

RECONNECT

SELBSTWIRKSAMKEIT IM ALLTAG

*Dringlichkeit psychischer Gesundheit und
Lebenskompetenzen in der Schule*

DANIEL LUCIO

Master in Design - Entrepreneurship

AN DICH, JUNGER MENSCH,
DER: DIE UNSERE WELT VON MORGEN
GESTALTEN WIRD



HKB

Hochschule der Künste Bern

BFH Berner Fachhochschule

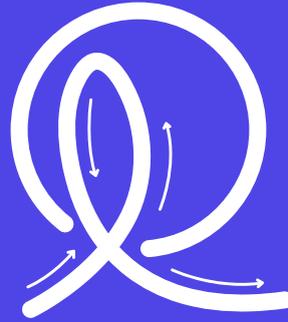
**Jairo Daniel
Lucio Burgos**

JDLB

07.01.25 Bern - Schweiz

**Master in Design
Entrepreneurship**

MAD



RECONNECT

SELBSTWIRKSAMKEIT IM ALLTAG

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	10	4.6 Operativer Plan	45
1. Einleitung	12	4.7 Unternehmensform	46
1.1 Auslöser	14	4.8 Visualisierung des Geschäftsmodells	46
1.2 Mehr über den MAD	15	4.9 Social Business Model Canvas	47
2. Problemanalyse	16	5. Vergleichende Marktanalyse	49
2.1 Methoden	16	6. Begründung des Angebots	51
2.2 Psychische Erkrankungen – um was handelt es sich	20	7. Wirkung und gesellschaftliche Relevanz	51
2.3 Zusätzliche Probleme	25	8. Unternehmensidentität	53
2.4 Mapping des aktuellen Verfahrens zur psychischen Gesundheitsversorgung	29	9. Team	55
2.5 Realität in der Schule	30	9.1 Operatives Team	
3. Marktanalyse	35	9.2 Externe Unterstützung	
3.1 Probleme des aktuellen Servicedesigns	37	9.3 Partnerschaften	
3.2 Feldforschung - Prototypen	37	10. Technische Infrastruktur	57
4. Geschäftskonzept	41	11. Finanzen	57
4.1 Umgesetztes Geschäftskonzept - MVP - Markteintrittsvorschlag	42	11.1 Monetarisierungsstrategie	58
4.2 Das Wertangebot	42	11.2 Förderanträge	58
4.3 Betriebliche Besonderheiten	44	11.3 Finanzplan bis 5 Jahre	59
4.4 Zielgruppe	44	12. Risikobeurteilung	62
4.5 Potenzialmarkt	45	13. Zeitplan	64
		14. Fazit	65
		Literaturverzeichnis	66
		Appendix	69

Eigenständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Master Thesis selbstständig und eigenständig verfasst habe. Alle verwendeten Quellen, einschliesslich wörtlicher Zitate, Paraphrasen, Skizzen, grafischer und bildlicher Darstellungen, wurden von mir ordnungsgemäss gekennzeichnet und im Quellenverzeichnis aufgeführt. Andere Aussagen und grafische Darstellungen sind meine eigene Schöpfung. Die Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Ich habe die Künstliche Intelligenz Claude Sonnet 3.5 V2 über die Plattform Monica AI verwendet, um Texte mit präzisen Anweisungen zu übersetzen und zu kürzen, wie zum Beispiel: *“Übersetze ins Deutsche und behalte meine Hauptideen bei. Bewahre meinen Stil, erfasse die Essenz meiner Aussage, verwende deutsche Wörter, die zu meiner Ausdrucksweise passen und stelle die Kohärenz in dieser Sprache her.”* Oder: *“Kürze diesen Text, aber behalte meine Hauptideen, Beispiele und meinen Stil bei.”*



Jairo Daniel
Lucio Burgos
07.01.25

Schlüsselwörter

#Prävention #Trauma #Disharmonische Prägungen
#Mentaler und emotionaler Zustand #Dringende
Notwendigkeit #Psychische Gesundheit #Emotionale
und soziale Kompetenzen #Überfachliche Kompetenzen
#eduScrum #Bildung #Training #Vorbild
#Wissensinternalisierung

Abkürzungen

WHO: Weltgesundheitsorganisation

LP: Lehrpersonen

SuS: Schüler:innen

ÜK: überfachliche Kompetenzen

LK: Lebenskompetenzen

PG: Psychische Gesundheit

PU: Psychische Unterbrechungen

PS: Psychische Störungen

Danksagung

Ich danke...

meiner mutigen Mutter Atenaida Burgos, die mir Transformation, Leidenschaft und Gewissheit gab.

Meinem standhaften Vater Alfonso Lucio, der mir Stabilität und friedvolle Strategie vermittelte.

Meinen Geschwistern und ihren Familien, die Teil meines Lebensantriebs sind.

Ich danke dem Rest meiner Familie und Freunden für ihre guten Gedanken und Wünsche. Ich danke Fabienne Dubach dafür, dass sie mich so gut gefördert und mir die Schweiz nähergebracht hat. Ich danke Otto Middendorp, Ruedi Hartmann und ihre Frauen für ihre bedingungslose Unterstützung. Ich danke auch all den unzähligen Menschen und Ereignissen, die im Laufe meines Lebens direkt oder indirekt dazu beigetragen haben, meinen Charakter zu formen und dieses Projekt zu verwirklichen. Ich danke Robert Lzicar für die Schaffung und sein Engagement für diesen Master, der die Plattform für die Entstehung dieses Projekts war. Ich danke den Dozierenden und Coaches, die mit ihrer Weisheit zu meinem Leben und diesem Projekt beigetragen haben. Ich danke Yuri Kaufmann, die mit ihrer Erfahrung dazu beitrug, das Projektkonzept in den Schweizer Kontext einzubinden. Und vor allem danke ich dem Leben, das allen Lebensformen Leben gibt und diese Lebenserfahrung zu etwas Grossartigem macht.

Coaches, die mich im Prozess 1.-5. Semester begleitet haben

1.



Karla Gutiérrez

Service & UX/UI
Designer

2.



Catalina Jossen

Project Coordinator for
Field Entrepreneurship
and Creative Economy
at the Institute of
Design Research HBK

3.



Rahel Inauen

Project Lead
Design Research

4.



Christof Arn

Praxisnahe Ethik,
agile Didaktik

5.



Seán Reid

Organisational
Developer

Externe Coaches, die mich ebenfalls unterstützt haben:



Beatrice Kaufmann

Research in Health
Care Design



Dan Nessler

Strategy & Design



Otto Middendorp

Betriebswirtschafter
und Lead Auditor



Pasqua Semeraro

Psychologin, Lehrerin
& Coach

1. Einleitung

“Ich möchte mehr Selbstvertrauen haben”

“Ich möchte mich von den Meinungen anderer nicht so stark beeinflussen lassen”

“Ich möchte nicht mehr so schnell wütend werden”

Diese Aussagen von Schüler:innen (SuS) der 7. Klasse des Oberstufenzentrums Köniz bestätigten mir, dass der Ansatz meines Projekts der richtige war.

Obwohl diese Herausforderungen, denen sich die SuS stellen müssen, nicht als psychische Erkrankungen eingestuft werden, sind sie psychologische Vulnerabilitätsfaktoren, die die alltägliche Lebenszufriedenheit beeinträchtigen. Werden diese nicht frühzeitig behandelt, können sie im besten Fall zu emotionalen Schwankungen und verminderter Alltagsleistung führen, sich zu Beziehungsproblemen und Erschöpfung entwickeln oder sich zu schwerwiegenderen Problemen wie Depressionen, Angststörungen oder sogar Suizidgedanken steigern.¹ Seit meiner Jugend verspürte ich den starken Wunsch, einen Beitrag zu einer besseren Gesellschaft zu leisten.

Als ich die Herausforderungen erkannte, denen wir gegenüberstehen, und mir bewusst wurde, welche zentrale Rolle die psychische Gesundheit bei all unseren Entscheidungen spielt, stellte ich mir die Frage, die den Ausgangspunkt dieses Projekts bildete:

Wie kann ich den grösstmöglichen Einfluss auf die Menschheit ausüben, damit Menschen ihre psychische und emotionale Gesundheit selbstständig erlangen und aufrechterhalten können, um glücklich zu leben und psychische Erkrankungen, soziale Beziehungsprobleme sowie Umweltschäden zu vermeiden?

¹ Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009)

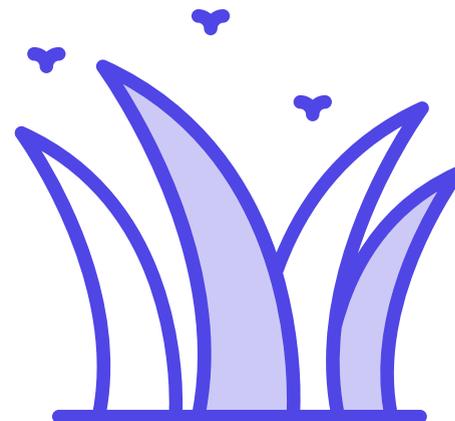
Diese Frage mag ehrgeizig, unrealistisch oder utopisch erscheinen, doch viele gesellschaftliche Fortschritte, die früher unvorstellbar waren, begannen mit einer vermeintlich verrückten Idee und sind heute selbstverständlich. Trinkwasser direkt in unseren Häusern, der einfache Zugang zu Medikamenten oder die Möglichkeit, innerhalb weniger Stunden ans andere Ende der Welt zu reisen, sind Beispiele dafür.²

Dies ist jedoch nicht nur eine utopische Vorstellung, sondern eine dringende Notwendigkeit, die schnellstmöglich angegangen werden muss, bevor sich weitere Probleme zu den bereits bestehenden gesellen. Unsere gesamte Lebenserfahrung und alle täglichen Entscheidungen werden von unserem mentalen und emotionalen Zustand bestimmt.

Alles, was erschaffen wurde - sei es förderlich oder zerstörerisch - entstand zunächst im menschlichen Geist. Ist dieser nicht gesund und basiert nicht auf ethischen Prinzipien wie Liebe, Respekt und Mitgefühl, zerstören wir uns selbst und unsere Umwelt. Der Schaden, den Führungskräfte in Unternehmen und Ländern anrichten, die auf Basis schwerer persönlicher emotionaler Konflikte handeln, ist verheerend.³

Die Kinder und Jugendlichen von heute werden die Führungskräfte von morgen sein - wir müssen sie mit den richtigen Kompetenzen ausstatten, damit sie eine harmonische und nachhaltige Welt gestalten können

Dieses Projekt beginnt mit einer Analyse der globalen Problematik und fokussiert sich dann auf die Situation in Schweizer Schulen. Mittels verschiedener Methodiken werden diverse Probleme, bestehende Marktangebote und mögliche Massnahmen untersucht, sowie deren Integration in das Schweizer Bildungssystem betrachtet. Abschliessend wird ein soziales Geschäftsmodell vorgestellt, mit dem Lebenskompetenzen bei Jugendlichen gefördert werden sollen, damit sie den täglichen Herausforderungen effektiv begegnen und ihre mentale und emotionale Stabilität bewahren können.



² Rutger Bregman (2017)

³ Gabriele Maria Sigg (2023)

1.1

Auslöser

In meiner Schulzeit und auch in den Jahren danach erlebte ich viele der zuvor erwähnten Herausforderungen junger Menschen selbst. Zu einer Zeit erfuhr ich den Tod einer Freundin, was bei mir ein Trauma auslöste und zu starker Angst und Befürchtungen führte. Mehrmals durchlebte ich auch **Trennungen von Liebesbeziehungen, von denen bekannt ist, dass sie Traumata verursachen können, die künftige Beziehungen erschweren, wenn sie nicht aufgearbeitet werden.**⁴ Ich erlebte auch Traurigkeit, geringes Selbstwertgefühl und unbefriedigende persönliche Beziehungen. Dies ist nicht nur meine Erfahrung - du, liebe Lesende, hast wahrscheinlich auch schon ähnlich herausfordernde Situationen erlebt. Dennoch war nicht alles düster; ich genoss das Leben sehr, nur waren diese Probleme ein Hindernis, mich wirklich erfüllt zu fühlen. Bei jedem emotional schmerzhaften Ereignis fühlte ich mich unfähig, es selbst zu lösen. Das Einzige, was ich tat, war zu resignieren und weiterzumachen, meine inneren Probleme zu verbergen und so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Haben Sie das auch einmal erlebt? Ich war zwar körperlich in der Schule anwesend, konnte mich aber nicht konzentrieren, da meine Gedanken ständig um diese Probleme kreisten. Trotz aller Bemühungen und guten Absichten der Lehrpersonen konnte ich ihren Unterricht nicht wirklich aufnehmen.

Alles blieb unverändert, bis ich durch das Lernen und die praktische Anwendung von Informationen aus Büchern und anderen Quellen nach und nach Lösungen für diese

Probleme fand, die meine Lebenserfahrung zunehmend angenehmer machten.

Durch meine Forschung wurde mir klar, dass diese Probleme in meinem Leben auftraten und bestehen blieben aufgrund disharmonischer Prägungen, die ich auf verschiedene Weise in meiner Kindheit und Jugend erfahren hatte, dem mangelnden Wissen meiner Bezugspersonen und meiner eigenen Unkenntnis darüber, wie ich damit umgehen sollte.

Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass das Wissen existiert - heute gibt es reichlich Informationen darüber, wie man psychische, emotionale und körperliche Gesundheit erlangen kann. Das Problem liegt darin, dass meisten Menschen dies nicht kennen oder nicht in der Praxis umsetzen, um es in ihr Leben zu integrieren.

Im Designethik-Kurs dieses Masters konnte ich die Wichtigkeit dieses Projekts, meine Werte und meine Rolle klar verstehen. Dort traf ich eine feste Verpflichtung mir selbst gegenüber: Es muss Kohärenz zwischen dem geben, wer ich bin und was ich mit meinem Dienst beitrage - die erste Person, die in diesem Projekt psychisch und emotional gesund sein muss, bin ich. Von diesem Moment an bis heute habe ich meine Praxis in diesen Kompetenzen intensiviert, und selbst diese **Masterarbeit wird mit Ruhe und Begeisterung geschrieben. Kein Stress!? Ja, kein Stress.**

Der Prozess war so: Stress kommt, ich bemerke ihn, wende Mindfulness + Techniken an, 5-10 Minuten - manchmal mehr, dann bin ich wieder in Ruhe. Mehr Zeit, um klare Gedanken zu haben und mit meinen Aktivitäten fortzufahren. **Kurz gesagt: Ich nutzte die überfachlichen Kompetenzen, die im Lehrplan 21 stehen.**

So einfach? Nein, für einen Einsteiger ist es am Anfang schwierig, es braucht Wissen, Zeit und viel Übung. Aber für eine erfahrene Person ist es einfacher.

⁴Woodward Thomas, K. (2016).

1.2

Mehr über den MAD



Abb. 1 Projektphasen auf Zeitachse während des Studiums

In dieser Grafik können wir den Entwicklungsprozess des Projekts bis zu meinem Abschluss sehen.

Während meines Studiums am MAD erwarb ich grundlegende Kenntnisse in verschiedenen Schlüsselbereichen: Im Design Research lernte ich Methoden zur Problemlösung, im Entrepreneurship Design verknüpfte ich Forschung mit sozialen Geschäftsmodellen. Die häufigen Präsentationen und das erhaltene Feedback verbesserten meine Kommunikationsfähigkeiten erheblich. Fundraising führte mich in das Finanzierungsökosystem ein, während Social Design mir bestätigte, dass ich auf dem richtigen Weg war. Der BFH-Kurs entwickelte mein kritisches Denken. All diese Erfahrungen trugen massgeblich zu meiner Masterarbeit bei.

2. Problemanalyse

In diesem Abschnitt werden wir, um das Problem zu verstehen, zunächst die für die Analyse verwendeten Methoden betrachten, dann eine allgemeine Perspektive einnehmen, anschliessend die zusätzlichen Probleme untersuchen und schliesslich beobachten, was in den Schulen geschieht.

2.1 Methoden

Im Folgenden stelle ich die verschiedenen Methoden vor, die ich für die vertiefte Analyse verwendet habe.

Desktop Research

Verschiedene Quellen zu psychischer Gesundheit, Emotionen, ganzheitlicher Gesundheit, der aktuellen Situation von Lehrpersonen, Schüler:innen (SuS) und Schulen, Bildungsmethoden und Marktangeboten habe ich in der Schweiz und international erforscht. All dies habe ich in einer Datenbank in Notion gesammelt.

Interviews

Im Rahmen der Forschung wurden Interviews mit verschiedenen Fachpersonen durchgeführt:

Psychologische Expertise:

Fünf Psycholog:innen aus Kolumbien, Deutschland und der Schweiz mit unterschiedlichen Fachrichtungen. Darunter Pasqua Semeraro (Psychologin und Lehrerin), die als aktive Beraterin das Projekt unterstützt

Pädagogische und soziale Perspektiven:

- *Sechs Lehrer:innen*
- *Zwei ehemalige Schulschüler:innen*
- *Eine Sozialarbeiterin*
- *Ein Sozialarbeitsstudent (tätig in einem psychiatrischen Zentrum für Kinder)*

Ganzheitliche Ansätze:

- *Ein ganzheitlicher Therapeut*
- *Eine Ayurveda-Therapeutin*

Lebens-Timeline

(Selbstentwickelte Methodologie)

Mit dieser Methodik konnte ich entdecken, warum Schulen der beste Ort sind, um in Zukunft eine soziale Wirkung in großem Masstab zu erzielen. Wenn Sie den Analyseprozess sehen möchten, lade ich Sie ein, den Anhang zu betrachten.

+ in Appendix

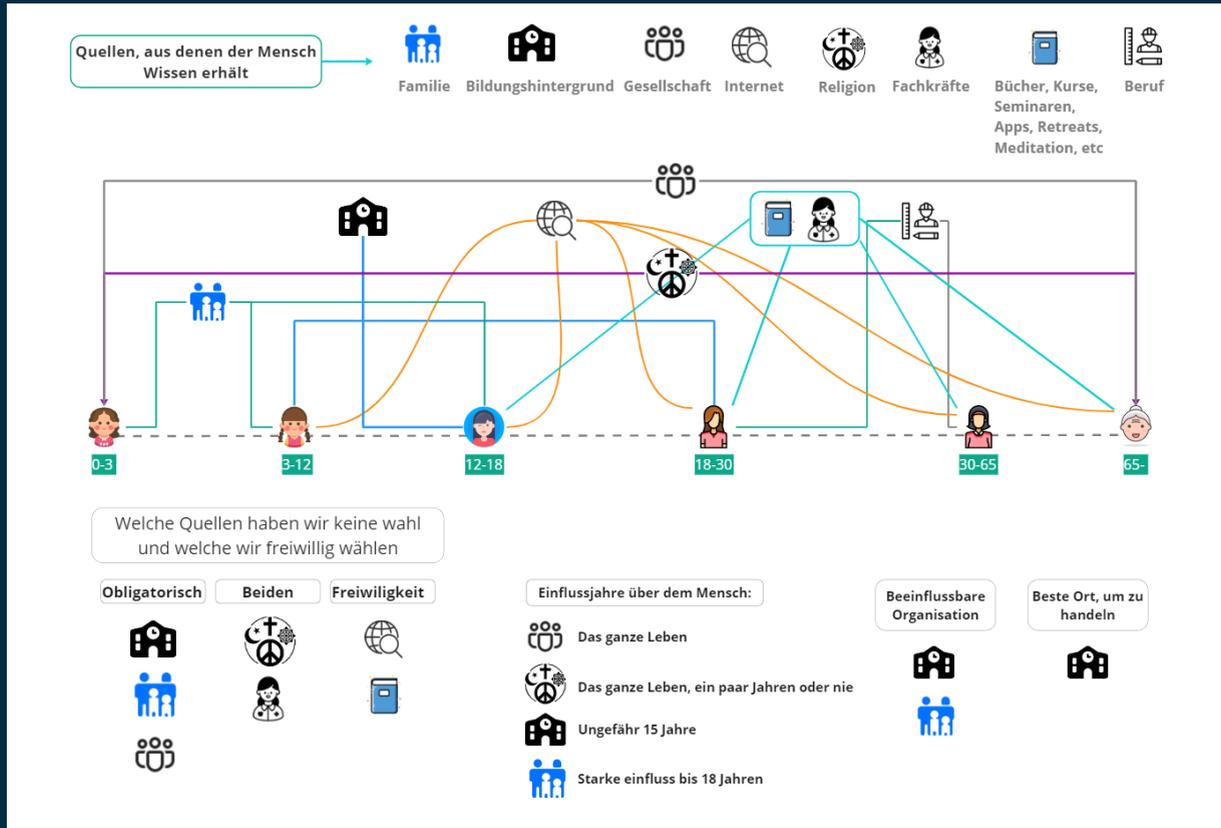


Abb. 2. Lebes-Timeline. Eigenes Bild.

Double Diamond & Systemische Designframework

Abschliessend stelle ich den Rahmen vor, mit dem ich die Projektstrukturierung begonnen habe. Der Double Diamond ist der visuelle Rahmen des Design- und Innovationsprozesses, der sich in 4 Phasen gliedert - von der Problemerkundung bis zur Umsetzung. Er basiert auf Designprinzipien wie der Zentrierung der Menschen in der Forschung und dem iterativen Prozess in jeder Phase.

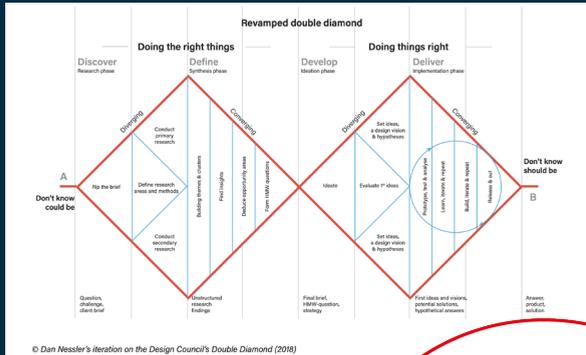
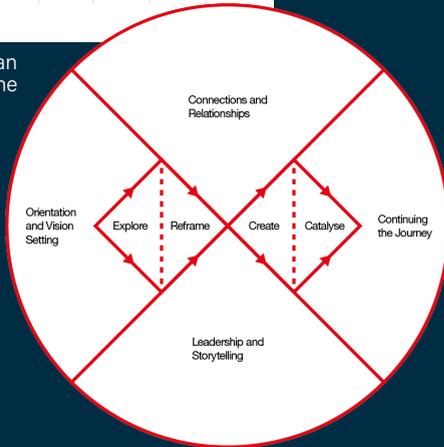


Abb. 3. Oben: Double Diamond Dan Nessler. Unten Design Systemische Design Framework. Council.

Danach entschied ich mich für das Systemische Designframework, die Weiterentwicklung des Double Diamond, da es eine ganzheitlichere Sicht bietet.



Prozess-Mapping

Diese Methodik wurde verwendet, um den üblichen Prozess zur Betreuung der betroffenen Personen zu überprüfen.

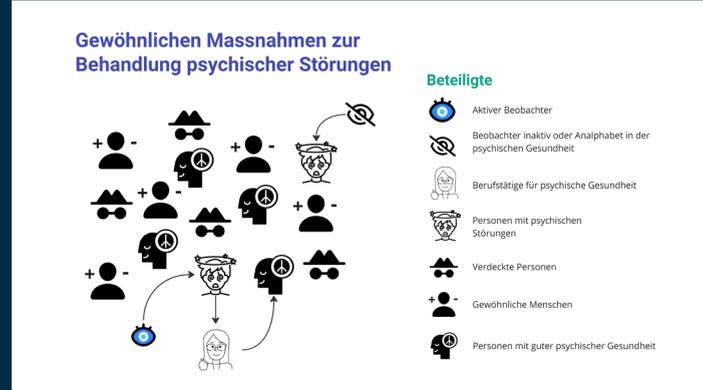


Abb. 4. Prozess Mapping. Eigenes Bild.

Value Proposition Canvas

Mit diesem Rahmen konnte ich die Verbindung zwischen meinem Angebot und dessen Wirkung auf meine Kunden und Begünstigten visualisieren.



Abb. 5. Value Proposition Canvas. Eigenes Bild.

Social Business Model Canvas

Hier lässt sich das gesamte Geschäftsmodell kompakt in einer einzigen Übersicht darstellen.

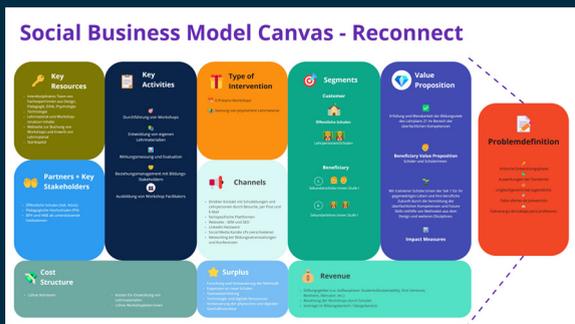


Abb. 6. Value Proposition Canvas. Eigenes Bild.

Ecosystem Map

Diesen nutzte ich, um das Umfeld der Schüler:innen in Bezug auf ihre psychische Gesundheitsvorsorge zu erkennen.

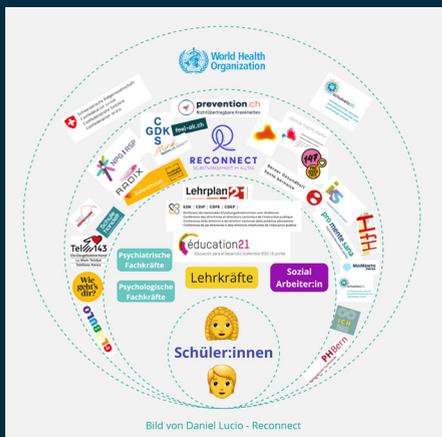


Abb. 7. Ecosystem Map. Eigenes Bild.

Vergleichende Marktanalyse

Mit dieser übersichtlichen Tabelle habe ich verschiedene Kriterien bewertet und analysiert.

Organisation	Spezialität	Zielgruppe	Preis: CHF	Interaktionen	Dauer	Ort	Kooperationspartner	Schwerfaches	Stärken
Psychische Gesundheit (H) der Schule (z.B. Bern)	Stärkung der psychischen Gesundheit der Lehrpersonen und Förderung der psychischen Gesundheit der Schüler:innen	Lehrpersonen der Zyklen I, II und III	Ca. 10.000	11 Lehrpersonen, 1,5 bis 6 Stunden	9 Monate	Bern, Wallisener AG	Pro Bern	Langes Programm und außerhalb der Arbeitszeit.	- Die Infrastruktur und Lernzeit sind eingespart. - Die Teilnehmer:innen eine erfahrene Psychologin.
Mind Matters	Lehrpersonen	Lehrpersonen und gesamte Schulen der Zyklen I, II und III	Es variiert je nach Zahlen der Schule	Es variiert je nach den Zielen der Schule	1-1,5-jährige Schulbegleitung	Schulheim vor Ort, Kantone Argau, Graubünden, Ob- und Nidwalden	ein Programm von TAOX Schweizerische Gesundheitsförderung mit Unterstützung der Balmühle Stiftung und Gesundheitsförderung Schweiz	- Programm, das den Lehrpersonen zusätzliche Arbeitszeit gibt. - Stärkung der Vernetzung nicht für die Zeitlapse konzipiert. - Komplexer Implementierungsprozess, erfordert viel Planung.	- Ganzheitliches Programm. - Stärken wie unterstützende Organisationen, EA... - ganzheitliches Programm, das die Schulkultur fördert, damit psychische Gesundheit zur Normalität wird. - Wirkungsplan mit Berücksichtigung - Unterstützung, eingebaut nach der Implementierung.
Makros	Aktivität und Lehrpersonen	Lehrpersonen der Zyklen I, II und III	7.750	8 Workshops von 2 Stunden	2 Monate	Schulheim vor Ort, Deutschschweiz	JPH Luzern - JPH Bern - Kantone Zürich - Gesundheitsförderung - Kantone Luzern - Bildungs- und Erziehungsdirektion (SED) - Kulturdepartement (Kulturamt)	- Gibt den Lehrpersonen mehr Aufgaben. Für eine tiefgreifende Wirkung muss die Schule den gesamten Service bereithalten, was für die Schulträger sehr kostintensiv ist. - Weiterbildung außerhalb der Arbeitszeit. - Akzeptanz und Engagement des Teams und Unterstützung der Schulleitung	- Material für Atteringsopen geeignet, jedoch nicht noch eine spezifische visuelle Sprache, die die

Abb. 8. Tabelle Marktanalyse. Eigenes Bild.

Trauma prozess

Hier kann man visualisieren, wie sich ein Trauma zu einer psychischen Störung entwickelt.



Abb. 9. Trauma prozess. Eigenes Bild.

2.2 Psychische Erkrankungen – um was handelt es sich

Gesundheit nach WHO-Definition

“Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten oder Gebrechen.”
WHO, 1946

“Die mentale Gesundheit ist ein Zustand des mentalen Wohlbefindens, der es den Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen und gut zu arbeiten sowie zu ihrer Gemeinschaft beizutragen.”
WHO, 2022

Die zentrale Frage: Erfüllt irgendjemand von uns diesen idealen Gesundheitszustand? Und wenn nicht, in welchem Zustand befinden wir uns dann?

Die aktuelle Realität:

- 2019 litt jeder achte Mensch (970 Millionen) an einer psychischen Störung.⁵

- In der Schweiz leidet etwa ein Drittel der Bevölkerung unter psychischen Problemen, hauptsächlich Depressionen und Angststörungen.⁶

Expert:innen warnen:

Die Schweiz befindet sich inmitten einer psychischen Gesundheitskrise.

(Prof. Dr. Dirk Richter, Leiter IF psych. Ges. & psychiat. Vers.)

⁵ WHO, (2019)

⁶ OBSAN, (2023)

Die häufigsten Symptome psychischer Erkrankungen in der Schweiz

Anteil der Bevölkerung die selbstdeklariert an einem diagnostizierten oder nicht-diagnostizierten Symptom leiden (2022).



Abb. 10. Häufigsten Symptome. OBSAN.

Psychische Belastung- z.B Leistungsdruck

Frauen zwischen 15 und 24 Jahren berichten häufiger über mittlere bis hohe psychische Belastungen als Männer (29% gegenüber 16%).⁷

Mittlere oder hohe psychische Belastung

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

15–24 Jahre



Abb. 11. Angststörungen. BFS.

Depression

Andererseits ist Depression die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Sch. 10% der Bevölkerung weisen mittelschwere bis schwere Depressionssymptome auf. Junge

⁷ BFS, (2023)

Frauen (13%) und junge Menschen (26%) sind häufiger betroffen als Männer (12%) und Personen ab 65 Jahren (4%).⁸ Wenn ich sehe, wie die Zahlen mit zunehmendem Alter abnehmen, stellt sich mir die Frage: Könnte es sein, dass die Art und Weise, wie das Bildungssystem strukturiert ist, der Auslöser für Depressionen bei Studierenden ist?

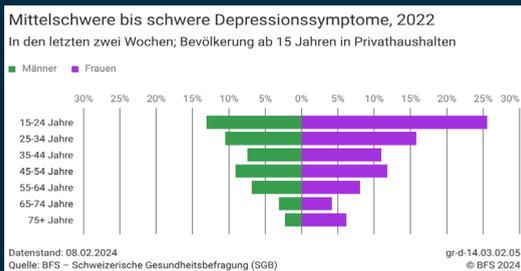


Abb. 12. Depressionssymptome. BFS

Irrationales Einsamkeitsgefühl

Junge Menschen erleben häufiger Einsamkeitsgefühle: 6% der Gesamtbevölkerung fühlten sich sehr oder ziemlich häufig einsam. Bei Menschen im Alter von 15 bis 24 Jahren gab es im Vergleich zur Umfrage von 2017 eine Verdoppelung (von 4% auf 10%).⁸

Hier stellt sich mir eine weitere Frage: In der Schweiz leben fast 9 Millionen Menschen und weltweit sind wir ungefähr 8 Milliarden Menschen. Warum fühlen sich Menschen dennoch einsam?

Stress bei Kindern und Erwachsenen

Stress ist eine psychische Pathologie, die sich von der Arbeitswelt bis in die Schulen bei Kindern ausgebreitet hat. Dies ist auf verschiedene Faktoren zurückzuführen, darunter: Zeitdruck bei der Arbeit, Arbeitsüberlastung, die Vorstellung, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können, etc.⁹

⁸ BAG, (2024) ⁹ US. Department of Education, (2023)

^{10, 12, 13} BFS, (2023) ¹¹ Obsan, (2019)

Suizid: Eine Schweizer Herausforderung

Die Suizidstatistik in der Schweiz ist alarmierend: 2023 wurden 995 Suizide registriert (721 Männer, 274 Frauen) (ohne assistierte Suizide).¹⁰ Noch beunruhigender sind die verborgenen Zahlen: 500.000 Menschen haben akute Suizidgedanken, 200.000 haben mindestens einen Suizidversuch unternommen, und allein in einem Jahr gab es 33.000 Versuche.¹¹ Das bedeutet, dass heute ca. 90 Menschen versuchen, sich das Leben zu nehmen.

Wichtig ist:

Suizidgedanken sind eine häufige Reaktion auf grosses Leid. Der Tod erscheint als einziger möglicher Ausweg aus der Krise.¹²

Die meisten Betroffenen suchen nicht den Tod, sondern einen Ausweg aus ihrem Leiden.¹³

In dieser Darstellung können wir den aufsteigenden Verlauf psychischer Beschwerden beobachten, angefangen beim Trauma bis hin zum Suizid.

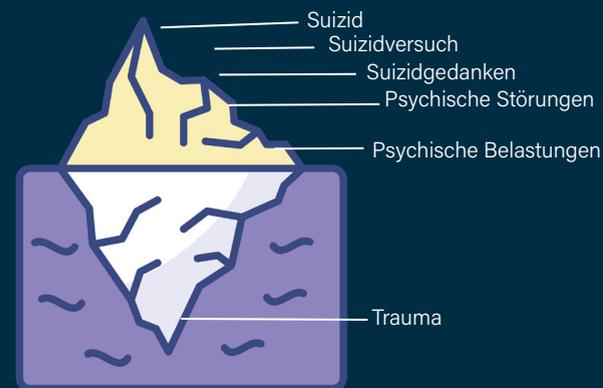


Abb. 13. Eisberg. Eigenes Bild.

Das Trauma *Eine ausführliche Beschreibung im Appendix*

Trauma als Grundursache psychischer Probleme

Trauma ist die verborgene Wurzel vieler psychischer Probleme. Um die zuvor genannten Herausforderungen wie Depression, Angst und Einsamkeit tiefgehend zu verstehen, müssen wir uns dem Trauma als grundlegendem Auslöser stellen.¹⁴

Das Konzept der "disharmonischen Prägungen"

Ich führe hier den Begriff "disharmonische Prägungen" ein:

- **"Prägung"**: beschreibt die tiefe Verankerung im Geist und in der Biologie des Menschen
- **"Disharmonisch"**: verdeutlicht die Störung der natürlichen, harmonischen Funktionsweise von Geist und Organismus

Kerngedanke:

Diese Prägung kann durch bewusstes und anhaltendes Handeln transformiert werden.

Wissenschaftliche Definition und Etymologie

Die etymologischen Wurzeln des Wortes "Trauma" stammen aus dem Griechischen und bedeuten **"Wunde"**: Ein Trauma ist essentiell eine **psychologische Wunde**, die analog zu körperlichen Verletzungen funktioniert:

- *Unbehandelte psychische Wunden können sich "infizieren"; das heißt, die Situation verschlimmern.*
- *Die Situation verschlimmert sich ohne angemessene "Behandlung"*
- *Heilung ist möglich durch gezielte Intervention*

Wichtig:

Fast jeder Mensch erlebt im Leben irgendeine Form von Trauma, aber die individuellen Auswirkungen und Bewältigungsmechanismen variieren stark.¹⁵

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Trauma-Übertragung

Epigenetische Perspektive

Aktuelle Forschung zeigt: ^{16, 17}

- *Elterliche Traumata werden genetisch übertragen*
- *Väterliche Depression beeinflusst die Spermienqualität*
- *Auswirkungen auf DNA und Plazentafunktion*

Generationsübergreifende Auswirkungen

Wissenschaftliche Studien belegen:¹⁸

- *Direkte Auswirkungen des elterlichen Zustands auf Kinder*
- *Pränatale Einflüsse auf die kindliche Entwicklung*
- *Transgenerationale Weitergabe von Traumata*

Gabor Matés Forschung

Basierend auf "Vom Mythos des Normalen" und "The Wisdom of Trauma": ^{19, 20}

- *Trauma als Wurzel vieler menschlicher Probleme*
- *Erfolgreiche Heilung selbst bei schwerer Suchtproblematik*
- *Trauma-Heilung als Schlüssel zu ganzheitlicher Lebenserfüllung*

Fazit und Ausblick

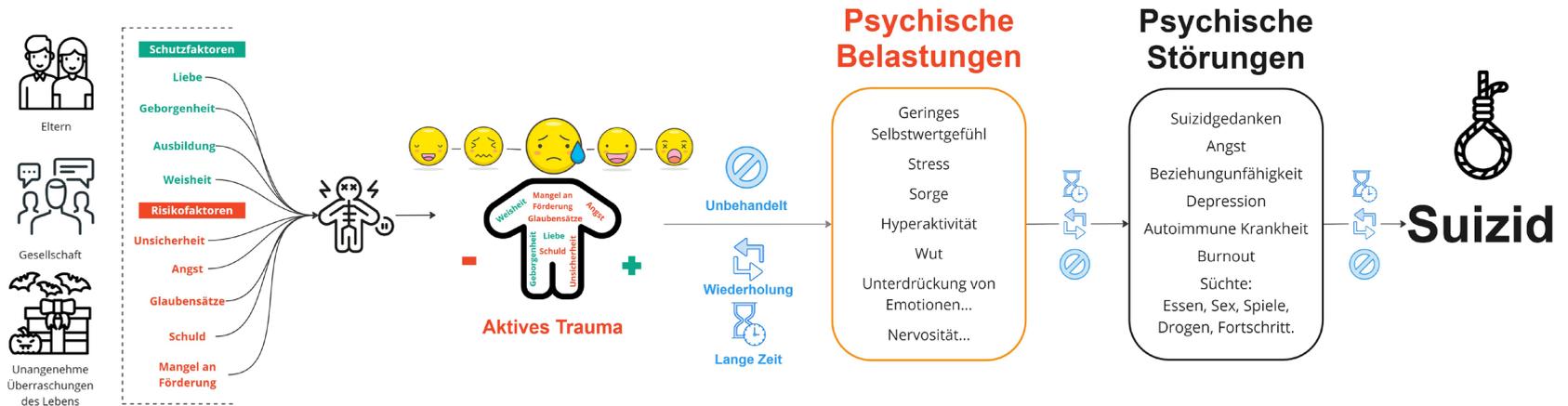
Die Erforschung und das Verständnis von Trauma sind fundamental für:

- *Die Heilung psychischer Probleme*
- *Die Prävention transgenerationaler Übertragung*
- *Die Entwicklung effektiver Behandlungsmethoden*

¹⁴ Jayne Leonard, (2021) ¹⁵ Nuri Humet. (2017) ¹⁶ Yehuda, R., & Lehrner, A. (2018) ¹⁷ Liu, H. (2016) ¹⁸ Powers, A., Stevens, J. S., (2022). ^{19,20} Gabor Maté. (2021, 2023)

Im Folgenden präsentiere ich eine Reihe von Bildern, die den Prozess von den anfänglichen "disharmonischen Prägungen" bis hin zu deren Multiplikatoreffekt auf weitere Generationen erklären.

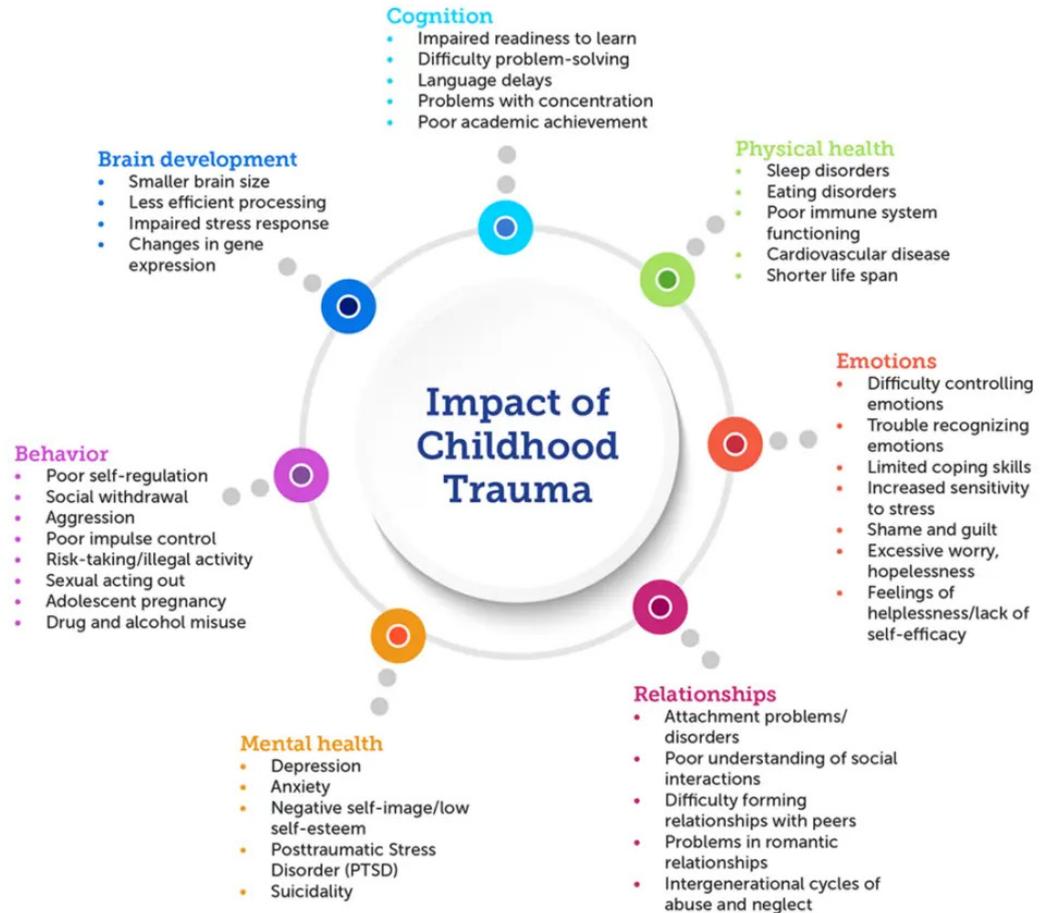
Psychodynamisches Entwicklungsmodell: Von Trauma zu Suizidforderung



© 2024 Daniel Lucio Darstellung - Psychodynamisches Entwicklungsmodell: Von Trauma zu Suizidforderung

Abb. 14. Trauma Prozess. Eigenes Bild.

Impact of Childhood Trauma



Das folgende Bild zeigt die verschiedenen Auswirkungen, die ein Kindheitstrauma auf das Leben einer Person haben kann.

Obwohl hier von der Kindheit die Rede ist, gilt das Gleiche auch für Traumata aus späteren Jahren.

Abb. 15. Impact Childhood Trauma. Child Welfare.

2.3 Zusätzliche Probleme

Weltweiter Rückgang der Zufriedenheit

Laut dem World Happiness Report 2019 sind negative Gefühle wie Unruhe, Traurigkeit und Wut zwischen 2010 und 2018 weltweit um 27% gestiegen.²¹

Stigmatisierung psychischer Gesundheit

Menschen mit psychischen Problemen suchen aus Angst vor Ablehnung keine Hilfe. Üblicherweise werden psychische Störungen oder Erkrankungen als schwerwiegendes Problem angesehen, was die Angst erzeugt, als krank angesehen zu werden.²²

Enorme finanzielle Verluste

Aus sozioökonomischer Sicht wurden die globalen Kosten für psychische Gesundheitszustände im Jahr 2010 auf 2,5 Billionen Dollar geschätzt, mit einer prognostizierten Kostensteigerung auf 6 Billionen Dollar bis 2030. Etwa ein Drittel dieser Kosten ist mit Diagnose, Behandlung und Pflege verbunden, während die verbleibenden zwei Drittel mit Produktivitätsverlust, Verschuldung und den Kosten für Schmerz und Leid verbunden sind.²³

Mangelndes Verständnis über die Funktionsweise des Geistes und die Erhaltung der psychischen Gesundheit

Die mangelnde Kompetenz im Umgang mit Lebensherausforderungen ist besorgniserregend. Während körperliche Gesundheit allgemein verstanden wird, bleibt psychische Gesundheitspflege hauptsächlich Fachpersonen vorbehalten. Die meisten Menschen, einschliesslich Eltern und Lehrer, kennen keine Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit. Diese fehlende Gesundheitskompetenz führt zu

erhöhten Gesundheitskosten und verschiedenen psychischen Problemen. Im Gespräch mit der Psychologin Rocio Cendales wurde klar: *Die Werkzeuge zur psychischen Gesundheitspflege, die Fachleute täglich nutzen, sollten der breiten Öffentlichkeit zugänglich sein.*²⁴

Wirksames ancestrales Wissen wird nicht verbreitet, ist unbekannt oder stigmatisiert

Psychische Gesundheit beschäftigt die Menschheit seit Jahrtausenden. Alte Philosophien und Religionen suchten schon immer nach Wegen zur inneren Harmonie. Ein Beispiel: Yoga und Meditation - Praktiken, die über 3500 Jahre alt sind, wurden erst in den letzten 60 Jahren wissenschaftlich anerkannt.²⁵

Diese Praktiken wurden stigmatisiert, indem sie in einem abwertenden Sinne als esoterisch bezeichnet wurden, wobei die Wurzelbedeutung *ἑσωτερικός (esōterikós)* sich auf "innerlich", "innen" oder "schwer zu verstehen" bezieht. Sind Gedanken und Emotionen nicht etwas, das im Inneren geschieht? Im Gegensatz dazu bezieht sich *ἑξωτερικός (exōterikós)* auf das "äussere" oder "nach aussen gerichtete", also auf das, was öffentlich geteilt oder ausserhalb erfahren wird. Die Wissenschaft ist exoterisch und basiert auf Pragmatismus, auf Dingen, die wir sehen und berühren können. Beide Begriffe wurden von Aristoteles verwendet, um die unterschiedlichen Ebenen seiner Lehren zu charakterisieren. Somit lässt sich sagen, dass diese Lehren darauf abzielen, das zu behandeln, was im Inneren geschieht.

Das heisst, dass jetzt in vielen Schulen und bald immer mehr esoterische Praktiken in ihren Klassen in Form von Achtsamkeit genutzt werden. Glücklicherweise sind aktuell Meditation und Yoga kein Tabu mehr. Dieses Jahr hat die UNO den 21. Dezember zum Tag der Meditation erklärt. Endlich arbeiten

²¹ Marc Brackett. (2021)

²² WHO, (2022)

²³ Hosman, (2004).

²⁴ Rocio Cendales, (2023)

²⁵ Jo Nash. (2019)

Spiritualität und Wissenschaft miteinander. Könnte es sein, dass Spiritualität nichts anderes ist als der Blick nach innen, auf das Unsichtbare, auf das, was wir fühlen, auf das, was wir sind?

Ausserdem gibt es weitere Werkzeuge, Disziplinen und Kenntnisse, die der Mehrheit der Menschen aufgrund mangelnder Forschung und/oder Verbreitung noch unbekannt sind.

Die Tolteken lernten bereits die überfachlichen Kompetenzen

Ein bedeutendes Beispiel dafür sind die Lehren der Tolteken.²⁶ Diese alte mesoamerikanische Kultur entwickelte vier grundlegende Vereinbarungen, die bemerkenswerte Parallelen zu modernen überfachlichen Kompetenzen (ÜK) aufweisen:

- *“Sé impecable con tus palabras” (Sei untadelig mit deinen Worten).* Entspricht: Selbstverantwortung, Empathie, Mitgefühl
- *“No te tomes nada personal” (Nimm nichts persönlich)* -Was haben die Jugendlichen am Anfang der Einleitung gesagt, erinnern Sie sich?- Entspricht: Selbstreflexion, Selbstvertrauen, Empathie und Mitgefühl.
- *“No hagas suposiciones” (Triff keine Annahmen).* Entspricht: Mindfulness und Gefühlsregulation
- *“Haz siempre tu máximo esfuerzo” (Gib stets dein Bestes).* Entspricht: Ethik, Kreativität und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

²⁶ Miguel Ruiz, (2012)



Kulturelle Brücke:

Diese Übereinstimmungen zwischen der mesoamerikanischen Weisheit und modernen pädagogischen Konzepten zeigen, wie zeitlos und kulturübergreifend diese Prinzipien sind.

Meiner Meinung nach haben die Eroberer durch ihre einseitige Geschichtserzählung die eroberten Ureinwohner diskreditiert und in Verruf gebracht. Dennoch besitzen die indigenen Kulturen, von denen viele nie kolonisiert wurden, ein natürliches Wissen, das unser aktuelles wissenschaftliches Verständnis übersteigt. Deshalb sind weitere Forschungen erforderlich, damit die Wissenschaft diese Praktiken und Kenntnisse zum Wohle aller bestätigen kann.

Mangel an kommunikativen Fähigkeiten

Die meisten Probleme, denen wir als Menschheit gegenüberstehen, sind auf schlechte Kommunikation zurückzuführen, was zu Streitigkeiten, Missverständnissen und psychischer Gewalt führt. Dies liegt am Mangel an sozio-emotionalen Fähigkeiten wie Empathie, Akzeptanz von Unterschieden, der Fähigkeit zur Einigung und zum Zuhören.²⁷

Mangel an emotionalen Kompetenzen

Wie man gesunde Grenzen setzt, wie man schwierige Gespräche führt, wie man seine Bedürfnisse ausdrückt, Emotionen erkennt oder wie man die täglichen Herausforderungen des Lebens

erfolgreich meistert, sind Themen, die leider den meisten Menschen noch unbekannt sind.²⁸

Psychologische oder psychiatrische Dienste sind überlastet

Die Schweiz führt in Europa bei der Anzahl an Psychiatern und Psychologen. Trotzdem erhalten zwei Drittel der behandlungsbedürftigen Menschen keine Hilfe, und die Wartezeiten für Therapieplätze erstrecken sich über Wochen oder Monate. Aus meiner Sicht liegt das Problem nicht im Mangel an Psychologen, sondern in der hohen Zahl unausgeglichener Menschen. Die lange und kostspielige Ausbildung von etwa 9 Jahren für Psychotherapeuten verschärft diese Situation zusätzlich.²⁹

Ein Paradigmenwechsel ist notwendig: **Prävention statt auf Heilung.**

Die aktuelle Situation zeigt uns nicht nur einen Mangel an Therapeuten, sondern auch eine tieferliegende systemische Herausforderung.

Wie James Macalister Mackintosh treffend bemerkt: Jeder sagt, dass Vorbeugung besser ist als Heilung, aber kaum jemand handelt danach.

²⁷ S.Covey, Die 3. Alternative, (2022) ²⁸ Woodward Thomas, K., (2016)

²⁹ Hans Kurt, Undine E. Lang, Franziska Rabenschlag, (2016)

Die nachhaltige Lösung hat ein Ansatz:

Die Stärkung präventiver Massnahmen zur psychischen Gesundheit durch die Integration von Lebenskompetenzen in der Gesellschaft.

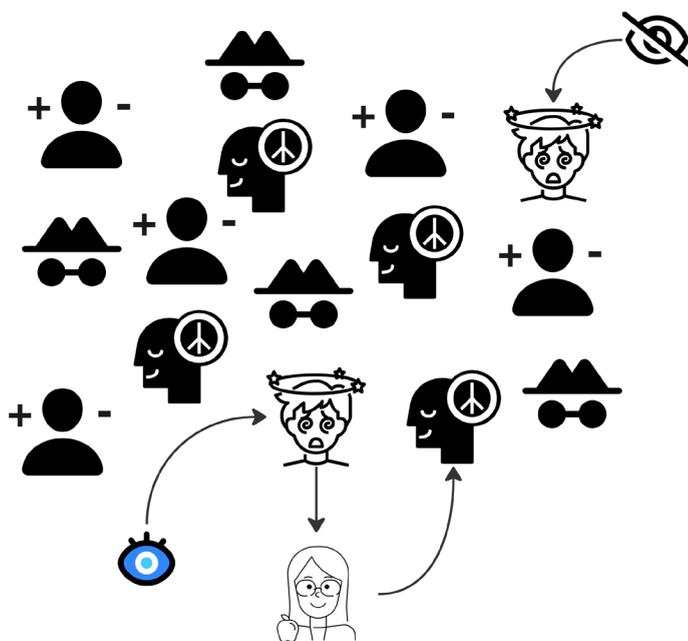


2.4 Mapping des aktuellen Verfahrens zur psychischen Gesundheitsversorgung

Mit dieser Methodik konnte ich nachverfolgen, wie verschiedene Akteure bei der Suche nach psychischer Gesundheitsbegleitung - sowohl als Gebende als auch als Nehmende - miteinander interagieren.

Eine detailliertere Ausführung dieser Analyse finden Sie im Appendix.

Gewöhnlichen Massnahmen zur Behandlung psychischer Störungen



Beteiligte

-  Aktiver Beobachter
-  Beobachter inaktiv oder Analphabet in der psychischen Gesundheit
-  Berufstätige für psychische Gesundheit
-  Personen mit psychischen Störungen
-  Verdeckte Personen
-  Gewöhnliche Menschen
-  Personen mit guter psychischer Gesundheit

2.5 Realität in der Schule

Obwohl Sportunterricht bereits im 19. Jahrhundert³⁰ an Schweizer Schulen praktiziert wurde, wurde er erst 1987 als Pflichtfach mit einem Mindestumfang von 110 Lektionen pro Schuljahr gesetzlich verankert.³¹

„In Schulen wird Sportunterricht verpflichtend unterrichtet, aber keine psychische Gesundheit“

„Psychische Gesundheit wird nicht so ernst genommen wie andere Bereiche wie Sport oder Mathematik“

WHO, 2022

Unterrichtsmodell

Linearer Input:

Das Bildungssystem folgt einem linearen Input-Output-Modell, während unsere Realität von Komplexität und Unsicherheit geprägt ist. Diese Diskrepanz erfordert einen fundamentalen Wandel hin zur Kultivierung von Weisheit.³² Zudem werden Bildungsangebote meist ohne aktive Beteiligung der eigentlichen Zielgruppe - der Schüler:innen - entwickelt.^{33, 34}

Lehrplan 21:

Der Lehrplan 21 verankert überfachliche Kompetenzen (ÜK) als Fundament des Bildungsplans. Diese umfassen personale, soziale und methodische Fähigkeiten und zielen auf ganzheitliche Entwicklung und Gesundheit der Lernenden.³⁵

Diese ÜK finden sich in verschiedenen etablierten Konzepten wieder - von Inner Development Goals bis zur IKIGAI-Philosophie. Trotz unterschiedlicher Terminologie teilen sie denselben Kern: die synergetische Verbindung lebenswichtiger Fähigkeiten, basierend auf einem ganzheitlichen Menschenbild.

³⁰ Wikipedia, Phokion Heinrich Clias, (2023)

³¹ EDK, (2024)

³² Prof. Gert Scobel, (2023) ^{33, 34} Unicef, (2021) IDEO, (2020)

³⁵ D-EDK, 2016; Kirchhoff & Keller, (2024)

Die zentrale Herausforderung bleibt: Warum gelingt die nachhaltige Integration dieser ÜK in den Schulalltag nicht?

Die Antwort aus der Praxis ist klar: Unzureichende pädagogische Ausbildung und hohe Arbeitsbelastung erschweren die Umsetzung. Und die Lehrpersonen, die damit Erfolg haben, versichern, dass es nicht ausreicht, dass die Schüler dies über einen längeren Zeitraum lernen müssen.³⁴

Lebenskompetenzen werden nicht ausreichend vermittelt

„Wir lernen in der Schule nichts über Beziehungen und Emotionen. Ethik lernen wir nur oberflächlich“

Schülerin der 8. Klasse aus Biel

„MEINER MEINUNG NACH IST DIES DER GRUNDSTEIN DES PROBLEMS UND GLEICHZEITIG DER LÖSUNG“

Wir können die individuellen Erfahrungen der Schüler:innen nicht kontrollieren, aber wir können ihnen Wissen und Werkzeuge vermitteln, damit sie Problemen effektiv begegnen können.

³⁶ Kieni; Moser; Sozialarbeiterin, (2024).



Abb 18. Der 8. Weg: Mit Effektivität zu wahrer Größe. Stephen R. Covey, 2018.



Abb. 19 Inner Development Goals, 2023



Abb. 20. überfachliche Kompetenzen, inneren D-EDK, 2016

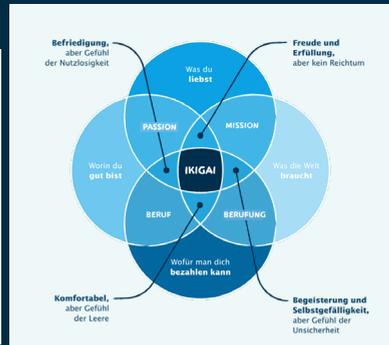


Abb. 21. Ikigai-Modell: Der Weg zur Zufriedenheit, ikk classic, 2023.

Mangel eines ganzheitlichen Systems

Das Bildungssystem ist fragmentiert. Es braucht ein Bildungssystem, das alle Beteiligten einbezieht: Lehrpersonal, Schüler, Eltern, Hauswarte, Sekretariat und weiteres Personal, um das Lernumfeld zu verbessern.³⁷ Im Fall meines Projekts ist es erforderlich, dass das gesamte Schulpersonal sich der Pflege und Förderung der psychischen und emotionalen Gesundheit in der Schule und in ihrem Leben verpflichtet fühlt, damit die Veränderung nachhaltig ist.³⁸

Herausforderungen für die Lehrer:innen

*„Immer mehr Lehrer:innen kommen zur Beratung und fragen:
Was kann ich in meiner Klasse tun? Ich habe Probleme.“
(Kommentar der Sekretärin des IWD PH Bern, 2023)*

Ich möchte betonen, dass Lehrer unverzichtbar sind und hervorragende Arbeit leisten. Ihr Beitrag zur gesellschaftlichen Entwicklung ist von unschätzbarem Wert. Diese Analyse fokussiert sich ausschliesslich auf die schulischen Herausforderungen, um konstruktive Lösungen zu finden.

Die Hauptherausforderungen sind:

▪ *Konfliktreiche Beziehungen zwischen Lehrkräften:³⁹ Die konfliktreichen Beziehungen zwischen Kollegen beeinträchtigen das Arbeitsklima und letztendlich die Schüler.*

▪ *Gesundheitsrisiken: Lehrer sind besonders burnoutgefährdet, wobei Unterstützungsangebote fehlen.⁴⁰*

▪ *Personalmangel und Überlastung: Zunehmende Berufsaufgabe führt zu Lehrermangel, während verbliebene Lehrkräfte durch Unterricht, Elternarbeit und Verwaltungsaufgaben überlastet sind.⁴¹*

▪ *Stressbelastung: Lehrer leiden unter erheblichen psychischen und physischen Stressfolgen im Arbeitsalltag.⁴²*

„Wenn man sich jedoch von den Anforderungen des Lebens überfordert fühlt, nimmt das Gefühl von Ruhe, Raum und Offenheit ab oder geht verloren, und die Fähigkeit, andere zu ‚beherbergen‘, wird reduziert. Dann kann man nicht mehr vollständig für andere Menschen präsent sein.“

(Thomas Hübl, 2023)

Dies stellt sowohl ein grosses Problem als auch eine bedeutende Herausforderung für die Lehrpersonen dar, da sie bei einem anhaltenden Spannungszustand ihr eigentliches Ziel - die Betreuung der Schüler:innen - nicht angemessen erfüllen können.

„Stress erzeugt Angst und Angst verhindert das Denken.“

(Rocío Cendales, 2023)

▪ *Lehrer:innen übernehmen fachfremde Aufgaben: Bei psychischen und sozio-emotionalen Problemen ihrer Schüler suchen viele Lehrer eigeninitiativ nach Lösungen, während andere sich durch fehlende Ressourcen überfordert fühlen und nicht handeln.⁴³*

³⁷ Helle Jensen, (2023).

³⁸ Marc Brackett, (2021).

³⁹ Musiklehrers aus Luzern, (2024).

^{40,41} Heilpädagogik Aktuell, (2024)

⁴² PH Bern, (2020)

⁴³ Julia Dratva, ZHWA, (2021)

Vorbildfunktion:

„Kinder werden durch das erzogen, was der Erwachsene ist, nicht durch sein Reden.“

Carl Jung

Lernen durch Vorbilder ist einer der effektivsten Lernprozesse. Die Wissenschaft bestätigt dies durch die Entdeckung der Spiegelneuronen, die für die Übertragung von Emotionen und Stress zwischen Menschen verantwortlich sind. Eine Studie der Universität Michigan belegt die gegenseitige Stressübertragung zwischen Lehrern und SuS.⁴⁴ Die durch berufliche Herausforderungen entstehenden Belastungen der Lehrer übertragen sich somit direkt auf die SuS und beeinträchtigen ihre Vorbildfunktion.

„Lehrer:innen bauen Leben auf.“

Lehrerin aus Kolumbien

Herausforderungen zum Zusammenspiel zwischen Lehrpersonen und Schüler:innen

- *Konflikte mit bestimmten SuS: Eine Musiklehrperson schilderte mir eine Konfrontation, bei der sie zu beschämenden Disziplinarmaßnahmen vor der Klasse griff. „Es war der einzige Ausweg, um den Unterricht fortführen zu können“, erklärte sie.*
- *Die fehlende persönliche Beziehung erschwert die Situation zusätzlich. Mit mehreren Klassen von je 25 Schülern ist es der Lehrkraft kaum möglich, die nötige Zeit und individuelle Zuwendung für echte Bindungen aufzubringen. Dies beeinträchtigt sowohl die emotionale Verbindung als auch den Lernprozess.*

⁴⁴ Ashley Murawa, (2021)

Die Lehrpersonen schienen sich nur dafür zu interessieren, dass ich die Abgabetermine einhalten und regelmässig zum Unterricht erscheinen konnte. Ich konnte nie ein menschliches Gespräch mit einer Lehrperson führen.

(Aussage der zwei Schüler:innen)

Herausforderungen für Schüler:innen

Informationen aus Interviews mit verschiedenen Lehrpersonen und Psycholog:innen.⁴⁵

Übergang von der Kindheit zur Adoleszenz

Der Übergang von der Kindheit zur Adoleszenz ist sehr wichtig - eine entscheidende Phase, die die Richtung eines ganzen Lebens prägt. Wie Ronja Fankhauser, Studentin, Bestsellerautorin und Kolumnistin von „Das Magazin“ erwähnte: Es war schwierig, den Weg zwischen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und der gleichzeitigen Selbstfindung zu finde.⁴⁶ Die SuS brauchen Unterstützung im Umgang mit ihren Emotionen und tiefen Gedanken, die sie oft nicht erhalten.

Geringschätzung und Enttäuschung

„Ein Lehrer sagte ihm: „Du hast nicht die Fähigkeiten, Maschinenbauingenieur zu werden und an die Universität zu gehen.“

Ein anderer Lehrer sagte ihm: „Du kannst dort in dieser Werkstatt kein Praktikum machen.“

(Sind Lehrer da, um zu unterstützen oder zu entmutigen?)

Mein Sohn war für lange Zeit sehr traurig und enttäuscht.

Nach der Suche bei einigen Firmen stellte ihn eines der Unternehmen ein, und jetzt genießt er seine Arbeit sehr. Die Lehrpersonen lehnten ab, während der Werkstattleiter zustimmte.

(Aussage einer ausländischen Mutter in der Schweiz)“

⁴⁵ Patrick Moser, Ángel Molina, Pasqua Semeraro, (2024)

⁴⁶ PH Bern, (2024)

Mobbing

Die Schweiz zeigt mangelhafte Ergebnisse in internationalen Vergleichen zu Mobbing-Erfahrungen.⁴⁷ In einer umfassenden Umfrage von Sotomo gaben 90% der Eltern an, dass Schulen mehr gegen Mobbing und psychologische Probleme unternehmen müssen.⁴⁸

„Du kannst nicht, du bist dumm, du bringst nichts.“ Das sind einige der Beleidigungen, die ich regelmässig höre, die den Jugendlichen gesagt werden.

Pasqua Semeraro

Aggression zeigt sich nicht nur unter Mitschüler:innen, sondern auch im engsten Umfeld - durch Freund:innen, Eltern und Familie, oft in Form verletzender Worte. Ein einziger Satz kann einen Menschen zerstören oder aufbauen.

Die Geschichte von Herminio Nevarez verdeutlicht dies eindrücklich: Als Kind wurde er in der Schule gequält: „Hässlicher Dünnker, du taugst nichts, du bist dumm.“ Eine aufmerksame Lehrperson erkannte seine Not. Sie nahm ihn beiseite, sah ihm in die Augen und sprach mit Überzeugung: „Glaub nichts von dem, was diese Leute dir sagen. Ich kenne dein Potenzial - du hast eine wunderbare Intelligenz und wirst Grosses erreichen. Ich vertraue dir.“ Diese kurze Minute veränderte sein Leben grundlegend - heute leitet er erfolgreich eine internationale Organisation. Nur wenige Worte genühten.

Leistungsdruck

Prüfungen, Projektarbeiten, gute Noten - das sind einige der Anforderungen, die den Jugendlichen auferlegt werden. Diese

Anforderungen übersteigen oft die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten der Jugendlichen, was zu Stress und Ängsten in jungen Jahren führt.⁴⁹

Erwartungen

Viele Eltern setzen hohe Erwartungen in die SuS und schüren Ängste bezüglich ihrer beruflichen Zukunft.⁵⁰

Berufswahl

Dies ist eine Zeit voller Stress, Unsicherheit und Angst für die SuS, die sich nicht sicher sind, ob sie die beste Entscheidung für ihr weiteres Leben treffen.⁵¹

Authentizität vs. soziale Akzeptanz

Als Menschen stehen wir vor einem schwer zu lösenden Dilemma: Einerseits möchten wir authentisch zu uns selbst sein, andererseits wollen wir in eine Freundesgruppe oder in die Gesellschaft passen, ohne verurteilt zu werden.⁵² Es ist unerlässlich, den Jugendlichen Orientierung zu geben, wie sie mit diesem Problem umgehen können.

Mangelnde Medienkompetenz

Aufgrund fehlender Medienkompetenz⁵³ konsumieren Jugendliche häufig Inhalte, die vermeintlich einfache Lösungen anbieten, sie aber in weitere Probleme verstricken und den Bezug zur realen Welt verlieren lassen.

3. Marktanalyse

Im Folgenden werden verschiedene Ansätze von Organisationen vorgestellt, die sich dieser Problematik widmen. Ihre Stärken und Schwächen wurden als Referenz genutzt, um ein einzigartiges Angebot zu entwickeln, das sich an den Schweizer Kontext anpassen lässt.

Besondere Schulmodelle

Zu Beginn dieses Abschnitts möchte ich die Schule Maitisek erwähnen, die in ihrem internen System drei Arten von Coaching für SuS implementiert hat, um ihre mentale, emotionale und spirituelle Gesundheit zu fördern: eines für Studium und persönliches Leben, eines für technisches Lernen und eines für spirituelle Themen. Ein weiteres faszinierendes Beispiel ist die Terra-Schule in Spanien, die einen ganzheitlichen und personalisierten Ansatz verfolgt und 11 Dimensionen der bewussten Bildung entwickelt. Ebenso gibt es die Waldorf- oder Montessori-Schulen, die einen ganzheitlicheren Bildungsansatz als herkömmliche Schulen verfolgen.

Internationale Angebote

Ich habe internationale Angebote recherchiert, um zu erfahren, was in anderen Ländern unternommen wird. Zu den herausragendsten in meiner Recherche gehört die RULER-Methode, die emotionale Bildung in der gesamten Schule implementiert und alle einbezieht, von der Schulleitung bis zum Reinigungspersonal. Weitere Angebote zur emotionalen Bildung sowohl für Gemeinden als auch Schulen sind SEL4US in den USA oder Edu:Social in Deutschland. Oder Healthy Gamer aus den USA, das Angebote in verschiedenen Formaten und für ein vielfältiges Publikum bereitstellt und dabei innovative Methoden wie Gamifizierung für die psychische Gesundheitsvorsorge nutzt.

3.1 Problem des aktuellen Servicedesigns

Die psychische Gesundheit wird im Schulkontext vernachlässigt - es fehlen sowohl interne Programme als auch verpflichtende Lehrmaterialien. Diese Situation wird durch zwei Hauptfaktoren verschärft:

Ressourcenknappheit:

- *Schulbudgets für psychische Gesundheit: nur 7000-10000 CHF jährlich* ⁵⁴
- *Bei 8 Klassen mit je 20-26 Kindern ist das Budget pro Kind minimal* ⁵⁵
- *Lehrpersonen fehlen Zeit und Ausbildung für ÜK*

Ineffektive externe Angebote:

- *Isolierte Durchführung ohne Integration ins Bildungsprogramm*
- *Keine nachhaltige Kulturentwicklung in der Institution*
- *Weiterbildungen erfordern zusätzliche Freizeit der Lehrpersonen (3 Tage bis 1 Jahr)*
- *Zusätzliche Arbeitsbelastung durch Materialvorbereitung*

Das zentrale Problem der Wirksamkeit wird durch die **Vergessenskurve belegt**.⁵⁶ Die meisten Workshops dauern 2 bis 6 Stunden an einem Tag, aber die Wissenschaft sagt dazu Folgendes:

- *50% Informationsverlust in der ersten Stunde*
- *70% innerhalb von 24 Stunden*
- *90% innerhalb einer Woche*

3.2 Feldforschung - Prototypen

Workshop-Entwicklung

Basierend auf meinen Beobachtungen zum Bedarf an Lebenskompetenzen bei SuS entwickelte ich einen zweistündigen interaktiven Workshop als Pilotprojekt. Dieser Ansatz funktioniert dual: als Dienstleistung durch Wissensvermittlung und als Produkt durch die Entwicklung interaktiver Lehrmaterialien.

Die Forschung zeigt, dass Jugendliche sich in einer Phase der Identitätsfindung befinden und nach Gruppenzugehörigkeit suchen. Daher wählte ich Selbstakzeptanz als Kernthema des ersten Workshops. Dies ist fundamental, damit Menschen:

- *ihre Stärken und Entwicklungsbereiche erkennen*
- *ihre Zugehörigkeitsgruppen bewusst nach eigenen Werten wählen*
- *nicht aus Bequemlichkeit oder sozialem Druck handeln*

Das Projekt wurde von drei Expert:innen validiert und mitentwickelt:

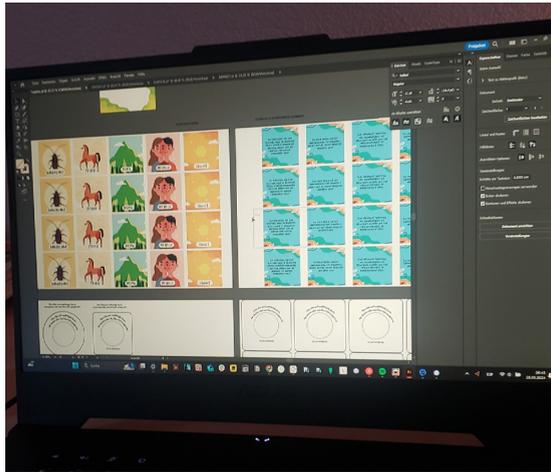
- *Pasqua Semeraro (Psychologin und Dozentin)*
- *Carmen Klatt (Hypnotherapeutin)*
- *Christof Arn (Experte für Pädagogik und Ethik)*

Der Entwicklungsprozess umfasste:

- *Erstellung eines Werbeflyers für Schulkontakte*
- *Entwicklung der theoretischen Grundlagen*
- *Gestaltung digitaler Grafikmaterialien*

^{54,55} (Pasqua Semeraro, 2024) ⁵⁶ (Liberty Clearwater, 2022)

Lehrmaterialien



UNABHÄNGIG DAVON, WAS PASSIERT ODER WAS ÜBER MICH GEMACHT WIRD,
LIEBE ICH MICH SELBST UND AKZEPTIERE, WER ICH BIN.

Larisa

Du bist eine Inspiration für andere mit deiner positiven Einstellung.

Herzliche Grüsse
Urs

BEISPIELE

- Ich bin fähig und stark, ich kann alle Herausforderungen bewältigen, die vor mir liegen.
- Ich bin stolz auf mich selbst, meine Errungenschaften und gewachsen durch meine Misserfolge.
- Ich bin intelligent
- Ich bin wertvoll
- Ich bin genug.
- Ich bin einzigartig
- Ich bin von Leben geliebt
- Ich bin wertvoll und verdient habe Liebe und Respekt.

- Ich bin einzigartig und meine Einzigartigkeit macht mich besonders.
- Ich bin mehr als gut genug und akzeptiere mich so wie ich bin.
- Ich akzeptiere und schätze mich selbst.
- Ich bin genau so, wie ich sein soll.
- Ich ehre meine einzigartigen Qualitäten.
- und meine Errungenschaften.
- Ich vertraue auf meine Fähigkeiten und Talente.
- Ich behandle mich selbst mit Freundlichkeit und Respekt.
- Ich verdiene das Beste, was das Leben zu bieten hat.

VORLAGE

Ich verstehe, dass ich mich "XY" fühle wegen "XY", aber ich erinnere mich daran, dass ich wertvoll und wichtig bin. Jede Herausforderung ist eine Chance, zu wachsen und zu lernen. Ich verpflichte mich, aus dieser Erfahrung zu lernen und beim nächsten Mal innerlich stärker und weiser zu sein. Denn egal was passiert, ich bin geliebt und geschätzt, und ich habe die Kraft, jede Situation zu meistern.

DEINE EIGENE SATZ NACH DEN "DARAN,"

Ich verstehe, dass ich mich "XY" fühle wegen "XY", aber ich erinnere mich daran, ...

"Alle Sätze beginnen mit diesem ersten Text."

DU KANNST DIE GLEICHE VORLAGE VERWENDEN

 KAKERLAK	 PFERD	 BERG	 MENSCH	 SUNNE
Ein Lebewesen, das eine zentrale Rolle im Ökosystem spielt, indem es organisches Material abbaut und als Nahrung für andere Organismen dient	Ein edles Wesen, das seit Jahrtausenden ein Transport, Arbeit und als treuen Begleiter gekannt wird	Eine imposante Formation der Erdoberfläche, die Abenteuer anreizt und eine wesentliche Rolle im Wasserkreislauf spielt	Kann Lieben und Empathie fühlen, auch wenn er mit negativen Emotionen zu kämpfen hat	Ein strahlendes Objekt, dessen Energie Leben ermöglicht und das im Zentrum unseres Systems steht

Abb. 23. Materialien des Prototyp. Eigenes Bild.

Für die Durchführung die drei Workshops hatte ich die wertvolle Gelegenheit, mit zwei Schweizer zusammenzuarbeiten: Moritz Urwyler (Sänger-Physiotherapeut) und Carmen Klatt (Hypnotherapeutin). Als Muttersprachler:innen waren sie ideal geeignet, die Workshops zu leiten und konnten dabei ihre sprachlichen und fachlichen Kompetenzen optimal einbringen.



Abb. 24: Fotos des Workshops. Eigenes Bild

Wichtigste Erkenntnisse:

- Die eduScrum-Methodik erwies sich als besonders effektiv:
 - SuS bleiben motiviert und interessiert
 - Sie genießen die aktive Gestaltung des Workshops
 - Reduzierte Ablenkung bei rebellischen SuS
- Kritische Erfolgsfaktoren:
 - Die Einstellung und das Verhalten der Lehrperson ist entscheidend
 - Dynamische und interaktive Aktivitäten sind notwendig
 - Der Zeitpunkt des Workshops ist wichtig (nicht am letzten Schultag)
 - Ein Vorgespräch mit der Lehrperson ist unerlässlich

• Identifizierte Bedürfnisse der SuS:

- Selbstvertrauen aufbauen
- Umgang mit Wut und Stress
- Emotionskontrolle
- Umgang mit negativen Kommentaren
- Etc.

Die kontinuierliche Verbesserung der Workshop-Struktur und die Einführung der eduScrum-Methodik führten zu den besten Resultaten im dritten Prototyp.

Mehr dazu in 4.2 Das Wertangebot



Abb. 25: Foto des Workshops. Eigenes Bild

4. Geschäfts- konzept

Analyse verschiedener Geschäftsideen

Idealerweise sollten Schulen psychische Gesundheit und Lebenskompetenzen als Pflichtfach in ihre Lehrpläne aufnehmen, wobei Psycholog:innen aufgrund ihrer langjährigen Ausbildung die geeigneten Lehrpersonen wären. Dies erfordert jedoch eine Umstrukturierung des Bildungssystems, was Jahre dauern kann. Die zuvor identifizierten Probleme benötigen aber dringend Aufmerksamkeit.

Im Verlauf entstanden verschiedene Ideen wie die Entwicklung einer App, Online-Kurse oder Sensibilisierungsprogramme für Schulen und Eltern. Die überprüften Daten zeigen jedoch, dass Menschen aufgrund der Stigmatisierung selten freiwillig Informationen zur Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit suchen. Sensibilisierungsprogramme haben Schwierigkeiten, Menschen über längere Zeit zu erreichen, damit sie dieses Wissen verinnerlichen können. Lebenskompetenzen erfordern kontinuierliche Begleitung und Training über einen längeren Zeitraum - was die oben genannten Vorschläge nicht leisten. Diese Massnahmen werden jedoch für die Zukunft als Ergänzung zum folgenden Geschäftsvorschlag in Betracht gezogen.

4.1 Umgesetzte Geschäftskonzept - MVP - Markteintrittsvorschlag

Gründung einer Organisation, die von Schulen und Kantonen konsultiert werden kann, um die entsprechenden Probleme zu lösen. Sie wird Reconnect heißen. Ein präventives dreimonatiges Bildungsprogramm wird entwickelt, um die Schülerinnen und Schüler in "überfachlichen Kompetenzen" auszubilden.

In Zusammenarbeit mit 2 Studierenden der PH Bern und Psychologie der Uni Bern, der Beratung durch Expert:innen für Pädagogik und Design sowie der Einbindung von SuS der 7. Klasse, werden wir für die erste Einführungsphase 6 Workshops à 90 Minuten entwickeln. Diese sollen bei den SuS 10 wesentliche ÜK (einschliesslich Designprozess-Kenntnisse) fördern, die sie in ihrem persönlichen, sozialen und zukünftigen Berufsleben nutzen können. Die Workshops bauen aufeinander auf und werden alle zwei Wochen von geschulten Expert:innen durchgeführt. Nach jedem Workshop erhalten die SuS Aufgaben zur praktischen Anwendung im Alltag, um das Wissen zu verinnerlichen. Der sechste Workshop zum Thema Mitgefühl wird gemeinsam mit den Eltern durchgeführt, um schrittweise auch das Umfeld der SuS zu schulen.⁵⁷ Dies wird direkt mit der Lehrperson abgestimmt, um die Durchführbarkeit zu prüfen. Falls nicht möglich, wird der Workshop nur mit den SuS und der zuständigen Lehrperson durchgeführt.

Workshop-Themen:

- *Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung (Weiterentwicklung des Selbstakzeptanz-Workshop-Prototyps)*
- *Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen*

⁵⁷ (Marc Brackett, 2021).

- *Empathie für ein besseres Zusammenleben*
- *Wertschätzung der Vielfalt*
- *Kreativität, Innovation und Problemlösungsfähigkeit (ausgerichtet auf persönliche Themen und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE))*
- *Mitgefühl (dieser Workshop wird auch mit den Eltern durchgeführt)*

4.2 Das Wertangebot

Das Wertangebot von Reconnect basiert auf acht Schlüsselaspekten:

1. **Modernes hybrides Lernen:** Das moderne hybride Lernen stellt die SuS in den Mittelpunkt ihres eigenen Lernprozesses und fördert ihre Autonomie und Eigenverantwortung. Es werden die Stärken verschiedener Methoden kombiniert: eduScrum, selbstorganisiertes Lernen (SOL) und adaptive Lernmethodik. Diese Kombination erhöht die aktive Beteiligung der SuS und stärkt den Lernprozess durch nachweisbare, auf ÜK ausgerichtete Ergebnisse.⁵⁸
2. **Speziell für SuS der 7. Klasse entwickelte Lehrmaterialien** mit altersgerechter visueller Sprache zur Optimierung ihrer Beteiligung.
3. **Programm mit 6 Workshops zu 10 sich ergänzenden Lebenskompetenzen**, verteilt über zwei Wochen für eine bessere Verinnerlichung des Wissens.
4. **Implementierung des vereinfachten "Systemischen Design-Frameworks":** Ein für Jugendliche angepasstes Werkzeug zur Entwicklung kreativer Problemlösungskompetenzen. Dieser Rahmen wird ab

⁵⁸ (Tom Mittelbach, 2023), (Karin Joachim-PH Bern, 2021), (PH SG, 2020).

dem ersten Workshop schrittweise erklärt und im letzten Workshop über Kreativität und Innovationsfähigkeit vertieft. Damit befähigen wir die SuS von früh an, dieses Wissen und Framework für persönliche und berufliche Herausforderungen zu nutzen.

5. Gemeinsame Evaluation und Monitoring der Entwicklung überfachlicher Kompetenzen bei jedem/r Schüler:in. (Siehe Abschnitt Wirkungsmessung)

6. Übergabe eines ansprechend gestalteten Fortschrittsberichts an jede:n Schüler:in (digitales Format) und eines Wirkungsberichts an die Lehrperson und Schule (gedrucktes Format).

7. (Noch zu testen) Progressive Lehrkräftequalifizierung durch Modelllernen: Lehrpersonen lernen durch aktives Beobachten und Miterleben, wie Reconnect die Workshops durchführt. Zusätzlich wird vor oder nach jedem Workshop eine Schulungsstunde mit der Lehrkraft durchgeführt, damit sie die Workshops selbstständig durchführen können.

8. (Dieses Angebot wird mittelfristig eröffnet) Die geschulten Lehrkräfte erhalten kontinuierlichen Zugang zu Materialien und Unterstützung auf der Webseite durch Zugang zu einer Online-Gruppe mit anderen geschulten Lehrkräften, begleitet von einem erfahrenen Psychologen + KI-gestützte Fragen-und-Antworten-Sektion mit unserer Datenbank zur Beantwortung von Lehrerfragen. Diese Struktur ermöglicht Nachhaltigkeit durch Kosteneinsparungen, da der Service nicht immer neu beauftragt werden muss, und Effizienz ohne zusätzliche Arbeitsbelastung.

4.3 Betriebliche Besonderheiten

Reconnect bietet einen Bildungsservice an, der nach einem Business-to-Business (B2B) Modell operiert, wobei unsere Hauptkunden Bildungseinrichtungen, insbesondere Sekundarschulen, sind.

Lean Running und Designprozesse durch Nutzerzentrierung

Das Geschäft wird sich iterativ unter Verwendung der Lean Running Geschäftsmethodik und von Designprozessen weiterentwickeln. Das bedeutet, dass das Programm während seiner Anwendung in den Schulen kontinuierlich auf Basis des Feedbacks und der erzielten Ergebnisse weiterentwickelt wird. Es ist ein organischer Wachstumsprozess, ähnlich wie wir Menschen uns entwickeln. Wir lernen nicht alles auf einmal, sondern nehmen Anpassungen entsprechend unserer Erfahrungen vor. Darüber hinaus habe ich für die Philosophie dieses neuen Geschäfts das Konzept "Fall in Love with the Problem, not the Solution" des erfolgreichen Unternehmers Uri Levine übernommen. Indem der Mensch in den Mittelpunkt des Geschäfts gestellt wird, ermöglicht dies die Flexibilität, die ursprüngliche Geschäftsidee zu modifizieren, um den Bedürfnissen unserer Kunden und Begünstigten gerecht zu werden.

4.4 Zielgruppe

Der Zielmarkt ist wie folgt strukturiert:

Bildungseinrichtungen:

- *Hauptfokus auf öffentliche Schulen*
- *Privatschulen als sekundärer Markt*

Direkte Kunden:

- **Lehrpersonen:** *Hauptkunde und direkter Nutzer des Services, mit Initiativfähigkeit zur Programmimplementierung*
- **Schulleitungen:** *Verantwortlich für Entscheidungsfindung und finale Programmgenehmigung*
- **Schulsozialarbeiter:in:** *Einflussreiche Akteure, die den Service innerhalb der Institution empfehlen und fördern können*

Begünstigte:

SuS der 7. Klasse in Berner Schulen: Obwohl dieses Wissen für alle Altersstufen in Schulen gefördert werden sollte, wurde diese Gruppe zunächst ausgewählt, da sie sich in einer entscheidenden Übergangsphase befindet: der Übergang von der Primarstufe zur Sekundarstufe und von der Kindheit zur Adoleszenz. In diesem Alter können Schüler:innen komplexere Themen verstehen, während sie Herausforderungen wie soziale Integration, Autonomie und Mobbing bewältigen. Während der drei Jahre der Sekundarstufe I entwickeln sie Verantwortungsbewusstsein, Eigeninitiative und Fähigkeiten zur Problem- und Konfliktlösung, wodurch sie sich auf die Sekundarstufe II vorbereiten.⁵⁹ In den folgenden Jahren wird das

⁵⁹ EDA, Obligatorische Schule. (2021).

Angebot erweitert, um Schüler:innen anderer Jahrgangsstufen einzubeziehen und damit ein robustes Programm zu schaffen, das zunehmend mehr ÜK abdeckt.

Sekundäre Begünstigte:

- **Eltern:** *Diese Gruppe wird in unserem ersten Angebot nur durch den abschliessenden Workshop betroffen sein (Koordination mit der zuständigen Lehrperson erforderlich). Für die Zukunft sind weitere Formen der Annäherung geplant.*
- **Klassenlehrer:innen (Vorschlag noch in Erprobung):** *Durch die Teilnahme am Workshop gemeinsam mit den SuS werden die Lehrpersonen die Inhalte ebenfalls hören und damit interagieren. Zusätzlich müssen sie bei den Schulungen zur Workshop-Replikation diese Konzepte in ihr eigenes Leben integrieren, um sie den SuS erklären zu können.*

4.5 Weitere potentielle Märkte

Der Bildungsmarkt in der Schweiz bietet vielversprechende Geschäftsaussichten. Mit einer Schülerschaft von 261.000 Jugendlichen in der Sekundarstufe I auf nationaler Ebene und speziell 32.161 Schüler:innen im Kanton Bern existiert ein substanzieller Markt. Mit Fokus auf die Zielgruppe der 7. Klasse schätzen wir etwa 10.720 SuS allein im Kanton Bern. Die Stadt Bern verfügt über 25 Schulen, was eine bedeutende Expansionsmöglichkeit in andere Städte des Kantons darstellt. Dieses Potenzial wird durch ein starkes öffentliches Engagement im Bildungsbereich unterstützt, mit jährlichen Investitionen von 38 Milliarden Franken, was 5,7% des Schweizer BIP entspricht.⁶⁰

⁶⁰ (Kanton Bern, 2023), (Stadt Bern, 2024).

Das Konzept von Reconnect, das auf eine dringende weltweite Notwendigkeit reagiert, hat das Potenzial, sich auf andere Länder auszuweiten. Für eine zukünftige Expansion plane ich eine Anpassung für mein Herkunftsland Ecuador. Warum nicht dort beginnen? Weil die Schweiz sich dieser Problematik sehr bewusst ist, über umfangreiche Forschung verfügt und Organisationen hat, die finanziell in der Lage sind, solche Initiativen zu unterstützen. Darüber hinaus ist die Schweiz ein weltweites Vorbild mit hoher Glaubwürdigkeit aufgrund ihrer Qualität. Wenn dieses Projekt in der Schweiz erfolgreich ist, ist es daher wahrscheinlicher und einfacher, dass es auch in anderen Ländern übernommen wird.

4.6 Operativer Plan

So wird das Geschäft funktionieren, vom ersten Kontakt bis zur Ergebnislieferung.

Phase 1 - Kontaktaufnahme:

- *Persönliche Schulbesuche*
- *Nutzung von Empfehlungen*
- *Teilnahme an Bildungsveranstaltungen*
- *Direkter Kontakt mit Schulpersonal*
- *Online-Marketing (Website, Social Media)*

Phase 2 - Planung:

- *Vorstellung des Angebots*
- *Terminplanung*
- *Vertragsabschluss*

Phase 3 - Durchführung:

- *Workshop-Leitung durch geschultes Personal*
- *Evaluation zu Beginn und Ende*
- *Dokumentation der Ergebnisse*

Phase 4 - Abschluss und Auswertung:

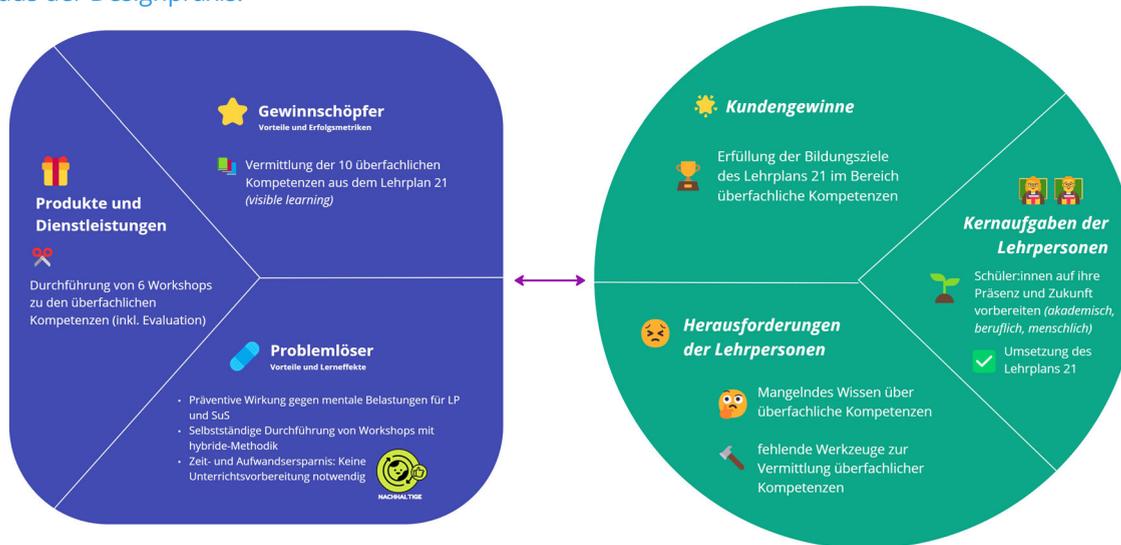
- *Gesamtevaluation*
- *Sammlung von Testimonials*
- *Follow-up nach drei Monaten*
- *Ergebnisbericht*

4.7 Visualisierung der Value Proposition Canvas

Value Proposition Canvas - Reconnect

Wertversprechen

Durch 6 evidenzbasierte und interaktive Workshops, die auf den Lehrplan 21 abgestimmt sind, schult Reconnect Schüler:innen der 7. Klasse vor Ort in den 10 überfachlichen Kompetenzen, die jede:r Schüler:in beherrschen sollte, sowie in kreativen Planungs- und Problemlösungsmethoden aus der Designpraxis.



Differenzierungsmerkmale der Kompetenzen:

1. Wissensverinnerlichung durch die Programmdauer und die Verbindung zwischen den Workshops
2. 3 kontinuierliche Messmethoden zur Überprüfung des Fortschritts
3. Wir lehren 10 wesentliche überfachliche Kompetenzen durch innovative hybride Methodik
4. Reconnect lehrt Designprozesse zur Lösung alltäglicher und komplexer Probleme und bereitet sie darauf vor, die Problemlöser der Gegenwart und Zukunft zu sein
5. Altersgerechtes Design für die Begünstigten
6. Keine zusätzliche Belastung der Lehrkräfte

Abb. 26: Darstellung Value Proposition Canvas. Eigenes Bild

4.8 Visualisierung des Geschäftsmodells



Abb. 27: Darstellung Geschäfts Modelle. Eigenes Bild

4.9 Business Model Canvas

Nachfolgend eine kompakte Darstellung des gesamten Geschäftsmodells.

Social Business Model Canvas - Reconnect



Abb. 28. Business Social Model Canvas 2024 - Eigenes Bild.

5.

Vergleichende Marktanalyse

Ich habe 3 Vergleichsmatrizen mit 5 führenden Marktangeboten im Bereich der schulischen psychischen Gesundheitsförderung erstellt, die meinem Angebot ähnlich sind. Bei der Analyse fiel mir auf, dass sich alle darauf konzentrieren, Lehrkräfte fortzubilden, damit sie das Wissen weitergeben können - was die ohnehin schon hohe Arbeitsbelastung noch weiter erhöht. Eine weitere Schwäche, die ich feststellte, ist die sehr kurze Schulungs- und Umsetzungszeit mit einer linearen Methodik, wodurch 80% des Inhalts innerhalb von 24 Stunden vergessen werden (wie bereits erwähnt). Außerdem ist das verwendete visuelle Design nicht effektiv auf die Bildsprache der Altersgruppe zugeschnitten. Ich habe auch einen Vergleich mit Angeboten durchgeführt, die Design Thinking zur Stärkung von Lebenskompetenzen nutzen.

Klicken Sie [hier](#), um die detaillierten Vergleichsmatrizen zu sehen.

Oder scannen Sie den folgenden QR-Code:



Differenzierungsmerkmale der Kompetenzen:

1. Wissensverinnerlichung durch die Programmdauer und die Verbindung zwischen den Workshops
2. 3 kontinuierliche Messmethoden zur Überprüfung des Fortschritts
3. Wir lehren 10 wesentliche überfachliche Kompetenzen durch innovative hybride Methodik
4. Reconnect lehrt Designprozesse zur Lösung alltäglicher und komplexer Probleme und bereitet sie darauf vor, die Problemlöser der Gegenwart und Zukunft zu sein
5. Altersgerechtes Design für die Begünstigten
6. Keine zusätzliche Belastung der Lehrkräfte
7. Erstellung von Workshops und didaktischen Materialien gemeinsam mit den Jugendlichen der Zielgruppe.
8. Modernes hybrides Lernen

Weitere Details unter 4.2 Das Wertangebot

Vorteile

1. Vorteile für SuS

- Kollaboratives Lernen
- Entdeckendes Lernen
- Mehr Autonomie der SuS
- Fortschrittsvisualisierung durch spielerische Messungen
- Systemisches Design-Framework, das sie für verschiedene Bereiche und Lebensphasen nutzen können

2. Vorteile für Lehrpersonen

- Erfüllung der Entwicklung von 10 überfachlichen Kompetenzen
- Sie müssen den Workshop nicht leiten.
- Vermeidet zusätzlichen Aufwand bei der Workshop-Vorbereitung
- Weiterbildung durch Modellierung und Vertiefung in kurzen Zeitfenstern
- Eliminiert die Notwendigkeit von zusätzlichen Schulungen ausserhalb der Schule
- Keine Opferung von persönlicher Zeit erforderlich

3. Institutionelle Vorteile

- Nachhaltiges Modell, das die Wiederholung von Workshops ohne zusätzliche Kosten ermöglicht
- Nach der erste Modellierung, reduziert Investitionen in externe Angebote

- Kostengünstigeres oder in manchen Fällen kostenloses Programm durch Subventionen (siehe Finanzabschnitt)

4. Qualität und Gestaltung der Inhalte

- Speziell für die Zielgruppe entwickelte Materialien
- Integriert Design als kreatives Lösungswerkzeug
- Fokus auf langfristige Wissensverinnerlichung

5- Mehrwert

- Professionelle Unterstützung durch geschulte Psychologen
- Online-Unterstützungsgruppe und FAQ-Bereich für die Workshop-Durchführung
- Stärkung der SuS-Lehrpersonen-Beziehung durch Interaktionen im Workshop

Nachteile

- Es ist ein Angebot mit einem anderen Format, was zu Akzeptanzwiderständen führen kann. Dies lässt sich jedoch durch gute Kommunikation und Sensibilisierung minimieren.
- Trotz günstigerer Preise im Vergleich zur Konkurrenz sind die Kosten höher als bei traditionellen 2-6-Stunden-Angeboten pro Tag. Auch hier ist Sensibilisierung notwendig.
- Keine Marktpräsenz
- Mangelnde Markterfahrung
- Fehlende institutionelle Unterstützung

6.

Begründung des Angebots

Dieser Vorschlag basiert auf soliden wissenschaftlichen Grundlagen und steht im Einklang mit den Empfehlungen des Lehrplans 21, der WHO und anderer Institutionen. Der hybride, schülerzentrierte Ansatz wurde partizipativ mit Jugendlichen entwickelt. Aktuelle Statistiken zeigen die Dringlichkeit der Intervention angesichts zunehmender psychosozialer Risiken bei Jugendlichen. Als Präventionsprogramm adressiert Reconnect nicht nur kritische Bedürfnisse im Bildungs- und Gesundheitssystem, sondern bietet auch eine langfristig kosteneffektive Lösung mit messbaren Vorteilen: höhere Produktivität, weniger Unterbrechungen und bessere Zeitznutzung.

Im Rahmen der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) werden Jugendliche zu aktiven Gestaltern des Wandels. Das dreimonatige Training vermittelt überfachliche Kompetenzen, die sie befähigen, aktuelle und zukünftige Herausforderungen selbstständig zu bewältigen. Reconnect wirkt dabei als Katalysator: Es stattet die Teilnehmenden mit den notwendigen Werkzeugen aus, um resilient und lösungsorientiert zu handeln.

7.

Wirkung und gesellschaftliche Relevanz

“Das innere Wohlbefinden ist die Garantie für den Aufbau einer friedlichen Gesellschaft und einer glücklichen Welt.“

Jaggi Vasudev - Sahdguru, 2016

Spezialgast bei verschiedenen Veranstaltungen der Vereinten Nationen wie: ‘Conversation with Yoga Masters – Yoga for the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs)

Die Entwicklung überfachlicher Kompetenzen ist nicht nur ein Bildungsziel: Sie ist der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung und gesellschaftlichen Teilhabe.⁶¹ Diese Kompetenzen bilden, wie im Lehrplan 21 verankert, das Fundament für die nachhaltige Entwicklung unserer Gesellschaft.⁶² Das soziale Umfeld und die familiären Strukturen haben traditionell die Entwicklung dieser grundlegenden Kompetenzen im Leben der Kinder geprägt. Allerdings haben nicht alle Kinder die Möglichkeit, diese Kompetenzen zu Hause in gleicher Weise zu erlernen.⁶³ Deshalb schaffe ich durch diesen gezielten Fokus auf überfachliche Kompetenzen einen gerechten Bildungsansatz, der den Schülern Zugang zu diesen lebenswichtigen Kompetenzen ermöglicht und damit systematisch Benachteiligungsmuster durchbricht, im Einklang mit dem SDG-Ziel 10 für mehr Chancengleichheit.

⁶¹ (Überfachliche Kompetenzen stärken, 2022)

⁶² (D-EDK 2016; éducation21). ⁶³ (Early Childhood Development and Education, 2024)

Mein Prozessdesign-Ansatz fördert die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Selbstwertgefühl, Mitgefühl und Empathie für ein besseres Zusammenleben (SDG 3 Gesundheit und Wohlergehen), stimuliert Kreativität, Innovationsfähigkeit und Problemlösungsfähigkeit (SDG 4 Hochwertige Bildung) und vertieft das Verständnis für Ethik und den Wert der Vielfalt (SDG 16 Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen).

Meine Methodik (entwickelt durch Prozessdesign) befähigt die Schüler:innen als Katalysatoren für Prävention und Wandel in ihren Gemeinschaften zu wirken, um eine ganzheitliche, nachhaltige Entwicklung voranzutreiben.

7.1 Wirkungsmessung

Messmethoden

Zu Beginn werde ich 3 miteinander verbundene Messmethoden einsetzen: Rubrik, Skalierungsfragen und Radar Chart. Die Hauptmerkmale dieser Messungen werden mit Spielmethodologien und -terminologien durchgeführt, bei denen spezifische Missionen für jedes Level, Erfolgsabzeichen, Erfahrungspunkte (XP), "Power-ups" für das Helfen anderer und ein "Quest Log" zur Dokumentation der Fortschritte zugewiesen werden. Es wurden einige Beispiele für die ersten Messungen hinzugefügt; die weiteren werden jedoch im Laufe des Jahres 2025 durchgeführt.

Pädagogische Vorteile:

Die Kombination von Messmethoden mit Spielsymbolik fördert die Metakognition, entwickelt Selbstevaluationsfähigkeiten, erleichtert den Dialog über Fortschritte und ermöglicht eine systematische Dokumentation der erzielten Ergebnisse.⁶⁴

Evaluationshäufigkeit:

- *Eingangsevaluation (Baseline) zu Beginn und Ende jedes Workshops*
- *Formative Evaluation (beim dritten Workshop)*
- *Abschlussevaluation (Fortschrittsmessung und Endergebnisse im 6. Workshop)*

Dokumentation:

- *Erfassung der Ergebnisse in einem digitalen/physischen Portfolio, welches der Facilitator nach jedem Workshop analysiert*
- *Fotos und Videos für Werbezwecke mit vorheriger Genehmigung und Vereinbarung mit den Schulen*

+ im Appendix.

⁶⁴ PH Bern (2021)

8. Unternehmens-identität

Vision

Wir sehen eine Zukunft, in der Jugendliche selbstbestimmt ihren Weg gehen, mit einem starken Rucksack voller Lebenskompetenzen. Eine Gesellschaft, in der Resilienz, Empathie und Kreativität keine Fremdwörter sind, sondern gelebter Alltag. Wo Menschen nicht nur für sich selbst sorgen können, sondern auch füreinander und für unseren Planeten. Mit der Kraft des Designs und unserer Leidenschaft für echte Veränderung gehen wir diese Vision Schritt für Schritt an. Denn wir sind überzeugt: Wenn wir heute in die ganzheitliche Bildung unserer Jugend investieren, schaffen wir morgen eine Welt, in der alle aufblühen können.

Mission

Wir befähigen junge Menschen mit den richtigen Tools und Kompetenzen, um ihren Alltag mit Selbstwirksamkeit zu bewältigen. Von psychischer Gesundheit über soziale Beziehungen bis hin zum Engagement für eine bessere Welt - wir machen sie fit für alle Herausforderungen. Dabei setzen wir auf einen kraftvollen Mix: wissenschaftliche Psychologie, innovative Pädagogik und kreatives Design-Thinking, alles auf dem Fundament einer nachhaltigen Ethik. So entwickeln wir die Changemaker von morgen.

Werte

Unsere Werte stehen im Zentrum unseres Denkens und Handelns.

*Kohärenz - Teamresilienz - Leidenschaft - Ergebnisverbesserung
- Liebe zu uns selbst, zu anderen und zum Leben, Nachhaltigkeit
und gemeinsame Entwicklung - Nützlich für mich und alle -
Wenige Aufgaben, höchste Qualität*



Markenidentität

Der Name „Reconnect“ symbolisiert die Wiederverbindung der SuS mit sich selbst, anderen und ihrer Umwelt. Die Marke wurde entwickelt, um Konzepte von Verbindung, Einheit und Dynamik zu vermitteln.

Der Imagotyp vereint mehrere Symbole:

Ein „R“ mit einem Kreis für Einheit

Eine Spirale für den Lernprozess

Vier Pfeile, die die Bewegung von innen nach außen sowie die Dimensionen Körper, Geist, Emotionen und Seele darstellen

Der Slogan „Selbstwirksamkeit im Alltag“ unterstreicht das Kernziel: Die Entwicklung von Kompetenzen zur eigenständigen Bewältigung täglicher Herausforderungen.

Webseite

Die Website wurde für Informationszwecke und Terminbuchungen mittels Formular entwickelt. In Zukunft wird sie direkte Buchungen ermöglichen und geschulten Lehrpersonen Zugang zu Materialien, einen FAQ-Bereich zur Workshopdurchführung und eine Unterstützungsgruppe bieten, wo ein Teammitglied ihre Fragen beantwortet.

Der erste Prototyp der Website ist verfügbar:

www.reconnect-schulen.ch

9. Team

9.1 Operatives Team

Daniel Lucio

- *Gründer und Geschäftsführer von Reconnect*
- *Human Resources und Networking*
- *Verantwortlich für Fundraising*
- *Grundlegendes Finanzmanagement (temporär)*
- *Marketing und Werbung*
- *Informationstechnologie*
- *Grafik-, Multimedia- und Webdesigner*

Psycholog/in oder Masterstudent/in mit Spezialisierung auf Jugendliche (in Suche)

- *Wird Workshops mit psychologischem Fachwissen entwickeln*
- *Wird Workshops für Schüler/innen durchführen*

Masterstudent/in oder Dozent/in der PH Bern (in Suche)

- *Wird Workshops mit pädagogischem Fachwissen entwickeln*
- *Wird Workshops für Schüler/innen durchführen*

9.2 Externe Unterstützung

Designer/in

- *Verantwortlich für die Gestaltung von zielgruppengerechtem Bildungsmaterial*

Externe/r Buchhalter/in

- *Verantwortlich für Finanzmanagement und komplexe Buchhaltungsangelegenheiten*

Rechtsberater/in

- *Verantwortlich für rechtliche Beratung in Geschäfts-, Web-, Kooperations-, Schulvereinbarungs- und Datenschutzfragen*

9.3 Partnerschaften

Ich habe Beratungsvereinbarungen mit Experten aus verschiedenen Bereichen geschlossen:

- **Pasqua Semeraro:** *Psychologin und Lehrerin mit über 20 Jahren Erfahrung*
- **Christof Arn:** *Berater für agile Didaktik, eduScrum, Pädagogik und Ethik*
- **Catalina Jossen:** *Geschäfts- und Finanzberaterin*
- **Otto Middendorp:** *Betriebswirtschafter und Lead Auditor*
- **Dan Nessler:** *Berater für Designmethoden*

Je nach neuen Bedürfnissen werde ich weitere Beratung suchen. Zudem bieten Stiftungen wie Mercator im Rahmen ihrer finanziellen Unterstützung Beratung und Networking-Programme zur Erweiterung des Wissens an.

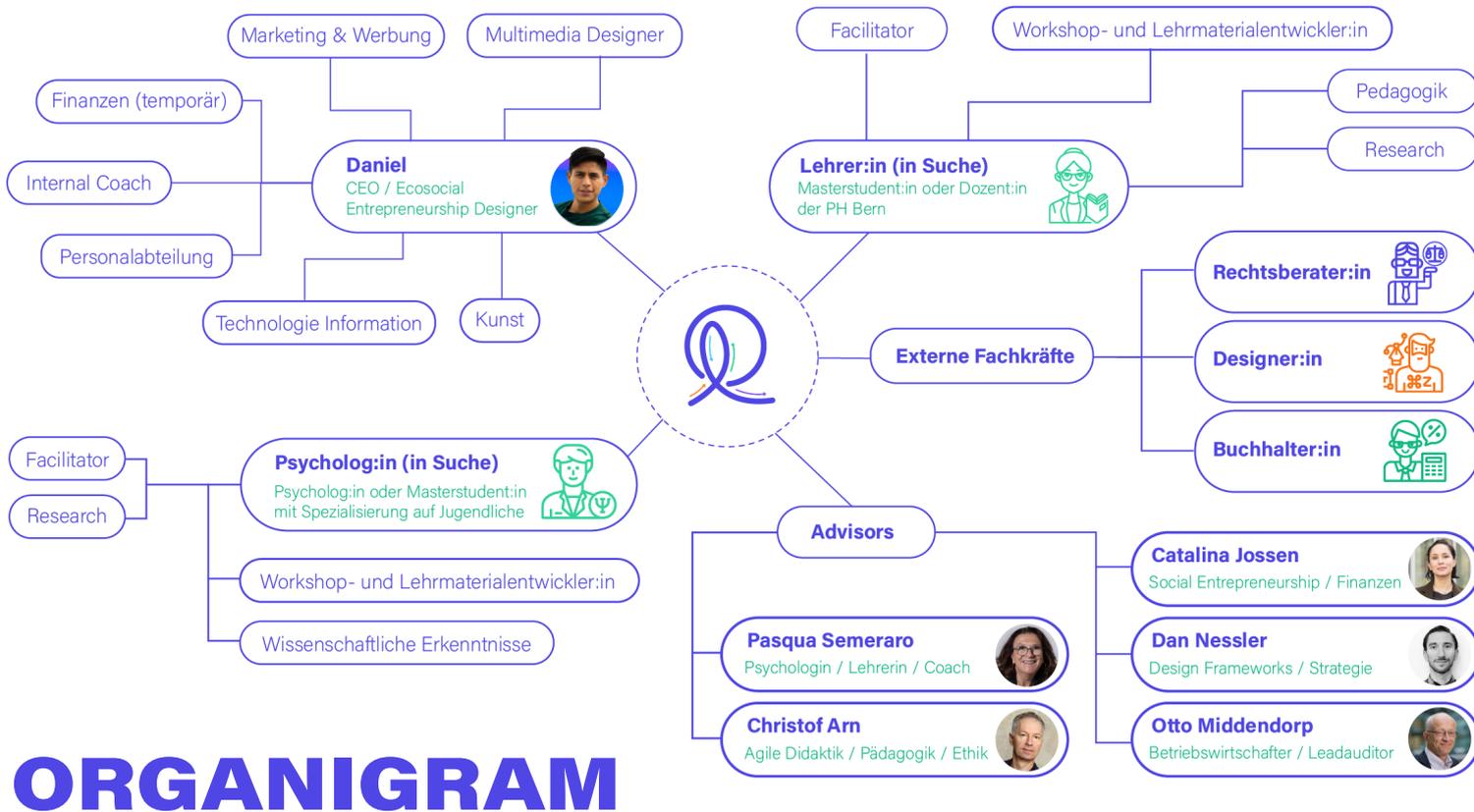


Abb. 29. Organigramm Reconnect, 2024. Eigenes Bild.

10. Technische Infrastruktur:

Notion

In dieser Software werden Projekte, Aufgaben, Kalender, Kunden, Interessenten, Stakeholder, Finanzen und Planungsdokumente organisiert.

Microsoft Suite:

Hier speichern wir die operativen Geschäftsinformationen und schützen die sensiblen Daten der SuS.

Der Datenschutz des Programms basiert auf dem Schweizerischen Datenschutzgesetz und den kantonalen Bildungsvorschriften. Zur Gewährleistung der Sicherheit werden Schweizer Server, Ende-zu-Ende-Verschlüsselung und Zwei-Faktor-Authentifizierung über Microsoft eingesetzt, das alle gesetzlichen Anforderungen erfüllt. Die Daten werden in drei Sensibilitätsstufen eingeteilt: hoch (Fortschrittsinformationen), mittel (grundlegende persönliche Daten) und niedrig (Workshop-Informationen). Die informierte Einwilligung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten ist erforderlich, und nur autorisiertes Personal hat gemäß einer hierarchischen Struktur Zugriff auf die Informationen. Die gesamte Datenverarbeitung, von der Erhebung bis zur Löschung, folgt strengen Protokollen, die den hohen Standards des Schweizer Bildungssystems entsprechen.

Wix Studio

Web-, Marketing- und Werbepattform für die Kommunikation mit unseren Kunden.

Principles Us

Plattform zur Erkennung und Entwicklung unserer Persönlichkeiten und zur Verbesserung der Teamarbeit. Möglicherweise werden wir diese nutzen, um die Persönlichkeiten der SuS kennenzulernen und einen umfassenderen Service anzubieten.

11. Finanzen

Gesamtkalkulation des Reconnect-Programms für eine Schule mit 3 Klassen der 7. Stufe

Position	Berechnung	Zwischensumme (CHF)
Pro Klasse	325 × 6 Workshops	1.950.-
3 Klassen (7a-c)	1.950 × 3 Klassen	5.850.-

Abb. 30 Price des Workshop, 2024- Eigenes Bild

Kostenaufstellung pro Workshop:

Position	Betrag (CHF)
Trainer	150.-
Materialien	25.-
Wertschöpfung für Reconnect	150.-
Gesamt	325.-

Abb. 31 Kostenaufstellung, 2024 - Eigenes Bild

11.1 Monetarisierungsstrategie

Ich habe 4 Strategien entwickelt, um das Geschäft finanziell tragfähig zu halten, die ich auf dem Markt testen werde, um basierend auf den Erfahrungen die effektivsten auszuwählen.

1.- Mischfinanzierung: 50% Direktzahlung 50% finanzielle Unterstützung durch Stiftungen

Quelle	Betrag (CHF)	Prozentsatz
Schulen	2,925.-	50%
Stiftungsförderung	2,925.-	50%
Gesamt	5,850.-	100%

Abb. 32 Kostenaufstellung, 2024 - Eigenes Bild

2.- 100% durch Stiftungen finanziert

Dies ist die attraktivste Option für Schulen, wobei die Hauptherausforderung in der Sicherstellung einer nachhaltigen Finanzierung liegt.

3.- Direktverkauf zum Realpreis

Aufgrund der beschränkten Budgets öffentlicher Schulen wäre diese Option nur für private Institutionen realisierbar - ein Markt, den ich noch validieren muss.

4.- Kombinierte Angebote

Reconnect kann seine Einnahmequellen diversifizieren, indem es Lehrpersonen direkt schult, damit diese die Workshops selbstständig durchführen können, ohne das komplette

6-Workshop-Programm buchen zu müssen. Zusätzlich können wir spezialisierte Vorträge und Workshops für Lehrpersonen, Eltern und andere interessierte Gruppen entwickeln.

11.2 Förderanträge

Students4Sustainability: 10.000 CHF

Organisation zur Unterstützung nachhaltiger, interdisziplinärer Projekte. Mit dieser Finanzierung plane ich die Entwicklung der ersten 6 Workshops und deren Lehrmaterialien in Zusammenarbeit mit den genannten Fachleuten.

First Ventures: 25.000 CHF

Dank der Verbindung zur HKB wird dies meine nächste Bewerbung sein. Der Erstkontakt wurde bereits während des Finanzierungskurses mit Catalina Jossen hergestellt. Diese Finanzierung ermöglicht die Verbesserung und Markttestung der Workshops, Entwicklung von Werbematerial, Optimierung der digitalen Präsenz und Erhöhung der Teamvergütung. Ein zusätzlicher Vorteil ist die Möglichkeit, sich für höhere Beträge von 50.000 und 150.000 CHF zu bewerben. Mit 150.000 CHF könnten wir unseren Service einigen Schulen mit 50% Rabatt anbieten.

Mercator: Variables Volumen. Ziel: 100.000-200.000 CHF pro Jahr

Ihr Programm "Bildung für die Zukunft" unterstützt Initiativen wie unsere. Diese Option ist besonders attraktiv, da sie mehrjährige finanzielle Unterstützung bietet. Der Antrag wurde bereits eingereicht und wird derzeit geprüft. Der Prozess bis zur Finanzierung dauert 1-6 Monate.

Education Pioneers von GRS: 100.000 CHF

Dieser Fonds spezialisiert sich auf Bildungsprojekte. Die Bewerbung erfordert bestehende Partnerschaften mit Lehrpersonen oder Schulleitungen - ein Aspekt, den ich noch entwickeln muss.

Weitere Finanzierungsanalysen für Bildungszwecke und Förderung der Schülersgesundheit

Ich plane Förderanträge beim Kanton, der Stadt, Gesundheitsförderung Schweiz, Schulnetz 21, education21 und weiteren zu identifizierenden Organisationen.

Weitere Finanzierungsformen:

- *Crowdfunding*
- *Spenden*
- *Sponsoring und Förderung*
- *Teilnahme an Wettbewerben*

11.3 Finanzplan bis 5 Jahre

Im Folgenden werde ich ein detailliertes Budget für das erste Jahr und in einer weiteren Tabelle den Plan für das zweite bis zum fünften Jahr vorstellen.

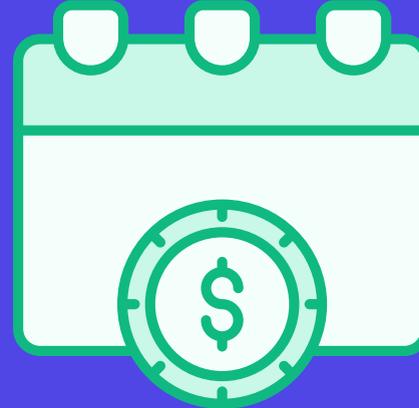


Tabelle 1

Konzept	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Total
Gehalt für den Projektleiter	3'750	3'750	3'750	4'000	4'000	4'000	4'000	4'000	31'250
Gehalt 2 Studenten der PH Bern und Uni Bern + SuS 7. Klasse (participatory Workshops): Entwicklung von Lehrmaterial	2'000	2'000	2'000						6'000
Psycholog:in Beratung	400	400							800
Externe Beratung von Framework-Designern und einem Fachexperten im Bereich Ethik und Pädagogik		400	400						800
Workshop-durchführungstraining				500					500
Visuelles Design der Lehrmaterialien + Elterninformationen				1'200	1'200				2'400
Produktionskosten für Lehrmaterialien					500				500
Vergütung für Workshop-Durchführung						1'200	1'200	1'200	3'600
Foto- und Videodokumentation						200	200	200	600
Reisekosten						100	100	100	300
Vertrag			500						500
Kurse, Bücher und weitere Weiterbildungen	250		250						500
Marketing- und Werbekosten (Print und Online)	750								750
Investitionen in technologische und Kollaborationsplattformen	150	150	150	150	150	150	150	150	1'200
Hosting der Website-Domain (jährlich)	240								240
Gesamt	7'540	6'700	7'050	5'850	5'850	5'650	5'650	5'650	49'940

Abb. 33. KosteBudget, 2024 - Eigenes Bild

Tabelle 2

Validierungsphase	Apr 25 - Nov 25	Konzept	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr	5. Jahr	Gesamtbetrag
Erstellung von 6 Workshops und didaktischen Materialien + Durchführung des ersten vollständigen Pilotversuchs des Dienstes in 3 Schulen	49'940	Voraussichtliche Finanzierung	340'000	500'000	600'000	700'000	2'140'000
		Einnahmen aus Schulungen und zukünftigen Dienstleistungen	10'000	100'000	400'000	1000'000	1'510'000
		Schulverkäufe pro Jahr: 2. J. 18 Schulen. 3. J. 36 Schulen. 4. J. 54 Schulen 5.J. 72 Schulen	52'650	105'300	157'950	210'600	526'500
Umsetzungsvorbereitung	Dec 25-März 26	Subventionen für Schulen	-52'650	-105'300	-157'950	-210'600	-526'500
Gehälter für Team: Workshops-Verbesserungen, Schulung der Workshop-Leitenden	68'000	GmbH-Gründung		-25'000			-25'000
Lehrmaterialien-Verbesserung	6'000	Gehälter	-174'200	-289'400	-425'100	-495'300	-1'384'000
Produktionskosten für Lehrmaterialien	3'000	Mitarbeiterbetreuung	-5'000	-10'000	-20'000	-40'000	-75'000
Beratung	1'500	Teamentwicklung	-4'000	-4'000	-30'000	-40'000	-78'000
Rechtsberatung	1'500	Workshop-Verbesserung	-30'000	-30'000	-30'000	-30'000	-120'000
Weiterbildung	1'500	Aktualisierung von Bildungsmaterialien	-8'000	-8'000	-8'000	-8'000	-32'000
Coworking-Büro-Mietkosten	3'000	Schulung der Workshop-Leitenden	-5'000	-8'000	-10'000	-15'000	-38'000
Werbematerial: Foto, Video, Design, Web.	10'000	Produktionskosten für Lehrmaterial	-7'000	-14'000	-21'000	-28'000	-70'000
Marketing und Werbung	4'000	Werbematerial: Foto, Video, Design	-5'000	-10'000	-10'000	-10'000	-35'000
Investitionen in Technologie- und Kollaborationsplattformen (Miro, Notion, Sicherheit,etc.)	1'200	Beratung	-5'000	-5'000	-10'000	-10'000	-30'000
Hosting Domain der Webseite (pro Jahr)	240	Rechtsberatung	-3'000	-5'000	-7'000	-9'000	-24'000
Gesamtsumme	99'940	Externe Dienstleistungen	-5'000	-10'000	-15'000	-20'000	-50'000
Voraussichtliche weiteres Capital		Coworking-Büro Mietkosten	-4'000	-8'000	-36'000	-36'000	-84'000
First Ventures	150'000	Marketing und Werbung	-15'000	-20'000	-50'000	-100'000	-185'000
Students4Sustainability	10'000	Investitionen in Technologie- und Kollaborationsplattformen (Miro, Notion, Sicherheit,etc.)	-4'000	-4'000	-4'000	-4'000	-16'000
Crowdfunding	20'000	Hosting Domain der Webseite (pro Jahr)		-'700	-'700	-'700	-2'100
Spenden	10'000	Gesamtsumme	75'800	148'900	323'200	854'000	1'401'900

Abb. 34. KosteBudget, 2024 - Eigenes Bild

12. Risikobeurteilung

In dieser Tabelle sind mögliche Risiken und die entsprechenden Gegenmaßnahmen zu sehen.

Risikoart	Spezifische Risiken	Risikominderungsstrategien
Finanziell	<ul style="list-style-type: none"> • Übermäßige Abhängigkeit von externer Finanzierung • Unsicherheit bei der Kontinuität der Finanzierung • Mögliche Verzögerungen bei der Mittelbeschaffung 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung einer kontinuierlichen Finanzierungsstrategie, Beantragung von kommunaler, kantonaler und staatlicher Unterstützung • Durchführung von Sensibilisierungskampagnen zur Bedeutung solcher Angebote • Stärkung durch Entwicklung eines hybriden Geschäftsmodells mit parallelen Einnahmequellen • Erstellung eines finanziellen Notfallplans
Operativ	<ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeiten bei der Gewinnung/Bindung qualifizierter Fachkräfte • Verzögerungen bei der Workshop-Entwicklung • Widerstand der Schulen gegen neues Programm • Mangelndes Vertrauen aufgrund ausländischer Herkunft • Mögliche Konflikte mit Schülern/Eltern 	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellung eines spezifischen Stellenprofils und Bewerbung über verschiedene strategische Kanäle • Frühzeitige Beantragung von Finanzmitteln aus verschiedenen Quellen und Sicherstellung von Grundkapital • Führung detaillierter Programmdokumentation • Entwicklung eines überzeugenden Storytellings • Betonung des Einsatzes qualifizierter Schweizer Fachkräfte für die Workshops • Rechtliche Absicherung und Schulung des Personals in effektiver Konfliktlösung
Markt	<ul style="list-style-type: none"> • Geringe Zahlungsbereitschaft • Konkurrenz durch kostenlose/subventionierte Programme 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Verkaufsargumentation und Vertrauensbildung durch Testimonials und Nachweis der Prototypen-Wirkung • Aufbau strategischer Partnerschaften und Stärkung der Vertrauensbeziehungen mit den Schulen zur Kundenbindung
Rechtlich und Regulatorisch	<ul style="list-style-type: none"> • Änderungen in Bildungsvorschriften • Operative Einschränkungen durch Visastatus und GmbH-Anforderungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelles Handeln und Anpassung des Geschäfts an neue regulatorische Anforderungen • Aufbau strategischer Partnerschaft mit der BFH und Kapitalbeschaffung für GmbH-Gründung

Abb. 35. Risikobeurteilung 2024 - Eigenes Bild

13. Zeitplan



Hauptziel erstes Jahr:

Bis November 2025 Durchführung des ersten vollständigen Service-Prototyps in 3 Klassen. Insgesamt 18 Workshops.

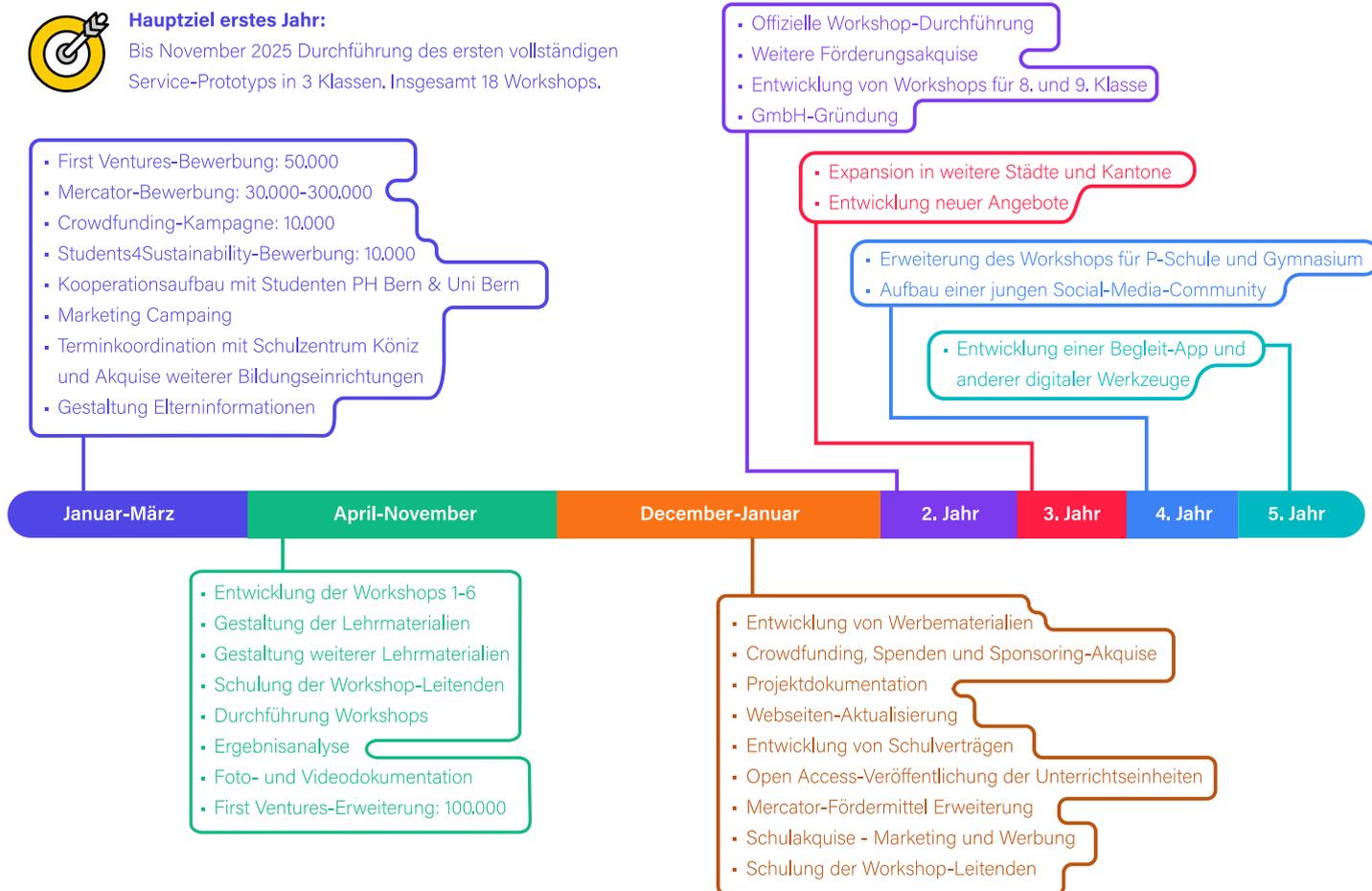


Abb. 36. Zeitplan- Eigenes Bild

14. Fazit

Wie in den vorherigen Ausführungen dargelegt wurde, stellen psychische Störungen ein besorgniserregendes globales Problem dar, das sowohl das Individuum als auch sein Umfeld und damit die Gesellschaft als Ganzes direkt betrifft. Die meisten Menschen wissen nicht, wie sie ihre psychische Gesundheit erhalten können und haben zudem falsche Vorstellungen zu diesem Thema, was zu Stigmatisierung führt und dazu, dass keine Hilfe gesucht oder diese sogar abgelehnt wird.

Die Menschheit verfügt heute über wissenschaftlich fundierte Kenntnisse und Werkzeuge zur Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit. Allerdings sind die professionelle Betreuung, Verbreitung und Anwendung dieser Ressourcen unzureichend. Die traditionelle Heilungsmethode reicht nicht mehr aus. Daher besteht ein dringender Bedarf an wirksamen Präventionsprogrammen für kurz-, mittel- und langfristige Perspektiven, um die beunruhigenden Prognosen der UNO bezüglich psychischer Erkrankungen abzuwenden.

Es wurde erkannt, dass das obligatorische Bildungssystem das geeignetste Umfeld ist, um diese Problematik anzugehen. Die effektivste Lösung besteht darin, dass Schülerinnen und Schüler Lebenskompetenzen erwerben, vertiefen und üben, bis sie diese verinnerlicht haben. Dieses Wissen muss von qualifizierten Fachkräften vermittelt werden, die es selbst vollständig integriert haben, um eine effektive und kohärente Vermittlung zu gewährleisten.

Da die Herausforderungen des Lebens zahlreich und grösstenteils unkontrollierbar sind, ist es die beste Strategie, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, diese selbstständig

zu bewältigen, indem sie ihr Wissen in allen Lebensbereichen anwenden. Dies ermöglicht es jungen Menschen, ihre psychische und emotionale Gesundheit konstant zu erhalten und zu stärken und damit zukünftigen persönlichen, sozialen und umweltbedingten Problemen vorzubeugen.

Aus diesem Grund hat das Startup Reconnect das Ziel, diese alarmierenden Prognosen zu durchbrechen, indem es junge Menschen in den notwendigen Lebenskompetenzen schult. Es ist eine grosse und herausfordernde Aufgabe, die grosse Verantwortung und kontinuierliche Anstrengungen über Jahrzehnte erfordert, aber dennoch notwendig und dringend ist. Wir dürfen nicht zulassen, dass Angst und Hoffnungslosigkeit uns beherrschen; wir müssen uns dieser Herausforderung stellen – für unser eigenes Wohl, das unserer Lieben und der Welt, in der wir leben.

Mein Wunsch ist es, geschätzte Leserin und geschätzter Leser, dass diese Arbeit Ihr Bewusstsein geweckt hat und Sie inspiriert, sich dieser Sache nach Ihren Möglichkeiten anzuschliessen – sei es durch Unterstützung, Informationsaustausch oder auch nur durch die Förderung Ihrer eigenen mentalen, emotionalen, spirituellen und physischen Gesundheit. Selbst wenn Sie sich nur auf Letzteres konzentrieren, was bereits eine bedeutende Aufgabe ist, würden Sie einen wertvollen Beitrag zum kollektiven Wohlbefinden leisten.

Literaturverzeichnis

Interviews:

- Pasqua Semeraro. Psychologin, Lehrerin und Coach. Schweiz.
 - Fabienne Amstad. Psychologin. Leiterin des Programms CAS Psychische Gesundheit an der Schule. Schweiz.
 - Luz María Saldarriaga. Psychologin. Deutschland.
 - Rocio Cendales - Psychologists in Cognitive Behavioral Therapy. Kolumbien.
 - Sandy Morales - Ayurveda Therapeutin. Ecuador.
 - Laura Nosetti -M Sc Psychologin. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP. Schweiz.
 - Timon Tresch. Praktikant Schule Langental. 8. Klasse
 - Mischler Soraya. Lehrerin Schule Köniz. 7.8 Klasse
 - Ángel Molina. Sozialarbeit Student - Angestellter in einer psychiatrischen Einrichtung. Schweiz.
 - Sozialarbeiterin aus Schule Tscharnergut Bern.
1. Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *The Psychiatric clinics of North America*, 32(3), 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
 2. Bregman, Rutger. (2017). *Utopien für Realisten: Die Zeit ist reif für die 15-Stunden-Woche, offene Grenzen und das bedingungslose Grundeinkommen*. Deutschland: Rowohlt E-Book.
 3. Gabriele Maria Sigg. (2023) *Emotional Health Education & Cultivating Heart Qualities*. <https://emotional-education.org/>
 4. Woodward Thomas, K. (2016). *Lass uns in Frieden auseinandergehen: Wenn die Liebe endet ... - Die 5 Schritte des "Conscious Uncoupling"*. Deutschland: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.
 5. World Health Organisation, 2019. *Mental health-Impact*. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2
 6. OBSAN. 2023. *Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022*. https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2023-05/Obsan_03_2023_BERICHT.pdf
 7. Bundesamt für Statistik, 2023. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
 8. Bundesamt für Gesundheit BAG, 2024. *Psychische Erkrankungen und Gesundheit*. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/psychische-erkrankungen-und-gesundheit.html#-66695046>
 9. US. Department of Education. 2023. <https://www.ed.gov/sites/ed/files/documents/students/supporting-child-student-social-emotional-behavioral-mental-health.pdf?locale=de>

10. Bundesamt für Statistik, 2023. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
11. Obsan. Bulletin 7/2019. Suizidgedanken und Suizidversuche in der Schweizer Bevölkerung
12. Bundesamt für Statistik, 2023. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
13. Bundesamt für Statistik, 2023. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
14. Jayne Leonard. 2017. ¿Qué es un trauma? Tipos, síntomas y tratamientos. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/que-es-trauma?locale=de#sintomas>
15. Nuri Humet. 2017. ¿Qué es el trauma y cómo influye en nuestras vidas? <https://psicologiyamente.com/clinica/trauma?locale=de>
16. Yehuda, R., & Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 17(3), 243–257. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>
17. Liu H, Petukhova MV, Sampson NA, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Andrade LH, Bromet EJ, de Girolamo G, Haro JM, Hinkov H, Kawakami N, Koenen KC, Kovess-Masfety V, Lee S, Medina-Mora ME, Navarro-Mateu F, O'Neill S, Piazza M, Posada-Villa J, Scott KM, Shahly V, Stein DJ, Ten Have M, Torres Y, Gureje O, Zaslavsky AM, Kessler RC; World Health Organization World Mental Health Survey Collaborators. Association of DSM-IV Posttraumatic Stress Disorder With Traumatic Experience Type and History in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *JAMA Psychiatry*. 2017 Mar 1;74(3):270-281. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2016.3783. Erratum in: *JAMA Psychiatry*. 2017 Jul 1;74(7):764. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2017.1108. PMID: 28055082; PMCID: PMC5441566.
18. Powers, A., Stevens, J. S., O'Banion, D., Stenson, A. F., Kaslow, N., Jovanovic, T., & Bradley, B. (2022). Intergenerational transmission of risk for PTSD symptoms in African American children: The roles of maternal and child emotion dysregulation. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 14(7), 1099–1106. <https://doi.org/10.1037/tra0000543>
19. Gabor Maté, *The Wisdom of Trauma*. 2023. <https://thewisdomoftrauma.com/de/>
20. Maté, G., Maté, D. 2023. *Vom Mythos des Normalen: Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert – Neue Wege zur Heilung*. New York Times Bestseller. Deutschland: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.
21. Marc Brackett. 2021. *Die Kraft der Gefühle: Nutzen Sie die Energie der Emotionen für sich und ihr Kind*.
22. World Health Organisation, 2022. *Stigma*. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/knowledge-is-power--tackling-stigma-through-social-contact>
23. Hosman CMH, Llopis EJ, Saxena S, World Health Organization. Department Of Mental Health and Substance Abuse and Prevention Research Centre (Netherlands (2004). *Prevention of mental disorders:*

- effective interventions and policy options: summary report. Geneva: World Health Organization.
24. Rocío Cendales. 2023. Interview.
 25. Jo Nash. 2019. The History of Meditation: Its Origins & Timeline. <https://positivepsychology.com/history-of-meditation/?locale=de>
 26. Miguel Ruiz, 2012. Die vier Versprechen: Ein Weisheitsbuch der Tolteken
 27. Die 3. Alternative: Gemeinsam Konflikte klären, Probleme lösen und große Ziele erreichen. (2022). (n.p.): GABAL Verlag GmbH.
 28. Woodward Thomas, K. (2016). Lass uns in Frieden auseinandergehen: Wenn die Liebe endet ... - Die 5 Schritte des "Conscious Uncoupling". Deutschland: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.
 29. Hans Kurt, Undine E. Lang, Franziska Rabenschlag. 2016. Aktuelle psychiatrische Versorgung in der Schweiz. <https://swissmentalhealthcare.ch/smhc/wp-content/uploads/2017/06/aktuelle-psychiatrische-versorgung-in-der-schweiz.pdf>
 30. Wikipedia, Phokion Heinrich Clias. 2023. https://de.wikipedia.org/wiki/Phokion_Heinrich_Clias
 31. EDK. Sportunterricht: Obligatorium und Beurteilung. 2024. <https://www.edk.ch/de/bildungssystem/kantonaleschulorganisation/kantonsumfrage/b-2-sportunterricht>
 32. Vortrag von Prof. Gert Scobel. 2023. <https://www.youtube.com/watch?v=UAlbWPND18g>
 33. UNICEF, 2021. Psychische Gesundheit von Jugendlichen. Studie zur Situation in der Schweiz und Liechtenstein. <https://www.unicef.ch/de/was-wir-tun/national/wohlergehen-von-kindern/psychische-gesundheit>
 34. IDEO. 2014. Human Center Design.
 35. D-EDK (2016): Lehrplan 21. Gesamtausgabe. Bereinigte Fassung. Luzern: Deutschschweizer. Erziehungsdirektoren-Konferenz. Überfachliche Kompetenzen: <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=e|200|3> --- Esther Kirchhoff, Roger Keller. 2024 Überfachliche Kompetenzen. <https://materialien.phzh.ch/planungshilfen-gesundheitsfoerderung-und-praevention/ueberfachliche-kompetenzen/>
 36. Interviews: Nadja Kieni, Lehrerin Schule Cazis. 9. Klasse. Patrick Moser, Lehrer Schule Langental. 8. Klasse. Sozialarbeiterin aus Schule Tscharnergut Bern.
 37. Helle Jensen. 2023. Vortrag von Helle Jensen "Empathie macht Schule - Ein Ansatz für das ganze System" <https://www.youtube.com/watch?v=YSrFgqQeAHs>
 38. Marc Brackett. 2021. Die Kraft der Gefühle: Nutzen Sie die Energie der Emotionen für sich und ihr Kind.
 39. Musiklehrer aus Luzern, 2024. Interview.
 40. Heilpädagogik Aktuell, 2024 https://issuu.com/hochschule_fuer_heilpaedagogik/docs/hpa40_01-08/1
 41. Heilpädagogik Aktuell, 2024 https://issuu.com/hochschule_fuer_heilpaedagogik/docs/hpa40_01-08/1

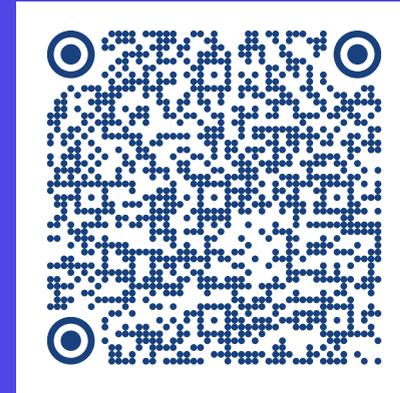
42. PH Bern, 2020. Dem Lehrpersonen-Stress auf der Spur. <https://www.phbern.ch/ueber-die-phbern/aktuell/news/dem-lehrpersonen-stress-auf-der-spur>
43. Julia Dratva, ZHWA, 2021. Viele Lehrpersonen sind unsicher im Umgang mit psychischen Belastungen. <https://www.zhaw.ch/de/ueber-uns/aktuell/news/detailansicht-news/event-news/viele-lehrpersonen-sind-unsicher-im-umgang-mit-psychischen-belastungen/>
44. Ashley Murawa. Western Michigan University. Masters Thesis. ashley.murawa@gmail.com
45. Patrick Moser. 2024. Lehrer Schule Langental. 8. Klasse. Interview. Das Interview befindet sich in der Dokumentation. Ángel Molina. Sozialarbeit Student - Angestellter in einer psychiatrischen Einrichtung. Pasqua Semeraro. Psychologin, Lehrerin und Coach.
46. PH Bern. 2024. Miteinander lernen erhöht das Zugehörigkeitsgefühl <https://www.phbern.ch/ueber-die-phbern/aktuell/news/miteinander-lernen-erhoeht-das-zugehoerigkeitsgefuehl>
47. PISA 2018. Schülerinnen und Schüler der Schweiz im internationalen Vergleich.
48. Sotomo. 2023. Welche Schule will die Schweiz? https://craft.stiftung-mercator.ch/files/Dokumente/Welche-Schule-will-die-Schweiz_Studienbericht-2023.pdf
49. Heilpädagogik Aktuell, 2024 https://issuu.com/hochschule_fuer_heilpaedagogik/docs/hpa40_01-08/1
50. Heilpädagogik Aktuell, 2024 https://issuu.com/hochschule_fuer_heilpaedagogik/docs/hpa40_01-08/1
51. Heilpädagogik Aktuell, 2024 https://issuu.com/hochschule_fuer_heilpaedagogik/docs/hpa40_01-08/1
52. Maté, G., Maté, D. 2023. Vom Mythos des Normalen: Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert – Neue Wege zur Heilung. New York Times Bestseller. Deutschland: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.
53. Public Health Schweiz. 2023. Zunahme psychischer Probleme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen – eine Tagung mit jungen Menschen zu Ursachen und Lösungsansätzen. Bericht zur Konferenz. https://public-health.ch/documents/2372/Tagungsbericht_psychische_Gesundheit_junger_Menschen_240523.pdf
54. Pasqua Semerar, 2024. Interview
55. Pasqua Semerar, 2024. Interview
56. Liberty Clearwater. 2022. Understanding the Science Behind Learning Retention. <https://www.indegene.com/what-we-think/reports/understanding-science-behind-learning-retention?locale=de#reference>
57. Marc Brackett. 2021. Die Kraft der Gefühle: Nutzen Sie die Energie der Emotionen für sich und ihr Kind.
58. (Tom Mittelbach, 2023), (Karin Joachim-PH Bern, 2021), (PH SG, 2020).
59. EDA, Obligatorische Schule. 2021. <https://www.eda.admin.ch/aboutswitzerland/de/home/bildung-wissenschaft/bildung/oblig-schule.html>
60. Kanton Bern. Bildungs- und Kulturdirektion. Schülerinnen und Schüler Volksschule. <https://www.bkd.be.ch/de/start/>

themen/statistik-bildung-und-kultur/daten-publikationen/
schuelerinnen-und-schueler-volksschule.html

61. Stadt Bern. Schulen der Stadt Bern. 2024. <https://www.bern.ch/themen/bildung/schule/schulen-der-stadt-bern>
62. Überfachliche Kompetenzen stärken. Fachhochschule Nordwestschweiz, 2024.
63. D-EDK (2016): Lehrplan 21. Gesamtausgabe. Bereinigte Fassung. Luzern: Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz. Überfachliche Kompetenzen: <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=e|200|3>
64. Early Childhood Development and Education. 2024. <https://odphp.health.gov/healthypeople/priority-areas/social-determinants-health/literature-summaries/early-childhood-development-and-education?locale=de>
65. Karin Joachim. PH Bern. 2021. WIE SELBSTORGANISIERTES LERNEN UND SCHULENTWICKLUNG ZUSAMMENHÄNGEN UND WELCHE ROLLE DIE SCHULFÜHRUNG DABEI SPIELT https://www.phbern.ch/sites/default/files/2021-02/20210217_karinjoachim_schulentwicklung_rekt.pdf

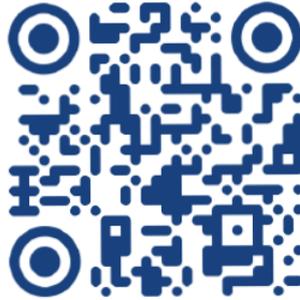
Appendix

Bitte scannen Sie diesen QR-Code, oder klicken Sie [hier](#), um auf den Appendix zuzugreifen.



WEBSEITE

 Scann mich!



reconnect-schulen.ch



RECONNECT

SELBSTWIRKSAMKEIT IM ALLTAG

*Abschlussprojekt
Master in Design - Entrepreneurship*

**BFH -HKB
2022 - 2025**