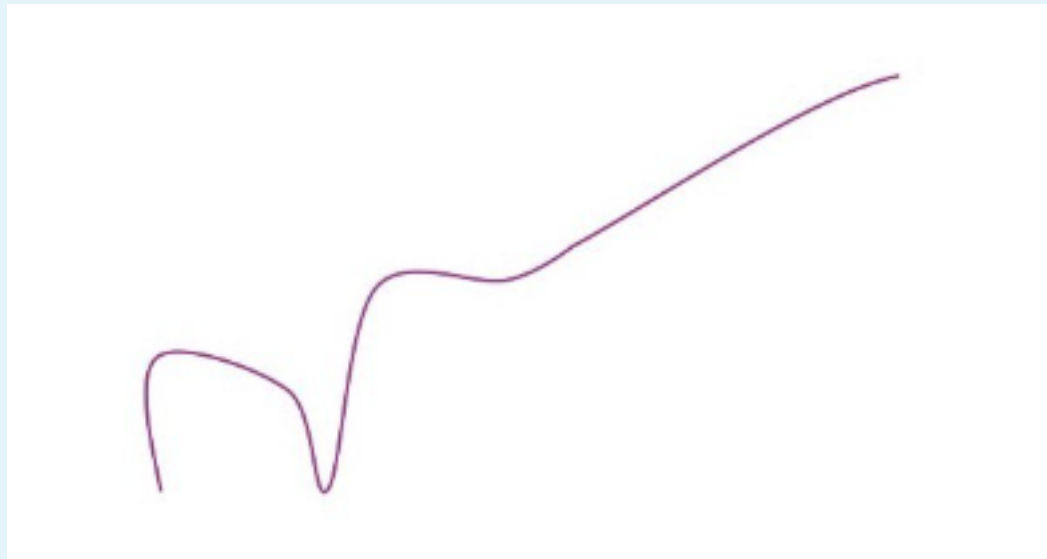


Gesundheit im Lehrerberuf

Seminarleitung: Dennis Leuchten
Studienleiter Pädagogik IQSH

- Vorbereitung auf die Hospitation
- **Hospitation**
- Feedback zur Hospitation
- Netzwerk - Wolfadenmethode
- **Input: *Gesundheit im Lehrerberuf***
- **Thesengespräch**
- Organisatorisches; offene Fragen, Feedback & Ausblick





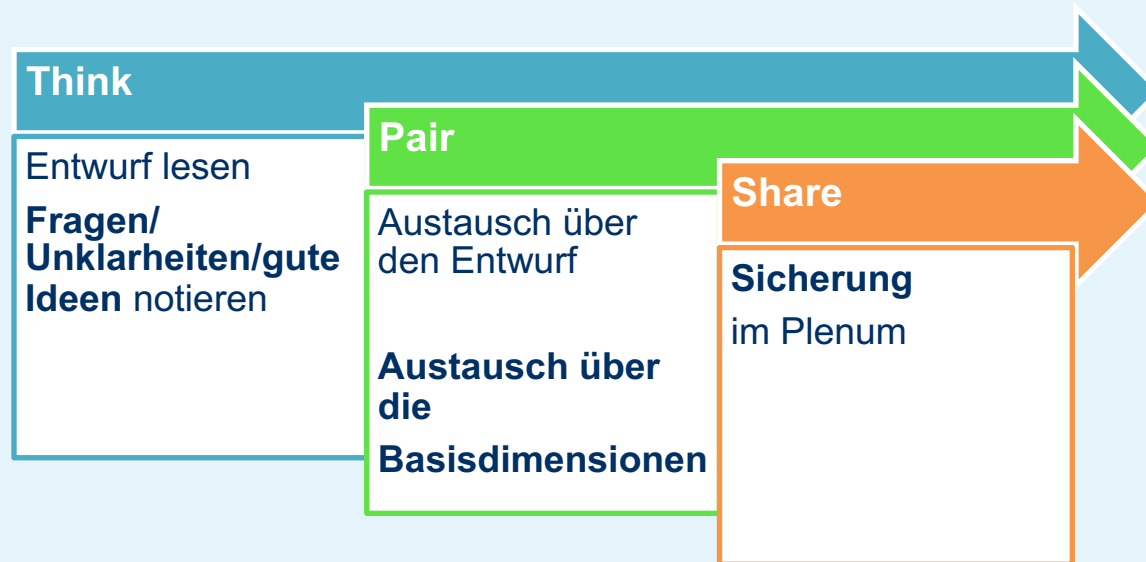
Meine persönliche Reflexionslinie

1. Jede Person erhält ein Blatt Papier.
2. Zeichnet darauf eine Linie, die euren bisherigen Verlauf im Referendariat symbolisiert –
3. mit Höhen (Bergauf) und Tiefen (Bergab).
4. An markanten Punkten tragt ihr je ein Wort ein, das diese Phase beschreibt – z. B. „Stress“, „Erfolg“, „Unsicherheit“, „Motivation“, „Freude“, „Überforderung“...
5. Nehmt euch dafür 10 Minuten Zeit.

- Was lief in den letzten Wochen richtig gut?
- Wann habe ich das letzte Mal in der Schule gelacht?
- Was ist mir blödes passiert?
- Woran möchte ich als nächstes arbeiten?



Vorbereitung - Hospitation



Beobachtungsbögen zu den Basisdimensionen:

1. Klassenführung
2. konstruktive Unterstützung
3. kognitive Aktivierung

Einteilung:

1. Klara, Vivianna und Florian
2. Anne, Johanna, Mattes und Michèle
3. Kian, Tobsy, Paula

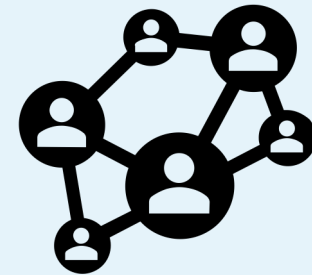
Ablauf nach der Hospitation:

1. LiV reflektiert in einem anderen Raum ihre Unterrichtsstunde
2. Austausch in den Gruppen über die Basisdimensionen **(2 Aspekte)**
3. Reflexion LiV
4. Warme Dusche
5. Präsentation der Basisdimensionen durch die eingeteilten Gruppen
6. Postkarte

Hospitation = kollegiale Fallberatung

Lob,
Positives,
WOW!

Das nehme
ich für mich
mit.



Bewertung

Für die Beurteilung sind im Wesentlichen die nachfolgenden Gesichtspunkte maßgebend. Sie greifen die Anforderungen der Ausbildungsstandards auf und stellen den für die Beurteilung verbindlichen Orientierungsrahmen dar.

- Hat die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst sachlich und fachlich korrekt unterrichtet?
- Hat die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst die Selbstständigkeit der Lernenden unter anderem durch schüleraktivierende Unterrichtsformen gefördert?
- Hat die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst die unterschiedlichen Voraussetzungen und Kompetenzen der Lernenden berücksichtigt?
- Hat die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst den Unterricht sinnvoll strukturiert und flexibel auf sich verändernde Situationen reagiert?
- Hat die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst präzise und verständlich formuliert?
- Ist die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst mit den Lernenden respektvoll und wertschätzend umgegangen?
- Ist die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst überzeugend und als Vorbild aufgetreten?
- Konnte die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst ihr didaktisches Konzept und dessen Realisierung angemessen reflektieren?

Kaffeepause



<https://images.pexels.com/photos/2074130/pexels-photo-2074130.jpeg>

Jeder Finger hat seine Bedeutung + Wirkung



Gesundheit im Lehrberuf



Stress ist für mich...

Ich erlebe Stress, wenn....

Wenn ich in Stress gerate, merke ich das an...

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

Was ist eigentlich Stress?

Klassische Stresstheorie nach dem Physiologen Hans Selye 1983:

„Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird.“

Stressoren:

Lärm, Prüfung, bestimmte eigene Erwartungshaltungen,...
und/ oder spezifische äußere oder innere Reize, auf die individuell unterschiedlich reagiert wird (Stressreaktion).

Unter Stress versteht man somit die Beanspruchung /Auswirkung durch Belastungen auf die Person. Jeder Körper reagiert anders auf Stress und somit ist es sehr individuell, wer wann und wo Stress erlebt.

Die Reaktion auf Stress lässt sich beeinflussen- einen besseren Umgang mit Stress kann man erlernen.

Stress stellt -normalerweise- eine überlebensnotwendige Reaktion auf bedrohliche Stressoren dar, denen Menschen und Tiere genetisch mit Kampf, Flucht oder Einfrieren (also gar nicht) begegnen.

Stress ist das grundlegendste Gefühls- und Erlebnismuster, das wir kennen. Es wurde nicht nur bei Menschen, sondern auch bei allen Tierarten bis hin zu einfachen Organismen wie Seeschnecken gefunden.

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht, z.B. gibt es auch positiven Stress (Eustress), sondern eine biologisch sinnvolle Reaktion mit hohem Überlebenswert.

Wir leben heute aber nicht so, wie es genetisch vorgesehen war. Das führt dazu, dass...

Stress zeigt sich in unserem Körper und in unseren Gefühlen

Körperlich gibt es zahlreiche Warnsymptome, die auf akuten oder chronischen Stress hinweisen, z.B. auf muskulärer, auf vegetativ-hormoneller und auf kognitiver Ebene. Weiter zeigt sich Stress in unseren Gefühlen, z.B. durch Ärger, Wut, Unsicherheit, Angst, Traurigkeit oder Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Neben den Körperreaktionen gibt es bestimmte Gedanken, die auf Stress hindeuten können, wie z.B. ständiges Gedankenkreisen (insbesondere auch nachts) oder Grübeleien.

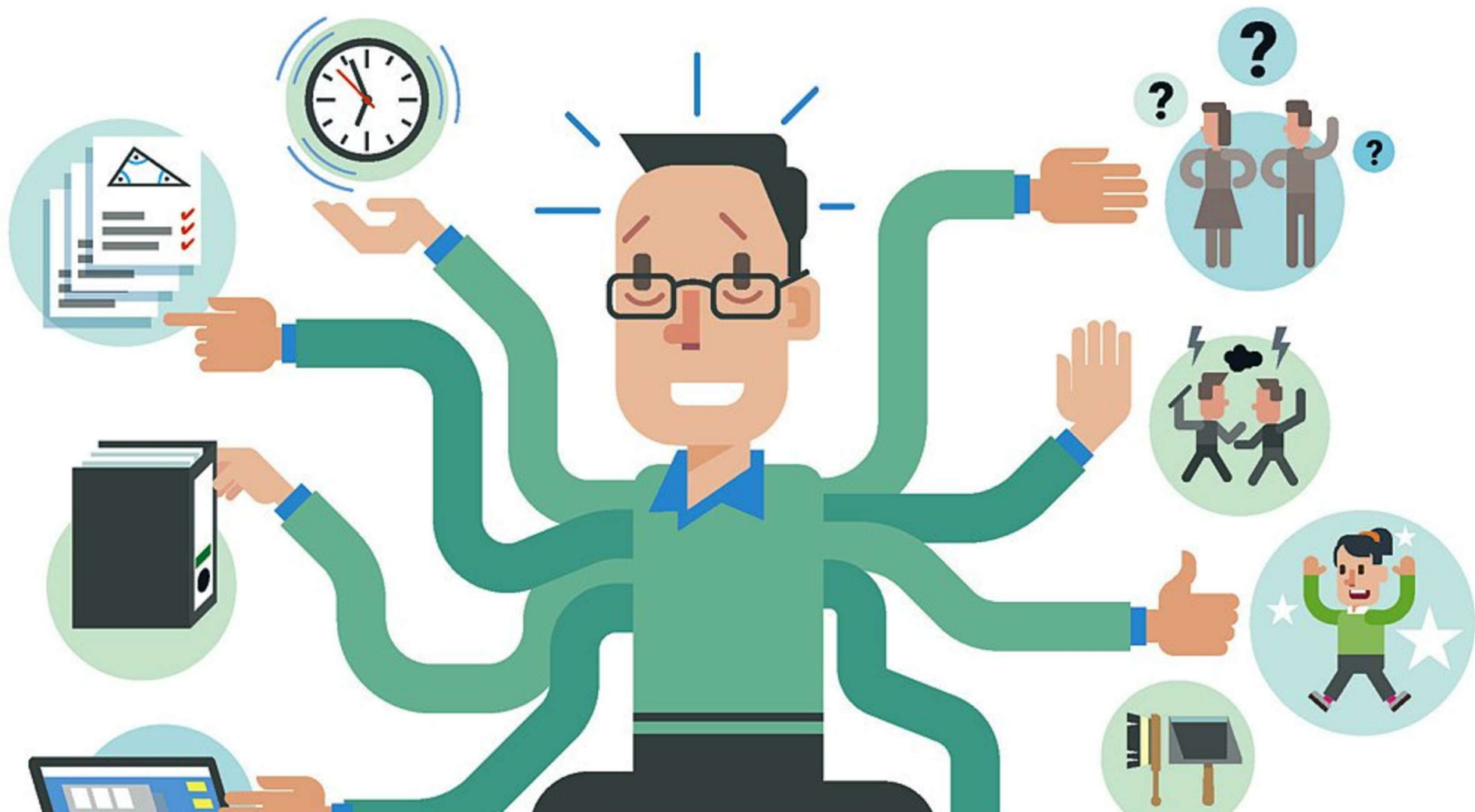
Stress wird ausgelöst oder verstärkt durch innere Haltungen, Einstellungen und unseren Lernerfahrungen, unsere sogenannten „**inneren Antreiber**“.

Beispiele innerer Antreiber:

- Ich muss es perfekt machen.
- Ich muss beliebt sein.
- Ich muss alles alleine hinbekommen.
- Ich muss mich besonders anstrengen.
- Ich darf keine Schwächen zeigen.
- Ich muss stark sein.

Wir bewältigen Stress schlechter und können Stressreaktionen schlechter abbauen, wenn wir Ansprüche haben, immer alles perfekt zu machen, immer stark sein zu wollen (so können wir nicht flüchten), immer zu arbeiten (so wird Erholung nicht möglich).

Erkenntst du dich auch hier wieder?



Risiken & Nebenwirkungen als Lehrkraft – Lehrkräftegesundheit

Bei den folgenden Nebenwirkungen muss berücksichtigt werden, dass sie überwiegend dosisabhängig sind und von Lehrkraft zu Lehrkraft aufgrund unterschiedlicher Arbeitsweisen und Gewohnheiten differierend ausfallen können.

Sollten Sie eine oder mehrere der genannten Nebenwirkungen bei sich oder Ihren Kolleginnen und Kollegen feststellen, machen Sie sich keine Sorgen, Sie sind vollkommen im Lehrerberuf und im Schulalltag angekommen.

(<https://www.betzold.de/blog/nebenwirkungen-lehrerberuf/>)

Risiken & Nebenwirkungen

Gelegentlich:

- **Sammelwut**

Ansammlung von Dingen, da sie irgendwann gebraucht werden könnten
(von Nichtlehrern meist als Müll bezeichnet)

Achtung: erhöhtes Gefährdungspotential für Grundschullehrkräfte!

- **Gehäufte Gebrauch des Ausdrucks „Sooo!“**

Wer so macht, muss auch so tun!

- **Entwicklung von „Lehrerhumor“**

spezielle Humorform, die v.a. von Lehrer*innen ausgeübt und für amüsant befunden wird, meist nicht deckungsgleich mit einer weiteren Humorform, dem „Schülerhumor“

Beispiel 1: Schüler: „Geht das so?“ – Lehrkraft: „Hat es denn Beine?“

Beispiel 2: Lehrkraft: „Ob du aufs Klo kannst, weiß ich nicht – aber du darfst.“

Risiken & Nebenwirkungen

Gelegentlich:

- **unkontrollierte emotionale Reaktionen**

v.a. auf Sätze, in denen Worte wie „Halbtagsjob“, „vormittags“, „Recht“, „nachmittags“, „frei“, „ständig“ und „Ferien“

- **Kreidestaub an der Kleidung**

inzwischen sinkendes Risiko durch Zunahme von digitalen Tafeln und Whiteboards

- **Kribbelndes Gefühl in den Fingern beim Anblick von Rechtschreib-, Zeichen- und Grammatikfehlern**

erhöhtes Gefährdungspotential durch Nutzung sozialer Medien und Messenger-Diensten

- **Entwicklung kryptologischer Fähigkeiten**

nach einigen Berufsjahren ist vielen Lehrkräften die Entzifferung auch der unleserlichsten Handschriften möglich!

Risiken & Nebenwirkungen

Häufig:

- **erhöhter Naschkonsum**

von jeglichen Süßigkeiten egal welche Form, Farbe oder Alters

- **frühes Aufstehen & Auto fahren**

Unterrichtsbeginn gegen 7.30 Uhr, Fahrzeiten in S-H im Schnitt pro Lehrkraft ca. 30 Minuten

- **erhöhte Belastungsphasen**

vor Weihnachten, 3 Monatsphase vor Ostern, Zeugnisjanuar und -juni

Risiken & Nebenwirkungen

Häufig:

- **Vernachlässigung von Grundbedürfnissen**
 - z.B. Essen, Trinken & Toilettenbesuch aufgrund von konstant bestehendem Zeitmangel
- **Trennung von Schule und Privatleben**
 - keine Trennschärfe durch fehlende Arbeitsplätze in der Schule und Tätigkeiten zu Hause, z.B. durch Elterntelefonate, Korrekturen, Vor- und Nachbereitung von Unterricht, ...
- **Stressreaktionen**
 - Tinnitus, Schlafstörungen, ...
- **Kompensation von gesellschaftlichen Entwicklungen**
 - AfD & Co., Übergabe/Übernahme des Erziehungsauftrages anstelle der Eltern, „6 Wochen Ferien, „Faule Säcke“, „Jeder hat Tipps und kann es besser!“ ...

Risiken & Nebenwirkungen

Selten:

- Langeweile oder zu viel Zeit!
- Lob, Wertschätzung, Bestätigung, ...
- ...

Risiken & Nebenwirkungen

1. **Erstelle** eine Übersicht von deinen Risiken & Nebenwirkungen im Schullalltag.
2. **Stellt** euch gegenseitig eure Risiken & Nebenwirkungen
3. **Erstelle** deinen persönlichen Gesundheitskompass, in dem du konkrete Strategien und Maßnahmen festhältst, die dir vor, während und nach der Schule guttun.

- Vor der Schule:
- Während der Schule:

Bereich	Strategie / Maßnahme	Ziel / Wirkung
Pausen	Kurzer Spaziergang oder Treppen steigen	Bewegungspausen, Kreislauf anregen

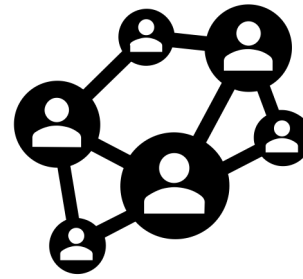
- Nach der Schule:

Kaffeepause



<https://images.pexels.com/photos/2074130/pexels-photo-2074130.jpeg>

Finde eine Person, die...



Bingo, alle aufstehen

Stressfaktoren für Lehrkräfte in der Schule

- Mehr als die Hälfte der Lehrenden leidet gesundheitlich stark unter Stress und emotionaler Belastung (DAK-Studie »Lehrergesundheit« 2011).
- Gesunde, weitgehend beschwerdefreie Lehrkräfte in Deutschland sind eine Minderheit (Schönwälder u. a. 2003).
- 97 Prozent der Schulleitungen meinen, dass sich die Anforderungen in der Zeit der Corona-Pandemie nochmals gesteigert haben (FORSA 2021, S. 5).
- 60 Prozent der Schulleitungen geben an, dass das Kultusministerium keine ausreichenden Möglichkeiten zur Gesunderhaltung der Lehrkräfte und des pädagogischen Personals durch Fortbildungen oder andere Maßnahmen wie Supervision bietet (FORSA 2021, S. 8).

- Dass sich Schule und Schulleitung aktiv um die Gesundheitsförderung ihrer Lehrkräfte kümmern, ist für fast die Hälfte der Bewerberinnen und Bewerber auf Lehrerstellen wichtig (FORSA 2021, S. 12).
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen kommen bei Lehrkräften häufiger vor als in anderen Berufen. Lehrpersonen leiden mehr als andere Berufsgruppen unter Müdigkeit, Angespanntheit und Kopfschmerzen (Scheuch u. a. 2015).

Potsdamer Lehrerstudie - Welche Lehrkräfte sind gesundheitlich besonders gefährdet?

- Im Bereich der Lehrergesundheit hat die als Potsdamer Lehrerstudie bekannt gewordene Untersuchung im Zeitraum vom Jahr 2000 bis 2006 wichtige Pionierarbeit geleistet.
- Frauen sind deutlich gefährdeter als Männer.
- Je mehr Dienstjahre die Lehrkraft hat, desto schlechter ist es um die Lehrergesundheit bestellt.
- Statistisch gesehen stellen also Lehrerinnen mit vielen Dienstjahren die größte Risikogruppe dar.
- Alarmierend ist jedoch auch das Ergebnis, dass bereits jeder Dritte im Lehramtstudium bzw. Referendariat von chronischer Erschöpfung betroffen ist.
- Der Berufsanfang ist also ebenfalls eine sehr sensible Phase, in der sich Lehrkräfte erst in ihre Rolle einfinden müssen und anfällig für Stress sind.

- Lehrkraft ist ein großartiger Beruf
- der Beruf bringt aber auch viele Stressfaktoren mit sich, denen du dich als Lehrkraft ausgesetzt fühlst
- einige Faktoren sind durch die Struktur und Organisation deiner Schule bedingt, andere ergeben sich aus den politischen Rahmenbedingungen
- "Wenn wir das System nicht gegen die Wand fahren wollen, müssen Lehrkräfte noch mehr leisten als in der Vergangenheit schon."

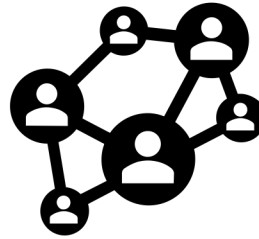
Olaf Köller (Vorsitzender der Ständigen Wissenschaftlichen Kommission (SWK) der KMK 27. Januar 2023)

1. Als Lehrkraft arbeitest du über weite Strecken ohne direktes Feedback, und meist auch ohne Dank oder Lob.
2. Du stehst immer im Rampenlicht – auch wenn dir mal so gar nicht danach ist.
3. Die immense Arbeit, die tatsächlich in Ihrem Unterricht steckt, sieht nahezu niemand.
4. Wie viele Stunden du am heimischen Schreibtisch verbringst, weißt nur du.
5. Du sitzt zwischen den Stühlen: Richtlinien, Vorgaben und Bürokratie, Eltern, SuS, Schulleitung...
6. Du bist Blitzableiter, Diplomat, Beschwichtiger und Klartextredner.
7. ...

- **Zu große Klassen** – Je mehr SuS in einer Klasse sind, desto stressiger ist es zu unterrichten, auch der **Lärmpegel** steigt dadurch an.
- **Zu hohe Stundenzahl** – in Deutschland sind die Regelstunden für Lehrkräfte über das Deputat fest vorgegeben (und höher als in den meisten Ländern Europas).
- **Problematisches Schülerverhalten** – Konflikte mit Schülerinnen und Schüler sind einer der größten Stressfaktoren für Lehrkräfte, besonders wenn sie wiederholt auftreten und mehrere SuS in einer Klasse betreffen.
- **Keine Rückzugsräume** – Viele Schulen haben keinen Ruheraum für Lehrkräfte, der zur Erholung genutzt werden kann, sondern lediglich das meist ziemlich lebhafte Lehrerzimmer.
- **Pausenregelungen** – Kurze Pausen zwischen den Stunden erzeugen nachweislich mehr Stress für Lehrkräfte als längere Unterbrechungen.
- **Inklusion und heterogene Schülerschaft** – Inklusion ist ein wichtiger Schritt zur Gleichberechtigung, doch oft werden Lehrkräfte damit allein gelassen und müssen zusätzlichen Aufwand leisten.
- **Kein Nachweis von Arbeitszeiten** – Als Lehrkraft arbeitest du mindestens genauso viel zuhause wie in der Schule. Allerdings wird diese Arbeitszeit nirgendwo nachgewiesen und Mehrarbeit entsprechend nicht erkannt und auch nicht bezahlt.
- **Teilzeit bedeutet meist mehr Arbeit** – Studien konnten nachweisen, dass Lehrkräfte in Teilzeit meist zu viel arbeiten und relativ gesehen mehr als ihre KuK in Vollzeit.

„Lehrkräfte sind in ihrem Berufsalltag ständig hohen Anforderungen ausgesetzt: **Sie sind eben keine einfachen „Dienstleister“, die eine Leistung „abliefern“.** Vielmehr müssen sie ihre **fachlichen, sozialen und psychischen Kompetenzen** in ihre berufliche Tätigkeit einbringen und dabei auf neue Unsicherheiten, Ängste und Unvorhersehbares eingehen.

Herausforderungen gehören zum Lehrberuf dazu Sie können bei erfolgreicher Bewältigung große Befriedigung und Zufriedenheit verschaffen [...]. **Als Überforderung erlebte Herausforderungen wirken sich jedoch negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit aus und können zu Krankheit führen.“**



- **Bildet 2er Gruppen:**
- **Erörtert, inwiefern einer der folgenden Punkte zur **Belastung** oder **Entlastung** im Arbeitsalltag beitragen kann.**

Teamarbeit

Personalrat

Gewalt im
Klassenraum

Organisation

Partnerschaft

Austausch mit
Eltern

Hobbies

Stressmanagement
im Alltag

Selbstwirksamkeit
durch Feedback

Supervision /
kollegiale
Fallberatung

Classroom
Management

Weg von den 45
Minuten!

Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)

Kurztest von Schaarschmidt & Fischer

Bei jeder Frage kann auf einer siebenstufigen Skala die für Sie zutreffende Stufe angekreuzt werden. Die Werte 3 – 5 kennzeichnen mittlere Ausprägungsgrade; die Zahlen 2 und 6 geben bereits „deutlich akzentuierte Ausprägungen wieder“. Die Werte 1 und 7 bedeuten, dass die Aussage gar nicht (1) oder voll und ganz (7) zutrifft.

Wie sehr trifft es für Sie zu, dass Sie ...

(1.BA) ... die Arbeit als Ihren wichtigsten Lebensinhalt ansehen?								
gar nicht	1 SSB	2 SSBB	3 GSSBB	4 GGSABB	5 GGAAB	6 GAA	7 AA	voll und ganz
(2.BE) ... im Beruf mehr erreichen wollen als andere?								
gar nicht	1 SSBB	2 SSBB	3 SSBB	4 GSAB	5 GGAA	6 GGA	7 GGA	voll und ganz
(3.VB) ... sich über das gesunde Maß hinaus verausgaben, wenn es die Arbeitsaufgabe erfordert?								
gar nicht	1 SS	2 SSB	3 GSB	4 GGSABB	5 GAABB	6 GAAB	7 AA	voll und ganz
(4.PS) ... die Arbeit immer perfekt, also ohne Fehl und Tadel machen wollen?								
gar nicht	1 SS	2 SSB	3 SSBB	4 GSABB	5 GGAAB	6 GAA	7 GAA	voll und ganz

AVEM-Test - Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster

- AVEM steht für Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster
- ursprünglich für Lehrkräfte entwickelt, um das Gesundheitsrisiko für Lehrkräfte einzuschätzen
- heute ein weltweit anerkannter und häufig verwendeter Test zur Diagnose von Burnout
- Einteilung in vier Persönlichkeitstypen von Lehrkräften

zwei gesunde (weniger gefährdete) Typen (G&S)

Muster #G – gesund und engagiert

Muster #S – gesund, aber beruflich distanziert

zwei gefährdetere bzw. für Erkrankungen anfälligere Typen (A&B)

Muster #A – engagiert, aber überfordert

Muster #B – erschöpft und innerlich distanziert

Wichtig:

Ein Muster- oder Typfestlegung ist keine Aussage darüber, ob ein Risiko am Ende (nicht) eintritt!

Gesunde (weniger gefährdete) Typen (G&S)

Muster #G – gesund und engagiert

Das Muster G zeigt eine gesunde Einstellung gegenüber der Arbeit, die sich durch ein stärkeres, aber nicht übertriebenes berufliches Engagement, eine höhere Belastbarkeit und positive Gefühle auszeichnet. Lehrer mit diesem Muster sind besonders gut dafür geeignet, ihr erworbenes Wissen und Können, ihre pädagogischen Überzeugungen sowie Absichten erfolgreich umzusetzen.

Muster #S – gesund, aber beruflich distanziert

Das Muster S zeigt eine Schonungs- oder Schutzhaltung gegenüber der Arbeit, die sich durch geringes Engagement und wenige Auffälligkeiten in anderen Bereichen auszeichnet. Dies kann auf unzureichende Herausforderungen und/oder berufliche Unzufriedenheit hindeuten und im Lehrerberuf ein Hindernis für erfolgreiches Arbeiten darstellen, da Schüler:innen intensive Betreuung durch ihre Lehrkräfte brauchen.

Gefährdeterer bzw. für Erkrankungen anfälligerer Typen (A&B)

Muster #A – engagiert, aber überfordert

Das Risikomuster A zeigt eine Überforderung durch zu viel Engagement bei gleichzeitiger Verminderung der Widerstandsfähigkeit und eher negativen Emotionen. Dies führt zu einem Risiko der Selbstüberforderung. Lehrer:innen dieses Typs werden oft wegen ihrer Hingabe geschätzt, jedoch kann es auf Dauer zu einer Überbeanspruchung und dem Übergang zum folgenden Risikomuster B (Burnout-Prozess) kommen.

Muster #B – erschöpft und innerlich distanziert

Das Risikomuster B ist durch ein anhaltendes Gefühl der Überforderung, Erschöpfung und Resignation gekennzeichnet. Das AVEM-Profil zeigt geringe Ausprägungen im Arbeitsengagement, deutliche Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und negative Emotionen. Dies entspricht den Symptomen in fortgeschrittenen Phasen eines Burnout-Prozesses, es muss jedoch beachtet werden, dass nicht alle Personen mit diesem Muster einen Burnout-Prozess durchlaufen haben. Wenn das Muster B stark ausgeprägt ist, ist es unwahrscheinlich, dass die betroffene Person noch ein guter Lehrer bzw. eine gute Lehrerin sein kann, da die verbleibende Kraft dafür nicht ausreicht und dazu verwendet wird, um irgendwie zurechtzukommen.

Burnout-Faktoren



Was glaubst du?

Was stärkt Lehrkräfte?

Was macht Lehrkräfte gesund?

1. Zusammenhalt mit KuK

Laut Studien landet die **soziale Unterstützung durch das Kollegium und die Schulleitung** an erster Stelle. Das ist eine Stellschraube, an der sich drehen lässt. Wir müssen weg vom Einzelkämpfertum, das Generationen von Lehrkräften geprägt hat und die gesundheitlichen Probleme von Pädagoginnen und Pädagogen zur Privatsache erklären wollte.

2. Bye, bye Perfektionismus

Dazu gehört auch eine Abkehr vom **Perfektionismus**, der besonders für junge Lehrkräfte oft ein Problem darstellt. Die lupenreine Vorbereitung einer Unterrichtsstunde endet zu oft in Spätschichten am heimischen Schreibtisch. Das Verhältnis von Unterrichtsvorbereitung und Unterrichtsstunden muss ausgewogen sein.

3. Fehlerkultur

Wir brauchen eine **Fehlerkultur**, nicht nur individuell für jede Lehrerin und jeden Lehrer, sondern auch am Lernort Schule insgesamt. Lehrkräfte, die Fehler machen und dazu stehen können, sind auch für ihre Schüler:innen bessere Vorbilder als das alte Bonmot von der Lehrkraft, der montags bis freitags Recht und am Wochenende frei hat.

4. Self-Care und Körperbewusstsein

Wichtig ist auch, eigene Erkrankungen ernst zu nehmen und sich nicht krank zur Schule zu schleppen. Es kostet vielleicht am Anfang Überwindung, sich krank zu melden und mal nicht zu “funktionieren”. Aber genau diese Form von Self-Care ist notwendig, um auf Dauer nicht auszubrennen. Oft zeigt dir dein Körper einfach, dass er nicht bereit ist, diese Art von Stress hinzunehmen und reagiert mit Krankheit auf eine toxische Umgebung.

5. Arbeit von Zuhause nur mit festen Regeln

Eine besondere Belastung ist oft die Mehrarbeit Zuhause, die Lehrkräfte über Jahre stemmen. Um Beruf und Privatleben besser trennen zu können, ist es wichtig, dass du dir ein **eigenes Arbeitszimmer** einrichtest (wenn es die Räumlichkeiten zulassen). Dort solltest du dann auch wirklich nur etwas für die Schule tun und umgekehrt – in allen anderen Zimmern die Schule draußen lassen.

Viele Lehrkräfte korrigieren auch am Wochenende und dafür unter der Woche weniger. Es gibt keine pauschale Antwort darauf, welche Zeiteinteilung die Richtige ist. Jedoch solltest du genau Acht geben, wie dein Körper auf die Arbeit reagiert und Anzeichen von Stress sofort ernst nehmen.

6. Arbeitsrhythmus

Im Referendariat arbeiten die meisten Lehrkräfte äußerst gewissenhaft und fast akribisch. Dieser Rhythmus lässt sich im späteren Lehreralltag mit vorgegebenen Regelstunden kaum aufrechterhalten und muss er auch nicht. Oft sind Lehrkräfte enttäuscht, wenn sie ihre Standards aus dem Referendariat nicht halten können, aber das ist kein Grund zur Sorge und völlig normal.

Darüber hinaus können dir auch viele Methoden des Classroom Management helfen, deinen Unterricht besser zu strukturieren und Stress abzubauen. Nun möchtest du sicher die Theorie auch in die Praxis umsetzen.

7. Hobbies

Gerade bei der Arbeit zuhause ist es wichtig, auch mal einen Cut zu machen. Ein privater Ausgleich wie Sport, Hobbies und das Beisammensein mit deinen Liebsten kann stressige Phasen in der Schule auch mal vergessen machen. Auch mit dir selbst Zeit zu verbringen kann dich erden und dir dabei helfen, deinen eigenen Standpunkt und deine persönlichen Werte besser einzuschätzen.

**Lob, Wertschätzung, positive Gefühle
& eine positive Umgebung...**

**...motivieren jeden Menschen zu dauerhaften
Höchstleistungen.**

...dich... deine KuK... und deine SuS!

- ✓ Nutze die Rückmeldungen, die du bekommst!
- ✓ Gebt euch ehrliche Rückmeldungen!
- ✓ Reflektiere deine Lehrerrolle und dein Handeln!
- ✓ Sammele praktische Erfahrungen bei der Interaktion mit Menschen.
- ✓ Entwickele dich weiter und gehe deinen Weg!
- ✓ Sei ehrlich zu dir, ob Lehrkraft sein, dass richtige für dich ist

- ✓ Verantwortung bewusst abgeben (**Nein** sagen ist wichtig!)
- ✓ sich Unterstützung von KuK holen (Sorgen & Gedanken teilen, egal wobei & immer)
- ✓ Gedanken & Herausforderungen mit KuK teilen
- ✓ Schule und Privatleben trennen (Dienstnummer, Arbeiten in der Schule beenden, keine Schulapps auf dem Handy...)
- ✓ <https://www.diekleinepause.de/mein-blog/>

Konflikte in der Schule

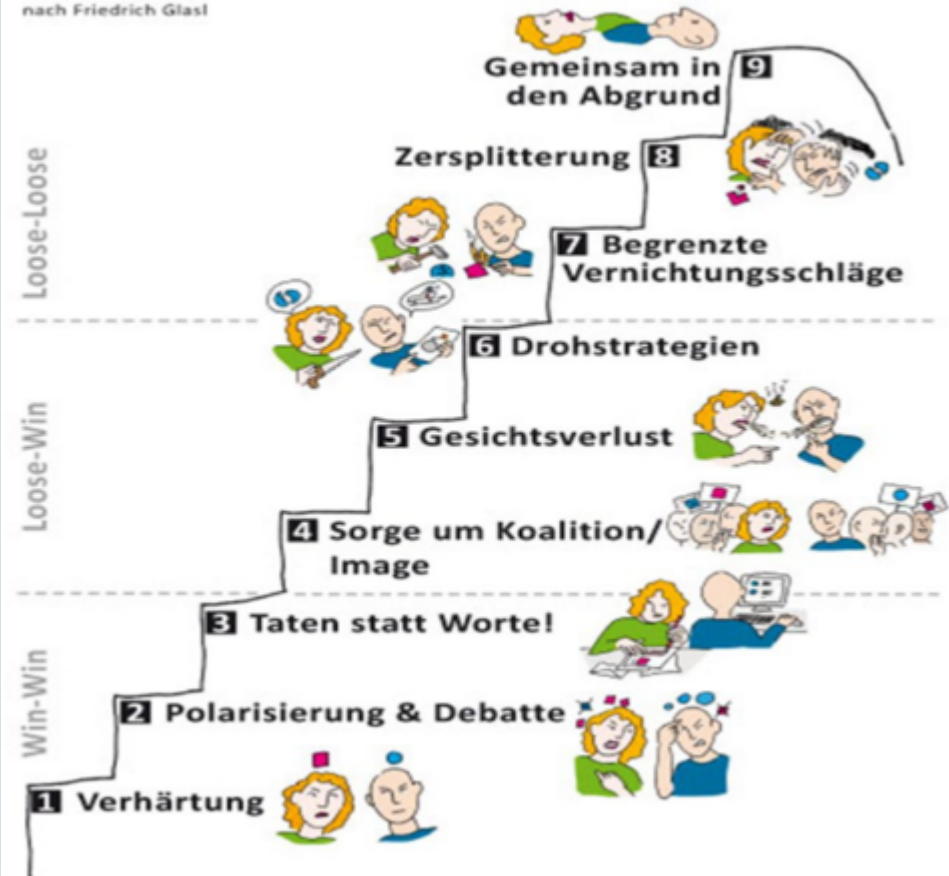
Prinzip Aufschieben

Der Aufschieb erlaubt es uns, einen Schritt zurückzutreten und den Konflikt besser „lesen“ zu können.

Insbesondere in schwierigen Klassen kann der „Aufschieb“ für spürbare Entlastung sorgen.

9 Stufen der Konflikt-Eskalation

nach Friedrich Glasl



Maßnahmen zur Stressbewältigung

Basics: Ein sinnvolles Stressmanagement beginnt im Körper.

Bewegung

Bewegung und Sport regulieren die vegetativen Funktionen des Körpers und bauen Stresshormone und Anspannung ab. Keine andere Tätigkeit hat so einen ausgleichenden Effekt auf den Körper.

Erholungszeit

Bewusste Pflege des eigenen Körpers: Baden, Pflegen, Sauna, Massage können nachweislich die Konzentration von Stresshormonen im Körper senken und tragen zur Entspannung bei.

Erlernen Sie Entspannungsmethoden und wenden Sie diese regelmäßig an, z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Meditation.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist gerade in Stresssituationen nötig.

Dazu gehören folgende Zutaten:

- Vollwertige Kost
- Wenig Zucker, möglichst keine Zusatzstoffe, keine Süßstoffe
- Viele Salate, Gemüse und Obst (Stichwort „5 am Tag“)
- Vollkornprodukte (Brot, Reis, Nudeln)
- Ungesättigte Fettsäuren aus z.B. Olivenöl; Nüssen, Fisch
- Bananen, Ananas und Nudeln wirken sich positiv auf die Psyche aus, da sie Tryptophan enthalten.
- Ca. 1,5 Liter Wasser/Tee

Maßnahmen für ein gelingendes Zeitmanagement

Du wirst im Schulalltag immer wieder erleben, dass dir die Zeit durch die Finger rinnt. Oft wirst du abgelenkt, gestört oder schiebst Aufgaben vor dich her. Im Folgenden geht es darum, wie du deine Aufgaben strategisch erfolgreich bewältigen kannst, deine Zeit mit mehr Gelassenheit und Erfolg nutzt, indem du vermeidest, dich leicht ablenken zu lassen und deine Zeit mit unwichtigen Dingen zu vertun. Dieses Phänomen ist im Pareto-Prinzip aufgegriffen.

Pareto-Prinzip

Der Namensgeber dieses Prinzips ist der Italiener Alfredo Pareto. Er untersuchte in Italien die Verteilung des Bodenbesitzes und stellte fest, dass 20% der Staatsbürger 80% des Vermögens besaßen. Auf andere Beispiele übertragen, wird das Prinzip deutlich:

- Kinder spielen zu 80% ihrer Zeit mit nur 20% ihrer Spielsachen.
- 80% Ihrer Anrufe führen Sie mit nur 20% Ihrer Kontakte.

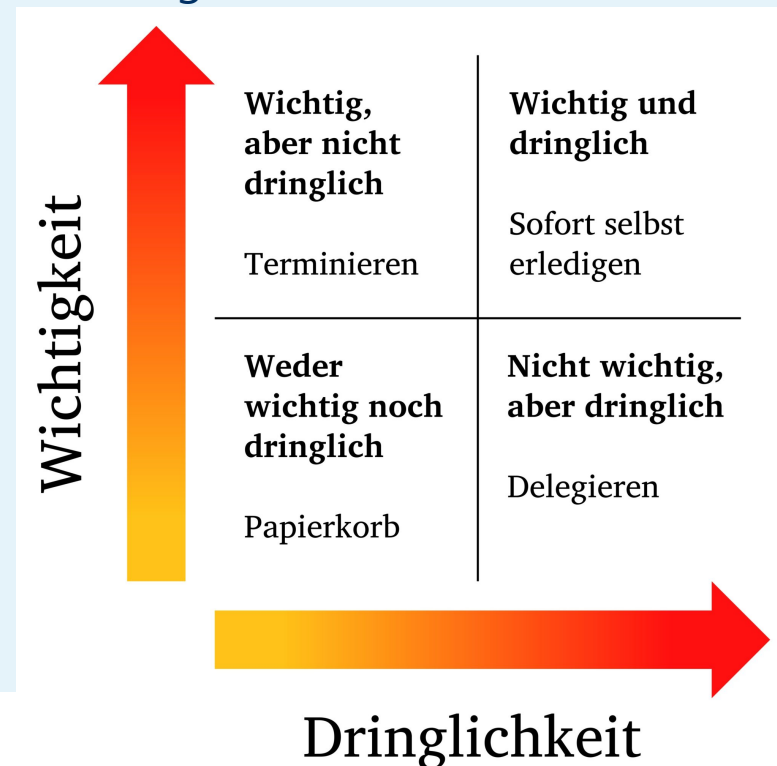
Dieses Beispiel lässt sich auch auf Ihre berufliche Situation übertragen. Legen Sie bei Ihren Tätigkeiten für die Schule den Schwerpunkt auf die wichtigen Aufgaben. Sollten Sie wesentliche Aufgaben gleichzeitig zu erledigen haben, legen Sie eine Prioritätenliste an.

Maßnahmen für ein gelingendes Zeitmanagement

Eisenhower-Prinzip

Das nach dem früheren US-Präsidenten benannte Prinzip gehört zu den Klassikern des Zeitmanagements. Die Botschaft ähnelt dem Pareto – Prinzip.

Die Matrix zeigt Kategorien, mit denen Sie strukturiert Aufgaben einteilen können. Die Aufgaben werden vier Quadranten zugeordnet:



Praxisübung 2

Yoga Nidra (gesprochener Inhalt, jeder legt seinen Kopf auf das mitgebrachte Kissen oder legt sich auf seine Yogamatte)

<https://www.youtube.com/watch?v=AOVvZcAswsE>

Schreibtherapie:

- A) Schreibe alles auf, was dir durch den Kopf geht (10 Minuten).
- B) Verfasse einen Text, eine Geschichte, ein Gedicht, in dem folgende Worte vorkommen müssen: Schule, Referendariat, Beziehung, Freizeit, Glück, Freude, Prüfung, Ferien, Konflikt, Heterogenität.
- C) Freiwillig: vorlesen und darüber sprechen

Kunsttherapie:

- A) Male ein Bild, das deine Gefühlswelt der letzten Wochen bis heute ausdrückt.
- B) Male ein Bild über deine Zukunft.
- C) freiwillig: Bilder vorstellen und darüber sprechen.

Antreiber-Test

Beantworte 50 Fragen!

<https://transaktionsanalyse.online/antreiber-test/>





<https://www.grabowski.de/2020/04/02/was-treibt-dich-an/>

Wo kommen sie her?

Innere Antreiber...

- entstehen schon in der Kindheit.
- sind Prägungsmuster unseres Umfeldes.
- sind unsere Erfolgsmuster.
- sind unserer Stärken.
- sind sehr zuverlässig.
- sind nicht 100% zufrieden zu stellen.

Wir haben gelernt, ohne es zu wissen, wie wir zu sein haben, um geliebt und anerkannt zu sein.

Wann stressen sie uns?

→ Wenn ich mich nicht mehr „okay“ fühle, wenn ich mal nicht den inneren Antreibern genüge.

→ Wenn sie mich unbewusst steuern und es mir nicht gelingt, mich passend zur Situation auszurichten.

Also wenn ich zum Beispiel ...

...nicht perfekt bin und mal etwas vergesse oder einen Fehler mache.

... es nicht allen recht mache, weil ich „nein“ sage.

... mehr Zeit brauche, weil ich Pausen brauche.

... um Hilfe bitte, weil ich es allein nicht tragen kann.

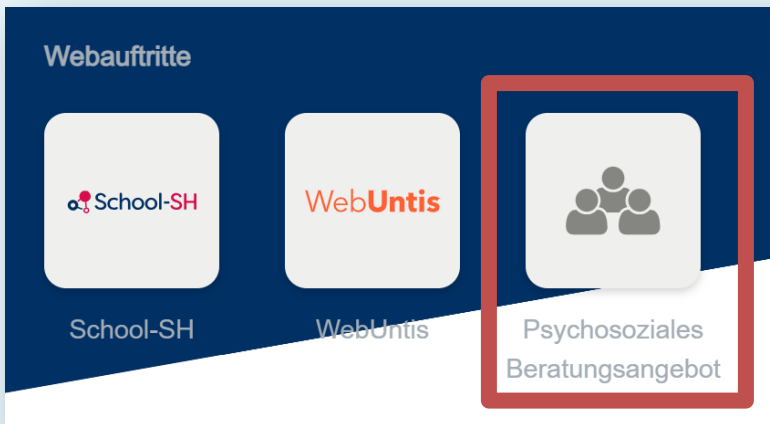
... mir etwas leicht gefallen ist und ich es nicht als gut ansehen kann.

Die inneren Antreiber

Wie gehen wir mit ihnen um?

- Eigene(n) Hauptantreiber kennen → Bewusstheit
- Anerkennung und Wertschätzung → Ressourcen schätzen lernen
- Neutralisierung durch Erlaubnisse „Ich darf....“ → mit sich ins Gespräch gehen
- Konkretes Ausprobieren im Kleinen → aktiv werden
- Lösen vom Okay-Empfinden! → die Gefühle wahrnehmen

Psychosoziales Beratungsangebot – 3 Sitzungen kostenlos



Aktuelle Beratungsangebote

Hinweis: Entscheidend ist der Dienstsitz der Beschäftigten, nicht der Wohnort.

[Alle öffnen](#) ↓

Dienststellen in der Stadt Kiel

Dienststellen in der Stadt Flensburg und den Kreisen Dithmarschen, Nordfriesland, Schleswig-Flensburg

Dienststellen in den Kreisen Rendsburg-Eckernförde, Steinburg, Pinneberg

Dienststellen in der Stadt Neumünster und den Kreisen Segeberg, Plön, Ostholstein

Dienststellen in der Stadt Lübeck und den Kreisen Herzogtum Lauenburg, Stormarn

schleswig-holstein.de -
[Personalmanagement](#) -
[Psychosoziales Hilfesystem in der Landesverwaltung](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=XX3DBBexSLc/>

Burn out vermeiden: Interview mit Dagmar Rohnstock

<https://www.cornelsen.de/magazin/beitraege/lehrer-burn-out-praevention>

Stress reduzieren und Burn-out vermeiden

<https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/lehrergesundheit-baerbel-wesselborg-was-den-lehrerberuf-so-stressig-macht/>

<https://deutsches-schulportal.de/schulkultur/resilienz-achtsamkeit-ist-wie-ein-muskel-den-man-trainieren-kann/>

Aufgaben:

1. **Arbeite** dich fünf Minuten in deine eigene These **ein**.
2. **Präsentation:** Person A stellt fünf Minuten lang ihre These vor; Plenum stellt Verständnisfragen.
3. **Diskussion im Plenum** (Begründung, praktisches Beispiel aus dem Unterricht/Schulalltag, mögliche Gegenargumente).

1. Formuliere eine These zu einem beliebigen Aspekt aus deinem Fach- oder Schulalltag.

Begründe deine These schriftlich und bereite dich auf ein Thesengespräch im kommenden Modul vor.

Nutze zur Erstellung der These die Vorlage aus der APVO.

2. Lies dir im Reader folgende Seiten durch:

- Salutogenese nach Aaron Antonovsky (Seiten 2 und 3)
- Pareto und Eisenhower Prinzip (Seiten 10-12)
- Konflikte in Unterrichtssituationen: Eskalationsstufen nach Gräsel (Seiten 15-16)

Unsere nächsten Termine

Die nächsten Termine:

17.12.25 Online

28.01.26 Schule Hesterberg - Informationen folgen im neuen Jahr

Offene Modultermine:

25.02.26

25.03.26

06.05.26

03.06.26

01.07.26

Fragen/Anmerkungen/Wünsche

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.



https://www.t-online.de/leben/weihnachten/id_100994822/weihnachtsmarkt-oder-wintermarkt-was-hinter-der-namensaenderung-steckt.html

Gute Heimfahrt!