



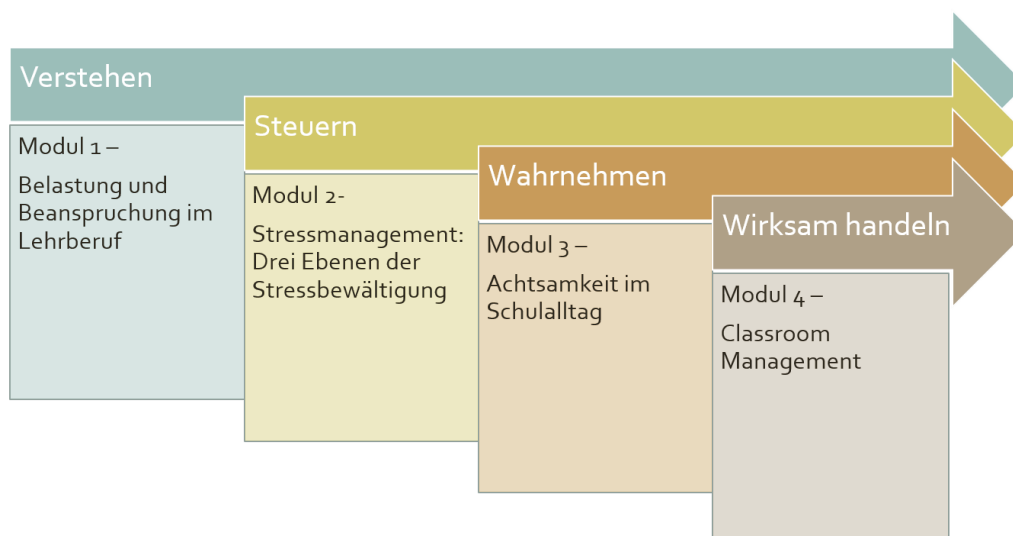
Überblick

Hohe Belastungen, einhergehend mit fehlender Anerkennung führen bei Lehrkräften überproportional häufig zu Erschöpfungssymptomen und Unzufriedenheit (u.a. Schaarschmidt & Kieschke 2013, Weiß & Kiel 2013). Darüber hinaus zeigt sich, dass auch emotional-motivationale Erlebensqualitäten der Lehrkraft, wie die berufliche Beanspruchung, für die Schülerleistung eine Rolle spielen (Klusmann & Richter 2014). Die KMK-Standards zur Lehrerbildung (2004) in Deutschland fordern daher im Kompetenzbereich Innovieren: „Die Absolventinnen und Absolventen [...] kennen wesentliche Ergebnisse der Belastungs- und Stressforschung.“

Die Fähigkeit zur Resilienz (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2022, Wustmann 2016) entwickelt sich lebenslang und gerade im Lehrerberuf kann die erfolgreiche Bewältigung herausfordernder Situationen sowie die Kenntnis und Anwendung achtsamer Praktiken zur Resilienzförderung beitragen.

Vor diesem Hintergrund wurde diese Fortbildung mit dem Ziel entwickelt, Lehrkräften die Möglichkeit zu geben, ihre Belastungen zu reflektieren, individuelle Bewältigungsstrategien auf verschiedenen Ebenen sowie alltagstaugliche Handlungsimpulse kennenzulernen und einzuüben.

In vier Modulen werden auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse im Rahmen der Gesundheitsforschung sukzessiv Wissen und Fertigkeiten zu folgenden Themen vermittelt:



Hinweise für die/den Moderierenden der Veranstaltung

Für die Einarbeitung in den Inhalt empfehlen wir unseren Selbstlernkurs:

- Lehrgesundheit stärken - 4 Module für Balance und Kraft im Schulalltag
🌐 [Veranstaltungen](#)
- zudem können Sie sich gerne freischalten lassen für alle SchiLF-Materialien:
<https://ku.de/zlb/xrmeetseducation> (den Zugang hierfür können Sie unter petra.hiebl@ku.de erfragen)

Zeitaufwand

ca. 90 Minuten





Ablauf

Modul 1 - Belastung und Beanspruchung im Lehrberuf





(ca. 20 Min)

<p>Einstieg</p> 	<ul style="list-style-type: none">● Blitzlicht „Wie voll ist mein Akku heute?“ (Skala 1–10)● entweder über Mentimeter-Abfrage oder analog (Linie im Raum; Kolleg/-innen stellen sich auf; Moderator/-in befragt einzelne
<p>Theorie</p> 	<ul style="list-style-type: none">● Unterscheidung: <i>Belastung</i> = äußere Anforderungen vs. <i>Beanspruchung</i> = individuelle Wirkung● Typische Belastungen im Schulalltag
<p>Praxis</p> 	<ul style="list-style-type: none">● <i>Erstellung persönliches Belastungs-Beanspruchungsmodell</i>
<p>Literatur</p> 	<p>Cramer C., Friedrich A., Merk S. (2018): <i>Belastung und Beanspruchung im Lehrerinnen-und Lehrerberuf: Übersicht zu Theorien, Variablen und Ergebnissen in einem integrativen Rahmenmodell.</i> https://aabner.org/ojs/index.php/bildungsforschung/article/view/237/300</p> <p>Eckert, M., Ebert, D., Sieland, B. (2013). <i>Wie gehen Lehrkräfte mit Belastungen um? Belastungsregulation als Aufgabe und Ziel für Lehrkräfte und Schüler.</i> In: Rothland, M. (Hrsg.) <i>Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf.</i> Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18990-1_5</p> <p>Schaarschmidt, U., Kieschke, U. (2013). <i>Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrstudie.</i> In: Rothland, M. (Hrsg.) <i>Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf.</i> Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18990-1_5</p> <p>Weiß, S., Kiel, E. (2013). <i>Lehrergesundheit – Belastung, Ressourcen und Prävention.</i> In: Marchwacka, M. (Hrsg.) <i>Gesundheitsförderung im Setting Schule.</i> Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-00528-3_20</p>

Modul 2 - Stressmanagement – 3 Ebenen der Stressbewältigung (ca. 25 Min)

<p>Einstieg</p> 	<ul style="list-style-type: none">● Beschreibung und Analyse individueller Stresssituationen● in Gruppen- oder Einzelarbeit (z. B. Kugellager)
<p>Theorie</p> 	<ul style="list-style-type: none">● Transaktionales Stressmodell● Drei Ebenen des Stressgeschehens● Drei Säulen der Stressbewältigung
<p>Praxis</p> 	<ul style="list-style-type: none">● <i>Instrumentelles Stressmanagement: Prioritäten setzen</i>● <i>Mentales Stressmanagement: Werte- und Entwicklungsquadrat</i>
<p>Literatur</p> 	<p>Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). <i>Stress und Stressbewältigung</i>. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). <i>Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden</i>. https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0</p> <p>Meyer, Karin (2021): <i>Multimodales Stressmanagement</i>. Wiesbaden: Springer https://doi.org/10.1007/978-3-658-34827-4</p>

Modul 3 - Achtsamkeit im Schulalltag (ca. 20 Min)

Einstieg 	<ul style="list-style-type: none">● Satz ergänzen: <i>“Ich verstehe unter Achtsamkeit...”</i>
Theorie 	<ul style="list-style-type: none">● Definition● Wirkungen● Potenziale
Praxis 	<ul style="list-style-type: none">● <i>Körper entspannen</i>● <i>Atemübung</i>
Literatur 	<p>Kabat-Zinn, J. (1998). Was ist Achtsamkeit? In: Kabat-Zinn, J. Im Alltag Ruhe finden. Freiburg i. Breisgau: Herder 1998.S. 19-27. https://medien.umbreitkatalog.de/pdfzentrale/978/342/687/Leseprobe_l_9783426878668.pdf</p> <p>Misch, A. (2024). Achtsamkeit und Gesundheitsförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i165-1.0</p> <p>Valtl, K. (2021). Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen. In: Iwers, T., Roloff, C. (eds) Achtsamkeit in Bildungsprozessen. Springer, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-30832-2_3</p>

Modul 4 - Classroom Management als Schutzfaktor (ca. 15 Min)

Einstieg 	<ul style="list-style-type: none">• Brainstorming: <i>Inwiefern können mir die Wirkmechanismen einer Achtsamkeitspraxis (siehe Achtsamkeitspyramide) für die Anforderungen der Klassenführung hilfreich sein?</i>
Theorie 	<ul style="list-style-type: none">• Bedeutung der pädagogischen Beziehung• Wertebildung• Wertschätzende Kommunikation
Praxis 	<ul style="list-style-type: none">• <i>Erfolgsmomente visualisieren: Was hat gut funktioniert – und warum?</i>• <i>Austausch: Welche kleinen Interventionen geben mir Kontrolle zurück?</i>
Literatur 	<p>Klaffke, T. (2024): Klassenführung neu denken : classroom management in herausfordernden Zeiten. Hannover: Klett Kallmeyer.</p> <p>Kühn, A. (2018): Lehrer-Schüler-Beziehungen konstruktiv gestalten : erfolgreicher Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten. München: Ernst Reinhardt Verlag.</p> <p>Scherzinger, M., Wettstein, A., Berger, F. (2022): Beziehungen in der Schule gestalten: Für ein gelingendes Miteinander. Stuttgart : W. Kohlhammer. https://elibrary.kohlhammer.de/book/10.17433/978-3-17-037971-8</p> <p>Thiel, F., Ophardt, D. (2022): Klassenmanagement als Basisdimension der Unterrichtsqualität. Journal für LehrerInnenbildung 22 (2022) 4, S. 16-35 https://www.pedocs.de/volltexte/2023/26708/pdf/Jlb_2022_4_Thiel_Ophardt_Klassenmanagement_als.pdf</p>

Zusammenfassung - Resilienz (ca. 5 Min)

Theorie 	<ul style="list-style-type: none">• Resilienz = gesunde Selbstführung trotz Herausforderungen• Alle Module tragen dazu bei:<ul style="list-style-type: none">○ Verstehen (Modul 1)○ Steuern (Modul 2)○ Wahrnehmen (Modul 3)○ Wirksam handeln (Modul 4)
Abschlussrunde 	<ul style="list-style-type: none">• „Was nehme ich konkret mit für morgen?“
Hinweis 	<p>Selbstlernangebote des KU ZLB (online):</p> <p>https://www.ku.de/zlb/veranstaltungen</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Gesund im Lehrerberuf durch optimales Selbstmanagement</i>• <i>Lehrergesundheit stärken - 4 Module für Balance und Kraft im Schulalltag</i>

Kontakt

Für Feedback, Partnerschaften oder weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte unter petra.hiebl@ku.de.

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt
Zentrum für Lehrerinnen- und Lehrerbildung (KU ZLB)
Ostenstraße 26
Kollegiengebäude Bau E (KGE)
85072 Eichstätt
Homepage: <https://www.ku.de/zlb>
Newsletter: <https://www.ku.de/zlb/newsletter>

KU ZLB
Zentrum für
Lehrerinnen- und
Lehrerbildung