

SchiLF Lehrergesundheit


4 Module für Balance und Kraft im Schulalltag

KU ZLB

Zentrum für
Lehrerinnen- und
Lehrerbildung

Inhalte

- **Belastung und Beanspruchung im Lehrberuf**
- **Stressmanagement – 3 Ebenen der Stressbewältigung**
- **Achtsamkeit im Schulalltag**
- **Classroom Management als Schutzfaktor**
- **Resilienz - Zusammenfassung**

A group of hikers with large backpacks and trekking poles are ascending a steep, rocky mountain trail. The terrain is rugged and appears to be volcanic. The background shows more mountain peaks under a hazy sky. The text is overlaid on a semi-transparent dark green rectangular area on the left side of the image.

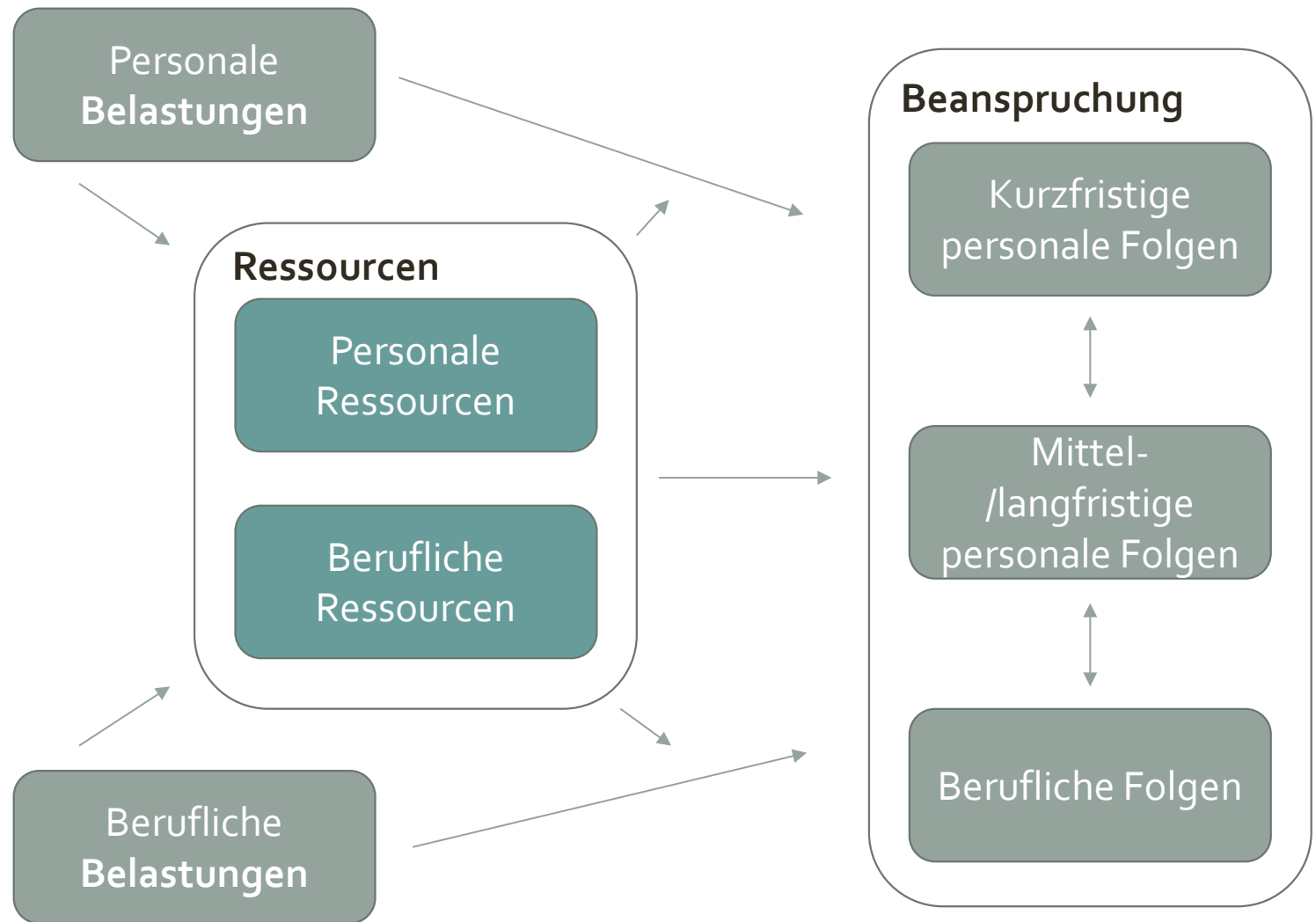
Modul 1 Belastung und Beanspruchung im Lehrberuf

Wie voll ist
mein Akku
heute?



**Wie voll ist Ihr Akku
jetzt gerade?**

Integratives Rahmenmodell



Integratives Rahmenmodell nach Cramer et al., 2018

Erstellen Sie auf Basis des Modells Ihr persönliches Belastungs – Beanspruchungsmodell.



Praxisübung
Individuelles
Belastungs-
Beanspruchungs
modell



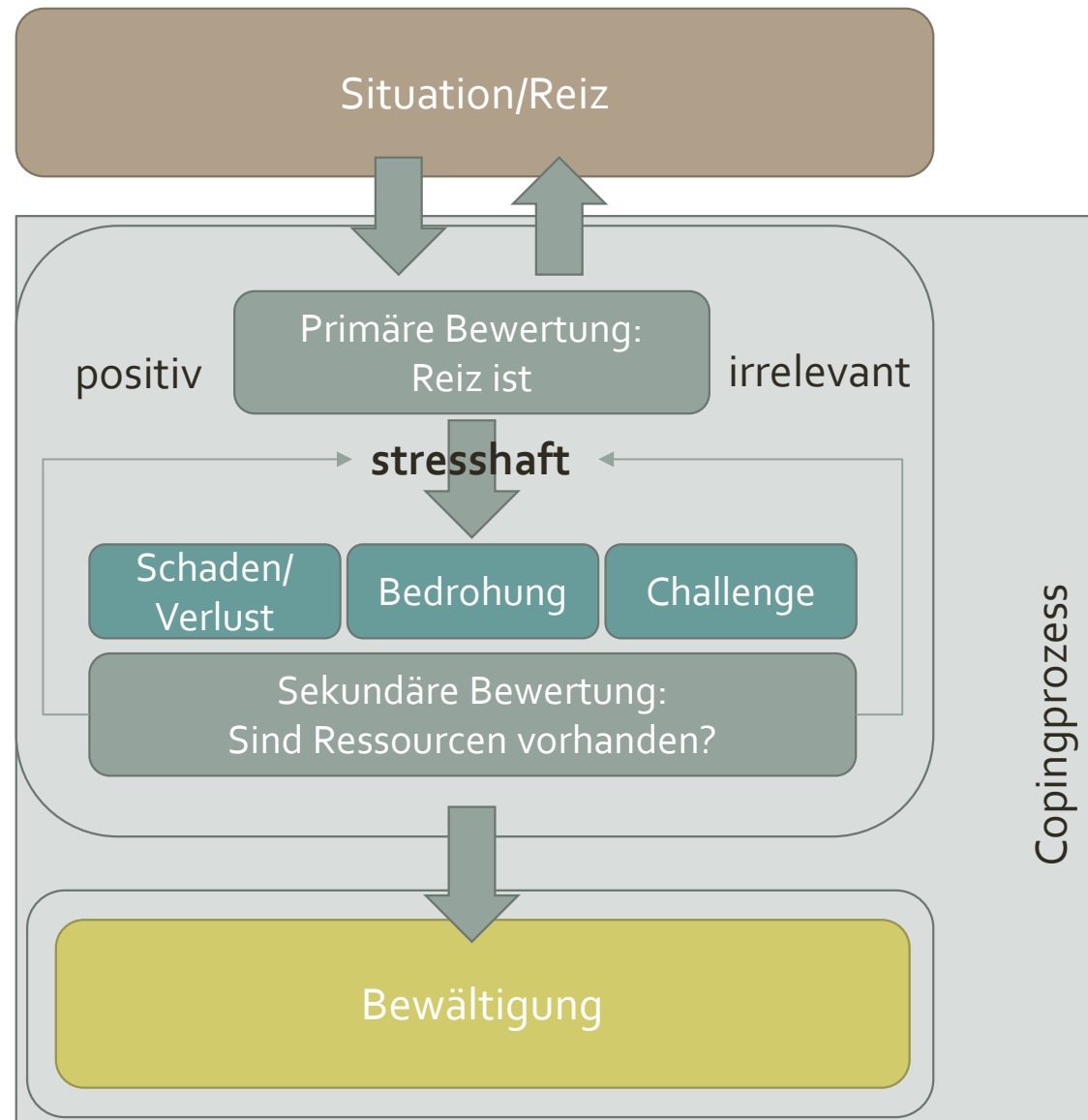
Modul 2

Stressmanagement – 3

Ebenen der

Stressbewältigung

Was ist Stress?



Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (Lazarus und Folkman 1984)

Was stresst mich konkret – und warum genau?

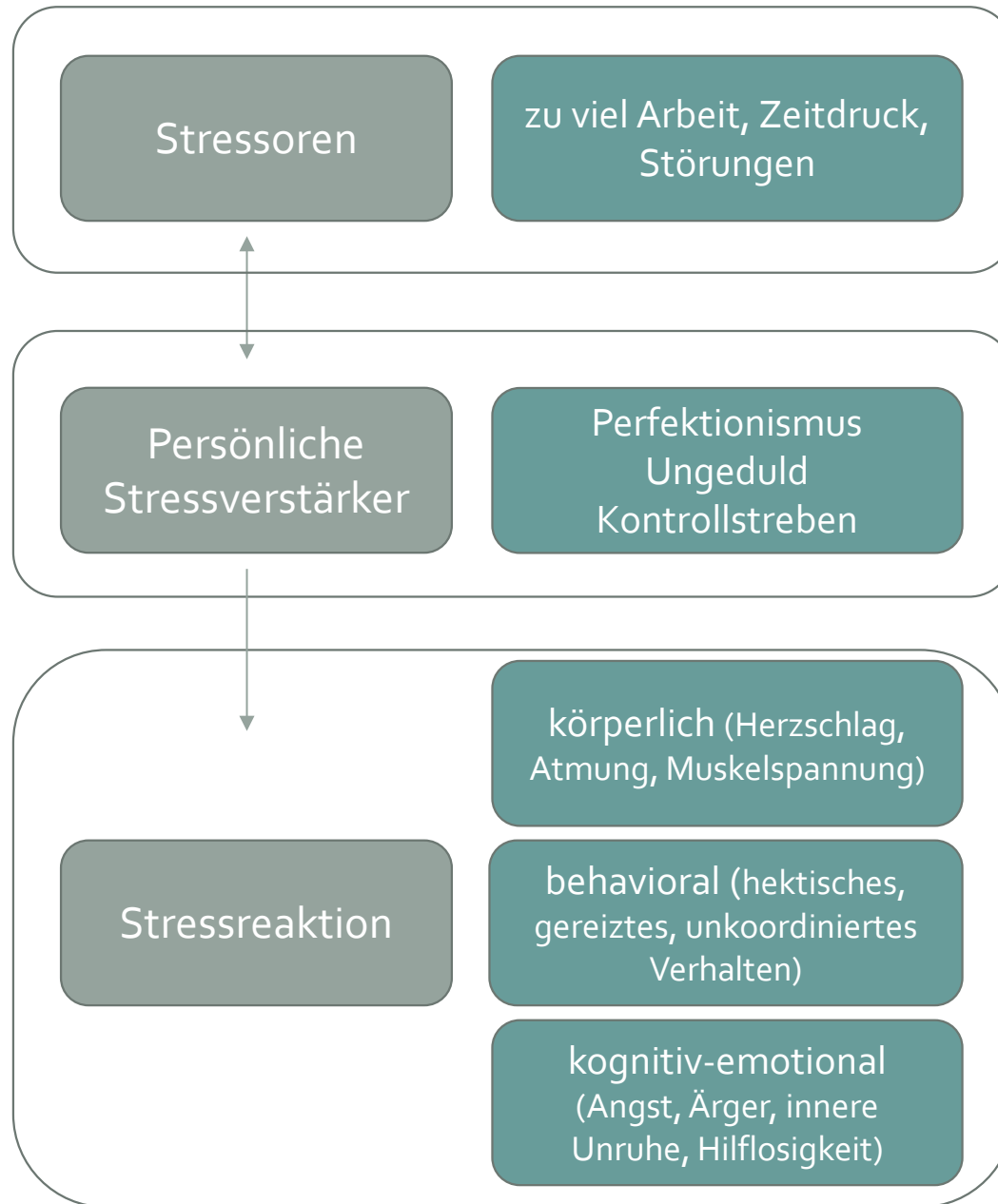
*Beschreiben Sie bitte möglichst genau
eine typische Alltagssituation, die Sie
regelmäßig in Stress versetzt:*

- *Beschreibung der Situation*
- *Was denke ich während der Situation?*
- *Was spüre, tue, sage ich während der Situation?*



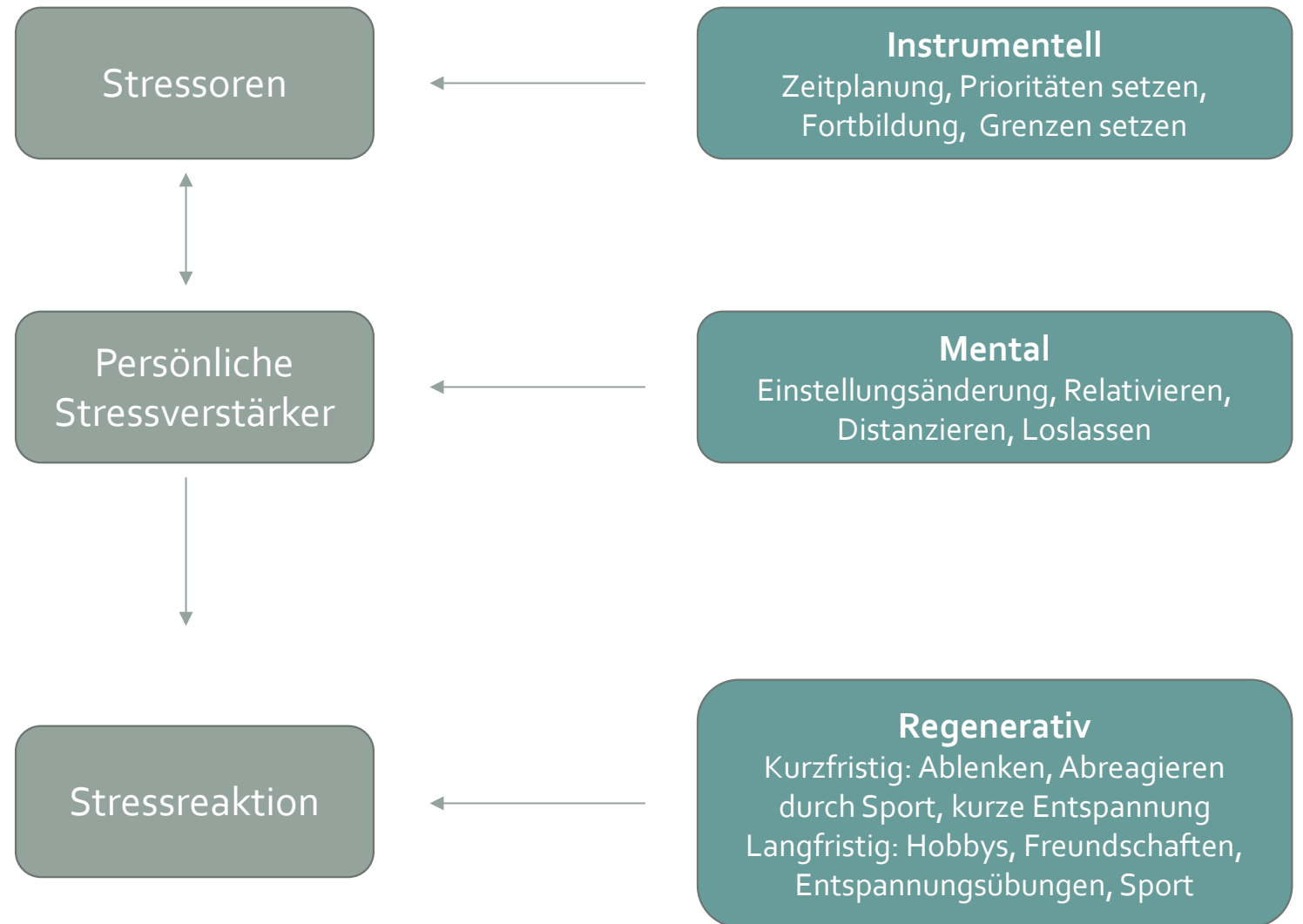
Praxisübung Stresssituation

3 Ebenen des Stressgeschehens

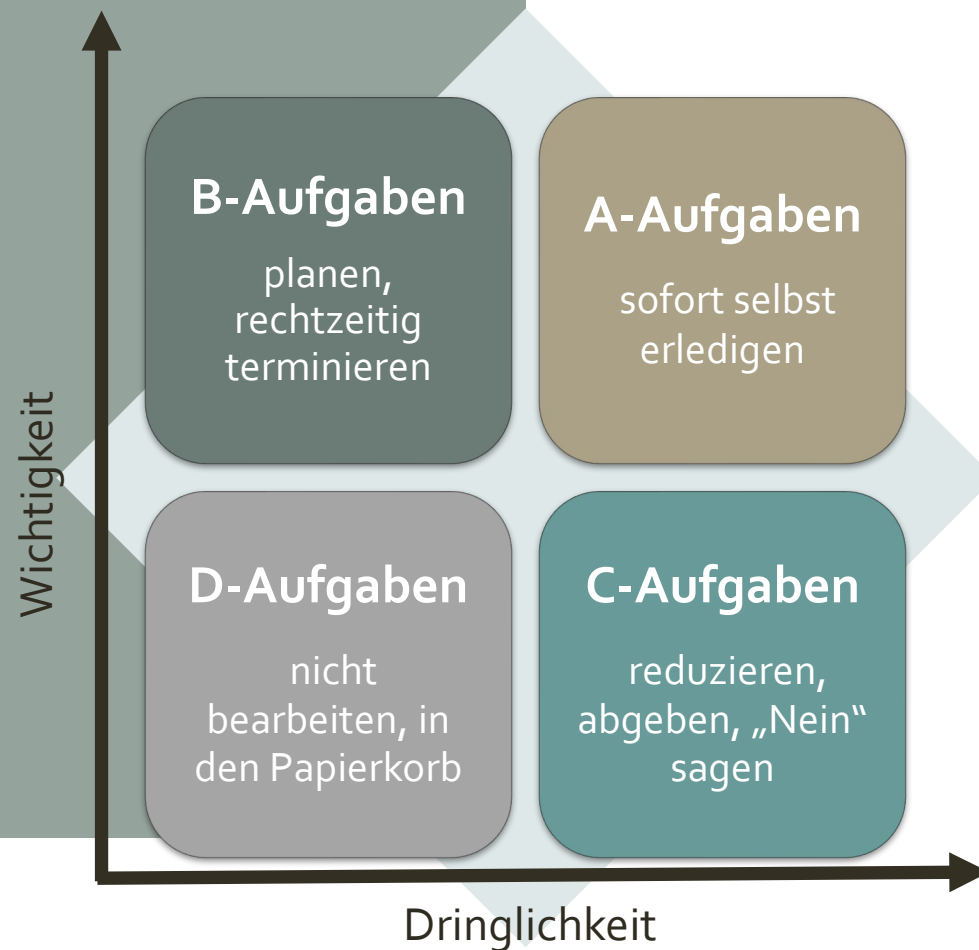


Drei Ebenen des Stressgeschehens (nach Kaluza 2018)

3 Säulen der Stressbewältigung



Wichtig oder dringlich? Das Eisenhower-Prinzip



Selbstentlastung durch Delegation



- *Muss diese Aufgabe **überhaupt** erledigt werden?*
- *Muss ich diese Aufgabe **selbst** erledigen?*
- *Muss ich diese Aufgabe **so** erledigen?*
- *Muss ich diese Aufgabe **jetzt** erledigen?*

Aufgabencheck

*Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie Ihre
Arbeitsaufgaben nach den Kategorien
des Eisenhower-Prinzips einordnen
würden.*

Praxisübung
Eisenhower-
Prinzip

Stress- verschärfende Sollwerte

Motive

Bedürfnisse

Sei
unabhängig!

Sei beliebt!

Halte durch!

Sei perfekt!

Behalte
Kontrolle



Stress-
verschärfende
Sollwerte

- **Sei perfekt!**
- **Sei beliebt!**
- **Sei unabhängig!**
- **Behalte Kontrolle!**
- **Halte durch!**

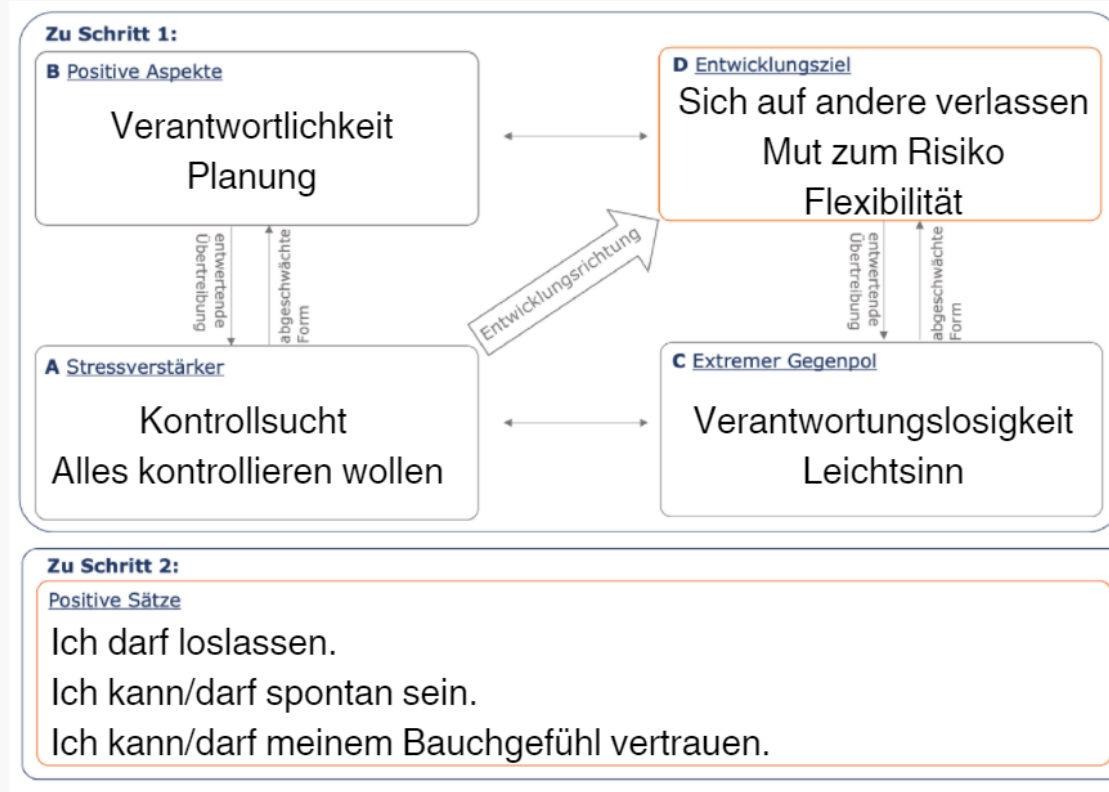
Werte- und Entwicklungsquadrat

Erstellen Sie Ihr persönliches
Entwicklungsquadrat zu einem Ihrer
persönlichen stressverschärfenden
Sollwerte.

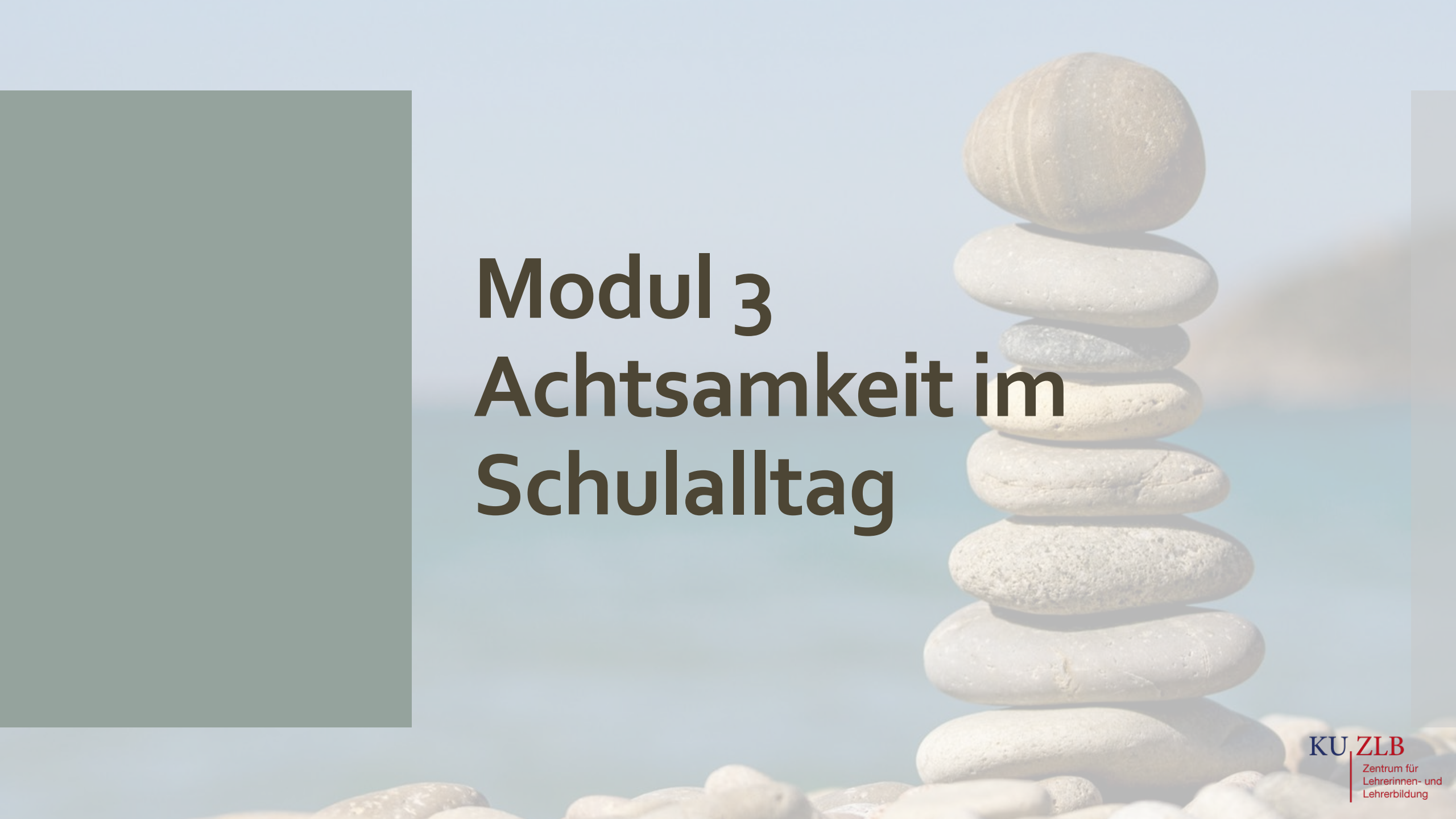
Praxisübung
„Werte- und
Entwicklungs-
quadrat“

Beispiel

Beispiel:
Behalte Kontrolle!
Verstärker



Praxisübung
„Werte- und
Entwicklungs-
quadrat“



Modul 3 Achtsamkeit im Schulalltag

Ich verstehe
unter dem
Begriff
„Achtsamkeit“

...

Achtsamkeit

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt
ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht
zur Wahl unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere
Entwicklung und unsere Freiheit."

Viktor E. Frankl

Was ist
Achtsamkeit?

bewusste und absichtsvolle
Lenkung der Aufmerksamkeit auf
den gegenwärtigen Augenblick,
ohne diesen zu bewerten
(Kabat-Zinn 2019)

Achtsamkeit – nachgewiesene Effekte

Achtsamkeitspraxis verbessert

- physische und psychische Gesundheit
- mentale Leistungsfähigkeit
(Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis)
- Emotionsregulation, Mitgefühl und
Beziehungskompetenz

Valtl 2021

Persönlichkeitsentwicklung durch Achtsamkeit

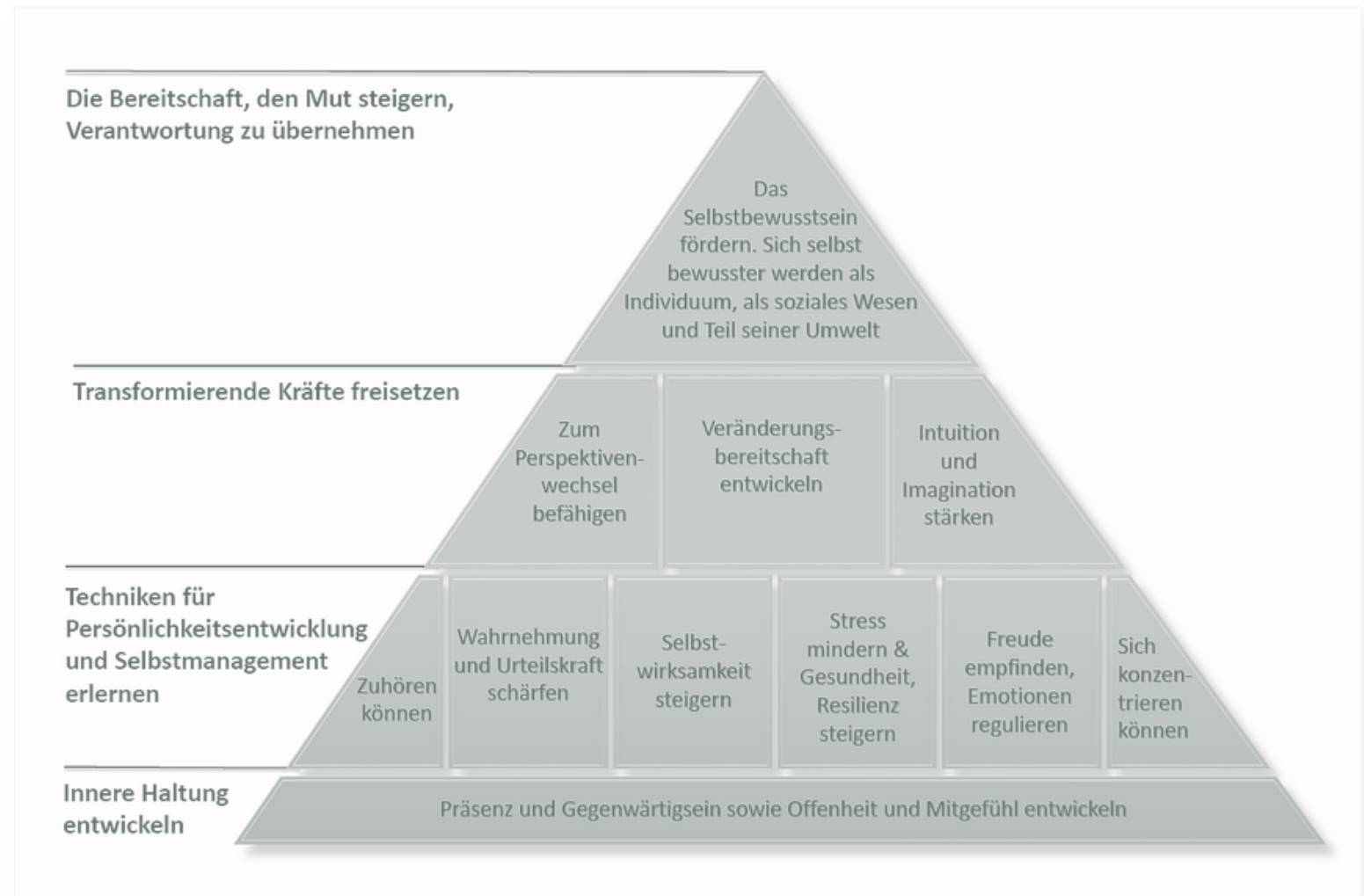


Abbildung 1: Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsentwicklung durch Achtsamkeit (Quelle: Ostermaier, Mottl, Mottl & Schmagar 2024) In: Miksch 2024



Achtsamkeits- übung

Achtsamkeits- übung



Achtsamkeit und Gesundheits- förderung

- Training der individuellen Bewältigungsstrategien
- potenzielle Stressoren frühzeitiger erkennen
- wichtige Grundlage für verhaltensorientierte Gesundheitsförderung
- bewusste Wahrnehmung kleiner Erfolge

Körperentspannung

- Kinn leicht zur Brust neigen
- Wirbelsäule lang werden lassen
- Schultern entspannen
- Oberarme – Ellenbogen – Handgelenke entspannen
- Oberen Rücken – unteren Rücken entspannen
- Hüfte entspannen
- Oberschenkel – Knie – Unterschenkel – Fußgelenke entspannen

Übung
Selbstwahr-
nehmung und
Entspannung

Atemübung

- Körper entspannen
- Atem beobachten
- Atem im ganzen Körper wahrnehmen

Übung Selbst-
regulation

Wann ist
Achtsamkeit
im Schultag
umsetzbar?

Achtsamkeit und Schule – erste Schritte

- Wahrnehmung auf den Körper richten (Körpermitte, Wirbelsäule)
- Atem wahrnehmen
- Kleine Rituale (z.B. in Freistunden)



Modul 4 Classroom Management als Schutzfaktor

Pädagogische Beziehung

Mit dem Erziehungsauftrag der Schule verbindet sich die Verantwortung, die vorhergehende Erziehung im Elternhaus auftragsbezogen zu erweitern.

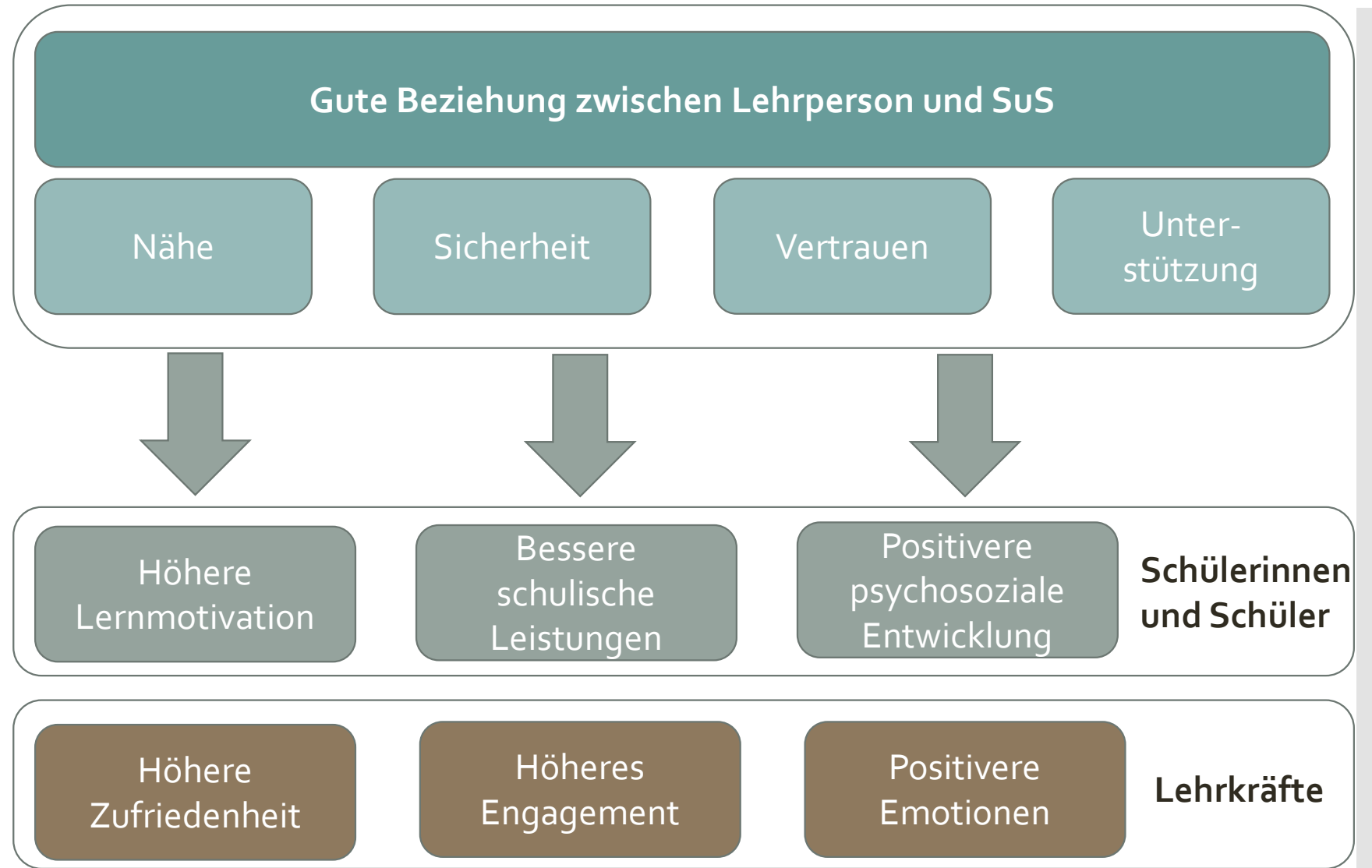
Dies geschieht durch eine bewusst machende, annehmende, stärkende, korrigierende, zeitlich begrenzte Begleitung und Unterstützung von Schülerinnen und Schülern.

Kühn 2018

Pädagogische Beziehung



Bedeutung der pädagogischen Beziehung



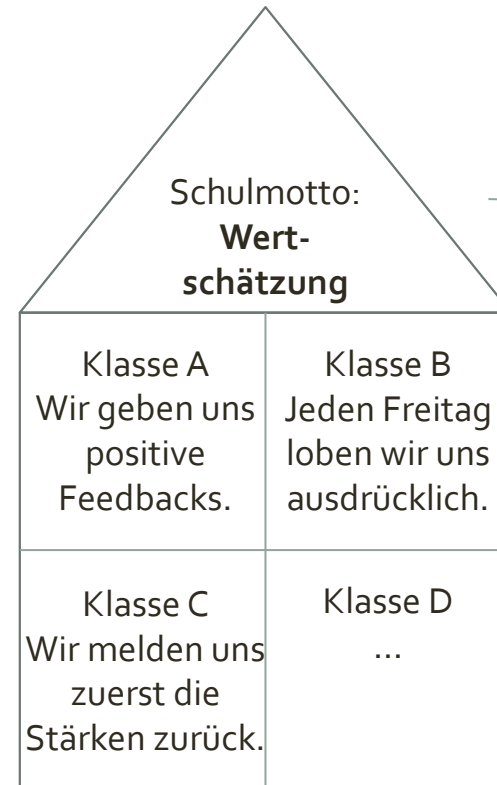
Werte

Schülerinnen und Schüler
müssen erfahren, was Lehrer
wollen und nicht, was Lehrer
nicht wollen.

Kühn 2018

Werte

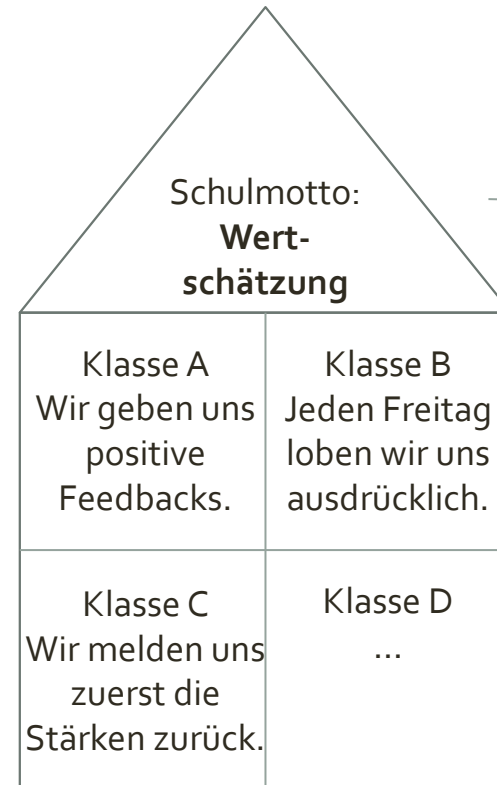
Werte können Beziehungen auf Schul- und Klassenebene beeinflussen



Wir achten bei den anderen immer auch auf die Stärken.

Werte

Werte können Beziehungen auf Schul- und Klassenebene beeinflussen



Wir achten bei den anderen immer auch auf die Stärken.

Weiteres Beispiel: <https://deutsches-schulportal.de/konzepte/starke-kinder-dank-lobkultur-und-wertschaetzung/>

Schul-/
Klassen-
prinzipien

Fallen Ihnen weitere Prinzipien oder
Beispiele ein?

Gespräche

Sichtbar wird Beziehung im Dialog.

Kühn 2018

Gespräche

- Gespräche im Unterricht als sicherer Raum
- Äußerungen niemals abwerten
 - Statt: „Kannst du auch in vollständigen Sätzen sprechen?“
 - Besser: „Danke. Versuche mal, es als ganzen Satz zu formulieren.“
- Auf „Ich-Botschaften“ achten
- Verhaltenskonfrontation
 1. Benennung des Verhaltens
 2. Gefühlsäußerung der Lehrkraft
 3. Forderung/Erwartung zur Verhaltensänderung

Übung

Nutzen Sie im Unterricht immer wieder die Möglichkeit, Verhaltenskonfrontationen nach diesem Muster einzuüben.



Resilienz - Zusammenfassung

Resilienz

»Never let a good
crisis go to
waste.«

Winston Churchill

Resilienz

...fordernde und krisenhafte
Situationen sind tendenziell das
„neue Normal“.

Je stabiler und zugleich dynamischer
wir diesen Situationen begegnen,
desto erfolgreicher werden wir in die
Zukunft gehen.

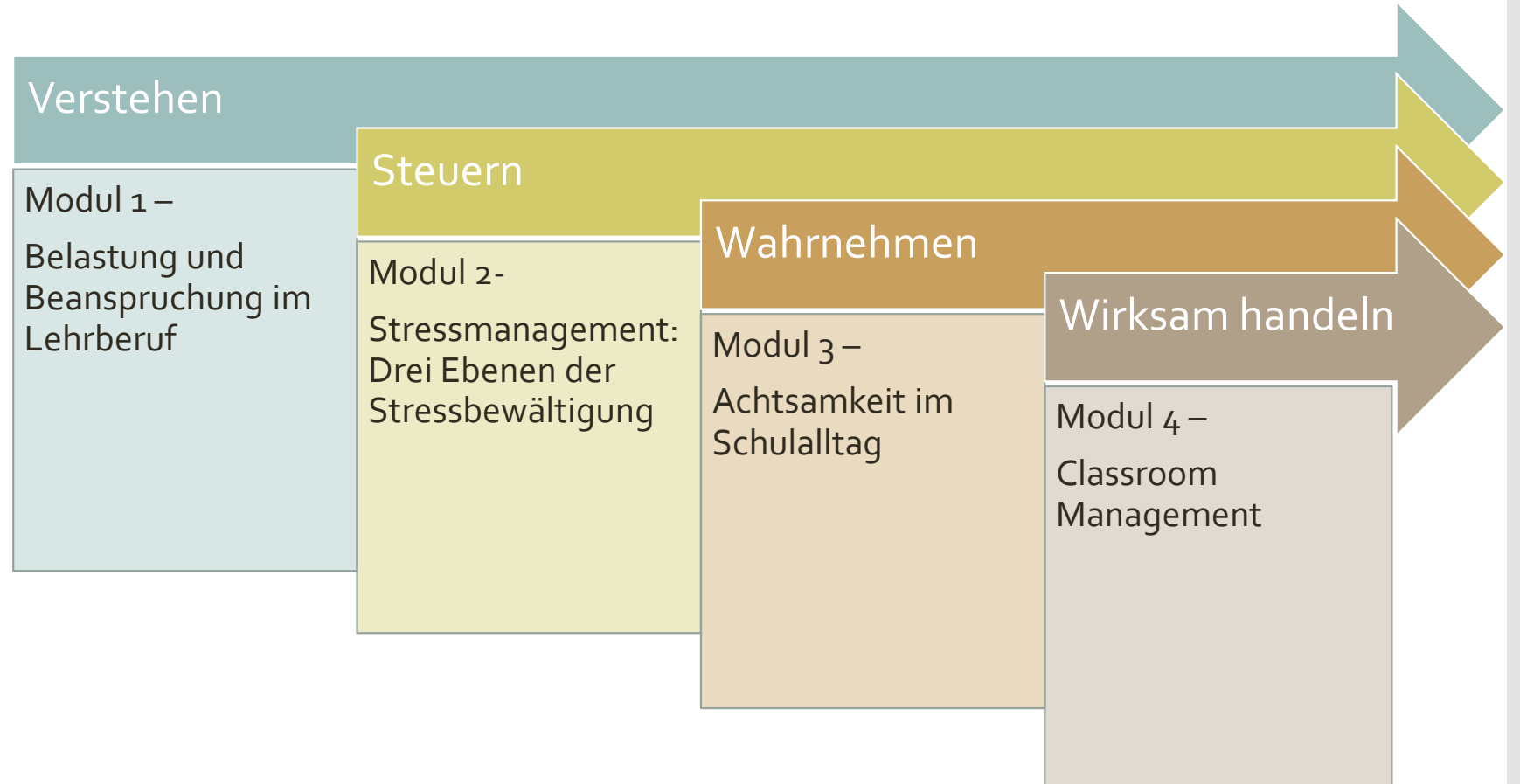
Haas (2022), S.7

Resilienz

- Fähigkeit, in schwierigen Situationen auf die vorhandenen Kräfte und Ressourcen zurückzugreifen und sich an die Umstände anzupassen
- gestalterische und innovative Erneuerungs- und Gestaltungskraft

Haas (2022), S.24

4 Module für Balance und Kraft im Schulalltag



Fragen

Zeit für Fragen/ Rückmeldungen

Danke

