

Sieland, B., Eckert, M. Tarnowski, T.

Arbeitshilfen für das Schulpersonal

Inhalt

Arbeitshilfen für das Schulpersonal	1
Zeit und Ressourcen für Entwicklungsarbeit überprüfen	2
Selbst- und Fremdsorge-Vertrag	3
Schnell-Check fürs Kollegium und die Schulleitung	4
Kurzdiagnose: Handlungsfelder für gute gesunde Schulen auswählen	5
WHO Kriterien seelischer Gesundheit 2014	6
Mein Gesundheitshandeln im letzten Monat	6
Kostenlos: Zeitaufwand drei Wochen: Stark im Stress (SIS) für Lehrpersonen.....	8
Kostenlos: Zeitaufwand vierzehn Tage → 5 Min. Gesundheitsförderung.....	8
Meine persönliches Profil für effektive Regeneration	8
Meine Mañana-Zone	10
Pflegen Sie etwa Ihren Stress?	10
Lebenskompetenzen für Lehrpersonen und Schüler_innen	13
Emotionstagebuch Höhe- und Tiefpunkt des Tages (5 Min).....	14
Rollenklärung mit dem psychologischen Vertrag.....	15
Durchführungssicherung von Tages- oder Wochenvorsätzen	15
Persönlicher Entwicklungsplan mit Partnerkontrolle über 3 Monate	16
Energiebilanz	17
Vorschläge zur Förderung der psychischen Gesundheit	18
Zufriedenheit und Wohlbefinden proaktiv fördern	21
Kollegialer Austausch über Selbstwirksamkeitserfahrungen	21
Übungen für Lehrer/-innen und Schüler/-innen zur Steigerung der Selbstwirksamkeit	23
Kollektives Erfahrungswissen sammeln, prüfen und nutzen	24
Ablaufschema für Kollegialer Beratung (ca. 45 Minuten für einen Durchgang)	25
Linkliste für Schulen	25

Zeit und Ressourcen für Entwicklungsarbeit überprüfen

Ziel: Verfügbare Zeitressourcen entdecken und im Kollegium transparent machen

Wer Neues will, muss Altes lassen. Jeder der etwas verändern will muss laufende Aufgaben reduzieren und Energie für neue Aufgaben zu gewinnen auf der individuellen Ebene und auf der kollegialen Ebene. Ein eine differenzierte Zeit-Tätigkeits-Stimmungs-Bilanz mit kollegialem Vergleich ist unter www.zeittagebuch-vbe.de möglich. Ihr liegt u.a. die Tabelle 1 zugrunde.

Tabelle 1 erfasst ihre Lebenszeit der letzten Woche. Sie können die gelebte Zeitaufteilung mit einer Wunschaufteilung vergleichen um ihren Änderungsbedarf zu lokalisieren und für jede Tätigkeit zeitliche Einspar- Ausweitungsmöglichkeiten festlegen.

Tabelle 1: Gelebtes und gewünschtes Zeitprofil für die vergangene Woche – Wo ist Einsparpotenzial für welche Tätigkeiten, die zu kurz kamen?

Aufgabenprofil: Work – Life – Learn Balance	gelebtes Zeitprofil	Wunsch- profil	Einsparpotenzial für Neues?
Unterrichtsstunden			
Vor- und Nachbereitung + Korrekturen			
Funktionsaufgaben: Klassenleitung			
Konferenzen			
Beratung, Förderung, Diagnostik			
Austausch mit KollegInnen			
Elternarbeit			
Fort- und Weiterbildung			
Ehrenämter			
Alle Wegezeiten			
Haushalt			
Essen und Trinken, Körperpflege			
Partner			
Kinder + pflegebedürftige Personen			
Freunde			
Sport/Gesundheitspflege			
Entspannung			
Schlaf			
Reflexion- und Entwicklungsarbeit			
Insgesamt, verfügbar?	168 Stunden	168Stunden	wie viel davon flexibel?

Es kann hilfreich sein, wenn alle KollegInnen ihre Auslastung öffentlich machen, um bei neuen Aufgaben, die bisherige Auslastung zu berücksichtigen.

Tabelle 2: Vergleichende Auslastungstabelle aller KollegInnen/ als Aushang im Lehrerzimmer → wöchentliche Auslastung im Kollegium öffentlich klären

	Summe der Wochenstunden für Pflichtaufgaben					
	Unterrichtsstunden	Vor- + Nachbereitung	Konferenzen, Beratung...	Sonstiges	Eventuell Privates	Summe
K. Meyer	24	18	2	Schulchor 2	Mutter pflegen 14	56
Name						
Name						
Name						

Selbst- und Fremdsorge-Vertrag

Ziel: Klärung der Selbst- und Mitverantwortung für die eigene Gesundheit

Quelle: Strittmatter, A. (2015). Leadership - in geklärten Verantwortlichkeiten führen und führen lassen. In *Departement Gesundheit und Soziales Aargau (Hrsg.) Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Ein Praxishandbuch als Beitrag zur Schulentwicklung*. Bern: hep Verlag

Selbst- und Fremdsorge-Vertrag	
Gemäß §§ 60ff BBG: Gesunderhaltungspflicht und ASchG §§ 3 + 15-17 sowie Bußgeld-+ Strafvorschriften ASchG §25 + 26	
Seite Schulleitung	Seite Lehrperson
<p>Ich nehme die Hauptverantwortung für meine Selbstsorge und Selbstentwicklung als Schulleiter_in wahr.</p> <p>UNTERSCHRIFT: _____</p>	<p><i>Ich nehme die Hauptverantwortung für meine Selbstsorge und Selbstentwicklung als Lehrperson wahr.</i></p> <p>UNTERSCHRIFT: _____</p>
<p><i>Ich lasse mir diese Verantwortung nicht von anderen schwächen oder wegnehmen. Ich werde meine Selbstverantwortung nicht leichtfertig an andere delegieren. Ich betreibe meine Gesundheitsvorsorge planvoll, aufgabenbezogen und feedbackgestützt, nutze im Umgang mit Belastungen ein breites Coping-Repertoire und Unterstützungsstrukturen (z.B. Interventionsgruppen, Standort- und Perspektivgespräche, Beratungsstellen, 360 Grad Feedback, Weiterbildungen, Online-Trainings...)</i></p> <p><i>Meine Selbstentwicklung ist transparent und darf befragt werden. Ich trage die Folgen unterlassener Selbstentwicklung</i></p> <p>UNTERSCHRIFT: _____</p>	
<p>Ich achte die Selbstverantwortung der Lehrpersonen, biete aber subsidiär Unterstützung an (Gespräche, Bereitstellung von Gruppen, materielle Unterstützung von Weiterbildung...)</p> <p>Ich achte darauf, wie es den mir zugeteilten Menschen geht und nehme mit ihnen Kontakt auf, wenn mich etwas irritiert bzw. besorgt macht.</p> <p>UNTERSCHRIFT: _____</p>	<p><i>Ich melde Überforderung oder Überbelastung an geeigneter Stelle rechtzeitig an, um Abhilfe erörtern und angehen zu können.</i></p> <p><i>Ich achte auch auf Belastungszeichen und Entwicklungsbedürfnisse von Kolleginnen und Kollegen und bin als kollegiale Unterstützungsressource ansprechbar.</i></p> <p>UNTERSCHRIFT: _____</p>
<p>Ich lasse mich auf diese meine Verpflichtungen ansprechen.</p> <p>UNTERSCHRIFT: _____</p>	

Schnell-Check fürs Kollegium und die Schulleitung

Ziel: Günstige Ansatzpunkte für Entwicklungsarbeit finden und auf Konsens prüfen

Wenn die folgenden Fragen von möglichst allen im Kollegium und von der Schulleitung beantwortet werden, kann man einerseits Unterschiede in der Beurteilung zwischen beiden Gruppen feststellen und danach über individuelle Verharmlosungs- oder Dramatisierungstendenzen offen diskutieren.

	Ja	Nein
1. Gibt es in Ihrem Kollegium Lehrende, die am Rande ihrer Kräfte sind?		
2. Gibt es eine intensive und wirksame wechselseitige Unterstützung im Kollegium, ein Anteilgeben, ein Anteilnehmen und eine gelebte Würdigungskultur?		
3. Gibt es Untergruppen oder einzelne Lehrkräfte, die eher gegeneinander kämpfen bzw. nebeneinander her arbeiten und so mögliche Synergieeffekte verhindern?		
4. Sollte das Kollegium erst einmal etwas für sich tun (die eigenen Ressourcen fördern), ehe es aufgefordert wird, neue Initiativen zu entwickeln?		
5. Sind die Lehrkräfte zu kollegialen Entwicklungsschritten fähig oder leidet das Kollegium unter Richtungsstreit?		
6. Fehlt es an Würdigung und Gelingensperspektiven, überwiegen im Kollegium Klagen und Defizitorientierung?		
7. Haben Sie berechtigte Sorgen, dass Mitglieder Ihres Kollegiums bei dem nächsten Projektvorschlag stöhnen und andere zum Widerstand motivieren?		
8. Ist Gesundheitsförderung für Schüler wie Lehrer im Schulprogramm verankert und wird sie regelmäßig praktiziert und evaluiert?		
9. Wenn Ihre Antworten auf problematische Leistungsvoraussetzungen oder Leistungsfolgen und Risiken im Kollegium hindeuten, sollten Sie zunächst die individuellen und sozialen Ressourcen im Kollegium stärken, bevor Sie neue Projekte propagieren		

Kurzdiagnose: Handlungsfelder für gute gesunde Schulen auswählen

Ziel: Checkliste für Stärken und Entwicklungsbedarf an Ihrer Schule:

Die Kriterien 1 – 4 sind Aufgabenfelder, für die das ganze Schulpersonal verantwortlich ist! Was haben Sie bisher dazu beigetragen? Worauf wollen Sie Ihr bewusstes Engagement in den nächsten 8 Wochen konzentrieren?

Handlungsfelder zur Förderung guter gesunder Schulen	Zensur
1. Schulklima: Wie sehr haben und erleben Sie...	
• gegenseitige Wertschätzung, Respekt und Anerkennung	
• Vertrauen/ offene Kommunikation/Abstimmung/Konsens	
• freundliche Grundstimmung	
2. gemeinsame Ziele und Werte Wie sehr haben und erleben Sie...	
• geteilte pädagogische Wertvorstellungen	
• kollektive Ziele für die Schulentwicklung	
3. soziale Unterstützung Wie sehr haben und erleben Sie...	
• Anteilnahme	
• Fachliche Unterstützung wechselseitige Hilfe	
• Zusammenhalt auch in schwierigen Situationen	
• Wechselseitige Wertschätzung	
4. Identifikation mit der Schule Wie sehr erleben Sie...	
• Sich als Mitglied einer wertvollen Gemeinschaft	
• Fürsorge um das Wohlergehen der Schule und ihrer Mitglieder	
5. Schulleitungsteam Wie sehr zeigt das SL-Team...	
• Mitarbeiterorientierung und Fürsorge	
• Delegation und Partizipation	
• Zielorientierung und Zuverlässigkeit	
• Wertschätzung und Anerkennung	
• Ermutigung und Förderung	
• Förderung von Kooperation	
• Integrität und Authentizität	

- In welchem Bereich wünschen Sie sich besondere Fortschritte?
- Was können Sie selbst dazu beitragen?
- Wie viele Mitglieder des Schulpersonals werden sich für diesen Schwerpunkt einsetzen?

Schaarschmidt und Fischer haben dazu eine im deutschen Sprachraum vielgenutzte Testbatterie entwickelt (www.ichundmeineschule.eu), die nicht nur Belastungen und Veränderungsbedarf aufzeigt, sondern lösungsorientiert auf Möglichkeiten der Veränderung hinweist.

Projektberichte von Schulen, die sich zur Nachahmung für andere Schulen empfehlen, findet man unter www.schulen-entwickeln.de.

WHO Kriterien seelischer Gesundheit 2014

→ Gesundheit ist ein „Zustand des Wohlbefindens, in dem ich die letzte Woche	Meine Zensur für
• ... meine Fähigkeiten ausschöpfe (mich selbst pflegen + verwirklichen)	
• ... die normalen Lebensbelastungen bewältige (aushalten)	
• ... produktiv und fruchtbar arbeite (arbeiten)	
• ... etwas zu meiner Gemeinschaft beitrage (helfen + helfen lassen, politisch handeln)	

Mein Gesundheitshandeln im letzten Monat

Ziel: Stärken- und Schwächenanalyse für selbstverantwortliches Gesundheitshandeln

Geben Sie sich jeweils eine Zensur (1= sehr gut – 6 = dringend verbessern)	Zensur
<p>1. Rollenaufgaben und Pflichten ernst nehmen: Aufgaben und Pflichten erledigen: Was kommt zu kurz? Was wird zu ausführlich bedient? Täglich flexibel wichtige Aufgaben abkürzen, um Zeit für noch Wichtigeres zu finden!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Rolle kommt bei Ihnen zu kurz – welcher widmen Sie zu viel Zeit? • Warum, was gewinnen Sie durch die Verkürzung der Rolle – was verlieren Sie dadurch? • Warum möchten Sie das Missverhältnis korrigieren? Finden Sie ein gutes Wort/Bild für die neue Balance. • Wer wird von den neuen Rollenprioritäten profitieren, wer wird sich beschweren? • Wozu sollten Sie bei nächster Gelegenheit unbedingt „nein“ sagen und wozu entschiedener „ja!“? • Welchen Schritt könnten Sie morgen wagen? 	
<p>2. Selbstverwirklichung – eigene Wünsche genauso ernst nehmen wie Pflichten und Rollenaufgaben: Eigene Wünsche und Ziele klären, ernstnehmen, nein sagen! Klar zwischen Aufgaben für andere und für sich selbst trennen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie sähe eine „Stunde für Sie“ in Ihrem Alltag aus? • Welche Vor- und Nachteile hat es, die persönliche Stunde einzuhalten bzw. auf sie zu verzichten? • Wer reagiert wie, wenn Sie sich diese Zeit endlich nehmen? • Wozu müssen Sie „nein!“ sagen, um Zeit für die persönliche Stunde zu gewinnen? • Warum möchten Sie das Missverhältnis korrigieren? Finden Sie ein gutes Wort/Bild für die neue Balance. 	
<p>3. Selbstwertschätzung: Abrufbereit positive Selbstaussagen glaubwürdig vertreten und laufend in Erinnerung rufen!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wofür können Sie dankbar sein: Ich bin..., Ich habe..., Ich kann gut..., Ich werde... • Wie gut bleiben positive Selbstaspekte abrufbar, wenn Sie in aktuellen Schwierigkeiten sind? • Wie könnten Sie Ihre Stärken genießen und feiern, trotz aller unbestreitbaren Schwächen? • Warum geht es Ihnen gut? • Warum sollten Sie sich mit Gelingens-Augen betrachten? • Warum möchten Sie Selbstwertschätzung trainieren? Finden Sie ein gutes Wort/Bild für dieses Training. 	



<p>4. Erholungsfähigkeit täglich trainieren? Täglich wirksame Aktivitäten, um konzentriert umzuschalten! Mindestzeitraum + Mindestqualität!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hilft Ihnen, gut abzuschalten – bzw. umzuschalten? → Ihre Mañana-Zone? • Was müssen Sie unterlassen, um täglich Zeit für wirksame Erholung zu nutzen? • Welche Intensiv-Erholung sollten Sie erproben: konzentriert Schachspielen, Kunst, Musik,... • Was hindert Sie, einen „täglichen Boxenstopp“ für gute Regeneration zu machen? 	
<p>5. Gefühle zielführend regulieren: Belastungen ausdrücken: „Seelen-WC“ , aktive Stimmungsförderung und Dankbarkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit wem besprechen Sie die tägliche Freude und das tägliche Leid? Wer wird beides bei Ihnen los? Was hemmt Sie, beides regelmäßig zu tun? • Wie gehen Sie bisher mit Freude und Frust um? Ist Ihre Emotionsregulation effektiv? • Was tun Sie täglich, damit es Ihnen gut geht? • Wie häufig fühlen Sie sich beschenkt und wie deutlich spüren Sie täglich Dankbarkeit für Ereignisse oder Personen? 	
<p>6. Handlungsleitende Tagesreflexion: Denkst Du noch oder grübelst Du schon? Persönliche Tageschau; Probleme erkennen, mit anderen besprechen, Lösungsversuche umgehend erproben. Tagesziele für Tagesselbstwirksamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was war das Wichtigste, was Sie heute getan und was Sie heute unterlassen haben? • Wofür haben Sie heute/in den letzten sieben Tagen hauptsächlich gelebt? • Was sollten Sie morgen anders machen als heute? • Was würden Sie unterlassen/zusätzlich tun, wenn Ihr Tag zwei Stunden weniger oder mehr hätte? • Wenn Sie für Ihr Lebensalbum täglich ein Erinnerungsfoto machen würden, wie sähen die Fotos der letzten sieben Tage aus? 	
<p>7. Soziales Netz aktivieren: Mit Vertrauten offen reden, aktiv zuhören emotional und sachbezogen unterstützen und herausfordern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wem könnten Sie etwas über sich erzählen, wessen Ansichten zu welchem Thema sollten Sie erfragen? • Wer braucht Ihr aktives Zuhören bzw. Ihre emotionale oder sachliche Unterstützung? • Wem sollten Sie wofür danken? – Wem sollten Sie welche Frage stellen? Wen sollten Sie um was bitten? • Mit wem sollten Sie mehr Zeit – weniger Zeit verbringen? • Mit wem aus Ihrem Beziehungsnetz könnten Sie Tagesziele und die Erfahrungen damit austauschen? • Welche Beziehung sollten Sie in nächster Zeit besonders pflegen und wie ginge das? 	

Was möchten Sie in den kommenden Wochen bewusster tun bzw. lassen?

- Wählen Sie einen Bereich, den Sie in den kommenden acht Wochen verbessern möchten.
- Sprechen Sie über die zugehörigen Fragen mit einem kritischen Freund und vergleichen Sie seine Antworten mit den Ihrigen!
- Prüfen Sie, ob Sie die Antwort für sich selbst passend finden oder umformulieren möchten.
- Welche Konsequenz verlangt Ihre Antwort für den kommenden Tag?

Kostenlos: Zeitaufwand drei Wochen: Stark im Stress (SIS) für Lehrpersonen

Kostenlos: Zeitaufwand vierzehn Tage → 5 Min. Gesundheitsförderung

<p>5'Gesundheit Link für Android https://play.google.com/store/apps/details?id=de.buerckner.lg5min </p>	<p>5'Gesundheit Link für Apple https://itunes.apple.com/de/app/lerngesundheit-5-gesundheit/id1039921890?mt=8 </p>
---	---

Diese APP erinnert Sie 14 Tage lang mit jeweils zwei kurzen Impulsen an die 7 Formen salutogener Selbststeuerung (siehe 3. Zeugnis für mein Gesundheitshandeln).

Meine persönliches Profil für effektive Regeneration

Aus: FRANK, G. & Storch, M. (2013). Die Mañana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg. München: Piper <http://www.manana-kompetenz.de/images/mananatest.pdf>

Bewerten Sie folgende Aussagen im jeweiligen Manana-Typenbereich nach folgendem Punkteschema:

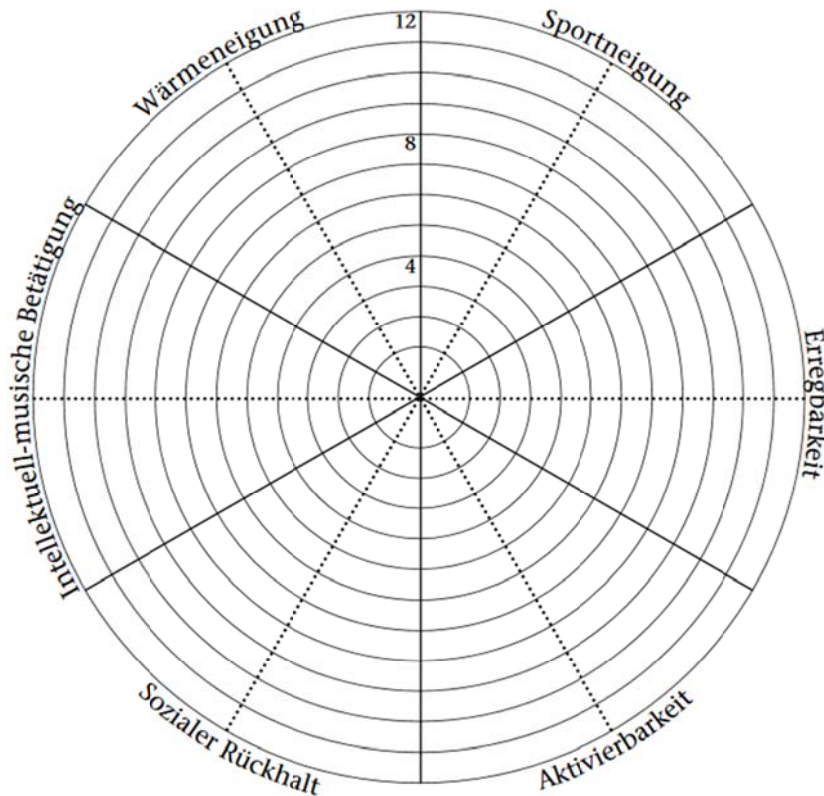
- 0 Punkte = trifft gar nicht zu
- 1 Punkt = trifft selten zu
- 2 Punkte = trifft mittelmäßig zu
- 3 Punkte = trifft häufiger zu
- 4 Punkte = trifft genau zu



Typenbereich	Einzel- punkte	Summe
Wärmeneigung		
Im Urlaub bevorzuge ich warme Länder.		
Ich friere schneller als andere (ohne Wärmflasche bin ich nur ein halber Mensch).		
Ich reagiere äußerst empfindlich auf fehlende Wärme.		
Sportneigung		
Sport war in der Schule eines meiner Lieblingsfächer.		
Wenn ich mich nicht genug bewege, fühle ich mich unwohl.		
Mich so richtig auszupowern ist für mich der beste Weg zum Abschalten.		
Erregbarkeit		
Die Badewanne ist mein Lieblingssort (Ich dusche gerne ausgiebig).		
Auch leichte Berührungen erlebe ich sehr intensiv.		
Emotional bin ich eher dünnhäutig.		
Aktivierbarkeit		
Stundenlanges Liegen im Liegestuhl ist nicht mein Ding.		
Wenn mir etwas gefällt, will ich es sofort in die Tat umsetzen.		
Am besten schalte ich ab, wenn ich einer einfachen Tätigkeit nachgehe.		
Sozialer Rückhalt		
Umringt von Freunden und Familie fühle ich mich richtig wohl.		
Ich übernehme gern Verantwortung für andere.		
Ich kann schlecht alleine sein.		
Intellektuell-musischen Betätigung		
Ich verfüge über eine ausgeprägte Vorstellungskraft.		
Ästhetik in Architektur und Natur sind mir ein Lebensbedürfnis.		
Beim Genuss anspruchsvoller Literatur/Musik kann ich gut abschalten.		

Meine Mañana-Zone

Machen Sie im jeweiligen Mañana-Typenbereich (Tortenstein) auf der gepunkteten Linie an der Stelle ein Kreuz, die der Summe Ihrer Punktzahl (min. 0 max. 12) entspricht. Verbinden Sie nun Ihre sechs Kreuze und schraffieren Sie die neu entstandene Fläche. Das ist Ihre ganz individuelle Mañana-Zone, in der Sie persönlich am besten Ihren Parasympathikus aktivieren können.



Pflegen Sie etwa Ihren Stress?

Aus: Helmut Heyse (2011). Herausforderung Lehrergesundheit. Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung mit Download-Material. Seelze: Klett-Kallmeyer S. 60 – 63 Nach einer Idee von Hindle, T. 1998: Reducing Stress. DK Publishing. N.Y.

Stresspflege?	nie	kommt vor	oft	immer
1. Ich ärgere mich über mich selbst, wenn mir etwas nicht gelingt.	1	2	3	4
2. Ich behalte meine Probleme, Sorgen, Ängste ... für mich bis es aus mir heraus bricht.	1	2	3	4
3. In schwierigen Situationen verlässt mich mein Humor.	1	2	3	4
4. Ich reagiere hektisch, ohne einen Überblick über die Situation zu haben.	1	2	3	4
5. Ich bemerke unangenehme Verhaltensweisen bei mir, wenn ich mich unter Druck fühle.	1	2	3	4
6. Ich konzentriere mich eher auf negative Aspekte in meinem Leben als auf positive.	1	2	3	4

Stresspflege?	nie	kommt vor	oft	immer
7. Ich neige dazu, über Vergangenes nachzugrübeln.	1	2	3	4
8. Ich fühle mich in neuen, ungewohnten Situationen unwohl.	1	2	3	4
9. Ich erlebe die Rolle, die ich in meiner Organisation spiele, als bedeutungslos.	1	2	3	4
10. Neue Anforderungen machen mir Angst, ihnen nicht zu genügen.	1	2	3	4
11. Ich muss zu Terminen hetzen, um nicht zu spät zu kommen.	1	2	3	4
12. Wenn etwas nicht so läuft, wie ich es erwarte, werde ich nervös und ärgerlich.	1	2	3	4
13. Ich neige dazu, Probleme anderer lösen zu wollen.	1	2	3	4
14. Es belastet mich, wenn ich meine eigenen Ansprüche an mich selbst nicht erfülle.	1	2	3	4
15. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich hinsetze und eine Stunde nichts mache.	1	2	3	4
16. Ich fühle mich gehetzt, auch wenn ich nicht unter Druck stehe.	1	2	3	4
17. Statt Pausen zu machen, arbeite ich lieber durch.	1	2	3	4
18. Ich werde ärgerlich, wenn man mich über Gebühr warten lässt.	1	2	3	4
19. Dummen Bemerkungen mir gegenüber bin ich hilflos ausgeliefert.	1	2	3	4
20. Ich übernehme mehr Aufgaben als ich auf einmal bewältigen kann.	1	2	3	4
21. Ich mache lieber meine eigenen Erfahrungen, als Rat und Hilfe zu suchen bzw. anzunehmen.	1	2	3	4
22. Ich ignoriere meine eigenen physischen Grenzen.	1	2	3	4
23. Ich nehme Aufgaben in Angriff, bevor ich sie sorgfältig durchdacht habe.	1	2	3	4
24. Meiner Meinung nach ungerechtfertigte Vorwürfe machen mich ganz fertig.	1	2	3	4
25. Es ist mir peinlich zuzugeben, wenn ich mich mit Arbeit überfordert fühle.	1	2	3	4
26. Ich suche in Äußerungen schnell nach Vorwürfen oder Kritik.	1	2	3	4
27. Ich mache immer wieder mehrere Dinge gleichzeitig.	1	2	3	4
28. Ich vermeide es, Arbeit an andere zu delegieren.	1	2	3	4
29. Mein Arbeitsleben hat Priorität vor meinem Familien- und Privatleben.	1	2	3	4

Stresspflege?	nie	kommt vor	oft	immer
30. Trotz Arbeitsbelastung beginne ich Arbeiten, noch bevor ich die Aufgaben nach Prioritäten sortiert habe.	1	2	3	4
31. Es bedrückt mich längere Zeit, wenn ich Erwartungen anderer nicht erfülle.	1	2	3	4
32. Ich denke, dass ich zu sehr belastet bin.	1	2	3	4
33. Ich werde ungeduldig, wenn etwas nicht sofort geschieht oder andere sich ungeschickt anstellen.	1	2	3	4
34. Ich finde es schlimm, wenn man in meiner Arbeit Fehler findet.	1	2	3	4
35. Es fällt mir schwer, anderen kritische Rückmeldungen zu geben.	1	2	3	4
36. Kritik an meiner Arbeit geht mir nah und beschäftigt mich lange Zeit.	1	2	3	4
37. In schwierigen beruflichen, sozialen ... Situationen suche ich die Schuld bei mir.	1	2	3	4
38. Ich bin empfänglich für „versteckte Appelle“ („Es müsste mal jemand ...“).	1	2	3	4
39. Fremden gegenüber bin ich unsicher.	1	2	3	4
40. Ich finde es schwierig, Forderungen und Bitten abzulehnen.	1	2	3	4
Gesamt-Anzahl				
Summen (Anzahl x Wert (1-4))				
Gesamt				

Ergebnisauswertung

Die Zustimmung „oft“ oder „immer“ zu einer Aussage muss noch nicht auf Stressoren hinweisen, genau so wenig, wie ein „nie“ automatisch ein Schutz vor Stress ist. Entscheidend ist, wie Sie Ihre Antworten im Vergleich zu Ihrem Wertesystem und Ihren Prioritäten einordnen: Der Verstoß gegen Lebensmaximen, „innere Antreiber“ und Leitgedanken kann ebenso Stress auslösende Wirkung haben, wie der ständige Versuch, ihnen zu entsprechen; und wer sich nie über sich selbst ärgert, leidet unter mangelnder Selbstkritik, was unter sozialen und kommunikativen Aspekten ebenfalls Stress bewirken kann.

Die folgenden Anmerkungen können Ihnen – mit aller Vorsicht – eine Orientierung geben, sofern Ihr Antwortprofil ausgeglichen ist. Bei einem Gesamtergebnis, das aus vielen Extremantworten (1 und 4) besteht, können diese Beschreibungen allerdings wenig zutreffen:

40 – 80 Punkte

Sie schätzen sich selbst als ziemlich stressresistent ein und schützen sich vor Stress. Prüfen Sie anhand Ihrer Angaben, ob Kritik und Beunruhigungen sie überhaupt noch erreichen, oder ob Sie sich Ihrer selbst allzu sicher sind – und dadurch anderen Stress machen.

81 – 120 Punkte

Sie verfügen noch ausreichend über Filter gegen Stressoren, sind aber gefährdet, viele potenziell Stress auslösende Ereignisse nicht abwehren zu können. Versuchen Sie, Kompetenzen im Umgang mit sich, mit Ihrer Arbeit und mit Ihrem sozialen Umfeld zu verstärken, die Ihnen Widerstand gegen Beunruhigung und Sorgen ermöglichen. Hinweise dazu können Sie Ihren eigenen Antworten entnehmen. Wer könnte Ihnen Modell dafür sein; wer kann dabei helfen?

121 – 160 Punkte

Ihre Stressanfälligkeit ist zu hoch: Sie empfinden zu vieles als Bedrohung und sollten die Ansprüche an sich selbst überprüfen. Es empfiehlt sich für Sie, neue Strategien zu entwickeln, um Stressoren etwas entgegen setzen zu können. Erwägen Sie, fremde Hilfe zu suchen?

Bitte sehen Sie sich folgenden Film an: Video von Kelly McGonigal (2013).

http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=de

Starten Sie Ihr persönliches „**Vorstellungstraining für gelingende Stressbewältigung**“ auf Vorrat. Nutzen Sie dafür günstige Situationen, in denen Sie nichts Besseres zu tun haben: Beim Warten in einer Schlange an der Kasse oder im Auto, abends beim Einschlafen...

Lebenskompetenzen für Lehrpersonen und Schüler_innen

WHO 1994 → „**Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.**“

1. **Selbstwahrnehmung**, die sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen bezieht.
2. **Empathie**, als die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzusetzen.
3. **Kreatives Denken**, das es ermöglicht, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.
4. **Kritisches Denken** als die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.
5. Die Fähigkeit, **Entscheidungen zu treffen**, die dazu beiträgt, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.
6. **Problemlösefertigkeit**, um Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.
7. **Kommunikative Kompetenz**, die dazu beiträgt, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.
8. Interpersonale **Beziehungsfertigkeiten**, die dazu befähigen, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.
9. **Gefühlsbewältigung**, als die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und denen anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.
10. Die Fähigkeit der **Stressbewältigung**, um einerseits Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und andererseits Stress reduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.

Ihre Einschätzung zu den Lebenskompetenzen

→ Ich bin für KollegInnen und Schülerinnen ein (1 = gutes... 6 schlechtes) Modell für diese Kompetenz.

Lebenskompetent in unserem Kulturkreis ist, wer...	Selbsteinschätzung 1...6	Fremdeinschätzung 1...6	Welche 3 Kompetenzen brauchen Sie besonders?	Welche 3 Kompetenzen möchten Sie vermitteln?
1. sich selbst kennt und mag trotz eigener Schwächen				
2. empathisch ist				
3. + 4. kritisch und kreativ denkt				
5. durchdachte Entscheidungen trifft				
6. erfolgreich Probleme löst				
7. kommunizieren kann				
8. Beziehungen aufbauen und führen kann				
9. Gefühle regulieren kann				
10. Stress bewältigen kann				

World Health Organization (Hrsg.) (1994): Life Skills Education in schools. WHO, Genf.

World Health Organization (Hrsg.) (1996): Life Skills Education-Planning for research. WHO, Genf.

<http://ganztag-blk.de/ganztags-box/cms/upload/erw.Lernangebote/baustein1/02M2Lebenskompetenzen.pdf>

<http://www.kita-bildungserver.de/downloads/download-starten/?did=697>

Lebenskompetenzen in der Kita

http://www.lernportal-sachsen-lebenskompetenz.de/pages/wiss_grundlagen/curriculum.html

Emotionstagebuch Höhe- und Tiefpunkt des Tages (5 Min)

Anlass für positives Gefühl	Art des Gefühls	Intensität 1-100	Anlass für negatives Gefühl	Art des Gefühls	Intensität 1-100
<i>Anerkennung von X</i>	<i>Stolz/Dankbarkeit</i>	<i>50%</i>	<i>unerledigte Aufgaben</i>	<i>Angst</i>	<i>80%</i>

Meine praktizierten Entlastungsrituale (5 Min)

	Entlastungsrituale in dieser Woche	Effekt	Entlastungswert 1-10 1 = gering – 10 = stark
20.01.	<i>Gespräch mit x</i>	<i>Frustration gebracht – Bestätigung erfahren</i>	<i>4</i>
	<i>Joggen</i>	<i>Erregung in Bewegung umgesetzt</i>	<i>6</i>
21.01.	<i>Tagebuch geschrieben</i>	<i>Ausgewogene Perspektive gewonnen</i>	<i>2</i>
	<i>Entspannung</i>	<i>Ruhe und Distanz</i>	<i>7</i>

Rollenklärung mit dem psychologischen Vertrag

Selbstbeauftragung als Kern des psychologischen Vertrages Leistungsangebot und Gegenleistungen klären vermeidet Enttäuschungen		
Mein Leistungsangebot als begründete Selbstverpflichtung	Ich als Lehrperson verspreche mir und Dir folgende Leistungen: Tun und Lassen Folgendes gehört nicht zu meinen Pflichten:	Mein guter Grund: Ich tue das, weil....
	Ich als Schüler_in verspreche mir und Dir folgende Leistungen: Tun und Lassen Folgendes gehört nicht zu meinen Pflichten:	Mein guter Grund: ich tue das, weil...
Meine begründete Erwartung an deine Gegenleistung	Ich als Lehrperson erwarte von Dir als Schüler folgende Gegenleistungen:	Mein guter Grund: Ich erwarte das, weil...
	Ich als Schüler_in erwarte von Dir als Lehrperson folgende Gegenleistungen:	Mein guter Grund: Ich erwarte das, weil...
Rückbindung an gemeinsame Werte: Warum versprechen wir uns das gegenseitig?		Unser guter Grund:....

Durchführungssicherung von Tages- oder Wochenvorsätzen

Ziel: Vorsatzsicherung trotz der Fülle laufender Aufgaben

Schritte zur sicheren Umsetzung von Tages- oder Wochenzielen



1. Verhaltensvorsatz: Ich werde dieses Verhalten steigern und jedes reduzieren.....
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ich mache die Trainings-APP zum Umschalten von Pflichtenledigung auf gesunde Selbstführung</i> • <i>Ich werde meine Gesunderhaltungspflicht genauso ernst nehmen, wie meine Leistungsaufgaben.</i>
2. Ergebnisziel: Damit will ich langfristig folgendes Ergebnis für mich und andere erreichen
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Damit ich mein Wohlbefinden und meine Lebenszufriedenheit steigern + darin für andere ein gutes Vorbild sein.</i>
3. Haltungsziel: Schon mit Beginn der Verhaltensänderung bin ich wie ein...
<ul style="list-style-type: none"> • <i>... Bergretter, der sich selbst sichert, damit er sicher helfen kann.</i> • <i>...Held, der sich von den Fesseln seiner Erziehung befreit!</i> • <i>... Chirurg, der sich selbst gründlich wäscht, bevor er Patienten berührt</i>
4. Wie bremst innerer Schweinehund ihre Umsetzung: Finden Sie viele Entschuldigungen, die ihnen vermutlich in den Sinn kommen, wenn sie keine Lust haben den Vorsatz heute umzusetzen
<ul style="list-style-type: none"> • <i>... heute habe ich keine Zeit – ... morgen ist auch noch ein Tag, dann mache ich es bestimmt ... jetzt ist Wichtigeres zu tun</i> • <i>...Ich fühl mich heute wirklich nicht gut</i>

5. Ihr Satz vom guten Grund: Warum werde ich täglich bzw. sofort damit anfangen? Was sage ich meinem inneren Schweinehund, wenn der bei guter Gelegenheit passen will? Mit einem überzeugenden „Warum?“ im Herzen ist fast jedes „Wie“ zu ertragen!	
<i>Warum und für wen oder was muss ich jetzt sofort damit anfangen?</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Für mich selbst, weil ich Besinnung und gute Stimmung brauche gegen Selbstversklawung. • Für Mitmenschen, die meine Gesund und Gelassenheit brauchen. • Für wichtige Aufgaben: für Konfliktregelungen im Beruf. 	
6. Vorstellungstest: Können Sie sich selbst anschaulich und befriedigend vorstellen, wann, wo und wie oft Sie Ihren Verhaltensvorschlag realisieren? Wie sehr traut Ihnen ein kritischer Freund trotz Ihrer laufenden Alltagsaufgaben die Verhaltensänderung zu?	
7. Entmutigungstest: Lassen Sie sich von einem kritischen Freund Ihren Vorsatz (Ziffer 1-3) und Ihre guten Gründe (Ziffer 4) ausreden. Wenn der Sie überzeugt, dass Sie es nicht schaffen, verändern Sie den Vorsatz etwas oder tauschen Sie ihn mit einem anderen aus. Machbarkeit geht vor Wünschbarkeit!!!	
8. Verbindliche Entscheidung angesichts von vorhersehbaren Hindernissen im Alltag	
Du schaffst es nur alleine, aber nur alleine schaffst Du es nicht!	<input type="radio"/> Ich versuche es alleine! <input type="radio"/> Ich werde mein Verhalten ändern mit Partner-Coaching! <input type="radio"/> Ich nehme mir nichts vor!

Persönlicher Entwicklungsplan mit Partnerkontrolle über 3 Monate

Ziel: Durchführungsplan bei schwierigen mittelfristigen Vorsätzen mit Hindernisanalyse für die Partnerkontrolle

Die folgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, für eine begrenzte Zeit ein Ziel trotz der unvermeidlichen Alltagsbelastungen zu verfolgen. Sie können einen verbindlichen Vertrag mit sich selbst schließen und einen Vertrauten als Entwicklungshelfer nutzen.

Der Vertrag soll verbindlich festlegen, was Sie tun und was Sie lassen wollen und wie Sie den Plan kurzfristig ändern werden, wenn er sich als undurchführbar erweist.

Thema	<i>Mehr Zeit für mich und meine Mitmenschen</i>	
Motto	<i>In der Ruhe liegt die Kraft! (Sprichwort)</i>	
gültig	<i>vom 30.09. – 31.12.2015</i>	
Zielzustand / Fernziel	<i>Ausgeglichenheit, Ruhe und Genuss am Leben; Erholungs- und Gymnastikprogramm starten, ruhiges Handeln und Zeit für soziale Kontakte nehmen</i>	
Ist- Analyse Vor- und Nachteile des Ist-Verhaltens	<i>Vorteile: Ich bin sehr fleißig, erledige fast immer alle meine Aufgaben und bin stets gut vorbereitet für den Unterricht</i>	<i>Nachteile: Ich eile umher, bin genervt, wenn mich jemand unerwartet anruft, kann nicht entspannt zuhören, versuche alles auf einmal zu erledigen, kann schlecht ein- und ausschlafen</i>
Zielhandlungen, die mich in den nächsten 4 Wochen meinem Zielzustand näher bringen	<i>Verhaltensaufbau: mir Pausen und Zeit für soziale Kontakte gönnen, 1,5 h pro Woche Yoga machen</i>	<i>Verhaltensabbau: gehetzt umhereilen, jede Minute produktiv nutzen wollen, etwas weniger Perfektionismus</i>

Veränderung an der Umwelt	Machen: Gutes Buch kaufen, zu Hause „Freistunde“ einrichten (Familie informieren)	Lassen: Computer und Handy zwischendurch ausstellen
Positiv für mich	Ich bin nicht ausgepowert und gönne mir mehr Freizeit und Entspannung	
Positiv für relevante Mitmenschen	Ich trete ihnen gelassener entgegen, höre ihnen intensiver zu. Sie fühlen sich dadurch besser wahrgenommen und sind lieber mit mir zusammen	
Positiv für wichtige Rollenaufgaben	Ich kann effektiver und konzentrierter arbeiten und bin mit Familie und Freunden entspannter	
Preis für mich	Belohnende Kommentare (z.B. „dass du das alles schaffst“) werden weniger. Ich weiche von meinem Selbstbild ab („Arbeit geht vor“, „gut gemeint ist nicht gut gemacht“) und muss mir neue „Belohnungen“ suchen.	
Verhaltenssicherung	Durch positive Verstärkung: Wenn ich meine Ziele verfolgt habe, gönne ich mir zur Belohnung eine leckere Apfeltasche oder abends einen besonders guten Wein. Durch vorläufigen Verzicht: Erst wenn ich es einhalte, werde ich wieder produktiv	
Umweltpassung	Mein Umfeld könnte sich darüber wundern, wenn meine Qualitätsansprüche geringer werden oder ich nicht bei jeder Aufgabenverteilung „hier“ schreie.	
Kontrolle	Durch meinen Entwicklungspartner (erstmalig am 05.02.2009) und informierte Kollegen (in Pausen, Freistunden etc.)	
Entschuldigung entkräften	Meine typischen Entschuldigungen: Ich muss noch so viel schaffen und habe keine Zeit für mich. Heute ist nun mal Ausnahmezustand	Entkräfte ich selbst durch folgende Antworten: Durch Entspannung bin ich anschließend viel konzentrierter Kann ich mit einer Kollegin bei einem Café zusammen erledigen
Entwicklungscoaching	Ab dem 30.09.2015 möchte ich mich mit meinem Partner in zweiwöchigen Abständen zu einer wechselseitigen Entwicklungsberatung treffen	

Energiebilanz

Ziel: Persönlicher Ressourcencheck gegen Selbst- und Fremdausbeutung

Quelle: Sieland, B. Heyse, H. (2010). Arbeitsbuch zur KESS-Methode Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

1. Aufgabe: Energiequellen und Energieräuber (10 Minuten)

Wenn Sie sich darüber klar werden möchten, wo Ihre privaten oder beruflichen Energieräuber hausen und aus welchen Quellen Sie Ihre Energie beziehen, kann Ihnen dieses Arbeitsblatt vielleicht helfen. Tragen Sie Ihre Energieräuber **und** Energiequellen in diese Tabelle ein. Diese *Energiebilanz* eignet sich auch dazu, Ihre verschiedenen beruflichen und privaten Rollen in Bezug auf Belastungen und Freuden miteinander zu vergleichen.

Meine privaten Schutzfaktoren/Energiequellen	Meine privaten Stressoren/Energieräuber
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Meine beruflichen Schutzfaktoren/Energiequellen	Meine beruflichen Stressoren/Energieräuber
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Leitfragen zur Auswertung:

- Wie verhalten sich Energiequellen und Energieräuber quantitativ und qualitativ zueinander?
- Aus welchen Lebensbereichen (Beruf, Familie, Freizeit, gesellschaftliche Verpflichtungen ...) kommen die Energieräuber (Belastungen) und woher kommen die positiven Energien?
- Erkennen Sie Schwerpunkte und Einseitigkeiten? Gibt es positive Energien aus dem Beruf?

Energieräuber:

- In welchen Zusammenhängen entstehen Ihre Belastungen: Fach- und Sachprobleme, Gesundheit, soziale Beziehungen, Arbeitsmenge, unzureichende Kompetenzen, Ziele, Erwartungen ...?
- Wo können Sie selbst Belastungen verändern oder reduzieren?
- Wo sind Sie auf die Veränderung von Bedingungen angewiesen?

Energiequellen:

- Sind die positiven Energien eher erfolgs- und leistungsorientiert (z.B. es gelingt Ihnen etwas) oder erlebnisgefärbt (Musik, Landschaft, Kunst ...) oder eher beziehungsorientiert (gute Begegnungen, sich angenommen fühlen)?
- Suchen Sie diese Energiequellen aktiv und planvoll auf – oder sind es eher Ereignisse, die Ihnen von anderen ermöglicht werden oder „zufällig passieren“?
- Wie gestalten Sie Ihre Erholungsphasen? Wo sehen Sie Defizite?
- Wo wollen/können Sie etwas verändern? Wer kann dabei helfen? Welche Hürden sind dafür zu überwinden?

Vorschläge zur Förderung der psychischen Gesundheit

Ziele: Klug wählen – schnelle Fortschritte spüren - erfolgreich und nachhaltig durchführen

1. Achtsamkeit für sich entwickeln: Wie geht es mir?

Es ist wichtig, bei sich Verhaltensweisen und Symptome wahrzunehmen, die Stress signalisieren, z.B. Unruhe, Getriebensein, übertriebener Aktionismus oder häufige Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Herzattacken u. ä. Viele Menschen werden erst dann achtsam für sich und gehen behutsamer mit sich selbst um, wenn sie seelisch oder körperlich krank geworden sind...

2. Für Rückmeldungen offen sein: Wie erleben mich die anderen?

Wahrnehmungen über die eigene Person können Ergänzungen oder Korrekturen durch andere Menschen erfahren. Zum Beispiel meint jemand, relativ entspannt zu sein, bekommt aber das Feedback, ziemlich gereizt zu wirken. Bei der Stressbewältigung ist es hilfreich zu beachten, inwieweit Selbst- und Fremdwahrnehmung übereinstimmen bzw. auseinander klaffen.

3. Klarheit gewinnen: was will ich?

Aus der Selbst- und Fremdwahrnehmung erwächst Klarheit über die eigene Person, und es ergibt sich die Frage: Was kann bestehen bleiben, was soll ich, was möchte ich verändern? Was sagt mir z. B. meine eigene Unzufriedenheit, und welche Konsequenzen ziehe ich aus Rückmeldungen anderer? Was erspüre ich, und wie möchte ich handeln? (Äußere Klarheit setzt innere Klarheit voraus!)

4. Verantwortlich handeln: wofür bin ich zuständig, was kann ich tun?

Überforderungen kommen häufig dann zustande, wenn Menschen meinen, sie seien für (fast) alles zuständig und verantwortlich. Die Frage „Wie viel liegt in meiner Verantwortlichkeit?“ ist deshalb von großer Bedeutung. Ich bin für mein Handeln und die entsprechenden Folgen, für meine Wünsche und Erwartungen ... verantwortlich, nicht aber für das Handeln anderer Menschen: Übernahme nicht zustehender Verantwortung überfordert, Abgabe von Verantwortlichkeit, die einem nicht zusteht, befreit.

5. Loslassen: was bindet mich zu sehr, wovon kann ich mich befreien?

Loslassen heißt, Grenzen akzeptieren. Das „Ich muss“ verwandelt sich in „Ich muss nicht“ oder verändert sich in „Ich kann, ich darf“. Loslassen heißt aber auch, immer mehr mit sich selbst zurechtkommen, mit sich im reinen sein, nicht überall mitmischen zu müssen, den eigenen Raum finden und vertiefen, nicht hin- und hergerissen sein, abgeben können, frei sein.

6. Mit Grenzen leben: Was steht mir zu?

Die Akzeptanz von Grenzen mag zunächst als Be- und Eingrenzung erlebt werden, als „Wegnahme von...“. Im Laufe der Zeit vertieft sich jedoch die Erfahrung, dass akzeptierte Grenzen Entlastung und Befreiung von Überforderungen bedeuten: „Die Tür geht immer mehr nach innen auf“, und der Weg nach innen bringt mich immer mehr zu mir selbst.

7. Meditative Haltung anstreben: Was gibt mir innere Ruhe?

Loslassen, mit Grenzen leben, sind bedeutsame Schritte auf dem Weg zu einer meditativen (zur eigenen Mitte kommenden) Haltung. Sie besagt, mit sich selbst förderlich umgehen können, zu sich finden und in sich selbst ruhen (also nicht getrieben, unruhig, hektisch sein), sich aus Abhängigkeiten entziehen. Meditative Haltung ist immer Weg und Ziel zugleich, immer Bemühen und Prozess, immer Zustand und Richtung...

8. Oasen aufsuchen: Was tut mir gut?

Wer sich Situationen aussetzt, die Stress hervorrufen, muss sich nicht wundern, wenn er/sie ganz gestresst ist, z.B.: zu viel Lärm, zu viele Menschen, zu große Unruhe, zu viel Arbeit, zu rasche Abfolgen. Achtsam für sich sein bedeutet auch, der Frage nachzugehen: Wie komme ich zur Ruhe? Was macht mich wirklich zufrieden? Wo fühle ich mich wohl? Wo komme ich zu mir? Auf welchen Wegen spüre ich Gras unter meinen Füßen? Wo sind die Quellen meiner Kraft?

9. Vorbeugende Maßnahmen ergreifen: Wie kann ich Belastungen vermeiden?

Dazu gehören Verhaltensweisen wie Voraussicht entwickeln, planen und strukturieren, auswählen und delegieren, Wichtiges von Unwichtigem trennen u. ä., aber auch Entspannungsübungen

durchführen oder sich auf belastende Situationen einstellen. Ebenso wichtig ist es herauszubekommen, was mich in Stress bringt, um die entsprechenden Maßnahmen bereits im Vorfeld treffen zu können: Was kann ich meiden, was kann ich verändern, wie kann ich mich einstellen, was kann ich aushalten?

10. Sich mental vorbereiten: Was kommt auf mich zu?

Unvorbereitete Situationen, Menschen, deren Verhaltensweisen belastend sind, oder Ereignisse, die schockierend wirken, können Menschen in Stress bringen. Deshalb ist es hilfreich, sich ggf. auf Situationen, Menschen und Ereignisse mental vorzubereiten, beispielsweise durch Übungen mit folgenden Fragestellungen und Vorstellungen: Was wird auf mich zukommen? Wie werde ich mich verhalten? Wie geht es mir dabei, was empfinde ich? Wie möchte ich reagieren? Was bringe ich an Einstellungen, Gedanken, Gefühlen... mit?

11. Veränderungen bei sich beginnen: Wo fange ich bei mir an?

Menschen sind unzufrieden, aggressiv, in Dauerstress..., weil sie nicht oder nur schwer akzeptieren können, dass andere Menschen anders sind und anders handeln, als sie selbst es gerne hätten. Sie sind dauernd unglücklich, weil die anderen sich nicht oder viel zu wenig (ver-)ändern. Veränderungen beginnen bei der eigenen Person: Verändere ich mich, wird „es“ sich verändern: Wo setze ich bei mir an? Was kann ich tun? Wie kann ich mich verständlich machen? Der Weg zu den anderen beginnt bei mir.

12. Entspannungsmöglichkeiten suchen: Wie kann ich mich entlasten?

Entspannungsübungen sind begleitende Maßnahmen, gleichsam Nahrung auf dem Weg, Stress abzubauen und zu entspannter, gelöster Lebensweise zu kommen. Dabei ist es wichtig herauszufinden, welche Entspannungsmöglichkeiten für den einzelnen geeignet und wirksam sind: Jeder Mensch spricht auf unterschiedliche Formen an.

13. „Im Augenblick“ leben: Was ist jetzt für mich bedeutsam?

Menschen fühlen sich gestresst, weil sie in ihrem „Lebensgepäck“ die Belastungen der Vergangenheit mitschleppen und die Ängste u. a. bezüglich der Zukunft vor sich herschieben. Wer die Erfahrungslasten der Vergangenheit und die Phantasielasten der Zukunft mit sich herumschleppt, muss sich nicht wundern, warum er kaum noch oder gar keine Kraft mehr für die Reallasten der Gegenwart hat! (Quelle unbekannt)

Zufriedenheit und Wohlbefinden proaktiv fördern

Ziel: Selbstverantwortung für die eigene Stimmung – sich nicht von Erfolgen abhängig machen

Die folgende Checkliste unterscheidet fünf Handlungsweisen, mit denen Sie ihre Zufriedenheit und Ihr Wohlbefinden aktiv fördern können.

Welche davon haben Sie in der letzten Woche praktiziert (bitte in der linken Spalte notieren) , welche können Sie in der nächsten Woche bewusst praktizieren (bitte in der rechten Spalte notieren)

*Wer vergisst, was schön war, wird böse.
Wer vergisst was schlimm war, wird dumm. (E. Kästner)*

Wohlbefinden ...	in der letzten Woche	Ideen für nächste Woche
durch aktive Hobbys	• • • •	• • • •
durch Leistung + Erledigung von Pflichten	• •	• •
durch Aufsuchen von Genuss ohne Leistung	• • •	• • •
durch Bitten + Empfangen	• • •	• • •
durch Geben, Schenken, Helfen	• • •	• • •

- Analysieren Sie Ihre Selbstverstärkung der letzten Woche
- Vergleichen Sie Ihre Praxis mit der Bilanz befreundeter Kolleg/-innen
- Planen Sie für die kommende Woche regelmäßige und variantenreiche Aktivitäten für Ihr Wohlbefinden

Kollegialer Austausch über Selbstwirksamkeitserfahrungen

Selbstwirksamkeit (SW) ist die mehr oder weniger starke Überzeugung, bestimmte Verhaltensweisen mit eigener Kraft realisieren zu können. Eine starke SW wirkt wie eine selbst erfüllende Vorhersage, sie erleichtert die Umsetzung entsprechender Verhaltensweisen.

Das Gegenteil von SW ist erlernte Hilflosigkeit als Überzeugung, erforderliche Verhaltensweisen keinesfalls mit eigener Kraft realisieren zu können.

Lehrer wie Schüler sollten drei Formen von SW-Erfahrungen gemacht haben:

persönliche SW-Erfahrungen: Ich kann mit eigener Kraft wichtige Verhaltensweisen realisieren,

soziale SW-Erfahrungen: Andere helfen mir durch nützliche Anregungen – sie haben auch Probleme,

kollegiale SW-Erfahrungen: Gemeinsam sind wir stärker, schaffen wir mehr, sind wir ausdauernder ...

Beantworten Sie zunächst drei kurze Fragebogen zur allgemeinen SW, zur lehrerspezifischen SW und zur kollegialen SW (Schwarzer: Allgemeine Selbstwirksamkeit © Schwarzer & Jerusalem, 1999)

Bewertung bei allen drei Fragebogen:

1 = stimmt nicht / 2 = stimmt kaum / 3 = stimmt eher / 4 = stimmt genau

Vergleichswerte aus anderen Lehrerstichproben

- a) untere 25 % 11–26
- b) mittlere 50 % 27–33
- c) obere 25 % 34–40

Allgemeine Selbstwirksamkeit	1	2	3	4
1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.				
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.				
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.				
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.				
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.				
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.				
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.				
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.				
9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.				
10. Wenn ein Problem auf mich zukommt, habe ich meist mehrere Ideen, wie ich es lösen kann.				
Addieren Sie Ihre Werte zu diesen zehn Items:				

Lehrerspezifische Selbstwirksamkeit	1	2	3	4
1. Ich weiß, dass ich es schaffe, selbst den problematischsten Schülern den prüfungsrelevanten Stoff zu vermitteln.				
2. Ich weiß, dass ich zu den Eltern guten Kontakt halten kann, selbst in schwierigen Situationen.				
3. Ich bin mir sicher, dass ich auch mit den problematischen Schülern in guten Kontakt kommen kann, wenn ich mich darum bemühe.				
4. Ich bin mir sicher, dass ich mich in Zukunft auf individuelle Probleme der Schüler noch besser einstellen kann.				
5. Selbst wenn mein Unterricht gestört wird, bin ich mir sicher, die notwendige Gelassenheit bewahren zu können.				
6. Selbst wenn es mir mal nicht so gut geht, kann ich doch im Unterricht immer noch gut auf die Schüler eingehen.				
7. Auch wenn ich mich noch so sehr für die Entwicklung meiner Schüler engagiere, weiß ich, dass ich nicht viel ausrichten kann.				
8. Ich bin mir sicher, dass ich kreative Lösungen entwickeln kann, mit denen ich ungünstige Unterrichtsstrukturen verändere.				
9. Ich traue mir zu, die Schüler für neue Projekte zum Modellversuch zu begeistern.				
10. Ich kann Veränderungen im Rahmen des Modellversuchs auch gegenüber skeptischen Kollegen durchsetzen.				
Addieren Sie Ihre Werte zu diesen zehn Items:				

Kollegiale Selbstwirksamkeit	1	2	3	4
1. Ich bin davon überzeugt, dass wir als Lehrer gemeinsam für pädagogische Qualität sorgen können, auch wenn die Ressourcen der Schule geringer werden sollten.				
2. Ich bin sicher, dass wir als Lehrer pädagogische Fortschritte erzielen können, denn wir ziehen gemeinsam an einem Strang und lassen uns nicht von den Alltagsschwierigkeiten aus dem Konzept bringen.				
3. Unser Lehrerteam kann sich kreative Sachen ausdenken, um das Schulleben effektiv zu verändern, auch wenn die äußeren Bedingungen dafür nicht günstig sind.				
4. Wir werden ganz gewiss pädagogisch wertvolle Arbeit leisten können, weil wir eine kompetente Lehrergruppe sind und an schwierigen Aufgaben wachsen können.				
5. Auch aus pädagogischen Fehlern und Rückschlägen können wir Lehrer viel lernen, solange wir auf unsere gemeinsame Handlungskompetenz vertrauen.				
6. Trotz der Systemzwänge können wir die pädagogische Qualität unserer Schule verbessern, weil wir ein gut eingespieltes und leistungsfähiges Team sind.				
7. Ich habe Vertrauen, dass wir Lehrer es an unserer Schule gemeinsam schaffen können, pädagogische Projekte in die Tat umzusetzen, auch wenn Schwierigkeiten auftreten.				
8. Es gelingt uns, auch „schwierige“ Eltern von unseren pädagogischen Zielen zu überzeugen, weil wir als einheitliche Lehrergruppe auftreten.				
9. Ich bin mir sicher, dass wir Lehrer durch gemeinsames Handeln auch dann ein gutes Schulklima erzeugen können, wenn uns die Arbeit über den Kopf wächst.				
10. Auch mit außergewöhnlichen Vorfällen können wir zurechtkommen, da wir uns im Kollegium gegenseitig Rückhalt bieten.				
Addieren Sie Ihre Werte zu diesen zehn Items:				

Übungen für Lehrer/-innen und Schüler/-innen zur Steigerung der Selbstwirksamkeit

Ziel der Übung: SW-Erfahrung bewusst zu machen, stolz auf die eigenen Ressourcen zu sein und daraus die Kraft zu schöpfen, an Entwicklungswünschen/Entwicklungsbedarf zu arbeiten.

- 1. Runde:** Nennen Sie zwei Stärken, die Sie von sich kennen. Berichten und beweisen Sie anhand von Beispielen aus dem Privat- und Berufsleben, wo ihnen diese Stärken in der Vergangenheit nützlich waren. Überlegen Sie die Nützlichkeit dieser Ressourcen in möglichst vielen zukünftigen Situationen. Suchen Sie weitere Bezeichnungen für diese Stärken. Wenn jemand sagen würde, Ihre Stärken seien ja nur Peanuts, beweisen Sie ihm voller Überzeugung das Gegenteil!
- 2. Runde:** Zwei andere aus der Runde sollen Ihnen ein positives Feedback geben und dabei eine Stärke ansprechen, die Sie selbst noch nicht erwähnt haben. Man kann auch sagen: Welche Scheibe möchte ich mir gerne von dir abschneiden? Vorteil: positive Rückmeldung für den Partner und Bewusstsein für den eigenen Entwicklungsbedarf. Die beiden sollen begründen, warum sie das als Ihre Stärke erleben und würdigen. Sie sollten prüfen, ob Sie dem Feedback zustimmen und Belege dafür finden können.
- 3. Runde:** Formulieren Sie einen Entwicklungswunsch, eine Schwäche oder eine Knospe, die noch nicht blüht. Erkennen Sie auch etwas Gutes an Ihrer Schwäche. Stellen Sie sich vor, Ihr Entwicklungswunsch würde zu 100 Prozent erfüllt, inwiefern wäre das übertrieben? Formulieren Sie aus diesen Überlegungen Ihren Entwicklungswunsch für die nächsten drei Monate bescheiden und realistisch!

4. **Runde:** Formulieren Sie für einen anderen aus der Gruppe einen Entwicklungswunsch und machen Sie es genauso wie unter 3.
5. **Gespräche über Erfahrungen des Gelingens beziehungsweise der eigenen Tapferkeit:** Erzählen Sie einem Kollegen positive Beispiele Ihrer Berufspraxis, dass Ihnen etwas gelungen ist, dass Sie etwas überwunden haben oder dass Sie etwas ausgehalten haben. Themen könnten zum Beispiel sein:
 - beste bzw. schwierigste Unterrichtsstunde der letzten Zeit
 - beste bzw. schwierigste Gesprächssituation
 - beste bzw. schwierigste Konferenzsituation
 - beste bzw. schwierigste Konfliktregulation
 - Beenden Sie Ihr Tagewerk mit einer positiven SW-Analyse!
 - Versuchen Sie diese Situationen mit möglichst allen Sinnen nachzuerleben!
 - Machen Sie sich klar, dass solche Situationen wirklich positiv waren!
 - Wählen Sie täglich ein bis zwei mittelschwere Ziele, sodass Sie sich abends über deren Erreichen freuen können!

Literatur

- Schmitz, G.: Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. Unterrichtswissenschaft, 26, 140 – 157, 1998
- Schwarzer, R. & Schmitz, G. S.: Kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern: Eine Längsschnittstudie in zehn Bundesländern. Zeitschrift für Sozialpsychologie, 1999, 30, 262 – 274
- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M.: Sozialpsychologie; 4., aktualisierte Auflage, Pearson, 2004

Kollektives Erfahrungswissen sammeln, prüfen und nutzen

Ziel: Gemeinsam für Probleme neue Lösungsideen finden

Wenn du und ich einen Dollar austauschen, dann hat jeder einen.

Wenn du und ich eine Idee austauschen, hast du zwei Ideen – und ich auch. Don Zadra

Gestresste Personen sind meist schlechte Problemlöser. Sie fühlen sich unter Handlungsdruck und können deshalb oft nicht kreativ denken. Schlimmer noch, manchmal geraten Sie durch Grübeln und Sorgen in starke Betroffenheit und einseitige Schuldzuweisungen. Sie schüren so Ablehnungs- bzw. Schuldgefühle sowie Vorwürfe gegen sich selbst bzw. andere. Das passiert auch, wenn sie sich im Klagen mit Rechtgebern statt mit Ratgebern verbünden.

Um dieses unerwünschte Lernen zu verhindern, empfehlen Schulentwickler wie Strittmatter (2006) „professionelle Lerngemeinschaften“ (vgl. Strittmatter, 2006; Sieland & Rahm, 2010), in denen Betroffene ihre Probleme für Mitdenken verständlich beschreiben. Dabei profitieren alle Teilnehmer_innen durch die Klärung der Problemdefinition, die Informationen über bisherigen Lösungsversuche und deren Effekte, durch den Stressabbau beim Lösungssuchenden, sowie den professionellen Zusammenhalt innerhalb der Lerngemeinschaft.

Das Beispiel einer virtuellen multiprofessionellen Lerngemeinschaft finden sie unter www.lehrerforum.de Hier können PädagogInnen anonym Probleme schildern bzw. Fragen posten und erhalten von Kolleginnen aber auch von offiziellen Berater_innen verschiedener Disziplinen Klärungsfragen und Lösungsvorschläge.

Besonders sinnvoll erscheint es, dass sich solche professionellen Lerngemeinschaften innerhalb eines Kollegiums als strukturelles Lern- und Weiterbildungsformat für Lehrkräfte gründen. So kann man z.B. bei Disziplinproblemen nicht nur das Trainingsraumkonzept für die Schülerinnen anwenden sondern zugleich auch als Lehrkräfte in dieser Klasse zu einer konzertierten Strategie finden.

Ein strukturiertes Konzept dafür findet man unter www.kobeo-lehrer.de

Ablaufschema für Kollegialer Beratung (ca. 45 Minuten für einen Durchgang)

1. Themenauswahl	➤ Ca. 6-8 Gruppenmitglieder stellen Ihre Anliegen in Form von Fragen mit persönlicher Dringlichkeitseinschätzung vor. Das Thema mit den meisten Stimmen wird besprochen.
2. Phase des Zuhörens	➤ Das Thema wird vom Lösungssuchenden beschrieben und durch Klärungsfragen für alle verständlich gemacht
3. Phase der Würdigung	➤ Die Teilnehmerinnen äußern Wertschätzung und Feedback über die Stärken des Lösungssuchenden
4. Phase des Umdeutens (Reframing und der Perspektivenübernahme	➤ Die Teilnehmerinnen versetzen sich in die Lage aller Problem-beteiligten, um das Probleme mehrperspektivisch zu verstehen.
5. Phase der Unterbreitung von Lösungsideen	➤ Berater/-innen unterbreiten ihre Lösungsvorschläge ➤ Lösungssuchende wählt am Ende für sie passende aus
6. Phase der Mitverantwortung/Unterstützung	➤ Die Teilnehmerinnen bieten eventuelle Unterstützungen an (kooperatives Problemlösen)
7. Phase für Feedback	➤ In der kommenden Sitzung wird über die Erfahrungen berichtet, die mit den ausgewählten Lösungsvorschlägen gemacht werden konnten.

Strittmatter, A. (2006) Kollegien als professionelle Lerngemeinschaften. In Journal für Schulentwicklung. 1,2006 1. Jahrgang S.12 – 18

Sieland, B. (2006). „ Professionelle Lerngemeinschaften eng genug fassen. Drei Impulse zur Schärfung des Begriffes als Resonanz auf den Beitrag von Anton Strittmatter. In Journal für Schulentwicklung. 1,2006 1. Jahrgang S.19-20

Sieland, B. u. Rahm. T. (2010). Reale und virtuelle professionelle Lerngemeinschaften für reflektierende Praktiker/innen. In F.H. Müller, A. Eichenberger, M. Lüders u. J. Mayr (Hrsg). (2010). Lehrerinnen und Lehrer lernen – Konzepte und Befunde zur Lehrerfortbildung. S. 249 - 259. Münster: Waxmann

Sieland, B., Eckert, M. u. Ebert, D. (2012). Kooperative Selbstprofessionalisierung (KESS). Feedback und Selbstreflexion in professionellen Lerngemeinschaften In SchulVerwaltung Spezial 4 S. 33-36

Masch, N., Sieland, B. (2012). Unterstützungssysteme: Professionelle Lerngemeinschaften für reflektierende Praktiker. In Sandfuchs, U., Melzer, W., Dühlmeier, B. und Rausch, A. (Hrsg). Handbuch Erziehung. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt (UTB) S. 634 - 639

Linkliste für Schulen

Ziel: Internetbasierte Hilfen nutzen

Diagnosen

- www.geton-training.de/fragebogen.php Fragebogen mit automatischer Auswertung zur Differenzierten Analyse von Stress im Beruf
- [www.cct-germany.de/Laufbahnberatung_und_Potenzialanalyse_für_\(angehende\)_Lehrkräfte](http://www.cct-germany.de/Laufbahnberatung_und_Potenzialanalyse_für_(angehende)_Lehrkräfte)
- www.zeittagebuch-vbe.de/Ein_Tätigkeits-Stimmungstagebuch_zur_Kontrolle_Ihres_Zeitaufwandes_für_berufliche_und_private_Aufgaben.

- www.charakterstaerken.org/ Diagnose individueller Stärken für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene.
- <http://de.outofservice.com/bigfive/> Online Diagnose zu den big five
- www.ichundmeineschule.eu Diagnose von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf sowie der schulischen Arbeitsverhältnisse, für bedarfsgerechte Fördermaßnahmen

Online-Beratung

- www.lehrerforum.de Multiprofessionelles Forum zur anonymen Beratung von Lehrpersonen
- www.kobeo-lehrer.de Die KOBEO-Plattform für kollegiale (Fall-)Beratung online. Hier können ausgewählte KollegInnen einer Schule oder eine Gruppe von SchulleiterInnen sich gegenseitig beraten, wann es ihnen zeitlich passt.

Online-trainings sowie blended learning Angebote für Einzelpersonen und Gruppen

- www.geton-institut.de Internettrainings unter normaler Alltagsbelastung u.a. zur Stressregulation, zur alltäglichen Regeneration, zur Förderung der Dankbarkeit, zur Überwindung von Depressionen usw.
- www.5-minuten.com Training zur Verbesserung der seelischen Gesundheit im Alltag durch Impulse, die täglich in 5 Minuten realisiert werden können
- www.sis-lehrer.de „Stark im Stress – SIS“ Training zur Emotionsregulation
- www.training-aufschieberitis.de Online-Training gegen Aufschieberitis..
- www.prima-klassenklima.de Förderung prosozialen Verhalten im Klassenverband

Schulinterne Lehrerfortbildung

- www.lehrergesundheit.eu Maßnahmen für schulinterne Lehrerfortbildung, mit Anwendungsförderung in den beruflichen und privaten Alltag
- <https://www.igesonline.net/index.cfm?id=af19e37-1517-6203-60e6-e0369cbc9154> Für Schulen, die kooperatives Lernen mit Tageszielen und Peercoaching unter Lehrpersonen bzw. Schüler_innen einführen wollen

Handbücher, Checklisten und Übungen zum Herunterladen

- www.handbuch-lehrergesundheit.de Bücher zum Herunterladen: (1.) Handbuch Lehrergesundheit sowie (2.) Gelingensbedingungen für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Beide mit Checklisten und Arbeitshilfen. (3.) Evaluationsbericht „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“
- www.schulen-entwickeln.de Projektberichte von Schulen, die sich zu guten gesunden Schulen entwickeln wollen
- <http://gesundheitsfoerderung.ch/public-health/psychische-gesundheit/downloads.html> hilfreiche Broschüren zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement!
- <http://www.studienseminar-ol-bbs.de/index.php?id=110> hilfreiche Linkliste für Lehrpersonen

Die Autoren

Sieland, Prof. (em.) Dr. Bernhard, Institut für Psychologie Leuphana Universität Lüneburg Kontakt: sieland@leuphana.de

Eckert, Marcus, Lehrer und Psychologe, Institut für Psychologie Leuphana Universität Lüneburg, Kontakt: eckert@leuphana.de; www.lehrergesundheit.eu

Tarnowski, Torsten, Dipl. Soz.-Päd., Institut für Psychologie Leuphana Universität Lüneburg, Kontakt: tarnowski@leuphana.de; www.lehrergesundheit.eu