



Lehrer/innen-Gesundheit

give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an
Österreichs Schulen
Eine Initiative von BMBWF, BMASGK und ÖJRK

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz


ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

Inhalt

Vorwort	3
1. Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern	4
1.1 Einführung	4
1.2 Rahmenbedingungen	5
1.3 Was beeinträchtigt die Gesundheit von Lehrkräften	5
2. Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer	6
2.1 Für nachhaltige Verbesserungen auf verschiedenen Ebenen ansetzen	6
2.2 Individuelle Ebene – Ressourcen stärken	7
2.3 Schulebene – Arbeitsprozesse und Rahmenbedingungen optimieren	14
3. Tipps und Methoden für die Praxis	21
3.1 Allgemeine Hinweise zu Beginn	21
3.2 Methoden und Tipps für die individuelle Ebene	22
Meine Energiebilanz	22
Augen ausruhen	23
Lerntipp-Markt (ab 8. Schulstufe)	24
Mit Schülerinnen und Schülern Rituale pflegen	25
Den „Zeitdieben“ auf den Grund gehen	26
Tagebuch schreiben	27
Die Belastungen eines Schultages verringern – vor der Schule und während des Schulvormittags	27
Ressourcentraining gegen Stress – Beobachtungsbogen zur Selbststeuerung und Eigenaktivität	29
Überzogene Erwartungen und Ansprüche minimieren (Gruppenarbeit)	32
Feedback anregen – ein Methodenüberblick	33
3.3 Methoden und Tipps für die Schulebene	34
Potenzielle Belastungsfaktoren an unserer Schule – welche könnten wir reduzieren?	34
Fragebogen zur Konferenzarbeit	36
Rahmenbedingungen für kollegiale Unterrichtsbesuche (Checkliste)	37
Kollegiale Beratung (Kurzinfo)	38
Checkliste für Junglehrer/innen und neue Kolleginnen und Kollegen	39
4. Verwendete Literatur	40
5. Serviceteil	44
5.1 Schulpsychologie - Bildungsberatung	44
5.2 BVA – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter	45
5.3 Angebote Pädagogischer Hochschulen	46
5.4 Weitere Informations- und Beratungsangebote	48
5.5 Gesunde Schule – Netzwerke und Programme	49
Impressum	50

Vorwort

Der schulische Alltag stellt für viele Lehrerinnen und Lehrer eine Belastung dar. Sei es der Umgang mit schwierigen Schülerinnen und Schülern, die Interaktion mit Eltern und Kolleginnen bzw. Kollegen, der andauernde Lärm oder ein hoher Verwaltungsaufwand. Verschiedene Situationen und Arbeitsbedingungen können als belastend empfunden werden und im schlimmsten Fall krank machen.

Gute, gesunde Schulen brauchen gesunde Lehrerinnen und Lehrer. Es lohnt sich daher für alle Beteiligten die Lebenswelt Schule so zu gestalten, dass gesundes Lehren und Lernen möglich wird. Erfolgreiche Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer besteht aus einem Mix von personen- und organisationsbezogenen Maßnahmen.

In der vorliegenden Publikation geben wir Ihnen zu Beginn einen Überblick über die gesundheitlichen Belastungen von Lehrerinnen und Lehrern und die gesundheits- und bildungspolitischen Rahmenbedingungen für Gesundheitsförderung von Lehrkräften. Im Anschluss finden Sie eine Darstellung der wichtigsten Ansatzpunkte zur Förderung der Lehrer/innen-Gesundheit auf individueller und auf organisatorischer Ebene.

Eine Auswahl an hilfreichen Methoden und Tipps soll Ihnen die Arbeit in der Praxis erleichtern. Abschließend haben wir im Serviceteil einen Überblick über Beratungs-, Unterstützungs- und Weiterbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer zusammengestellt.

Ergänzend zu dieser Broschüre finden Sie auf unserer Website www.give.or.at/angebote/themen/lehrerinnengesundheit eine Sammlung an hilfreichen Links und weiterführenden Informationen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Umsetzen.

Ihr GIVE-Team

1. Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern

1.1 Einführung

Lehrer, Lehrerin zu sein ist ein anspruchsvoller Beruf. Der Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schulen stellt an die Lehrkräfte hohe Anforderungen. Sie müssen nicht nur fachlich kompetent sein, sondern auch im Umgang mit Schülerinnen und Schülern, sowie mit den Eltern, Erziehungsberechtigten und mit Kolleginnen, Kollegen Beziehungskompetenz und Konfliktfähigkeit beweisen. Hinzu kommen Veränderungen im Schulsystem und Vorgaben seitens der Schulbehörde, die entsprechend umgesetzt und bewältigt werden müssen.

Die Ergebnisse der Lehrer/innenbefragung 2010¹ zeigen folgende zentralen Befunde:

- Eine knappe Mehrheit der Lehrkräfte bezeichnet ihren allgemeinen Gesundheitszustand als ausgezeichnet oder sehr gut. Dies gilt verstärkt für die Dienstjüngeren (67,2%), für die Dienstältesten jedoch nicht mehr (39,9%).
- Die meisten Lehrkräfte haben gelegentlich oder regelmäßig zumindest in einem Bereich gesundheitliche Beschwerden. Es sind vor allem die Frauen, die über Müdigkeit und Nackenschmerzen klagen.
- Rund 41 % der Lehrkräfte sind sich nicht sicher, ob sie bis zum gesetzlichen Pensionsalter arbeiten können.
- Ungefähr ein Viertel der befragten Lehrkräfte ist burnoutgefährdet.
- Professionelles Teamwork ist eher unüblich, die Qualität der persönlichen Beziehungen im Kollegium ist aber überdurchschnittlich gut.
- Die Qualität des Unterrichtsgeschehens, v.a. Lehrerfolg und Verhalten der Schüler/innen hat einen beträchtlichen Einfluss auf die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer.

Der Gesundheitsförderung von Lehrerinnen und Lehrern kommt daher eine große Bedeutung zu. Nur gesunde Lehrerinnen und Lehrer können sich den Herausforderungen des Unterrichtsalltags stellen und den Anforderungen gerecht werden.

Lehrer/innen-Gesundheit kann von mehreren Standpunkten aus betrachtet und unterstützt werden. Einerseits geht es auf individueller Ebene um die einzelne Lehrerin, den einzelnen Lehrer: Wie kann es Lehrpersonen gelingen, Belastungen zu reduzieren und ihre eigenen (Gesundheits-)Ressourcen zu stärken? Andererseits sind auch die schulischen Rahmenbedingungen entscheidend: Wie muss die Organisation Schule gestaltet sein, um gesundheitsförderliches Lehren und Lernen möglich zu machen? Erfolgreiche Gesundheitsförderung für Lehrkräfte setzt sowohl auf der persönlichen als auch auf der organisationsbezogenen Ebene an.

LITERATURTIPP



- HBSC-Fact-Sheet: Gesundheitszustand und -verhalten österreichischer Lehrkräfte – Ergebnisse der Lehrer/innen-Gesundheitsbefragung 2010. Zum Download www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/9/7/0/CH4154/CMS1427118828092/2013_factsheet_nr_5_lehrergesundheit_fh_final_1.pdf
- LBIHPR-Forschungsbericht: Maßnahmen zur Förderung der Lehrer/innen-Gesundheit. Gibt es überzeugende Wirksamkeitsnachweise? PDF-Datei bei GIVE erhältlich.

1 HOFMANN, Felix/GRIEBLER, Robert/RAMELOW, Daniela/UNTERWEGER, Katrin/GRIEBLER, Ursula/FELDER-PUIG, Rosemarie/DÜR, Wolfgang (2012): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Österreichs Lehrer/innen: Ergebnisse einer Lehrer/innenbefragung 2010. Wien: LBIHPR Forschungsbericht.

1.2 Rahmenbedingungen

Die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern ist für Schulen eine bedeutende Ressource. Sowohl in rechtlichen Bestimmungen als auch in gesundheits- und bildungspolitischen Rahmenbedingungen ist die Förderung der Lehrer/innen-Gesundheit verankert.

Rechtliche Grundlagen– Arbeitsschutzbestimmungen

Für Bundeslehrerinnen und -lehrer gilt das Bundes-Bedienstetenschutzgesetz (B-BSG). Darin finden sich beispielsweise Bestimmungen zur Bestellung von Sicherheitsvertrauenspersonen, Erste-Hilfe-Beauftragten oder zur arbeitsmedizinischen Betreuung. (https://bildung.bmbwf.gv.at/ministerium/rs/2005_09.html) Entsprechend gibt es für Landeslehrer und -lehrerinnen bundesländerspezifische Landes-Bedienstetenschutzgesetze. (Zu finden unter www.ris.bka.gv.at.)

Gesundheits- und bildungspolitische Rahmenbedingungen für die Förderung der Lehrer/innen-Gesundheit

- Unterrichtsprinzip Gesundheitserziehung: <https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/index.html>
- Schulentwicklung und Schulqualität: www.bmbwf.gv.at
- SchuG (Schulunterrichtsgesetz), SchOG (Schulorganisationsgesetz), Lehrpläne: <https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/recht/index.html>
- Die gesundheitsfördernde Schule – Gesundheitsförderungsmaßnahmen des BMBWF im Kontext der Gesundheitsziele Österreich: www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/psychologische_gesundheitsfoerderung/Gewaltpraevention/Die_gesundheitsfoerdernde_Schule.pdf
- Gesundheitsziele Österreich: www.gesundheitsziele-oesterreich.at
- Gesundheitsförderungsstrategie im Rahmen des Bundeszielsteuerungsvertrags: www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Gesundheitsfoerderung_Praevention/Gesundheitsfoerderungsstrategie_im_Rahmen_des_Bundes_Zielsteuerungsvertrags

1.3 Was beeinträchtigt die Gesundheit von Lehrkräften

Sowohl strukturelle Aspekte an einer Schule, wie z.B. schlechtes soziales Klima, fehlender Zusammenhalt oder mangelhafte Arbeitsplätze, als auch Situationen im Unterrichtsalltag, z.B. Konflikte mit Schülerinnen und Schülern oder Zeitdruck, können für Lehrerinnen und Lehrer zur Belastung werden. In weiterer Folge können ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden leiden. Zu den von Lehrkräften am häufigsten genannten Belastungen zählen (vgl. HUNDELOH, 2012; DAK 2011):

- Schwierigkeiten und Probleme, die der Umgang mit Schülerinnen, Schülern, Eltern sowie Kolleginnen und Kollegen mit sich bringt.
- Fehlender eigener Arbeitsplatz in der Schule und die dadurch fehlende Trennung von Beruf und Privatleben.
- Schwierige und unmotivierte Schülerinnen und Schülern, die erfolgreiches Unterrichten erschweren.
- Zusatzaufgaben und administrative Tätigkeiten (z.B. Sitzungen, berufsbezogene Ämter), die Zeitdruck verursachen.
- Vielfältige und widersprüchliche Erwartungen an Lehrerinnen und Lehrer (z.B. seitens der Schülerinnen und Schüler, der Eltern) und die damit verbundene Notwendigkeit verschiedene Rollen einzunehmen.
- Veränderungen im System Schule und die damit einhergehende öffentliche Diskussion, bei der Lehrerinnen und Lehrer häufig in ein schlechtes Licht gerückt werden.
- Große Klassen und Lärm (v.a. in den Pausen) machen Erholung schwierig bzw. oft unmöglich.

Belastende Situationen werden individuell verschieden wahrgenommen, als positive Herausforderung oder negative Beanspruchung. Neben den externen Umständen, können Persönlichkeitsfaktoren, wie z.B. Perfektionismus oder fehlende Abgrenzungsfähigkeit, zu Stress und Selbstüberforderung führen und unter Druck setzen. Es kann hilfreich sein, gemeinsam mit einem kritischen Freund, einer kritischen Freundin diese Antreiber zu identifizieren. In einem nächsten Schritt kann überlegt werden, in wie weit diese zu Belastungsfaktoren werden. (vgl. HEYSE, 2011)

2. Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer

2.1 Für nachhaltige Verbesserungen auf verschiedenen Ebenen ansetzen

Ziel schulischer Gesundheitsförderung ist es, die Schule als Lern- und Arbeitsort so zu gestalten, dass gleichzeitig die Gesundheit aller Beteiligten gefördert und das Erreichen des Erziehungs- und Bildungsauftrags der Schule unterstützt wird. Wirksame Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer besteht daher aus einer Mischung von personen- und organisationsbezogenen Maßnahmen. Der einzelnen Lehrer und die einzelne Lehrerin werden dabei unterstützt, ihre individuellen Risikofaktoren zu reduzieren und ihre Ressourcen zu stärken. Gleichzeitig wird der Arbeitsplatz Schule so organisiert, dass Belastungen für alle Beteiligten reduziert oder vermieden werden. Zu den wichtigsten Ansatzpunkten zählen dabei:

auf individueller Ebene (Verhalten)

- Psychische Gesundheit und körperliche Fitness fördern → Stärkung der Schutzfaktoren (Ressourcen) der einzelnen Lehrkräfte, damit sie zufrieden und gesund ihren Beruf ausüben können; Wiederherstellung der Gesundheit und Dienstfähigkeit bereits belasteter Lehrkräfte.
- Kompetenzen der Lehrerinnen und Lehrer fördern → Umgang mit schwierigen Schülerinnen und Schülern trainieren; Kommunikationstraining (z.B. erfolgreiche Elterngespräche führen); Reflexion und Analyse des eigenen Unterrichts.

auf organisatorischer Ebene (Verhältnisse)

- Gesundes Führen und Rahmenbedingungen verbessern → mehr Kontinuität in der schulischen Arbeit und weniger Aktionismus; Überprüfung aller schulinternen Entscheidungen und Aktivitäten auf deren gesundheitsförderlichen Charakter.
- Arbeitsbedingungen vor Ort verbessern → soziales Klima und Motivation verbessern; gegenseitige Unterstützung fördern, z.B. durch Teamarbeit.
- Junglehrerinnen und -lehrer betreuen → Besser auf den Schulalltag und berufsfeldbezogene Probleme vorbereiten; Umgang mit belastenden Situationen trainieren.
- Steigerung der schulischen Bildungs- und Erziehungsqualität → Gesundheitsförderung in die schulische Qualitätsentwicklung integrieren.

LITERATURTIPP

- GIVE-Praxisbroschüre „Unterwegs als gesunde Schule“,
Bezugsquelle: www.give.or.at oder Tel.: 01/58900-372



LINKTIPP

Unter folgendem Link finden Sie eine Anleitung zur Durchführung eines Workshops, um psychischen und physischen Belastungsfaktoren und gesundheitsfördernden Potenziale der Schule zu erheben. Es werden 2 Methoden vorgeschlagen, die Kartenabfrage und die SOFT-Analyse:

www.arbeitsschutz-schulen-nds.de/verantwortung-organisation/gefaehrungsbeurteilung/erhebungsverfahren/gruppeninterview



2.2 Individuelle Ebene – Ressourcen stärken

Erfolgreiche Gesundheitsförderung auf individueller Ebene reduziert personale Risikofaktoren und stärkt die persönlichen und sozialen Ressourcen (Schutzfaktoren). Zu den personalen Schutzfaktoren zählen beispielsweise Persönlichkeitsmerkmale, spezifische Bewältigungsstrategien, körperliche Faktoren (z.B. ein intaktes Immunsystem) und eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Für die persönliche Gesundheit spielen auch soziale Unterstützung und soziale Netzwerke eine wesentliche Rolle. (vgl. LYSSENKO/FRANZKOWIAK/BENGEL, 2010)

An den folgenden Punkten kann Gesundheitsförderung für Lehrer/innen ansetzen:

- **Gesunden Lebensstil fördern** → auf die eigene Gesundheit achten,
- **Gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung** → erleichtert Umgang mit Heterogenität und Disziplinschwierigkeiten.
- **Zeitplanung** optimieren → konsequentes Zeitmanagement und Ausgewogenheit zwischen Beruf- und Privatleben finden.
- **Stress bewältigen** → regelmäßige Entspannung und Erholungsmöglichkeiten schaffen.
- **Gesprächsführung und Konfliktbewältigung** trainieren → Strategien für den Umgang mit Kritik und Konflikten lernen.
- **Sich Unterstützung holen** → Supervision, Coachings und unterstützende Fort- und Weiterbildungsangebote in Anspruch nehmen.
- **Feedback einholen** → offen für Probleme anderer sein, aber auch über eigene Probleme sprechen können.

(mod. nach BANGERT, 2005)

2.2.1 Ein gesunder Lebensstil als Basis

Die individuelle Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung, um Belastungen und Herausforderungen im Alltag gut bewältigen zu können. Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit sind die Grundpfeiler der subjektiven Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist notwendig, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Regelmäßige Mahlzeiten und bei Bedarf kleine Snacks zwischendurch wirken sich positiv auf die individuelle Leistungskurve aus. Gerade im Unterrichtsalldag kommen Ess- und Trinkpausen manchmal zu kurz. Spontane Gespräche, Vorbereitungen auf die nächste Unterrichtseinheit oder Organisatorisches lassen keine Zeit für eine kurze Pause. Hier ein paar Anregungen für den Schulalltag:

- Sich Zeit für das Frühstück zu Hause nehmen und gut gestärkt in den Vormittag starten.
- Je kleiner das Frühstück ausfällt, umso wichtiger ist eine kleine Stärkung am Vormittag. Orientierung bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel bietet beispielsweise die Österreichische Ernährungspyramide².
- Regelmäßige Trinkpausen einplanen, ev. eigene Trinkflasche in den Unterricht mitbringen. Ideale Durstlöcher sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungezuckerte Früchte- und Kräutertees.
- Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen einen Obstkorb fürs Lehrerzimmer organisieren.
- Die Verpflegungsangebote an der Schule unter die Lupe nehmen. Anregungen für und Unterstützung bei der Optimierung bietet die Initiative „Unser Schulbuffet“ www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Reiseinfos_Verbrauchergesundheit/Ernaehrung_und_Lebensmittel/Unser_Schulbuffet/

Eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise und regelmäßige Bewegung gehören zusammen. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, tut seiner Gesundheit viel Gutes: Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen³

2 www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Reiseinfos_Verbrauchergesundheit/Ernaehrung_und_Lebensmittel/Die_Oesterreichische_Ernaehrungspyramide

3 www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-erwachsene

raten zu mindestens 2 1/2 Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität (oder 1 1/4 h mit höherer Intensität) pro Woche, um positive Effekte für die Gesundheit zu erzielen. Optimal ist es, neben Alltagsbewegung (z.B. zu Fuß gehen oder im Garten und Haushalt arbeiten) auch muskelkräftigende und ausdauerfördernde Sportarten zu betreiben. Der Großteil der Lehrerinnen und Lehrer erledigt Korrekturarbeiten, Unterrichtsvorbereitung usw. zu Hause. Oft bleibt wenig Zeit für Erholung und körperliche Aktivität. Umso wichtiger ist es, diese Erholungsphasen aktiv einzubauen, z.B. indem ...

- Freistunden zur Regeneration und Bewegung an der frischen Luft genutzt werden.
- der Schulweg wenn möglich zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt wird.
- nach einer längeren Phase des Sitzens oder Stehens kleine Bewegungspausen eingebaut werden.
- im fixer Zeitraum für sportliche Aktivitäten reserviert wird.

Die persönliche Gesundheit wird darüber hinaus maßgeblich vom Umgang mit Stress und belastenden Situationen beeinflusst. Ungeeignet als Methode zur Stress- und Problembewältigung sind Suchtmittel (z.B. Tabak, Alkohol) oder Medikamente (z.B. Beruhigungs-, Schlaf- oder Schmerztabletten), denn die Gefahr einer Abhängigkeit ist groß. Ein ebenso großes Abhängigkeitspotenzial haben Substanzen, die zur Leistungssteigerung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit dienen sollen. Bessere Strategien zum Umgang mit Stress und belastenden Situationen sind:

- für ausreichend Entspannungs- und Erholungspausen sorgen,
- die eigenen Belastungsgrenze nicht überschreiten,
- soziale Kontakte pflegen
- und bestehende Beratungs- und Coachingangebote für Lehrkräfte in Anspruch nehmen. (→ siehe Kapitel 5: Serviceteil)

Um die persönliche Bedeutung von Gesundheit zu klären, eignet sich eine Selbstreflexionsübung, die anhand folgender Fragen durchgeführt wird (vgl. BARKHOLZ/ISRAEL/PAULUS/POSSE, 1998):

- Was verstehe ich unter dem Begriff Gesundheit?
- Welche Rolle haben Gesundheit und Krankheit bisher in meinem Leben gespielt?
- Was sind meine Energieräuber und wo befinden sich meine Energiequellen?

Mehr zu den Themen Zeitplanung und Stress finden Sie ab S. 11.

→ *Methode: Meine Energiebilanz, S. 22*

→ *Methode: Augen ausruhen, S. 23*



LINKTIPP

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs www.gesundheit.gv.at bietet umfassende Informationen zu einem gesunden Lebensstil mit zahlreichen Tipps für die Praxis.

2.2.2 Gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung

Viele Lehrerinnen und Lehrer empfinden Unterrichtsstörungen, Disziplinprobleme und heterogene Klassen als sehr belastend. Eine gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung kann Lehr- und Lernprozesse unterstützen, indem sie nicht nur die Lernerfolge der Schülerinnen und Schüler verbessert, sondern für die Lehrkräfte entlastend wirkt. Die wesentlichen Merkmale einer gesundheitsförderlichen Unterrichtsgestaltung sind:

- Rhythmisierung des Unterrichts, d.h. ein Wechsel von Aktivität und Entspannung;
- gegenseitige Unterstützung von Lehrerinnen/Lehrern und Schülerinnen/Schülern;
- Kultur der Wertschätzung und Freundlichkeit, z.B. durch gemeinsam erarbeitete Regeln;
- Individualisierung, d.h. individuelle Lernzugänge ermöglichen und individuelle Lernziele festlegen;
- Methodenvielfalt, z.B. Einführung von Wochen- oder Monatsplänen, Werkstattarbeit, Einsatz vielfältiger Materialien, Medien oder Lernspiele;
- Klarheit in der Aufgabenstellung und gute Strukturierung, z.B. eindeutige Arbeitsaufträge ohne allzu lange Erklärungen (max. 5–10 min);
- Rituale einführen, um eine ruhige und geordnete Arbeitsatmosphäre zu schaffen;
- Anknüpfung an die Lebenswelt und Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler durch gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Bewegungs- und Entspannungspausen, bewegten Unterricht und soziales Lernen.

(mod. nach PREUSS-LAUSITZ, 2004; PREUSS-LAUSITZ, 2013; EICHHORN, 2015).

Je besser die oben genannten Elemente miteinander verknüpft werden und je mehr von ihnen zum Einsatz kommen, umso positiver können sie sich auf die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler auswirken. Es erfordert allerdings Geduld und Zeit, um neue Methoden und Verhaltensweisen einzuüben und zu festigen.

→ *Methode: Lerntipp-Markt*, S. 24

→ *Methode: Mit Schülerinnen und Schülern Rituale pflegen*, S. 25

LITERATURTIPP



- DINKMEYER, Don Sr./McKAY, Gary D./DINKMEYER, Don Jr. (2011): STEP – Das Buch für Lehrer/innen. Wertschätzend und professionell den Schulalltag gestalten. KÜHN, Trudi/PETCOV, Roxana (Hrsg.). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- CHAPMAN, Carolyn/VAGLE, Nicole (2014): In heterogenen Klassen alle erreichen. Strategien für motivierenden Unterricht und nachhaltigen Lernerfolg. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

LINKTIPP



Das Portal www.lernensichtbarmachen.net bietet zahlreiche Informationen und Materialien rund um das Thema Lehren und Lernen in Anlehnung und Ergänzung zu den Büchern von John Hattie.⁴

Linzer Diagnosebogen zur Klassenführung <https://ldk.aau.at/>

⁴ John Hattie ist Professor für Erziehungswissenschaften und Direktor des Melbourne Education Research Institute an der University of Melbourne, Australien. Mehr dazu unter <http://ism2014.lernensichtbarmachen.ch/hatties-studien/>

2.2.3 Zeitplanung

Im Alltag von Lehrerinnen und Lehrern gibt es Phasen oder Situationen, die zu Zeitdruck führen können. Dazu zählen beispielsweise ...

- bestimmte Zeitspannen im Schuljahr wie zu Schuljahresbeginn, Prüfungszeiten,
- Verwaltungsaufgaben oder administrative Tätigkeiten, die in den Arbeitsalltag integriert werden müssen,
- Inanspruchnahme von zu vielen Zusatzangeboten, wie Teilnahme an Wettbewerben, Projekten oder anderen Aktivitäten externer Anbieter.

Zeitdruck kann langfristig die Gesundheit und das Wohlbefinden belasten und die Leistungsfähigkeit reduzieren. Um mit den Zeitressourcen auszukommen, ist es notwendig, Prioritäten zu setzen und auch einmal Nein sagen zu können.

Folgende Maßnahmen können helfen, den Zeitdruck zu minimieren:

- Schriftlich planen und Prioritäten setzen → z.B. Tages- oder Wochenpläne erstellen. Durch das Aufschreiben hat man klar vor Augen, welche Aufgaben erledigt werden müssen. So können wichtige Sachen nicht vergessen werden und das Gedächtnis wird entlastet.
- Die eigene Leistungskurve berücksichtigen → z.B. Routineaufgaben oder Aufgaben, die weniger Konzentration erfordern, in die leistungsschwächeren Tageszeiten verlegen.
- Pufferzeiten einplanen → nicht mehr als 60-70% der Zeit fix verplanen. So bleibt ein Spielraum für unerwartete Ereignisse oder wenn spontan etwas zusätzlich erledigt werden muss.
- Checklisten für häufig wiederkehrende Vorgänge erstellen → z.B. Dinge, die immer zu Beginn eines Schuljahres erledigt werden müssen.
- Ordnung halten und Ablagesystem entwickeln → z.B. nach Themen in Ordnern ablegen oder digital erfassen. Unterlagen, die nicht mehr gebraucht werden, am besten sofort entsorgen.
- Bei Projekten regelmäßig Notizen machen → z.B. ein Projekttagbuch führen. Das erleichtert das Schreiben eines Endberichts, da Abläufe besser rekonstruiert werden können und wichtige Dinge nicht vergessen werden.
- Aufgaben delegieren und kooperieren → z.B. Schülerinnen und Schüler mit dem Einsammeln und Austeilen von Büchern betrauen, mit Kollegen und Kolleginnen einen Pool an Vertretungsstunden anlegen oder Vordrucke erstellen.
- Pausen machen → niemand kann ohne Unterbrechung konzentriert arbeiten. Erholungs- und Bewegungspausen helfen, aufmerksam weiterarbeiten zu können und Fehler zu vermeiden.

[mod. nach SCHAARSCHMIDT/FISCHER, 2013; SCHAEFER, 2004]

→ *Methode: Den „Zeitdieben“ auf den Grund gehen, S. 26*

→ *Methode: Tagebuch schreiben, S. 27*

LINKTIPP



Tipps zum Zeitmanagement unter <https://bildungserver.berlin-brandenburg.de/schule/lehrerinnen-und-lehrer/einstieg-ins-lehramt/einstieg-lehramt-professionalisi/einstieg-lehramt-zeitmanagement>

2.2.4 Stress bewältigen

Stress gehört zum alltäglichen Leben und ist nicht grundsätzlich negativ. Man unterscheidet zwischen positivem und belastendem Stress. Positiver Stress wirkt motivierend und anregend, wogegen negativer Stress zu gesundheitlichen Problemen wie z.B. Bluthochdruck, Depressionen oder Burnout führen kann. Was Stress auslöst und wie dieser wahrgenommen wird, ist individuell verschieden.

Zu den am häufigsten genannten Stressoren von Lehrkräften gehören:

- Arbeitsüberbelastung durch Zeitmangel und Zusatzaufgaben,
- schwierige Schülerinnen und Schüler,
- unbefriedigende Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen,
- schlechtes Ansehen der Lehrerschaft in der Öffentlichkeit,
- mangelhafte Arbeitsplätze, z.B. beengte Raumsituation und fehlende Rückzugsmöglichkeit,
- überfüllte Klassenzimmer und Lärm.

Ansatzpunkte zur Stressprävention auf individueller Ebene:

- in Beziehungsarbeit investieren, z.B. mit Kolleginnen, Kollegen, Eltern, Schülerinnen oder Schülern,
- auf gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung achten,
- Beruf und Privatleben bestmöglich trennen,
- auf die Zeitplanung achten und Erholungszeiten einplanen,
- Muskel- und Atementspannungsübungen regelmäßig in den Alltag integrieren und
- Fort- und Weiterbildungsangebote, z.B. zum Umgang mit Störungen im Unterricht nutzen.

Die oben genannten Maßnahmen können dazu beitragen, Belastungen zu minimieren. Manchmal lässt sich Stress aber trotzdem nicht vermeiden. Es ist daher wichtig, mit Anforderungen und Belastungen umgehen zu lernen. Dazu gehört beispielsweise in Stresssituationen ...

- ruhig zu bleiben und sich auf die Sache zu konzentrieren,
- Abwertung der eigenen Person bei Misserfolgen zu vermeiden,
- sich realistische Ziele zu stecken und Überforderung zu vermeiden und
- sich bessere Strategien für den Wiederholungsfall zurechtzulegen.

(mod. nach KRETSCHMANN, 2001)

→ *Methode: Belastungen eines Schultages verringern, S. 27*

→ *Methode: Ressourcentraining gegen Stress – Beobachtungsbogen zur Selbststeuerung und Eigenaktivität, S. 29*

LITERATURTIPP

- GIVE-Publikation „Weniger Stress in der Schule“. Bezugsquelle: www.give.or.at oder Tel.: 01/58900-372
- Handlungsleitfaden zur Lärmreduktion in Grundschulen unter Einsatz der Lärmampel
www.mentalhealthpromotion.net/resources/manual-laermampel.pdf

LINKTIPP

Mehr Informationen zum Thema Stress auf www.give.or.at/angebote/themen/stress/
Umfassende Informationen zum Thema Stress, Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
www.arbeitsschutz-schulen-nds.de/psychosoziale-themen/

2.2.5 Gesprächsführung und Konfliktbewältigung

Lehrerinnen und Lehrer müssen in ihrem Arbeitsalltag viele Gespräche führen – mit Eltern, Kollegen/ Kolleginnen und Schülern/innen. Manche davon sind schwierig und konfliktreich. Angemessen zu kommunizieren und sich deeskalierend zu verhalten, ist nicht immer einfach und braucht Übung. Hier ein paar Anregungen, wie schwierige Gespräche einfacher werden können:

- Gut vorbereiten und über folgende Punkte nachdenken: Worum geht es (Sachverhalt)? Was möchte ich unbedingt ansprechen? Was ist das Ziel des Gesprächs? Wie sehe ich die Beziehung zwischen mir und meinem Gesprächspartner, meiner Gesprächspartnerin? Wie geht es mir? Welche Gedanken und Gefühle habe ich in Bezug auf das Gesprächsthema?

- Für einen ruhigen Rahmen sorgen, z.B. in einem extra Raum.
- Eine wertschätzende Haltung gegenüber dem Gesprächspartner, der Gesprächspartnerin einnehmen und Geringschätzung und Bevormundung vermeiden.
- Respekt vor dem Gesprächspartner/der Gesprächspartnerin und seinem/ihrem Standpunkt zeigen. Jeder Gesprächspartner, jede Gesprächspartnerin soll die Möglichkeit erhalten, seine/ihre Sicht der Dinge darzustellen.
- Verständlich und prägnant formulieren, denn je umständlicher gesprochen wird, umso eher werden Inhalte missverstanden.
- Klar machen, worum es in dem Gespräch gehen soll. Den Anlass erklären und ev. Bezug zu Vorgesprächen oder Telefonaten herstellen.
- Ansichten und Wünsche offen äußern und direkt ansprechen, ohne verletzend zu werden. Gegenüber dem Gesprächspartner, der Gesprächspartnerin deutlich machen, was Sie von ihm bzw. ihr erwarten.
- Aktives Zuhören hilft Missverständnisse zu vermeiden. Dazu gehört, den Gesprächspartner, die Gesprächspartnerin ausreden zu lassen und nicht nur auf die sachlichen, sondern auch auf die emotionale Botschaft zu achten.
- Am Ende des Gesprächs kurz zusammenfassen, was vereinbart wurde oder welche nächsten Schritte notwendig sind.

(mod. nach SCHULZ VON THUN, 2001; KELLER, 2014; SCHULZ VON THUN/RUPPEL/STRATMANN, 2001)

Manchmal gibt es allerdings Situationen, die sich so einfach nicht klären lassen oder wo man unvorbereitet in eine schwierige Gesprächssituation gerät. In so einem Fall hilft es,

- die Situation offen anzusprechen und zu entschlüsseln versuchen, worum es geht.
- Personen, die Widerstand zeigen, ermutigen ihre Sorgen oder Bedenken zu äußern.
- Kränkungen oder Bloßstellungen vermeiden.
- vermeiden, sich zu rechtfertigen oder verteidigen.
- einen Termin zu vereinbaren, um in Ruhe über das Problem zu sprechen.

Mediationsangebote oder der schulpsychologischen Dienst können Unterstützung in besonders verfahrenen Situationen und Hilfe bei der Klärung von Konflikten bieten.

LITERATURTIPP



- GIVE-Material „Gute Beziehungen in der Schule. Beziehungsgestaltung, psychosoziale Gesundheit und Lernerfolg“. Bezugsquelle: www.give.or.at oder Tel.: 01/58900-372
- Handlungsanleitung zur Durchführung eines Trainingsprogramms für Lehrer/innen der Sekundarstufe 1 zum Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten
www.mentalhealthpromotion.net/resources/manual20kompetenztraining.pdf

2.2.6 Sich Unterstützung holen

Einzelkämpfertum ist bei Lehrerinnen und Lehrern weit verbreitet. Ein großer Teil der Lehrkräfte arbeitet hinter verschlossenen Türen und isoliert von Fach- und Jahrgangskolleginnen. In schwierigen Situationen und bei Problemen fällt es vielen schwer, sich zu öffnen, die eigene Unterrichtspraxis mit Kolleginnen und Kollegen kritisch zu reflektieren oder um Unterstützung zu bitten. Unterstützung anzunehmen kann aber sehr entlastend sein und helfen, problematische Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Beispiele für Unterstützungsangebote für Lehrkräfte sind (nach MILLER, 2011):

- Supervision: praxisbegleitende Arbeit mit Lehrerinnen und Lehrern, um die Person zu stärken und ihre Sicherheit im beruflichen Handeln zu erhöhen.
- Fallbesprechung: in Gruppen Problemfälle lösen und die einzelne Person in ihrer Handlungskompetenz stärken.

- Gesprächstrainings: zur Förderung der Gesprächs- und Beratungskompetenz.
- Unterrichtshospitation: hilft unterrichtliches Handeln zu verbessern und gezielt zu reflektieren.
- Pädagogischer Tag: Form der SCHILF (schulinternen Lehrerfortbildung), um sich gemeinsam im Kollegium pädagogisch und fachlich weiterzubilden.
- Mentoring für Berufsanfänger/innen, um sie bei ihrem Einstieg in den Berufsalltag zu unterstützen und zu begleiten.

Diese Angebote helfen, um mit belastenden Situationen umgehen zu lernen. Die Gefahr von Burnout und anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen wird reduziert. Die Schulleitung hat dabei eine Schlüsselfunktion, indem sie diese Angebote aktiv fördert. Sie kann kollegiale Fallberatung und gegenseitige Hospitation forcieren, um das Arbeiten hinter verschlossenen Türen und das Vermeiden von Austausch über Probleme und Unsicherheiten zu reduzieren.

→ *Methode: Überzogene Erwartungen und Ansprüche minimieren, S. 32*

LITERATURTIPP



- BMB (2016): Beratung an und für Schulen. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. <http://pubshop.bmbf.gv.at/>
-

2.2.7 Feedback einholen

Ein Grundanliegen jeder Lehrerin und jedes Lehrers ist, dass der eigene Unterricht erfolgreich ist und die Schülerinnen und Schüler etwas lernen. Strukturiertes Feedback ist eine Ressource, um Rückmeldungen zur eigenen Arbeit zu erhalten, das eigene Verhalten zu reflektieren und bei Bedarf anzupassen. Feedback über den eigenen Unterricht kann die Berufszufriedenheit erhöhen. (vgl. BRÜNGGEL, 2015)

Wichtige Voraussetzungen für erfolgreiches Feedback sind:

- gemeinsam festgelegte Feedbackregeln,
- regelmäßige Durchführung,
- eine positive Rückmelde- und Fehlerkultur an der Schule,
- dass die Ergebnisse ernst genommen werden und zu wahrnehmbaren Veränderungen führen.

Folgende Fragen eignen sich, um mehr Rückmeldung zum eigenen Unterricht zu erhalten

(zit. nach CHAPMAN/VAGLE, 2015):

- Welcher Teil des Unterrichts funktioniert eurer Meinung nach, welcher nicht?
- Was frustriert euch?
- Wo gibt es Unklarheiten?
- Was wäre nötig, damit die Klasse noch produktiver wird?
- Welche Vorschläge habt ihr, damit uns das gelingt?
- Was machen eure Mitschüler und Mitschülerinnen, das euch nicht gefällt, auf die Nerven geht oder ärgert?
- Was mache ich, das euch nicht gefällt, auf die Nerven geht oder ärgert?
- Wie stellt ihr euch diese Unterrichtssituation vor, was erwartet ihr von mir?
- Welche Rolle spielt ihr?
- Was meint ihr: Was wird uns in dieser Situation helfen? Was kann ich machen? Was könnt ihr machen?
- Welche Ziele habt ihr für euch selbst? Was müsst ihr machen, um diese Ziele zu erreichen?

→ *Methode: Feedback anregen – ein Methodenüberblick, S. 33*



LITERATURTIPP

- Feedbackinstrumente für Schüler-Lehrer-Feedback (Sächsischer Bildungsserver)
www.sn.schule.de/~profil-q/materialien/3.Schuelerworkshop/FeedbackInstrumente.pdf



LINKTIPP

Methodenpool & Serviceteil zur GIVE-Publikation „Unterwegs als gesunde Schule“ www.give.or.at/angebote/praxis/

Lesson Study – eine Form kooperativer und evidenzbasierter Unterrichtsreflexion (praktische Anleitung)
www.lernensichtbarmachen.ch/2014/11/lesson-study-eine-form-kooperativer-und-evidenzbasierter-unterrichtsreflexion/

2.3 Schulebene – Arbeitsprozesse und Rahmenbedingungen optimieren

Gesundheitlich belastete Lehrerinnen und Lehrer sind nicht in der Lage, den beruflichen Anforderungen gerecht zu werden. Gesundheitsförderliche Schul- und Qualitätsentwicklung spielen daher eine große Rolle, wenn es darum geht Belastungen zu reduzieren und Lern- und Arbeitsbedingungen zu optimieren. Schulentwicklung und Gesundheitsförderung haben gemeinsame Ziele, nämlich die bestmöglichen Lehr- und Lernbedingungen für Lehrkräfte und Schüler/innen. Dadurch können Maßnahmen gleichzeitig sowohl der Qualitätsförderung als auch der Gesundheitsförderung dienen. Beispiele dafür sind die Gestaltung von Außenbeziehungen, z.B. intensive Kooperation mit Eltern, die Gestaltung von Schulgebäude, Schulgelände und schulischer Infrastruktur oder Maßnahmen zur Verbesserung des Schul- und Klassenklimas. Veränderungen können am besten zielführend und nachhaltig verankert werden, wenn sie in die bereits bestehenden Bemühungen um mehr Qualität in Schulen (SQA – www.sqa.at und QIBB – www.qibb.at) integriert werden.

So konnte beispielsweise in einer Studie der LEUPHANA Universität Lüneburg⁵ festgestellt werden, dass eine gute Qualität in den Bereichen kollegiale Zusammenarbeit und Schulleitungshandeln zu weniger belasteten Lehrerinnen und Lehrern führt. Insbesondere der Rückhalt im Kollegium und gegenseitige Unterstützung bei Problemen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus (vgl. DAK 2011; SCHUMACHER, 2012).

Zu den wichtigsten Ansatzpunkten zur Förderung der Lehrer/innen-Gesundheit auf organisatorischer Ebene zählen (mod. nach SCHUMACHER, 2012):

- Gesundes Führen als Voraussetzung für positive Veränderungen an der Schule,
- Verbesserung der Beziehungskultur zwischen Schüler/innen und Lehrkräften,
- Stärkung der kollegiale Zusammenarbeit und gegenseitigen Unterstützung,
- Schulraumgestaltung und Verbesserung der Lehrerarbeitsplätze,
- Optimierung der Elternarbeit,
- einen positiven Umgang mit Heterogenität fördern.

→ *Methode: Potenzielle Belastungsfaktoren an unserer Schule – welche könnten wir reduzieren, S. 34*



LITERATURTIPP

- GIVE-Broschüre „Schulqualität und Gesundheit. Die gute und gesundheitsfördernde Schule.“ Bezugsquelle:
www.give.or.at oder Tel.: 01/58900-372

⁵ Studie zur Lehrer*innen-Gesundheit im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“, www.dak.de/dak/download/studie-lehrer*innen-gesundheit-1318902.pdf (Stand 27.1.2015)

2.3.1 Gesundes Führen kann Veränderungsbereitschaft erhöhen

Lehrer/innen-Gesundheit auf Schulebene zu thematisieren, setzt voraus, dass Schule als Organisation verstanden wird, in der neben dem Unterrichten kooperative und organisationsbezogene Aufgaben zu erfüllen sind. Es gilt, etablierte Routinen und unausgesprochene Überzeugungen zu hinterfragen und neu zu bewerten. Um Veränderungen auf Schulebene erfolgreich durchführen zu können, braucht es ein Team, das bereit ist, gemeinsam neue Wege auszuprobieren. Wenn die Überzeugung vorherrscht, dass das Ziel erstrebenswerter ist als der Ist-Zustand, wirkt sich das positiv auf den Veränderungsprozess aus. (vgl. HUNDELOH, 2012).

Folgende Fragen können beispielsweise am Beginn diskutiert werden:

- Welche Hypothesen haben wir über die Entstehung der Probleme?
- Welche Lösungsversuche wurden mit welchem Erfolg bereits unternommen?
- Welche Sachzwänge, Entwicklungen, Traditionen oder Regeln bestehen in Bezug auf das Problem?
- Wer hat Interesse an der Veränderung und aus welchen Motiven?
- Wer möchte, dass es so bleibt – und warum?
- Was passiert, wenn nichts passiert?
- Was sind unsere Glaubenssätze in Bezug auf unsere Selbstwirksamkeit? Haben wir die Fähigkeiten und Ressourcen für eine Veränderung?
- Welche Erfahrungen haben wir als Kollegium mit Planungen und Beschlüssen?
- Wie motivieren wir uns? Wollen wir etwas vermeiden oder etwas gewinnen?
- Was sind die „Kosten“ einer Veränderung; welchen Preis müssen wir zahlen? Wie sieht die Gewinn-Verlust-Bilanz der geplanten Veränderung aus?
- Was ist das Gute an der derzeitigen Situation? Wie können wir das Gute erhalten und die Nachteile verringern?
- Was /wer hindert uns, es anders zu machen?

(zit. nach SIELAND/ HEYSE, 2012)

Fehlt diese Diskussion zu Beginn, können Konfusion, Angst, Frustration, Widerstand und Misstrauen die Folge sein und Maßnahmen erfolglos bleiben.

Die treibende Kraft im Veränderungsprozess ist die Schulleitung. Sie kann auf vielfältige Weise positiven Einfluss nehmen, indem sie für Transparenz sorgt, Lehrerinnen und Lehrer unterstützt bzw. entlastet. Hier ein paar Beispiele für Ansatzpunkte und Maßnahmen auf Schulleitungsebene:

Quelle: mod. nach SCHAARSCHMIDT/FISCHER, 2013; SIELAND/HEYSE, 2012; SCHUMACHER, 2012

Ansatzpunkt	Maßnahmen (Beispiele)
Mitsprache und Mitgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> → Transparenz im Schulalltag und Informationsfluss erhöhen, d.h. regelmäßige über Fortschritte einer Maßnahme informieren → Möglichkeiten zur Mitwirkung schaffen → Feedbackmöglichkeiten schaffen (z.B. Mitarbeitergespräche) → Engagement der Akteure anerkennen und würdigen → Teamstrukturen schaffen (z.B. Fachgruppen, Jahrgangsteams, Mentoring für Berufsanfänger/innen)

Reduktion der Aufgabenfülle	<ul style="list-style-type: none"> → klare Prioritäten setzen → Stellenwert des Themas an der Schule sichern → Kooperationen fördern → Konferenzen straffer gestalten → Aufgaben delegieren → Angebote schulassoziierter Organisationen nutzen (z.B. Schulsozialarbeit, Schulpsychologie)
Unterrichts- und Arbeitsplatzgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> → Möglichkeiten für Rückzug und Entspannung schaffen → Lärm reduzieren → Veränderungen in der zeitlichen Organisation d. Unterrichts (vgl. Schulautonomie) → persönliche Arbeitsplätze in der Schule einrichten
Soziales Klima	<ul style="list-style-type: none"> → Offenheit im Kollegium und Interesse füreinander fördern → gegenseitige Unterstützung forcieren → Feedback- und Evaluationskultur aufbauen → Kooperation statt Einzelkämpfertum (z.B. kollegiale Fallberatung, kollegiale Hospitation) fördern

→ *Methode: Fragenbogen zur Konferenzarbeit, S. 36*

LINKTIPP

Mehr zum Thema „Schulen gesund leiten“ finden Sie auf unserer Website

www.give.or.at/angebote/themen/schulen-gesund-leiten/



2.3.2 Durch gute Beziehungen ein gutes soziales Klima schaffen

Die Ursachen vieler Probleme im Unterrichts- und Schulalltag, z.B. Konflikte oder Disziplinschwierigkeiten, sind auf belastende Beziehungen zurückzuführen. Schlechte Beziehungen und ein unangenehmes Schulklima sind für alle Beteiligten beeinträchtigend. Die Ergebnisse der HBSC-Studie 2014⁶ belegen, dass Beziehungen einen wesentlichen Einfluss auf die subjektive Gesundheit von Schülerinnen und Schülern haben. Gute Beziehungen, Offenheit im Kollegium, Interesse füreinander, gegenseitige Unterstützung und eine Schulkultur, die ein hohes Maß an Gemeinsamkeiten bei der Durchsetzung von schulischen Normen und Zielen aufweist sind entscheidend für ein gutes soziales Klima. Sie wirken sich positiv auf das Belastungserleben von Lehrerinnen und Lehrern aus. (vgl. SCHAARSCHMITDT/FISCHER, 2013)

Gute Beziehungen an Schulen können gefördert werden durch:

- achtsamen, wertschätzenden Umgang untereinander und gegenseitige Unterstützung,
- individuelle Rückmeldungen zu Leistungen und Verhalten der Schülerinnen und Schüler,
- Abkehr von einer fehler- und defizitorientierten Beurteilung,
- offene Diskussionen, die von Toleranz geprägt sind,
- Akzeptanz und Respekt gegenüber Anderssein und Unterschieden,
- Förderung einer partnerschaftlichen Kommunikation zwischen Erwachsenen, Schülern und Schülerinnen,
- konstruktiven Umgang mit Konflikten,

6 BMG (Hg. 2015): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2014. Wien: Bundesministerium für Gesundheit. www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Kinder_und_Jugendgesundheit/Schulgesundheits/Gesundheit_und_Gesundheitsverhalten_oesterreichischer_SchuelerInnen

- regelmäßige Feedbackrunden und Anerkennung positiver Leistungen,
 - Vermeidung von Bloßstellungen, Kränkungen und abwertender Kritik,
 - Kennenlern-Tage, gemeinsame Ausflüge und Feste.
- (mod. nach HUNDELOH, 2012, S. 86; FRICK, 2008)

LINKTIPP

Sammlung an Informationen und Materialien zum Thema „Schulkultur“

www.ganztaegig-lernen.de/schulkultur-soziale-beziehungen-der-ganztagsschule



2.3.3 Individuelle Belastungen durch kollegiale Zusammenarbeit minimieren

Produktives Zusammenarbeiten und gemeinsames Lösen von Problemen kann für die einzelne Lehrerin und den einzelnen Lehrer sehr entlastend sein. Erfolgreiche Zusammenarbeit von Lehrkräften fördert u.a. den methodischen Ideenreichtum, stärkt die einzelne Lehrkraft bei ihren konkreten Reformversuchen und erhöht die Problemlösungsfähigkeit und -bereitschaft der Lehrkräfte. (vgl. KLIPPERT, 2006, S. 136.)

Gute und konstruktive Teamarbeit braucht Übung und positive Erfahrungen. Vor allem der Nutzen für den Einzelnen muss sich zeigen. Viele Schulen arbeiten bereits seit Jahren erfolgreich mit Steuerungsgruppen, Klassenteams, Projektteams oder Fachgruppen. Andere müssen hier erst positive Erfahrungen sammeln. Teamarbeit benötigt neben dem Willen zur Zusammenarbeit auch unterstützende Rahmenbedingungen wie geeignete Arbeitsräume und gemeinsame Zeitfenster in den Stundenplänen der beteiligten Lehrkräfte. Eine andere Art der kollegialen Unterstützung ist die Durchführung von Unterrichtshospitationen. Dabei handelt es sich um die Beobachtung des Unterrichts mit anschließendem Feedback durch einen gleichgestellten Kollegen, eine gleichgestellten Kollegin.

Dabei kann es um Fragen gehen wie:

- Werden Arbeitsaufträge klar formuliert?
- Wie ist das Verhältnis zu den Schülerinnen und Schülern?
- Wie reagiere ich auf Störungen im Unterricht?
- Welche Mimik und nonverbalen Gesten setze ich ein?

Eine wichtige Voraussetzung für diese Methode ist gegenseitiges Vertrauen. Den Beteiligten sollte klar sein, dass es nicht um eine Beurteilung oder Bewertung geht, sondern lediglich um eine Beobachtung. Wie bei den meisten Vorhaben an Schulen spielt auch hier die Schulleitung eine wichtige Rolle, indem sie von kollegialer Zusammenarbeit überzeugt ist und diese unterstützt. [KEMPFERT/LUDWIG, 2010; KELLER, 2014].

→ *Methode: Rahmenbedingungen für kollegiale Unterrichtsbesuche, S. 37*

→ *Methode: Kollegiale Beratung, S. 38*

→ *Methode: Checkliste für Junglehrer/innen und neue Kolleginnen und Kollegen, S. 39*

LITERATURTIPP

- Manual für Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Model
www.pr.uni-freiburg.de/pm/2008/Lehrer_Bauer_Manual



LINKTIPPS

Kollegiale Fallberatung – Hilfe zur Selbsthilfe (Portal für Referendare)

www.forrefs.de/sekundarstufe/gespraech/kollegen/kollegiale-fallberatung-hilfe-zur-selbsthilfe.html

Hospitation und Feedback – <https://pikas.dzlm.de/material/hospitation-und-feedback>



2.3.4 Schulraumgestaltung – Arbeitsplätze verbessern

Beleuchtung, Luftqualität und Lärm, aber auch unzureichende Arbeitsplätze haben einen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Lehrerinnen und Lehrer. Mangelhafte oder fehlende Lehrerarbeitsplätze führen dazu, dass Arbeiten lieber zuhause erledigt werden. Teamarbeit wird dadurch erschwert und Isolation gefördert.

Ansatzpunkte zur Optimierung von Arbeitsplätzen sind

(mod. nach SCHAARSCHMIDT/ FISCHER, 2013; BURRI/DEGENHARDT, 2014):

- Lärm reduzieren: Ruhezeiten und Rückzugsmöglichkeiten einrichten, Akustiksanierung vornehmen, Verhaltensregeln für Unterricht und Pausen einführen;
- Raum schaffen: Raumbresser identifizieren, Lager- und Sammlungsräume nutzen, geeignete Dach- und Kellerräume gewinnen, große Räume teilen, „tote“ Gänge nutzen;
- Mindestausstattung sicherstellen: Tisch und (Dreh-)Stuhl, PC und Internetanschluss, Schreibtischlampe, Ablagemöglichkeit oder Regal;
- Flexibles Mobiliar, das sich unterschiedlich arrangieren lässt, z.B. mehrere kleine Tische, die sich zu einem großen Tisch zusammenstellen lassen..

Ein wichtiger Faktor für erfolgreiche Schulraumgestaltung ist, alle Betroffenen an der Planung und Ausgestaltung zu beteiligen und ihre Ideen und Erfahrungen zu berücksichtigen.

LINKTIPPS



Mehr zum Thema Schulraumgestaltung finden Sie auf unserer Website:

www.give.or.at/angebote/themen/schulfreiraeume-gestalten/

Innenraumluft in Schulen www.raumluft.org/gesunde-raumluft/innenraumluft-in-schulen/

Portal Meine Raumluft www.meineraumluft.at/home/index.html

LITERATURTIPPS



- Leitfaden für die Innenraumhygiene in Schulgebäuden (Umweltbundesamt Dtl.)
http://raumluft.linux47.webhome.at/fileadmin/dokumente/uba_innenraumhygiene_schulgebaeude.pdf
 - Dem Lernen Raum geben – Pädagogische Planungshilfe (2013, Broschüre)
www.netzwerk-bildung-architektur.ch/fileadmin/user_upload/test_pdf/1304_broschuere_schulbauten.pdf
 - Leiser lernen – Handlungsleitfaden zur Lärmreduktion in Grundschulklassen unter Einsatz der Lärmampel
www.mentalhealthpromotion.net/resources/manual-laermampel.pdf
-

2.3.5 Zusammenarbeit mit Eltern optimieren

Die Lehrer-Eltern-Beziehung ist nicht immer einfach. Auf beiden Seiten gibt es Vorurteile und unklare Erwartungen, die den Umgang miteinander erschweren. Seitens der Lehrkräfte wird beklagt, dass Eltern und Erziehungsberechtigten schwer erreichbar sind, nicht zu Elternabenden, Schul- oder Klassenfesten kommen oder nur in der Schule erscheinen, um sich zu beschweren. Eltern kritisieren im Umgang mit Lehrkräften, dass diese sie belehren wollen und nur an den Leistungen des Kindes interessiert sind. Eine gute Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehungsberechtigten ist jedoch für den Erfolg der schulischen Arbeit wichtig. Eine Reflexionsrunde gemeinsam mit Vertretern, Vertreterinnen der Eltern kann helfen, falsche Annahmen zu klären [mod. nach ARNHOLD, 2008]:

- Welche sozialen oder kulturellen Hintergründe haben Eltern und Erziehungsberechtigten?
- Wo wohnen sie?
- Was wissen sie über Schule?
- Welche Einstellungen haben sie zur Schule? Welche Erfahrungen haben sie bisher gemacht?
- Was wissen wir über die Gründe, warum sie nicht kommen?
- Gibt es möglicherweise Probleme mit der Uhrzeit (Berufstätigkeit, Schichtarbeit, Nachtdienste) oder der Kinderbetreuung (bei abendlichen Terminen)?

Gleichzeitig können verschiedene Maßnahmen dabei helfen, den Kontakt zu den Eltern zu verbessern. Hier ein paar Ansatzpunkte (mod. nach SACHER, 2014):

- Willkommenskultur etablieren: Eltern, Schüler und Schülerinnen erhalten beim Schuleintritt kleine Info-mäppchen, Willkommensgeschenke, Begrüßungspakete oder ähnliches.
- Angebote für Sprechstunden so gestalten, dass auch in Vollzeit berufstätige Eltern diese wahrnehmen können. Ev. E-Mail und Telefonnummern austauschen und (zeitlich begrenzte) Anrufzeiten festlegen.
- Regelmäßig Entwicklungsgespräche anbieten. Dies hat den Vorteil, dass nicht nur im Anlassfall bzw. bei Problemen Kontakt aufgenommen wird.
- Wartezeiten beim Elternsprechtag verkürzen, z.B. durch attraktives Begleitprogramm (Ausstellungen, Vorführungen, Führungen).
- Regelmäßige schriftliche Infos mit persönlicher Ansprache austeilen.
- Schulhomepage als umfassendes Info-Tool ausbauen.
- Klassen- oder Schulfeste für zwanglose Gespräche mit Eltern, Kolleginnen, Kollegen bzw. Schülerinnen und Schülern nutzen, um einander besser kennen zu lernen.



LITERATURTIPP

- GIVE-Fact Sheet „Zusammenarbeit mit Eltern“, Bezugsquelle: www.give.or.at oder Tel.: 01/58900-372
- HENNIG, Anke/WILLMEROOTH, Sabine (2012): 111 Ideen für eine gewinnbringende Elternarbeit. Vom Elternabend bis zum Konfliktgespräch in der Grundschule. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (2017): Schule und Eltern: Gestaltung der Zusammenarbeit. Leitfaden für Schulen, Behörden, Elternorganisationen, Aus- und Weiterbildung. Zürich: LCH. Zum Download unter: www.lch.ch/fileadmin/files/documents/Verlag_LCH/Leitfaden_Schule_und_Eltern_Gestaltung_der_Zusammenarbeit.pdf

2.3.6 Umgang mit Heterogenität im Schulalltag

Die Schullandschaft hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte stark verändert. Die Gruppe der Schülerinnen und Schüler bzw. ihre persönlichen Biografien und Hintergründe sind heterogener geworden. Diese Heterogenität wird von manchen Lehrerinnen und Lehrern als Belastung empfunden. Wird die Verschiedenartigkeit der Schülerinnen und Schüler als Chance und Bereicherung für den eigenen Unterricht gesehen, bringt dies für alle Vorteile:

- leistungsschwächere Kinder werden stärker motiviert,
- die sozialen Kompetenzen von leistungsstärkeren Schülerinnen und Schülern werden gefördert,
- das Klassenklima wird tendenziell besser,
- soziales Miteinander und Toleranz werden gefördert.

Lehrkräfte stehen vor der Herausforderung, ihren Unterricht den individuellen Voraussetzungen und der Lebensrealität ihrer Schülerinnen und Schüler anzupassen. Folgende Maßnahmen können dabei helfen:

- flexible Unterrichtsmethoden einsetzen, die auf individuelle Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht nehmen;
- Schülerinnen und Schüler ermutigende Rückmeldungen geben;
- Schülerinnen und Schüler klar machen, was von ihnen erwartet wird;
- Möglichkeiten zur Mitwirkung von Schülerinnen und Schülern schaffen;
- Fortbildung für Lehrkräfte zum Thema Individualisierung und heterogene Lerngruppen anbieten;
- Schülerinnen und Schülern das selbstständige Arbeiten beibringen;
- entsprechendes Lernmaterial für differenzierten Unterricht besorgen;
- Curricula so gestalten, dass es Kern- und Erweiterungsbereiche gibt, sowie Wahlmöglichkeiten für Schüler/innen;
- Leistungsbeurteilung auf individuelle Lernziele und effektives Feedback fokussieren.

(mod. nach PREUSS-LAUSITZ, 2013; ALTRICHTER/TRAUTMANN/WISCHER/SOMMERAUER/DOPPLER, 2009)

Darüber hinaus können Schulen Unterstützungssysteme, wie Schulpsychologen/-psychologinnen, Beratungs- und Betreuungslehrer/innen, Bildungsberater/innen, Schulärztinnen und Schulärzte, Schulsozialarbeiter/innen oder Jugendcoaches hinzuziehen. Es ist für alle Beteiligten hilfreich, wenn es eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule und den Unterstützungssystemen gibt. Idealerweise steht für diese Expertinnen und Experten ein Raum an der Schule zur Verfügung, der für Beratungsgespräche genutzt werden kann. Zusätzlich kann dieser Raum dann in Anspruch genommen werden, wenn Schülerinnen und Schüler in besonders verfahrenen Situationen eine kurze Auszeit brauchen.



LITERATURTIPPS

- VOCK, Miriam / GRONOSTAJ, Anna (2017): Umgang mit Heterogenität in Unterricht und Schule. Berlin: Friedrich-Ebert-Stiftung. Zum Download: <http://library.fes.de/pdf-files/studienfoerderung/13277.pdf>

3. Tipps und Methoden für die Praxis

3.1 Allgemeine Hinweise zu Beginn

Für die Durchführung von Maßnahmen zur Förderung der Lehrer/innen-Gesundheit sollten folgende Prinzipien handlungsleitend sein (mod. nach HEYSE, 2011):

- Lehrer/innen-Gesundheit wird als Prozess angesehen, der ausreichend flexibel ist, laufend dokumentiert wird und nachvollziehbar bleibt.
- Es werden nur solche Vorhaben umgesetzt, für die es an der Schule Mittel und Unterstützung gibt.
- Allen Beteiligten ist bewusst, dass die Gesundheit von Lehrern und Lehrerinnen mit jener der Schülerinnen und Schüler zusammenhängt. Maßnahmen in dem einen Bereich dürfen nicht auf Kosten von Verschlechterungen im anderen Bereich passieren.

Folgende Leitfragen können herangezogen werden, um im Team über die nachhaltige Förderung von Lehrer/innen-Gesundheit zu diskutieren (zit. nach SEEGER, 2015):

ICH (Lehrpersonen und Schulleitungen)

- Welche persönlich-professionellen inneren und äußeren (Vor-)Bilder und Antreiber leiten mich?
- Welche gesundheitsförderlichen Stärken (und gesundheitlich riskanten Schwächen) kann ich in meinem Rollen-/Aufgabeninventar erkennen?
- Welche neuen Kompetenzen kann ich erwerben, die meine Gesundheit fördern?

WIR (Klassen-, Jahrgangs-, Leitungs-, Schulteams und ganze Kollegien)

- Welche gesundheitsförderlichen Stärken (und gesundheitlich riskanten Schwächen) können wir bei uns erkennen?
- Welche gesundheitsförderlichen Teamressourcen können/wollen wir weiterentwickeln?

SCHULE (Organisation und Organismus)

- Welche Merkmale einer Schule können gesundheitsförderlich (krankmachend) wirken?
- Welche gesundheitsförderlichen Merkmale weist unsere Schule auf bzw. was macht uns krank?
- Welche neuen Modelle gesunder Arbeitsplätze und Lern-/Lebensräume (inkl. Lehrerzimmer) finden wir bzw. wollen wir für uns mit anderen entwickeln?

Im folgenden Abschnitt finden Sie eine Auswahl an Methoden, Checklisten und Praxistipps, die Sie bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Lehrer/innen-Gesundheit unterstützen sollen.

LITERATURTIPP

- Eine detaillierte Anleitung zum praktischen Vorgehen anhand des Projektmanagementzyklus finden Sie in unserer GIVE-Praxisbroschüre „Unterwegs als gesunde Schule“. Bezugsquelle:
www.give.or.at/material/unterwegs-als-gesunde-schule-ein-reisefuehrer oder Tel.: 01/58900-372.
-



3.2 Methoden und Tipps für die individuelle Ebene

Meine Energiebilanz

Im Folgenden finden Sie eine Möglichkeit, sich mit Ihren Belastungen und Ihren Energiequellen auseinanderzusetzen und Ihre persönliche Energiebilanz zu erstellen. Tragen Sie in die nachfolgende Tabelle ein:

- Was sind Ihre Energieräuber (= Belastung, Stress ...) und wo hausen diese: Beruf, Familie, Verein ...?
- Aus welchen Quellen sprudeln Ihre Energien und wo befinden sich diese?

Auswertung Ihrer Energiebilanz

Energieräuber	Wo hausen die?	Energiequellen?	Wo sprudeln die?

- Wie verhalten sich Energieräuber und Energiequellen quantitativ und qualitativ zueinander?
- Wo liegen die Belastungen und woher kommen die positiven Energien?
- Erkennen Sie Schwerpunkte und Einseitigkeiten?

Fragen zu Ihren Energieräubern

- In welchem Zusammenhang stehen Ihre Belastungen mit Fach- und Sachproblemen, Gesundheit, sozialen Beziehungen, Arbeitsmenge, unrealistischen Zielen, Erwartungen, unzureichenden Kompetenzen ...?
- Wen machen Sie verantwortlich? Was können Sie selbst an Ihren Belastungen ändern?
- Wo sind Sie auf Veränderungen von Bedingungen oder Hilfen von außen angewiesen?

Fragen zu Ihren Energiequellen

- Sind die positiven Energien eher erfolgs- und leistungsorientiert (z.B. es gelingt etwas) oder erlebnisgefärbt (z.B. Musik, Landschaft, Kunst...)? Gibt es Energiequellen in der Schule?
- Suchen Sie diese Energiequellen aktiv und bewusst geplant auf oder sind es eher Ereignisse, die Ihnen von anderen geschenkt werden oder „zufällig passieren“?
- Wo sehen Sie Defizite? Wo wollen/wo können Sie etwas verändern? Welche Hürden sind dafür zu überwinden?
- Wer kann Ihnen dabei helfen?
- Wie gestalten Sie Ihre Erholungspausen?
- Weitere Beobachtungen an Ihnen über Ärgern, Genießen ...

Quelle: nach HEYSE, 2011, S. 29-31.

Augen ausruhen

Entspannungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Stilleübungen können eingesetzt werden, um Spannungen abzubauen, zur Ruhe zu kommen und sich wieder konzentrieren zu können.

Dafür eignen sich vier Grundarten von Übungen:

- Bewegungs-, Atem- und Auflockerungsübungen,
- Beruhigungs- und Konzentrationsübungen,
- Anregungs- und Kooperationsübungen und
- Übungen zum Fantasieren und Imaginieren.

Die folgende Übung trägt dazu bei, die Reizüberflutung zu unterbrechen und die Augen zu entspannen. Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Atmen Sie ruhig und achten Sie darauf, auch während der Übung den Atem nicht anzuhalten.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Augen. Machen Sie diese fest zu.
- Lassen Sie die Augenlider locker, ohne die Augen zu öffnen (10 bis 20 Sekunden und wiederholen Sie den Ablauf dreimal.)
- Öffnen Sie die Augen und sehen Sie sich um.
- Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis sie warm werden. Legen Sie nun die Hände ganz sanft über die geschlossenen Augen, so dass die Handflächen auf Ihren Backenknochen liegen, aber ohne auf die Nase zu pressen.
- In diesem dunklen Augenhäuser können Sie nun Ihre Augen öffnen und weiter tief und ruhig aus- und einatmen.
- Nehmen Sie nun die Hände langsam von den Augen weg.

Quelle: mod. nach DÄSTER, 2014, S. I-13-I-16.

Lerntipp-Markt (ab 8. Schulstufe)

Es kommt immer wieder vor, dass Lehrerinnen und Lehrer kurzfristig eine Vertretungsstunde machen müssen. Eine Sammlung an einfachen und ohne Vorbereitung umsetzbaren Stundenbildern kann helfen, diese Situationen entspannt zu meistern. Beispielfhaft soll hier eine Vertretungsstunde präsentiert werden.

Ziel: Sich gegenseitig Lerntipps geben

Dauer: 45 min

Hinweis: Beginnen Sie mit einem Klassengespräch, welches das Lernen der Schülerinnen und Schüler und verschiedene Lernmethoden zum Inhalt hat, und zwar mit dem Ziel der Erkenntnis, dass „viele Wege nach Rom“ führen.

Anleitung für die Schülerinnen und Schüler:

1. Wir haben soeben über verschiedene Möglichkeiten des Lernens geredet. Nun könnt ihr euch überlegen, wie ihr lernt und wie euer erfolgreiches Lernen aussehen könnte. Nehmt euch einige Minuten Zeit zum Nachdenken:
 - a. Wie lernst du normalerweise Vokabeln, Gedichte, Texte, Matheaufgaben?
 - b. Welche Lernorte bevorzugst du? (Schreibtisch, Fußboden, Sofa ...)
 - c. Wie sieht deine Lernumgebung aus? (Ordnung vs. Chaos, Begleitmusik vs. Stille usw.)
2. Stellt euch nun vor, dass jemand, der keine Ahnung vom Lernen hat, euch fragt, wie man denn am besten lernt. Schreibt ihm/ihr auf Karteikarten (DIN A5) eure Tipps auf (alleine, zu zweit oder in Gruppen):
 - a. Vokabel lernen:
 - b. Gedichte auswendig lernen:
 - c. Geschichtszahlen merken:
 - d. Hefte gestalten:
 - e. Texte bearbeiten:
 - f. Lernbereich x: ...
 - g. Lernbereich y: ...
 - h. Lernbereich z: ...
3. Schreibt die einzelnen Lernbereiche als Überschrift auf ein Poster, klebt die entsprechenden Karteikarten darauf, lest sie und unterhaltet euch darüber:
 - a. Was kannst du übernehmen?
 - b. Worüber brauchst du mehr Informationen?
 - c. Was möchtest du ausprobieren?
 - d. Was kommt für dich nicht in Frage, weil ...
4. Wenn noch Zeit bleibt, können die Lerntipps als Ausstellung auf dem Gang präsentiert werden. Jede und jeder an der Schule kann sich bedienen.

Quelle: nach MILLER, (Hrsg.), 2011, S: 94-95.

Mit Schülerinnen und Schülern Rituale pflegen

Die Checkliste gibt einen Überblick über mögliche Rituale, die zur Strukturierung des Unterrichts eingesetzt werden können. Die betreffenden Rituale sorgen für wiederkehrende Abläufe und tragen dazu bei, dass Schülerinnen und Schüler zielstrebiger und disziplinierter werden. Das Raster soll Denkanstöße vermitteln und praktische Gesprächsanlässe für die schulinterne Meinungsbildung in Sachen „Ritualisierung des Schulalltags“ liefern. Natürlich sind neben den angeführten auch noch andere Rituale denkbar.

Beispielhafte Rituale	hat sich eingespielt	klappt noch nicht	ist mir unbekannt
kurze Konzentrationsphase zu Beginn der Unterrichtsstunde (z.B. koordinative Bewegungsübung, stille Minute)			
feste Melde- und Gesprächsregeln einführen und überwachen (Regelwächter)			
wechselseitige Hausaufgabenkontrolle und -beratung zu Stundenbeginn			
bestimmte Ämter an Schülerinnen und Schüler delegieren (z.B. Materialwart, Ordnungswart)			
Montagsmorgenkreis mit Berichten vom Wochenende etablieren			
das Wort z.B. mittels Erzählstein weitergeben			
klare Abläufe und Zuständigkeiten für Gruppenarbeiten festlegen			
mit einem Glöckchen oder ähnlichem Regelverstöße (z.B. Lärm) oder Phasenwechsel anzeigen			
Gruppenbildung und/oder Sprecherwahl mittels Losverfahren regeln			
wöchentliche Klassenratssitzungen zur Lösung spezifischer Klassenprobleme			
klatschen bei anspruchsvollen Präsentationsleistungen			

Quelle: nach KLIPPERT, 2006, S. 93

Den „Zeitdieben“ auf den Grund gehen

Die Checkliste gibt Gelegenheit, die eigene Zeitverwendung während der häuslichen Vor- und Nachbereitung selbstkritisch unter die Lupe zu nehmen. Sie soll Nachdenken erzeugen und Gespräche mit Freunden und Freundinnen, Bekannten oder Kollegen und Kolleginnen anstoßen.

Selbstverständlich können auch noch weitere „Zeitdiebe“ fixiert und daraufhin geprüft werden, ob und inwieweit sie das eigene Zeitmanagement beeinträchtigen. Wichtig ist nur, dass jeder und jede für sich entscheidet, was er und sie als Zeitverschwendung einschätzt und was er oder sie ganz bewusst zeitaufwändiger angehen möchte.

Diese Verhaltensweisen kosten mich eine Menge Zeit	Stimmt voll	Stimmt teilweise	Stimmt nicht	Das will ich so!
Ich trödle herum und drücke mich gerne vor unangenehmen Arbeiten.				
Ich telefoniere oft und lange mit Freunden und Freundinnen, Bekannten und/oder Kolleginnen und Kollegen.				
Ich bin sehr spontan und tue mich schwer, mich an klare Zeitpläne zu halten.				
Ich kann schwer Nein sagen, wenn andere mich von der Arbeit abzuhalten versuchen.				
Ich habe keine rechte Ordnung und suche oft lange nach irgendwelchen Dingen.				
Ich schiebe Aufgaben und Entscheidungen vor mir her und komme zu keinem Abschluss.				
Ich mache alles allein und tue mich schwer, das Prinzip der Arbeitsteilung zu nutzen.				
Ich unterbreche meine Arbeit oft und gerne, um persönlichen Hobbys nachzugehen.				
Ich neige zum Perfektionismus und arbeite oftmals viel zu aufwändig.				
Ich bin ein kommunikativer Mensch und lasse mich gerne durch Besucher/innen ablenken.				
Ich arbeite in der Regel unter Zeitdruck und verliere dadurch leicht den Überblick.				

Quelle: zit. nach KLIPPERT, 2006, S. 87.

Tagebuch schreiben

Schreiben und Lesen eines Tagebuchs bietet die Möglichkeit, Distanz zum eigenen Denken und Handeln aufzubauen und in die Rolle des Beobachters zu wechseln.

Zum einen wird es leichter problematische Denkmuster oder ineffektive Verhaltensweisen zu erkennen. Zum anderen können Probleme, Wünsche, Erwartungen, Ziele oder Entwicklungsaufgaben klarer und verbindlicher formuliert werden.

Beispiele für den Nutzen eines Tagesbuchs:

- zur unsystematischen Aufzeichnung besonderer Beobachtungen und Ereignisse,
- zur Verarbeitung von Eindrücken,
- zur Entwicklung von Problemlösungsstrategien,
- zur Dokumentation von Fehlschlägen,
- als Mülleimer für alltägliche berufliche Frustrationen.

Die Einträge sollten regelmäßig vorgenommen werden, ev. ritualisiert immer zur gleichen Zeit, z.B. nach Schulschluss.

Folgende Fragen können zur täglichen Reflexion genutzt werden:

- Was ist heute gut gelaufen? (Gründe?)
- Wo wurden die gesteckten Lern- und Lehrziele (nicht) erreicht?
- Wo hat es welche Probleme (neue oder alte) gegeben? Und wie wurden diese gelöst?
- Welche neuen Strategien/Methoden könnte ich ausprobieren?
- Welche Aufgaben stehen in nächster Zeit an?

Quelle: mod. nach LOHMANN, 2003, S. 47-48.

Die Belastungen eines Schultages verringern – vor der Schule und während des Schulvormittags

Vorschläge	Das mache/ versuche ich schon	Damit kann ich mich nicht anfreunden	Ja, das will ich versuchen
Ich fertige Kopien, Arbeitsblätter etc. (spätestens) am Vortag an.			
Ich lege alles, was ich am kommenden Arbeitstag benötige am Vortag zurecht (auch Schlüssel, Papiere, Uhr...)			
Ich stehe (ca. 1/2 Stunde) früher auf als bisher, um meinen Arbeitstag in Ruhe und gesammelt zu beginnen.			
Ich führe, bevor ich zur Arbeit gehe, eine Entspannungs- oder Bewegungsübung durch.			
Ich baue auf dem Weg zur Arbeit zeitliche Puffer ein, ich fahre, gehe entspannt.			

Vorschläge	Das mache/ versuche ich schon	Damit kann ich mich nicht anfreunden	Ja, das will ich versuchen
Ich achte bewusst auf meine Umgebung (Sonnenaufgang, Licht, Leute, Wetter etc.).			
Ich suche meinen Klassenraum ca. 5–15 Minuten vor den Schülerinnen und Schülern auf, um z.B. Materialien zurechtzulegen.			
Ich stelle mich mental auf den Unterricht ein.			
Ich bilde meine Stimme (Chor, Stimm- bildungskurs).			
Ich minimiere meine Sprech- tätigkeit (op- tische Signale, Schülerinnen und Schüler sprechen lassen).			
Ich gestatte mir während des Schulvormit- tags Rückzugsphasen (kurze Meditation, Spaziergang während der Freistunde ...).			
Ich nehme mir Zeit für eine Entspannungs- oder Bewegungsübung.			
Ich baue Entspannungs- oder Bewegungs- phasen in meinen Unterricht ein.			
Größere Probleme erörtere ich nicht in den Pausen, sondern verabrede dafür eigene Termine.			
Dadurch könnte ich noch Stress und Anspannung am Schulvormittag vorbeugen:			
Gute Erfahrungen habe ich persönlich mit folgenden Maßnahmen zur Vorbeugung von Stress und Anspannung am Schulvormittag gemacht:			
Als Erstes versuche ich die folgenden Vorschläge zu realisieren. 1. 2.			

Quelle: nach KRETSCHMANN, 2001, S. 129.

Ressourcentraining gegen Stress – Beobachtungsbogen zur Selbststeuerung und Eigenaktivität

Dieser Einschätzungsbogen ist ein Instrument zur Beobachtung und Überprüfung der Selbststeuerung und Eigenaktivität in der Stressprävention. Er soll Ihnen helfen, sich selber hinsichtlich der Stressbelastung zu beobachten und gezielte Anti-Stress-Maßnahmen zu ergreifen.

Durchführung: Kreuzen Sie den geschätzten Wert an und überlegen Sie sich anschließend, an welchen Punkten Sie ansetzen möchten.

Situation	nie	hin und wieder	häufig	sehr häufig
<i>Entspannung und Wohlbefinden im Alltag</i>				
Ich genieße ganz allein und in Ruhe die Natur.				
Ich bewege mich freiwillig.				
Ich lese zur Entspannung, höre Musik, zeichne, werke ...				
Ich führe gezielte (kleine) Entspannungsübungen durch (Atmen, Entspannungstechniken).				
Ich machte etwas für mich ganz Untypisches.				
Ich nehme mir Zeit für mich – Zeiten, in denen ich mich erhole, nachdenke, meinen Interessen nachgehe etc.				
Wenn ich esse, dann bin ich aufmerksam mit allen Sinnen dabei und genieße mein Essen.				
Ich gönne mir etwas besonders Schönes, etwas, das mich freut.				
Ich entspanne mich auf dem Heimweg von der Arbeit, der Schule (Gehen, Atmen, gute Gedanken ...).				
Wenn ich zuhause ankomme, mache ich zunächst alles in Ruhe.				

Situation	nie	hin und wieder	häufig	sehr häufig
<i>Umgang mit Gefühlen und Kritik</i>				
Wenn ich kritisiert werde, nehme ich einen klaren Standpunkt ein und vertrete diesen.				
Ich äußere in Gesprächen auch meine Gefühle.				
Ich hebe vor mir und/oder vor andere bewusst die positiven Seiten einer Situation, des Lebens hervor.				
<i>Soziale Kontakte</i>				
Ich nehme mir genügend Zeit, private Gedanken aufzuschreiben oder einen Brief/eine Mail an Freunde und Bekannte zu schreiben.				
Ich ergreife Initiative, um mit befreundeten/ mit bekannten Menschen etwas zu unternehmen.				
<i>Zeitplanung und Prioritäten setzen</i>				
Wenn ich zu knappe oder zu viele Termine oder Aufgaben bekomme, sage ich auch mal Nein, und dass die Zeit nicht ausreicht.				
Wenn ich nicht gestört werden will, blocke ich eingehende Telefonanrufe ab, indem ich das Telefon umstelle oder den Anrufbeantworter einschalte.				
Ich plane in meinen Tagesablauf, bei meiner Arbeit kleine Unterbrechungen ein, um mich zurückzuziehen. Ich genieße diese Pausen bewusst.				
Ich nehme mir wenigstens einmal pro Woche Zeit, um alles, was sich angesammelt hat, auszusortieren oder abzuheften.				
Ich schreibe grundsätzlich alles auf, was ich zu erledigen habe.				
Ich nehme mir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um auf einem Extrazettel/Tagesplaner aufzuschreiben, was ich am nächsten Tag erledigen will oder muss.				

Situation	nie	hin und wieder	häufig	sehr häufig
Ich setze Prioritäten. Ich überlege und entscheide, was am kommenden Tag, in der kommenden Woche am dringlichsten ist.				
Ich lege alles, was ich am nächsten Tag benötige, am Vorabend/Tag zurecht.				
Ich stehe rechtzeitig auf, damit der Morgen in Ruhe beginnt.				
<i>Umgang mit negativen Gedanken</i>				
Wenn mich meine Gedanken in Unruhe versetzen: Ich schreibe auf, was mich beunruhigt, ordne und suche Alternativen.				
Negative Gedanken und Bewertungen formuliere ich bewusst in positive um.				
Sind quälende Gedanken sehr hartnäckig, dann wähle ich eine Tätigkeit, die mich stark fordert oder bei der ich mit anderen kommuniziere.				
Wenn mich meine Gedanken in Unruhe versetzen, dann stoppe ich sie bewusst, indem ich mich an besonders schöne Ereignisse erinnere und ein beruhigendes inneres Bild herstelle.				

Nachbereitung: Setzen Sie entsprechende Maßnahmen um und führen Sie den Test im Abstand von 2–3 Wochen wieder durch.

Quelle: mod. nach LATTMANN, 2014, III-8-9.

Überzogenen Erwartungen und Ansprüche minimieren (Gruppenarbeit)

Durchführung: Ausgangspunkt für diese Übung sind die unten genannten überzogenen Erwartungen und Ansprüche.

- Tragen Sie in der Gruppe möglichst viele Aussagen zusammen, die solch überzogene, unrealistische Einstellungen wie in der Tabelle unten zum Ausdruck bringen, und ergänzen Sie diese in der Tabelle
- Diskutieren Sie in der Gruppe, nun alternative, belastungsmindernde Formulierungen. Die positiven Seiten der jeweiligen Einstellung sollen bewahrt, die negativen Seiten, d.h. die unrealistischen Überhöhungen, überwunden werden (siehe Beispiele in Spalte 3).

Umformulierung von überzogenen Ansprüchen in belastungsmindernde Alternativen		
überzogene Ansprüche und Erwartungen	Konkretisierung im Berufsalltag	Belastungsmindernde Alternative
perfekt sein	Ich will alles erfüllen, was der Lehrplan vorgibt.	Entscheidend ist die Konzentration auf das Wesentliche.
stark sein	Ich bin kompetent genug, um mit möglichen beruflichen Problemen alleine klarzukommen.	Jeder Mensch, auch ich, braucht einmal Hilfe.
selbstlos sein	Ich will für Schüler/innen und Eltern jederzeit da sein.	Ich bin ansprechbar, lasse mich aber nicht vereinnahmen.
stets optimistisch sein	Ich gehe davon aus, dass alle Eltern meine Bemühungen unterstützen.	Ich spreche alle Eltern an, kann aber nicht erwarten, sie alle zu gewinnen.
besonders innovativ	Ich werde für frischen Wind sorgen und grundlegende Dinge verändern.	Ich will neue Ideen einbringen, ohne alles infrage zu stellen.
anerkannt und beliebt sein	Ich will, dass mich alle Schülerinnen und Schüler mögen.	Ich will als ein Lehrer/eine Lehrerin wahrgenommen werden, der sich um seine/ihre Schülerinnen und Schüler bemüht.

Nachbereitung: Sie können aus den belastungsmindernden Alternativen positive Leitsätze formulieren, die im Lehrerzimmer aufgehängt werden.

mod. nach SCHAARSCHMIDT/FISCHER, 2013.

Feedback anregen – ein Methodenüberblick

Die skizzierten Feedback-Verfahren sind bis auf den Fragebogen und die Symbolkarten ohne größeren Vorbereitungsaufwand einzusetzen. Regelmäßiges Feedback fördert die Anteilnahme und die Kompetenz der Schülerinnen und Schüler und begünstigt die Entlastung der Lehrkräfte. Klebepunkte oder schriftliche Rückmeldungen alleine reichen nicht; vertiefende Erläuterungen und Gespräche sollten sich unbedingt anschließen.

Methoden	Hinweise zum Ablauf
Blitzlicht	Wer will, äußert sich kurz und bündig zum Lerngeschehen (1–2 Sätze); evtl. kann der Satzanfang vorgegeben werden.
Ampelspiel	Durch Hochheben von roten, grünen oder gelben Kärtchen wird die Bewertung angezeigt; das bringt rasch ein Meinungsbild.
Kartenabfrage	Die Schüler und Schülerinnen notieren auf vorbereiteten DIN-A6-Karten, was sie rückmelden möchten (eventuell Impulssätze vorgeben).
Punktabfrage	Jeder klebt seine Punkte auf das von Lehrerseite vorbereitete Feedback-Plakat; so ergibt sich z.B. ein Stimmungsbarometer.
4-Ecken-Spiel	Jede Ecke steht für eine bestimmte Bewertung/Sichtweise. Die Schüler und Schülerinnen ordnen sich zu und diskutieren ihre Position.
Symbolkarten	Auf dem Fußboden liegen unterschiedliche Symbolkarten. Jeder und jede wählt eine aus und nutzt sie als Feedback-Stütze.
Fishbowl	Ausgeloste Schülerinnen und Schüler diskutieren stellvertretend für die Klasse. Ein freier Stuhl eröffnet anderen den Zugang.
Schneeball	Jeder notiert z.B. 3 Punkte, dann einigen sich zwei Schüler/innen auf 4 Punkte, dann sechs auf 5 Punkte. So wird das Feedback präzisiert.
Fragebogen	Durch gezielte Fragen und sonstige Vorgaben wird ein differenziertes Meinungsbild erhoben.
Hearing	Bestimmte Beobachter (z.B. Regelbeobachter) erstatten vor der Klasse Bericht. Berichterstatter können auch ausgelost werden.

Tipp: Wählen Sie drei der oben genannten Feedbackverfahren aus und probieren Sie diese in der nächsten Woche aus. Besprechen Sie die Ergebnisse mit den Schülern und Schülerinnen und den Kolleginnen und Kollegen.

Quelle: nach KLIPPERT, 2006, S. 128.

3.3 Methoden und Tipps für die Schulebene

Potenzielle Belastungsfaktoren an unserer Schule – welche könnten wir reduzieren?

Mit Hilfe der folgenden Tabelle können Sie sich auf die Suche nach Belastungsfaktoren und Ressourcen an Ihrer Schule begeben. Sie liefert Ihnen allgemeine Anhaltspunkte. Konkrete Ist-Analysen müssen stärker auf die Gegebenheiten vor Ort angepasst werden. .

Belastungsfaktoren in Bezug auf ... (0= nein; + = ja; ++ = sehr)	0 + ++	Das liegt nicht in unserer Hand	Dagegen können wir etwas tun	Das gehen wir an
Schüler/innen				
Sozialverhalten				
Lernverhalten				
Disziplinprobleme, Unterrichtsstörungen				
Klassengröße				
unzureichende Fördermöglichkeiten				
Probleme mit Eltern				
Zeit, sich um individuelle Probleme von Schülern und Schülerinnen zu kümmern				
Ausstattung				
Materialien, Geräte und Technik				
baulicher Zustand von Gebäude, Klassenräumen, Lehrerzimmer, Gänge, Pausenhof				
lange Wege				
Ruhezonen				
individuelle Arbeitsplätze				
Vandalismus				
Akustik, Lärmpegel				
Luft, Lüftung				
Organisation				
Lehrereinsatz				
Unterrichtsorganisation, Stundenpläne, Stundenverteilung				
Vertretungsregelung				
Konferenzkultur, -organisation				
Informationsfluss				
Verwaltung, Verwaltungsaufgaben, Bürokratie				
Sekretariat, Hausmeister/in				
Erholungspausen				
Anordnungen, Vorschriften				
Kommunikationsmöglichkeiten				
Kooperation				
Projekte, Aktivitäten, Wettbewerbe				
Arbeitsorganisation, Arbeits-, Terminplanung; Hektik				
Konflikte zwischen Arbeit und Privatleben				
Transparenz, Partizipation				

Belastungsfaktoren in Bezug auf ... (0= nein; + = ja; ++ = sehr)	0 + ++	Das liegt nicht in unserer Hand	Dagegen können wir etwas tun	Das gehen wir an
Arbeitsaufgaben/Unterricht				
Arbeitsverteilung, Arbeitspensum				
Prüfungen, Korrekturen				
Erwartungen seitens der Schulleitung				
Klassenfahrten, Partnerschaften ...				
Referendarausbildung, Lehramtsanwärter/ innen				
Verständnis für neue Unterrichtsformen				
widersprüchliche Erwartungen seitens Eltern, Schulaufsicht				
Interaktionen				
Zusammenarbeit und Unterstützung im Kollegium				
Konflikte, Intrigen, Mobbing im Kollegium, Gegnerschaft zwischen Gruppen				
Konflikte mit Schulleitung				
private Kontakte, gemeinsame Unternehmungen				
Kommunikationsklima, Wertschätzung ...				
Schulflucht: so schnell wie möglich heim				
Vereinbarungen, Absprachen				
Eltern, Elterngremien				
Weitere Belastungsfaktoren an unserer Schule ...				

Nachbereitung:

Diskutieren Sie ausführlich alle Punkte mit der Bewertung „das liegt nicht in unserer Hand“. Oftmals sind nur nicht alle Möglichkeiten bekannt.

Quelle: mod. nach HEYSE, 2011, 100-102

Fragebogen zur Konferenzarbeit

Das Image der landläufigen Schulkonferenzen ist eher schlecht. Viele Lehrkräfte haben eine Menge zu monieren, wenn sie zu ihren gängigen Konferenzen befragt werden. Einige der vorgebrachten Kritikpunkte werden unten angeführt. Überlegen Sie sich, inwieweit sie auf die von Ihnen erlebten Konferenzen in Ihrer Schule zutreffen. Sie können diesen Fragenbogen alleine oder gemeinsam im Team durchgehen. Kreuzen Sie bitte an. Überlegen Sie dabei, ob Ihre jeweilige Einschätzung für alle Konferenzen zutrifft oder nur für bestimmte. Tragen Sie die betreffenden Konferenzen in die letzte Spalte ein. Überlegen Sie nun gemeinsam und machen Sie geeignete Vorschläge, wie man die festgestellten Schwachpunkte beheben könnte.

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen zu	trifft voll zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu	Welche Konferenzen?
Unsere Konferenzen sind schlecht vorbereitet.				
Sie verlaufen in der Regel langatmig und langweilig..				
Manche Konferenzen dauern zu lang, andere sind zu kurz.				
Es fehlt die nötige Lenkung und Moderation.				
Von Teilnehmeraktivierung ist wenig zu sehen.				
Es mangelt an klarer Ziel- und Ergebnisorientierung.				
Es werden Beschlüsse gefasst, die nicht umgesetzt werden.				
Triviale Diskussionen und Ränkespiele nehmen zu viel Raum ein.				
Der Fortschritt wird im Konferenzverlauf zu wenig kontrolliert.				
Das Aufwand-Ertrags-Verhältnis stimmt nicht.				
Die Konferenzatmosphäre lässt zu wünschen übrig.				
Ein Feedback am Ende der jeweiligen Konferenz fehlt völlig.				

Quelle: mod. nach KLIPPERT 2006, S. 190.

Rahmenbedingungen für kollegiale Unterrichtsbesuche (Checkliste)

Ziel

Wir Lehrerinnen und Lehrer besuchen uns gegenseitig im Unterricht, um kontinuierlich die Qualität unseres Unterrichts zu verbessern. Wir erhalten somit eine Rückspiegelung unserer Arbeit und wertvolle Hinweise für ihre Weiterentwicklung.

Grundsätzliches

- Wann fangen wir an?
- Gibt es zuerst einen Pilotversuch oder beginnen wir alle gleichzeitig?
- Ist die Teilnahme für alle obligatorisch?
- Bilden wir Tandems oder Trios?
- Wie erfolgt die Bildung der Hospitationsgruppen?
- Sollen wir Partner und Partnerinnen aus dem eigenen Fach wählen?
- Wie lange dauert das Projekt?

Umfang der Besuche

- Wie viele Besuche führen wir durch? In welchem Zeitraum?
- Hängt die Anzahl der Besuche vom Umfang der Lehrverpflichtung ab?

Durchführung der Besuche

- Wie wird der Beobachtungsfokus festgelegt? Von den Tandempartnern? Vom Kollegium erstellter Beobachtungskatalog? Von der Schulleitung?
- Werden Besuche angemeldet?
- Erfolgen die Besuche während der eigenen Unterrichtszeit?
- Was muss stundenplanerisch berücksichtigt werden?
- Werden allgemeine Eindrücke notiert und mitgeteilt?
- Wann erfolgt die Nachbesprechung?
- Welche Folgen haben die Besuche (Zielvereinbarungen)?
- Wird die Umsetzung der Maßnahmen überprüft?

Organisation

- Wie wird die Verbindlichkeit der Durchführung sichergestellt?
- Gibt es eine Koordinationsstelle? Wenn ja, was tut sie? Sammelt sie die Instrumente?
- Werden Besuche und/oder Beobachtungsfokus öffentlich gemacht?
- Was passiert im Konfliktfall?

Rolle der Schulleitung

- Nimmt die Schulleitung an der kollegialen Hospitation teil?
- Überwacht sie die Durchführung?
- Was wird ihr mitgeteilt?

Wissenstransfer

- Erfolgt ein Erfahrungs- und Wissensaustausch zwischen den Tandems bzw. Trios (Intervision, „best practice“)?
- Erfolgt ein Wissenstransfer an das Gesamtkollegium? Wenn ja, wie?

Evaluation

- Gibt es eine Gesamtevaluation?
- Gibt es Zwischenevaluationen? Wenn ja, wann?

Archivierung der Daten/Persönlichkeitsschutz

- Was geschieht mit den Daten (Einsicht, Archivierung, Entsorgung)?
- Wie stellen wir die Vertraulichkeit sicher?

Information

- Wer wird wie von wem und wann informiert?
- Was teilen wir den Schülerinnen und Schülern vor, während und nach den Besuchen mit?

Sonstiges

- Woran müssen wir noch denken?

Quelle: nach KEMPFERT/LUDWIG, 2010, S.147-150.

Kollegiale Beratung (Kurzinfor)

Kollegiale Beratung ist ein strukturiertes Beratungsgespräch, das in einer Gruppe stattfindet. Nach einem genau festgelegten Ablauf, wird eine Lehrkraft von den anderen Lehrerinnen und Lehrern beraten.

Ziele kollegialer Beratung sind:

- Lösungen für ein konkretes Praxisproblem zu finden
- die berufliche Tätigkeit zu reflektieren
- Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen

Nutzen durch kollegiale Beratung:

- Ermutigung für die eigene Berufspraxis
- Entlastung
- fachlicher Austausch über die Arbeit
- Entwicklung einer Kultur mit gemeinsamen Werten

Die 6 Schritte der kollegialen Beratung umfassen:

1. Rollen besetzen – es braucht einen Moderator/eine Moderatorin, kollegiale Berater/kollegiale Beraterinnen und einen Fallerzähler/eine Fallerzählerin.
2. Darstellung des Problems durch den Fallerzähler/die Fallerzählerin.
3. Definition einer Schlüsselfrage, die geklärt werden soll.
4. Auswahl einer Methode zur Klärung des Problems (z.B. Brainstorming, gute Ratschläge).
5. Durchführung der Beratung.
6. Abschluss – der Fallerzähler/die Fallerzählerin gibt den Beratern/Beraterinnen Rückmeldung, welche ihrer Tipps hilfreich waren.

Quelle: mod. nach TIETZE, 2010

Checkliste für Junglehrer/innen und neue Kolleginnen und Kollegen

Nicht nur für Junglehrerinnen und Junglehrer, sondern auch für neue Kolleginnen und Kollegen kann eine Übersicht mit den wichtigsten Punkten zur Schule hilfreich sein.

Hier finden Sie ein paar Anregungen, welche Themen erklärt werden sollten:

- Termine: Übersicht über Ferientermine, schulautonome Tage, Konferenzen, Elternsprechtag, Tag der offenen Tür, SCHILF etc.
- Ämter und Funktionen: Übersicht über Zusatzausbildungen der Kolleginnen und Kollegen, Ämter und Funktionen, Arbeits- und Projektgruppen, Koordinatoren/Koordinatorinnen, SGA, Ersthelfer/in, Hausmeister/in
- Hilfreiche Organisationen/Ansprechpartner/innen: z.B. Schulpsychologie, Beratungslehrer/in, regionale Beratungsstellen zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- Verpflegung: Buffet, Mittagsverpflegung, Automaten, umliegende Geschäfte und deren Öffnungszeiten; Kaffeemaschine und Wasserkocher
- Schulalltag: z.B. Pausenzeiten, Pausenordnung, Schulordnung, Schulprogramm, Hausmeister/in – wie, wo, wann erreichbar? Sekretariat
- Computer/Internet: Nutzungsbedingungen, Passwörter, Verfügbarkeit/Standort, Schulwebsite
- Notfall/Krisen: Leitfaden für Umgang in Krisensituationen und bei Notfällen, Notrufnummern
- Bibliothek/Lehrmittel: Nutzungsbedingungen, Verfügbarkeit
- Vorlagen/Formulare: wo sind diese zu finden (Ordner, Online ...)
- Technik: Angebot vor Ort z.B. Beamer, Laptop, Drucker, Kopierer, Laminiergerät, Scanner.
- Schulrecht: wo steht was? aktuelle Verordnungen, Erlässe, ...

Quelle: mod. nach BUSCHE et al, 2012, S. 10-17.

4. Verwendete Literatur

ALTRICHTER, Herbert/TRAUTMANN, Matthias/WISCHER, Beate/SOMMERAUER, Sonja/DOPPLER, Birgit: Unterricht in heterogenen Gruppen: Das Qualitätspotenzial von Individualisierung, Differenzierung und Klassenschülerzahl. In: SPECHT, Werner (Hrsg. 2009): Nationaler Bildungsbericht Österreich 2009, Band 2: Fokussierte Analysen bildungspolitischer Schwerpunktthemen. Graz: Leykam, S. 341–360.

ARNHOLD, Heidemarie (2008): Alle Eltern mitnehmen. Eltern sind verschieden und wollen unterschiedlich angesprochen werden. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

BANGERT, Carsten (2005): Mit aktivem Selbstmanagement zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrberuf. In: Lehrgesundheit. Praxisrelevante Modelle zur nachhaltigen Gesundheitsförderung von Lehrern auf dem Prüfstand. Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.), S. 57–74. www.baua.de/de/Publikationen/Tagungsberichte/2000-Tb141.html (Stand 26.2.2015)

BARKHOLZ, Ulrich/ISRAEL, Georg/PAULUS, Peter/POSSE, Norbert (1998): Gesundheitsförderung in der Schule. Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.) in Zusammenarbeit mit dem Gemeindeunfallverband (GUVV) Westfalen-Lippe. Bönen: Verlag für Schule und Weiterbildung, S. 41–42.

BRÄGGER, Gerold/BUCHER, Beat (2008): Ressourcenorientierte Personalentwicklung. Integrierte Gesundheits- und Qualitätsförderung als Führungsaufgabe der Schulleitung. In: BRÄGGER, Gerold/POSSE, Norbert/ISRAEL, Georg (Hrsg. 2008): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Bern: hep verlag ag, S. 308–388.

BRÜNGGEL, Marcel (2015): Was die Schule von Hattie lernen kann. Aarau: Schulblatt AG/50 7/2015 der alv-Aargau. www.alv-ag.ch/cms/upload/pdf/Schulblatt/rechte_Spalte_2014_15/0715_HattieStudie.pdf (Stand 4.5.2015)

BURRI, Leonie/DEGENHARDT, Barbara (2014): Faltblatt „Bedarfsgerechte Gestaltung von Lehrpersonenzimmern“. Olten: Hochschule für Angewandte Psychologie, Institut für Kooperationsforschung und -entwicklung. www.fhnw.ch/aps/ifk/projekte/aktuelle-projekte/beduerfnisgerechte_schulraumgestaltung/beduerfnisgerechte_schulraumgestaltung (Stand 24.2.2015).

BUSCHE, Miriam/LIEBKE, Georg/REUTER, Karina/RITTMEIER, Nina/SCHOOFF-WETZIG Dieter (2012): Leitfaden zum Berufsstart. Die Berufseingangsphase für Lehrerinnen und Lehrer in Niedersachsen. Hildesheim: Niedersächsisches Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ), S. 10–17. www.nibis.de/nibis3/uploads/2bep/files/BEP%20Leitfaden%20Januar2012.pdf (Stand 25.2.2015)

CHAPMAN, Carolyn/VAGLE, Nicole (2014): In heterogenen Klassen alle erreichen. Strategien für motivierenden Unterricht und nachhaltigen Lernerfolg. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 222–223.

DAK (Hrsg. 2011): Lehrgesundheit. Was hält Lehrkräfte gesund? Studie im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“. Hamburg. www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de (Stand 27.1.2015).

DÄSTER, Ernst (2014): Entspannungsiseln im Schulalltag. In: Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Windisch: Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention (Hrsg.), Institut Weiterbildung und Beratung, Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz, S. 1–13 bis 1–16, www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/publikationen/stop-go (Stand 2.3.2015)

EICHHORN, Christoph (2015): Classroom-Management. Gute Tools, damit es im Unterricht rund läuft. In: DEPARTEMENT BILDUNG, KULTUR und SPORT AARGAU, DEPARTEMENT GESUNDHEIT und SOZIALES AARGAU (Hrsg. 2015): Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Ein Praxishandbuch als Beitrag zur Schulentwicklung. Bern: hep verlag ag, S.94–101.

FRICK, Jürg (2008): Beziehungsgeschehen und Motivation. Die Bedeutung der Lehrer/innen-Schüler/innen-Beziehung. ph/akzente 4/2008, Pädagogische Hochschule Zürich. www.juergfrick.ch/publikationen/Beziehungsgeschehen_und_Motivation_2008.pdf (Stand 2.7.2015).

HEYSE, Helmut (2011): Herausforderung Lehrer*gesundheit. Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung. Seelze: Kallmeyer in Verbindung mit Klett, Friedrich Verlag, S. 29–31, 32–36, 39, 100–102, 127–128.

HUNDELOH, Heinz (2010): Gesundheitsmanagement. Qualitäts- und gesundheitsorientiertes Schulleitungshandeln. In: PAULUS, Peter (Hg. 2010): Bildungsförderung durch Gesundheit. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 227–247.

HUNDELOH, Heinz (2012): Gesundheitsmanagement an Schulen. Prävention und Gesundheitsförderung als Aufgabe der Schulleitung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 25–28, 86, 96, 98.

KELLER, Gustav (2014): Professionelle Kommunikation im Schulalltag. Praxishilfen für Lehrkräfte. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH, S. 9–14; 19–20, 67–69, 72.

KEMPFERT, Guy/LUDWIG, Marianne (2010): Kollegiale Unterrichtsbesuche. Besser und leichter unterrichten durch Kollegen-Feedback. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 17–19, 27–28, 88, S.147–150.

KLIPPERT, Heinz (2006): Lehrerentlastung. Strategien zur wirksamen Arbeitserleichterung in Schule und Unterricht. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 87, 93, 128, 136, 190.

KRETSCHMANN, Rudolf (Hg. 2001): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 23–25, 129.

LATTMANN, Urs (2014): Stress- und Ressourcenanalyse. In: Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Windisch: Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention (Hrsg.), Institut Weiterbildung und Beratung, Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz, S. III-8, III-9 www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits/publikationen/stop-go (Stand 2.3.2015)

LOHMANN, Gert (2003): Mit Schülern klarkommen. Professioneller Umgang mit Unterrichtsstörungen und Disziplinkonflikten. Berlin: Cornelsen Verlag, S. 14–21, 47–48.

LYSSENKO, Lisa/FRANZKOWIAK, Peter/BENGEL, Jürgen (2010): Resilienz und Schutzfaktoren. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung (BZgA, Hrsg.). Bonn: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. www.leitbegriffe.bzga.de (Stand: 07. 07. 2015).

MILLER, Reinhold (2011, Hrsg.): 39 Vertretungsstunden ohne Vorbereitung. „Schwellendidaktik pur“ ab Klasse 5. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 94–95.

MILLER, Reinhold (2011): Beziehungsdidaktik. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 24-27, 57, 145–174.

NIESKENS, Birgit/RUPPRECHT, Silke/ERBRING, Saskia (2012): Was hält Lehrkräfte gesund? Ergebnisse der Gesundheitsforschung für Lehrkräfte und Schulen. In: DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg. 2012). Handbuch Lehrgesundheit. Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln: Carl Link, S. 41–96.

PREUSS-LAUSITZ, Ulf (2004): Heterogene Lerngruppen – Die Chance für mehr Lernwirksamkeit und Erfahrungsreichtum. Vortrag auf der Tagung von GGG; GEW, Grundschulverband und Aktion Humane Schule am 30.10.2004, Neumünster-Faldera. www.eine-schule-fuer-alle-rlp.de/attachments/File/Preuss-Lausitz-Heterogenitaet.pdf (Stand: 07.07.2015)

PREUSS-LAUSITZ, Ulf (2013): Gemeinsam auf dem Weg. Zu Perspektiven integrativer Arbeit mit schwierigen Kindern und Jugendlichen. In: PREUSS-LAUSITZ, Ulf (Hrsg. 2013): Schwierige Kinder – schwierige Schule? Inklusive Förderung verhaltensauffälliger Schülerinnen und Schüler. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 13–25.

SACHER, Werner (2014): Elternarbeit als Erziehungs- und Bildungspartnerschaft. Grundlagen und Gestaltungsvorschläge für alle Schularten. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, S. 37–49, 61–90.

SCHAARSCHMIDT, Uwe (2005): Heute Lehrer – morgen Patient? Die problematische Gesundheitssituation im Lehrerberuf und was dagegen zu tun ist. In: Lehrgesundheit. Praxisrelevante Modelle zur nachhaltigen Gesundheitsförderung von Lehrern auf dem Prüfstand. Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.), S. 38–56. www.baua.de/de/Publikationen/Tagungsberichte/2000-Tb141.html (Stand 26.2.2015)

SCHAARSCHMIDT, Uwe/FISCHER, Andreas W. (2013): Lehrgesundheit fördern – Schulen stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 46–63, 106–110, 117–118.

SCHAEFER, Klaus (2004): So schaffen Sie den Schulalltag. Ein Überlebenshandbuch für Lehrer. Münster: Aschendorff Verlag, S. 93–96.

SCHULZ von THUN, Friedrich (2001): Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 129–147, 162–164, 249.

SCHULZ von THUN, Friedrich/RUPPEL, Johannes/STRATMANN, Roswitha (2001): Miteinander reden: Kommunikationspsychologie für Führungskräfte. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 107–111.

SCHUMACHER, Lutz (2012): Gelingensbedingungen von Schulentwicklungsprojekten – Wann sollte ein Veränderungsvorhaben begonnen werden und wie sollte es gestaltet werden? In: DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg. 2012). Handbuch Lehrgesundheit. Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln: Carl Link, S. 129–150.

SEEGER, Siegfried (2015): SalutoParcours. Zur Idee und Konzeption eines Erfahrungsfeldes, einer Forschungsplattform und Entwicklungswerkstatt zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen. In: DEPARTEMENT BILDUNG, KULTUR und SPORT AARGAU, DEPARTEMENT GESUNDHEIT und SOZIALES AARGAU (Hrsg. 2015): Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Ein Praxishandbuch als Beitrag zur Schulentwicklung. Bern: hep verlag ag, S. 139–149.

SIELAND, Bernhard/HEYSE, Helmut (2012): Schulentwicklung – vom Änderungsbedarf zum Handlungsplan. In: DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.) Handbuch Lehrgesundheit. Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln: Carl Link, S. 151–196.

SIELAND, Bernhard/HEYSE, Helmut (2010): Gesundheit der Lehrkräfte für die Qualität des professionellen Handelns. In: PAULUS, Peter (Hrsg. 2010): Bildungsförderung durch Gesundheit. Bestandsaufnahme und Perspektiven für eine gute gesunde Schule. Weinheim und München: Juventa Verlag, S. 197–225

TIETZE, Kim-Oliver (2010): Kollegiale Beratung – Problemlösungen gemeinsam entwickeln. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, S. 11, 19, 24–25, 60.

5. Serviceteil

5.1 Schulpsychologie – Bildungsberatung

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychologische Einrichtung Schülern, Schülerinnen, Lehrern, Lehrerinnen und Eltern zur Verfügung. Zu den Hauptaufgaben zählen:

- Information
- Beratung
- Sachverständigentätigkeit lt. gesetzl. Bestimmungen
- psychologische Behandlung mit dem Ziel der Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung
- Weiterbildungsangebote
- Unterstützung bei Schulentwicklung, sozialem Lernen, Gewaltprävention, Konfliktbearbeitung, Krisenmanagement
- Supervision

Kontakt:

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Abt. I/8, Freyung 1, 1014 Wien

Tel.: 01/53120-2584 oder -2590

MR Dr. Beatrix Haller

E-Mail: schulpsychologie@bmbf.gv.at

Landesreferate

Landesreferat Burgenland

Kernausteig 3, 7001 Eisenstadt

Tel.: 02682/710-1031

HR Mag. Klaus Fandl

E-Mail: klaus.fandl@lsr-bgld.gv.at

www.lsr-bgld.gv.at → Schulpsychologie

Landesreferat Oberösterreich

Sonnensteinstr. 20, 4041 Linz

Tel.: 0732/7071-2311

MMag. Andreas Girzikovsky

E-Mail: schulpsychologie@lsr-ooe.gv.at

www.lsr-ooe.gv.at/schulpsychologie/schulpsychologie

www.schulpsychologie.at

Landesreferat Kärnten

Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/5812-616

Mag.^a Ina Tremschnig

E-Mail: ina.tremschnig@lsr-ktn.gv.at

www.schulpsychologie.lsr-ktn.gv.at

Landesreferat Salzburg

HRⁱⁿ Mag.^a Helene Mainoni-Humer

Aignerstr. 8/II, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/8083-4221

E-Mail: helene.mainoni-humer@lsr-sbg.gv.at

www.lsr-sbg.gv.at/service/schulpsychologie/

Landesreferat Niederösterreich

Rennbahnstr. 29, 3109 St. Pölten

Tel.: 02742/280-4701

HRⁱⁿ MMag.^a DDr.ⁱⁿ Andrea Richter

E-Mail: andrea.richter@lsr-noe.gv.at

<http://schulpsychologie.lsr-noe.gv.at>

Landesreferat Steiermark

Körblergasse 23a, 8015 Graz

Tel.: 0316/345-199

HR Dr. Josef Zollneritsch

E-Mail: josef.zollneritsch@lsr-stmk.gv.at

www.lsr-stmk.gv.at/schulpsychologie

Landesreferat Tirol

Südtiroler Platz 10-12, 6020 Innsbruck

Tel.: 05 12/52033-540

HRⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Brigitta Thöny

E-Mail: schulpsy@tsn.at

www.lsr-t.gv.at/news-schulpsychologie

Landesreferat Wien

Wipplingerstr. 28, 1010 Wien

Tel.: 01/525 25-77505

Dr.ⁱⁿ Brigitta Srncik

E-Mail: brigitta.srncik@ssr-wien.gv.at

www.wien.gv.at/bildung/stadtschulrat/schulpsychologie/index.html

Landesreferat Vorarlberg

Bahnhofstr. 10/2, 6900 Bregenz

Tel.: 05574/4960-211

HR Univ.-Doz. Dr. Walter Bitschnau

E-Mail: schulpsychologie@lsr-vbg.gv.at

www.lsr-vbg.gv.at/schulpsychologie/

5.2 BVA – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter

Die Versicherungsanstalt öffentlicher Bediensteter hat im Rahmen ihres Schwerpunkts „Gesundheitsförderung öffentlicher Bediensteter“ spezielle Angebote für Lehrkräfte. Dazu zählen:

- Beratung (Erstinformation, fachliche Beratung vor Ort)
- Impulsvortrag zum Thema „Gesundheitsförderung für Lehrer/innen“
- Prozesskonzeption, -planung und -organisation
- Unterstützung bei Fragebogenerhebung und Workshops
- Planung von Umsetzungsmaßnahmen
- finanzielle Unterstützung
- Angebote an Einzelmodulen (z.B. Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit)

Hauptstelle Referat Gesundheitsförderung (Wien, Niederösterreich und Burgenland)

Josefstädter Str. 80, 1080 Wien

Tel.: 050405-21703

E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at

www.bva.at

Landesstelle für Steiermark

Grieskai 106, 8020 Graz

Tel.: 050405-25750

E-Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bva.at

Landesstelle für Kärnten

Siebenhügelstraße 1, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050405-26112

E-Mail: klagenfurt.gesundheitsfoerderung@bva.at

Landesstelle für Tirol

Meinhardtstraße 1, 6010 Innsbruck

Tel.: 050405-28500

E-Mail: innsbruck.gesundheitsfoerderung@bva.at

Landesstelle für Oberösterreich

Hessenplatz 5, 4010 Linz

Tel.: 050405-24112

E-Mail: linz.gesundheitsfoerderung@bva.at

Landesstelle für Vorarlberg

Montfortstraße 11, 6900 Bregenz

Tel.: 050405-29500

E-Mail: bregenz.gesundheitsfoerderung@bva.at

Landesstelle für Salzburg

Faberstraße 2A, 5020 Salzburg

Tel.: 050405-27540

E-Mail: salzburg.gesundheitsfoerderung@bva.at

5.3 Angebote Pädagogischer Hochschulen

Die Institute für Fortbildung an den Pädagogischen Hochschulen bieten in ihren aktuellen Fortbildungsprogrammen eine Vielzahl an interessanten Seminaren u.a. zu den Themenbereichen Kommunikation/Konfliktmanagement, Teambildung, Mediation an, die hier nicht im Einzelnen angeführt werden. Sie sind in den aktuellen Fortbildungsprogrammen nachzulesen. Darüber hinaus bieten die Pädagogischen Hochschulen auch spezielle Beratungs- und Coachingangebote an. Eine Auswahl finden Sie hier:

PH Burgenland – Beratung für Pädagoginnen und Pädagogen

Thomas Alva Edison-Str. 1, 7000 Eisenstadt

Tel.: 05/9010300

Mag. Dr. Klaus Novak

(allgemein bildende Schulen)

E-Mail: klaus.novak@ph-burgenland.at

Mag.a Sabine Weisz

(berufsbildende Schulen)

E-Mail: sabine.weisz@ph-burgenland.at

www.ph-burgenland.at/fuer/paedagoginnen/beratungsangebot

Angebote:

- Mentoring
- Unterrichtsentwicklung
- Supervision
- Mediation
- Führungskräfte-Coaching
- Moderation
- Organisationsentwicklung

PH Kärnten – Supervision, Coaching & Organisationsentwicklung

Institut für Schulentwicklung

Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sabine Oberzaucher-Riepl

Tel.: 0463/508508-412

E-Mail: sabine.oberzaucher-riepi@ph-kaernten.ac.at

<http://supervision.ph-kaernten.ac.at/>

Angebote:

- Supervision, Coaching
- Organisationsentwicklung & Schulentwicklungsberatung
- Mediation, Mentoring
- Intervention, Moderation
- Fortbildungen

PH Niederösterreich – Qualität

Department 6

Mühlgasse 67, 2500 Baden

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Ulrike Koglbauer

Tel.: 02252/88570-153

E-Mail: department6@ph-noe.ac.at

www.ph-noe.ac.at/de/ph-noe/wir-ueber-uns/departments/department-6.html

Angebote:

- Kommunikation: Gesprächsführung, Konfliktmanagement, Individualfeedback, Teambildung
- Coaching für Führungskräfte
- Unterstützung für Berufseinsteiger/innen
- Unterrichtsentwicklung (z.B. Methodentraining, Hospitation und Beratung)

Private PH der Diözese Linz –

BeratungsZentrum für Lehrer/innen und Schulen

Salesianumweg 3, 4020 Linz

Tel.: 0732/772666-4600 oder 0676/87764605

E-Mail: beratung@ph-linz.at

www.phdl.at/ueber_uns/zentren_initiativen/beratung_schulentwicklung

Angebote:

- Einzelberatung für Lehrer/innen und Direktoren/ Direktorinnen
- Supervision für Lehrer/innen
- Gesundheitscoaching für Schulen
- Coachinggruppen für Direktoren und Direktorinnen
- innovative Projekte zur Schulentwicklung
- SCHILF, Studientage und Seminare

PH Oberösterreich – Supervision, Mediation, Prozessberatung

Fort- und Weiterbildung APS
Kaplanhofstr. 40, 4020 Linz
Mag.^a Gertrud Nachbaur
Tel.: 0732/7470-7170

<https://ph-ooe.at/aps.html>

(Ansprechpartner für verschiedene Kompetenzbereiche, z.B. Lehrer/innen-Gesundheit)

Angebote:

- Unterstützung einer Mediation, Mediatoren-Liste
- Unterstützung einer Supervision, Supervisoren-Liste
- Prozessberatung

PH Salzburg - Zeit:raum – Beratungszentrum für Lehrerinnen und Lehrer

Akademiestr. 26, 5020 Salzburg
Mag.^a Claudia Winklhofer
Tel.: 0650/2471014

E-Mail: zeit.raum@salzburg.at

<https://lehrerinnengesundheit.salzburg.at/zeit-raum.html>

Angebote:

- Coaching
- Mediation
- Krisenintervention

PH Steiermark – Institut für Educational Governance

Ortweinplatz 1, 8010 Graz
Tel.: 0316/8067-6702
Prof.ⁱⁿ Mag.^a Brigitte Pelzmann

E-Mail: governance@phst.at

www.phst.at → PHSt → Organisation & Leitung

Angebote:

- Fort- und Weiterbildung für schulische Führungskräfte
- Begleitung und Beratung von Schulleitungen und Teams zu Teamentwicklung und Wissensmanagement

PH Tirol – Institut für Schulqualität und Innovation

Pastorstr. 7, 6010 Innsbruck
Tel.: 0512/59923

Mag.^a Angelika Auer

E-Mail: angelika.auer@ph-tirol.ac.at

<http://ph-tirol.ac.at/de/news-isi>

Angebote:

- Coaching
- Zentrum für Führungspersonen

KPH Wien/Krems – Beratungszentrum Kompass für Gesundheitsförderung und Berufszufriedenheit von Pädagoginnen und Pädagogen

Dr. Gschmeidlerstr. 28, 3500 Krems
Tel.: 0664/88988104

Mag.^a Andrea Gerstenberger

E-Mail: kompass@kphvie.ac.at

www.kphvie.ac.at → Beraten & Begleiten

Angebote:

- Erstkontakt und Erstberatung im Anlassfall
- Prozessbegleitung
- Vermittlung von Beratungs- und Coachingmöglichkeiten
- Veranstaltungen

KPH Wien/Krems – Beratungszentrum Schulentwicklung und Leadership

Lacknergasse 89, 1180 Wien
Tel.: 0676/7217070

Mag.^a Michaela Waldherr, Dipl.-Päd.

E-Mail: schulentwicklung-leadership@kphvie.ac.at

www.kphvie.ac.at → Beraten & Begleiten

Angebote:

- Begleitung von Schul- und Unterrichtsentwicklungsprozessen
- Beratung in schulischen Veränderungsprozessen und Konfliktsituationen

PH Wien – Systemische Supervision

Grenzackerstr. 18, 1100 Wien
Tel.: 0676/6268104

Mag.^a Elisabeth Leska

E-Mail: supervision.wien@phwien.ac.at

www.phwien.ac.at/hochschullehrgaengefortbildungsangebot/supervision-und-schule

Angebote:

- Gruppen- und Teamsupervision für Pädagogen, Pädagoginnen und Führungskräfte an APS und AHS
- für Einzelsupervision und Krisenintervention das LBZ (Lehrerinnenberatungszentrum) kontaktieren (siehe unten)

5.4 Weitere Informations- und Beratungsangebote

Laufbahnberatung für Lehrerinnen und Lehrer (CCT – Career Counselling for Teachers)

Dieses Online-Angebot richtet sich an

- Interessentinnen und Interessenten für ein Lehrerstudium, Studierende, Lehrerinnen und Lehrer
- und bietet u.a. Informationen über das Schulwesen, den Lehrerberuf, Fragebögen zur Selbsteinschätzung, Tests zur Eignungsabklärung.

www.cct-austria.at

LehrerInnenberatungszentrum Wien

Obere Augartenstr. 26–28, 1020 Wien

Tel.: 01/3301427

E-Mail: lbzwien@gmail.com

Angebote:

- individuelle Beratung und Unterstützung
- Supervision, Coaching

LehrerInnenberatungszentrum Steiermark

Ägydigasse 12/2, 8020 Graz

Tel.: 0316/717394

E-Mail: lbz@lbz-stmk.at

www.lbz-stmk.at

Angebote:

- Supervision
- Coaching (u.a. für Schulleiter/innen)
- Beratung
- Mediation
- Fortbildung und Seminare
- Projektbegleitung
- Moderation
- Psychotherapie

Schulberatungsteam

Hainburgerstr. 40/Top 108.1, 1030 Wien

Georg Wölfl

Tel.: 0676/811856498

E-Mail: so09gali003sb@m56ssr.wien.at

Angebote:

- kollegiale Beratung
- Coaching für SchulleiterInnen, klassenführende LehrerInnen, BerufsanfängerInnen
- Moderation von HelferInnenkonferenzen und ElternabendensozKom – **Verein zur Förderung der sozialen Kompetenz**

sozKom – GmbH & Co KG

Krottendorf 161, 8564 Krottendorf-Gaisfeld

Mag.a Rita Resch

Tel.: 03143/20572

E-Mail: rita.resch@sozkom.at

www.sozkom.at

Angebote:

- Supervision für Lehrerinnen und Lehrer
- Workshops
- Konfliktlösung/Mediation
- Krisenintervention

Styria vitalis

Marburger Kai 51/3, 8010 Graz

Tel.: 0316/822094-42

Mag.^a Eva Maria Deutsch

E-Mail: eva.deutsch@styriavitalis.at

<http://styriavitalis.at/beratung-begleitung/paedagoginnen/>

Angebote:

- Workshops (z.B. Stressmanagement, Reflexion von Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz)
- Seminare zu Gesundem Führen
- Vermittlung von Referenten und Referentinnen
- Informationen zur Lehrer/innen-Gesundheit

Supervision.at (Plattform)

Diese Website bietet eine umfangreiche Auflistung an Supervisorinnen und Supervisoren in Österreich. Eine detaillierte Suche nach Bundesland/Bezirk, Themenbereich, Fachgebieten etc. ist möglich.

www.supervision.at

Verein Netzwerk Lehrer/innen-Gesundheit

Leonfeldnerstr. 11, 4040 Linz

www.verein-nlg.at/

Angebote:

- Projekte, z.B. Gesundheitsvertrauensperson, Lärmvermeidung
- Fortbildungen, Schulungen

5.5 Gesunde Schule – Netzwerke und Programme

G'sunde Lebenswelt Schule

Kärntner Gebietskrankenkasse, Service Stelle Schule
www.kgkk.at → Vorsorge → Gesundheitsförderung
→ Service Stelle Schule

Gesunde Schule Niederösterreich

NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Abt. Gesundheitsvorsorge „Tut gut!“
www.noetutgut.at/bildung/gesunde-schule/

Gesunde Volksschule Niederösterreich

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse, Service Stelle Schule
www.noegkk.at → Vorsorge → Gesundheitsförderung und Prävention → Service Stelle Schule

Gesunde Schule Oberösterreich

Initiative des Landesschulrats für Oberösterreich
www.lsr-ooe.gv.at/gesunde-schule/gesunde-schule.html

Netzwerk Gesundheitsförderung an Salzburger Schulen

AVOS-Prävention / Gesundheitsförderung
<http://gesundeschule.salzburg.at/>

Gesunde Volksschule – Schule zum Wohlfühlen

Styria vitalis
<http://styriavitalis.at/beratung-begleitung/volksschule>

Netzwerk „Gesunde Schule, bewegtes Leben“

Service Stelle Schule der STGKK
www.stgkk.at → Versicherte → Gesund bleiben → Gesundheitsförderung

Gesunde Schule Tirol

Initiative von TGKK, Landesschulrat Tirol, Land Tirol, PH Tirol, BVA
<https://gesundeschule.tsn.at>

WieNGS – Wiener Netzwerk gesundheitsfördernde Schulen

Kooperation der PH Wien, des Stadtschulrats für Wien, der WGKK und der WiG
www.wiengs.at

Impressum

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung,
Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz
und Österreichischem Jugendrotkreuz.

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Redaktion: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Wiedner Hauptstr. 32, 1040 Wien
Tel.: 01/58900-372
E-Mail: info@give.or.at
Internet: www.give.or.at

Februar 2016 (akt. November 2018)



**Servicestelle für
Gesundheitsförderung
an Österreichs Schulen** *give*

© give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien
Tel. 01-58 900-372 • Fax 01-58 900-379
info@give.or.at • www.give.or.at