**Referentenskizze**

**Zu meiner Person:**

* Dipl.-Psychologin und Supervisorin mit dem Arbeitsschwerpunkt Erziehung
* Langjährige Erfahrung in der Beratung von MitarbeiterInnen und Leitungskräften in Kindertageseinrichtungen und Schulen

**zum Pilotprojekt Gesundheitscoaching:**

Als Vorläufer zu diesem Angebot des begleitenden Coachings wurden in Zusammenarbeit mit Lehrkräften und Schulleitungen drei Workshops zur Verhaltensprävention mit dem Inhalt **Stressbewältigung, Kommunikation** und **Konflikthafte Arbeitssituationen** konzipiert, von mir durchgeführt und evaluiert.

Ein weiterer Workshop zur Verhältnisprävention mit dem Titel **Managementworkshop** für Schulleitungen und Mitglieder in Steuergruppen hat sich an diese Reihe angeschlossen.

Diese Workshop-Reihe hatte zum Ziel, die Gesundheit der TeilnehmerInnen zu fördern oder zu erhalten und für mehr Wohlbefinden und Arbeitsfreude der Lehrkräfte zu sorgen.

Hieraus entwickelte sich der Gedanke, eine begleitende Beratungsmöglichkeit für Lehrkräfte zu schaffen, die möglichst kontinuierlich den Arbeitsalltag begleitet.

**„Begleitendes Coaching zur Förderung der Lehrergesundheit“**

Das „Begleitende Coaching“ hat zum Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden von Lehrkräften und Schulleitungen zu fördern und zu erhalten und damit mittelbar/indirekt auch die Gesundheit und den Schulerfolg von Schülerinnen und Schülern positiv zu beeinflussen.

**Meine Gesundheitsdefinition: (verkürzt, aber als Arbeitsgrundlage ausreichend)**

Gesundheit ist ein subjektiv empfundener Zustand von körperlichem und psychischem Wohlbefinden, der erreicht wird, wenn sich der Mensch mit den an ihn gestellten Anforderungen (beruflich wie privat) im Einklang befindet und diese bewältigen kann.

**Ausgangsfrage:**

Wie kann es Lehrkräften im heutigen Schulalltag gelingen, sich ausreichend engagiert und doch entspannt den Anforderungen zu stellen, die eigenen Wirkungsmöglichkeiten auszuschöpfen ohne sich dabei auf Dauer zu erschöpfen?

**Balanceakt**

Der Gesundheitszustand hängt davon ab, wie gut es gelingt, unter Nutzung der eigenen Ressourcen die täglichen Anforderungen zu bewältigen. Dieses ist täglich auf ein Neues ein Balanceakt, der immer wieder in Problemsituationen unmöglich erscheint.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Anforderungen** | **Interne Ressourcen** | **Externe Ressourcen** |
| **….reduziert auf die****Rolle der Lehrkraft:*** Gute Unterrichtsqualität
* Hohe pädagogische Kompetenz
* Verhandlungsfähigkeit
* Hohes Maß sozialer und kommunikativer Kompetenz
* Emotionale Stabilität
* Hohe Stresstoleranz
* Teamfähigkeit
 | * Gutes Selbstvertrauen
* Gute Selbstwirksamkeits-überzeugung (Sinn im eigenen Tun zu sehen)
* Gute psychische Belastbarkeit
* Gute Kommunikations-

 Fähigkeit* Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und den eigenen Emotionen
* Wertschätzung der eigenen Person
* Wertschätzung anderer Personen
 | * gute Kontakte im Kollegium
* verständnisvolle Familie
* gutes kollegiales Netzwerk
* intakter Freundeskreis
* Supervision
* Begleitendes Coaching
* Unterstützung durch die

 Schulleitung |

Das „Begleitende Coaching“ ist schultpyübergreifend konzipiert, um die Erfahrungen und Kompetenzen der Lehrkräfte aus Förder- und Regelgrund- und weiterführenden Schulen zu nutzen. Ein weiterer positiver Effekt ist die Netzwerkbildung von Lehrkräften unterschiedlicher Schultypen, der eine gute kollegiale Unterstützung in der Bewältigung komplexer Arbeitsanforderungen darstellt.

**Ziel:**

Das „Begleitende Coaching“ hat zum Ziel, die Bewältigung beruflicher Anforderungen aus dem Schulalltag zu verbessern und zu professionalisieren und damit den Gesundheitszustand von Lehrkräften zu stabilisieren und zu erhalten.

**Praktische Durchführung des „Begleitenden Coachings:**

Gearbeitet wird mit konkreten Fallbeispielen aus dem beruflichen Schulalltag der TeilnehmerInnen, hierbei sind alle Themen, die sich auf den Arbeitsplatz Schule beziehen zugelassen, z.B.:

* Teamarbeit im Kollegium
* Kommunikation und Kooperation mit der Schulleitung
* Umgang mit „schwierigen“ Schülern und Schülerinnen
* Uneinsichtige und fordernde Schülereltern
* Umgang mit spezifischen (Unterrichts-)anforderungen
* Kooperation mit anderen Schulen

**Beispiel:**

Eine Schulleiterin (Fallgeberin) einer Regelgrundschule bringt folgende Szene mit ins Coaching: Im Lehrerzimmer ist eine Diskussion darüber entbrannt, ob jede Lehrkraft einen festen Platz im Lehrerzimmer einnehmen sollte, einige Kollegen sind mit diesem Wunsch an die Leitung herangetreten. Die Schulleiterin sieht Schwierigkeiten, weil es eng wird, wenn die abdelegierten LehrerInnen der Förderschule ebenfalls anwesend sind. Für alle reicht der Platz dann nicht aus. Was ist zu tun?

**Vorteil:**

Das begleitenden Coaching ist schultypübergreifend konzipiert, in diesem Coaching sind sowohl Grundschul- als auch FörderschulleiterInnen anwesend, die sich gut mit der Thematik identifzieren können. Die TeilnehmerInnen werden um ihre Meinung und Einschätzung gebeten, die Fallgeberin kann sich zunächst auf das Zuhören konzentrieren. Die Fallgeberin entscheidet, was für sie hilfreich ist und mit welchen Ideen sie weiterarbeiten möchte.

Der Rahmen und die Regeln für das Coaching wird von mir als Leitung des Settings gehalten und gewährleistet. (z.B.Gesprächsregeln) Die Auswahl des Themas erfolgt mehrheitlich. Zu Gebot steht eine reflexive Gesprächskultur.

**Schweigegebot:**

Mit der Gruppe der TeilnehmerInnen wird vor Beginn des Coachings ein Schweigegebot über die besprochenen Themen ausgehandelt. Dieses erleichtert es in der Regel, brisante Themen aus dem Berufsalltag auch tatsächlich anzusprechen.

Die Coaching-Leitung steht unter Schweigepflicht (Berufsverpflichtung).

**Hilfsmittel:**

Durch kurze szenische Darstellungen von geschilderten Problemsituationen wird, wenn nötig, ein emotionaler Zugang für alle TeilnehmerInnen geschaffen. Diese Methode bietet darüber hinaus die Möglichkeit, einen Perspektivwechsel vorzunehmen (durch Rollenwechsel, d.h. die Schulleiterin übernimmt die Rolle der Kollegin, die sich für die feste Sitzordnung einsetzt) oder sich emotional von Problemsituationen zu distanzieren (in dem ein anderer Teilnehmer die eigene Rolle übernimmt). Eine solche Distanzierung schafft oft Handlungsalternativen Raum, die bis dahin nicht gesehen werden konnten.

In anschließenden Trainingssequenzen (kurze Rollenspiele) können diese neuen Handlungsansätze trainiert und persönlich variiert werden.

**Theorie-Exkurse:**

Theoretische Inputs können nach Bedarf und Wunsch der TeilnehmerInnen durch die Coaching-Leitung eingefügt werden, besonders zu den Themen **Kommunikation und Kooperation**, denn diese Komponenten werden in ihrer Bedeutung für die Gesundheitsförderung immer wichtiger.

**Ziele:**

* Professionalisierung des Bewältungsverhaltens der Lehrkräfte
* Entspannterer Umgang mit Gefühlen von Hilflosigkeit und Ängsten
* Verbesserte Distanzierungsfähigkeit
* Verbesserte Entspannungsfähigkeit
* Steigerung der Unterrichtsqualität
* Steigerung der Beziehungsqualität in Bezug auf SchülerInnen und KollegInnen
* Verhältnisprävention durch verbesserte Kommunikation und Kooperation mit Schulleitungsorganen

Im Rahmen der Schulentwicklung stellen diese Prozesse der verbesserten Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit und professionalisierter Bewältigungsstrategien von Lehrkräften eine gute Basis für die Weiterentwicklung zur „gesunden“ Schule dar.

Notwendige Rückkopplungsgespräche mit den Leitungsorganen der Organisation Schule können durch die Lehrkräfte selber in Gang gesetzt werden, unterstützt durch die externe Ressource „Begleitendes Coaching“. Eine gesunde Schulentwicklung ist auf die Mitarbeit aller Lehrkräfte angewiesen, um gelingen zu können.