



# **LeguPan – Lehrerergesundheit: Prävention an Schulen**

**Workshops für Schulleiterinnen und Schulleiter**

# LeguPan – Lehrerergesundheit: Prävention an Schulen

## Workshops für Schulleiterinnen und Schulleiter

### **LeguPan-Projekt**

- Aufbau – Ziele – Evaluation
- Trainingsprogramme

### **Schulentwicklung im Kontext Gratifikation & Anerkennung**

- Effort-Reward-Imbalance-Modell
- Verhältnis von Belohnung und Verausgabung
- Leitlinien und Modelle der Schulentwicklung
- Schulentwicklungsplan zu Gratifikation und Gesundheit

### **Ressourcen & Methoden**

- Kollegiale Fallberatung
- Mitarbeiter/innen-Gespräch



# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Aufbau und Ablauf des Projekts - Überblick

### Aufbau und Programme

Um Belastung und Erkrankung angemessen entgegenwirken zu können, werden zwei Programme mit verschiedenen Schwerpunkten eingesetzt.



#### **Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf (AGIL)**

zur Schulung in gesundheitsförderlichem Verhalten

#### **Klassenführungstraining (PAUER)**

zur Förderung der Klassenführungscompetenz

#### **Workshops für Schulleiterinnen und Schulleiter**

zur Gestaltung des Schulprofils, beginnend mit einer Reflexion und Analyse des Ist-Zustandes.



### Evaluation

Um anhaltende Effekte des Programms messen zu können, werden Erhebungen vor und nach Abschluss der Schulung sowie nach einem Jahr durchgeführt.



### Übergeordnete Zielsetzung

Dauerhafte Implementierung der Programmen zur Förderung der Lehrergesundheit, um potentielle Stressoren und psychosoziale Belastungen des Berufs längerfristig zu reduzieren.



# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Evaluation





# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Das Klassenführungstraining - Übersicht

### Klassenführungstraining

#### Methodenmodul A

- *Theoretischer Hintergrund*
- *Reflexion des eigenen Klassenführungsverhaltens*
- *Erfolgreiche Klassenführungsmethoden (Teil A)*
- *Gelungene und misslungene Elemente von Klassenführung anhand von Fallbeispielen*
- *Persönlicher Beobachtungsauftrag*

#### Methodenmodul B

- *Reflexion der persönlichen Beobachtungen*
- *Erfolgreiche Klassenführungsmethoden (Teil B)*
- *Gelungene und misslungene Elemente von Klassenführung anhand von Fallbeispielen*
- *Persönlicher Beobachtungsauftrag*

#### Problemlösemodul

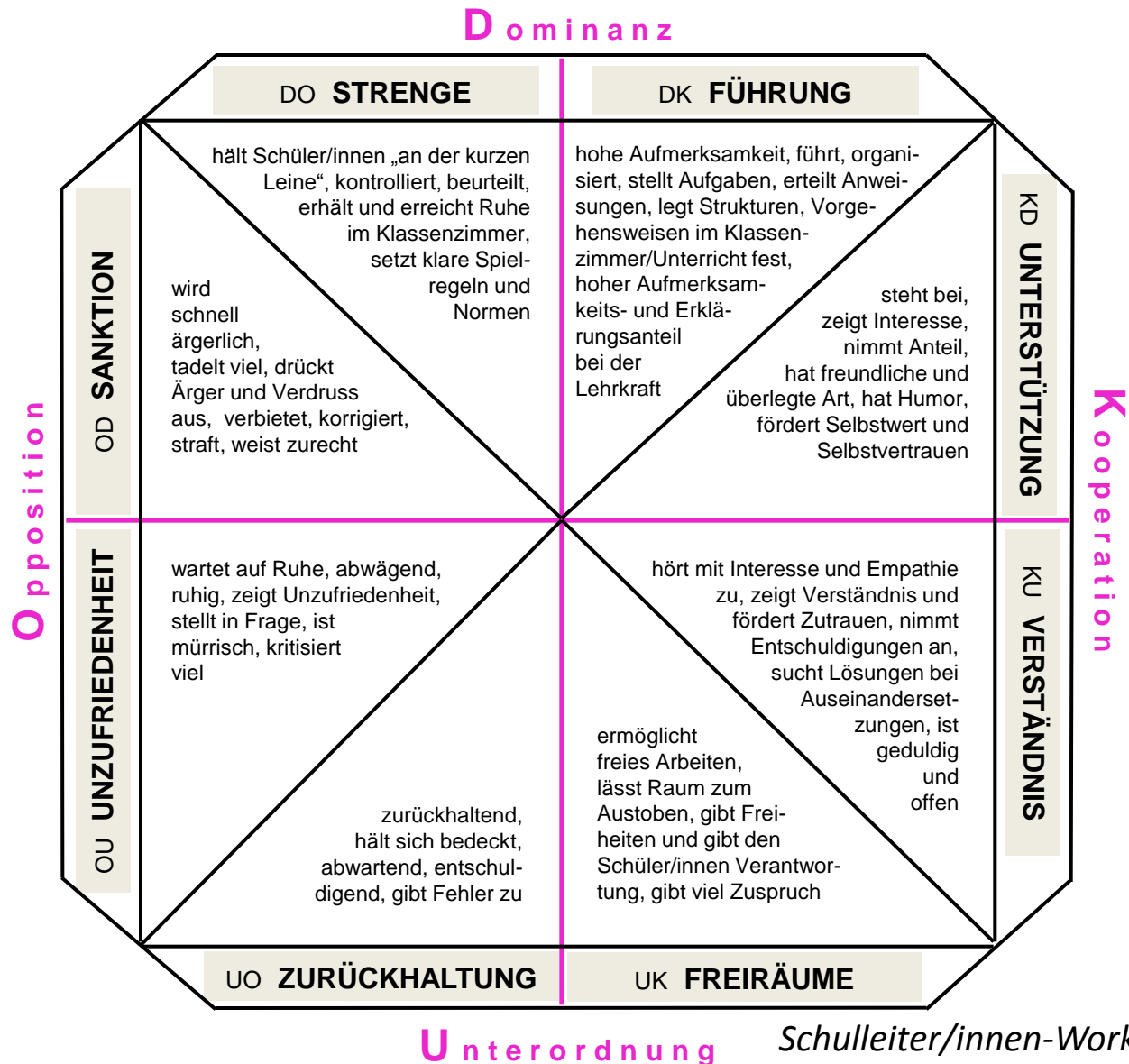
- *Reflexion der persönlichen Beobachtungen*
- *Modell der Kollegialen Fallberatung*
- *Generierung von Lösungsansätzen sowie ersten Schritten der Umsetzung*
- *Erkennen eigener Stärken und Schwächen in der Klassenführung*
- *Persönlicher Beobachtungsauftrag*

#### Ressourcenmodul

- *Reflexion der persönlichen Beobachtungen*
- *Wertebasis und Führungsstile in der Klassenführung*
- *Der persönliche Stil in der Klassenführung*
- *Ressourcennutzung*
- *Erstellung eines individuellen Plans zum Klassenführungsverhalten*

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Klassenführungstraining - Inhalte



(Wubbels & Levy, 1991)

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Klassenführungstraining - Inhalte

### Klassenführung

### Soziale Interaktion

proaktiv – aktiv – reaktiv

**P**

Präsenz

**A**

Aktivierung

**U**

Unterrichts-  
fluss

**E**

Empathie

**R**

Regeln

### Werte

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Klassenführungstraining - Inhalte

### ARZZ-Modell (nach Keller, 1983)

#### Strategien

Aufmerksamkeit	Relevanz	Zuversicht	Zufriedenheit
Unvereinbarkeit/ Konflikt	Bedürfnissen gerecht werden	Eigenschaften/ Attribute	natürliche Konsequenzen
Konkretheit	derzeitiger Wert	Selbstvertrauen	Vorausplanung
Variabilität	zukünftiger Nutzen	Schwierigkeiten	negative Einflüsse
Humor	Erfahrung	Erwartungen	positive Ergebnisse
Nachfragen	Wahlmöglichkeiten	Lernvoraussetzungen	unerwartete Auszeichnungen
Teilnahme	Vorbild geben		



# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Training Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf - Übersicht

### Aktiv und Gesund im Lehrberuf

#### Basismodul

- *Modell zur Entstehung von chronischem Stress*
- *Identifizierung persönlicher Belastungen und Stressoren*
- *Entwicklung von Möglichkeiten zur Stressbewältigung*
- *Individuelles Entlastungsprojekt*

#### Denkbarkeitsmodul

- *Erkennen von Stressbeschleunigern*
- *Erarbeitung von Strategien zur Entkräftung des Stressverstärker*
- *Dynamik negativer, sich verstärkender Gedanken-Kreisläufe*
- *Interventionen zu deren Durchbrechung*

#### Möglichkeitenmodul

- *Erarbeitung individuell angemessener Strategien zur Konfliktlösung*
- *Übung sozialer Fertigkeiten zur Lösung schulischer Situationen*
- *Interaktive Klärung komplexer systemisch-beruflicher Problemlagen*
- *Zeitmanagement*

#### Erholungsmodul

- *Möglichkeiten des Krafttankens und der Erholung*
- *Analyse des Beziehungsnetzes als Ressource*
- *Förderung von Kompetenzen wie der Annahme kollegialer Hilfe*
- *Prinzipien gesundheitsförderlichen Erholungsverhaltens*

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Training Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf - Übersicht

### Die 4 Wege der EntLastung

#### Achtsamkeit

Gelassene Beachtung der eigenen Gefühle und Gedanken & sich entsprechend kurzfristige Erleichterung verschaffen

#### Denkbarkeit

Förderliche Gedanken nehmen die Schärfe aus belastenden Situationen und bringen Erleichterung. Belastende Gedanken aushalten und verändern.

#### Möglichkeit

Praktischen Möglichkeiten zur Verbesserung von problematischen Situationen entwickeln, ausprobieren und in den Alltag einbauen

#### Erholung

Hilfreiche Gewohnheiten sich von unvermeidlichen Belastungen zu erholen & Pflege von Orten, an denen neue Kräfte geschöpft werden können

#### Bewältigung

#### Belastung

#### Wohlbefinden

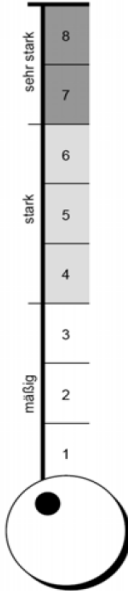
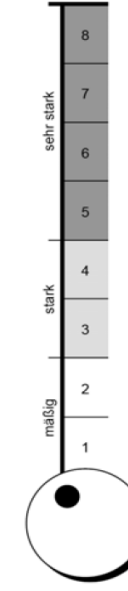

# LeguPan – Lehrgesundheit: Prävention an Schulen

## Training Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf - Übersicht

### KOGNITIONSMODUL: Stress-Beschleuniger-Selbsttest

#### Die **Stress-Beschleuniger!** entdecken

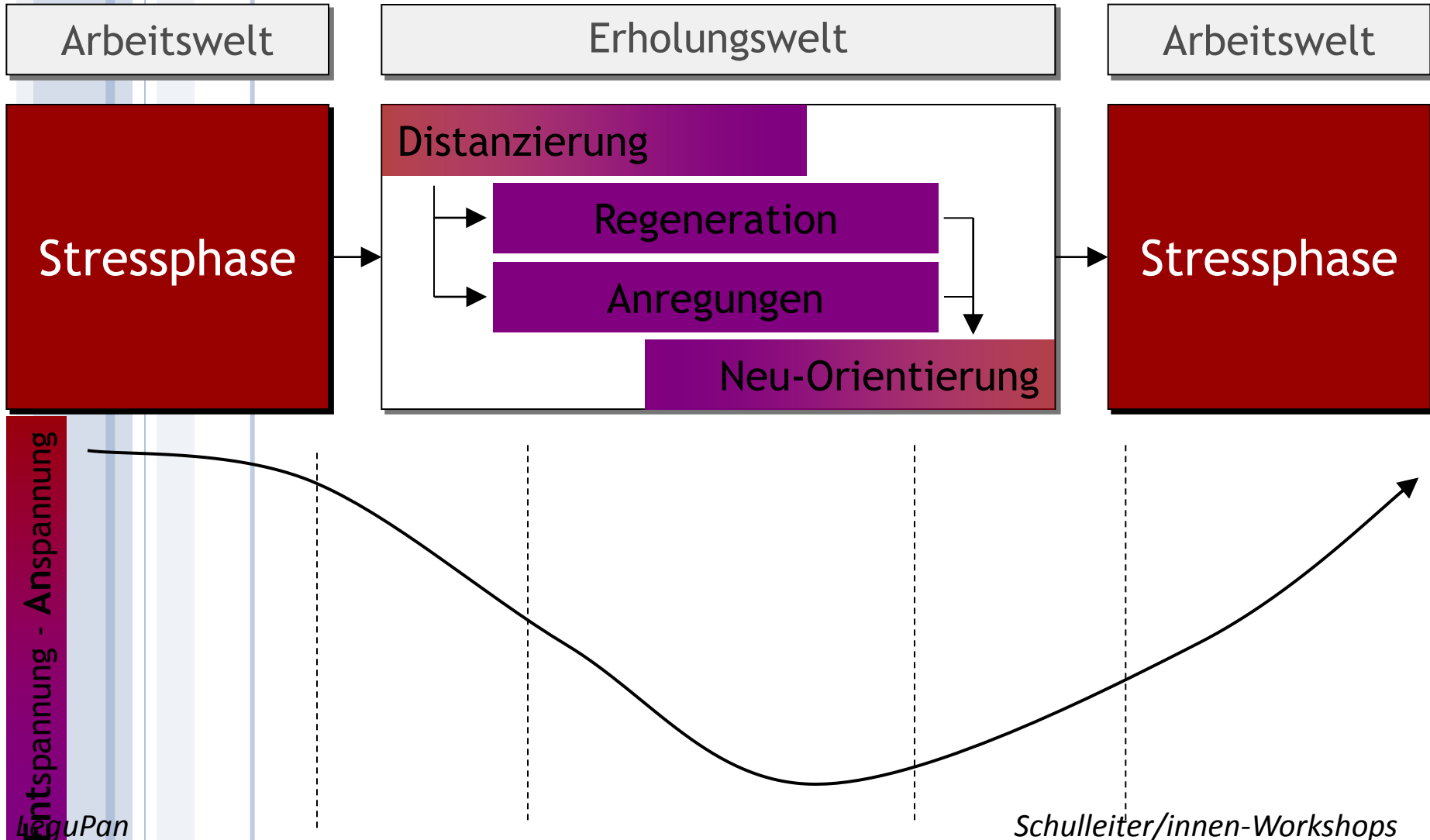
Anhand des **Stress-Beschleuniger! Thermometers** können Sie die Bereiche erkennen, die Sie für Stress besonders anfällig machen.

	<b>Stress-Beschleuniger!</b>	Habe hohe Ansprüche!	Mache keine Fehler! sonst bist du ein Versager!	Sei anerkannt & beliebt!	Mache dich für Misserfolge verantwortlich!	Bitte niemals um Hilfe & Unterstützung!	Scheue Unsicherheit & Risiko!	Probleme sind schlimm!
Ausprägung des Stress-Beschleunigers!								
	zugehörige Fragen:	2, 7, 11, 31	4, 12, 21, 30	14, 16, 18, 25	6, 13, 17, 29	1, 8, 24, 27	5, 9, 23, 28	3, 19, 22, 32

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

Training Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf - Übersicht

## ERHOLUNGSMODUL: Phasen der Erholung



Anspannung - Entspannung

# LeguPan – Lehrerergesundheit: Prävention an Schulen

## Workshops für Schulleiterinnen und Schulleiter

### LeguPan-Projekt

- Aufbau – Ziele – Evaluation
- Trainingsprogramme

### Schulentwicklung im Kontext Gratifikation & Anerkennung

- Effort-Reward-Imbalance-Modell
- Verhältnis von Belohnung und Verausgabung
- Leitlinien und Modelle der Schulentwicklung
- Schulentwicklungsplan zu Gratifikation und Gesundheit

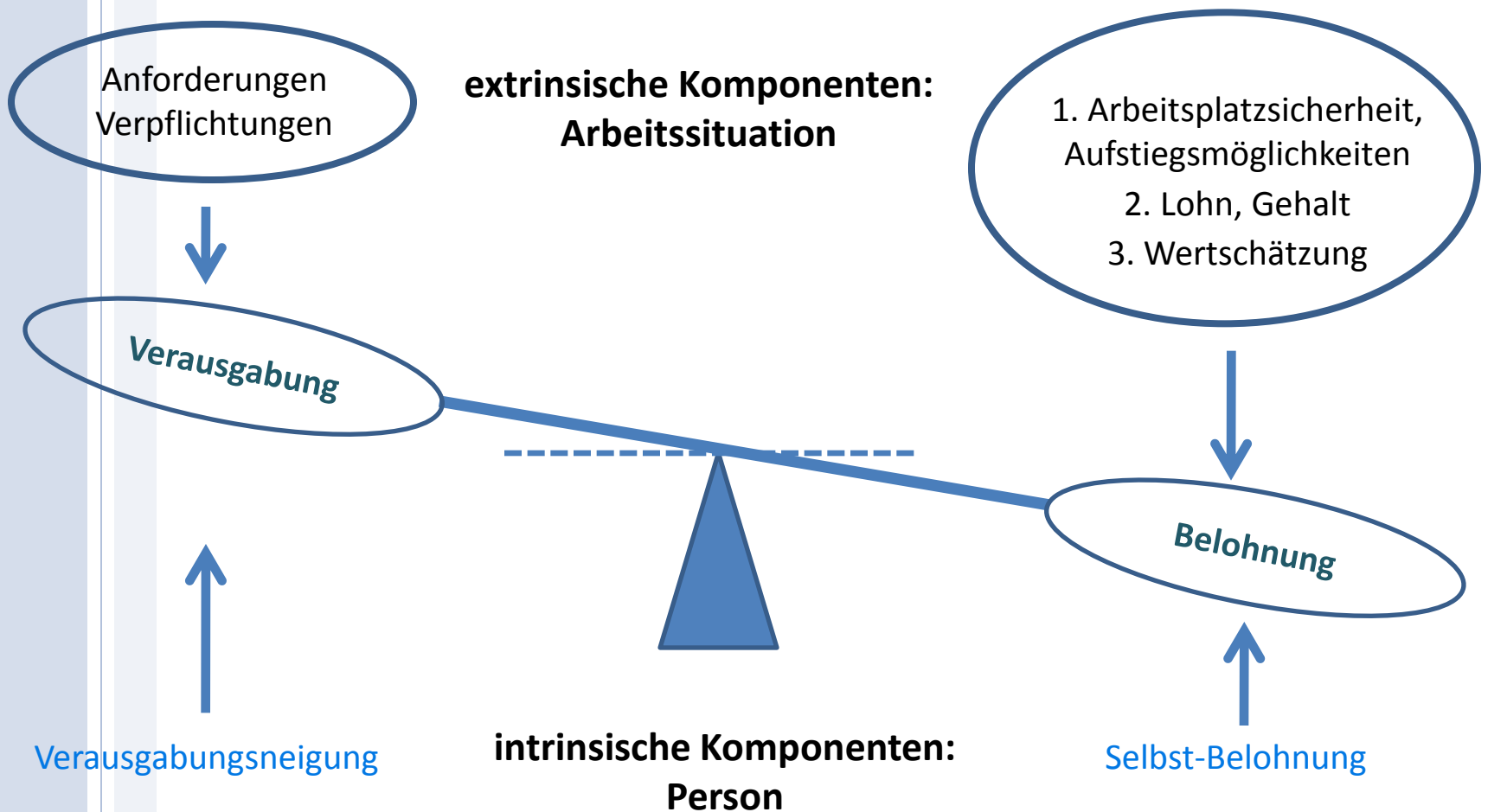
### Ressourcen & Methoden

- Kollegiale Fallberatung
- Mitarbeiter/innen-Gespräch

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Belohnung und Verausgabung

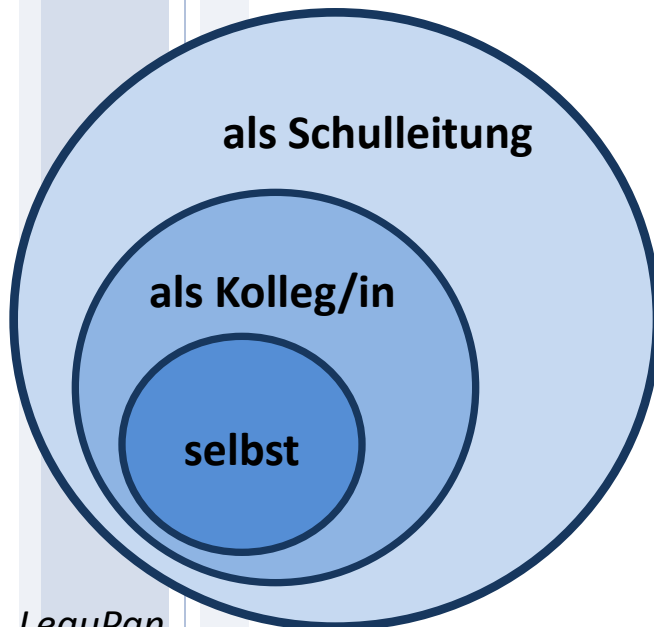
### Effort-Reward-Imbalance-Modell (Siegrist, 1996)



# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Belohnung und Verausgabung

**Was bedeutet das  
Gratifikationsmodell für mich ...**



*Wie kommuniziere ich Anforderungen und Belastung an andere?*

*Wie kommuniziere ich Wertschätzung und Anerkennung?*

*Wie belohne ich meine Mitarbeiter/innen?*

*Wie leite ich wertschätzende Kommunikation an?*

*Wo und wie verausgabe ich mich?*

*Wie belohne ich mich selbst?*

*Wie bin belohnt worden?*

*Wie würde ich gerne belohnt werden?*

### Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan (1993)

- **Autonomieerleben** liegt vor, wenn der Eindruck besteht, Handlungsspielräume zu haben bzw. seine Arbeitsaufgaben nach eigenen Plänen erledigen zu können.
- **Kompetenzerleben** tritt ein, wenn Selbstwirksamkeitserleben vorliegt sowie der Eindruck, seine Aufgaben sachgemäß und erfolgreich zu erledigen.
- **Erlebte soziale Einbindung** wird gegenwärtig, wenn erledigte Aufgaben von anderen wichtigen Personen anerkannt werden und ein Gefühl der Eingebundenheit in die Gemeinschaft besteht.



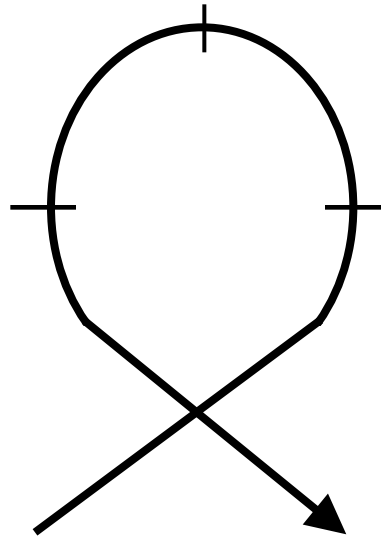
### Schulentwicklung - Leitfragen

- 1. Leitfrage:** Was ist Schulentwicklung?
- 2. Leitfrage:** Wie beginnt Schulentwicklung?
- 3. Leitfrage:** Wo kann Entwicklung in der Schule stattfinden?
- 4. Leitfrage:** Welche Wege und Leitideen der Schulentwicklung gibt es?

## **EVALUATIONSSCHLEIFE**

**Woher wissen wir das?**

**Welche Konsequenzen  
ziehen wir daraus?**

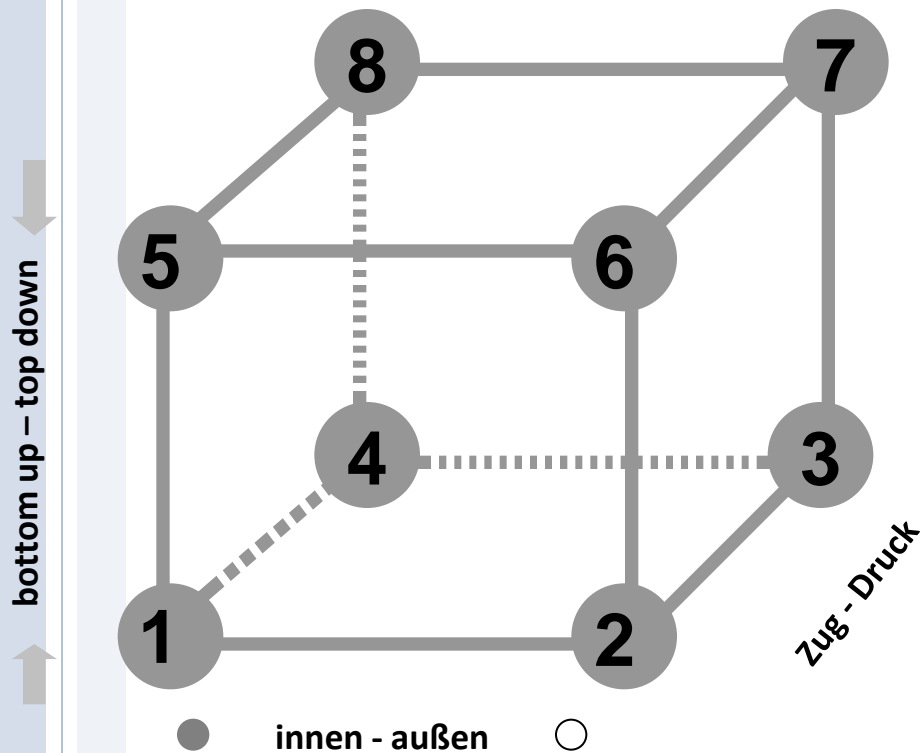


**Wie gut ist die Schule?**

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

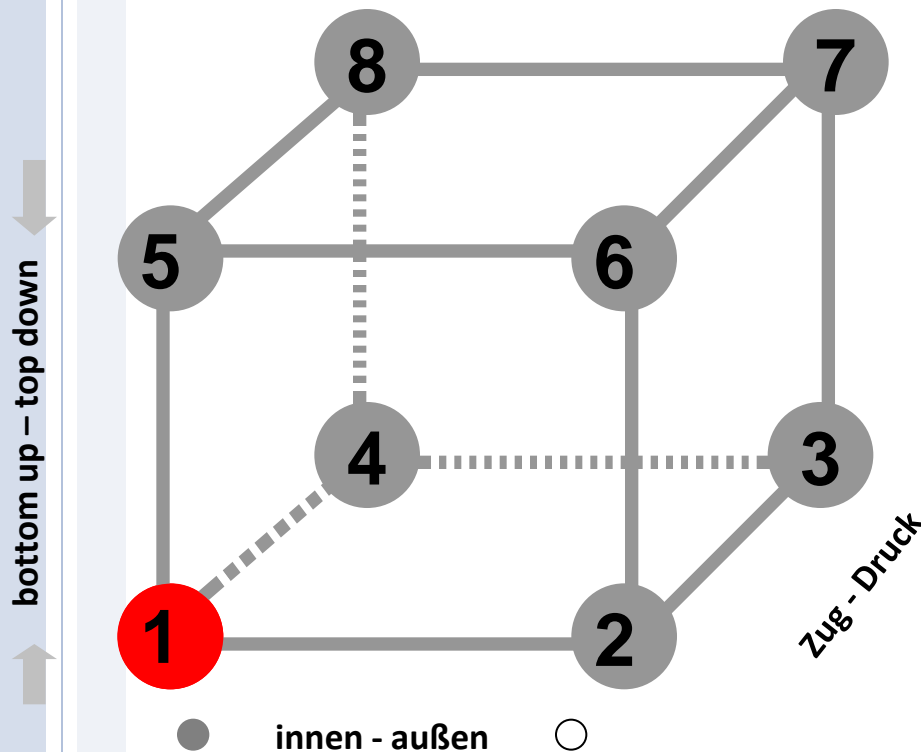
### Innovationswürfel



# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Innovationswürfel

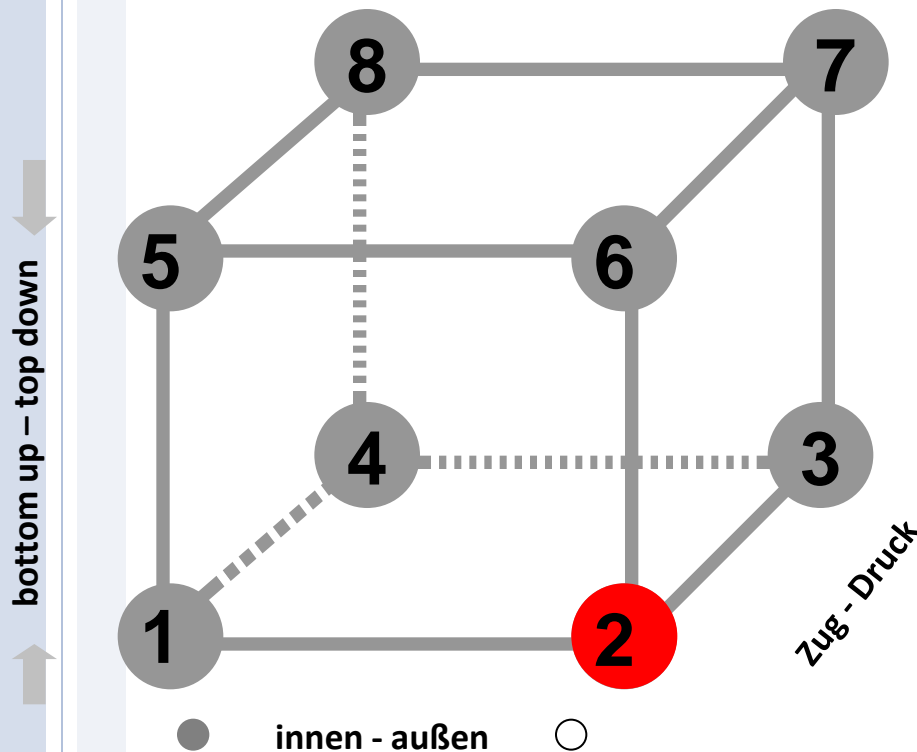


Würfel-dimension	Beispiel
innen Zug bottom up	SchülerInnen der Jahrgänge 9 bis 12 wollen in ihrer Freizeit Workshops für jüngere SchülerInnen in der Schule machen, einige Lehrerinnen unterstützen diese Idee.

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Innovationswürfel

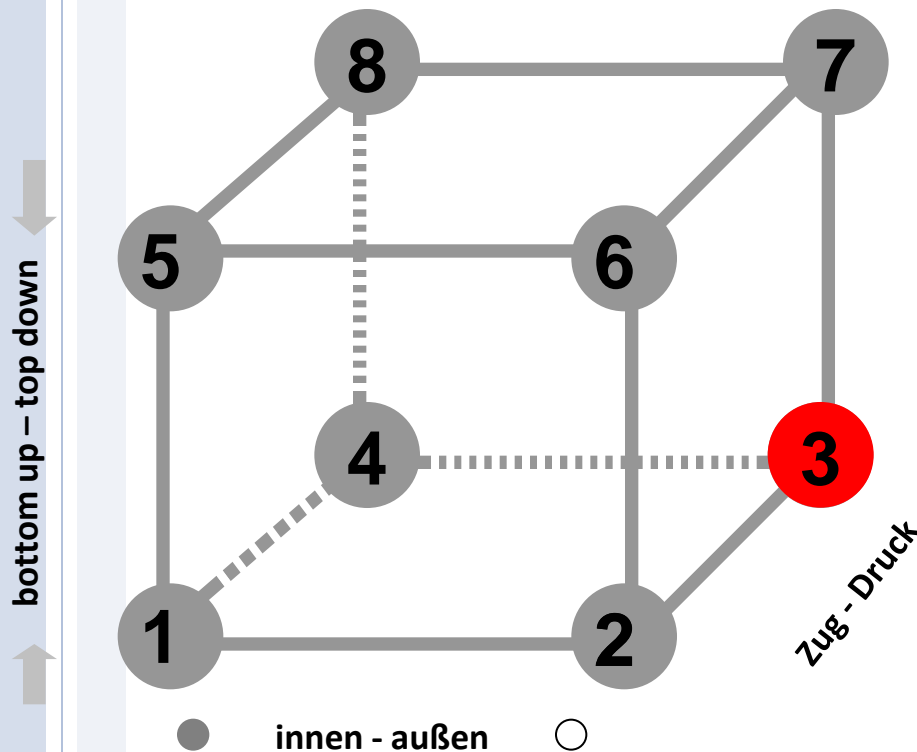


Würfel-dimension	Beispiel
außen Zug bottom up	Eltern sind vom Fach „Soziales Lernen“, die ihre Kinder in der 5. Schulstufe besuchen, begeistert und wollen die Schule dazu bringen, es durch Umwidmung von anderen Unterrichtsstunden auch in den höheren Klassen anzubieten.

# LeguPan – Lehrgesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Innovationswürfel

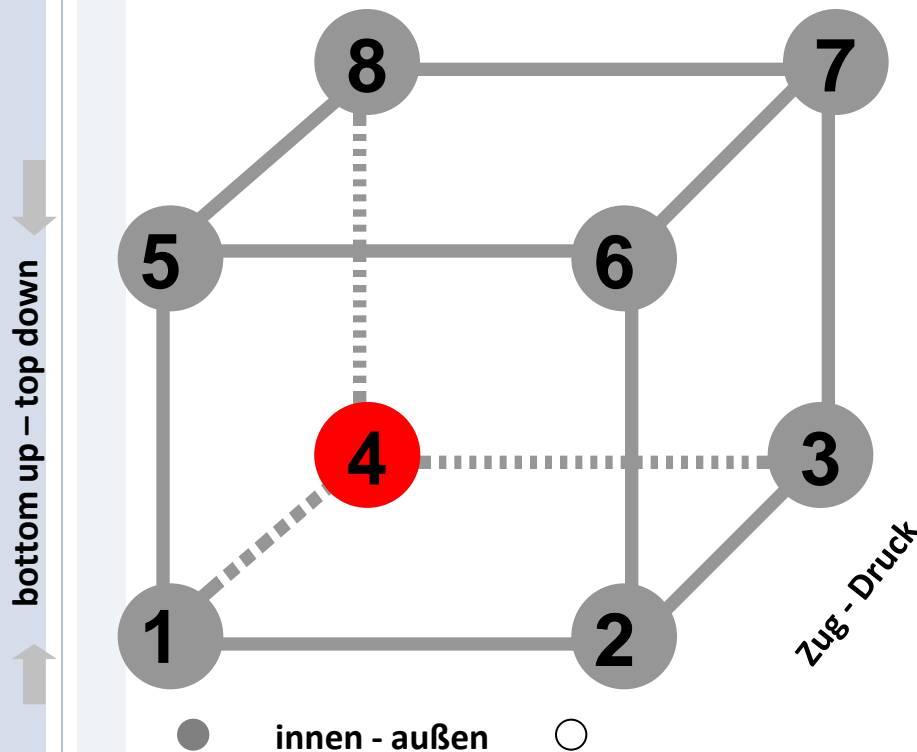


Würfel-dimension	Beispiel
außen Druck bottom up	Eltern fordern angesichts einer großen Zahl an negativen Zensuren im Fach Englisch eine Vereinheitlichung bzw. Änderung der Beurteilungskriterien.

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

Innovationswürfel

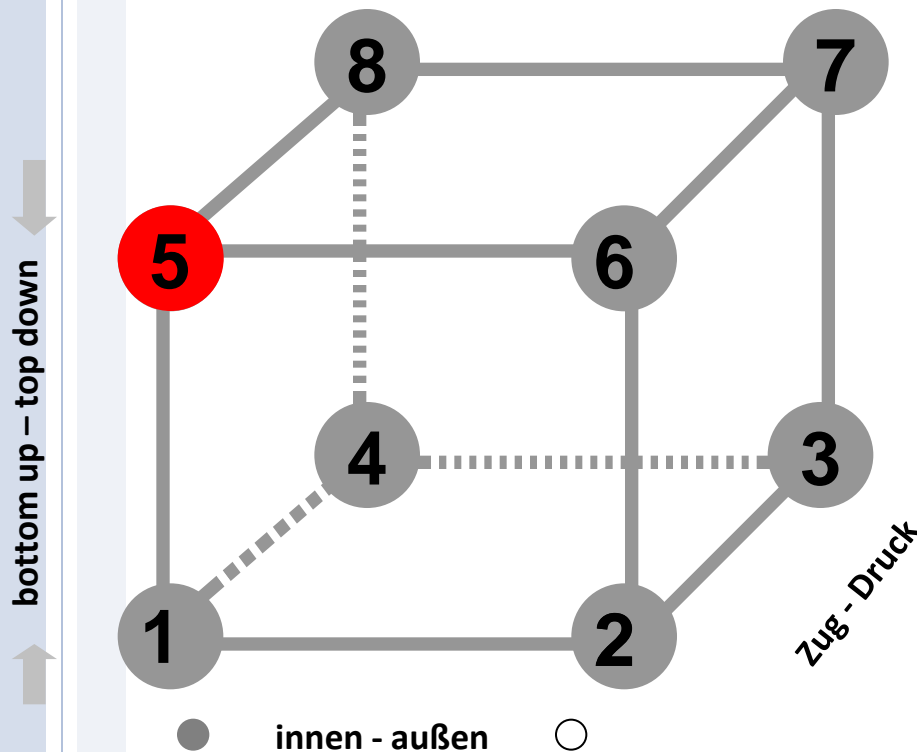


Würfel-dimension	Beispiel
innen Druck bottom up	Immer mehr SchülerInnen verlassen während des Schuljahres die Schule und wechseln zu Standorten mit – angeblich – höherem Leistungsniveau. Einige LehrerInnen wollen rasch etwas dagegen unternehmen.

# LeguPan – Lehrgesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Innovationswürfel



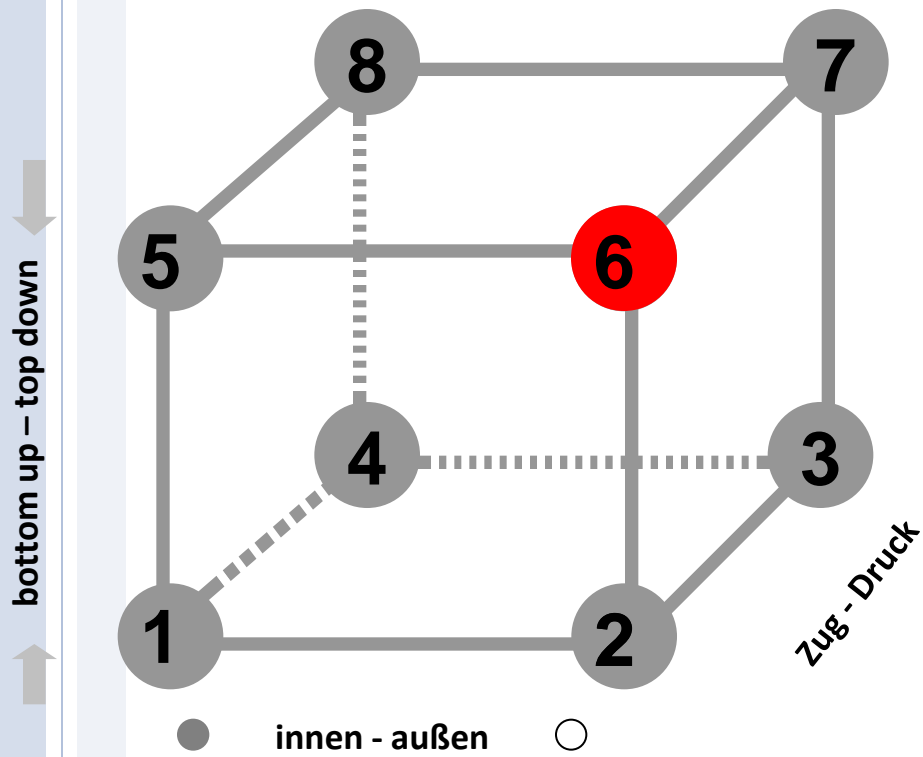
Würfel-dimension	Beispiel
innen Zug top down	Die Schulleitung will ihre auf einer US-Studienreise gewonnenen Erfahrungen mit „Visionsarbeit“ jetzt unbedingt in der eigenen Schule umsetzen.



# LeguPan – Lehrgesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

Innovationswürfel

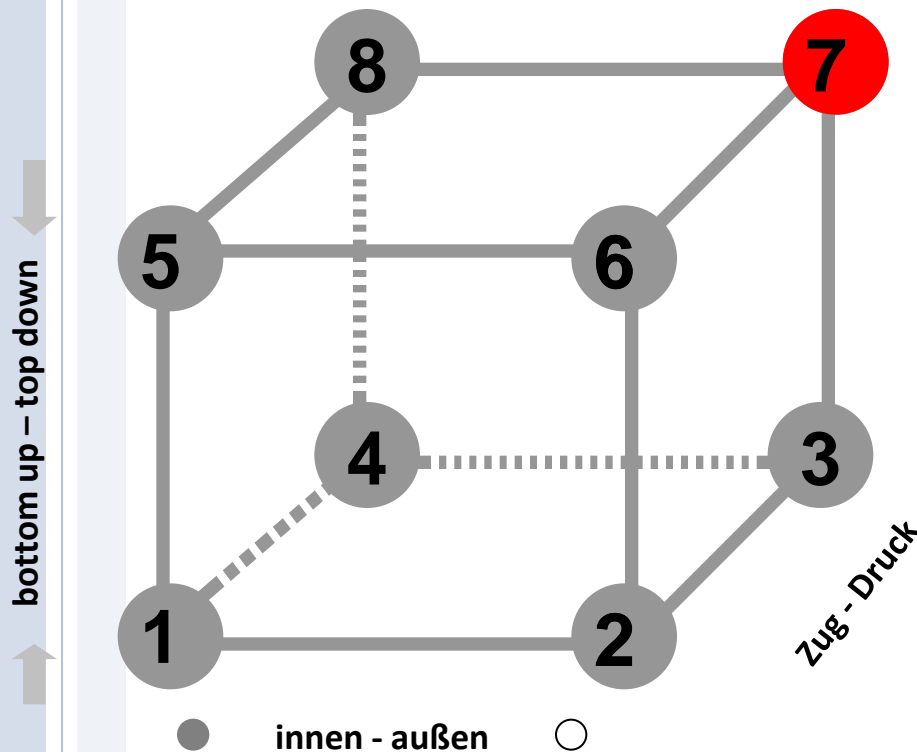


Würfel-dimension	Beispiel
außen Zug top down	Die Schulbehörde erster Instanz ordnet für alle ihr unterstellten Schulen die Erstellung von Schulprofilen/-programmen an. (Die Behörde agiert in diesem Fall auf ein Ziel hin und nicht unter Druck.)

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Innovationswürfel

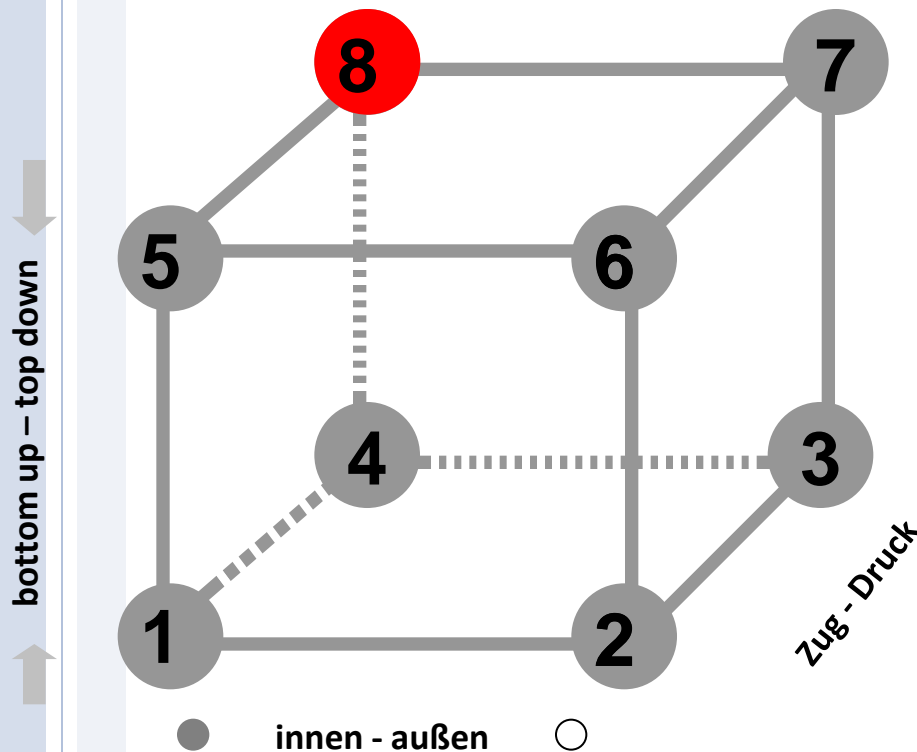


Würfel-dimension	Beispiel
außen Druck top down	Schulveränderung auf PISA, TIMMS und IGLU.

# LeguPan – Lehrgesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Innovationswürfel



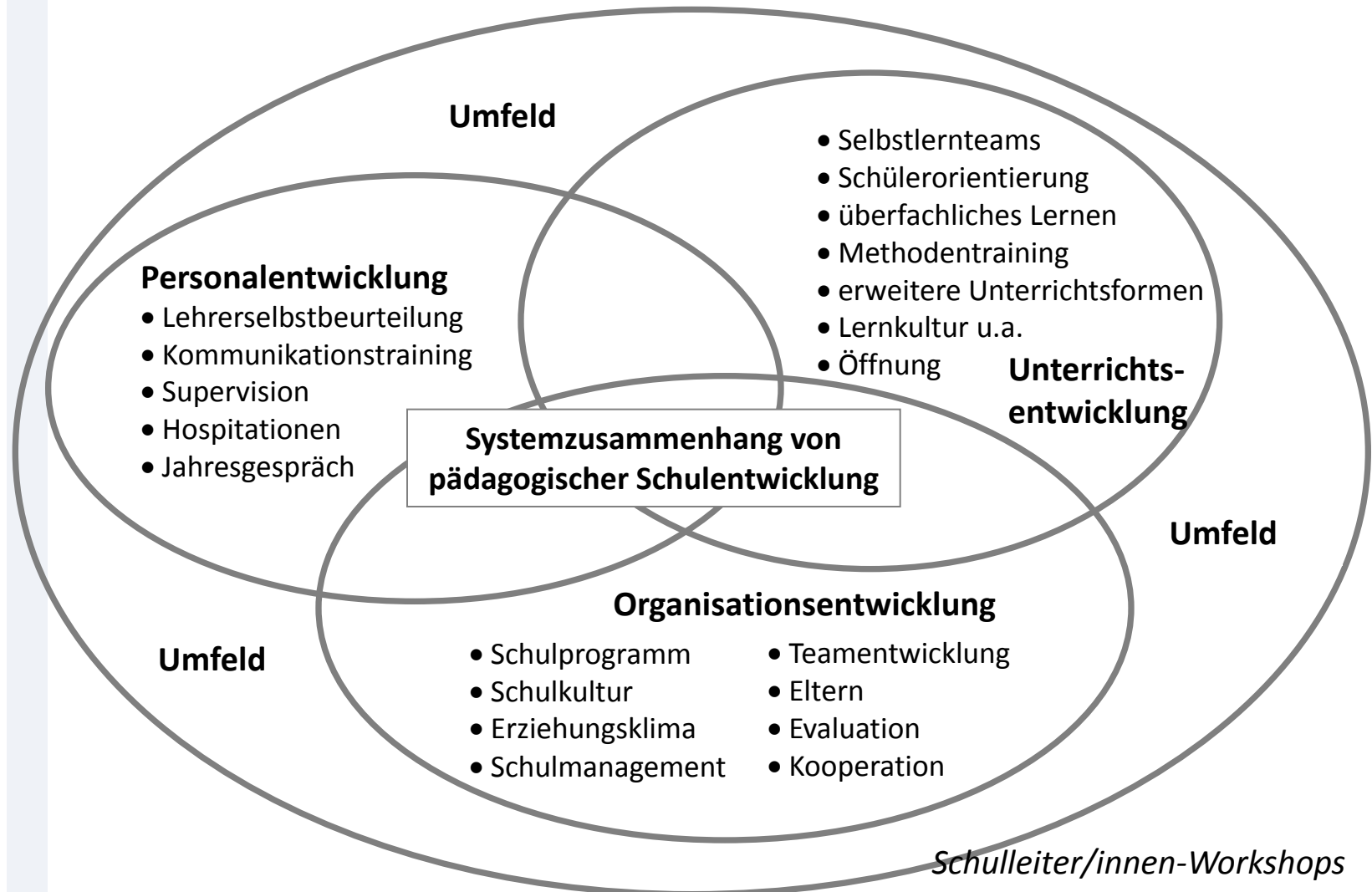
Würfel- dimension	Beispiel
innen Druck top down	Die Schulleitung nimmt Drogenprobleme an der Schule zum Anlass für ein großes Projekt zum Thema „Primäre Suchtprävention“ und erwartet die aktive Mitarbeit des gesamten Kollegiums.



# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Organisation, Unterricht und Personal in der Schulentwicklung (Rolff, 2001)



# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Mögliche Leitlinien pädagogischer Schulentwicklung

- ▶ Von der Einzelschule her denken: Die Schule ist der Motor.
- ▶ Druck und Zug sind der Treibstoff (Miles/Hubermann).
- ▶ Veränderung ist wie eine Reise (Fullan) und kein Marschplan; sie wird nicht so realisiert, wie es geplant war.
- ▶ Probleme und Konflikte sind auch Chancen.
- ▶ Langsamer ist schneller (Senge).
- ▶ Feedback und Selbstevaluation müssen Bestandteil der Arbeitskultur werden (Ekholm).

# LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen

## Schulentwicklung

### Mögliche Leitlinien pädagogischer Schulentwicklung

- ▶ Alles hängt mit allem zusammen: Die Schulleitung stärken, ohne das Kollegium zu schwächen.
- ▶ Weiterentwicklung ist immer auch Störung – die Komfortgrenze muss überschritten werden.
- ▶ Wandel kann nicht angeordnet, sondern nur ermöglicht werden.
- ▶ Die Lehrpersonen sind nicht das Hindernis, sondern die einzige Chance.
- ▶ Jeder Einzelne ist Schulentwickler.
- ▶ Schulentwicklung ist eine Trias von Unterrichts-, Personal- und Organisationsentwicklung; UE und PE sind OE nicht zu haben.

# LeguPan – Lehrerergesundheit: Prävention an Schulen

## Workshops für Schulleiterinnen und Schulleiter

### LeguPan-Projekt

- Aufbau – Ziele – Evaluation
- Trainingsprogramme

### Schulentwicklung im Kontext Gratifikation & Anerkennung

- Efford-Reward-Imbalance-Modell
- Verhältnis von Belohnung und Verausgabung
- Leitlinien und Modelle der Schulentwicklung
- Schulentwicklungsplan zu Gratifikation und Gesundheit

### Ressourcen & Methoden

- Kollegiale Fallberatung
- Mitarbeiter/innen-Gespräch



### Kollegiale Fallberatung - Hintergrund

- ▶ Die Arbeit einer Lehrkraft findet im sozial-interaktiven Kontext statt. Die Anforderungen an Lehrkräfte steigen zunehmend durch
  - ▶ die „veränderte“ Kindheit,
  - ▶ die Verlagerung von familiären und gesellschaftlichen Aufgaben an die Schule,
  - ▶ den steigenden psychologischen Druck durch Belastungen (Schüler/innen, Curriculum usw.).
- ▶ Als Konsequenz steigen auch die Anforderungen an soziale und personale Kompetenzen.
- ▶ Diese zu schulen ist ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und -erhaltung und zur Profilierung der Lehrerpersönlichkeit.

### Kollegiale Fallberatung - Bedeutung

#### Kollegiale Fallberatung

- ▶ ist nicht tiefenpsychologisch oder therapeutisch orientiert, sondern fokussiert handlungsorientiert auf die Erarbeitung konkreter Lösungen,
- ▶ ist eine wechselseitige Gruppenreflexion ohne formale Leitung,
- ▶ zielt auf die berufsbegleitende Bearbeitung von Problemen aus der täglichen Lehrtätigkeit ab,
- ▶ basiert darauf, dass jede/r Teilnehmer/in Fachwissen, Erfahrungen und Kompetenzen einbringt, wodurch synergetische Effekte im Sinne sich wechselseitig durchdringender Lehr- und Lernprozesse entstehen,

### Kollegiale Fallberatung - Bedeutung

#### Kollegiale Fallberatung

- ▶ ermöglicht das Experimentieren mit unterschiedlichen Denk- und Verhaltensmustern,
- ▶ schafft Entlastung, leitet Austausch an, fördert die Selbstreflexion und trägt zu einer Normalisierung des Lehrer(selbst)bildes bei,
- ▶ schafft ein Bewusstsein für eigene Stärken, Schwächen und Ressourcen und
- ▶ trägt zur Entwicklung neuer Handlungsperspektiven bei.

### Kollegiale Fallberatung - Ablauf

#### 1) Klärung

Wichtige Rahmenbedingungen werden festgelegt, so zum Beispiel die zur Verfügung stehende Zeit und die Rollenverteilung (Wer bringt einen Fall ein? Wer moderiert?).

#### 2) Schilderung des Fall durch den/die Fallgeber/in

Der/die Fallgeber/in schildert den Fall, ohne von den anderen Teilnehmer/innen durch Fragen oder Anmerkungen unterbrochen zu werden.

#### 3) Beantwortung von Verständnisfragen

Nach Abschluss der Fallschilderung können die Teilnehmer/innen Verständnisfragen stellen. Es ist darauf zu achten, dass keinerlei Interpretationen oder Fragen wie „Hast Du schon versucht...? einfließen.

### Kollegiale Fallberatung - Ablauf

#### **4) Schilderung von Gefühlen zu dem Fall**

Die Teilnehmer/innen schildern ihre Gefühle und Gedanken und melden so ihre Sicht auf den Fall rück.

#### **5) Perspektivwechsel**

Die Teilnehmer/innen nehmen die Perspektive aller an dem Fall beteiligten Personen ein. Eine neue Sicht auf den Fall wird möglich.

#### **6) Rückmeldung durch den/die Fallgeber/in**

Der/die Fallgeber/in gibt nun Rückmeldung zu den im Perspektivwechsel geäußerten Argumenten und Sichtweisen.

### Kollegiale Fallberatung - Ablauf

#### **7) Formulierung der Beratungsfrage**

Der/die Fallgeber/in formuliert die genaue Beratungsfrage, für die er/sie sich Hilfe erhofft.

#### **8) Sammlung von Lösungsideen**

Die Teilnehmer/innen sammeln Lösungsideen und entwickeln erste konkrete Schritte der Weiterarbeit.

#### **9) Sharing**

Zum Abschluss der Fallberatung äußern die Teilnehmer/innen, was sie erlebt haben und was sie mitnehmen.