

## Bildung und Gesundheit

# Thementag: Bildung und Gesundheit 2016 am ZfsL OB

<b>Thementag: Bildung und Gesundheit am ZfsL Oberhausen .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Übersicht über die Inhalte .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Thema und Ziele .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Inhalte und Organisation des Thementags „Bildung und Gesundheit“ 2016 .....</b>	<b>4</b>
3.1 Vormittag: Den Beanspruchungen im Fachunterricht begegnen – im Team zusammenarbeiten	4
3.2 Nachmittag: Regenerationsmöglichkeiten erleben - Stärken entwickeln.....	5
3.2.1 Workshop-Angebote mit Kooperationspartnern .....	5
3.2.2 Workshop-Angebote: Anzahl.....	5
3.2.3 Workshop-Angebote: Übersicht .....	6
3.2.3.1 Workshop Schiene 1 (13.15 – 14.45 Uhr).....	6
3.2.3.2 Workshop Schiene 2 (15.00 – 16.30 Uhr).....	6
3.2.4 Workshop-Angebote: Kurzbeschreibungen.....	7
3.3 Überblick: Flyer zum Ausdrucken .....	14
<b>4. Auswertung des Thementags „Bildung und Gesundheit“ 2016 .....</b>	<b>16</b>
4.1 Einschätzung des Lernertrags am Gesundheitstag .....	16
4.2 Auswertung in den Kernseminaren .....	16
<b>5. Portfoliobeiträge zum Thementag „Bildung und Gesundheit“ 2016 .....</b>	<b>17</b>
5.1 Portfolioeintrag: Reflexion des Thementags „Bildung und Gesundheit“ .....	17
5.2 Portfolio: Bescheinigung der individuellen Kompetenzschwerpunkte (nicht online).....	<b>Fehler!</b>
<b>Textmarke nicht definiert.</b>	
<b>6. Impressionen vom Thementag „Bildung und Gesundheit“ 2016 .....</b>	<b>19</b>
<b>7. Literaturhinweise .....</b>	<b>26</b>

## Thementag: Bildung und Gesundheit am ZfsL Oberhausen

### Das jetzt auch noch?

Auch noch um Gesundheit kümmern? Dazu habe ich keine Zeit! Und überhaupt: unter diesen Bedingungen!

### Zufriedenheit trotz Beanspruchung?

Nach GEHRMANN (2007)<sup>1</sup> schaffen es mehr als zwei Drittel der Lehrer und Lehrerinnen dauerhaft, Zufriedenheit aus Beruf, kollegialem Kontext und Kraft aus dem Kontakt mit den Schülern und dem Unterricht zu ziehen. Wie machen sie das?

## 1. Übersicht über die Inhalte

### Lehrergesundheit in der Ausbildung

*GESUNDHEITSTAG am ZLOB: Ganzheitliche Stressprävention – Bewältigungsstrategien – Fähigkeiten zum Umgang mit Anforderungen erwerben*

**Lit:**

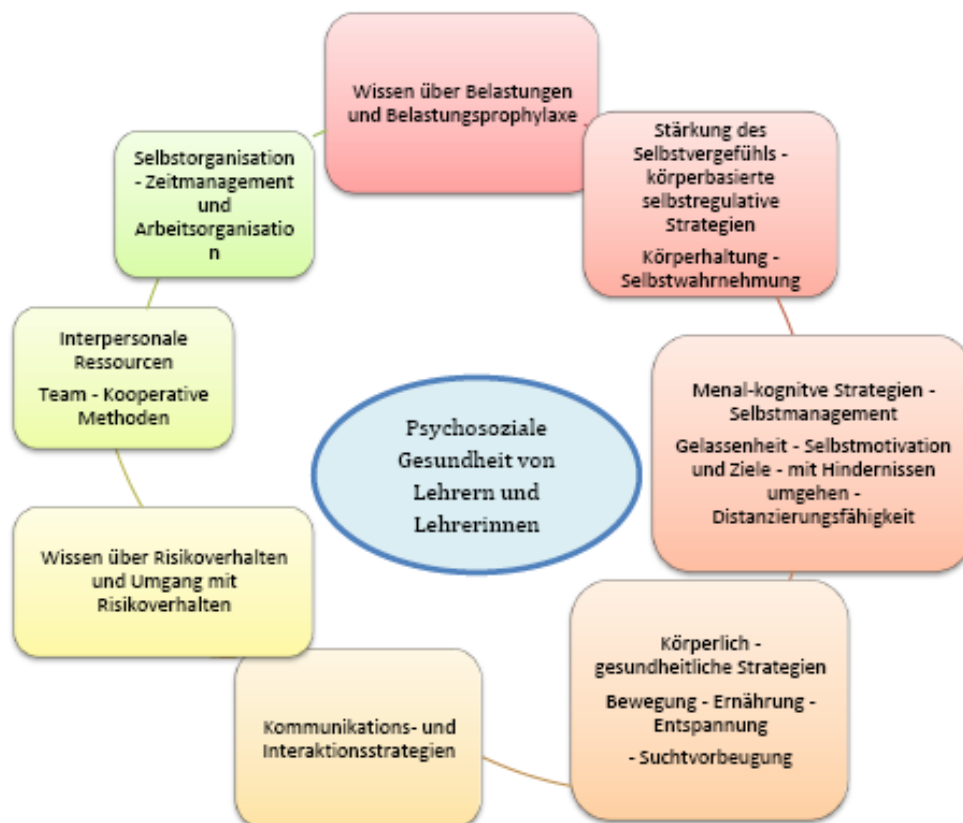
Kliebisch, U., Meloefski, R. LehrerAlltag. Erfolgreich handeln in der Praxis. Bd. 1 (Unterrichts- und Verhaltensstörungen, Konflikte in der Schule, Stress und Stressbewältigung, Evaluation in der Schule) Hohengehren 2009.

Kosinar, J., Leineweber, S.: Ganzheitliche Stressprävention in der Lehrerbildung. Hohengehren 2010.

„Lehrergesundheit“ in der Ausbildung der Lehrer/innen. Seminar, 1/2009.

Kretschmann, R.: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Beltz 2006

### SPA-Tag - Gesundheitstag am Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Oberhausen



<sup>1</sup> Gehrman, Axel (2007): „Zufriedenheit trotz beruflicher Beanspruchungen? Anmerkungen zu den Befunden der Lehrerbelastungsforschung.“ In: Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen. Rothland, Martin (Hrsg.) (2007) Wiesbaden, S. 185-203

## 2. Thema und Ziele

### Thema:

Lösungsorientierter Umgang mit den Herausforderungen des Berufs – Ressourcenorientiertes Arbeiten und Unterrichten in der Schule (HF 6)

### Ziele:

(u.a.) LAA`/LAA kennen Gestaltungsspielräume und Restriktionen/ reflektieren und nutzen verschiedene gesundheitsförderliche Maßnahmen in ihrem schulischen und häuslichen Alltag

### Nachhaltigkeit und Evaluation:

Entwickeln von persönlichen Zielen; entwickeln von Zielen für das Unterrichtsklima (Im System Schule entwicklungsorientiert zusammenarbeiten) – Gesundheitsförderung in der Schulpraxis)

## 3. Inhalte und Organisation des Thementags „Bildung und Gesundheit“ 2016

### 3.1 Vormittag: Den Beanspruchungen im Fachunterricht begegnen – im Team zusammenarbeiten

#### Ressourcenorientiertes Arbeiten und Unterrichten

Wohlbefinden und Leistung von Schülerinnen und Schülern hängen zusammen. Ob dieser Zusammenhang auch für Lehrer und Lehrerinnen gilt? Was hält gesund? Da gibt es doch was, sagt die Salutogenese Forschung: Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit; Selbstwirksamkeit erleben, eine gute Balance von Anspannung und Entspannung, Kraft tanken, Anerkennung fahren, Autonomie und Bindung, Resilienz...und in der Praxis?

Hier soll für die Diskussion fachbezogener und überfachlicher Aspekte des Handlungsfelds 6 (Umgang mit Belastungen) Zeit und Gelegenheit sein.

Zum Beispiel: Der Umgang mit typischen fachspezifischen Belastungen (z.B. entlastende Unterrichtsplanung; Besonderheit von praktischer Arbeit; Sicherheit; Korrekturbelastung, Lärm, Disziplin) sowie ressourcenschonende Unterrichtsgestaltung (z.B. Rhythmisierung im Fachunterricht, Arbeiten im Team....).

<b>Vormittag</b> <b>Den Beanspruchungen im Fachunterricht begegnen – im Team zusammenarbeiten</b> <b>Ressourcenorientiertes Arbeiten und Unterrichten</b>	
<b>Verkürzte FS-Schienen</b>	
8.00 - 9.00	FS I
9.15 - 10.15	FS II
10.30 - 11.30	FS III
11.45 - 12.45	FS IV
Bitte um das Aufnehmen von Aspekten des HF 6 in den FS:	
<b>Kompetenz 9</b> Referendarinnen und Referendare lernen, mit Belastungen umzugehen; setzen Arbeitszeit zweckdienlich und ökonomisch ein; praktizieren kollegiale Beratung zur Unterrichtsentwicklung und Arbeitsentlastung.	
<b>Thema:</b> <b>Den Beanspruchungen im Fachunterricht begegnen – im Team zusammenarbeiten</b>	
<b>Ressourcenorientiertes Arbeiten und Unterrichten: Beispiele</b> Typische fachspezifische Belastungen (Korrekturen, naturwissenschaftliche, musische Fächer; Sport – Praktische Arbeit, Lärm, Disziplin); Hauptfächer und Klassenlehrer - Modelle und Beispiele – Rhythmisierung im Fachunterricht – Lernklima gestalten u.ä.- Arbeiten im Team ....	
<b>Pause</b> <b>12.45 – 13.15</b>	
Bitte über die KS evtl. Snacks - Fingerfood organisieren. Kaffee wird gekocht.	

### 3.2 Nachmittag: Regenerationsmöglichkeiten erleben - Stärken entwickeln

#### 3.2.1 Workshop-Angebote mit Kooperationspartnern

##### Lernen aus eigener Kraft und mit Kooperationspartnern

An diesem Tag bieten wir, Ausbilder/innen und LAA`/LAA, Workshops an. Wir freuen uns, dass wir außerdem zur Unterstützung Kooperationspartner gefunden haben: Pädagogen und Psychologen/innen, Schauspieler/innen, Supervisoren und Trainer aus verschiedenen Bereichen zu unterschiedlichen Themenfeldern:

- **Nichts tun – und es tut sich was?**

Trödeln, Meditation, Achtsamkeit, Entspannung, still werden... - und das am Arbeitsplatz? Fühlen und erleben.

- **Stark im Stress? Widerstandsfähigkeit stärken!**

Fähigkeiten im Umgang mit Stress kann man lernen! Das ist eine gute Botschaft! Das Ziel wird aber nicht sein: kein Stress, aber vielleicht ein bewussterer Umgang damit.

- **Standfest und flexibel? Im Kopf und Körper! Probieren und Reflektieren.**

Präsenz – Stimme – Ausdruck entwickeln – Spielen - Positionieren –Verständnis der Gesamtzusammenhänge uvm.

Genauere Einzelheiten finden Sie unter: 2.2.3 und 2.2.4.



#### 3.2.2 Workshop-Angebote: Anzahl

13.15 – 14.45	Workshops	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	R 7	R 10	R 11	R 12	R 13	R 14	R 15	BÜ	TP
		Max. 13 (170 : 13 = 13)														
15.00 – 16.30	Workshops	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	R 7	R 10	R 11	R 12	R 13	R 14	R 15	BÜ	TP
		Max. 13 (170 : 13 = 13)														

### 3.2.3 Workshop-Angebote: Übersicht


#### 3.2.3.1 Workshop Schiene 1 (13.15 – 14.45 Uhr)

Workshop Angebot (Arbeitstitel)		Name	13.15-14.45 Uhr	Raum	TN
1.1	Stark im Stress Resilienz – eigene seelische Abwehrkräfte stärken (Doppelworkshop Stunden)	M. Eckert (Lehrergesundheit / Leuphana-Universität Lüneburg)	Achtung: Doppelworkshop (13.15 - 16.30 )		20
1.2	Entspannung und Achtsamkeit – Anspannung regulieren	Dr. T. Tarnowski (Lehrergesundheit / Leuphana-Universität Lüneburg)			15
1.3	Wenn du es eilig hast, geh langsam. Bewährte Entspannungsmethoden – Oder : Trödelkurs	Dipl. Psych. Kristina Mohr			10
1.4	Fit for life – Bewegungs- und Entspannungsübungen für LuL und SuS	Sabine Teuchert (ZLOB)			10
1.5	Bewegter Unterricht	J. Richter (ZLOB)			10
1.6	Gelassen und Präsent: Ausdruck – Präsenz und szenisches Spiel: Übungen mit Theater – und Yoga-Elementen)	Isabel Sandig (Schauspielerin; SAGO; Yogalehrerin)			10
1.7	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	M. Donisch (Dipl.-Päd.)			12
1.8	Achtsamkeitstraining in der Schule	Birgit Dehling (Geno)			10
1.9	Yoga	Th. Kremers (ZLOB)			5
1.10	Das tosende Klassenzimmer	Calaminus (Stimmtrainerin / Theaterpädagogin)			10
1.11	Die Müdigkeitsgesellschaft	Dr. Tetling (ZLOB)			12
1.12	Fachkonferenzarbeit – entlastet oder belastet?	Bremkes (ZLOB), Carlo Sonderfeld (ZLOB)			12
1.13	Zürcher Ressourcen-Modell	Jürgen Malach			12
1.14	Supervision – systemische Fallberatung	D. Ruddat			12
1.15	Umgang mit der (Lebens)zeit: Präsentation und erste Schritte zum Selbstmanagement	U. Ostkamp (ZLOB)			12
		<b>Summe</b>			<b>170</b>

#### 3.2.3.2 Workshop Schiene 2 (15.00 – 16.30 Uhr)

Workshop Angebot (Arbeitstitel)		Name	13.15-14.45 Uhr	Raum	TN
2.1	Stark im Stress Resilienz – eigene seelische Abwehrkräfte stärken (Doppelworkshop Stunden)	M. Eckert (Lehrergesundheit / Leuphana-Universität Lüneburg)	Achtung: Doppelworkshop (13.15 - 16.30 )		20
2.2	Entspannung und Achtsamkeit – Anspannung regulieren	Dr. T. Tarnowski (Lehrergesundheit / Leuphana-Universität Lüneburg)			20
2.3	Gesundheit im Schulunterricht: Theaterpädagogische Ansätze	M. Scharnowski (ZLOB)			10
2.4	Balancieren zwischen Spannung und Entspannung – u.a. Progressive Muskelentspannung für den Alltag	Regina Lottes (ZLOB) / D. Nixdorf (ZLOB)			10
2.5	Rückenfit (LAA)	LAA FS Siemes, FS Molsner			10
2.6	Salutogenese praktisch – Fünf Freunde	W. Ungerland (ZLOB)			10
2.7	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	M. Donisch (Dipl.-Päd.)			12
2.8	Achtsamkeitstraining in der Schule	Birgit Dehling (Geno)			12
2.9	Gelassen und Standfest: asiatische Kampfelemente	Hr. Brockmann (LAA) KS Ostkamp			12
2.10	Bei Stimme bleiben	Frau Bonn (LAA), KS Teuchert			5
2.11	Stimmbildung/Sprechstimme	A Zwick, I. Sukiennik (LAA) KS Kremers			5
2.12	Das tosende Klassenzimmer	Calaminus (Stimmtrainerin / Theaterpädagogin)			10
2.13	Supervision – systemische Fallberatung	D. Ruddat			12
2.14	Umgang mit der (Lebens)zeit: Präsentation und erste Schritte zum Selbstmanagement	U. Ostkamp (ZLOB)			15
2.15	Wo man singt, da lass dich fröhlich nieder...	G. Bräunig (ZLOB)			12-15
2.16	Kollegiale Fallberatung	R. Buric (ZLOB)			10
		<b>Summe</b>			<b>170</b>


### 3.2.4 Workshop-Angebote: Kurzbeschreibungen



**Thementag: Bildung und Gesundheit**

**Montag, 22.2.2016**

- Gemeinsam beruflichen Beanspruchungen begegnen*
- Regeneration im Berufsalltag – Stärken für den Berufsalltag*



## Thementag zum Handlungsfeld 6: Bildung und Gesundheit

#### PROGRAMM

##### Der Vormittag

Den Beanspruchungen im Fachunterricht begegnen – im Team zusammenarbeiten

##### Ressourcenorientiertes Arbeiten und Unterrichten

Hier soll für die Diskussion fachbezogener und überfachlicher Aspekte des **Handlungsfeld 6** (Umgang mit Belastungen) Zeit und Gelegenheit sein. Zum Beispiel: Der Umgang mit typischen fachspezifischen Belastungen (z.B. entlastende Unterrichtsplanung; Besonderheit von praktischer Arbeit; Sicherheit; Korrekturbelastung) sowie ressourcenschonende Unterrichtsgestaltung (z.B. Rhythmisierung im Fachunterricht, Absprachen im Team....)

##### Der Nachmittag

##### Workshop-Angebote mit Kooperationspartnern Regenerationsmöglichkeiten erleben – Stärken entwickeln

- **Nichts tun – und es tut sich was?**  
Trödeln, Meditation, Achtsamkeit, Entspannung, still werden... - und das am Arbeitsplatz? Fühlen und erleben.

- **Stark im Stress? Widerstandsfähigkeit stärken!**

Fähigkeiten im Umgang mit Stress kann man lernen! Das ist eine gute Botschaft! Das Ziel kann zwar nicht sein: kein Stress, aber vielleicht ein bewussterer Umgang damit.

- **Standfest und flexibel im Kontakt. Probieren, reflektieren, verstehen.**

Präsenz - Stimme - Ausdruck entwickeln - Spielen - Positionieren - Verstehen von Gesamtzusammenhängen uvm.  
**Link:**

KMK-Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule (15.11.2012)

#### ORGANISATION DES GESUNDHEITSTAGS

##### Der Vormittag:

Verkürzte Fachseminare zum Thema

8.00 - 9.00	FS I
9.15 - 10.15	FS II
10.30 - 11.30	FS III
11.45 - 12.45	FS IV

##### Mittagspause:

Bitte in den KS Snacks und Fingerfood organisieren. Kaffee wird gekocht.

##### Der Nachmittag:



Zwei Workshops nach Wahl




Zur Wahl der Workshops – siehe Rückseite





<b>Titel des Angebots</b>	<b>Resilienz: Seelische Widerstandskraft steigern</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>  Marcus Eckert	Resilienz ist die Fähigkeit, „einmal mehr aufzustehen, als man umfällt“ (Churchill). Resiliente Menschen gehen häufig gestärkt aus Krisen und Belastungssituationen. Was Menschen innerlich stark macht, was die seelischen Widerstandskräfte stärkt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Allerdings lässt sich die persönliche Resilienz gezielt stärken. Dieser Workshop verfolgt zwei Ziele: Die Teilnehmer*innen werden erstens selbst angesprochen und eingeladen, ihre eigenen seelischen „Abwehrkräfte“ gezielt und systematisch zu stärken. Zweitens werden Sie als Multiplikatoren angesprochen, die Schülerinnen und Schüler stark machen sollen.
<b>Leiter/in/nen</b>	Marcus Eckert Leuphana-Universität Lüneburg. Institut für Lerngesundheits
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Entspannung und Achtsamkeit</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>  Dr. Torsten Tarnowski	Viele Lehrpersonen sind übermäßig stark in ihrem Beruf gefordert und eingespannt. Die Komplexität der zwischenmenschlichen Interaktionen in der Schule ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Zugleich nimmt die Aufgabenfülle, die Lehrpersonen bewältigen sollen zu. Durch das Einüben einer achtsamen Haltung und durch die Fähigkeit, die eigene Anspannung zu regulieren, gewinnen Lehrpersonen innere Handlungsspielräume und innere Freiheiten. Dadurch können sie nicht nur flexibler mit äußeren Anforderungen umgehen, sondern trotz bleiben langfristig gesund. Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Workshop Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit kennen, die unter Alltagsdruck in der Schule anwendbar sind.
<b>Leiter/in/nen</b>	Dr. Torsten Tarnowski Leuphana-Universität Lüneburg. Institut für Lerngesundheits

<b>Titel des Angebots</b>	<b>Ausdruck, Präsenz und szenisches Spiel</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b> 	Den aufrechten Gang hat der Mensch schon in seinen Anfängen gelernt, aber er macht ihm jetzt noch zu schaffen. Henriette Wilhelmine Hanke Ausdruck, Präsenz & Szenisches Spiel In einer Mischung aus Körperarbeit und Rollenspiel werden eigene Fähigkeiten entdeckt und gestärkt mittels aller Sinne
<b>Leiter/in/nen</b>	Isabel Sandig, Schauspielerin. Künstlerin des Duo SAGO (Hinterhoftheater Essen); Yogalehrerin.
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Die Kraft aus dem Selbst – ressourcenorientiertes Selbstmanagement (Zürcher Ressourcenmodell)</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b> 	Oft nehmen wir uns etwas vor, setzen es dann aber nicht in die Tat um. Welche Hindernisse dabei auftreten können und wie diese überwunden werden können ist Gegenstand dieser Veranstaltung.
<b>Leiter</b>	J. Malach; Psychologie/Physik (Zfsl Oberhausen, i.R.)



<b>Titel des Angebots</b>	<b>„Trödel“-Kurs: Entspannung und Entschleunigung Entspannungstechniken: Autogenes Training/Muskelentspannung/Qigong/Atem- &amp;Geh-Meditation</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b> 	Die ganz normale heutige Welt mit ihren Dauerbelastungen und Reizüberflutungen lässt zunehmend Bedürfnisse nach Entspannung und Langsamkeit aufkommen! In diesem genüsslichen Entschleunigungs-Workshop wollen wir die Zeit verzögern: Mit entspannenden Musikklingen, Entspannungsübungen aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training, Phantasie Reisen, gelenkschonenden Warm-Ups, Qigong, Atem-Arbeit und Mindestzeitvorgaben für Geh- Strecken, d.h. wir üben Zeitlupe. So kommen wir allmählich in den Modus, den wir als Kinder noch kannten: Trödeln! Diese „Zeit für mich“ soll anregen, auch im Alltag klitzekleine erfrischende Erholungs-Einheiten einzulegen. "Wenn du es eilig hast, geh langsam. Wenn du es noch eiliger hast, mach einen Umweg." (aus Japan)
<b>Leiter/in/nen</b>	Kristina Mohr Dipl. Psychologin (Beratung & Training nach Schulz von Thun) Entspannungstrainerin PME, AT; Clownin;


<b>Titel des Angebots</b>	<b>Achtsamkeitstraining in der Schule Raus aus dem Stress! – Erste Einblicke in die Achtsamkeitspraxis</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Nach einer Kurzdefinition von Stress legt dieses Angebot Wert auf eine praxisbezogene Einführung in das Achtsamkeitstraining, wie es am Gymnasium Essen Nord-Ost seit 2013 durchgeführt wird. Dazu werden zentrale Elemente vorgestellt und mit den Teilnehmern ausprobiert und es wird aufgezeigt, wie das Achtsamkeitstraining zu einem wichtigen Eckpfeiler im Schulprogramm geworden ist.
<b>Leiter/in/nen</b>	Birgit Dehling, Tobias Fenske; Achtsamkeitslehrer am Gymnasium Essen Nord - Ost
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Umgang mit der (Lebens)zeit: Vom Zeitmanagement zum Selbstmanagement</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Ein reflektierter Umgang mit der eigenen (Lebens)zeit ist für Lehrer zur Erhaltung der eigenen Gesundheit wichtig. Denn der Beruf nimmt keine Priorisierungen für die eigene Person vor: oft scheint „Alles“ auf einmal dringend erledigt werden zu müssen und auch am Abend und Wochenende ist der Beruf dauerpräsent, wenn man nicht selbst Prioritäten setzt. Die Frage ist: Wie kann das (schrittweise) gelingen? Dieses Angebot gibt Anregungen zur Beantwortung dieser Frage. Im Sinne des Selbstmanagements obliegt es jedoch jedem Einzelnen, zu entscheiden, ob und wie er diese Anregungen auf dem Weg zu einem reflektierten Umgang mit der eigenen (Lebens)zeit nutzen möchte. Vorgehen in der Sitzung: 1. Informationen zu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitvorstellungen</li> <li>• „Werkzeugen“ des klassischen Zeitmanagements</li> </ul> 2. Erste Schritte zum Selbstmanagement (Arbeitsmaterial wird gestellt)
<b>Leiter/in/nen</b>	U. Ostkamp (ZLOB)

<b>Titel des Angebots</b>	<b>Den Anforderungen und Stress im Unterricht mit Achtsamkeit und Freundlichkeit begegnen :-)</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b> 	<p>Um lebendig zu unterrichten brauchen wir Wissen, Freude und Motivation. Das stellt jeden immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen, dabei gibt es Möglichkeiten und Grenzen.</p> <p>Stress bewältigen mit Achtsamkeit, ist ein sehr sanfter Lernweg mit Situationen im Alltag umzugehen. In den letzten 10 Jahren gibt es eine Vielzahl an neurobiologischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass Achtsamkeitsmeditation hilfreich ist im Umgang mit Stress und hohen Belastungsanforderungen.</p> <p>Achtsamkeit ist eine Grundhaltung, die wir dem Leben gegenüber einnehmen. Sie findet Ausdruck in Präsenz, Mitgefühl und Akzeptanz. Stress bewältigen mit Achtsamkeit ist Selbstfürsorge, Wahrnehmungs -und Konzentrationstraining in einem. Die Beziehungsqualität, sowohl zu sich selbst, als auch anderen gegenüber, wird erhöht, körperliches und seelisches Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.</p> <p>Auf der Grundlage des MBSR Achtsamkeitstrainings nach Dr. Jon Kabat Zinn (mindfulness based stress reduction) erwartet Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsreferat: Achtsamkeit im Schulalltag</li> <li>• Achtsamkeitsmeditation</li> <li>• Übungen zur achtsamen Wahrnehmung</li> <li>• Reflexion zum Schulalltag</li> </ul>
<b>Leiter/in/nen</b>	Monika Donisch, Dipl. Pädagogin; MBSR-Lehrerin
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Fachkonferenzarbeit - belastet oder entlastet????</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Die aktive Mitarbeit in einer Fachkonferenz wird von Kollegen oft als lästige Pflichtaufgabe empfunden. Dieser Workshop soll Chancen aufzeigen, wie Fachkonferenzarbeit aber eigentlich Kollegen entlastet
<b>Leiter</b>	T. Bremkes /C. Sonderfeld
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Stimm- und Sprechtraining: Ähm – nicht räuspern!</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b> 	<p>Die Klasse hat ein nie endendes Grundgetöse, die Schwimmhalle ein Echo – und die Lehrkraft bald keine Stimme mehr. Kommt Ihnen das bekannt vor?</p> <p>Einführung in die Arbeitsweise des Sprechapparats, Übungen zu Atem, Artikulation, Stärkung und Schonung der Stimme, Körperarbeit, Tipps und Übungen gegen Überlastung, bei Nervosität und Stimmüdigkeit</p>
<b>Leiter/in/nen</b>	Annegret Calaminus, Diplom-Stimmtrainerin
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Bewegungen und Pausen mit Bewegung im Unterricht</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Es ist Aufgabe der Schule insgesamt, dass sich LehrerInnen aber auch SuS' mehr bewegen. Im Konzept „bewegte Schule“ sollen alle die Bedeutung der Bewegung in Schule erfahren. Einen kleinen Ausschnitt stellen Bewegungen im Unterricht dar. Dieses Konzept kann sehr schnell in jeden Unterricht übertragen werden. Beispiele aus dem Unterricht werden in dem Workshop vorgestellt und ausprobiert. Die Angebote kommen aus dem Fach Mathematik und sind schnell auf andere [naturwissenschaftliche] Fächer übertragbar.
<b>Leiter/in/nen</b>	Jens Richter

<b>Titel des Angebots</b>	<b>Supervision und Einführung in die Systemische Kollegiale Beratung</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b> 	Die Belastungen im Alltag der Schule werden immer größer. Eine kollegiale Beratung wirkt da manchmal Wunder. Es kann gut tun, in einer vermeintlichen Sackgasse andere Ideen, Denkansätze, Lösungsmöglichkeiten und Gedanken zu hören. Da tun sich neue Horizonte auf. Das Ganze kann ich auch anders sehen und angehen. Die Schwere weicht einer spielerischen Leichtigkeit. Nach einer kurzen Einführung in das Systemische Denken, werden wir eine mögliche Struktur der systemischen kollegialen Beratung kennen lernen und durchführen. Dabei werden Sie die eine oder andere Methoden der systemischen kollegialen Beratung einüben. Wenn Sie einen „Fall“ mitbringen, können wir auch konkret an diesem „Fall“ arbeiten.
<b>Leiter/in/nen</b>	Pfr. David Ruddat, Schulreferent im Kirchenkreis An der Ruhr und Systemischer Berater (SG)
<b>Titel des Angebots</b>	<b>„Fit for life“ –Bewegungs- und Entspannungsübungen für LehrerInnen und SchülerInnen</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Übungen zum Bewegen, Entspannen, Träumen, Lockern der Muskulatur (z.B. nach einem Korrekturmarathon am Schreibtisch...), Atemholen etc. als kleine oder größere Pause im LehrerInnen- und SchülerInnenalltag, u.a. aus den Bereichen Yoga, Tai-Chi, Progressive Muskelrelaxation, Wirbelsäulengymnastik u.a. Bitte bequeme Kleidung tragen!
<b>Leiter/in/nen</b>	Sabine Teuchert
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Die „Müdigkeitsgesellschaft“ – zivilisationskritische Überlegungen des Kulturphilosophen Byung-Chul Han.</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Der Vortrag bietet keine direkte Lebenshilfe im Sinne von „Simplify Your Live“. Vielmehr erwartet die Teilnehmer ein Theorieangebot zur Frage, warum in unserer postmodernen Gesellschaft Phänomene wie Burnout, Depression und Überfordertsein zunehmen. Der südkoreanische Philosoph Byung-Chul Han, der als Professor für Kulturphilosophie in Berlin lehrt, hat in verschiedenen Publikationen dazu interessante Thesen entwickelt. Grundlegende Aspekte aus Hans Schriften sollen mit den Teilnehmern diskutiert werden.
<b>Leiter/in/nen</b>	Dr. Klaus Tetling

<b>Titel des Angebots</b>	<b>Yoga</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Anleitung einfacher Haltungen Atmung
<b>Leiter/in/nen</b>	T. Kremers
<b>Titel des Angebots</b>	<b>In guter Balance von Spannung und Entspannung: Progressive Muskelentspannung und Nutzung innerer Bilder</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelentspannung, Imaginationen und mentale Vorstellungen können helfen, dem Stress gelassener zu begegnen und so das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. In der ersten Phase werden einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst angespannt, um sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu

	<p>entspannen. Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung. In der zweiten Phase werden mentale Bilder genutzt, um die Regulation von Spannung zu bewirken. Auch diese sind jederzeit einsetzbar.</p> <p>In diesem Workshop steht die Übungserfahrung im Vordergrund. Schrittweise werden einzelne Muskelgruppen bewusst angespannt und anschließend wieder entspannt, wobei Übung der Wahrnehmung unterschiedlicher Spannungszustände im Vordergrund steht. Mit zunehmender Übung vertieft sich die Entspannung auf allen Ebenen. Außerdem werden wir Atmung und innere Bilder zur Unterstützung des Loslassens nutzen. Das Kurzprogramm ist im Schulalltag einsetzbar und befähigt die TeilnehmerInnen, sich selbst zu helfen und körperlichen Stressbeschwerden vorzubeugen.</p>
<b>Leiter/in/nen</b>	Dr. R. Lottes; D.Nixdorf
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Wo man singt, da lass dich fröhlich nieder...</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	<p>Das Angebot richtet sich an Interessierte, die erfahren wollen (oder bereits wissen), wie durch Singen Motivation, Stimmung und Wohlbefinden gesteigert werden können. Neben einer kurzen Einführung soll vor allem das praktische Singen unterschiedlicher Popsongs im Vordergrund stehen. Ein Maximalziel könnte es sein, auch kürzere Mehrstimmigkeiten zu erreichen, um zudem die Kraft der musikalischen Harmonie (und des Chorsingens) zu spüren. Motive für eine Teilnahme können persönliche Entspannung oder auch mögliche Übertragung in den Klassenraum sein.</p>
<b>Leiter/in/nen</b>	Guido Bräunig

<b>Titel des Angebots</b>	<b>Salutogenese praktisch – „Drei bis fünf Freunde“</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	<p>Über Jammern, hoffen oder schaffen, von Energieräubern und Energiequellen, über Coping-Strategien als Reaktionen auf Stress und Herausforderungen. Eigene Gesundheits-Ressourcen ermitteln und Ziele setzen für mehr Bewegung im Alltag. Konsequenz 12: Lehrerinnen und Lehrer haben Spaß und werden widerstandsfähiger gegenüber körperlichen und seelischen Belastungen im Beruf.</p>
<b>Leiter/in/nen</b>	W. Ungerland
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Moderne Schwertkunst – Ausgleich durch Kampfsport?</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	<p>Moderne Schwertkunst (MSK) ist ein bundesweit anerkannter Kampfsport und eine Möglichkeit, sich heute mit dem langen Schwert sportlich zu betätigen. Im Kurs soll gezeigt werden, welchen ausgleichenden Einfluss Kampfsport auch für den Alltag haben kann.</p>
<b>Leiter</b>	 <p>Jan Brockmann (LAA; KS Ostkamp) MSK-Trainer seit 2011, Blaugurt</p>

<b>Titel des Angebots</b>	<b>Kollegiale Beratung zur Entlastung im Arbeitsalltag</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	<p>Kollegiale Beratung ist eine wirksame Beratungsform in Gruppen, bei der sich die Teilnehmer wechselseitig zu schwierigen Fällen ihres Berufsalltags beraten, um Lösungen für problematische Situationen zu erarbeiten.</p> <p>Die Methode der Kollegialen Beratung ermöglicht, konkrete Probleme und Praxisfälle mit Hilfe der anderen Gruppenmitglieder systematisch zu reflektieren und Lösungsoptionen für den Berufsalltag zu entwickeln. (<a href="http://www.kollegiale-beratung.de/">http://www.kollegiale-beratung.de/</a>)</p> <p>Am Beispiel des Heilbronner Modells wird das Verfahren der Kollegialen Beratung vorgestellt und an einem Fall durchgeführt.</p>
<b>Leiter/in/nen</b>	Ralf Buric
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Stimmbildung, Sprechstimme entwickeln „Starke Stimme – starker Auftritt“</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Warm-ups</li> <li>- Stimmübungen</li> <li>- Körperhaltung</li> </ul>
<b>Leiter/in/nen</b>	Alex Zwick; Lotta Sukiennik (LAA, KS Kremers)

<b>Titel des Angebots</b>	<b>Gesundheit im Schulunterricht: „Theaterpädagogische Ansätze“</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	<p>Wer auch nur flüchtig durch Spielesammlungen der Theater-, Spiel- oder Erlebnispädagogik blättert, stößt sofort auf Begriffe, die unmittelbar mit Gesundheit, Gesunderhaltung oder sogar dem Berufsbild des Lehrers zu tun haben: „körperliches Wohlbefinden“, „lustvolles Ausleben“, „Entspannungsspiele“, „Kostendämpfungsmassage“ oder „die Stimme einsetzen“ seien als Beispiele genannt. Der Workshop wird Übungen aus der Theaterpädagogik spielerisch aufgreifen und diese sowohl praktisch als auch theoretisch vorstellen. Gleichzeitig werden wir über die Umsetzbarkeit im Berufsalltag und über die Übertragung auf Unterricht und auf die uns anvertrauten Schülerinnen und Schüler nachdenken.</p>
<b>Leiter</b>	M. Scharnowski
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Rückenfit</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	
<b>Leiter/in/nen</b>	LAAFS Molsner/Siemes
<b>Titel des Angebots</b>	<b>Stimme, Körper und mentale Gesundheit</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	<p>Die Gesundheit der Stimme ist nicht nur von der richtigen Atemoder Sprechtechnik abhängig. Auch Faktoren wie die körperliche Verfassung, Ernährung, Stress und andere psychische Belastungen spielen eine wichtige Rolle. In diesem Workshop soll eine Verbindung zwischen entspannenden Stimmübungen, Ernährungstipps und Selbstreflexion hergestellt werden, die dabei hilft, motiviert, voller Energie und vor allem dauerhaft gesund im Beruf zu bestehen.</p>
<b>Leiter/in/nen</b>	Fr. Bronn (LAA KS Teuchert)

### 3.3 Überblick: Flyer zum Ausdrucken



## Thementag: Bildung und Gesundheit

**Montag, 22.2.2016**

- Gemeinsam beruflichen Beanspruchungen begegnen*
- Regeneration im Berufsalltag – Stärken für den Berufsalltag*



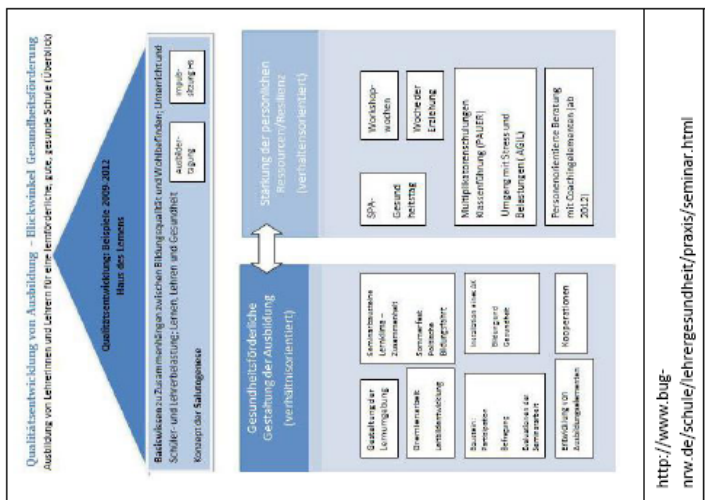
Zur Wahl der Workshops:  
Am Montag, dem 1.2.2016 finden Sie Aushänge für die Workshops an den Pinnwänden im Eingangsfloor.  
Bitte wählen Sie zwei Workshops und tragen Sie sich bis spätestens zum 13.2. in die Listen ein.  
Falls Sie an diesen Tagen keine Möglichkeit haben, Ihre Wünsche einzutragen: Bitte beauftragen Sie Kollegen/innen, das für Sie zu tun.  
Bitte achten Sie auf die Angabe zur Kleidung/Matten u.a. bei Ihren gewählten Workshops!

**Ziele (u.a.):**  
LAA /LAA kennen Gestaltungsspielräume und Restriktionen/ reflektieren und nutzen verschiedene gesundheitsförderliche Maßnahmen in ihrem schulischen und häuslichen Alltag.  
**Nachhaltigkeit und Evaluation:**  
Entwickeln von persönlichen Zielen ; entwickeln von Zielen für das Unterrichtsklima (im System Schule entwicklungsorientiert zusammenarbeiten) – Gesundheitsförderung in der Schulpraxis-

**Thementag: Bildung und Gesundheit**  
Duisburger Str. 375  
46049 Oberhausen  
Telefon: 0208 82878710  
Mail: [poststelle@zfsi-oberhausen.nrw.de](mailto:poststelle@zfsi-oberhausen.nrw.de)  
<http://www.zfsi-oberhausen.nrw.de/>  
Arbeitskreis: Bildung und Gesundheit

## Bildung und Gesundheit

### Ein Thema der Ausbildung (Handlungsfeld 6)



In Zusammenarbeit mit dem Landesprogramm Bildung und Gesundheit



<http://www.bug-nrw.de/index.html>

## Mit Gesundheit Schule machen

### Das jetzt auch noch?

Auch noch um Gesundheit kümmern? Dazu habe ich keine Zeit! Und überhaupt: unter diesen Bedingungen!



### Zufriedenheit trotz Beanspruchung?

Nach GEHRMANN (2007) schaffen es mehr als zwei Drittel der Lehrer und Lehrerinnen dauerhaft, Zufriedenheit aus Beruf, kollegialem Kontext und Kraft aus dem Kontakt mit den Schülern und dem Unterricht zu ziehen. Wie machen sie das?

### Wohlbefinden und guter Unterricht

Wohlbefinden und Leistung von Schülerinnen und Schülern hängen zusammen. Ob dieser Zusammenhang auch für Lehrer und Lehrerinnen gilt? Was hält gesund? Da gibt es doch was, sagt die Salutogeneseforschung: Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit; Selbstwirksamkeit erleben, eine gute Balance von Anspannung und Entspannung, Kraft tanken, Anerkennung erfahren, Autonomie und Bindung, Resilienz... und in der Praxis?

### Lernen aus eigener Kraft und mit Kooperationspartnern

An diesem Tag bieten wir, Ausbilder/innen und LAA/LAA, Workshops an. Wir freuen uns, dass wir außerdem zur Unterstützung Kooperationspartner gefunden haben: Pädagogen und Psychologen/innen, Schauspieler/innen, Supervisoren und Trainer aus verschiedenen Bereichen. Genaue Einzelheiten entnehmen Sie bitte den Aushängen zu den einzelnen Workshops.

## PROGRAMM

### Der Vormittag

Den Beanspruchungen im Fachunterricht begegnen – im Team zusammenarbeiten

### Ressourcenorientiertes Arbeiten und Unterrichten

Hier soll für die Diskussion fachbezogener und überfachlicher Aspekte des Handlungsfeld 6 (Umgang mit Belastungen) Zeit und Gelegenheit sein. Zum Beispiel: Der Umgang mit typischen fachspezifischen Belastungen (z.B. entlastende Unterrichtsplanning; Besonderheit von praktischer Arbeit; Sicherheit; Korrekturbelastung) sowie ressourcenschonende Unterrichtsgestaltung (z.B. Rhythmisierung im Fachunterricht, Absprachen im Team.....)

### Der Nachmittag

### Workshop-Angebote mit Kooperationspartnern Regenerationsmöglichkeiten erleben – Stärken entwickeln

- Nichts tun – und es tut sich was? Trödeln, Meditation, Achtsamkeit, Entspannung, still werden... - und das am Arbeitsplatz? Fühlen und erleben.

- Stark im Stress? Widerstandsfähigkeit stärken!

Fähigkeiten im Umgang mit Stress kann man lernen! Das ist eine gute Botschaft! Das Ziel wird aber nicht sein: kein Stress, aber vielleicht ein bewussterer Umgang damit.

- Standfest und flexibel? Im Kopf und Körper! Probieren und Reflektieren. Präsenz – Stimme – Ausdruck entwickeln – Spielen - Positionieren – Verständnis der Gesamtzusammenhänge uvm.

### Link:

KMK-Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule (15.11.2012)

## ORGANISATION DES GESUNDHEITSTAGS

Der Vormittag: verkürzte Fachseminare zum Thema



Mittagspause: Bitte an die KS: Snacks und Fingerfood organisieren. Kaffee wird gekocht.

Der Nachmittag: Zwei Workshops nach Wahl



Zur Wahl der Workshops – siehe Rückseite

#### **4. Auswertung des Thementags „Bildung und Gesundheit“ 2016**

##### **4.1 Einschätzung des Lernertrags am Gesundheitstag**

Bitte unterstützen Sie die Arbeit der AG Gesundheit, indem Sie nach dem letzten Workshop den Lernertrag der Veranstaltung aus Ihrer Sicht einschätzen und uns eine kurze und prägnante Rückmeldung geben:

#### **Rückmeldung für die AG Gesundheit**

(Bitte ausfüllen und in die Box legen)

#### **Einschätzung meines Lernertrags am Gesundheitstag 2016**

Besuchte Workshops:

- 
- 

1. Erläutern Sie kurz und verständlich, welche Anregungen Sie für sich persönlich mitnehmen:

2. Erläutern Sie kurz und verständlich, welche Anregungen Sie für Ihre Arbeit in der Schule mitnehmen:

#### **4.2 Auswertung in den Kernseminaren**

Eine detaillierte Auswertung erfolgt in den KS: z.B. zu der Auswahl an Angeboten, zur Organisation.



## **5. Portfoliobeiträge zum Thementag „Bildung und Gesundheit“ 2016**

### **5.1 Portfolioeintrag: Reflexion des Thementags „Bildung und Gesundheit“**

Ihre persönliche **Reflexion des Thementags „Bildung und Gesundheit“** in Form eines Portfolioeintrags kann Ihnen dabei helfen, Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse nachhaltig zu sichern, um ggf. auch im Rahmen der Examensvorbereitung zu Handlungsfeld 6 darauf zurückzugreifen.

Auf der folgenden Seite finden Sie ein Formblatt, das Sie für Ihren Portfolioeintrag zum Thementag „Bildung und Gesundheit“ nutzen können.

**Portfolioeintrag: Auswertung des Thementags „Bildung und Gesundheit“ HF 6**

**Typische Handlungssituationen in diesem Handlungsfeld**

**Handlungsfeld 6 - Im System Schule mit allen Beteiligten entwicklungsorientiert zusammenarbeiten.**

**Handlungssituationen 1-6**

HF6 – HS1	Berufliche Erfahrungen in multiprofessionellen Zusammenhängen gemeinsam reflektieren und Konsequenzen ziehen (Hospitieren, Beraten, Unterstützen)
HF6 – HS2	Sich an Planung und Umsetzung schulischer Projekte und Vorhaben kontinuierlich beteiligen und Neues in kollegialer Zusammenarbeit erproben
HF6 – HS3	Kollegiale Beratung als Hilfe zur systematischen Unterrichtsentwicklung und Arbeitsentlastung praktizieren
HF6 – HS4	Sich an internen und externen Evaluationen beteiligen und die Ergebnisse für die systematische Unterrichts- und Schulentwicklung nutzen
HF6 – HS5	In schulischen Gremien aktiv mitwirken
HF6 – HS6	Schulinterne Zusammenarbeit und Kooperation mit schulexternen Partnern (u.a. Jugendhilfe, Kultur und Sport) praktizieren

**Dokumentationsteil**

Workshop Thema 1	
Workshop Thema 2	
Anlagen	<i>z.B. Auszug Schulgesetz; KMK-Gesundheitsempfehlungen z.B. Dokumente/Skripte o.ä.</i>

**Reflexionsteil: Ergebnisse und Erfahrungen bezogen auf den Kompetenzerwerb**

**Kompetenzerwerb:**

**Kompetenz 9: Lehrerinnen und Lehrer sind sich der besonderen Anforderungen des Lehrerberufs bewusst. Sie verstehen ihren Beruf als ein öffentliches Amt mit besonderer Verantwortung und Verpflichtung.**

Die Absolventinnen und Absolventen...

- lernen, mit Belastungen umzugehen.
- setzen Arbeitszeit und Arbeitsmittel zweckdienlich und ökonomisch ein.
- praktizieren kollegiale Beratung als Hilfe zur Unterrichtsentwicklung und Arbeitsentlastung.

**Kompetenz 10: Lehrerinnen und Lehrer verstehen ihren Beruf als ständige Lernaufgabe.**

Die Absolventinnen und Absolventen...

- nutzen Ergebnisse der Bildungsforschung für die eigene Tätigkeit.
- kennen und nutzen Unterstützungsmöglichkeiten für Lehrkräfte.
- nutzen formelle und informelle, individuelle und kooperative Weiterbildungsangebote

Folgende Ergebnisse und Anregungen sowie Denkanstöße waren für mich bedeutsam:	
Kopfzerbrechen macht mir... / Darüber denke ich nach...	
Daraus habe ich gelernt. / Das nehme ich mit...	
Vertiefen möchte ich / werde ich für meine Arbeit in der Schule / für das Examen folgende Konzepte:	

## 6. Impressionen vom Thementag „Bildung und Gesundheit“ 2016





### Bewegter Unterricht

Vier Säulen:

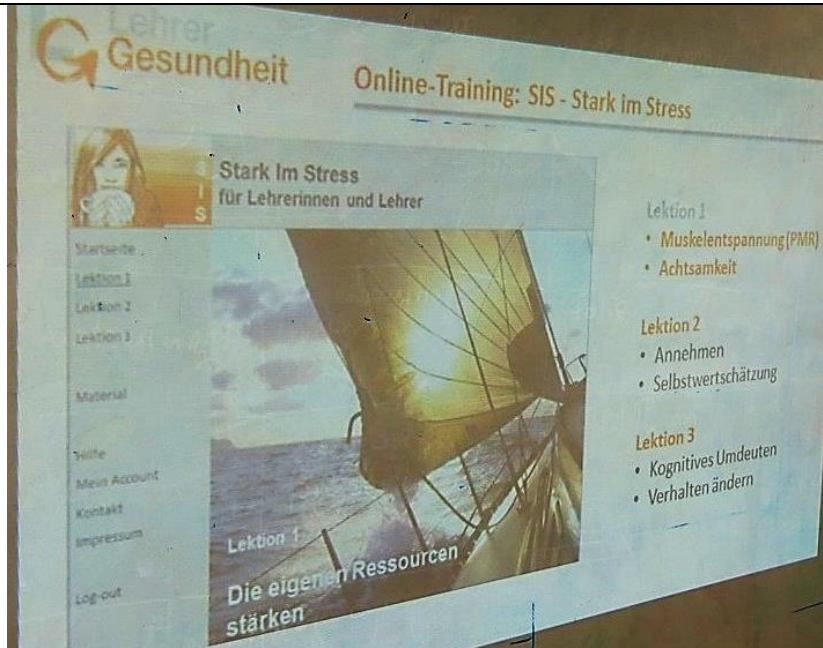
1. Bewegungsanlässe
2. Entspannungs- und Stilleübungen
3. Bewegungspausen [= Pausen mit Bewegung]
4. themenbezogenes Bewegen im Fachunterricht

### Selbstmanagement

Die eigenen Lebensrollen finden und beschreiben

Rollen	Optimales Verhalten in dieser Rolle
Rolle 1 eigenes Wachstum	1 x pro Woche in die Sauna gehen
Rolle 2 ... Beispiel: Ehrenamtler	Deutschunterricht für Flüchtlinge geben
Rolle 3 ...	
Rolle 4 ...	
Rolle 5 ...	
Rolle 6 ...	
Rolle 7 ...	













### Kurzfeedback zum Thementag

Relevanz des Themas	[Confetti]			
Lern- und Arbeitsklima	[Confetti]			
Persönliche Lernerfahrungen	[Confetti]			
Impulse für die eigene Praxis	[Confetti]			
Denkanstöße	[Confetti]			

Thementag  
zum Umgang mit  
Herausforderungen  
im Lehrerberuf

Bitte geben Sie mit  
Hilfe der Skala eine  
Bewertung ab:

Thementag auch im kommenden Jahrgang anbieten!

Thementag eher nicht anbieten!

## 7. Literaturhinweise

1. Gehrmann, Axel (2007): „Zufriedenheit trotz beruflicher Beanspruchungen? Anmerkungen zu den Befunden der Lehrerbelastungsforschung.“ In: Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen. Rothland, Martin (Hrsg.) (2007) Wiesbaden, S. 185-203
2. Kaluza, Gert (2015). Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg: Springer-Verlag, 6. Aufl.
3. Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen: Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW (BuG)  
<http://www.bug-nrw.de/index.html>
4. Rothland, Martin (Hrsg.) (2007). Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
5. SEKRETARIAT DER STÄNDIGEN KONFERENZ DER KULTUSMINISTER DER LÄNDER IN DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND:  
Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 15.11.2012)  
[http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen\\_beschluesse/2012/2012\\_11\\_15-Gesundheitsempfehlung.pdf](http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2012/2012_11_15-Gesundheitsempfehlung.pdf)