

# Wie gefährdet bin ich als Lehrerin oder Lehrer? Ein Selbstcheck zur Lehrergesundheit

von Uwe Schaarschmidt

Mit diesem Selbstcheck möchten wir Ihnen eine einfache Möglichkeit geben, Ihr persönliches Verhaltens- und Erlebensmuster der Arbeit gegenüber näherungsweise zu bestimmen. Schätzen Sie dazu bitte ein, in welchem Ausmaß die folgenden elf Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten für Sie zutreffen.

Die Zahl 4 der siebenstufigen Skala kennzeichnet genau die mittlere Ausprägung, auch 3 und 5 stehen noch eher für mittlere Werte, wie sie für die meisten Menschen zutreffen sollten. Mit 2 und 6 wird schon auf deutlich akzentuierte Ausprägungen hingewiesen. Und 1 bzw. 7 stellen extreme Werte dar, mit deren Wahl sie zum Ausdruck bringen, dass die Aussage für Sie gar nicht oder voll und ganz zutrifft.

## WIE SEHR TRIFFT ES FÜR SIE ZU, DASS SIE ...

### ... DIE ARBEIT ALS IHREN WICHTIGSTEN LEBENSINHALT BETRACHTEN?

1.	gar nicht	1 SSB	2 SSBB	3 GSSBB	4 GGSABB	5 GGAAB	6 GAA	7 AA	voll und ganz
----	-----------	----------	-----------	------------	-------------	------------	----------	---------	---------------

### ... IM BERUF MEHR ERREICHEN WOLLEN ALS ANDERE?

2.	gar nicht	1 SSBB	2 SSBB	3 SSBB	4 GSAB	5 GGAA	6 GGA	7 GGA	voll und ganz
----	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	---------------

### ... SICH ÜBER DAS GESUNDE MASS HINAUS VERAUSGABEN, WENN ES DIE ARBEITSAUFGABE ERFORDERT?

3.	gar nicht	1 SS	2 SSB	3 GSB	4 GGSABB	5 GAABB	6 GAAB	7 AA	voll und ganz
----	-----------	---------	----------	----------	-------------	------------	-----------	---------	---------------

### ... DIE ARBEIT IMMER PERFEKT, ALSO OHNE FEHL UND TADEL MACHEN WOLLEN?

4.	gar nicht	1 SS	2 SSB	3 SSBB	4 GSABB	5 GGAAB	6 GAA	7 GAA	voll und ganz
----	-----------	---------	----------	-----------	------------	------------	----------	----------	---------------

### ... NACH DER ARBEIT PROBLEMLOS ABSCHALTEN UND AN ANDERE DINGE DENKEN KÖNNEN?

5.	gar nicht	1 AA	2 AAB	3 AABB	4 GABB	5 GGSB	6 GGSS	7 GSS	voll und ganz
----	-----------	---------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	---------------

### ... NACH MISSERFOLGEN SCHNELL ZUR RESIGNATION UND ZUM AUFGEBEN NEIGEN?

6.	gar nicht	1 GGS	2 GGS	3 GGSSA	4 GSAAB	5 AABB	6 BB	7 BB	voll und ganz
----	-----------	----------	----------	------------	------------	-----------	---------	---------	---------------

### ... SICH AUCH BEI AUFTRETENDEN SCHWIERIGKEITEN UND HINDERNISSEN BEHAUPTEN UND DURCHSETZEN?

7.	gar nicht	1 BB	2 SABB	3 SSAB	4 GSAA	5 GGSAA	6 GGA	7 GG	voll und ganz
----	-----------	---------	-----------	-----------	-----------	------------	----------	---------	---------------

### ... SELBST BEI GRÖSSTER AUFREGUNG UND HEKTIK IN IHRER UMGEBUNG RUHIG UND GELASSEN BLEIBEN KÖNNEN?

8.	gar nicht	1 AABB	2 AABB	3 AABB	4 GSAABB	5 GGSSAB	6 GGSS	7 GGS	voll und ganz
----	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------	-------------	-----------	----------	---------------

### ... IN IHREM BISHERIGEN BERUFSLEBEN ERFOLGREICH SEIN KONNTEN?

9.	gar nicht	1 BB	2 BB	3 SAB	4 GSSAA	5 GSAA	6 GGA	7 GG	voll und ganz
----	-----------	---------	---------	----------	------------	-----------	----------	---------	---------------

### ... MIT IHREM GESAMTEN LEBEN ZUFRIEDEN SIND?

10.	gar nicht	1 BB	2 ABB	3 AAB	4 GSA	5 GGSS	6 GGS	7 GG	voll und ganz
-----	-----------	---------	----------	----------	----------	-----------	----------	---------	---------------

### ... SICH STETS AUF VERSTÄNDNIS UND UNTERSTÜTZUNG DURCH NAHESTEHENDE MENSCHEN VERLASSEN KÖNNEN?

11.	gar nicht	1 AABB	2 AABB	3 SAABB	4 GSSAB	5 GGSS	6 GGS	7 GGS	voll und ganz
-----	-----------	-----------	-----------	------------	------------	-----------	----------	----------	---------------

Zur Auswertung zählen Sie die Anzahl der Buchstaben G, S, A bzw. B in den von Ihnen markierten Feldern aus und tragen sie in die folgende Tabelle unter Muster G, Muster S, Risikomuster A und Risikomuster B ein. Das Muster mit der höchsten Punktzahl erhält den Rangplatz 1, das mit der zweithöchsten Punktzahl Rangplatz 2 usw.

Beträgt die Differenz zwischen dem 1. und 2. Rangplatz 5 oder mehr Punkte, kann davon ausgegangen werden, dass das mit Rangplatz 1 versehene Muster auch das für Sie charakteristische Muster ist. Sind die Abstände zwischen 1. und 2. Rangplatz geringer, wird es sich eher um ein »Mischmuster« handeln, d. h. die Zuordnung zu nur einem bevorzugten Muster ist dann nicht möglich.

	MUSTER G	MUSTER S	RISIKOMUSTER A	RISIKOMUSTER B
ANZAHL G/S/A/B	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
RANGPLATZ	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Es versteht sich, dass diese Methode nur für eine sehr grobe Orientierung gedacht ist. Kommt es auf eine genaue und zuverlässige Diagnostik an, kann auf die Anwendung des Fragebogens AVE<sub>M</sub> (siehe unten) nicht verzichtet werden. Welches Muster für Sie gilt, lesen Sie auf Seite 6 – aber bitte erst **nach** dem Ausfüllen des Fragebogens!

### Wie stellt sich im Allgemeinen nun die Gesundheitssituation im Lehrerberuf dar?

Lehrerinnen und Lehrer sind keineswegs beneidenswerte Halbtagsjobber. Vielmehr üben sie einen der anstrengendsten Berufe aus. Das betrifft speziell die psychischen Belastungen, die dieser Beruf mit sich bringt. Mit der Potsdamer Lehrerstudie, die wir im Auftrage und mit Unterstützung des Deutschen Beamtenbundes und seiner Lehrerwerkschaften durchführten, sollten Beiträge zur Verbesserung der Belastungssituation und damit vor allem der psychischen Gesundheit in dieser Berufsgruppe geleistet werden.

Die Arbeiten, die im Jahre 2000 begannen, gliederten sich in zwei Etappen. Die erste Etappe galt der differenzierten Analyse der vorgefundenen Belastungssituation und der dafür verantwortlichen Bedingungen. In die Analyse war auch der Vergleich mit anderen Berufen eingeschlossen. Aufbauend auf diesen Ergebnissen ging es in der zweiten Etappe darum, Maßnahmen zu erproben und darauf gegründete Unterstützungsangebote auszuarbeiten, die zu einer Belastungsreduktion und damit zu mehr psychischer Gesundheit führen können.

Insgesamt nahmen an beiden Abschnitten der Studie rund 16.000 Lehrerinnen und Lehrer aus dem gesamten Bundesgebiet sowie ca. 2.500 Lehramtsstudierende und Referendare teil. Darüber hinaus waren (in der ersten Etappe) etwa 1.500 Lehrerinnen und Lehrer aus anderen Ländern sowie annähernd 8.000 Vertreter anderer Berufe zu Vergleichszwecken mit einbezogen.

Die Ergebnisse lassen sich zusammenfassend in folgenden Punkten beschreiben:



Lebensperspektive Lehrer?

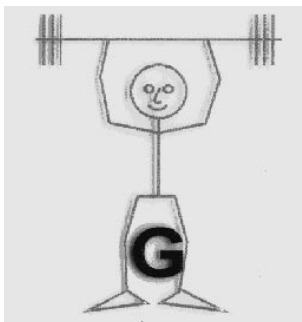
FOTO: HARMJAN DAM

- Im Vergleich mit anderen Berufsgruppen zeigt sich, dass für die Lehrerschaft die ungünstigste Musterkonstellation besteht. Auf der einen Seite ist der Anteil des wünschenswerten G-Musters sehr gering (17 %), auf der anderen kommen die Risikomuster A und B außerordentlich häufig vor (mit je 30 %). Vor allem mit dem hohen Anteil des durch Resignation und Erschöpfung gekennzeichneten B-Musters hebt sich die

Berufsgruppe der Lehrer deutlich von den anderen ab.

- Ein Vergleich nach den Regionen innerhalb Deutschlands lässt erkennen, dass landesweit kritische Beanspruchungsverhältnisse vorliegen, d. h. regionale Unterschiede nur wenig zu Buche schlagen.

- Auch für die Schulformen können keine nennenswerten Unterschiede ausgemacht werden.

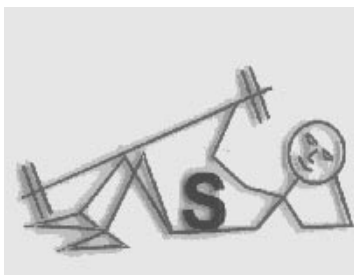


## WELCHES MUSTER GILT FÜR MICH?

### Muster G

#### **Stärkeres (nicht exzessives) berufliches Engagement, höhere Widerstandsfähigkeit und positive Emotionen**

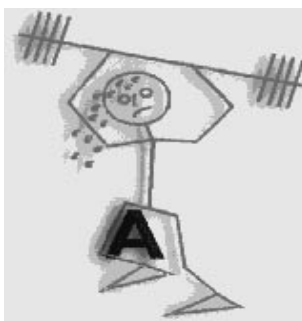
Dieses Muster ist Ausdruck von Gesundheit und Hinweis auf ein gesundheitsförderliches Verhältnis gegenüber der Arbeit. Es ist durch stärkeres, doch nicht exzessives berufliches Engagement, höhere Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und positive Emotionen gekennzeichnet. Es steht außer Frage, dass Lehrer mit diesem Muster über die günstigsten Voraussetzungen verfügen, um erworbenes Wissen und Können sowie pädagogische Überzeugungen und Absichten wirksam umzusetzen.



### Muster S

#### **Geringes Engagement bei wenig Auffälligkeiten in den übrigen Bereichen**

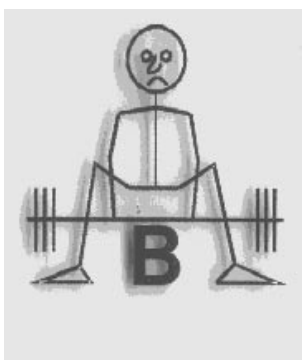
Hier charakterisiert die Schonungs- oder auch Schutzhaltung das Verhältnis gegenüber der Arbeit (als ein möglicher Hinweis auf ungenügende Herausforderungen und/oder berufliche Unzufriedenheit). Charakteristisch ist geringes Engagement bei wenig Auffälligkeiten in den übrigen Bereichen. Zwar zeigt dieses Muster in der Regel kein gesundheitliches Risiko an, doch im Lehrerberuf dürfte es (mehr als in manch anderen Berufen) ein ernstes Hindernis für erfolgreiche Arbeit sein, kommt es hier doch verstärkt auf eigenaktives und engagiertes Handeln an.



### Risikomuster A

#### **Überhöhtes Engagement, verminderte Widerstandsfähigkeit und eher negative Emotionen**

Entscheidend ist hier, dass hohe Anstrengung keine Entsprechung in einem positiven Lebensgefühl findet: Das Bild ist durch überhöhtes Engagement bei verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und eher negative Emotionen gekennzeichnet. Das Gesundheitsrisiko besteht in der Selbstüberforderung. Lehrer dieses Typs sind oftmals ihrer hohen Einsatzbereitschaft wegen besonders geschätzt. Doch ist abzusehen, dass auf Dauer die Kraft nicht ausreicht, den Belastungen des Berufs standzuhalten. Nicht selten ist mit dem Übergang zum folgenden Risikomuster B zu rechnen (Burnout-Prozess).



### Risikomuster B

#### **Überforderungserleben, Erschöpfung und Resignation**

Bei diesem zweifellos problematischsten Muster sind permanentes Überforderungserleben, Erschöpfung und Resignation vorherrschend. Das AVEM-Profil weist überwiegend geringe Ausprägungen in den Merkmalen des Arbeitsengagements, deutliche Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und (stark) negative Emotionen aus. In seinem Erscheinungsbild entspricht dieses Muster den Symptomen in den letzten Stadien eines Burnout-Prozesses, dennoch kann es nicht in allen Fällen mit Burnout gleichgesetzt werden (da nicht alle Personen mit diesem Muster einen Prozess des »Ausbrennens« durchgemacht haben). Klar ist, dass bei stärkerer Ausprägung des Musters B der Betroffene kaum (noch) ein guter Lehrer sein kann. Die verbliebene Kraft reicht dazu nicht aus. Sie wird aufgewendet, um irgendwie »über die Runden zu kommen«.

- Sehr deutlich treten allerdings Abhängigkeiten vom *Geschlecht* hervor. Die Geschlechtsunterschiede fallen dabei immer zum Nachteil der Frauen aus. Für sie liegen durchgehend die höheren Anteile in den Risikomustern vor (sowohl in A als auch in B).
- Eine Betrachtung nach dem *Alter* lässt erkennen, dass eine progressive Verschlechterung der Beanspruchungssituation über die Berufsjahre stattfindet, wobei diese Tendenz noch sehr viel mehr für die Frauen als für die Männer gilt.
- Einbezogen wurden auch *Lehr- amtsstudierende und Referendare*

(Anwärter auf das Lehramt). Für beide Gruppen gilt, dass der Anteil des Risikomusters B (je 25 %), vor allem aber der des S-Musters (mit 31 bzw. 29 %) hoch ist. Damit zeigen sich ungünstige Voraussetzungen bereits vor Berufsbeginn.

- Als die am stärksten *belastenden Bedingungen* werden von den Lehrkräften aller Schulformen problematisches Schülerverhalten, zu große Klassen und eine zu hohe Stundenzahl genannt.
- Als die wichtigste *entlastende Bedingung* sehen die Lehrerinnen und Lehrer mit ebenso großer Übereinstimmung das Erleben sozialer

Unterstützung im Kollegium und durch die Schulleitung.

**Generell weisen also die in der ersten Arbeitsetappe gewonnenen Ergebnisse auf eine problematische Gesundheitssituation hin. Wir wollten und konnten uns jedoch nicht damit begnügen, eine prekäre Situation aufzuzeigen. Angezielt war, Unterstützungsangebote auszuarbeiten, die geeignet sind, den als veränderungsbedürftig erkannten Zustand überwinden zu helfen.**

Auf zwei Angebote, die momentan auch die Schwerpunkte unserer weiteren Arbeit ausmachen, sei hier in Kürze hingewiesen:

### **Unterstützungsangebot 1: Situation vor Ort analysieren und verändern**

Damit Lehrerkollegien und Schulleitungen sich in effektiver Weise mit der Gesundheitsförderung der Lehrerinnen und Lehrer ihrer jeweiligen Schule befassen können, haben wir geeignete Instrumente für die Situationsanalyse vor Ort geschaffen. Sie umfassen sowohl die personen- als auch die bedingungsbezogene Analyse, die aufeinander abgestimmt sind. Unser Angebot sieht folgendes Vorgehen vor:

Die *personenbezogene Analyse* erfolgt mittels AVEM (s. o.). Das Verfahren erlaubt es, auf individueller und kollegialer Ebene die Verhaltens- und Erlebensmuster in der Auseinandersetzung mit den beruflichen Anforderungen zu identifizieren und damit die in den Personen liegenden Gesundheitsressourcen zu verdeutlichen, aber auch auf die Risiken für gesundheitsgefährdende Entwicklungen hinzuweisen.

Für die *bedingungsbezogene Analyse* wird das Instrument ABC-L<sup>1</sup> bereitgestellt. Mit diesem Verfahren können die Lehrkräfte einer Schule sowohl die Stärken als auch die Defizite in den konkreten Arbeitsverhältnissen einschätzen. Die Aussagen beziehen sich auf die pädagogische Arbeit im engeren Sinne, die sachlichen und organisatorischen Bedingungen und nicht zuletzt die sozialen Beziehungen (ausgedrückt in insgesamt 15 Bereichen wie z. B. Unterrichten, Arbeitsorganisation, Klima im Kollegium, Verhalten der Schulleitung ...). Berücksichtigt werden dabei solche Bedingungen, die zumindest partiell durch die Schule selbst beeinflussbar sind.

Die Bearbeitung beider Verfahren erfolgt internetbasiert. Sie ist über jeden Computer mit Internetzugang möglich. AVEM und ABC-L werden dabei in einem Paket (IEGL<sup>2</sup>) geboten. Durch Verwendung von Schul- und Personencodes ist die anonyme Bearbeitung gewährleistet. Die individuellen Ergebnisse werden nach der erfolgten Einschätzung unmittelbar zurückgemeldet. Sie sollen bei den Teilnehmern das Nachdenken über sich selbst, über persönlichen Entwicklungsbedarf und eigene Zielsetzungen anregen. Aus der Summe der einzelnen Einschätzungen wird der schulbezogene Befund erstellt. Er beinhaltet sowohl die Zusammenfassung der arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster als auch die Gesamtbeurteilung der Arbeitsverhältnisse.

Nachdem die Analyseergebnisse vorliegen, erfolgt die Auswertung im Kollegium. Sie dient dazu, die Informationen aus beiden Quellen zusammenzutragen, sie miteinander in Beziehung zu setzen (z. B. darüber nachzudenken, inwieweit sich die persönlichen Verhaltens- und Erlebensmuster aus Besonderheiten in den Arbeitsbedingungen erklären lassen) und schließlich Schlussfolgerungen abzuleiten, die in der Regel sowohl auf personen- als auch bedingungsbezogene Maßnahmen hinauslaufen. Das mögliche Spektrum ist dabei sehr breit, denn es kommt eine Vielfalt von Interventionen in Betracht: individuelle Beratung, Einzelcoaching, Gruppentraining, Supervision, gezielte Einflussnahme auf das Führungsverhalten, die Teambildung und die Schulkultur, Unterstützung pädagogischer Abläufe, Optimierung der Arbeitsorganisation, Gestaltung der räumlichen Bedingungen etc.

Die Auswertung im Kollegium und die Umsetzung der Schlussfolgerungen erfordern in aller Regel die Mitwirkung eines externen Moderators. Diese Person muss in der Lage sein, die diagnostischen Ergebnisse zu erläutern, die Schlussfolgerungen gemeinsam mit der Gruppe herauszuarbeiten sowie die vereinbarten Maßnahmen zu begleiten und z.T. auch selbst durchzuführen (z. B. als Coach, Trainer oder Supervisor).

### **Unterstützungsangebot 2: Lehrereignung frühzeitig erkennen und fördern**

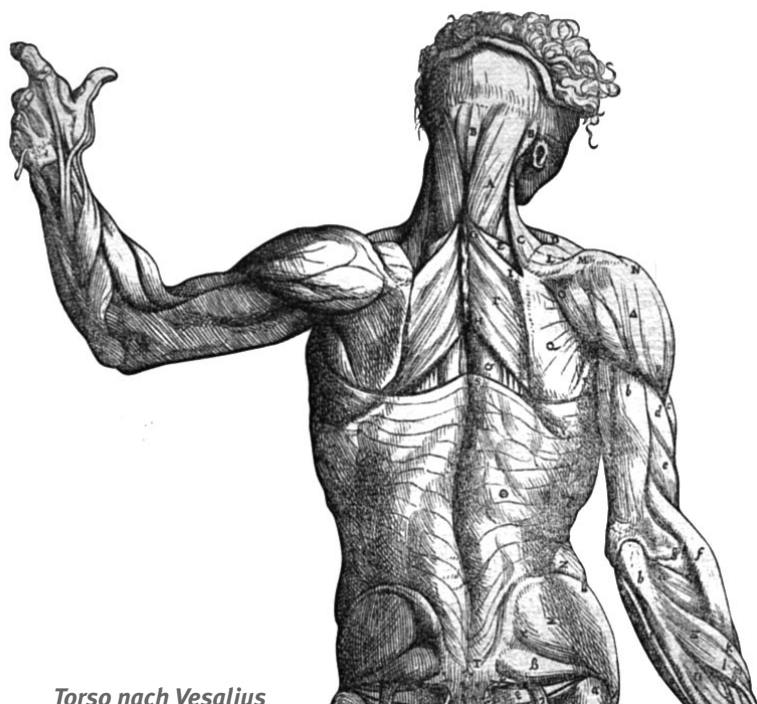
Mit diesem Angebot soll in erster Linie Lehramtsstudierenden geholfen werden, über ihre persönlichen Voraussetzungen für den Lehrerberuf zu reflektieren und gezielt an der Entwicklung ihrer Berufseignung zu arbeiten. Es handelt sich um vier Bausteine, die auch einzeln zur Anwendung kommen können<sup>3</sup>:

**a. Selbsteinschätzung**  
der beruflichen Eignung vor  
Aufnahme des Studiums:

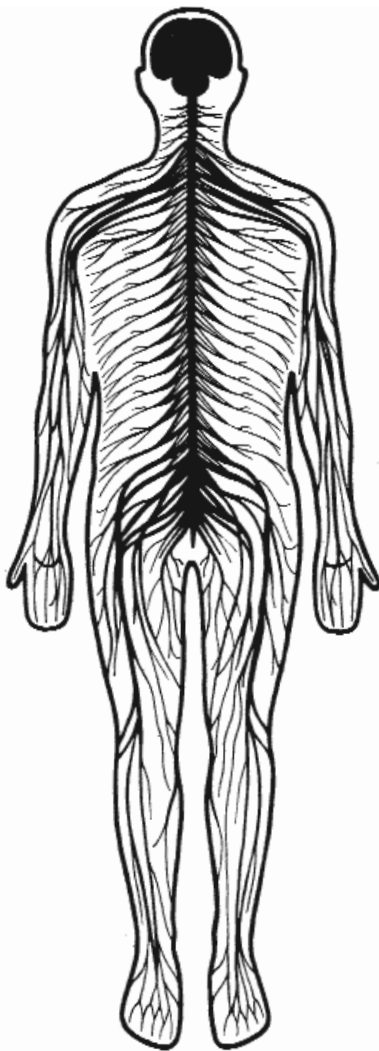
Über die internetbasierte Bearbeitung des Selbsterkundungsbogens »Fit für den Lehrerberuf?«<sup>4</sup> werden den Interessenten am Lehramtsstudium künftige Anforderungen an die Person des Lehrers/der Lehrerin verdeutlicht und Möglichkeiten der Selbstbeurteilung nach diesen Kriterien eingeräumt. Konkret geht es dabei um Merkmale aus vier anforderungsrelevanten Bereichen:

- Psychische Stabilität,
- Aktivität, Motivation und Motivierungsfähigkeit,
- Soziale Kompetenz,
- Grundfähigkeiten und -fertigkeiten.

Die Ergebnisse, die auch an Normwerten (u. a. gewonnen an erfolgreichen Lehrkräften) gewichtet werden können, sollen vor allem zum gründlichen Nachdenken über die Richtigkeit der Studien- und Berufswahl veranlassen.



Torso nach Vesalius



**Intaktes Nervensystem  
(Frontansicht)**

**b. Selbst- und Fremdeinschätzung der Eignungsvoraussetzungen zum Abschluss des ersten Schulpraktikums:**

Unter Bezug auf die im Praktikum erworbenen Erfahrungen wird in der letzten Praktikumswoche (wiederum internetgestützt) der gleiche Bogen »Fit für den Lehrerberuf?« bearbeitet. In diesem Falle wird die Selbsteinschätzung durch eine Fremdeinschätzung seitens des schulischen Mentors ergänzt. Die Gegenüberstellung von Selbst- und Fremdbild, die in einem gemeinsamen Auswertungsgespräch thematisiert wird, soll den Studierenden dabei helfen, die richtigen Schlussfolgerungen für weitere Entwicklungsbemühungen zu ziehen.

**c. Training nach Absolvierung des Praktikums:**

Eine der Schlussfolgerungen aus den Selbst- und Fremdeinschätzungen am Praktikumsende können die Teilnahme an einem 5-tägigen Lehrertraining oder Übungen im Umfang von bis zu 15 Stunden sein. Die Studierenden können so an der ge-

zielten Weiterentwicklung mehrerer berufsrelevanter Kompetenzen arbeiten. Folgende Kompetenzbereiche stehen im Fokus: Gesprächsführung, Konfliktbearbeitung, systematische Problemlösung, Zeitmanagement und Umgang mit Belastungen. Das Konzept orientiert sich an dem in der Potsdamer Studie erprobten und evaluierten Trainingsmodell.<sup>5</sup>

**Die hier kurz dargestellten Angebote können vieles, aber bei weitem nicht alles leisten, was notwendig ist, um die Lehrgesundheit umfassend zu fördern. Aus diesem Grunde sind wir auch bemüht, den politisch Verantwortlichen die Ergebnisse nahe zu bringen und sie zu den Maßnahmen zu drängen, die auf eine Verbesserung problematischer Rahmenbedingungen dieses Berufs ausgerichtet sind.**

Die genannten Angebote setzen wir über unser Institut COPING um. Wer sich näher informieren möchte, kann sich an COPING wenden: [www.coping.at](http://www.coping.at).

**Anmerkungen**

- <sup>1</sup> ABC-L: Arbeitsbewertungscheck für Lehrkräfte, vgl. Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (2007).
- <sup>2</sup> IEGL: Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf
- <sup>3</sup> Die Bausteine 2-4 haben wir im Rahmen eines von der ZEIT-Stiftung Evelin und Gerd Bucerius initiierten Projektes an der Universität Hamburg entwickelt.

<sup>4</sup> Vgl. Herlt, S. & Schaarschmidt in Schaarschmidt & Kieschke (2007)

<sup>5</sup> Vgl. Abujatum u. a. in Schaarschmidt & Kieschke (2007)

**Literatur**

Einen umfassenden Überblick zum ersten Abschnitt der Studie, der auf die differenzierte Situationsanalyse ausgerichtet war, gibt die folgende Publikation:

Schaarschmidt, U. (Hrsg.) (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes*. Weinheim: Beltz-Vlg.

Die Ausführungen zum zweiten Abschnitt, der vor allem der Erarbeitung von Unterstützungsangeboten galt, finden ihren Niederschlag in dem folgenden Buch:

Schaarschmidt U. & Kieschke, U. (Hrsg.) (2007). *Gerüstet für den Schulalltag – Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer*. Weinheim: Beltz-Verlag.

Literaturhinweis für das Verfahren AVEM:

Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2008). *AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster* (3. Aufl.). Frankfurt am Main: Pearson. Computerform: Fa. Schuhfried (Mödling).

Der Selbstcheck ist folgender Publikation entnommen:

Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2001). *Bewältigungsmuster im Beruf. Persönlichkeitsunterschiede in der Auseinandersetzung mit der Arbeitsbelastung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

*Prof. (em.) Dr. Uwe Schaarschmidt war Leiter der Abteilung Persönlichkeits- und Differenzielle Psychologie an der Universität Potsdam und Projektverantwortlicher für die Potsdamer Lehrerstudie.*

**18.- 20. März 2010** – Do. 15.00 bis Sa. 13.00 Uhr:

**»Stress lass nach!« – Lehrgesundheit und gesunde Schule**  
(AFL-Tagung) RPZ Schönberg

**Für Unterrichtende an Haupt- und Realschulen**

Stressbewältigung und Gesundheitsstärkung sind Themen, die für den Alltag in der Schule zunehmend wichtig werden, und zwar sowohl für Lehrerinnen und Lehrer, als auch für Schülerinnen und Schüler. Es geht darum, herauszufinden, was gut tut, was Energie geben kann: Wie kann die alltägliche Arbeit so gestaltet werden, dass Anspannung und Stress reduziert werden, die Zufriedenheit steigt?

Mit dem Begriff »Achtsamkeit« wird seit einiger Zeit in Psychologie und Medizin ein Konzept verbunden, das auch für schulische Zusammenhänge ein wichtiger Ansatzpunkt sein kann. Didaktische und methodische Möglichkeiten von Achtsamkeitsphasen im Unterricht werden vorgestellt und ausgelotet.

Als Referentinnen haben wir eingeladen:

- *Frau Margit Büchler-Stumpf*, Projekt »Schule und Gesundheit« des Hessischen Kultusministeriums,
- *Frau Vera Kaltwasser*, Autorin des Buches »Achtsamkeit in der Schule – Stille-Insel im Unterricht: Entspannung und Konzentration«.

Leitung: *Gabriele Sies*, RPZ Schönberg; *Helmut Törner-Roos*, pti Hanau

RPZ-Nr.: 100318Si / IQ-Nr.: 0454556

Kursgebühr: 60,00 € / Tagungskosten für Gemeindepfarrer/-innen (im EZ): 120,00 € (Zuschuss über Dekanat)  
20 Leistungspunkte.

**Anmeldeschluss: 18. Februar**