



Gesundheit von Lehrpersonen

alle Schulstufen

give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an
Österreichs Schulen

Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz


ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

Inhalt

Vorwort	3
Einführung	4
Rahmenbedingungen und rechtliche Bestimmungen	6
Was beeinträchtigt die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern?	7
Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer	9
Für nachhaltige Verbesserungen auf verschiedenen Ebenen ansetzen	9
Individuelle Ebene – Ressourcen stärken	10
Ein gesunder Lebensstil als Basis	10
Gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung	12
Zeitplanung	13
Stress bewältigen	14
Gesprächsführung und Konfliktbewältigung	16
Sich Unterstützung holen	17
Feedback einholen	18
Schulebene – Arbeitsprozesse und Rahmenbedingungen optimieren	19
Gesundes Führen kann Veränderungsbereitschaft erhöhen	19
Durch Beziehungsgestaltung ein positives soziales Klima schaffen	21
Eine unterstützende Schulkultur entwickeln	22
Individuelle Belastungen durch kollegiale Zusammenarbeit minimieren	23
Schulraumgestaltung – Arbeitsplätze verbessern	24
Zusammenarbeit mit Eltern optimieren	25
Umgang mit Heterogenität im Schulalltag	26
Tipps und Methoden für die Praxis	27
Allgemeine Hinweise zu Beginn	27
Methoden und Tipps für den Einsatz auf individueller Ebene	28
Methoden und Tipps für die Schulebene	40
Literatur	45
Serviceteil	50
Schulpsychologie – Bildungsberatung	50
BVAEB – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau	51
Angebote Pädagogischer Hochschulen	52
Weitere Informations- und Beratungsangebote	55
Gesunde Schule – Netzwerke und Programme	56

Vorwort

Der schulische Alltag bringt für Lehrerinnen und Lehrer Anforderungen mit sich. Sei es der Umgang mit herausfordernden Schülerinnen und Schülern, stressreiche Phasen durch zusätzliche Aktivitäten und Aufgaben, die Interaktion mit Eltern, Erziehungsberechtigten und Kolleginnen, Kollegen, der andauernde Lärm oder ein hoher Verwaltungsaufwand. Diese und verschiedene andere Situationen und Arbeitsbedingungen können als kräfteraubend empfunden werden und im schlimmsten Fall krank machen.

Gute und 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 unterstützt wird. Erfolgreiche Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer besteht idealerweise 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 und wirksamsten Ansatzpunkte zur Förderung der Lehrer:innen-Gesundheit auf individueller und 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- und Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer zusammengestellt.

Ergänzend zu diesem Material finden Sie auf unserer Website unter 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

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, mit Eltern und Erziehungsberechtigten sowie mit Kolleginnen und Kollegen Beziehungskompetenz und Konfliktfähigkeit beweisen. Herausforderungen wie Zeitdruck, Disziplinprobleme, heterogene Klassen, Lärm oder auch mangelnde gesellschaftliche Anerkennung machen Lehrer:innen im Unterrichtsalltag zu schaffen. Hinzu kommen Veränderungen im Schulsystem und Vorgaben seitens der Schulbehörde, die entsprechend umgesetzt und bewältigt werden müssen.

Der Gesundheitsförderung von Lehrerinnen und Lehrern kommt im System Schule eine große Bedeutung zu, denn nur gesunde Lehrkräfte können ihren Beruf gut ausüben. Insbesondere Berufsanfänger:innen und Quereinsteiger:innen sind mit folgenden Fragen konfrontiert:

- Wo liegen meine eigenen Belastungsgrenzen?
- Welche Denk- und Handlungsmuster prägen mein Verhalten?
- Besitze ich ausreichend Ressourcen und Strategien, um den Schulalltag gut bewältigen zu können?

Geht es am Beginn der Berufslaufbahn vor allem darum, Erfahrungen zu sammeln, verschiedene Methoden auszuprobieren und zu reflektieren, profitieren erfahrene Kolleginnen und Kollegen davon, eigene Routinen und Strategien zu hinterfragen, um die Freude am Beruf nicht zu verlieren und eine Balance zwischen Belastungen und Entlastung zu finden. Schulische Gesundheitsförderung bietet in diesen Prozessen Unterstützung. Sie zielt zum einen darauf ab persönliche Ressourcen zu stärken und nimmt zum anderen Rahmenbedingungen und Arbeitsabläufe im System Schule und deren Auswirkungen auf die Gesundheit von Lehrpersonen in den Blick.

Lehrer:innen-Gesundheit kann von mehreren Standpunkten aus betrachtet und unterstützt werden. (vgl. Tab. 1) Positive Bewältigungsstrategien für Herausforderungen und Maßnahmen zur Förderung der Arbeitszufriedenheit spielen genauso eine Rolle wie gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen und eine positive Beziehungsgestaltung. Erfolgversprechend sind Interventionen, die auf mehreren Ebenen ansetzen.

Auf individueller Ebene geht es um die einzelne Lehrerin, den einzelnen Lehrer und die Frage, wie es gelingen kann, Belastungen zu reduzieren und die eigenen Ressourcen zu stärken. Auf Ebene der gesamten Schule bedeutet das, dass schulische Rahmenbedingungen gesundheitsförderliches Lehren und Lernen bestmöglich unterstützt werden.

(FRAUNDORFER, 2021; FELDER-PUIG, GRIEBLER, 2021; KAPITANY, NIEDERKROTENTHALER, KOBLICHA-RATHAUSKY, 2021; KLUSMANN, WASCHKE 2018)

Tab. 1: Ansatzpunkte für Prävention und Gesundheitsförderung für Lehrkräfte

Individuelle Ebene	
Der Blick auf sich selbst	<ul style="list-style-type: none"> → Reflexion des beruflichen Selbstverständnisses → Reflexion des eigenen Energiehaushalts → körper- und bewegungsgerechtes Arbeiten
Kompetenzen und Professionalisierung	<ul style="list-style-type: none"> → Konfliktbewältigungskompetenzen → Klassen- und Gesprächsführung → Umgang mit unangenehmen, belastenden Emotionen → Umgang mit inneren Antreibern und Stress
Work-Life-Balance	<ul style="list-style-type: none"> → Abgrenzung von Arbeits- und Erholungszeit → Pausengestaltung und Erholungsaktivitäten → Entspannungsverfahren → Zeitmanagement → Arbeitsorganisation
Organisationsebene	
Schulraumgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> → Arbeitsplatzgestaltung → Raumklimafaktoren (Luft, Licht, Wärme) → Arbeitsumgebung (z.B. Ruhe- und Erholungsräume, Cafeteria, Besprechungsraum, Lehrerzimmer ...)
Professionalisierung & Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> → Angebote zur Professionalisierung (z.B. SCHILF) → Supervision → Coaching → kollegiale Beratung → Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung im Kollegium
Gesundes Führen	<ul style="list-style-type: none"> → fürsorgliches Schulleitungshandeln → Gesundheitszirkel → schulisches Gesundheitsmanagement
Beziehungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> → Prävention von Gewalt und Mobbing → Förderung eines positiven Schulklimas → Förderung einer konstruktiven Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehungsberechtigten

Quelle: mod. nach RUDOW 2011 in SEIDLER, SEIBT 2014 & KLUSMANN, WASCHKE 2018

LITERATURTIPP

- Handreichung der PH Oberösterreich (2021): Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag – Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer:innengesundheit.

www.schulpsychologie.at/gesundheitsfoerderung/lehrerinnengesundheit



Rahmenbedingungen und rechtliche Bestimmungen

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 Bundeslehrer:innen gilt das Bundes-Bedienstetenschutzgesetz (B-BSG), für Landeslehrerinnen und -lehrer das Landes-Bedienstetenschutzgesetz des jeweiligen Bundeslandes. Die Gesetze beinhalten Bestimmungen u. a. zur Bestellung von Sicherheitsvertrauenspersonen, Erste-Hilfe-Beauftragten oder zum Nichttraherschutz. Alle aktuellen Fassungen findet man auf der Seite des Rechtsinformationssystems des Bundes (RIS) www.ris.bka.gv.at.

Schulrecht

Einen Überblick über alle rechtlichen Bestimmungen (z.B. Grundsatzverordnung Gesundheitserziehung), die das Schulwesen betreffen, findet man auf der Website des Bildungsministeriums. www.bmbwf.gv.at

Bildungs- und gesundheitspolitische Rahmenbedingungen

Agenda Gesundheitsförderung – eine Initiative des BMSGPK¹, der GÖG² und des FGÖ³

Diese Umsetzungsstrategie basiert auf den österreichischen Gesundheitszielen und hat zum Ziel, gesunde Lebenswelten zu schaffen und Menschen in der Verbesserung ihrer Gesundheit, ihrer Lebensqualität und ihres Wohlbefindens zu unterstützen. Drei dafür eingerichtete Kompetenzzentren sollen diese Ziele unterstützen. <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at>

Beratung an und für Schulen

Schulen stehen verschiedene Beratungssysteme zur Verfügung, wie z.B. Supervisor:innen für Lehrer:innen-Teams und Leitungsteams. Einen Überblick über die Angebote und Zuständigkeiten finden Sie hier www.schulpsychologie.at/15/ueberblick-ueber-die-beratungssysteme

Qualitätsmanagementsystem für Schulen (QMS)

In vielen Bereichen finden sich Bezüge zur schulischen Gesundheitsförderung, so z.B. im Qualitätsbereich 5.3. „Akzeptanz der Schule nach innen und außen“. Hier wird unter anderem die Bedeutung eines gesundheitsförderlichen Arbeitsumfelds für Lehrer:innen als wichtiges Qualitätskriterium genannt.

www.qms.at/qualitaetsrahmen/der-qualitaetsrahmen-fuer-schulen#Akzeptanz-der-Schule-nach-innen-und-aussen

Die dazugehörigen digitalen Arbeits- und Lernplattform für Schule und Unterricht – IQESonline (www.iqesonline.net) bietet eine Fülle an praxisorientierten Materialien an z.B. für das Thema „Gesund bleiben im Lehrberuf“: <https://iqesonline.net/schulentwicklung>

Strategie zur Stärkung der Psychosozialen Gesundheit und Resilienz im Setting Schule

Die Schule als sozialer Lern-, Lebens- und Arbeitsraum ist im Sinne der Gesundheitsförderung ein wichtiges Setting, in dem sowohl die physische als auch die psychosoziale Gesundheit gefördert wird. Daher setzt das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung mit den Bildungsdirektionen im Rahmen der Ziel- und Leistungspläne 2023-2025 einen Schwerpunkt auf die Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz. Schulische Gesundheitsförderung ist somit Teil der Qualitätsentwicklung. Das bedeutet, im

1 Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (www.bmsgpk.gv.at)

2 Gesundheit Österreich GmbH (www.goeg.at)

3 Fonds Gesundes Österreich (www.fgoe.org)

Schulalltag und bei der Steuerung von Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit aller am Schulleben Beteiligten geplant und reflektiert vorzugehen.

www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/psychologische_gesundheitsfoerderung/Strategie_zur_Staerkung_der_Psychosozialen_Gesundheit_und_Resilienz_im_Setting_Schule2023.pdf

Unterrichtsprinzip Gesundheitsförderung

Schulische Gesundheitsförderung richtet sich an alle im Schulleben beteiligten Personen. Der Gesundheitsförderung der Lehrpersonen kommt eine genauso große Bedeutung zu wie jener der Schülerinnen und Schüler. www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/prinz.html

Was beeinträchtigt die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern?

Sowohl strukturelle Aspekte an einer Schule als auch herausfordernde Situationen im Unterrichtsalltag können Lehrerinnen und Lehrer belasten. Sie stehen unter Stress, fühlen sich überfordert oder unter Druck gesetzt. Persönlichkeitsfaktoren, wie z.B. Perfektionismus, fehlende Abgrenzungsfähigkeit, geringe Frustrationstoleranz, aber auch Konflikte mit Schüler:innen oder Zeitdruck, spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle und können das Belastungsempfinden verstärken. Auf Organisationsebene tragen z.B. ein schlechtes soziales Klima, fehlender Zusammenhalt im Team oder mangelhafte Arbeitsplätze zur Belastung bei.

Zu den größten Herausforderungen für Lehrer:innen zählen:

- Zeitdruck und Zunahme administrativer Tätigkeiten
- Mobbing am Arbeitsplatz und fehlende Teamkultur
- schwierige organisatorische Rahmenbedingungen und unklare Vorgaben
- Probleme mit Vorgesetzten oder der Schulbehörde
- häufig rasch zu treffende Entscheidungen
- Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehungsberechtigten
- mangelnde gesellschaftliche Anerkennung, Wertschätzung, Respekt
- disziplinäre Herausforderungen und mangelnde Höflichkeit
- hohe soziale Interaktionsdichte
- institutionelle Gegebenheiten z.B. soziale Zusammensetzung der Klasse, heterogene Herkunft der Schüler:innen, Klassengröße, geringe Ressourcen am Schulstandort, mangelhafte Arbeitsplätze für Lehrer:innen
- Lärm und fehlender Rückzugsbereich

(KAPITANY, NIEDERKROTENTHALER, KOBLICHA-RATHAUSKY, 2021; FRAUNDORFER, 2021; GERICKE, 2021; HILLERT et al 2019; HUNDELOH, 2012; DAK, 2011)

Die individuelle Bewertung von Herausforderungen im Schulalltag ist ein entscheidendes Kriterium dafür, ob einzelne Lehrer:innen diese als Belastung empfinden oder ob sie bewältigbar erscheinen (vgl. Tab. 2). Diese Einschätzung wird von persönlichen und externen Ressourcen maßgeblich beeinflusst. Stehen beispielsweise für die Bewältigung von Aufgaben ausreichend Ressourcen zur Verfügung, dann können diese positive Reaktionen zur Folge haben, wie z.B. Freude an der Tätigkeit, Arbeitszufriedenheit, Begeisterung oder Sinnerleben. Aufgaben, die über- oder unterfordern, führen hingegen langfristig zu negativen Empfindungen und Reaktionen wie z.B. Ermüdung, Stress, Frustration oder Erschöpfung.

Tab. 2: Auswirkungen von Herausforderungen im Schulalltag – kurz-, mittel- und langfristig

Auswirkung	kurzfristige Reaktion	mittel- und langfristige Folgen
positive Beurteilung	Aktivierung, Freude, Ruhe, Gelassenheit, Flow	Wohlbefinden, Sinnerleben, Begeisterung, Arbeitszufriedenheit, Commitment, positive Selbstkognitionen
negative Beurteilung	Ermüdung, Frustration, Angst, Ärger, erhöhte Herzschlagfrequenz, erhöhter Blutdruck, Anstieg des Cortisolspiegels, Verhaltensänderungen, Stress	Körperliche Erkrankungen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Burnout, Depressionen

(mod. nach HERZOG, SANDMEIER, AFFOLTER 2021)

Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen praktische Hinweise, welche Ansatzpunkte auf individueller und Schulebene geeignet sind, einen positiven Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln und dadurch die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern zu fördern.

Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer

Für nachhaltige Verbesserungen auf verschiedenen Ebenen ansetzen

Ziel schulischer Gesundheitsförderung ist es, die Schule als Lern- und Arbeitsort so zu gestalten, dass die Gesundheit aller Beteiligten gefördert und gleichzeitig 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. Zu den wichtigsten Ansatzpunkten zählen dabei:

auf individueller Ebene (Verhalten)

- psychische Gesundheit und körperliche Fitness fördern: Stärkung der persönlichen Schutzfaktoren (Ressourcen) der einzelnen Lehrkräfte, damit sie zufrieden und gesund ihren Beruf ausüben können; Wiederherstellung der Gesundheit und Dienstfähigkeit bereits belasteter Lehrkräfte.
- Kompetenzen der Lehrer:innen fördern: Trainings zum Umgang mit schwierigen Schülerinnen und Schülern; Kommunikationstraining z.B. erfolgreiche Elterngespräche führen; Stressmanagement-Strategien, 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 & Optimierung schulinterner Prozesse und Routinen 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 herausfordernden Situationen trainieren.
- Steigerung der schulischen Bildungs- und Erziehungsqualität: Gesundheitsförderung in die schulische Qualitätsentwicklung integrieren.

LITERATURTIPP

- GIVE-Material „Unterwegs als gesunde Schule“ (2022), Bezugsquelle:
www.give.or.at/material/unterwegs-als-gesunde-schule-ein-reisefuehrer oder Tel.: 01/58900-372



LINKTIPPS

- Individuelles Ressourcen- und Kompetenzen-Profil: Selbsteinschätzungsbogen für Lehrpersonen (IQES-Instrument L41) www.iqesonline.net/schulentwicklungschulentwicklung/gute-gesunde-schule/gesund-bleiben-im-lehrerberuf
- Erhebung der psychosozialen Belastungen durch Gruppeninterviews/Workshopmethode: Eine Handlungsanleitung, die mit Unterstützung von Schulberater:innen oder Moderator:innen dann eingesetzt werden kann, wenn hoher Handlungsdruck besteht und zügig Ergebnisse vorliegen sollen. www.arbeitsschutz-schulen-nds.de/verantwortung-organisation/gefaehrungsbeurteilung/erhebungsverfahren/gruppeninterview



Individuelle Ebene – Ressourcen stärken

Erfolgreiche Gesundheitsförderung auf individueller Ebene reduziert personale Risikofaktoren und stärkt die persönlichen und sozialen Ressourcen (Schutzfaktoren). Zu den zentralen personalen Schutzfaktoren zählen Selbstwirksamkeit, Distanzierungsfähigkeit, emotionale Stabilität, Achtsamkeit, Ungewissheitstoleranz, Kohärenzsinn, spezifische Bewältigungsstrategien und körperliche Faktoren (z.B. ein intaktes Immunsystem). Für die individuelle Gesundheit spielen zudem soziale Unterstützung und soziale Netzwerke eine wesentliche Rolle. (RÖNNAU-BÖSE, FRÖHLICH-GILDHOFF, BENGEL, LYSENKO, 2022; DÖRING-SEIPEL, DAUBER, 2010)

Um die persönliche Bedeutung von Gesundheit zu klären, eignet sich eine kurze Selbstreflexionsübung, die anhand folgender Fragen durchgeführt wird:

- Welche Bedeutung hat Gesundheit für mich?
- Welche Rolle haben Gesundheit und Krankheit in meinem bisherigen Leben gespielt?
- Wann fühle ich mich gesund, was macht mich krank?
- Was sind meine Energieräuber und wo befinden sich meine Kraftquellen?

(mod. nach BARKHOLZ, ISRAEL, PAULUS, POSSE, 1998)

Konkret können Lehrpersonen an folgenden Punkten ansetzen, um ihre persönliche Gesundheit zu fördern:

- **Gesunder Lebensstil** → auf die eigene Gesundheit achten.
- **Gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung** → erleichtert den Umgang mit Disziplinschwierigkeiten und Heterogenität.
- **Zeitplanung** → konsequentes Zeitmanagement und Ausgewogenheit zwischen Beruf- und Privatleben finden (work-life-balance).
- **Stressbewältigung** → regelmäßige Entspannung und Erholungsmöglichkeiten schaffen.
- **Gesprächsführung und Konfliktbewältigung** → Strategien für den Umgang mit Kritik und Konflikten erarbeiten.
- **Unterstützungssysteme** → Supervision, Coaching und Beratungsangebote in Anspruch nehmen.
- **Regelmäßiges Feedback** → gezielte Rückmeldungen zum eigenen professionellen Handeln einholen, erleichtert zielführendes Unterrichten

(BANGERT, 2005)

Ein gesunder Lebensstil als Basis

Die individuelle Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung, um Belastungen und Herausforderungen im Alltag gut bewältigen zu können. Essverhalten, körperliche Aktivität und der Umgang mit psychosozialen Belastungen sind die Grundpfeiler der subjektiven Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens.

Essen und Trinken

Gerade im Unterrichtsalltag kommen Ess- und Trinkpausen manchmal zu kurz. Spontane Gespräche, Vorbereitungen auf die nächste Unterrichtseinheit oder Organisatorisches lassen keine Zeit für eine Pause. 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.

Praxistipps für den Schulalltag

- Zeit nehmen für das Frühstück zu Hause 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 Ernährungspyramide.
- Regelmäßige Trinkpausen einplanen, evtl. 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.
- Das Verpflegungsangebot an der eigenen Schule unter die Lupe nehmen. Orientierung bietet die Checkliste für eine gesunde Schulverpflegung.



LITERATURTIPP

- FRICK, Jürg (2015): Gesund bleiben im Lehrberuf. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, ISBN 978-3-456-85474-8.



LINKTIPPS

- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit): Mit 7 Stufen zur Gesundheit – die Österreichische Ernährungspyramide: Informationen und Kurzvideos www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide
- REVAN (Richtig essen von Anfang an): Checkliste für die Schulverpflegung. www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/richtige-ernaehrung-fuer-jedes-alter → Richtig Essen in der Schule

Bewegung

Eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise und regelmäßige Bewegung gehören zusammen. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, tut seiner Gesundheit viel Gutes. Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen raten zu mindestens 150 Minuten Bewegung mittlerer Intensität oder 75 Minuten Bewegung höherer Intensität pro Woche, um positive Effekte für die Gesundheit zu erzielen. Optimal ist es, neben Alltagsbewegung (z.B. zu Fuß gehen, Rad fahren, im Haus oder Garten arbeiten) auch muskelkräftigende und ausdauerfördernde Sportarten zu betreiben. Im Alltag von Lehrkräften bleibt manchmal wenig Zeit, um Erholungsphasen und körperliche Aktivitäten einzubauen. Umso wichtiger ist es, diese bewusst einzuplanen.

Praxistipps für den Schulalltag

- Freistunden, wenn möglich zur Regeneration und Bewegung an der frischen Luft nutzen.
- Den Schulweg oder Teile davon zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen.
- Nach einer längeren Phase des Sitzens oder Stehens kleine Mobilisationsübungen einbauen.
- Im Wochenverlauf fixe Zeiten für Bewegungsaktivitäten freihalten.



LITERATURTIPP

FGÖ (Fonds Gesundes Österreich, 2023): Bewegung. Gesundheit für alle! Folder
https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2023-03/Broschuere_Bewegung_2023_bfrei_0.pdf



LINKTIPP

„Tut gut!“ – Online-Schwerpunkt Bewegung mit zahlreichen Tipps und Videos zum Mitmachen.
www.noetutgut.at/bewegung

Psychosoziale Gesundheit

Die individuelle Gesundheit wird darüber hinaus maßgeblich davon beeinflusst, wie jeder und jede einzelne mit Stress, Herausforderungen und alltäglichen Belastungen umgeht. Ungeeignete Methoden zur Stressbewältigung und zum Umgang mit Gefühlen sind Suchtmittel (z.B. Alkohol, Tabak) oder Medikamente (z.B. Beruhigungs-, Schlaf- oder Schmerzmittel), denn die Gefahr einer Abhängigkeit ist groß und die langfristige Wirkung gering. Ein ebenso großes Abhängigkeitspotenzial haben Substanzen, die zur Leistungssteigerung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit eingesetzt werden.

Praxistipps für den Schulalltag

- Für Ausgleich sorgen: Entspannungs-, Erholungspausen und Zeit für Dinge, die man gerne macht (z.B. Hobbies), bewusst einplanen.
- Achtsam für die eigenen Belastungsgrenzen sein und diese nicht überschreiten.
- In gute Beziehungen investieren und soziale Kontakte pflegen.
- Bestehende Beratungs- und Coachingangebote in Anspruch nehmen, bevor die Belastungen zu groß werden.
- Strategien für den Umgang mit negativen Gefühlen und Problemen erarbeiten.

Methoden → Meine Energiebilanz S. 28

→ Augen ausruhen S. 29



LINKTIPP

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs bietet umfassende Informationen zu einem gesunden Lebensstil mit zahlreichen Praxistipps. www.gesundheit.gv.at → Gesund leben

Gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung

Lehrerinnen und Lehrer sind im Unterrichtsalltag mit Unterrichtsstörungen, Disziplinproblemen und heterogen zusammengesetzten Klassen konfrontiert. Neben Schüler:innen unterschiedlicher Herkunft und Sprachbarrieren können sozial auffällige oder psychisch belastete Schülerinnen und Schüler für die unterrichtende Lehrkraft sehr herausfordernd sein. Eine gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung kann Lehr- und Lernprozesse unterstützen, indem sie nicht nur die Lernerfolge der Schülerinnen und Schüler verbessert, sondern auch für die Lehrer:innen Entlastung bringt.

Die wesentlichen Merkmale gesundheitsförderlichen Unterrichts sind:

- Rhythmisierung des Unterrichts, d.h. ein Wechsel von Aktivität und Entspannung;
- gegenseitige Unterstützung von Lehrer:innen und Schüler:innen;
- 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 und Medien;
- Klarheit in der Aufgabenstellung und gute Strukturierung, z.B. eindeutige Arbeitsaufträge ohne allzu lange Erklärungen;
- Rituale einführen, um eine ruhige und geordnete Arbeitsatmosphäre zu schaffen;
- Anknüpfung an die Lebenswelt und die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler durch gesundheitsfördernde Maßnahmen, z.B. Bewegungs- und Entspannungspausen, bewegter Unterricht, 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 wirksamer unterstützen sie Lernprozesse bei Schülerinnen und Schülern. Es erfordert allerdings Geduld und Zeit, neue Methoden und Verhaltensweisen einzuüben und zu festigen.

Methoden → Mit Schülerinnen und Schülern Rituale pflegen, S. 32

→ Möglichkeiten der Selbstwertschätzung, S. 29



LITERATURTIPPS

- LOHMANN, Gert (2020): Mit Schülern klarkommen. Professioneller Umgang mit Unterrichtsstörungen und Disziplin Konflikten: Berlin: Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-589-23290-1.
- DINKMEYER, Don Sr. / McKAY, Gary D. / DINKMEYER, Don jr. (2019): STEP – Das Buch für Lehrer:innen. Wertschätzend und professionell den Schulalltag gestalten. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-63128-2.



LINKTIPPS

- IQES-online stellt eine Fülle Materialien und Methoden für den direkten Einsatz im Unterrichtsalltag zur Verfügung:
 - Thema Unterricht und Unterrichtsentwicklung z.B. Methodenkoffer für Kooperatives Lernen
www.iqesonline.net/unterrichten
 - Thema eigenverantwortliches Lernen z.B. Lernen lernen, bewegtes Lernen, Schreib- und Lesekompetenz www.iqesonline.net/lernen
- Videoserie „12 Impulse für Lehrer:innen“ zu Themen wie Motivation, Unterrichtsstörungen oder Klassenklima für Lehrer:innen aller Schulstufen von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund
www.mit-kindern-lernen.ch/meine-schueler/videoserie-12-impulse-fuer-lehrer-innen

Zeitplanung

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

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

Zeitdruck kann langfristig die Gesundheit und das Wohlbefinden belasten und die Leistungsfähigkeit reduzieren. Um mit dem eigenen Zeitrustress auszukommen, ist es notwendig, Prioritäten zu setzen, auch einmal Nein sagen zu können und seine Kompetenzen in Aufgabenplanung und Zeiteinteilung zu erweitern. Zudem können folgende Maßnahmen helfen, den Zeitdruck zu minimieren:

- Schriftlich planen und Prioritäten setzen, z.B. Tages- und 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, d.h. nicht mehr als 60-70% der Zeit fix verplanen. So bleibt ein Spielraum für unerwartete Ereignisse oder wenn spontan zusätzlich etwas erledigt werden muss.
- Checklisten für häufig wiederkehrende Vorgänge erstellen, z.B. Aufgaben, die immer zu Beginn eines Schuljahres erledigt werden müssen.
- Ordnung halten und Ablagesysteme 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 Kolleginnen und Kollegen eine Materialsammlung (Arbeitsblätter, Vordrucke etc.) erstellen.
- Regelmäßige Pausen machen, denn niemand kann ohne Unterbrechung konzentriert arbeiten. Erholungs- und Bewegungspausen helfen, aufmerksam weiterarbeiten zu können und Fehler zu vermeiden.

- Feierabendrituale einführen, z.B. eine bestimmte Musik auflegen, die Kleidung wechseln, die Erreichbarkeit per Mail und Telefon zeitlich begrenzen oder mit einer Tasse Tee oder Kaffee den Feierabend einläuten. (KLUSMANN, WASCHKE 2018; SCHAARSCHMIDT, FISCHER 2013; SCHAEFER, 2004)

*Methoden → Den „Zeitdieben“ auf den Grund gehen, S. 33
→ Tagebuch schreiben, S. 34*



LITERATURTIPPS

- HILLERT, Andreas / BRACHT, Maren Maria / KOCH, Stefan / LÜDTKE, Kristina / UEING, Stefan / SOSNOWSKY-WASCHEK, Nadia (2019): AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrberuf. Das persönliche Arbeitsbuch. Stuttgart: Schattenauer, ISBN 978-3-608-40006-9.
- HOLZRICHTER, Thurid (2016): Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit. Strategien, Tipps und Praxis-hilfen. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, ISBN 978-3-8346-3077-3.



LINKTIPPS

- Anleitung für Berufseinsteiger:innen zum Zeitmanagement für Lehrer:innen am Bildungsserver Berlin-Brandenburg: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/einstieg-lehramt-zeitmanagement>
- „Meine Gesundheit“ – Unterstützung zur Stärkung der Gesundheit von Pädagog:innen: www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/paedagoginnengesundheit/paedagoginnengesundheit.cfm

Stress bewältigen

Der Schulalltag ist oft stressig, für Lehrer:innen genauso wie für Schüler:innen, Schulleitungen und Eltern oder Erziehungsberechtigte. Stress lässt sich nicht immer vermeiden und nicht jede Form von Stress ist schädlich. Ein überschaubares Maß an Anforderungen und alltäglichen Herausforderungen ist für die meisten Menschen motivierend und anregend (positiver Stress). Problematisch wird es allerdings, wenn Stress zur Dauerbelastung wird und Symptome wie Gereiztheit, Bluthochdruck oder emotionale und körperliche Erschöpfung die Folge sind.

Eine stressarme Gestaltung des Schulalltags gelingt dann am besten, wenn einerseits Rahmenbedingungen geschaffen werden, die stresspräventiv wirken und andererseits jede:r für sich an einem konstruktiven Umgang mit Stress arbeitet. Was bei jedem einzelnen Stress auslöst und wie dieser wahrgenommen wird, ist individuell verschieden.

Zu den am häufigsten genannten (belastenden) 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.

Für einen konstruktiven Umgang mit Stress ist es wichtig, das eigene Verhalten in stressreichen Zeiten in den Blick zu nehmen, frühzeitig auf belastenden Stress zu reagieren und gezielt Anti-Stress-Maßnahmen zu ergreifen. Beispielhafte Ansatzpunkte und Maßnahmen sind:

- *Zeitplanung*: Prioritäten setzen, Nein-Sagen lernen und regelmäßig für Entspannung und Ausgleich sorgen sind Kernelemente, um Stress durch Überlastung vorzubeugen.

- *Fort- und Weiterbildungsangebote*: Bei Themen wie den Umgang mit Störungen im Unterricht, gute Gesprächsführung oder dem Einsatz von Entspannungsübungen ist es sinnvoll im Trockentraining zu üben, um im Anlassfall besser gerüstet zu sein.
- *Selbstreflexion*: Persönliche Denkmuster, innere Antreiber und Perfektionismus sind häufige Ursachen dafür, dass Menschen sich selber stressen. Ein kritischer Blick auf das eigene Verhalten und die Bereitschaft, weniger perfektionistisch an die eigene Arbeit heranzugehen, helfen den Arbeitsalltag stressärmer zu gestalten.
- *Strategien für akute Stresssituationen*: Manchmal lässt sich Stress trotz aller präventiver Bemühungen nicht vermeiden. Es ist daher wichtig, mit Anforderungen und Belastungen in akuten Stresssituationen umgehen zu lernen. Gezielte Kurzübungen, wie z.B. Entspannungs- oder Atemübungen, können dazu beitragen, akute Stresssituationen besser zu bewältigen. Regelmäßiges Üben und Anwenden solcher Strategien hilft, im Anlassfall rascher darauf zurückgreifen zu können.
- *Beziehungsarbeit*: Es lohnt sich, in gute Beziehungen zu Kolleg:innen, Schüler:innen, Eltern und Erziehungsberechtigten zu investieren. Gegenseitige Unterstützung, respektvoller Umgang miteinander und eine wertschätzende Grundhaltung fördern Motivation, Arbeitszufriedenheit und bieten Rückhalt in schwierigen pädagogischen Situationen.
- *Gesundheitsförderliche Unterrichtsgestaltung*: Maßnahmen wie z.B. kooperative Lernformen, soziales Lernen, Rhythmisierung des Unterrichts durch Methodenmix fördern eine positives Lern- und Klassenklima.
- *Unterstützung und Austausch mit Kolleg:innen*: Herausfordernde Situationen im Unterrichtsalltag, Disziplinprobleme mit einzelnen Schüler:innen, schwierige Gespräche mit Eltern sind nur einige Beispiele, die Stress auslösen können. Eine gute Vorbereitung und der Austausch mit erfahrenen Kolleg:innen kann helfen, solche Situationen zu entschärfen.

(mod. nach KRETSCHMANN, 2001)

Methoden → Belastungen eines Schultages verringern, S.34

→ Ressourcentraining gegen Stress – Beobachtungsbogen zur Selbststeuerung und Eigenaktivität, S. 36

LITERATURTIPPS



- GIVE-Material „Weniger Stress in der Schule“ (2018). Bezugsquelle: www.give.or.at/material/weniger-stress-in-der-schule oder Tel.: 01/58900-372.
- MEISSNER, Sebastian / ROTH, Sascha / SEMPER, Ina / BERKEMEYER, Nils (2019): Anti-Stress-Box für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim und Basel: Beltz Verlag. GTIN 4019172200077.

LINKTIPPS



- GIVE-Schwerpunktthema „Stress“ www.give.or.at/angebote/themen/stress
- Stressmanagement für Lehrer:innen auf feel-ok.at mit Übungen, Reflexionsfragen und Selbsttest www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/paedagoginnengesundheit/paedagoginnengesundheit.cfm → Stressmanagement für Lehrer:innen
- ESM – Embodied Stress Management – Broschüre und Audiodateien zu Stressbewältigungsstrategien und Übungen www.iqesonline.net/schulentwicklung/gesund-bleiben-im-lehrerberuf/embodied-stress-management
- Selbsteinschätzung: Individuelles Ressourcen- und Kompetenzen-Profil L41 www.iqes.net/vorlagen/L41

Gesprächsführung und Konfliktbewältigung

Lehrerinnen und Lehrer müssen in ihrem Arbeitsalltag viele Gespräche führen – mit Eltern, Erziehungsberechtigten, Kolleg:innen und Schüler:innen. Manche davon sind schwierig und konfliktreich. Gesprächsführung ist neben dem Unterrichten eine Kernkompetenz von Lehrkräften. Angemessen zu kommunizieren und sich deeskalierend zu verhalten, ist nicht immer einfach und braucht Übung. Hier ein paar Anregungen, wie schwierige Gespräche besser verlaufen können:

- Gut vorbereiten und über folgende Punkte nachdenken:
 - Worum geht es (Sachverhalt)?
 - Was möchte ich unbedingt ansprechen?
 - Was ist 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?
 - Wie gehe ich mit Kritik um?
- Für einen ruhigen Rahmen sorgen.
- Eine wertschätzende Haltung gegenüber dem Gesprächspartner, der Gesprächspartnerin einnehmen und Geringschätzung und Bevormundung vermeiden.
- Respekt vor dem Gesprächspartner/der Gesprächspartnerin und seinem/ihrer Standpunkt zeigen. Jeder Gesprächspartner, jede Gesprächspartnerin soll die Möglichkeit erhalten, sein/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 eventuell Bezug zu Vorgesprächen und 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 emotionalen Botschaften zu achten.
- Am Ende des Gesprächs kurz zusammenfassen, was vereinbart wurde oder welche nächsten Schritte notwendig sind.

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

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

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

LITERATURTIPPS

- GIVE-Material „Gute Beziehungen in der Schule“ (2018). Bezugsquelle: www.give.or.at/material/gute-beziehungen oder Tel.: 01/58900-372.
 - EHINGER, Wolfgang / HENNING, Claudius (2023): Das Elterngespräch in der Schule. Von der Konfrontation zur Kooperation. Augsburg: Auer Verlag, ISBN 978-3-403-03198-7.
-





LINKTIPPS

- Pädagogische Gesprächsführung – Zuhören www.iqesonline.net/unterrichten/formatives-feedback-learncoaching-paedagogische-gespraechsfuehrung/zuhoeeren
- Lerncoaching: Kartenset für Lehrpersonen zur Gesprächsführung www.iqesonline.net/unterrichten/formatives-feedback/learncoaching-kartenset-lehrpersonen

Sich Unterstützung holen

Einzelkämpfertum ist bei Lehrerinnen und Lehrern ein weit verbreitetes Phänomen. Manche Lehrkräfte arbeiten lieber hinter verschlossenen Türen, isolieren sich von Fach- und Jahrgangskolleg:innen und scheuen sich davor, sich und ihren Unterricht zu öffnen. Die Praxis zeigt jedoch, dass es gerade in schwierigen Situationen und bei Problemen entlastend sein kann, die eigene Unterrichtspraxis mit Kolleginnen und Kollegen kritisch zu reflektieren oder um Unterstützung zu bitten. Das kann helfen, problematische Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dieser fachliche Austausch ist nicht nur für Berufseinsteiger:innen hilfreich, sondern auch eine wichtige Form der gegenseitigen Unterstützung im Kollegium.

In der Praxis können folgende Arten von informeller und professioneller Unterstützung hilfreich sein (nach MILLER, 2011; KLUSMANN, WASCHKE 2018):

- Emotionale Unterstützung, z.B. in Form von Zuneigung, Nähe, Vertrauen und Wertschätzung, aber auch durch Ermutigung, Anteilnahme, Verständnis und Rat bei Problemen.
- Praktische Unterstützung, z.B. durch Hilfeleistungen, Tipps und Informationen, Übernahme von Aufgaben.
- Soziale Integration, z.B. durch gemeinsame Aktivitäten, Zugehörigkeit zu einer Gruppe.
- Supervision: niederschwellige Maßnahme, um mit einer externen Person (Supervisor:in) berufliche Situationen und Fragestellungen zu erörtern, um 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: bietet Unterstützung beim Einstieg in den Berufsalltag und dem Umgang mit alltäglichen Herausforderungen.
- Schulpsychologische Beratung steht Schüler:innen, Lehrer:innen, Eltern und Erziehungsberechtigten gleichermaßen zur Verfügung und unterstützt beispielsweise bei Lernproblemen, Problemen im sozialen Miteinander oder in Krisensituationen.

Diese und ähnliche Angebote helfen dabei mit belastenden Situationen im Berufsalltag 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 und so zu einer offenen Gesprächskultur und gegenseitige Unterstützung beiträgt.

Im Serviceteil ab S. 50 finden Sie eine Auswahl an Einrichtungen, bei denen Sie sich zu verschiedenen Themenaspekten Unterstützung holen können.

Methode → Überzogene Erwartungen und Ansprüche minimieren, S. 38



LINKTIPP

- Überblick über Beratungsangebote an und für Schulen www.schulpsychologie.at/15/ueberblick-ueber-die-beratungssysteme
- Kollegialfeedback – Erfahrungs- und Wissensaustausch mit Kolleginnen und Kollegen www.iqesonline.net/feedback/kollegialfeedback

Feedback einholen

Ein Grundanliegen von Lehrkräften ist es, dass der eigene Unterricht erfolgreich ist und die Schülerinnen und Schüler etwas lernen. Mit Hilfe von strukturiertem Feedback erhalten Lehrer:innen Rückmeldungen zur eigenen Arbeit und zum eigenen Verhalten, um diese bei Bedarf anzupassen. Feedback zum 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 und wahrnehmbare Maßnahmen gesetzt werden.

Folgende Fragen eignen sich, um 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. 39



LINKTIPPS

Feedback: Instrumente, um eine Feedbackkultur aufzubauen – www.iqesonline.net/feedback

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 neben der individuellen Ressourcenstärkung 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. Beispiele für Maßnahmen, die sowohl der Qualitätsentwicklung als auch der Gesundheitsförderung dienen, sind z.B. Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehungsberechtigten optimieren, Schulraumgestaltung (beispielsweise Erholungs- und Rückzugsräume, Lärmreduktionsmaßnahmen) oder Verbesserung des Schul- und Klassenklimas. Um Veränderungen nachhaltig im Schulalltag zu verankern, werden sie am besten mit bereits bestehenden Maßnahmen zur Schulentwicklung (QMS – Qualitätsmanagement für Schulen www.qms.at) verknüpft. So konnte beispielsweise in einer Studie der LEUPHANA Universität Lüneburg⁴ 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)

Zentrale Ansatzpunkte zur Förderung der Lehrer:innen-Gesundheit auf organisatorischer Ebene sind (mod. nach SCHUMACHER, 2012):

- Gesundes Führen als Voraussetzung für positive Veränderungen an der Schule,
- Verbesserung der Beziehungskultur zwischen Schüler:innen und Lehrkräften,
- Stärkung der kollegialen Zusammenarbeit und der gegenseitigen Unterstützung,
- Schulraumgestaltung und Verbesserung der Lehrerarbeitsplätze,
- Optimierung der Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehungsberechtigten,
- Förderung eines positiven Umgangs mit Heterogenität.

Methode → Potenzielle Belastungsfaktoren an unserer Schule - welche könnten wir reduzieren, S. 40

LITERATURTIPPS



- DEPARTMENT BILDUNG KULTUR und SPORT AARGAU (2015): Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Bern: hep Verlag, ISBN 978-3-0355-0448-4.

LINKTIPP



GIVE-Schwerpunktthema „Gesundheitsförderung und Schulentwicklung“
www.give.or.at/angebote/themen/gesundheitsfoerderung-schulentwicklung

Gesundes Führen kann Veränderungsbereitschaft erhöhen

Als Führungskräfte haben Schulleiterinnen und Schulleiter einen wesentlichen Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit ihres Teams. Zudem sind Schulleitungen für die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz der Lehrkräfte zuständig.

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

4 Studie zur Lehrergesundheit im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“, www.dak.de/dak/download/studie-lehrergesundheit-2127774.pdf (Stand 30.08.2023)

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; LAABER 2021.)

Folgende Fragen können Schulleitungen am Beginn eines Veränderungsprozesses mit ihrem Team diskutieren:

- 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 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 Veränderungen 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 eines Prozesses, können Konfusion, Angst, Frustration, Widerstand und Misstrauen die Folge sein und an sich gute Maßnahmen erfolglos bleiben.

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

Individuelle Ebene	Maßnahmen (Beispiele)
Mitsprache und Mitgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> → Transparenz im Schulalltag und Informationsfluss erhöhen, d.h. regelmäßig über Fortschritte einer Maßnahme informieren → Beteiligungsmöglichkeiten schaffen, z.B. bei Planungs- und Entscheidungsprozessen → Feedbackmöglichkeiten schaffen, z.B. Mitarbeiter:innen-Gespräche → 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 → die zeitliche Organisation des Unterrichts verändern (z.B. Pausenzeiten verlängern, Unterrichtsstunden blocken) → 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 → informelle Gelegenheit für Kommunikation und Austausch schaffen, z.B. gemeinsame Aktivitäten oder kleine Feiern im Team
----------------	--

(mod. nach SCHAARSCHMIDT, FISCHER 2013; SIELAND, HEYSE, 2012; SCHUMACHER, 2012)

Methode → Fragebogen zur Konferenzarbeit, S. 42

LITERATURTIPP

GIVE-Material „Schulen gesund leiten“ (2021). Bezugsquelle: www.give.or.at/material/schulen-gesund-leiten oder Tel.: 01/58900-372.



LINKTIPP

GIVE-Schwerpunktthema „Schulen gesund leiten“ www.give.or.at/angebote/themen/schulen-gesund-leiten



Durch Beziehungsgestaltung ein positives soziales Klima schaffen

Gute Beziehungen zwischen allen Beteiligten sind eine bedeutende Ressource von Schulen und ein wesentlicher Pfeiler für die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. Wichtige Merkmale guter Beziehungen an Schulen sind eine wertschätzende Grundhaltung, Respekt, gegenseitige Akzeptanz, Vertrauen sowie Gerechtigkeit und Fairness. Kooperation und gegenseitige Unterstützung im Kollegium fördern Motivation und Arbeitszufriedenheit und bieten Rückhalt in schwierigen pädagogischen Situationen. Regelmäßiger Austausch mit Eltern und Erziehungsberechtigten, nicht nur wenn es Probleme gibt, sorgt für ein besseres Verhältnis zueinander. Lehrer:innen, die ihren Schüler:innen mit Achtung begegnen, ihnen Orientierung geben, sich für ihr Tun und ihre Gefühle interessieren und sie zu selbstständigem Handeln ermutigen, sind weniger oft von Störungen im Unterricht betroffen. Die Ergebnisse der HBSC-Studie 2021/2022⁵ belegen, dass Beziehungen einen wesentlichen Einfluss auf die subjektive Gesundheit von Schülerinnen und Schülern haben. Beziehungsarbeit ist somit ein wesentliches Element von schulischer Gesundheitsförderung.

Ansatzpunkte auf Klassenebene

Gute und vertrauensvolle Beziehungen in der Klasse erleichtern zielführendes Lehren und Lernen.

Folgende Maßnahmen helfen Ihnen bei einer beziehungs- und gesundheitsförderlichen Unterrichtsgestaltung:

- Klare Kommunikation von Bewertungsgrundlagen und Erwartungen an das Verhalten der Schüler:innen;
- Durch kooperative Lernformen die gute Zusammenarbeit von Schüler:innen fördern;
- Fairness fördern und gemeinsam Regeln für einen respektvollen Umgang miteinander festlegen;
- Konflikte frühzeitig in Angriff nehmen, z.B. Streitschlichterprogramme, Peermediation und Mobbingprävention etablieren;
- Feedback zur eigenen Arbeit einfordern, z.B. wenn neue Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen;
- Unterstützung bieten beim Lernen lernen, z.B. mit Hilfe von Wochenplänen, Zeitplänen oder Konzentrationsübungen;

5 BMSGPK (Hrsg. 2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/2022. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit/HBSC.html (Stand 31.08.2023)

- Klassengemeinschaft stärken, z.B. durch vertrauensbildende Übungen, Kennenlern-Tage;
- regelmäßige Gesprächsanlässe anbieten, die Persönlichem, Erlebnissen oder Gefühlen Raum geben, z.B. Morgenkreis, Klassenrat.



LITERATURTIPPS

- GIVE-Material „Gute Beziehungen in der Schule“ (2018). Bezugsquelle: www.give.or.at/material/gute-beziehungen oder Tel.: 01/58900-372.
- KEGLER, Ulrike (2018): Lob den Lehrer:innen. Wer Beziehungen stärkt, macht Schule gut. Weinheim und Basel: Beltz Verlag. ISBN 978-3-407-86500-7.



LINKTIPP

IQES-Material: Kooperatives Lernen – produktive Zusammenarbeit und soziales Miteinander fördern
www.iqesonline.net/lernen/kooperatives-lernen

Eine unterstützende Schulkultur entwickeln

Eine unterstützende Schulkultur trägt maßgeblich dazu bei, dass Lehr- und Lernprozesse positiv verlaufen. Sie ist geprägt von gemeinsamen pädagogischen Haltungen, Grundüberzeugungen, Werten und einer gemeinsamen Sprache. Ist die Kultur einer Schule geprägt von Resignation, Ohnmachtsgefühlen und Aussagen wie „...das wird sich NIE ändern“ oder „...wozu der ganze Aufwand, das bringt ja doch nichts“, kann das die psychosoziale Gesundheit der Lehrkräfte negativ beeinflussen.

Die „kulturelle Innenausstattung der Schule“ (vgl. FEND 2003) beeinflusst die Alltagspraxis ganz entscheidend z.B. in den Bereichen

- Zusammenarbeit
- Fehlerkultur
- Leistungserwartungen
- Bewältigung von Aufgaben
- Umgang mit Konflikten
- Entscheidungen fällen.

Um Schulkultur weiterzuentwickeln, braucht es Maßnahmen auf mehreren Ebenen: der individuellen Ebene (Personen), der Unterrichtsebene und der Organisationsebene (Schulentwicklung). Es lohnt sich, die eigene Schulkultur in den Blick zu nehmen und sich bewusst zu machen, welche Überzeugungen, Werte und Haltungen sie prägen. Folgende Leitfragen können dabei helfen: (zit. Nach SCHLEY, BREUNINGER 2017, S. 34):

- Wie erarbeiten wir uns ein gemeinsames Zielbild, eine konkrete Vision für unsere Schule?
- Wie entwickeln wir dabei eine gemeinsame Sprache, eine Grammatik der Intervention?
- Wie schaffen wir uns gemeinsame Werte und Haltungen, die uns verbinden und stärken?
- Wie bauen wir darüber eine gemeinsam getragene und gelebte Praxis auf?

Eine wesentliche Voraussetzung, um diesen Prozess in Gang zu bringen, ist die Bereitschaft zu Veränderung und die proaktive Auseinandersetzung mit Problemen. Ein gemeinsam entwickeltes Selbstverständnis, das von allen mitgetragen wird, entlastet sowohl Lehrerinnen und Lehrer als auch die Schulleitung und trägt dazu bei, dass sich niemand alleingelassen fühlt.

Beispielhafte Ansatzpunkte sind:

- Stimmige Regeln für ein gutes Zusammenleben festlegen und deren Einhaltung sicherstellen.
- Gestaltungsmöglichkeiten schaffen, wie z.B. die gemeinsame Entwicklung einer neuen Konferenzkultur.

- Positiven Umgang mit Diversität entwickeln und Vorurteile gegenüber Minderheiten oder Diskriminierung Einzelner und Gruppen vermeiden.
- Lehr- und Lernprozesse in den Blick nehmen, z.B. durch Classroom Walkthrough (Kurzbesuche im Unterricht der Lehrkräfte), und so die Grundlage für eine gemeinsame Reflexion der Unterrichtsgestaltung und Gespräche über Lehren und Lernen zu schaffen.
- Wissen und Kompetenz wertschätzen, Entfaltungsmöglichkeiten schaffen.
- Eine gute Gesprächs- und Feedbackkultur entwickeln.
- In tragfähige Beziehungen zwischen allen Beteiligten investieren.
- Kooperation und Teamarbeit fördern, z.B. durch das Schaffen von Zeitfenstern für den kollegialen Austausch.

(ROGERS, 2013; SCHLEY, BREUNINGER 2017; FEND 2003; LINDEMANN, 2013; BRÄGGER, POSSE 2007)



LITERATURTIPP

KEGLER, Ulrike (2018): Gesund bleiben im Lehrberuf. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.
ISBN 978-3-456-85474-8.



LINKTIPP

Schulkultur und Schulklima

www.igesonline.net/schulentwicklung/iges-modell/8-qualitaetsdimensionen/schulkultur-und-schulklima

Eine gesunde Schulkultur www.bug-nrw.de/arbeitsfelder/lehrerinnen-und-lehrergesundheit/praxis/gemeinsam-gesundheitsfoerderlicher-arbeiten/eine-gesunde-schulkultur

Individuelle Belastungen durch kollegiale Zusammenarbeit minimieren

Zusammenarbeiten und gemeinsames Lösen von Problemen kann für die einzelne Lehrerin, den einzelnen Lehrer sehr entlastend sein. Produktive Teamarbeit von Lehrkräften fördert u.a. den methodischen Ideenreichtum, stärkt die einzelne Lehrkraft bei ihren konkreten Reformversuchen, erhöht die Problemlösefähigkeit und wirkt gegen das Einzelkämpfertum.

Gutes und konstruktives Zusammenarbeiten braucht neben der Unterstützung durch die Schulleitung Übung und positive Erfahrungen. Vor allem der individuelle Nutzen muss sich zeigen. Viele Schulen arbeiten bereits seit Jahren erfolgreich mit Steuerungsgruppen, Klassenteams, Projektteams und 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 sind kollegiale Beratung und Unterrichtshospitationen. Kollegiale Beratung ist eine Methode in der sich Kolleg:innen über Ziele, Arbeitsansprüche, schwierige Situationen im Unterricht und bestehende Erwartungen an den Unterricht austauschen. Durch gemeinsames Diskutieren und Reflektieren kann die Perspektive auf das eigene Handeln als Lehrperson verändert und Veränderungsbereitschaft angestoßen werden. Die wesentlichen Schritte der kollegialen Beratung sind:

- Rollen besetzen: Es braucht einen Moderator, eine Moderatorin, kollegiale Berater:innen, einen Fall-erzähler, eine Fall-erzählerin.
- Darstellung des Problems durch den Fall-erzähler, die Fall-erzählerin.
- Definition einer Schlüsselfrage, die geklärt werden soll.
- Auswahl einer Methode zur Klärung des Problems (z.B. Brainstorming, gute Ratschläge).
- Durchführung der Beratung.

Bei Unterrichtshospitationen handelt es sich um die Beobachtung des Unterrichts mit anschließendem Feedback durch einen gleichgestellten Kollegen, eine gleichgestellte Kollegin. Dabei kann es um Fragen gehen wie:

- Werden Arbeitsaufträge von mir klar formuliert?
- Wie ist das Verhältnis zu meinen 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 kollegiale Zusammenarbeit befürwortet und unterstützt. (KLIPPERT, 2006; SCHNEIDER, 2020, KEMPFER/LUDWIG, 2010; KELLER, 2014; TIETZE, 2010)

Methoden → Rahmenbedingungen für kollegiale Unterrichtsbesuche, S. 43

→ Checkliste für Junglehrer:innen und neue Kolleginnen und Kollegen, S. 44



LITERATURTIPPS

- HEYSE, Helmut / SIELAND, Bernhard (2018): Kollegien stark machen. Schulen erfolgreich entwickeln. Bern: hep Verlag AG.
- KEMPFER, Guy / LUDWIG, Marianne (2014): Kollegiale Unterrichtsbesuche. Besser und leichter unterrichten durch Kollegen-Feedback. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.



LINKTIPP

Methodenkoffer Kollegiale Beratung (Intervision): Der IQES-Methodenkoffer zeigt, wie man strukturierte Beratungsgespräche in einer Gruppe durchführen kann, mit dem Ziel, Lösungen für eine konkrete berufliche Schlüsselfrage zu entwickeln. www.iqesonline.net/unterrichtsentwicklung/werkzeuge-und-methoden-koffer-fuer-unterrichtsteams/methodenkoffer-kollegiale-beratung

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 zu Hause erledigt werden. Teamarbeit wird erschwert und Isolation gefördert. Ein Gelingensfaktor für erfolgreiche Schulraumgestaltung ist, dass alle Betroffenen an der Raumplanung beteiligt und ihre Ideen und Erfahrungen berücksichtigt werden.

Merkmale einer guten Schulraumgestaltung sind beispielsweise:

- Spezielle Lern- und Unterrichtsbereiche mit Fachräumen, Werkstätten, Ateliers und Sportanlagen
- Gemeinschaftsbereich wie Foyer, Aula, Cafeteria, Bibliothek und Außenareale
- Angemessene Arbeitszonen für Lehrerinnen und Lehrer und Räume fürs Team (z.B. für Besprechungen, Beratungen, zur Erholung ...)
- Flexible Möglichkeiten der Raumnutzung, die den Aufwand für den Wechsel der Lernformen möglichst geringhalten.
- Stauraum und ausreichend Regale, Schränke und Präsentationsflächen (z.B. Pinnwand)
- Raumklimafaktoren wie Beleuchtung, Lüftung, Hitzeschutz und Beschattung
- Lärmreduktion z.B. durch Akustiksanierung, Verhaltensregeln im Unterricht, Ruhezeiten oder Rückzugsbereiche
- angemessene technische Ausstattung wie z.B. PC, Internetanschluss, Drucker
- Raum schaffen: Raumfresser identifizieren, Lager- und Sammelräume nutzen, geeignete Dachgeschoss oder Kellerräume ausbauen, große Räume teilen und „tote“ Gänge nutzen

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

LINKTIPPS

- GIVE-Schwerpunktthema „Schul(frei)räume gestalten“
www.give.or.at/angebote/themen/schulfreiraeume-gestalten
 - Projekt „Lernen ohne Lärm“ www.lernenohneLaerm.at
 - Portal „Meine Raumluft“ www.meineraumluft.at
 - Portal „Raumbildung.at“ www.raumbildung.at
-

Zusammenarbeit mit Eltern optimieren

Eine positive Zusammenarbeit von Eltern, Erziehungsberechtigten und Pädagoginnen und Pädagogen (= Bildungs- und Erziehungspartnerschaft) trägt maßgeblich zu positiven Lernleistungen, Bildungserfolg und einer angenehmen Atmosphäre in der Schule bei. Das wirkt sich wiederum positiv auf die Gesundheit der Pädagoginnen und Pädagogen aus.

Diese Lehrer:innen-Eltern-Beziehung ist jedoch nicht immer einfach. Auf beiden Seiten gibt es Vorbehalte und unklare Erwartungen, die den Umgang miteinander erschweren. Seitens der Lehrkräfte wird beklagt, dass Eltern und Erziehungsberechtigte schwer erreichbar sind, sich zu wenig um das Sozialverhalten ihrer Kinder kümmern oder nur in der Schule erscheinen, um sich zu beschweren. Eltern hingegen kritisieren im Umgang mit Lehrkräften, dass diese sie belehren wollen, den Schüler:innen zu wenig erklären und der Unterrichtsstoff zu Hause nachgelernt werden muss.

Es lohnt sich, aktiv in eine funktionierende Beziehung zu Eltern und Erziehungsberechtigten zu investieren und zu vermeiden, dass Kontakte erst dann stattfinden, wenn es Probleme gibt. Wer regelmäßig auch positive Informationen weitergibt, stärkt die Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehungsberechtigten und erhöht deren Bereitschaft, schulische Anliegen mitzutragen.

Eine Reflexionsrunde gemeinsam mit Vertretern, Vertreterinnen der Eltern kann helfen, falsche Annahmen zu klären (mod. nach ARNOLD, 2008):

- Welche sozialen und kulturellen Hintergründe haben Eltern und Erziehungsberechtigte?
- Was wissen sie über das System Schule?
- Welche Einstellungen haben sie zur Schule? Welche Erfahrungen haben sie bisher gemacht?
- Was wissen die Lehrkräfte über die Gründe, warum Eltern und Erziehungsberechtigte nicht an die Schule kommen, z.B. zu Elternabenden, Infoveranstaltungen, Sprechstunden, Schulveranstaltungen? Gibt es möglicherweise Probleme mit der Uhrzeit (Berufstätigkeit, Schichtarbeit, Nachtdienste) oder der Kinderbetreuung (bei Terminen am Abend)?
- Kennen die Eltern und Erziehungsberechtigten die pädagogischen Konzepte der Schule?

Hier können Sie ansetzen, um den Kontakt zu Eltern und Erziehungsberechtigten zu verbessern:

- Kommunikation: Es werden eine regelmäßige Kommunikation gewährleistet und Kurzinfos weitergeben, z.B. zu Fortschritten der Klasse, des einzelnen Schülers, der einzelnen Schülerin oder Vorhaben innerhalb der Klasse. Dies hat den Vorteil, dass nicht nur bei negativen Vorkommnissen oder Problemen Kontakt aufgenommen wird.
- Willkommenskultur etablieren: Schüler:innen und ihre Angehörige erhalten beim Schuleintritt übersichtliche aufbereitete Informationen, Begrüßungspakete oder Ähnliches. Alle relevanten Informationen stehen auch über die Schulwebsite zur Verfügung.
- Einbindung: Nutzen Sie die Expertise der Eltern z.B. für projektorientierten Unterricht oder anderweitige Unterstützung bei schulischen Aktivitäten.
- Bieten Sie Unterstützung beim Lernen, z.B. Tipps für Eltern, was sie bei Lernschwierigkeiten ihrer Kinder tun können.
- Flexible Gesprächsangebote: Insbesondere für berufstätige Mütter und Väter können Gesprächsangebote via Telefonie oder Videotelefonie hilfreich sein. Bedenken Sie das auch bei der Planung von Sprech-

stunden. Um Wartezeiten bei Elternsprechtagen zu verkürzen, kann ein attraktives Begleitprogramm helfen, z.B. Ausstellungen, Führung.

- Kennen lernen: Klassen- oder Schulfeste bieten eine gute Gelegenheit für zwanglose Gespräche, um einander besser kennen zu lernen.

(mod. nach SACHER, 2014)



LITERATURTIPPS

- GIVE-Factsheet „Zusammenarbeit mit Eltern“ (2019), Bezugsquelle: www.give.or.at/material/zusammenarbeit-mit-eltern oder Tel.: 01/58900-372
- HENNING, Anke / WILLMEROOTH, Sabine (2012): 111 Ideen für eine gewinnbringende Elternarbeit. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, ISBN 978-3-8346-0935-9.
- ROGGENKAMP, Alexander / ROTHER, Torsten / SCHNEIDER, Jost (2016): Schwierige Elterngespräche erfolgreich meistern. Das Praxisbuch. Augsburg: Auer Verlag, ISBN 978-3-403-07224-9.
- Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz LCH (2017): Schule und Eltern – Gestaltung der Zusammenarbeit. Leitfaden für Schulen, Behörden, Elternorganisationen, Aus- und Weiterbildung. Zürich: LCH. www.lch.ch/fileadmin/user_upload_lch/Orientierung/Leitfaeden/Leitfaden_Schule_und_Eltern_Gestaltung_der_Zusammenarbeit.pdf

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. Neben unterschiedlicher Herkunft, Sprachbarrieren oder ungleicher Wissensbasis, mangelnder Lernmotivation und erhöhtem Förderbedarf sind es auch sozial auffällige oder psychisch belastete Schülerinnen und Schüler, auf die Lehrer:innen im Schulalltag treffen. Diese Verschiedenartigkeit fordert von den Lehrer:innen eine hohes Maß an Flexibilität und Methodenvielfalt. Diese Heterogenität wird von manchen Lehrkräften als Belastung empfunden. Gelingt es, diese Verschiedenartigkeit als Chance und Bereicherung für den eigenen Unterricht zu sehen, bringt dies viele Vorteile:

- leistungsschwächere Schüler:innen werden stärker motiviert;
- soziale Kompetenzen von leistungsstärkeren Schülerinnen und Schülern werden gefördert;
- das Klassenklima wird tendenziell besser;
- soziales Miteinander und Toleranz werden gefördert.

Um den Unterricht den individuellen Voraussetzungen und der Lebensrealität der Schülerinnen und Schüler anzupassen können folgende Maßnahmen helfen:

- flexible Unterrichtsmethoden einsetzen, die auf individuelle Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht nehmen;
- Schülerinnen und Schüler ermutigende Rückmeldungen geben;
- Schülerinnen und Schülern klar machen, was von ihnen erwartet wird;
- Möglichkeiten zur Mitwirkung von Schülerinnen und Schülern schaffen;
- SCHILF zu Themen wie z.B. Individualisierung, heterogene Lerngruppen beantragen oder thematisch passenden Fortbildungen besuchen;
- Schülerinnen und Schülern selbstständiges Arbeiten beibringen;
- eine Sammlung an geeigneten Lernmaterialien zusammenstellen;
- bei der Leistungsbeurteilung individuelle Lernfortschritte rückmelden.

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

Tipps und Methoden für die Praxis

Allgemeine Hinweise zu Beginn

Bei der 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, die für die Schule realistisch machbar sind, für die Ressourcen und die Unterstützung der Beteiligten vorhanden sind.
- 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. (mod. nach SEEGER, 2015; HERZOG, SANDMEIER, AFFOLTER 2021; HEYSE, SIELAND 2018):

Persönliche Ebene (Lehrpersonen und Schulleitungen)

- Welche Kompetenzen brauche ich, um im Beruf langfristig gesund zu bleiben?
- Welche persönlich-professionellen, inneren und äußeren (Vor-)Bilder und Antreiber leiten mich? Was erwarte ich von mir?
- Welche gesundheitsförderlichen Stärken und gesundheitlich riskanten Schwächen kann ich bei mir erkennen?
- Welche persönlichen Kompetenzen kann ich durch spezifische Fort- und Weiterbildung stärken?
- Welche Maßnahmen ergreife ich an meiner Schule, um Belastungen zu reduzieren und die Gesundheit der Kolleg:innen zu erhalten?
- Welche beruflichen Anforderungen und Rahmenbedingungen sind für mich besonders herausfordernd?

Teamebene (Klassen-, Jahrgangs-, Leitungs-, Schulteams und Kollegien)

- Welche gesundheitsförderlichen Stärken und krankmachenden Schwächen können wir bei uns erkennen?
- Welche gesundheitsförderlichen Teamressourcen können und wollen wir weiterentwickeln?
- Welche Wünsche haben wir in Bezug auf Projekte?
- Mit welchen Belastungen sind Projekte verbunden?
- Welche Konsequenzen für Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Lehrkräfte erwarten, erhoffen oder befürchten wir?

Schulebene (Organisation)

- Welche Merkmale einer Schule können gesundheitsförderlich oder krankmachend wirken?
- Welche gesundheitsförderlichen Merkmale weist unsere Schule auf? Welche Merkmale machen uns krank?
- Welche Modelle gesunder Arbeitsplätze, Lern- und Lebensräume wollen wir für uns an unserem Standort entwickeln?
- Welche Wünsche hat die Schulleitung in Bezug auf die Projekte?

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.

Methoden und Tipps für den Einsatz auf individueller Ebene

Meine Energiebilanz

Diese Methode bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre persönliche Energiebilanz zu erstellen, indem Sie sich mit Ihren Belastungen und Ihren Energiequellen auseinandersetzen. Tragen Sie in die nachfolgende Tabelle ein:

- Was sind meine Energieräuber (z.B. Belastungen, Stress) und wo hausen diese (z.B. Beruf, Familie, soziales Umfeld)?
- Aus welchen Quellen sprudelt meine Energie und wo befinden sich diese?

Energieräuber	Wo hausen diese?	Energiequellen?	Wo sprudeln diese?

Auswertung:

- 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?

Reflexion der Energieräuber

- 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 und Hilfen von außen angewiesen?

Reflexion der Energiequellen

- Sind die positiven Energien eher erfolgs- und leistungsbetont (z.B. weil etwas gut gelungen ist) 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 oder können Sie etwas verändern? Welche Hürden sind dafür zu überwinden?
- Wer kann Ihnen dabei helfen?
- Wie gestalten Sie Ihre Erholungspausen?
- Was beobachten Sie sonst an sich, z.B. Umgang mit Ärger, Fähigkeit zu genießen ...?

Quelle: mod. 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 Handballen auf Ihren Backenknochen liegen, aber ohne auf die Nase zu pressen.
- In diesem dunklen Augenhäus 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.

Möglichkeiten der Selbstwertschätzung

Wer sich selbst wertschätzt, ist weniger abhängig von Wertschätzung von außen. Wer diesbezüglich autonomer ist, kann entspannter agieren. Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von Möglichkeiten, wie Lehrerinnen und Lehrer ihre Selbstwertschätzung verbessern können. Die Ideensammlung umfasst fünf Bereiche:

Verhaltensweisen:

Hierunter fallen alle Selbstbelohnungen im klassischen Sinne – vom wohltuenden Bad über ein Stück Schokolade bis zu einem neuen Buch.

Gedanken:

Hierher gehören Sätze, die geeignet sind, sich selbst Lob und Ermutigung zuzusprechen, und dazu beitragen, sich selbst zu akzeptieren.

Gefühle:

Hiermit ist gemeint, positive Gefühle gegenüber der eigenen Person und den eigenen Leistungen spüren zu können und bewusst wahrzunehmen.

Den eigenen Anteil sehen:

Darunter versteht man Lehrkräfte, die sich selbst wertschätzen können, indem sie sich bewusst machen, wie gut, gewissenhaft oder kreativ sie verschiedene Möglichkeiten nutzen, um guten Unterricht zu gestalten.

Erfolge erzählen:

Selbstwertschätzung bedeutet auch, das eigene Licht nicht zu sehr unter den Scheffel zu stellen, sondern mit anderen über Erfolge und gute Leistungen sprechen zu können.

Ziel: Selbstwertschätzung zu praktizieren und auszubauen

Durchführung:

Kreuzen Sie bei jeder Idee eine der drei Antwortmöglichkeiten an. Holen Sie diese Sammlung immer dann hervor, wenn Sie bei einer Aufgabe bzw. Tätigkeit spüren: das war gut. Bevor Sie mit etwas anderem weitermachen, genießen Sie für einen Augenblick den Erfolg. Idealerweise probieren Sie dann auch verschiedene, von Ihnen bislang nur selten ausprobierten Strategien der Selbstwertschätzung aus. Sich immer etwas zu kaufen oder sich immer auf die Schulter zu klopfen, ist auf Dauer eintönig und der Effekt reduziert sich. Je breiter das Spektrum der von Ihnen praktizierten Selbstwertschätzungsstrategien ist bzw. wird, umso besser funktioniert es.

Möglichkeiten der Selbstwertschätzung	Mache ich schon	Das ist nichts für mich	Könnte ich mal ausprobieren
Verhalten			
Einen schönen Einkaufsbummel machen.			
Mir selbst auf die Schulter klopfen.			
Etwas tun, was ich schon lange nicht mehr gemacht habe.			
Entspannungstag			
Meine Erfolge feiern.			
Etwas Schönes zur Belohnung unternehmen.			
Mit anderen Leuten etwas unternehmen.			
Lächeln			
Aufrechte Körperhaltung			
Beschwingter Gang			
Etwas Leckereres essen oder trinken.			
Aufschreiben, was gut gelaufen ist.			
Nach harter Arbeit Freizeit bewusst genießen.			
Sich Zeit für etwas gönnen, das einem guttut.			
Bewusst eine Pause machen.			
Gedanken			
„Super gemacht!“			
„Ich bin ein toller Lehrer/eine tolle Lehrerin.“			
„Ich habe das Beste aus einer schwierigen Situation gemacht.“			
„Jetzt ist es geschafft, prima!“			
„Ich habe viel erreicht.“			
„Ich bin ein guter Kollege/eine gute Kollegin.“			
„Ich kann stolz auf mich sein!“			
„Das war eine gute Unterrichtsstunde.“			

„Toll, wie ich das Problem gelöst habe.“			
„Ich bin zufrieden mit dem, was ich leiste.“			
Gefühle			
„Ich bin stolz auf mich.“			
„Ich freue mich über den Erfolg.“			
„Ich bin erleichtert, dass das Problem gelöst ist.“			
„Ich bin glücklich über meine Leistung.“			
„Ich bin dankbar für viele Dinge in meinem Leben.“			
„Ich bin zufrieden mit mir.“			
„Ich bin froh über meine Fähigkeiten als Lehrer/Lehrerin.“			
„Nachdem eine Anstrengung geschafft ist, fühle ich mich entspannt.“			
„Ich bin ruhig und gelassen.“			
„Ich vertraue auf mich und meine Fähigkeiten.“			
Den eigenen Anteil sehen			
„Ich habe den Schülern und Schülerinnen viel beigebracht.“			
„Die Schülerinnen und Schüler haben durch meine Arbeit viel gelernt.“			
„Ich helfe Schülerinnen und Schülern, sich weiterzuentwickeln.“			
„Ohne mich stünden die Schülerinnen und Schüler heute nicht dort, wo sie stehen.“			
„Ich trage viel Wertvolles zu unserer Schule bei.“			
„Meine Arbeit hilft dabei, junge Menschen auf einen guten Weg zu bringen.“			
„Ich trage zur sozialen Entwicklung der Schüler und Schülerinnen bei.“			
„Die Erfolge der Schüler und Schülerinnen sind auch meine Erfolge“.			
Erfolge erzählen			
Mit Kolleginnen und Kollegen darüber sprechen, was gut gelaufen ist.			
Dem Schulleiter, der Schulleiterin von den eigenen Aktivitäten berichten.			
Freunden/Freundinnen, die keine Lehrkräfte sind, von positiven Erfahrungen in meinem Beruf erzählen.			
Dem Partner/der Partnerin über Erfolge im Alltag berichten.			
Zu Zeitungsberichten über Schulaktivitäten beitragen.			
Der Familie Dinge erzählen, die ich gut gemacht habe.			

Quelle: mod. nach MILLER, 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 zielstrebig und disziplinierter werden. Das Raster soll Denkanstöße vermitteln und praktische Gesprächsanlässe für die schulinterne Meinungsbildung in Sachen „Ritualisierung des Schulalltags“ liefern.

Beispielhafte Rituale	hat sich eingespielt	klappt noch nicht	ist mir unbekannt
kurze Konzentrationsphase zu Beginn der Unterrichtsstunde (z.B. koordinative Bewegungsübung, stille Minute)			
festе Regeln für Wortmeldungen und Gespräche einführen und überwachen (Regelwächter)			
wechselseitige Hausaufgabenkontrolle und -beratung zu Stundenbeginn			
bestimmte Ämter an Schülerinnen und Schüler delegieren (z.B. Materialwart, Ordnungswart)			
Montagsmorgenkreis etablieren; z.B. Berichte vom Wochenende, Ausblick auf die Schulwoche ...			
das Wort z.B. mittels Erzählstein, Redestab weitergeben			
klare Abläufe und Zuständigkeiten für Gruppenarbeiten festlegen			
Regelverstöße (z.B. Lärm) oder Phasenwechsel mit einem akustischen Signal anzeigen, z.B. mit einem Glöckchen			
Gruppenbildung, Sprecherwahl etc. mittels Losverfahren regeln			
wöchentliche Klassenratssitzungen zur Lösung spezifischer Klassenprobleme abhalten			
bei anspruchsvollen Präsentationsleistungen klatschen			
...			
...			
...			

Quelle: nach KLIPPERT, 2006, S. 93

Den „Zeitdieben“ auf den Grund gehen

Die Checkliste gibt Gelegenheit, den eigenen Umgang mit Zeit während der schulischen Vor- und Nachbereitung selbstkritisch unter die Lupe zu nehmen. Sie soll Nachdenken erzeugen und Gespräche mit Freund:innen, Bekannten oder Kolleg:innen anstoßen. In der untenstehenden Tabelle finden Sie eine Auswahl an „Zeitdieben“, die Sie gerne mit eigenen Beispielen ergänzen können. Wichtig ist, dass jede, jeder für sich entscheidet, was sie oder er als Zeitverschwendung einschätzt und was sie oder er ganz bewusst zeitaufwändiger angehen möchte.

Diese Verhaltensweise kostet 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 Freund:innen, Bekannten, Kolleg:innen und/oder Familienmitgliedern.				
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 Hobbies 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: mod. 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 Tagebuchs:

- zur unsystematischen Aufzeichnung besonderer Beobachtungen und Ereignisse,
- zur Verarbeitung von Eindrücken,
- zur Entwicklung von Problemlösungsstrategien,
- zur Dokumentation von Ereignissen,
- als Mülleimer für alltägliche berufliche Frustrationen
- zur Entwicklung einer positiven Sichtweise, indem regelmäßig notiert wird, was am jeweiligen Tag positiv war.

Die Einträge sollten regelmäßig vorgenommen werden, evtl. ritualisiert immer zur gleichen Zeit, z.B. nach Schulschluss. Folgende Fragen können beim Reflektieren helfen:

- Was ist heute gut gelaufen? (Gründe dafür?)
- 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 oder Methoden könnte ich ausprobieren?
- Welche Aufgaben stehen in nächster Zeit an?

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

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

Vorschläge	Das mache/ kenne 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; fahre oder gehe entspannt.			
Ich achte bewusst auf meine Umgebung (Sonnenaufgang, Licht, Leute, Wetter etc.).			
Ich suche meinen Klassenraum rechtzeitig vor Stundenbeginn auf, um z.B. Materialien zurechtzulegen.			

Ich stelle mich mental auf den Unterricht ein.			
Ich bilde meine Stimme (Chor, Stimmbildungskurs).			
Ich minimiere meine Sprechfähigkeit (optische Signale, Schüler:innen sprechen lassen, weniger Frontalunterricht ...).			
Ich gestatte mir während des Schulvormittags Rückzugsphasen (kurze Meditation, Spaziergang während der Freistunde ...).			
Ich baue Entspannungs- oder Bewegungsphasen 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 folgende Vorschläge zu realisieren:			
1.			
2.			
3.			
...			

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 gezielt 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
Entspannung und Wohlbefinden im Alltag				
Ich genieße ganz allein und in Ruhe die Natur.				
Ich bewege mich freiwillig.				
Ich lese zur Entspannung, höre Musik, zeichne, arbeite im Garten ...				
Ich führe gezielt (kleine) Entspannungsübungen durch (Atmen, Entspannungstechniken).				
Ich mache etwas für mich ganz Untypisches.				
Ich nehme mir Zeit für mich, Zeit, in der 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 Schule (Gehen, Atmen, gute Gedanken ...).				
Wenn ich zu Hause ankomme, mache ich zunächst alles in Ruhe.				
Umgang mit Gefühlen und Kritik				
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 anderen bewusst die positiven Seiten einer Situation, des Lebens hervor.				
Soziale Kontakte				
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.				

Zeitplanung und Prioritäten setzen				
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 „Nicht stören“-Modus aktiviere.				
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 Extra-zettel / Tagesplaner aufzuschreiben, was ich am nächsten Tag erledigen will oder muss.				
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 zurecht.				
Ich stehe rechtzeitig auf, damit der Morgen in Ruhe beginnt.				
Umgang mit negativen Gedanken.				
Wenn mich meine Gedanken in Unruhe versetzen: Ich schreibe auf, was mich beunruhigt, ordne es 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.

Überzogene Erwartungen und Ansprüche minimieren (Gruppenarbeit)

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.

Umformulierung von überzogenen Ansprüchen in belastungsmindernden 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 in Frage zu stellen.
anerkannt und beliebt sein	Ich will, dass mich alle Schülerinnen und Schüler mögen.	Ich will als Lehrperson wahrgenommen werden, die sich um ihre Schüler:innen bemüht.

Quelle: 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.

Methode	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 der Lehrkraft vorbereitete Feedbackplakat; so ergibt sich ein Stimmungsbarometer.
4-Ecken-Spiel	Jede Ecke steht für eine bestimmte Bewertung oder 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 1-2 der oben genannten Feedbackverfahren aus und probieren Sie diese in der nächsten Woche aus. Besprechen Sie die Ergebnisse mit den Schülerinnen und Schülern bzw. reflektieren Sie Ihre Erfahrungen mit Kolleginnen und Kollegen.

Quelle: KLIPPERT, 2006.

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 und Anregungen, welche Bereiche Sie in den Blick nehmen könnten. Möchten Sie noch stärker auf die Gegebenheiten vor Ort eingehen, empfehlen wir Ihnen im Anschluss mit einer konkreten Ist-Analyse ins Detail zu gehen.

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 und Erziehungsberechtigten				
Zeit, sich um individuelle Probleme von Schüler:innen zu kümmern				
Ausstattung				
Materialien, Geräte und Technik				
baulicher Zustand von Gebäude, Klassenräumen, Lehrerzimmer, Gänge, Pausenhof ...				
Ruhezonen				
individuelle Arbeitsplätze				
Vandalismus				
Akustik, Lärmpegel				
Luft, Lüftung				
Organisation				
Aufgabenverteilung im Kollegium				
Unterrichtsorganisation, Stundenpläne, Stundenverteilung				
Vertretungsregelung				
Konferenzkultur, -organisation				
Informationsfluss				
Verwaltung, Verwaltungsaufgaben, Bürokratie				
Sekretariat, Schulwart:in				

Erholungspausen				
Anordnungen, Vorschriften				
Kommunikationskultur, Informationsweitergabe				
Projekte, Aktivitäten, Wettbewerbe				
Arbeitsorganisation, Arbeits-, Terminplanung, Hektik				
Konflikte zwischen Arbeit und Privatleben				
Transparenz, Partizipation				
Arbeitsaufgaben / Unterricht				
Arbeitsverteilung, Arbeitspensum				
Prüfungen, Korrekturen				
Erwartungen seitens der Schulleitung				
Klassenfahrten, Partnerschaften ...				
Unterstützung für Junglehrer: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				
Schulfucht: so schnell wie möglich heim				
Vereinbarungen, Absprachen				
Eltern, Elternvertretungen				
Weitere Belastungsfaktoren an unserer Schule				

Nachbereitung:

Diskutieren Sie ausführlich alle Punkte, die Sie ändern können, auch jene mit der Bewertung „das liegt nicht in unserer Hand“. Entwickeln Sie gemeinsam die eine oder andere Idee, wo Sie ansetzen könnten, und reihen Sie die Vorhaben nach ihrer Dringlichkeit.

Quelle: mod. nach HEYSE, 2011.

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 Fragebogen alleine oder gemeinsam im Team durchgehen. Kreuzen Sie Zutreffendes 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 folgende 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 fehlen 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.

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 eine 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 jemand der die Besuche koordiniert?
- 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?
- Erfolgt ein Wissenstransfer an das Gesamtkollegium? Wenn ja, wie?

Evaluation

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

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: KEMPFERT / LUDWIG, 2010.

Checkliste für Junglehrer:innen und neue Kolleg:innen

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

Beispiele für Themen, die erklärt werden sollten:

- Termine: Übersicht über Ferientermine, schulautonome Tage, Konferenzen, Elternsprechtag, Tag der offenen Tür, SCHILF etc.
- Ämter und Funktionen: Übersicht über Zusatzausbildungen der Kolleg:innen, Aufgabenverteilung, Arbeits- und Projektgruppen, Koordinator:innen, SGA, Ersthelfer:in, Hausmeister:in, ...
- Kontaktdaten von hilfreichen Organisationen und Ansprechpartner:innen z.B. Schulpsychologie, Beratungslehrer:in, Gesunde Schule-Beauftragte:r, regionale Beratungsstellen zu verschiedenen Gesundheitsthemen, Bildungsdirektion
- Verpflegung: Buffet, Mittagsverpflegung, Automaten, umliegende Geschäfte und deren Öffnungszeiten, Kaffeemaschine, Wasserkocher, Kühlschrank, ...
- Ablauf des Schulalltags: Pausenzeiten, Pausen- und Schulordnung, Schulprogramm, Sekretariat
- Computer / Internet: Nutzungsbedingungen, Passwörter, Verfügbarkeit & Standorte, Schulwebsite, Ansprechpartner:in für EDV-Fragen, Schullizenzen für verschiedenen Programme
- Notfall & Krisen: Leitfaden für den Umgang mit Krisen, Notrufnummern und andere wichtige Kontaktpersonen, ...
- Bibliothek & Lehrmittel: Nutzungsbedingungen, Verfügbarkeit, Betreuer:in, ...
- Vorlagen & Formulare: Ablagesysteme (Ordner oder online), vorgefertigte Unterlagen z.B. Entschuldigung ...
- Technik: Angebot vor Ort z.B. Beamer, Laptop, Drucker, Kopierer, Laminiergerät, Scanner, ...
- Schulrecht: aktuelle Verordnungen, Erlässe, Rundschreiben, ...

Quelle: mod. nach BUSCHE et al, 2012.

Literatur

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

ARNOLD, 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: Tagungsband 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/Angebote/Publikationen/Schriftenreihe/Tagungsberichte/Tb141.pdf?__blob=publicationFile&v=2 (Stand 06.12.2023)

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 / POSSE, Norbert (Hrsg. 2007): Schulkultur und Schulklima. IQES – Band 2: 40 Qualitätsbereiche mit Umsetzungsideen. Bern: hep Verlag. S. 237–292.

BRÜNGGEL, Marcel (2015): Was die Schule von Hattie lernen kann. Aarau: Schulblatt AG/50 7/2015 der alv-Aargau. https://edudoc.ch/record/118810/files/Schulblatt_07-2015_low.pdf (Stand: 06.12.2023)

BURRI, Leonie / DEGENHARDT, Barbara (2014): Faltblatt „Bedarfsgerechte Gestaltung von Lehrpersonenzimmern“. Olten: Hochschule für Angewandte Psychologie, Institut für Kooperationsforschung und -entwicklung.

BUSCHE, Miriam / LIEBKE, Georg / REUTER, Karina / RITTMEIER, Nina / SCHOOF-WETZIG Dieter (2012): Leitfaden zum Berufsstart. Die Berufseinstiegsphase für Lehrerinnen und Lehrer in Niedersachsen. Hildesheim: Niedersächsisches Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ), S. 10–17. www.soesteschule-barssel.de/wp-content/uploads/2015/01/Einstieg-neue-Kolleginnen-Kopie-.pdf (Stand 06.12.2023)

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.

DÄSTER, Ernst (2014): Entspannungseln 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/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/stopandgo.pdf (Stand 06.12.2023)

DAK (Hrsg. 2011): Lehrgesundheit. Was hält Lehrkräfte gesund? Studie im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“. Hamburg. www.dak.de/dak/download/studie-lehrgesundheit-2127774.pdf (Stand. 29.08.2023)

DÖRING-SEIPEL, Elke / DAUBER, Heinrich (2010): Was hält Lehrer und Lehrerinnen gesund – die Bedeutung von Ressourcen, subjektiver Bewertung und Verarbeitung von Belastung für die Gesundheit von Lehrern und Lehrerinnen. In: Schulpädagogik heute H2 (2010), 1. Jahrgang, Prolog-Verlag. <https://docplayer.org/6234058-.html> (Stand 29.08.2023)

EICHHORN, Christoph (2015): Classroom-Management. Gute Tools, damit es im Unterricht rund läuft. In: Department Bildung, Kultur und Sport Aargau, Department Gesundheit und Soziales Aargau (Hrsg.): Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Ein Praxishandbuch als Beitrag zur Schulentwicklung. Bern: hep verlag ag, S. 94–101.

ENNSFELLNER, Ilse (2009): Was ist „gute“ Schulkultur? Determinanten und Maßnahmen für ein ganzheitlich orientiertes Schul- und Bildungswesen. In: RAUSCHER, Erwin (Hrsg. 2009): Schulkultur. Schuldemokratie, Gewaltprävention, Verhaltenskultur. Pädagogik für Niederösterreich Band 3. Baden: Pädagogische Hochschule Niederösterreich.

FEND, Helmut (2003): Schulkultur und Schulqualität. In: BRÜSEMEISTER, Thomas / EUBEL, Klaus-Dieter (Hrsg. 2003). Zur Modernisierung der Schule. Leitideen, Konzepte, Akteure. Bielefeld: transcript Verlag. S. 101–107.

FELDER-PUIG, Rosemarie / GRIEBLER, Robert (2021): Studienergebnisse zur Gesundheit von Lehrkräften aus Österreich und Deutschland. In: NCoC (National Center of Competence) für Psychosoziale Gesundheit an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich (2021, Hrsg.): Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer:innengesundheit. Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen. S. 36–46.

FRAUNDORFER, Andrea (2021): Gesund unterrichten: Warum die (psychosoziale) Gesundheit von Lehrkräften an Bedeutung gewonnen hat. In: NCoC (National Center of Competence) für Psychosoziale Gesundheit an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich (2021, Hrsg.): Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer:innengesundheit. Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen. S. 6–25.

FRAUNDORFER, Andrea (2021): Gesundbleiben durch QMS: Wie Qualitätsmanagement zur Gesundheit aller an der Schule Beteiligten beitragen kann. In: NCoC (National Center of Competence) für Psychosoziale Gesundheit an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich (2021, Hrsg.): Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer:innengesundheit. Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen. S. 74–92.

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 06.12.2023)

GERICK, Julia (2021): Die Gesundheit von Lehrer:innen durch salutogene Führung und Schulqualitätsmanagement stärken. In: NCoC (National Center of Competence) für Psychosoziale Gesundheit an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich (2021, Hrsg.): Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer:innengesundheit. Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen. S. 62–73.

HERZOG, Silvio / SANDMEIER, Anita / AFFOLTER, Benita (2021): Gesunde Lehrkräfte in gesunden Schulen. Eine Einführung. Stuttgart: Verlag Kohlhammer. S. 22, 35, 53.

HEYSE, Helmut (2011): Herausforderung Lehrgesundheit. Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung. Seelze: Kallmeyer in Verbindung mit Klett, Friedrich Verlag. S. 29–31, 32.36, 39, 100–102, 127–128.

HEYSE, Helmut / SIELAND, Bernhard (2018): Kollegien stark machen – Schulen erfolgreich entwickeln. Bern: hep Verlag, S. 19

HILLERT, Andreas / LEHR, Dirk / KOCH, Stefan / BRACHT, Maren / UENIG, Stefan / SOSNOWSKY-WASCHEK, Nadia / LÜDTKE, Kristina (2019): AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf. Das persönliche Arbeitsbuch. Stuttgart: Schattauer Verlag, S. 10, 130–135.

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

KAPITANY, Thomas / NIEDERKROTENTHALER, Thomas / KOBLICHA-RATHAUSKY, Laurin (2021): Krise und Burnout im Kontext der Schule. In: NCoC (National Center of Competence) für Psychosoziale Gesundheit an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich (2021, Hrsg.): Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer:innengesundheit. Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen. S. 47–61.

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, S. 17–19, 27–28, 88, 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.

KLUSMANN, Uta / WASCHKE, Natalie (2018): Psychologie im Schulalltag. Band 1: Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 25, 65, 86–96, 99.

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

LAABER, Gabriele (2021): Schulen gesund leiten. Anregungen für Schulleiterinnen und Schulleiter. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. S. 10–11. www.give.or.at/material/schulen-gesund-leiten

LATTMANN, Urs (2014): Stress- und Ressourcenanalyse. In: Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrerberuf. Windisch: Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention (Hrsg.), Institut Weiterbildung und Beratung, Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz, S. III–8, III–9. www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/stopandgo.pdf (Stand 06.12.2023)

LINDEMANN, Holger (2013): Wie Schulentwicklung gelingt. Einschätzungen von Lehrern und pädagogischen Mitarbeitern zu Gelingensbedingungen von Schulentwicklung an ihrer Schule. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 35–41.

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

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

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. https://eine-schule-fuer-alle-rlp.de/wp-content/uploads/2021/09/210906-20__Preuss-Lausitz-Heterogenitaet.pdf (Stand 06.12.2023)

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

ROGERS, Bill (2013): Stressbewältigung für Lehrkräfte. Teacher's Guide. Aulis Verlag, S. 1–16.

RÖNNAU-BÖSE, Maike / FRÖHLICH-GILDHOFF, Klaus / BENGEL, Jürgen / LYSENKO, Lisa (2022): Resilienz und Schutzfaktoren. BZgA Leitbegriffe. <https://dx.doi.org/10.17623/BZGA:224-i101-1.0> (Stand 30.08.2023)

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 / FISCHER, Andreas W. (2013): Lehrer:innen-Gesundheit 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.

SCHLEY, Wilfried / BREUNINGER, Helga (2017): Kulturentwicklung als nicht delegierbare Leitungsaufgabe. In: KANTELBERG, Katja / SPEIDEL, Valentina (2017): Change-Management an Schulen. Erfolgreich führen in Veränderungsprozessen. Köln: Carl Link, S. 31–50.

SCHNEIDER, Agnes (2020): Gesundheit und Arbeitszufriedenheit von Lehrer:innen? Eine Argumentationsmusteranalyse über Zufriedenheit und Wohlbefinden im Arbeitsleben von Lehrer:innen. PraxisForschung-Lehrer:innenBildung, 2 (5), 30–33. <https://doi.org/10.4119/pflb-3952> (Stand 06.12.2023)

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 Lehrergesundheit. 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: Department Bildung, Kultur und Sport Aargau, Department Gesundheit und Soziales Aargau (Hrsg.): Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Ein Praxishandbuch als Beitrag zur Schulentwicklung. Bern: hep verlag ag, S. 139–149.

SEIDLER, Andreas / SEIBT, Reingard (2014): Abschlussbericht: Im Lehrberuf gesund und motiviert bis zur Rente – Wege der Prävention und Personalentwicklung. TU Dresden. www.dguv.de/projektdatenbank/0314/endafassung_abschlussbericht_dguv_28_10_2014.pdf (Stand 06.12.2023)

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

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

Serviceeteil

Schulpsychologie - Bildungsberatung

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychosoziale Einrichtung Schüler:innen, Lehrer:innen, Eltern und Erziehungsberechtigten zur Verfügung. Zu den Hauptaufgaben zählen:

- psychologische Beratung und Behandlung
- psychologische Gutachter- und Sachverständigentätigkeit
- systemorientierte psychologische Unterstützung von Schulen
- Unterstützung von Schulen beim Krisenmanagement
- Beiträge zur Kompetenzsteigerung von Lehrenden
- Information der Schulpartner

(vgl. BMBWF Rundschreiben 28/2018, www.schulpsychologie.at → über uns → Aufgaben + Struktur)

Abteilung I/7 – Schulpsychologie, psychosoziale Unterstützung und schulärztlicher Dienst,
Bildungs- und Berufsberatung im BMBWF

Freyung 1, 1010 Wien

Tel.: 01/53120-2584

E-Mail: schulpsychologie@bmbwf.gv.at

www.schulpsychologie.at

Bildungsdirektion für Burgenland/Abteilung Schulpsychologie

HR Mag. Klaus Fandl

Kernausteig 3, 7000 Eisenstadt

Tel.: 02682/710-1013

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

www.bildung-bgld.gv.at/service/schulpsychologie/beratungsstellen

Bildungsdirektion für Oberösterreich/Abteilung Schulpsychologie

Mag. Katharina Renner-Spitzbart

Sonnensteinstr. 20, 4040 Linz

Tel.: 0732/7071-2331

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

www.bildung-ooe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie.html

Bildungsdirektion für Kärnten/Abteilung Schulpsychologie

Mag. Ina Tremschnig

Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050 534-14001

E-Mail: abteilung4@bildung-ktn.gv.at

www.bildung-ktn.gv.at/Beratung/Schulpsychologie-Kaernten/Willkommen.html

Bildungsdirektion für Salzburg/Abteilung Schulpsychologie

HR Mag. Helene Maria Humer

Mozartplatz 8-10/III, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/8083-5001

E-Mail: helene.humer@bildung-sbg.gv.at

www.bildung-sbg.gv.at/service/schulpsychologie/schulpsychologie.html

Bildungsdirektion für Niederösterreich/Abteilung Schulpsychologie

Mag. Beate Wais

Rennbahnstr. 29, 3109 St. Pölten

Tel.: 02742/280-4700

E-Mail: beate.wais@bildung-noe.gv.at

www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0.html

Bildungsdirektion für Steiermark/Abteilung Schulpsychologie

HR Dr. Josef Zollneritsch

Körblergasse 23a, 8011 Graz

Tel.: 05 0248 345-199

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

www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html

**Bildungsdirektion für Tirol/Abteilung
Schulpsychologie**
HR Dr. Brigitte Thöny
Südtiroler Platz 10–12/5. Stock, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/9012-9260
E-Mail: schulpsy@tsn.at
<https://bildung-tirol.gv.at/service/schulpsychologie>

**Bildungsdirektion Wien/Abteilung
Schulpsychologie**
HR Mag. Jürgen Bell
Wipplingerstr. 28, 1010 Wien
Tel.: 01/52525-77505
E-Mail: juergen.bell@bildung-wien.gv.at
www.bildung-wien.gv.at/service/Schulpsychologie.html

**Bildungsdirektion für Vorarlberg/Abteilung
Schulpsychologie**
MMag. Sabine Ammann
Bahnhofstr. 10, 6900 Bregenz
Tel.: 05574/4960-211
E-Mail: schulpsychologie@bildung-vbg.gv.at
www.bildung-vbg.gv.at/service/schulpsychologie.html

BVAEB – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Die BVAEB fördert im Rahmen der „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz“ u.a. auch die Gesundheit der in Schulen tätigen Personen. Das BVAEB-Netzwerk „Gesunder Arbeitsplatz Schule“ unterstützt Schulen dabei, die Gesundheit ihrer Mitarbeiter:innen zu fördern. Darunter fallen die Schulleitung, Lehrerinnen und Lehrer sowie das nicht-unterrichtende Personal. Schulen können die Silber- oder Goldpartnerschaft beantragen.

Diese umfassen:

- Regelmäßige Information zur Gesundheitsförderung
- Regionale Fortbildungsangebote der BVAEB
- Regionale Veranstaltungen der BVAEB
- Netzwerknewsletter
- Projektbetreuung
- Vorträge, Seminare und Workshops zu Themen wie z.B. Ernährung, Bewegung, Seelische Gesundheit, Stimmhygiene und Sprechtraining, Tabakentwöhnung

Hauptstelle (Wien, NÖ und Bgld.)
Josefstädter Str. 80, 1080 Wien
Tel.: 050405-21708
E-Mail: gesundheitsfoerderung@bvaeb.at
www.bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge →
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Landesstelle Oberösterreich
Hessenplatz 14, 4020 Linz
Tel.: 050405-24861
E-Mail: linz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at
www.bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge →
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Landesstelle für Kärnten
Siebenhügelstraße 1, 9020 Klagenfurt
Tel.: 050405-26723
E-Mail: kft.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at
www.bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge →
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Landesstelle für Salzburg
Faberstr. 2A, 5020 Salzburg
Tel.: 050405-27541
E-Mail: sbg.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at
www.bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge →
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Landesstelle für Steiermark

Grieskai 106, 8020 Graz
Tel.: 050405-25760
E-Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at
www.bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge →
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Landesstelle für Tirol

Meinhardstr. 1, 6010 Innsbruck
Tel.: 050405-28171
E-Mail: ibk.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at
www.bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge →
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Landesstelle für Vorarlberg

Montfortstr. 11, 6900 Bregenz
Tel.: 050405-29023
E-Mail: bgz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at
www.bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge →
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Angebote Pädagogischer Hochschulen

Private Pädagogische Hochschule Burgenland

Thomas Alva Edison-Str. 1, 7000 Eisenstadt

Institut für Fortbildung und Beratung
Mag. Dr. Klaus Novak
Tel.: 02682/24817-40
E-Mail: klaus.novak@ph-burgenland.at
www.ph-burgenland.at

Angebote

- Schulentwicklungsberatung
- SCHiLF/SCHüLF

Zentrum für Gewalt- und Mobbingprävention
und Persönlichkeitsbildung

MMag. Florian Wallner
Tel.: 0676/3789970
E-Mail: florian.wallner@ph-burgenland.at
www.ph-burgenland.at/pph-burgenland/organisationseinheiten/zentrum-fuer-gewalt-und-mobbing-praevention-und-persoenlichkeitsbildung

Angebote

- Pädagogische Beziehungsgestaltung und Begleitung
- Peer-Learning
- Konstruktive Konfliktbearbeitung
- Förderung von Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsstärkung
- Gewalt- und Mobbingprävention
- Methoden, Modelle und Umsetzungsmöglichkeiten der Förderung personaler, sozialer und emotionaler Kompetenzen

- Führung und Management von Bildungseinrichtungen und Klassen
- Systemvernetzung
- Beratung
- Fortbildungen

Pädagogische Hochschule Kärnten

Hubertusstraße 1, 9020 Klagenfurt

Institut für Schulentwicklung und Führung
Mag. Lieselotte Wölbitsch
Tel.: 0463/508508-400
E-Mail: l.woelbitsch@ph-kaernten.ac.at
www.ph-kaernten.ac.at

Angebote

- Schule.Leitung.Akademie (S.L.A.)
- Supervision und Coaching
- Mediation
- Fortbildungen & Lehrgänge
- Standortspezifische Schulentwicklungsberatung
- Dialogische datenbasierte Unterrichtsreflexion
- Schule im Aufbruch
- Respectful2gether@school – Gemeinsam Schule gewaltpräventiv gestalten

Pädagogische Hochschule Niederösterreich

Campus Baden
Mühlgasse 67, 2500 Baden
Department Schulentwicklung
Mag. Dr. Johannes Dammerer, BEd.
Tel.: 02252/88570-153

E-Mail: department6@ph-noe.ac.at
<https://www.ph-noe.ac.at>

Angebote

- Schulentwicklung & Schulentwicklungsberatung
- Berufseinstieg
- Mentoring
- Kollegiale Lehrhospitation

Private Pädagogische Hochschule der Diözese Linz

Salesianumweg 3, 4020 Linz

Beratungszentrum für Schulentwicklung,
Supervision und Teamentwicklung
MMag. Dr. Elisabeth Oberreiter, MAS
Tel.: 0732/772666-4600

E-Mail: beratung@ph-linz.at
<https://www.phdl.at/studium/beratung>

Angebote

- Online-Beratung
- Team-Supervision per Videokonferenz
- Einzel-Coaching für Lehrer:innen und Schulleiter:innen
- Supervision
- Teamentwicklung an Schulen
- Standortbezogene Schulentwicklung
- Gesund.sein (Lehrer:innen-Gesundheit)
- Landes-ARGE-Lehrer:innen-Gesundheit
- Mediation & Konfliktmoderation
- Supervision und Beratung für Student:innen
- Fortbildungen

Pädagogische Hochschule Oberösterreich

Kaplanhofstr. 40, 4020 Linz

Zentrum für Persönlichkeitsbildung
MMag. Claudia Lengauer-Baumkirchner
Tel.: 0699/10706016
E-Mail: hepi@ph-ooe.at
<https://ph-ooe.at/ph-ooe/ueber-uns/zentren-der-ph/persoennlichkeitsbildung>

Angebote

- Lehre und Information
- Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebote
- Materialien zum Download

Zentrum für Bildungsmanagement
und Führungskräfte
Mag. Michael Csongrady
Tel.: 0732/7470-7397

E-Mail: michael.csongrady@ph-ooe.at
<https://ph-ooe.at/ph-ooe/ueber-uns/zentren-der-ph/bildungsmanagement>

Angebote

- Professionalisierung von Führungskräften in Schulen
- Schulentwicklungsberatung
- Beratung, Coaching und Supervision für Führungskräfte
- Hochschullehrgang „Schulentwicklungsberatung“

Pädagogische Hochschule Salzburg

Akademiestr. 23-25, 5020 Salzburg

Schulentwicklungsberatung
Gudrun Gruber-Gratz, BED, MTD
Tel.: 0662/6388-3151
E-Mail: gudrun.gruber-gratz@phsalzburg.at
<https://phsalzburg.at/fwb/schulentwicklung>

Angebote

- Fortbildungen
- Standortbezogene Begleitung bei Schul- und Unterrichtsentwicklung, Personalentwicklung

Beratung und Coaching
Mag. Gabriele Danninger, MSc
Tel.: 0662/6388-2044
E-Mail: gabriele.danninger@phsalzburg.at
<https://phsalzburg.at/fwb/beratung-und-coaching>

Angebote

- Beratung für Berufseinsteiger:innen
- Tools für Beratungskompetenz

Pädagogische Hochschule Steiermark

Ortweinplatz 1, 8010 Graz

Institut für Educational Governance

Hildegard Sturm

Tel.: 0316/8067-6714

E-Mail: schulentwicklung@phst.at

www.phst.at/fortbildung-beratung/beratung-begleitung/schulentwicklungsberatung

Angebote

- Begleitung und Beratung durch Schulentwicklungsberater
- Fortbildungsangebot

Pädagogische Hochschule Tirol

Pastorstraße 7, 6010 Innsbruck

Institut für Schulqualität und berufsbegleitende Professionalisierung

Birgit Heidegger, MSc BEd

Tel.: 0512/59923-2108

E-Mail: institut.ispr@ph-tirol.ac.at

<https://ph-tirol.ac.at>

Angebote

- Supervision
- Coaching
- systematische Beratung und Prozessbegleitung bei der Qualitätsentwicklung
- Schulentwicklungsberatung
- Fortbildungsangebote

Projekt: Lehrer:innengesundheit (Institut für Schulqualität und berufsbegleitende Professionalisierung)

Birgit Streit

Tel.: 0664/8449042

E-Mail: birgit.streit@ph-tirol.ac.at

<https://ph-tirol.ac.at/lehrerinnengesundheit>

Angebote

- Analyse der persönlichen und schulischen Situation
- fachliche Begleitung durch externe Moderator:innen
- gesundheitsfördernde Maßnahmen am Schulstandort

Kirchlich pädagogische Hochschule Wien/Krems

Campus Krems-Mitterau

Dr. Gschmeidlerstr. 28, 3500 Krems

Institut Fortbildung – kompass – Beratungszentrum für Gesundheitsförderung und Berufszufriedenheit

Katharina Hanyka, BEd MA MSc

E-Mail: katharina.hanyka@kphvie.ac.at

<https://kphvie.ac.at/schulen-beraten/gesundheitsfoerderung-und-berufszufriedenheit-kompass.html>

Angebote

- Fortbildungsangebote
- Schulentwicklungsbegleitung mit Fokus Gesundheit
- Supervision
- Coaching
- SCHILF/SCHÜLF zu psychischer und physischer Gesundheit sowie sozialer Beziehungskultur

Schulentwicklungsberatung & Leadership – Veränderungen begleiten

Mag. Michaela Waldherr

Tel.: 0676/7217070

E-Mail: michaela.waldherr@kphvie.ac.at

<https://kphvie.ac.at/schulen-beraten/schulentwicklungsberatung-leadership-veraenderungen-begleiten.html>

Angebote

- Beratung
- Prozessbegleitung
- Moderation
- zu Themen wie Feedbackkultur, Kommunikationskultur und Schulklima, Zusammenarbeit mit Eltern ...

Pädagogische Hochschule Wien

Grenzackerstr. 18, 1100 Wien

Institut für Schulentwicklung, Leadership und Praxisschulen

Mag. Dr. Barbara Holub

Tel.: 01/60118-3300

E-Mail: i.slp@phwien.ac.at

<https://phwien.ac.at/schulentwicklung-an-der-ph-wien>

Angebote

- Fort- und Weiterbildungsangebote
- Schwerpunkt Gesundheitsförderung
- SCHILF/SCHÜLF zu Themen der Gesundheitsförderung
- QMS
- Schulentwicklungsberatung
- Systemische Supervision – „Das Wiener Modell“

Pädagogische Hochschule Vorarlberg

Liechtensteinerstr. 33-37, 6800 Feldkirch

Institut für Schulentwicklung, Fort- und Weiterbildung

Ursula Rigger, BEd

Tel.: 05522-31199-401

E-Mail: ursula.rigger@ph-vorarlberg.ac.at
www.ph-vorarlberg.ac.at/schulentwicklung

Angebote

- PERMAchange – positive Schulentwicklung
- PERMAassist – positive Unterrichtsentwicklung
- PERMAteach – positive Psychologie

Weitere Informations- und Beratungsangebote

ARGE schul:support

Die Arbeitsgruppe möchte einen Beitrag zur Gesundheit von Lehrer:innen leisten und sie bei der optimalen Erfüllung des Bildungs- und Erziehungsauftrags unterstützen.

<https://schulpsychologenakademie.at/arge-schulsupport>

Angebote

- Veranstaltungen mit Infos zu aktuellen Angeboten und Ressourcen der teilnehmenden Organisationen
- Entwicklung von Projekten und Interventionen zur Förderung der Lehrer:innen-Gesundheit

BfP – Beratung für Pädagog:innen Steiermark

Johann-Fux-Gasse 13, 8010 Graz

Tel.: 0670/5528187

Mag.a Melanie Berner, MA

E-Mail: bfp@bfp-stmk.at

<https://bfp-stmk.at>

Angebote

- Beratungsstellen auch in Hartberg, St. Margarethen an der Raab, Kirchberg an der Raab, Frauental an der Laßnitz, Leoben, Knittelfeld, Seckau/Judenburg
- Beratung & Coaching
- Supervision
- Mediation / Moderation
- Begleitung bei Elterngesprächen
- Klinisch-psychologische Behandlung
- Psychotherapie

Beratungszentrum zeit.raum

Akademiestr. 23/2. Stock/Raum A2 31, 5020 Salzburg

Tel.: 0650/2471014

Mag. Claudia Winklhofer

E-Mail: zeit.raum@salzburg.at

www.bildung-sbg.gv.at/service/lehrer-innen-gesundheit-land/beratungszentrum-zeit-raum.html

Angebote

- Beratungsstelle für Pflichtschullehrer:innen und Leiter:innen von Pflichtschulen im Bundesland Salzburg
- Analyse & Bearbeitung von Themen im beruflichen Umfeld
- Coaching
- Supervision
- Mediation
- Krisenintervention
- Angebote im Einzelsetting oder für Teams

Career Counselling for Teachers – Information und Selbsterkundung für den Lehrberuf

E-Mail: cct@aau.at

www.cct-austria.at

Angebote

- Informationen zum Lehrerberuf in Österreich
- Selbsterkundungsverfahren z.B. Diagnosebogen zur Klassenführung, Fragebogen zu Erfolg und Schwierigkeiten in der Unterrichtsarbeit
- Reportagen aus dem Leben von Studierenden und Lehrpersonen

- Laufbahnberatung
- Materialien wie z.B. Leitfäden für Mentor:innen

Gesunde Schule – Netzwerke und Programme

Lehrer:innen-Gesundheit ist auch ein wichtiger Inhalt der Gesunde Schule Programme und Netzwerke in Österreich. Derzeit können Schulen an folgenden teilnehmen:

Burgenland

Service Stelle gesunde Schule der ÖGK Burgenland

Susanne Hölzl-Koch, MSc

Tel.: 050766-131712

E-Mail: schule-13@oegk.at

www.gesundheitskasse.at → Gesund leben → Kinder

Kärnten

Service Stelle gesunde Schule der ÖGK Kärnten

Tel.: 050766-162123

E-Mail: schule-16@oegk.at

www.gesundheitskasse.at → Gesund leben → Kinder

Gesunde Schule – Projekt

Gesundheitsland Kärnten

Dipl.Päd. Gabriela Zwipp MPH

Tel.: 050536-15142

E-Mail: gabriela.zwipp@ktn.gv.at

www.gesundheitsland.at/arbeitsfelder/gesunde-schule

Niederösterreich

Gesunde Schule – Programm

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

Inge Eder, MA, MA

Tel.: 0676/85870-34312

E-Mail: inge.eder@noetutgut.at

www.noetutgut.at/angebote/gesunde-schule

Service Stelle gesunde Schule der ÖGK Niederösterreich

Barbara Fischer-Perko, M.A.

Tel.: 050766-126206

E-Mail: barbara.fischer-perko@oegk.at

www.gesundheitskasse.at → Gesund leben → Kinder

Oberösterreich

Gesunde Schule OÖ

Eine Initiative der ÖGK OÖ, des Landes OÖ und der Bildungsdirektion OÖ

Tel.: 0732/7071-2151

Annemarie Thallner

E-Mail: annemarie.thallner@bildung-ooe.gv.at
www.bildung-ooe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulgesundheits/Gesunde-Schule.html

Service Stelle gesunde Schule der ÖGK Oberösterreich

Tel.: 050766-14103511

E-Mail: schule-14@oegk.at

www.gesundheitskasse.at → Gesund leben → Kinder

Steiermark

Gesunde Schule (für Volksschulen, Berufsschulen, BMHS) – Programme

Styria vitalis

Mag. Dr. Inge Zelinka-Roitner

Tel.: 0316/822094-41

E-Mail: inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at

<https://styriavitalis.at/beratung-begleitung>

Service Stelle gesunde Schule der ÖGK Steiermark

Mag. Bernhard Stelzl

Tel.: 050766-151526

E-Mail: bernhard.stelzl@oegk.at

www.gesundheitskasse.at → Gesund leben → Kinder

Tirol

Gesunde Schule Tirol

Eine Initiative der ÖGK Tirol, der PH Tirol, der Bildungsdirektion Tirol, der BVAEB Tirol und des Landes Tirol

Marina Spörr, BA

Tel.: 050766-181634

E-Mail: marina.spoerr@oegk.at

<https://gesundeschule.tsn.at>

Service Stelle gesunde Schule der ÖGK Tirol

Senara Bergheim

Tel.: 050766-181632

E-Mail: senara.bergheim@oegk.at

www.gesundheitskasse.at → Gesund leben → Kinder

Wien

WieNGS – Wiener Netzwerk

gesundheitsfördernde Schulen

Eine Initiative der PH Wien, der Bildungsdirektion

Wien, der ÖGK Wien und der WiG – Wiener

Gesundheitsförderung

Mag. Verena Gratzner, BEd.

Tel.: 01/60118-3305

E-Mail: verena.gratzer@phwien.ac.at

www.wiengs.at

Service Stelle gesunde Schule der ÖGK Wien

Mag. Michael Hahn

Tel.: 050766-112732

E-Mail: schule-11@oegk.at

www.gesundheitskasse.at → Gesund leben → Kinder

Impressum

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung,
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege 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

Jänner 2024



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

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