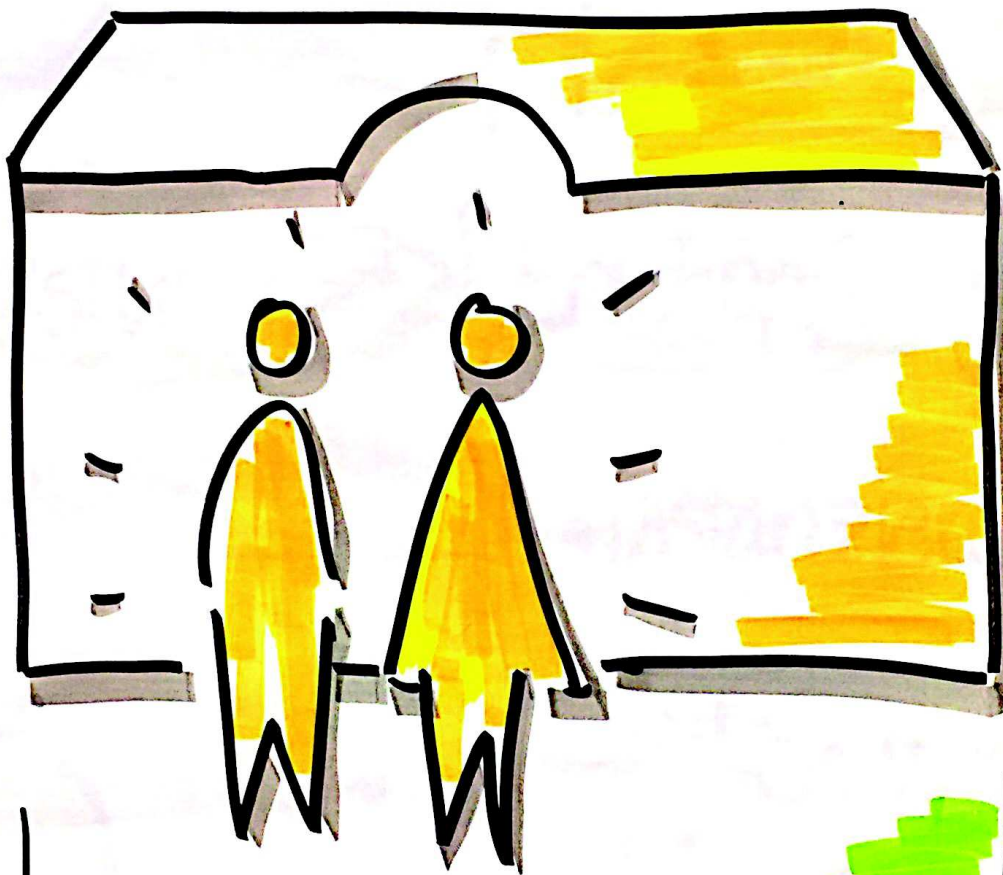


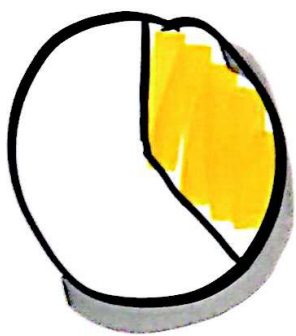
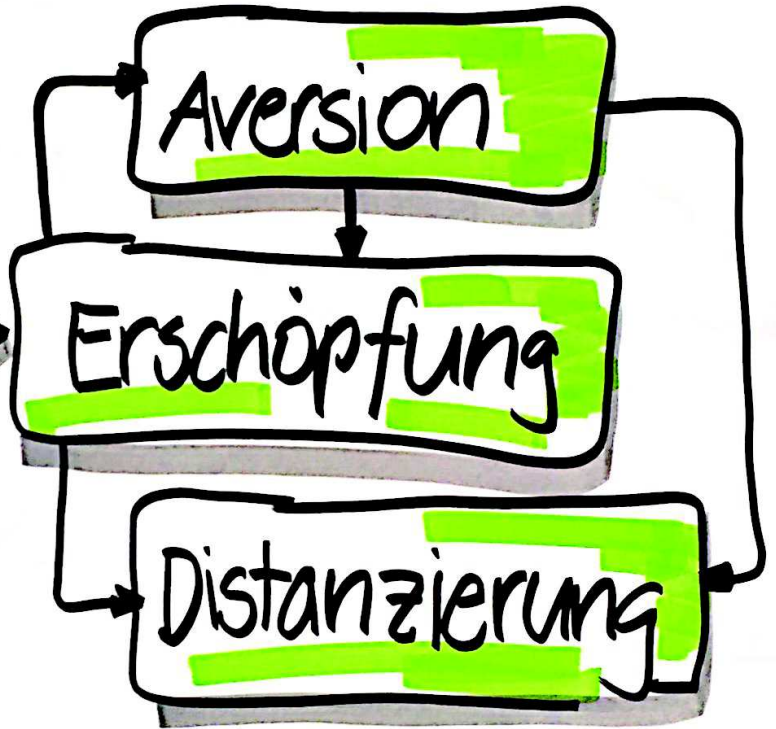
Gesundheit  
von Lehrerinnen  
und Lehrern



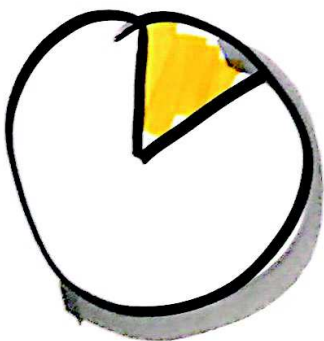
von Schulen

# Wie geht's ihnen?

70% Zufriedenheit



30% Anzeichen von Erschöpfung



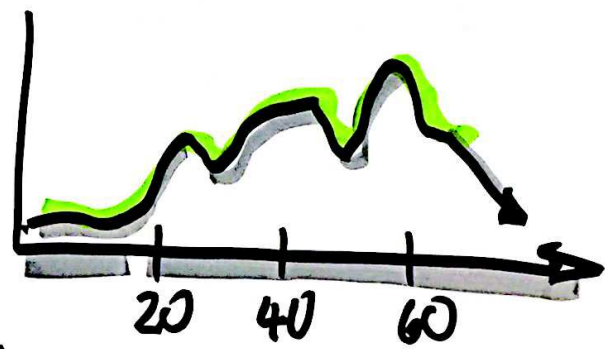
20% reduzierte Zuwendungsbereitschaft



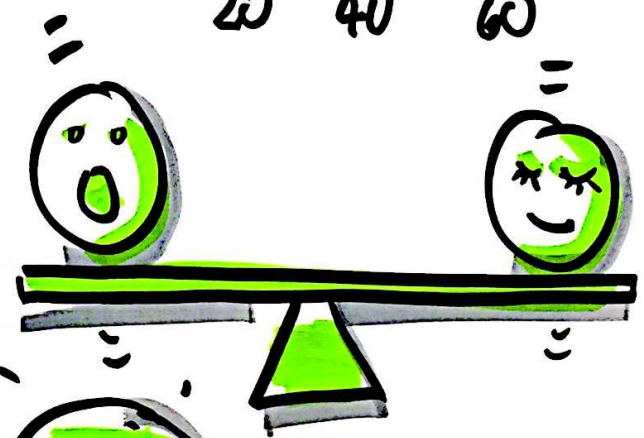
# Gesundheitskonzepte

## 1 Gesundheit

▶ Entwicklung  
Ziele haben

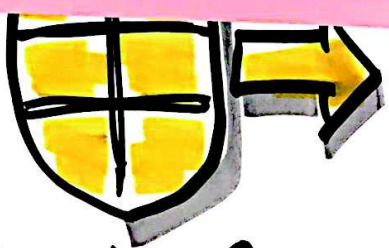


▶ Balance  
Ruhephasen



▶ Sinn  
stärken

reduzieren



Schutzfaktoren      Risikofaktoren



## ② Gesundheit & Arbeit

Ver-



hältnisse

Belastungen

Gesundheit

Ressourcen

Ver-



halten

gestalten

trainieren

## ③ Gesundheit & Mensch

Informations-  
fluss

Verstehbarkeit

Handhabbarkeit/  
Einfluss

Partizipation  
Unterstützung

Sinnerleben

Erfolgserleben



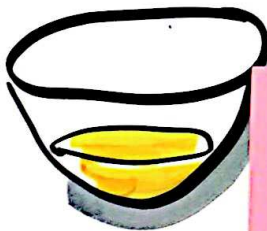
# Lehrberuf - Risiken & Nebenwirkungen

- Trends, Veränderung



versöhnen!

- Wertschätzung  $\neq$  Kritik



Feedback  
holen!



- Fehlerblick / Perfektionsansprüche

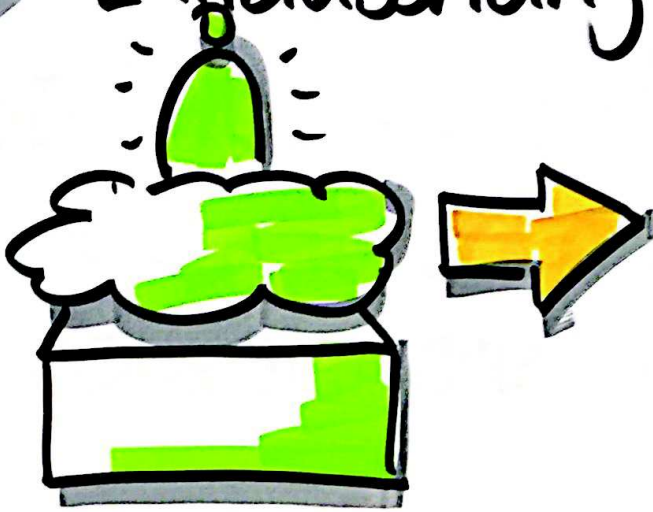


Fehler  
„normalisieren“



# Allmachtsfantasien

▶ Enttäuschung



bescheiden  
werden!



Verantwortung  
abgeben!

# Abhängigkeit / Nichtwahlfreiheit

als Ursache von  
Problemen sehen!



# Widersprüchliche Rollen/ Erwartungen



Abgrenzung,  
Nein sagen

Ambiguitätstole-  
ranz entwickeln

# Gesunde Lehrkraft

stärken!

- ▶ Selbstwirksamkeit
  - Selbstfürsorge
  - Selbststeuerung



- ▶ dosiertes Engagement!

steuern!

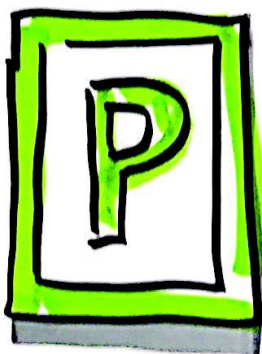
- ▶ Distanzierung



üben!

- ▶ lösungsorientiertes Denken/  
Handeln

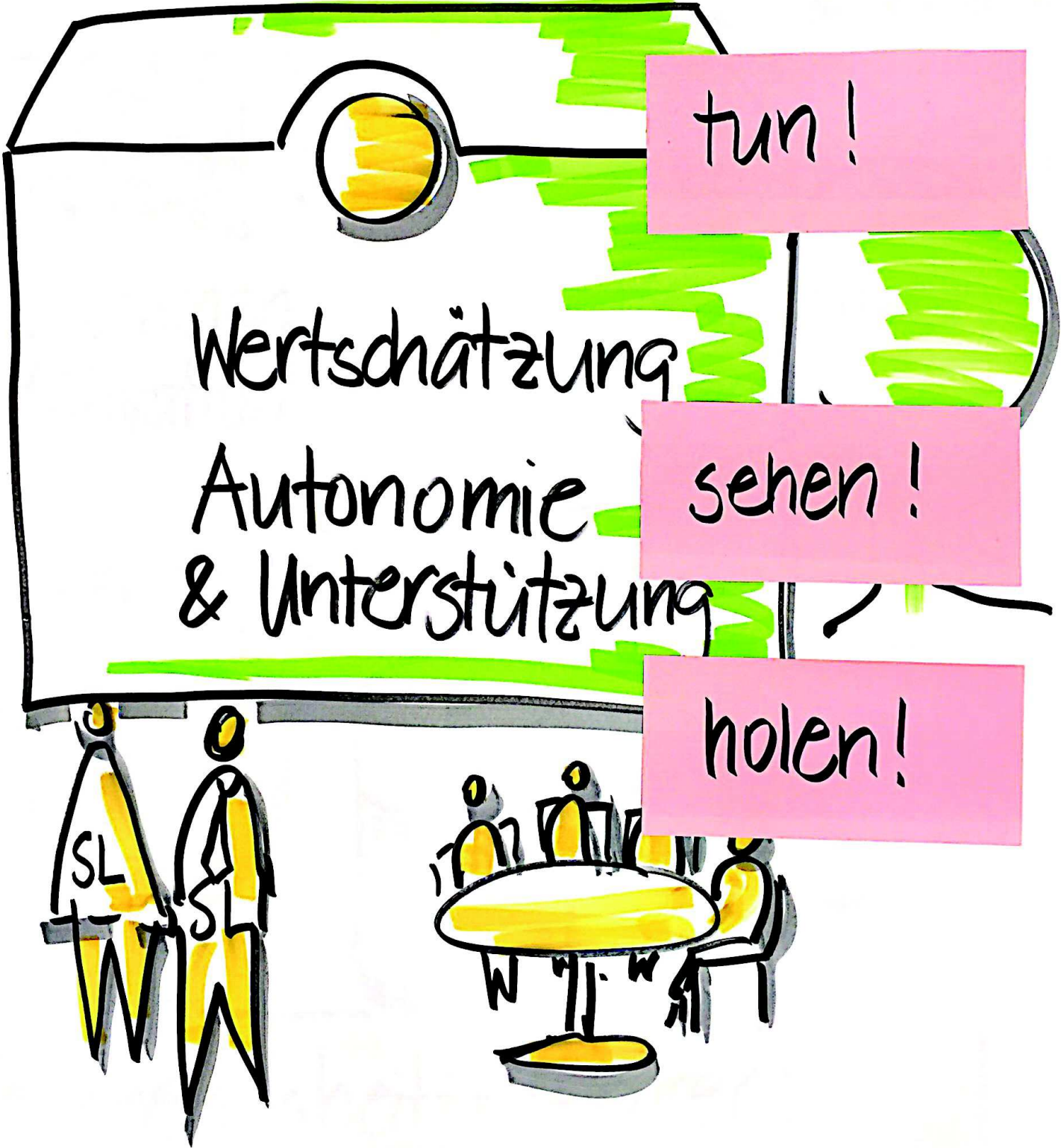
- ▶ Ressourcen stärken



angewöhnen!

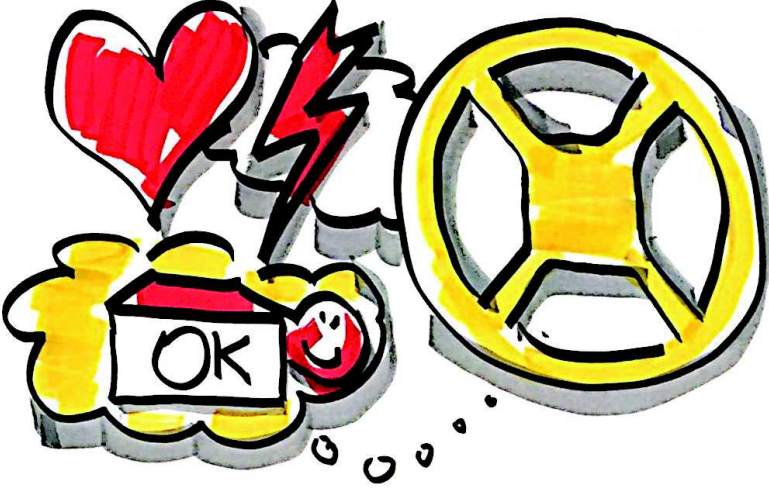


# Gesunde Schule!





# Selbststeuerung

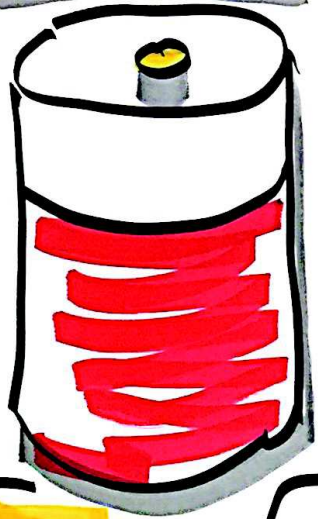
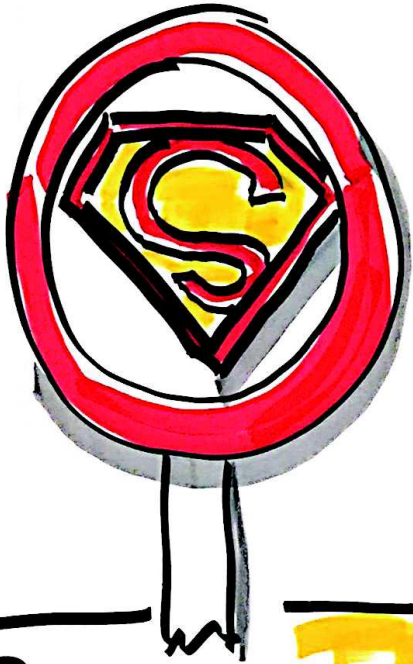


Emotionen  
Motivation



Beziehungen  
Interaktionen

# Energiequellen



# Bescheidenheit

# Abgrenzung



# Selbstfürsorge

## Vertrag mit MIR

Selbstermutigung

Selbstakzeptanz

Selbstverantwortung

Selbstwertschätzung

Selbsternährung

Verzeihen

Selbstinvestition

Entwicklung

