

«Gesund bleiben im stressigen Schulalltag – ein Tanz auf dem Hochseil»

**Thementagung der Pädagogischen Hochschule
Thurgau und des Amtes für Volksschule**

17. Januar 2024 | Workshop Nr. 14

Was Sie erwarten dürfen

- Mit dem Gesundheitsmodell der Salutogenese reflektieren die Teilnehmenden Möglichkeiten, um das Kohärenzgefühl bei sich selbst und anderen zu stärken.
- Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach praktischen Lösungsansätzen, um den Stress zu reduzieren.

Inhaltsübersicht

- Begrüssung und Einstieg
- Kurzinput Salutogenese & Kohärenzgefühl
- Persönliche Reflektion
- Austausch in Gruppen
- Fazit und Abschluss

Ihre Referentinnen

Esther Hanselmann

- Stv. Bereichsleiterin Gesundheitsförderung & Prävention
- lic. phil. Psychologin
- e.hanselmann@perspektive-tg.ch



Debora Tietz

- Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung & Prävention
- MA Sexologie | BA PHZH in Primary Education
- d.tietz@perspektive-tg.ch



Gesund bleiben im stressigen Schulalltag – ein Tanz auf dem Hochseil

- **Tätigkeiten und Anforderungen des Lehrberufs**
 - Soziale Beziehungen
 - Unvollkommene Expertise
 - Gestaltungsspielraum und Selbstverantwortung
 - Bedingte Planbarkeit von Methode u. Ergebnisse (Unterrichts- / Führungserfolg)
 - Widersprüchliche Aufgaben und Anforderungen
- **Rahmenbedingungen**
 - Beobachtung und Bewertung durch Anspruchsgruppen
 - Ambivalentes Berufsprestige und Anerkennung
 - Trennung Arbeitszeit – Freizeit
 - Steigende Erwartungshaltung der Öffentlichkeit
- **Eigenschaften und Kompetenzen von Lehrkräften**
 - Persönlichkeitsmerkmale
 - Professionswissen und Selbstmanagement

Salutogenese & Kohärenzgefühl

Wie entsteht Gesundheit?

Wie bleiben Menschen trotz Risiken gesund?

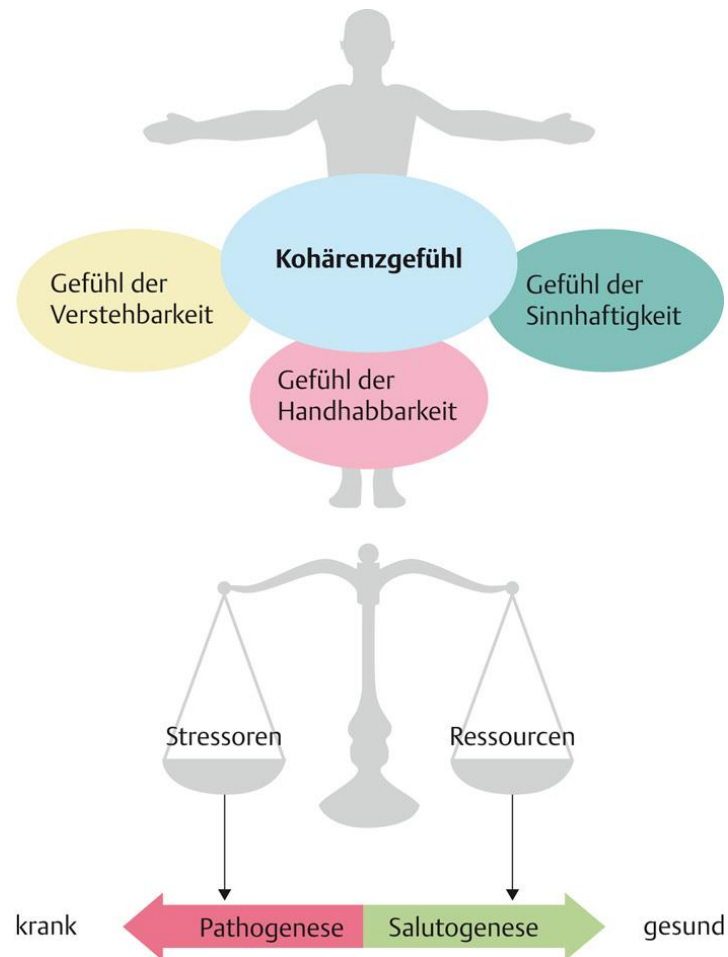
Wie kann die Gesundheit erhalten, gefördert werden?

Aaron Antonovsky (1923 – 1994)
Begründer der Salutogenese



Bildquelle: Aaron Antonovsky, Ben Gurion Universität, Mitte 1970
Antonovsky & Sagy (2017)

Salutogenese & Kohärenzgefühl



Bildquelle: Georg Thieme Verlag, Stuttgart / New York. I care (Pflege). Abb. 05 – 15 (2015).

Kohärenzgefühl



Relevanz für den Schulalltag

- als Lehrperson, als Schulleiter:in bewegen Sie sich «auf dem Hochseil» und werden «zum Tanz» aufgefordert (vgl. diverse Erwartungshaltungen, hohes Anspruchsniveau)
- als Bezugsperson von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen tragen Sie zur Entwicklung ihres Kohärenzgefühls bei
- als vorgesetzte Person können Sie einen salutogenen Führungsstil vorleben sowie Rahmenbedingungen mitgestalten, die zum Kohärenzerleben beitragen
- als Privatperson können Sie sich in der Haltung des Kohärenzgefühls üben und dadurch positive Lebenserfahrungen sammeln

Persönliche Reflexion

- Welche Situationen im Schulalltag stressen und belasten mich und brauchen viel Energie?
- Welche Situationen sind stressig aber belasten mich nicht?

Austausch in Gruppen: Aufgabenstellung

Ziel	Die Übung unterstützt Sie dabei, zu prüfen, welche Grundvoraussetzungen des Kohärenzgefühls vorhanden sind und hilft bei der Suche nach (praktischen) Lösungsansätzen.
Vorgehen	<p>Wählt gemeinsam als Gruppe eine herausfordernde Situation aus und sucht nach den Gründen, wie diese auf euch wirkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Warum beansprucht mich/uns diese Situation? Woran stellen wir das fest? <p>Wendet die folgenden drei Fragen auf die herausfordernde Situation an:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kann ich die Anforderungen dieser Situation verstehen? → Habe ich genügend Ressourcen, um die Anforderungen zu bewältigen? → Macht meine Anstrengung Sinn? <p>Sucht gemeinsam nach (praktischen) Lösungsansätzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Was würde helfen, die Anforderungen besser zu verstehen? → Wie kann ich dieses Wissen einholen? → Was würde helfen, diese Anforderung zu bewältigen? → Wer könnte mich/uns dabei unterstützen? (soziale Unterstützung) → Wie wichtig (sinnhaft) ist es wirklich, dass ich/wir diese Anstrengungen unternehmen? → Welche Alternativen gibt es? (kognitive Flexibilität/aktives Coping) <p>Haltet eure Gedanken, Ideen und Ergebnisse auf Flip-Chart fest.</p>
Zeit	20 Minuten

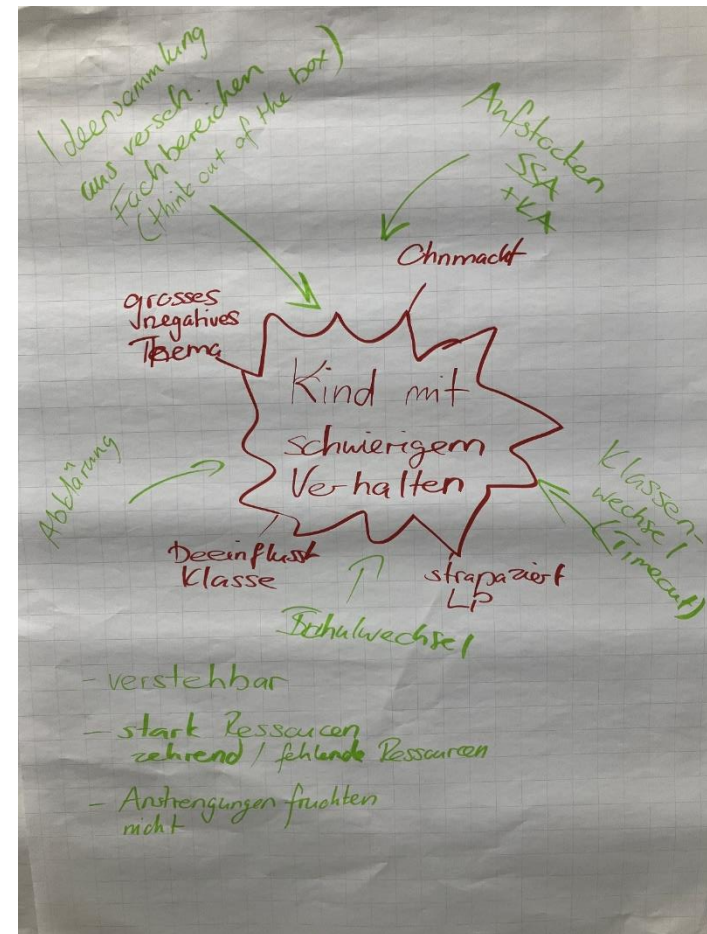
Ergebnisse aus den Gruppenarbeiten

Personalmangel

- Kontinuität ist weg
 - ständige Unruhe und Improvisation
 - Mehrbelastung für LP

- verstehen jein
 - Im Rahmen Berufsauftrag
 - Ressourcen nicht vorhanden

- SL sollten pragmatischere Lösungen
 - suchen evtl. etwas ausfallen lassen



Ergebnisse aus den Gruppenarbeiten

1) SuS braucht intensive Unterstützung
↳ Kostet viel Zeit → Zeitmangel
Was mache ich mit den anderen 19 SuS?

- Unterricht muss sehr gut strukturiert + organisiert werden
- Stundenzahl LP steigt → Unterstützung suchen
- Sinn? wir hoffen es, darum ist Einsatz gross
↳ wie lange?

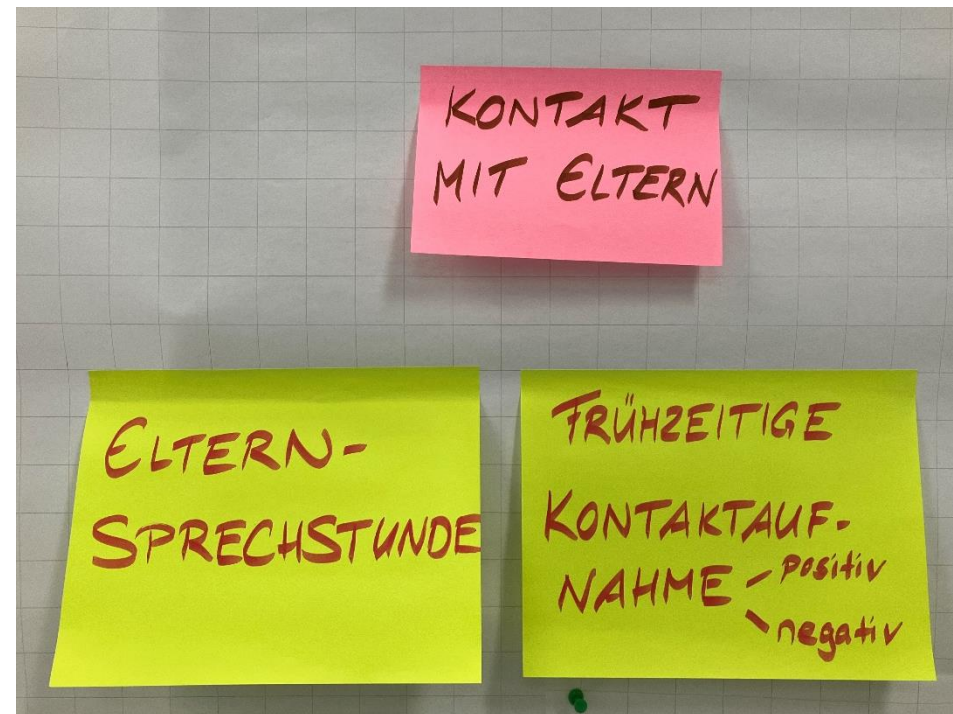
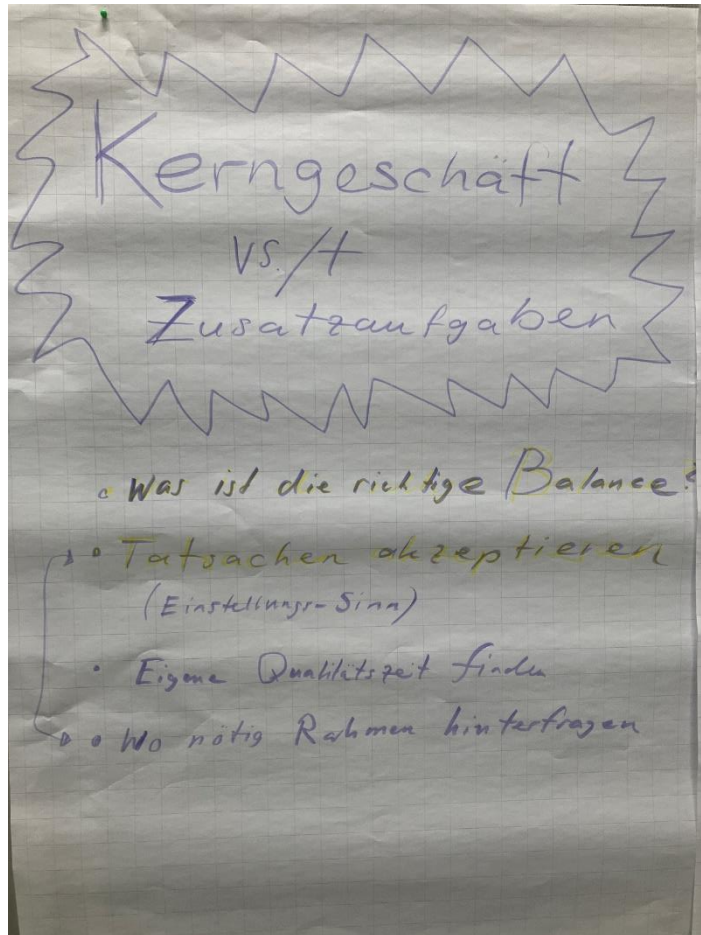
Anforderungen unterschauben, anpassen
"schriftliches" in mündlich umwandeln

1) Situation:
- Sitzungen, WB's, ...
⇒ ~~zu~~ beanspruchen (zu) viel Zeit und Ressourcen
⇒ Überbelastung?
⊖ müde, Arbeit bleibt liegen,
↳ Unzufriedenheit

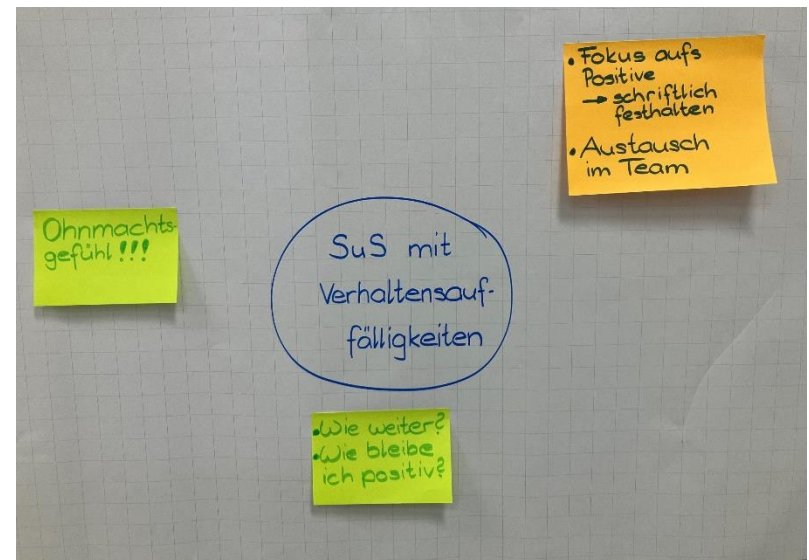
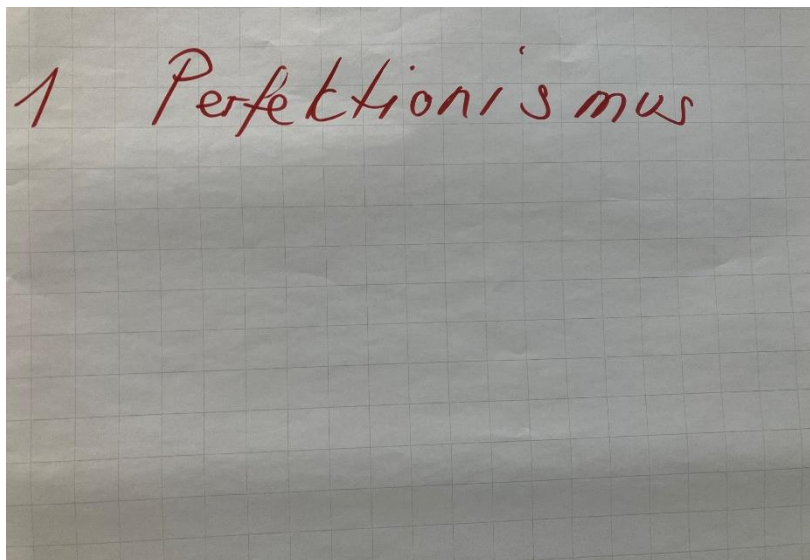
2) nein → Vorschriften sind bekannt, aber wenig Verständnis
Ressourcen: Konsequenzen?

3) nicht alles ist obligatorisch
ich muss nicht alles umsetzen → etwas genügt

Ergebnisse aus den Gruppenarbeiten



Ergebnisse aus den Gruppenarbeiten



Fazit: Kernbotschaft I

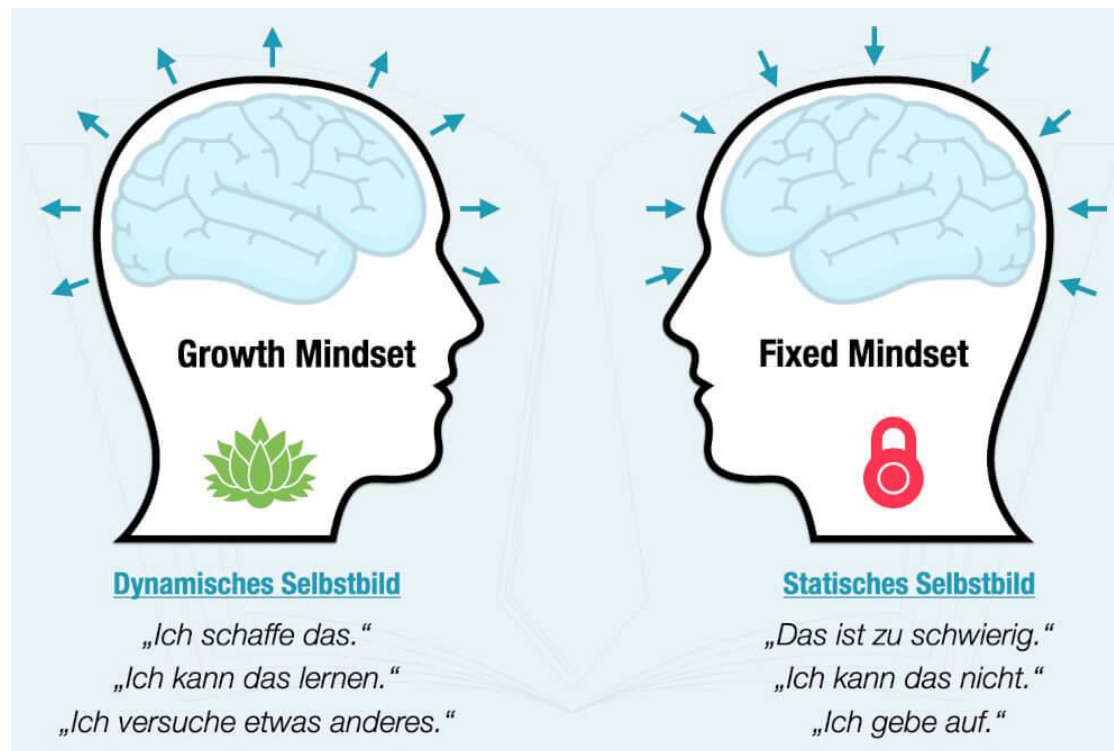
Gesund bleiben im stressigen Schulalltag

- ein kontinuierlicher Prozess (ständiges Ausbalancieren von Belastungen u. Ressourcen)
- eine gemeinsame Aufgabe (geteilte Verantwortung)
- ein gesetzlicher Auftrag (Berufsauftrag, LP-21)
- eine systematische Herangehensweise (BGM)
- eine lohnenswerte Investition («Gesundheit stärkt Bildung»)
- ein begründetes Anliegen (LP-Mangel, VUCA-Welt, psych. Belastung von Kindern/Jugendlichen)

... angesichts steigender Komplexität wichtiger denn je

Fazit: Kernbotschaft II

Eine bewusste Denkweise und Haltung einnehmen



Growth Mindset (dynamisches Selbstbild). Nach: Carol Dweck (2010; 2017)

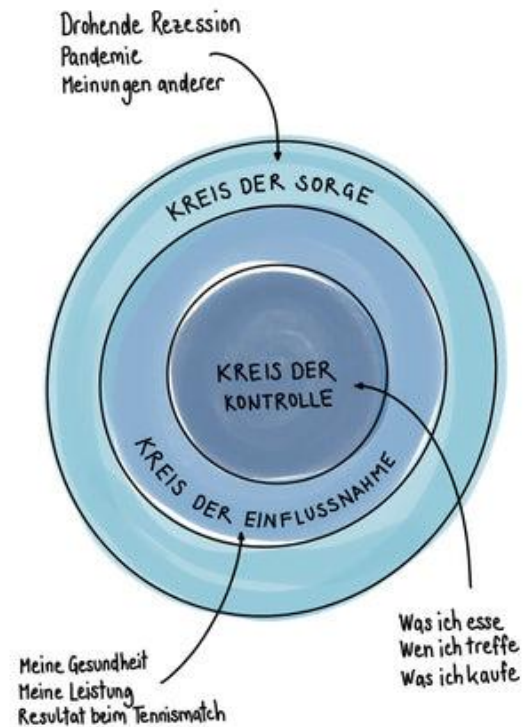
Bildquelle: <https://karrierebibel.de/mindset>

Fazit: Kernbotschaft III

Was Sie verändern können. Und was nicht.

- Etwas machen →
- Etwas besser machen →
- Etwas anders machen →
- Etwas immer wieder machen →
- Etwas ma... →

Bildquellen: Mikael Krogerus, Roman Tschäppeler. «Machen» (2021)



Es liegt eine große Kraft darin zu erkennen, worauf wir einen Einfluss haben und worauf nicht.

Circle of Influence (Kreis der Einflussnahme) Nach: Stephen Covey (2018; 2021)

Inspirationsquellen



Salutogenese kennen und verstehen. *Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (2019). Claudia Meier Magistretti, Bengt Lindström, Monica Eriksson.
ISBN: 978-3-456-85768-8



Gesundheitsförderung und Prävention (2017). Lotte Habermann-Horstmeier
ISBN: 978-3-456-85707-7



Gesunde Lehrkräfte in gesunden Schulen. *Eine Einführung* (2021). Silvio Herzog, Anita Sandmeier, Benita Affolter.
ISBN: 978-3-17-034765-6



Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. *Ein Praxishandbuch für eine gute Schulentwicklung* (2015)
ISBN: 978-3-0355-0448-4

Inspirationsquellen

Definition Begrifflichkeiten

Salutogenese | Kohärenzgefühl

<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese>

<https://www.quint-essenz.ch/de/topics/1249>

Allianz BGF in Schulen

Argumentarium | Handlungsempfehlungen | Praxistipps

<https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/allianz-bgf-in-schulen/>

https://www.radix.ch/media/vuoliprs/handlungsempfehlungen_de_web.pdf

Denkweise und Haltungen

Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken. Carol Dweck (2017). ISBN: 978-3-492-31122-9

Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für ein glückliches und erfülltes Privatleben. Stephen R. Covey (2021). ISBN: 978-3-96739-066-7

«Machen» | «Entscheiden» | «Zusammenarbeiten» | «Fragen» | «Erkennen». Mikael Krogerus & Roman Tschäppeler. Verlag: Kein & Aber.

Auf Wiedersehen

Perspektive Thurgau

Schützenstrasse 15

8570 Weinfelden

T: +41 71 626 02 02

www.perspektive-tg.ch