

Download

Auer Verlag

Stress und Burn-out vermeiden

Praxistipps für Konrektorinnen
und Konrektoren

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 Auer



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

**Download
zur Ansicht**



10. Stress und Burn-out vermeiden

Viele neue Aufgaben – die Gesundheit in Gefahr?

Es wurde viel über Neuerungen gesprochen. Die Schule ist im Wandel, ohne zahlreiche Neuerungen kommt keine Schule aus. Die Kolleginnen und Kollegen sind dadurch allerdings Mehrfachbelastungen und verschiedenen Erwartungen ausgesetzt: aggressives Schülerverhalten, Helikoptereltern, unkooperative Kolleginnen und Kollegen, neue Lehrpläne und Arbeitsgruppen, Stress mit der eigenen Familie und, und, und. Oft bleibt dabei die Gesundheit der Mitarbeiter auf der Strecke. Ein erster Schritt in Richtung Stressmanagement ist der offene Dialog über diese Themen in ihrem Kollegium. Erst wenn persönliche Krisen und Schwächen ohne Angst thematisiert werden dürfen, können sie gemeinsam im Kollegium bewältigt werden. Lehrkräfte arbeiten mitunter Jahrzehnte zusammen, sie waren aber so lange Zeit Einzelkämpfer, dass ihnen das Zeigen von Schwäche selbst im vertrauten Kreis nicht leichtfällt. Beobachten Sie deshalb mit der Schulleitung die Kolleginnen und Kollegen genau, sprechen Sie miteinander, wenn Sie den Eindruck haben, dass Lehrkräfte dauerhaft an der Belastungsgrenze agieren. Über das persönliche Gespräch hinaus bieten Sie mit Ihrer Schulleitung gezielte Angebote zum Stressmanagement an, die präventiv wirken.

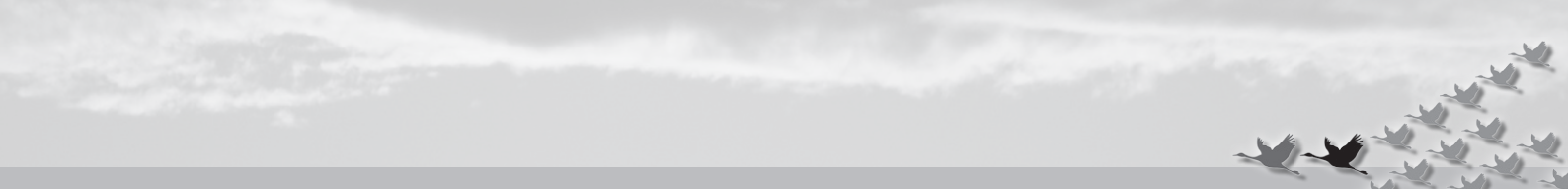
Gemeinsam stark im Team

Einschätzung und Verbesserung der Arbeitsbedingungen über die Arbeits-Bewertungs-Checkliste für Lehrkräfte (ABC-L)

Mit der über das Internet abrufbaren ABC-L (=Arbeits-Bewertungs-Checkliste für Lehrkräfte von Schaarschmidt und Kieschke, 2007, <http://vbe.de/angebote/potsdamer-lehrerstudie/abc-l.html>) können Sie erkennen, welche Arbeitsbedingungen an Ihrer Schule noch verbessert werden können, um Stress für das Kollegium, aber auch für Schüler und Eltern zu reduzieren. Basierend auf der Auswertung des Bogens können Sie im Team und mit der Schulleitung – wenn möglich, unter der Leitung eines externen Moderators – planen, welche Maßnahmen nun bei Ihnen eingesetzt werden sollen, um die Arbeitsbedingungen an Ihrer Schule zu verbessern. Es sind oft Kleinigkeiten, die schnell helfen können, Stress zu reduzieren.

Fortbildungen

Fortbildungen zum Thema „Gesundheit, Achtsamkeit oder Selbstmanagement“ gehören zum Repertoire jedes Fortbildungsinstituts. Und auch staatliche Fortbildungen, zum Beispiel an Lehrerakademien, widmen sich inzwischen diesem Thema ausführlich. Nehmen Sie doch einfach einmal Kontakt auf zu dem Institut Ihres Vertrauens auf oder kontaktieren Sie Ihre entsprechende Dienststelle. Schwerpunkte der Fortbildungen können sein: Schulungen zum Selbst- und Zeitmanagement, in denen Lehrern Strategien vermittelt werden, wie sie ihre Prioritätensetzung überprüfen und trotz diverser Belastungsspitzen ausreichend Zeit für einen regelmäßigen Ausgleich finden. Entspannungstrainings, in denen verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt werden, mit einer anschließenden Erarbeitung, wie sich diese Techniken in den Lehreralltag integrieren lassen.



Weiterbildungen im Bereich der Kommunikation und des Konfliktmanagements, in denen sie lernen, Konflikte aktiv anzugehen, und trainieren, sich souverän und mit Gelassenheit durchzusetzen. Nach den Fortbildungen werden Sie Veränderungen im Team bemerken: die Lehrkräfte werden belastbarer und zufriedener mit dem beruflichen Erfolg und dem Privatleben sein.

Kollegiale Kooperation

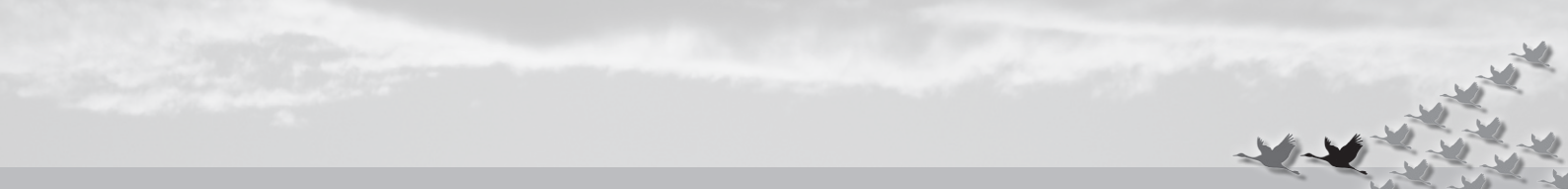
Leben Sie als Schulleitungsteam vor, dass Kooperation im Team wichtig und gewünscht ist. So sorgen Sie für ein gutes Arbeitsklima und auch die Menge an Arbeit lässt sich reduzieren. Über die gemeinsame Planung von Unterrichtsreihen sowie schulinterne Datenbanken, in denen Unterrichts- und Fördermaterialien für jeden zugreifbar abgelegt werden, lässt sich die Zeit der Unterrichtsvorbereitung immens reduzieren. Genauso kann auch das koordinierte Vorgehen bei Korrekturen und Berichtigungen ein Stress reduzierender Faktor sein (vgl. Schneider, Fröhlich und Rattay 2010). Gerade junge Lehrer verwenden anfangs sehr viel Zeit auf Korrekturen: Hier sind Tipps von erfahreneren Kollegen oft hilfreich. Darüber hinaus zeigt sich, dass Stress auch dadurch schnell und effektiv abgebaut werden kann, dass Lehrer mit weniger korrekturintensiven Fächern ihre Kollegen entlasten, indem sie z. B. mehr administrative Aufgaben oder Pausenaufsichten übernehmen. Selbstverständlich sollten solche Modelle immer nur auf Freiwilligkeit basieren, um keinen Ärger im Kollegium zu schaffen. Auch gemeinsame Aktivitäten wie z. B. ein Lehrerausflug oder die gemeinsame Weihnachtsfeier wirken sich in der Regel positiv auf das Klima aus und reduzieren damit Stress.

Lehrerraumprinzip

Viele Schulen haben inzwischen das Lehrerraumprinzip eingeführt, und es hat sich gezeigt, dass dadurch der Stress für die Kolleginnen und Kollegen reduziert werden kann: Die technische Ausstattung der Räume ist optimiert, sie können ihre Räume besser an die Unterrichtsbedingungen anpassen, die Räume bleiben in der Regel sauberer und es zeigt sich, vor allem in Grundschulen, dass Schüler durch den Unterrichtsraumwechsel mehr Bewegung haben und dadurch im Unterricht weniger unruhig sind. Insgesamt bestätigen viele Lehrer und auch Schüler, dass durch das Lehrerraumprinzip weniger Konflikte unter Schülern auftreten, und nicht zuletzt haben die Lehrer mehr Ruhe zwischen den einzelnen Unterrichtsstunden, da sie nicht ständig von einem Raum zum nächsten „umziehen“ müssen. Allerdings sollten Sie bei der Einführung des Lehrerraumprinzips auch beachten, dass der Austausch zwischen Ihnen und Ihren Kollegen nicht mehr ganz so spontan möglich ist – man trifft sich nicht mehr so oft im Lehrerzimmer oder auf dem Flur. Deshalb sollte bei der Raumzuteilung darauf geachtet werden, dass Lehrer, die sich öfter austauschen wollen, z. B. Fachkollegen, benachbarte Räume haben.

Supervision und Kollegiale Fallberatung

Supervision und Kollegiale Fallberatung sind Hilfen zur Selbsthilfe. In regelmäßigen Treffen reflektieren Kolleginnen und Kollegen einer oder mehrerer Schulen gemeinsam und suchen nach guten Lösungen für schulbezogene Fragestellungen und Probleme. Supervision und Kollegiale Fallarbeit funktionieren nur in einem vertrauensvollen Umfeld. Der Unterschied



zwischen diesen beiden Methoden liegt im Moderator. Er kommt bei der Supervision von außen und ist ein ausgebildeter Sozialarbeiter etc. und hat eine entsprechende Zusatzausbildung vorzuweisen. In der Kollegialen Fallberatung beraten sich allein die Kolleginnen und Kollegen.

Gemeinsam stark in der Klasse

Geben Sie den Kolleginnen und Kollegen Hilfen an die Hand, mit denen Sie im Klassenzimmer für Ruhe und Ordnung sorgen. Der Stresslevel Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kann so reduziert werden:

- Entwickeln Sie Regeln und Rituale mit den Schülerinnen und Schülern, die Ihnen das Arbeiten in der Klasse erleichtern.
- Delegieren Sie im Unterricht die Verantwortung auch mal an Ihre Schüler, um so für sich den Stress zu reduzieren. Schüler sind in der Regel stolz darauf, Verantwortung übernehmen zu dürfen und zu können. Solche Aufgaben können sein: Ordnungs- und Tafeldienst, Mediendienst, Mentoren für schwächere Schüler etc.
- Planen Sie Unterrichtseinheiten zur Stressreduktion.
- Auch Projektreihen zur Gesundheitsförderung in der Schule sind Maßnahmen des Stressmanagements. Das kann vom Unterricht zur gesunden Ernährung über Unterrichtsreihen zum richtigen Umgang mit Stress bis hin zu stressfreier Kommunikation und anderen sozialen Kompetenzen gehen. So wird das Bewusstsein für einen achtsameren Umgang miteinander geschärft, und dem Stressabbau wird direkt Zeit im Stundenplan eingeräumt.
- Wenden Sie das Kooperative Lernen an. Sie geben hier verstärkt die Verantwortung an Ihre Schüler ab. Dadurch wächst das soziale Verantwortungsgefühl, der Lehrer wird immer mehr zum Berater und Feedbackgeber, der das eigenständige Lernen fördert. Geteilte Verantwortung führt zu weniger Stress für alle.
- Übungen zur Achtsamkeit lassen sich gut in den Unterricht integrieren. Fantasiereisen, Energizer oder Übungen aus dem Yoga sorgen im Unterricht für Ruhe und Entspannung.

(angelehnt an: Ira Kokavec/Thomas Rüttgers/Jost Schneider: Stress und Burn-out vermeiden, Auer Verlag, 2011).



Dieser Download ist ein Auszug
aus dem Originaltitel

Ab heute Konrektor!

Immer besser
unterrichten

Über diesen Link gelangen Sie direkt zum Produkt:
www.auer-verlag.de/go/dl7714

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen
Auer-Verlagsprogramms finden Sie unter www.auer-verlag.de

Download
zur Ansicht

© 2018 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Covergestaltung: Kirstin Lenhart, München
Illustrationen: Julia Flasche
Satz: fotosatz griesheim GmbH
Bestellnr.: 07714DA9

www.auer-verlag.de