

WERNER H. HONAL | DORIS GRAF | DR. FRANZ KNOLL (HG.)

HANDBUCH DER SCHULBERATUNG

Standardwerk für Beratungslehrer(innen) und Schulpsycholog(innen)
aller Schularten

Thema: Beratung von Lehrern und Schule

Titel: Lehrgesundheit kompakt! (125 S.)

Produktinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil des Standardwerkes »Handbuch der Schulberatung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*.

* Ausgaben bis 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Dieses Praxishandbuch richtet sich an Beratungslehrer / Beratungslehrerinnen aller Schularten. Es liefert Antworten auf alle Fragen der Beratungstätigkeit und beinhaltet den aktuellen Stand einschlägiger **Erkenntnisse aus der Schulpsychologie und Schulpädagogik**,

- aus dem **Bereich sozialer Hilfen**,
- der **Beratungsmethoden**
- und der **Beratungsmittel**.

Umfassende und verständliche Beiträge, fundierte **Analyseschemen, Entscheidungshilfen** und anwendungsorientierte **Lösungsvorschläge** unterstützen Sie in Konflikt- und Beratungssituationen. In der Praxis bewährte und **komplett ausgearbeitete Anleitungen und Konzepte** helfen Ihnen bei der Umsetzung.In **eDidact** finden Sie alle Beiträge zu den Beratungsfeldern **Lernprobleme und Leistungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, Krankheit und Behinderung, Beratung von Lehrern und Schule** sowie zur Organisation der Beratung. Nützliche Formulare und Vorlagen (z.B. für Elternbriefe) erleichtern Ihnen den Beratungsalltag.

(Diesen) Beitrag als Download bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.eDidact.de/hds.

Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrücke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise – ist unzulässig. Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@eDidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG

E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.eDidact.de | www.mgo-fachverlage.de

Lehrergesundheit ***kompakt!***

**Für Beratungslehrkräfte,
Schulpsychologen und Schulleiter**

Alexander Geist

**Sonderausgabe zum Handbuch
der Schulberatung**

OLZOG
Verlag

Vorwort

Warum noch ein Buch zum Thema »Lehrergesundheit«?

Die Frage ist berechtigt, denn wenn man nach einschlägiger Literatur forscht, wird man regelrecht erschlagen. Genau das macht es aber wiederum jedem, der in dem Bereich bereits aktiv ist oder aktiv werden will, schwer. Nach welchem Konzept soll man vorgehen? Was muss man wissen?

Zielgruppe dieser Sonderausgabe zum *Handbuch der Schulberatung* sind **Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen und Schulleitungen**. Sie alle haben mit dem Thema zu tun – als Berater von belasteten Lehrkräften, als Fortbildner oder im Rahmen von Leitungsaufgaben. **Zweck der Sonderbeilage** ist es deshalb, **für diese Gruppen in geraffter, aber auch kritisch kommentierender Form das Wissen zusammenzustellen, das nötig ist, wenn sie Maßnahmen zur Förderung der Lehrergesundheit beginnen oder fortführen wollen.**

Der Autor kann freilich eines nicht bieten: die Berücksichtigung aller Theorien, Modelle und Konzepte, die es auf dem Markt gibt. Zumal man nach der Lektüre des zehnten Buchs oder Artikels den Eindruck gewinnt, dass sich doch sehr vieles wiederholt und die marginalen Neuigkeiten des Lesens eines elften oder zwölften Texts nicht notwendig machen. Der Autor ist auch nicht in der Lage, die »Supertheorie« zu entwickeln, die alle anderen einschließt – oder das Konzept für Maßnahmen zur Förderung der Lehrergesundheit zu erarbeiten, das in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Probleme löst.

Diese Sonderausgabe enthält vielmehr Ausführungen zu folgenden Punkten:

- **Gesundheit, Stress, Burnout – was bedeuten diese Begriffe eigentlich?** Dabei geht es auch um eine kritische Auseinandersetzung, denn solche Begriffe sind ja nicht nur Theorie, sondern provozieren Ansprüche und Erwartungen oder formulieren nicht immer nur realistische Sichtweisen.
- **Wie groß ist das Problem eigentlich?** »Burnout« ist einerseits ein inzwischen in den Medien omnipräsenter Ausdruck, was immer zu Vorsicht mahnt. Auf der anderen Seite neigen nach Erfahrung des Autors gerade Führungskräfte dazu, aufgrund der eigenen Belastbarkeit die Belastungen von Lehrkräften zu ignorieren bzw. Klagen über die Belastungen als Jammerei abzuqualifizieren. In diesem Kapitel werden mehrere primär aktuelle Untersuchungen und statistische Befunde vorgestellt und ebenfalls kritisch durchleuchtet.
- **Welches psychologische Grundwissen und welche Theorien sind für Maßnahmen zur Förderung der Lehrergesundheit bedeutsam?** Da die Zielgruppe der Sonderausgabe durchaus nicht so homogen ist, wird manches ausführlicher darge-

stellt als einschlägig vorinformierte Leser es brauchen; ein gewisser Spagat ist unvermeidbar. Mehrere arbeits- und gesundheitswissenschaftliche Ansätze dürften freilich selbst Schulpsychologen eher unbekannt sein. Die Theorien werden dabei regelmäßig in Bezug zur Lehrergesundheitsarbeit gestellt.

- **Welche Bestandteile sollten auf der Basis der Theorien Maßnahmen zur Förderung der Lehrergesundheit enthalten?** Es macht keinen Sinn, einfach irgendeine Maßnahme durchzuführen, sei es, um das Thema »abzuhaken«, oder sei es, weil man als Akteur diese Maßnahme selber für besonders wichtig hält. Sinnvoll ist ein umfassender Ansatz. In dem Kapitel werden verschiedene konkrete Angebote beschrieben (so weit möglich inkl. Evaluationsergebnissen) und Anregungen gegeben, worauf man bei einer Projektplanung achten sollte. Dabei geht es auch um das durchaus spannungsreiche Verhältnis zwischen Lehrergesundheitsmaßnahmen und Schulentwicklung sowie um die Rolle der Schulleitung. Leider ist für eine ausführliche Behandlung des Themas »Gesundheitsförderliches Führungsverhalten« in der vorliegenden Sonderausgabe kein Platz; es wird aber demnächst in einem Artikel im *Handbuch der Schulberatung* gründlich erörtert.
- **Serviceteil:** Adressen, Literatur und mehr

In hervorgehobenen Kästen stehen regelmäßig die Konsequenzen, die sich aus dem zuvor Dargestellten für die Lehrergesundheitsarbeit ergeben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erkenntnisgewinn bei der Lektüre!

Alexander Geist

Inhaltsverzeichnis

1 Stress, Burnout, Depression oder was? Versuch einer Klärung relevanter Grundbegriffe

- 1.1 Gesundheit – mehr als nur Abwesenheit von Krankheit
- 1.2 Stress: böse, notwendig – oder sogar beides?
- 1.3 Burnout – in aller Munde, aber jeder definiert es anders
- 1.4 Depression – »A bisserl depressiv schadet doch nicht.«

2 Wie krank sind unsere Lehrer? Ein Überblick über Statistiken und Befunde

- 2.1 Methodische Probleme der Erforschung der Lehrergesundheit
- 2.2 Einige exemplarische Studien und Statistiken zur Lehrergesundheit

3 Was ist der richtige Weg? Zentrale Erklärungsmodelle und Theorien

- 3.1 Der Klassiker unter den Stressentstehungstheorien: Lazarus' transaktionales Stressmodell
- 3.2 Stress, Kontrolle und erlernte Hilflosigkeit: Seligman's Theorie
- 3.3 Selbstwirksamkeitserwartungen und ihre Quellen: Bandura's Theorie
- 3.4 Die zentrale Bedeutung von Grundeinstellungen und Lebensphilosophie: das kognitive Persönlichkeitsmodell
- 3.5 Arbeit und Gesundheit – verschiedene Einzelmodelle
 - 3.5.1 Anforderungs-Kontroll-Modell
 - 3.5.2 Das Job-Demand-Control-Support-Modell als Erweiterung des Anforderungs-Kontroll-Modells
 - 3.5.3 Konzept der vollständigen Arbeit
 - 3.5.4 Konzept der Emotionsarbeit
 - 3.5.5 Modell beruflicher Gratifikationskrisen
- 3.6 Salutogenetischer oder pathogenetischer Ansatz?
- 3.7 Zusammenfassendes Modell

4 Praktische Modelle der Lehrergesundheitsarbeit

- 4.1 Belastungsfaktoren und Ressourcen als Ansatzpunkt: eine Übersicht über wichtige Aspekte
 - 4.1.1 Externe/situative Faktoren
 - 4.1.2 Personinterne Faktoren
- 4.2 Beispiele für konkrete Maßnahmen und Programme
 - 4.2.1 Supervision und Coaching
 - 4.2.2 LEGUPAN, PAUER und AGIL

4.2.3 GRAL

4.2.4 Freiburger Modell

4.2.5 Aktion »Gute gesunde Schule«

4.2.6 Kollegiumsinterne Evaluation zur Lehrergesundheit

4.2.7 Das Programm »Denkanstöße!«

4.3 Lehrergesundheitsarbeit und Schulentwicklung – ein spannungsreiches Verhältnis

4.4 Organisationspsychologische Aspekte bei der Einführung und Gestaltung von Maßnahmen zur Lehrergesundheit an einer Schule

5 Serviceteil

5.1 Staatliche Ansprechpartner und Internetseiten zum Thema »Lehrergesundheit«

5.2 Projekte zur Selbsterkundung von Schülern/Studenten, die ein Lehramt studieren (wollen)

5.3 Arbeits- und gesundheitspsychologische Testverfahren im Allgemeinen

6 Literaturverzeichnis und Internetseiten zum Thema