

„Gesund im Lehrerberuf!“

Vorträge und Workshops für Lehrerinnen und Lehrer

Dipl.-Psych. Kristina Baum, Psychologische Psychotherapeutin, Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee

Niemand will ihn, doch (fast) alle haben ihn: Stress! Nach wie vor erfolgen im Lehrerberuf die meisten Frühpensionierungen aufgrund psychischer Belastung und die Zahl der Lehrerinnen und Lehrer in psychosomatischen Kliniken ist konstant hoch. Ausgehend von empirischen Befunden zur Lehrergesundheit, ergänzt um die therapeutische Expertise aus der Schön Klinik Roseneck, wurde mit dem Programm „**AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf**“ ein Konzept zur Prävention von Stresserleben und daraus entstehenden Erkrankungen („Burnout“) speziell für Lehrkräfte entwickelt.



Basierend auf diesem lehrerspezifischen Stressbewältigungstraining werden in meinen Workshops Wege aus der Stressfalle und Ansätze für eine gesunde, ausgeglichene und befriedigende Tätigkeit als Lehrer/in aufgezeigt.

Wesentliche Elemente des Programms sind:

- 1) die Entwicklung eines persönlichen Warnsystems, um Auslöser und Anzeichen für Stress frühzeitig zu erkennen und achtsam darauf eingehen zu können (**Basismodul**);
- 2) der Aufbau hilfreicher, positiver Gedankengänge anstelle Stress verstärkender Denkweisen (**Modul „Denkbarkeit“**);
- 3) die Erkundung neuer Wege bei der Suche nach praktischen Veränderungsmöglichkeiten (**Modul „Möglichkeiten“**); sowie nicht zuletzt:
- 4) der möglichst tägliche Urlaub vom Schulalltag in der persönlichen Erholungswelt (**Modul „Erholung“**)!

Neben kurzen Vortragselementen werden theoretische Hintergründe aktiv mit der Gruppe erarbeitet. Zusätzlich lernen die Teilnehmer/innen anhand verschiedener Übungen AGIL von der praktischen Seite kennen und werden für den eigenen Umgang mit Stress sensibilisiert.

Folgende Workshops stehen zur Verfügung:

AGIL – Das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf

In diesem intensiven Training werden alle Module intensiv und interaktiv bearbeitet. Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit zu intensivem Austausch und persönlicher Weiterentwicklung durch die Arbeit an konkreten Beispielen aus ihrem Arbeitsalltag. In einer kleinen Gruppe von bis zu 12 Personen entstehen Zusammenhalt und eine intensivere Vertrauensbasis, die sich über die Trainingslaufzeit hinaus erhält und Möglichkeiten für ein dauerhaftes Erleben kollegialer Unterstützung beinhaltet. Das Training ist auf 8 Doppelstunden ausgerichtet, die auch innerhalb von 4 Halbtagen oder 2 ganzen Tagen angeboten werden können. AGIL wurde im Rahmen eines groß angelegten Präventionsprojekts in Bayern und NRW an zahlreichen Schulen durchgeführt und evaluiert.



„AGIL“ werden und bleiben! Gesundheit, Stress und Erholung im Lehrerberuf

In diesem Workshop werden im Rahmen von Vortragelementen und praktischen Übungen die wesentlichen Elemente erfolgreicher Stressbewältigung im Lehrerberuf vorgestellt. Je nach gewünschtem Übungsanteil kann eine Dauer von 2 bis 4 Workshopstunden angeboten werden. Nach einer Einführung zu Stress und Gesundheit, angelehnt an das Basismodul des AGIL-Programms, bestehen verschiedene Vertiefungsmöglichkeiten:

1) „Gute Erholung!“ Freiräume erkennen, Chancen nutzen

Gesundheitsgefährdender chronischer Stress ist das Ergebnis unzureichender Erholung – somit ist Erholung ein Schlüsselement, um die Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten. Der Lehrerberuf ist gekennzeichnet durch zeitliche Gestaltungsspielräume einerseits und die oft schwierige Trennung zwischen Beruf und Privatleben andererseits. Es ist also im Lehrerberuf eine hohe Kunst, ein Gleichgewicht zwischen Anstrengungs- und Erholungsphasen („Work-Life-Balance“) herzustellen. In diesem Workshopmodul erhalten Teilnehmer/innen hierzu das nötige Know-how und setzen sich darüber hinaus mit ihren persönlichen Erholungsvoraussetzungen auseinander.

2) „STOPP!“ Gedankliche Stressbeschleuniger erkennen und ausbremsen

Hätte die Stunde nicht noch besser laufen können, wenn ich nur... aber ich habe mein Bestes gegeben... trotzdem kann ich damit ja wohl nicht zufrieden sein! Kennen Sie solche Grübelgedanken, vor allem, wenn Sie sich in einer anstrengenden Phase befinden? Solche Gedanken agieren als Stressbeschleuniger, die uns eine ohnehin schon Stress auslösende Situation noch belastender erleben lassen. In diesem Workshopmodul lernen Teilnehmer/innen ihre persönlichen Stressbeschleuniger kennen und erarbeiten Ideen, um diese auszubremsen und durch positive, hilfreiche Gedanken zu ersetzen.



3) „Wir können was!“ (Selbst-)Wertschätzung als Ressource aktivieren

Wertschätzung im Beruf zu erfahren wird immer wieder als wichtigster Faktor für die berufliche Zufriedenheit genannt. Dies gilt auch und besonders für den Lehrerberuf. Zusätzlich schützt das Gefühl, für die eigene Anstrengung im Beruf ausreichend Belohnung und Wertschätzung zu erhalten, nachgewiesenermaßen vor stressbedingten Erkrankungen. Ein wertschätzendes Schulklima kann also einen Beitrag zur Gesundheit leisten! Doch wie sieht es mit der Wertschätzung für uns selbst aus? Selbstwertschätzung fühlt sich gut an, schützt vor Kränkungen, macht flexibel im Umgang mit Kritik und ist Voraussetzung, Wertschätzung von außen überhaupt erkennen und annehmen zu können. In diesem Workshopmodul setzen sich Teilnehmer/innen zunächst mit Erfahrungen von Wertschätzung im Lehrerberuf auseinander und erarbeiten anschließend Möglichkeiten, ihre Selbstwertschätzung zu stärken.

Über mich:

- seit 2008 Vorträge und Workshops über Lehrergesundheit und Stressprävention für Referendare/innen, Lehrer/innen und Schulpsychologen/innen
- bis 2009 Studium Psychologie und Gymnasiallehramt (Englisch und Französisch) in Marburg
- seit 2009 psychotherapeutische Tätigkeit in der Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee
- 2010-2013 wissenschaftliche Mitarbeit im Projekt „LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen“ der LMU München, seit 2014 im EU-Projekt „HeLP – Healthy Teachers and Professionals in Education“
- Kontakt: KBaum@schoen-kliniken.de oder kristina.baum@gmx.de, Telefon: 0157/71461179