

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, dieses Buch unterscheidet sich ein wenig von anderen Veröffentlichungen zu diesem Thema. Es ist ein Buch *für* Lehrergesundheit, nicht *über* Lehrergesundheit. Hier erfahren Sie kaum etwas über Belastung und Stress im Lehrerberuf oder über Theorien zum Burn-out. Diese Handreichungen sind auch kein „Therapiebuch“, d. h., Sie bekommen keine Ratschläge zur Reduzierung von Stress oder für eine gesündere Lebensführung.

Stattdessen wollen wir, Autor und Verlag, Ihnen Anregungen und Arbeitshilfen an die Hand geben – eben Handreichungen –, mit denen Sie Ihre individuelle berufliche Belastungssituation und gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen Ihre schulischen Arbeitsbedingungen sorgfältig analysieren können, um daraus Ziele und Maßnahmen für Ihre berufliche und private Gesundheitsförderung abzuleiten.

Nicht selten passiert es, dass man durch ein besonderes Ereignis aus der Routine aufgerüttelt wird, z. B. durch eine gesundheitliche Krise, ein Leistungsversagen, eine Kritik, eine neue Herausforderung und spontan eine radikale Verhaltensänderung beschließt. Erfahrungsgemäß halten solche Vorsätze kaum drei Tage. Es handelt sich dabei meist um wenig durchdachte Lösungsversuche für ein bislang noch unerkanntes Problem, denn die Hintergründe für ein Verhalten, das man abstellen oder ändern möchte, liegen in der Regel nicht offen auf der Hand.

Diese Arbeitshilfen sollen Sie anregen, für sich allein, mit einem kritischen Freund oder zusammen mit Ihrem Kollegium genau hinzuschauen,

- ▶ wie Ihre IST-Situation aussieht und wie es dazu gekommen ist,
- ▶ welche Ziele Sie verfolgen wollen und welche Wege Sie gehen können,
- ▶ welchen „Preis“ Sie für eine Veränderung zahlen müssten und ob Sie das wollen; jede Veränderung bedeutet auch Loslassen und Neu-Orientieren,
- ▶ welche psychischen, materiellen, sozialen, zeitlichen Ressourcen Sie haben oder aktivieren können,
- ▶ welcher Veränderungsspielraum besteht,
- ▶ mit welchen Methoden Sie zielorientiert arbeiten können.

Im Teil 1 skizzieren wir ein Strukturmodell für psychische Gesundheit, in dem wir die Hintergründe und Zusammenhänge von Anforderungen, Belastungen und psychischer Beanspruchung anhand des Verhältnisses von KÖNNEN – WOLLEN – SOLLEN betrachten. Es geht des Weiteren um Ansatzpunkte und Zielrichtungen von Maßnahmen, mit denen Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit von Lehrkräften

und Schulleitungen erhalten, gefördert und gegebenenfalls auch wieder hergestellt werden können. Dabei wägen wir ab zwischen Verhaltensmanagement und Verhältnismanagement im Rahmen von Prävention, Förderung von Ressourcen und Möglichkeiten der Intervention. Der Teil endet mit einer Ideenmatrix für individuelle und kollegiale bzw. schulinterne Aktivitäten zur Gesundheitsförderung.

Der Teil 2 bietet Arbeitshilfen, mit denen Sie Ihrer individuellen schulischen Belastungssituation auf die Spur kommen können. Dazu dienen u. a. eine persönliche Bilanz Ihrer Energieräuber und Energiequellen, ein Kurztest Ihrer berufsbezogenen Verhaltensweisen und Emotionen, eine ausführliche Ärgeranalyse, die Reflexion Ihrer Arbeitszufriedenheit und Ihrer Stressauslöser, ein Check Ihrer Risiko-/Schutzfaktoren und Bewältigungsstrategien, Anregungen zur Entspannung sowie einige Möglichkeiten, Ihr Zeitmanagement zu überprüfen. Darüber hinaus gibt es Sachinformationen zum Thema Stress und Stressbewältigung.

In Teil 3 bekommen Sie Anregungen, wie Sie Verhalten und Gewohnheiten nachhaltig verändern können. Arbeitshilfen sollen Sie dabei unterstützen, Ausgangspunkt und Ziel des mühsamen Weges einer Verhaltensänderung genau zu bestimmen. Denn wer nicht weiß, von wo er startet und wo er hin will, wird in die Irre gehen. Wir erläutern, wie Ziele formuliert sein sollten, um die Chance zu erhöhen, Vorsätze auch zu erreichen, und weisen auf motivierende Hilfen hin, die Sie in dem beschwerlichen Prozess ermutigen sollen.

Die Arbeitshilfen finden Sie auch zum Download im Internet unter www.friedrich-verlag.de, damit Sie nicht in das Buch schreiben oder sich eigene Tabellen erstellen bzw. kopieren müssen. Sie sind jeweils mit dem Symbol  gekennzeichnet.

Allerdings können wir Ihnen für Ihren persönlichen Veränderungsprozess lediglich strukturelle Anhalts- und Ansatzpunkte geben. Jede individuelle Situation verlangt eine „maßgeschneiderte“ Intervention. Das inhaltliche Ziel und die Wege der Veränderung müssen Sie schon selbst festlegen. Aber mit den Vorlagen können Sie sich Ihren persönlichen Entwicklungsfahrplan zusammenstellen. Dabei könnte Ihnen auch das Lernarrangement KESS („Kooperative Entwicklungsarbeit zur Stärkung der Selbststeuerung“) helfen (siehe Sieland/Heyse 2010), das eine ausführliche Anleitung zur Verhaltensänderung bietet. Im Weiteren steht eine Fülle von Hilfsangeboten in der Literatur und im Internet zur Verfügung, etwa zum Zeitmanagement, zur Stressbewältigung, zur Arbeitsmethodik usw.

Teil 4 ist der kollegialen „Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung“ gewidmet. Sie finden Checklisten und Fragebogen, mit denen Sie für sich allein und zusammen mit Kolleginnen und Kollegen Ihr

schulisches Arbeitsfeld in Bezug auf Ressourcen und Hindernisse für eine verantwortliche und gesundheitsdienliche Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrags analysieren und verändern können.

Hier sind in besonderem Maß Schulleitungen angesprochen. Der Gesundheitszustand der Lehrerinnen und Lehrer und der nicht-pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an einer Schule hängt natürlich zum einen von deren individuellem Gesundheitsverhalten ab. Aber gleich danach kommen die gesundheitsförderlichen oder gesundheitsfeindlichen Arbeitsbedingungen „vor Ort“, zu denen die Schulleitung einerseits selbst zählt und auf die sie – zusammen mit dem Kollegium – großen Gestaltungseinfluss hat. Daher wird hier auch Mitgliedern von Schulleitungen Gelegenheit gegeben, das eigene Führungsverhalten zu reflektieren sowie Ideen aufzugreifen, wie sie die betriebliche Gesundheitsförderung an ihrer Schule zum Positiven verändern können.

Die Arbeitshilfen werden ergänzt durch kurze Texte zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Schule, zur Organisation eines kollegialen Entwicklungsprozesses, zum Umgang mit Widerständen sowie zur Arbeitsweise von Gesundheitszirkeln. Dieser vierte Teil enthält zudem umfangreiche Hinweise für die Suche nach nutzbaren gesundheitsförderlichen schulischen Ressourcen.

In Teil 5 beschreiben wir bekannte Methoden für die Entwicklungsarbeit in Gruppen, besonders zur Sammlung von Ideen und zur Entscheidungsfindung. Das führt über das verbreitete Brainstorming hinaus zu komplexen Fragestellungen wie SOFT-Analyse und Mind-Mapping.

Wir hoffen, diese Handreichungen sind Ihnen eine Hilfe, eine zuverlässige Auskunft über sich selbst und über Ihre schulische Arbeitssituation zu bekommen.

Die meisten der hier zusammengestellten Arbeitshilfen und Texte sind entstanden im Projekt Lehrer*gesund*heit Rheinland-Pfalz, das der Autor – zeitweilig zusammen mit Marlies Vedder – in den Jahren 2001 bis 2004 im Auftrag des Kultusministeriums aufgebaut und geleitet hat (www.add.rlp.de–Lehrer*gesund*heit). Sie werden ergänzt durch Übernahmen oder Modifikationen von anderen Autoren und Quellen, die jeweils gekennzeichnet sind. Sofern wir hierbei etwas übersehen haben, bitten wir um Nachsicht.