



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.