

1. Strategien

Persönliche Strategien (vgl. Schaarschmidt, 2005; STEGE-Studie, 2012)

Selbstüberforderung vermeiden

- „Nein sagen lernen“; Veränderungen der individuellen Arbeitsorganisation und des Zeitmanagements, Koordinierung und Ausbalancierung von beruflichen Anforderungen und Freizeitaktivitäten, realistische Definition des Arbeitsauftrages

Einseitige Betonung von Arbeit

- Relativierung des Stellenwerts von Arbeit gegenüber anderen Lebensbereichen – Es gibt neben der Arbeit auch andere lohnenswerte Ziele im persönlichen Leben!

Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit

- Stressbewältigungstraining (progressive Muskelentspannung, Yoga, sportliche Betätigung, Pflege und Erweiterung sozialer Kontakte, etc.)

Eingeschränkte Problemlösefähigkeit

- Überprüfung immer wiederkehrender Konflikte und stressauslösender Situationen, Überarbeitung von Handlungsalternativen, Reaktivierung von Ressourcen

Resignation

- Coaching (ggfs. Einzel- oder Gruppencoaching), Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, neue Zielsetzung und Sinnfindung

Umgang mit Restriktionen (vgl. Schmidt, 2007)

- Damit Erfolgserleben / Erleben eigener Kompetenz aufgebaut werden kann, muss man sich an Zielen orientieren, für die man selbst etwas tun kann → Fokus auf Gestaltungsfähigkeit

Soziale Ressourcen in der Institution

- Geregelter fachlicher Austausch / kollegiale Beratung
- Kultur der Anerkennung – Ressourcenorientiertes Teamklima schaffen
- „Seufzerecke“ etablieren (Prinzip: Platzzuweisung von Problemen)
- Erholungsrituale in Teambesprechungen einbauen
- Teamtage mit Schwerpunkt Gesundheit – „Gesundheitswächter / Gesundheitswächterin“ festlegen

Möglichkeiten der Umgebungsveränderung

- Geregelter Pausen, geregelter Krankheitsvertretung
- Gut strukturierter Tagesablauf, Gestaltung von Mikroübergängen
- Bewusste Schwerpunkte setzen (bei der Auswahl und Anzahl an Projekten)
- Erzieherinnen und Erzieher erhalten hinreichende Schulung und Möglichkeiten zum Zeitmanagement, Entspannungstechniken usw.

(Weitere Informationen im Abschlussbericht zur STEGE-Studie: https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/ser-ver/download/PDF_2013/studie_stege.pdf [Zugriff am 22.06.2018])

2. Verhaltenssicherung

Wenn-Dann-Pläne (Gollwitzer, 1993, 1999)

= effektive, empirisch abgesicherte Strategie zur Selbstregulation

- Vorweggehende Verknüpfung einer kritischen Situation mit einem gewünschten, zielförderlichen Verhalten
- Beispiel: Wenn ich in eine „Abrenzungs-falle / Ja-Sage-Falle“ gerate, dann sage ich: „Ich muss das erst überlegen.“

Priming

- Erinnerungshilfen, die mit dem Ziel in Verbindungen stehen, in den Alltag integrieren
- Beispiele: passende Figur am Schlüsselbund, (Handy-)Bildschirmschoner, Schmuckstück, Kleidungsstück, Stricker am Spiegel, etc.

Embodiment

- Körperhaltung erarbeiten, die dem eigenen Ziel entspricht
- Körperhaltung als Selbstmanagement-Technik
- Stimmungen sind wenig kontrollierbar, aber dafür Körperhaltungen

1

Hector ist gewissenhaft

Hector stellte fest, daß beinahe alle Leute, die in seine Sprechstunde kamen, von zweierlei Sorgen geplagt wurden. Die einen hatten Angst vor der zu rasch verrinnenden Zeit, und dies ist eine ziemlich lästige Angst, denn gegen die Schnelligkeit der Zeit können wir nicht groß was ausrichten. Es ist ein bißchen, als wenn wir auf einem galoppierenden Pferd säßen, das nicht auf unsere Kommandos hört. (Genau das war Hector schon einmal passiert, und es hatte ihm mächtig Angst eingejagt.) Andere Leute wiederum fanden, daß die Zeit zu langsam dahinröpfelte, und für sie war es, als säßen sie auf einem Esel, der einfach nicht lostraben wollte. Man muß dazu anmerken, daß es vor allem die jungen Leute waren, die Hector so etwas sagten, oder auch Leute, die sich sehr unglücklich fühlten und bessere Zeiten herbeisehnten, und währenddessen schien ihnen jeder Tag Wochen zu dauern.

Hector dachte, daß er den von der Zeit geplagten Leuten vielleicht helfen konnte, indem er ihnen kleine Übungen vorschlug, mit denen sie zum Nachdenken angeregt wurden.

Hector griff nach seinem Notizbüchlein. Er dachte an Fernand und schrieb:

Zeit-Étude Nr. 1: Berechnen Sie Ihre Lebensfrist in Hundeleben.

Dies war vielleicht eine gute Übung, wenn man sich klar machen wollte, daß man mit den Dingen, die man gerne machen würde, nicht zu lange warten soll. Andererseits konnte sie einem noch größere Angst einjagen vor der verstreichenden Zeit und besonders vor der Frist, die einem selbst blieb. War es wirklich eine so gute Übung? Hector erinnerte sich, einst in der

Schule gelernt zu haben, daß gewisse Philosophen ein Leben für gut hielten, in dem man sich tagtäglich vor Augen führte, daß es einmal zu Ende sein würde. Es hatte sogar einen gegeben, der jeden Abend zum Schlafengehen Musik erklingen und Sänger an sein Bett treten ließ, die ihm vorsangen »Er hat gelebt!«, ganz als wäre es jedesmal sein Begräbnis. Aber Hector wußte ja, daß manche Leute ein bißchen verrückt waren, selbst unter den Philosophen (ja selbst unter den Psychiatern, aber erzählen Sie das nicht weiter).

Hector dachte an Petit Hector.

Zeit-Étude Nr. 2: Listen Sie alles auf, was Sie sich als Kind zu tun und zu werden vorgenommen hatten, wenn Sie erst einmal erwachsen sein würden.

Auch diese Übung konnte einem dabei helfen, sich mit dem zu beeilen, wozu man Lust verspürte. Sie konnte einen jedoch auch entmutigen, indem man sich nämlich sagte, daß es sowieso schon zu spät war. Gern hätte Hector eine Übung gefunden, die unter allen Umständen funktionierte.

Er dachte an Sabine.

Zeit-Étude Nr. 3: Messen Sie an einem bestimmten Tag die Zeit, die Sie für sich selbst haben. Schlafen zählt nicht mit (außer wenn Sie es im Büro tun).

Es war wiederum schwer vor auszusehen, was diese Übung brachte.

Manche Leute würden dabei merken, daß sie nicht eine einzige Minute für sich selbst hatten, sondern ihre ganze Zeit für andere Menschen hergaben – er mußte an Sabine denken –, manche Leute hingegen würden sich bewußt werden, daß sie nichts anderes zu tun hatten, als sich zu amüsieren oder an sich selbst zu denken. Aber Hector hatte schon herausgefunden, daß diese Leute davon nicht immer glücklich wurden und einige sich sogar umbringen wollten!

Als Hector die drei Übungen beisammen hatte, spürte er deutlich, daß seine Liste noch ein wenig kurz war. Wenn er den

2

„Leute, die in seine Sprechstunde kamen, weiter gut zuhörte, konnte ihn das vielleicht auf neue Ideen bringen ... Und falls das nicht genügte? Nun, darüber konnte man auch später noch nachdenken.“

Lelord, F. (2008). *Hector und die Entdeckung der Zeit*. Piper Verlag

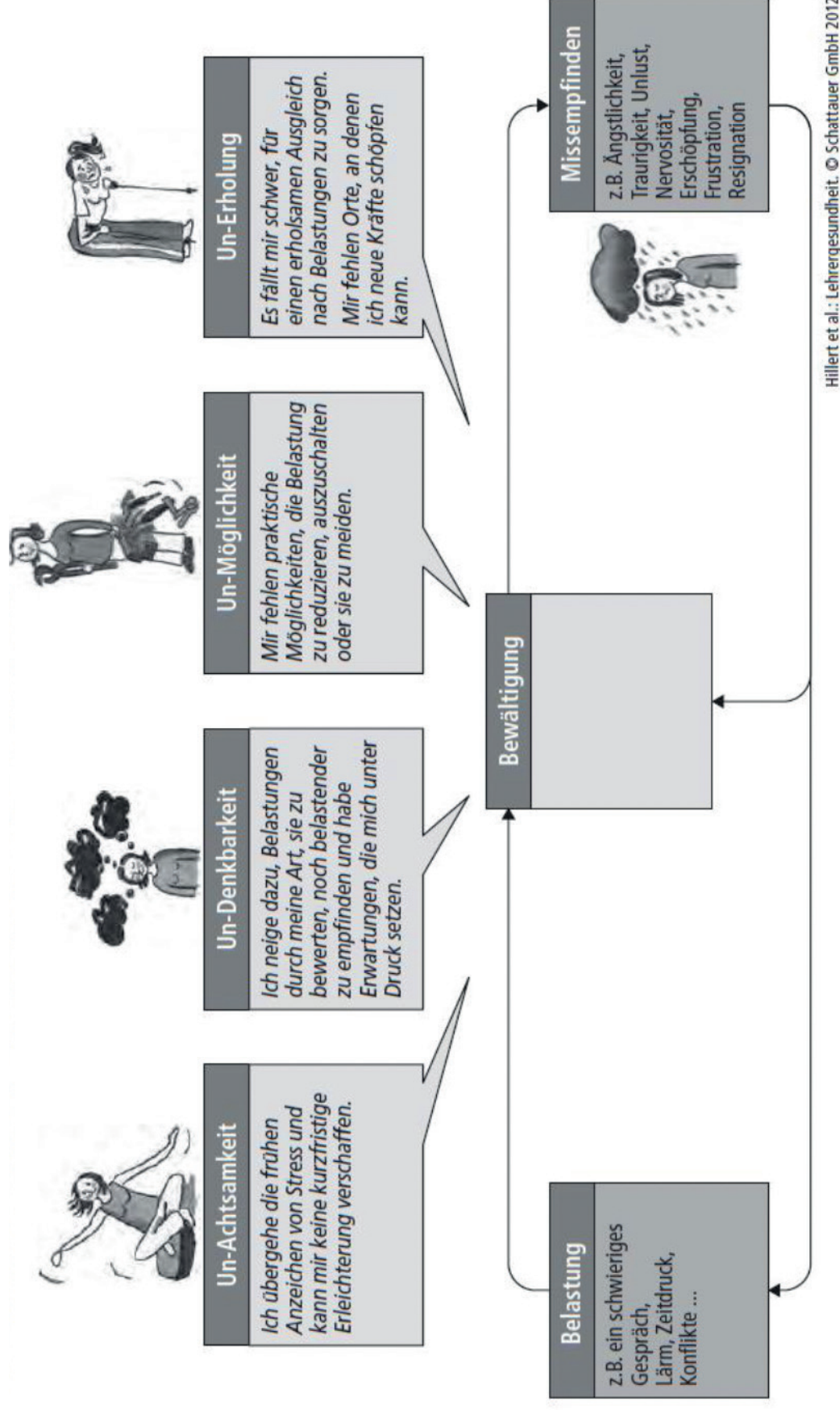
Gesundheit ist ...	ja	nein
... schwer erkennbar, da sie sich im Gegensatz zur Krankheit nicht bemerkbar macht.		
... wenn man mit dem Leben zufrieden ist.		
... das höchste Gut des Menschen.		
... wenn man in der Lage ist, bestimmte Aufgaben zu erfüllen.		
... wenn man ein positives Körpergefühl hat.		
... ein dynamisches Gleichgewicht zwischen sich und der Umwelt.		
... fast ein sozialer Druck, d.h. eine Pflicht, sich fit zu halten.		
... das Freisein von Beschwerden.		
... wenn man arbeiten und etwas leisten kann.		
... eine göttliche Fügung, eines Gottes.		
... das Fehlen körperlicher Symptome.		
... Selbstverwirklichung.		
... die Abwesenheit von Belastungen.		
... Freude, Glück und Lebenszufriedenheit.		
... nicht zu trennen vom subjektiven Empfinden persönlichen Gesundseins.		
... etwas, für das jeder selbst verantwortlich ist.		
... die Abwesenheit von Krankheit.		
... psychisches Wohlbefinden.		
... kein gleich bleibender Zustand, sondern ein Prozess/ eine permanente Veränderung.		
... eine bestimmte Befindlichkeit.		
... etwas, das man so lange als selbstverständlich empfindet, wie man keine Beeinträchtigung feststellen kann.		
... teuer, da ihre Erhaltung und Wiederherstellung hohe öffentliche und private Kosten verursachen kann.		
... fit zu sein.		

Quelle: Gesang u. Krause 2005, S. 8

Entnommen aus: Krause, C. & Mayer, C.-H. (2012). *Gesundheitsressourcen erkennen und fördern*.

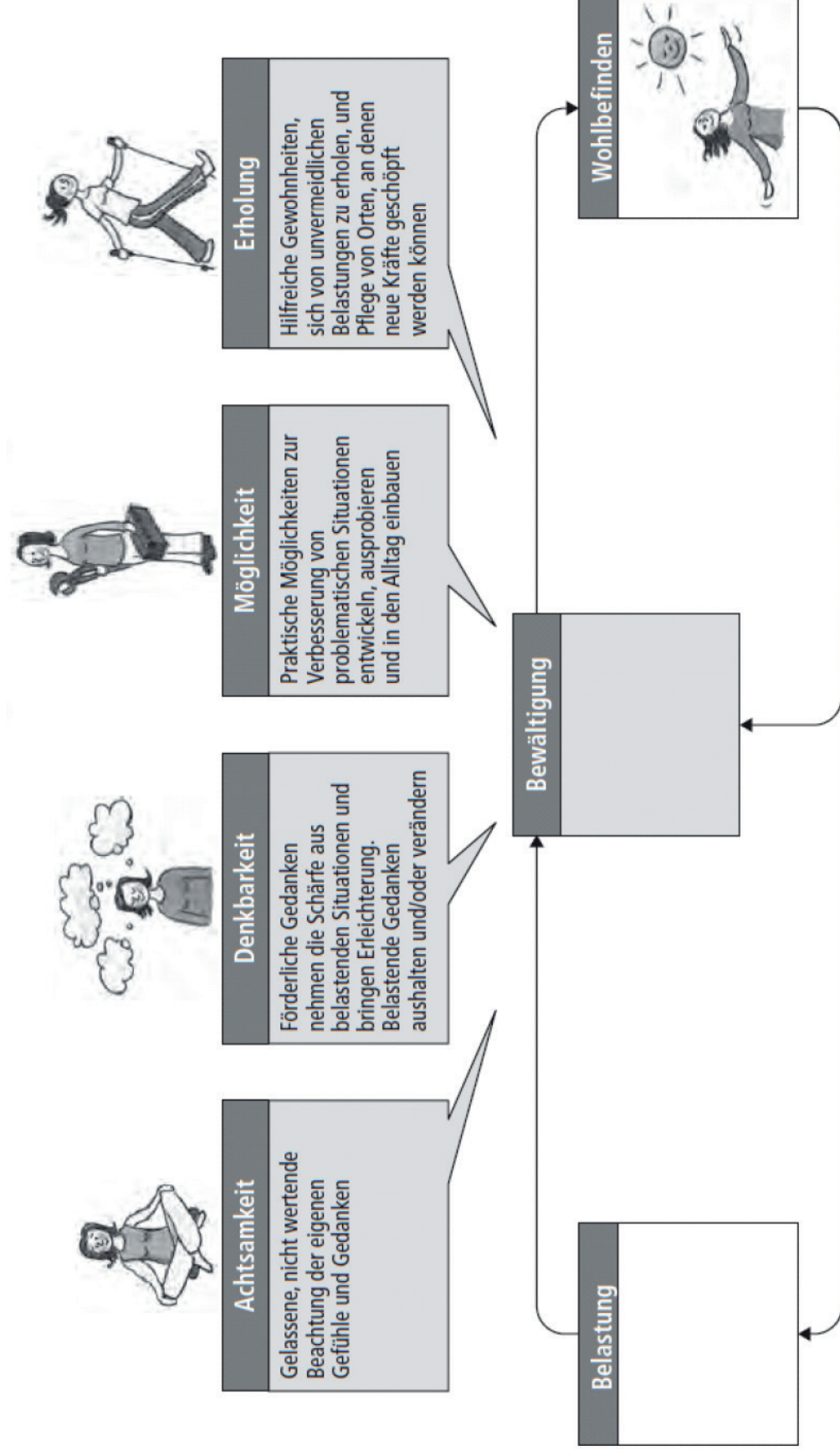
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Das infernalische Quartett der Stressentstehung

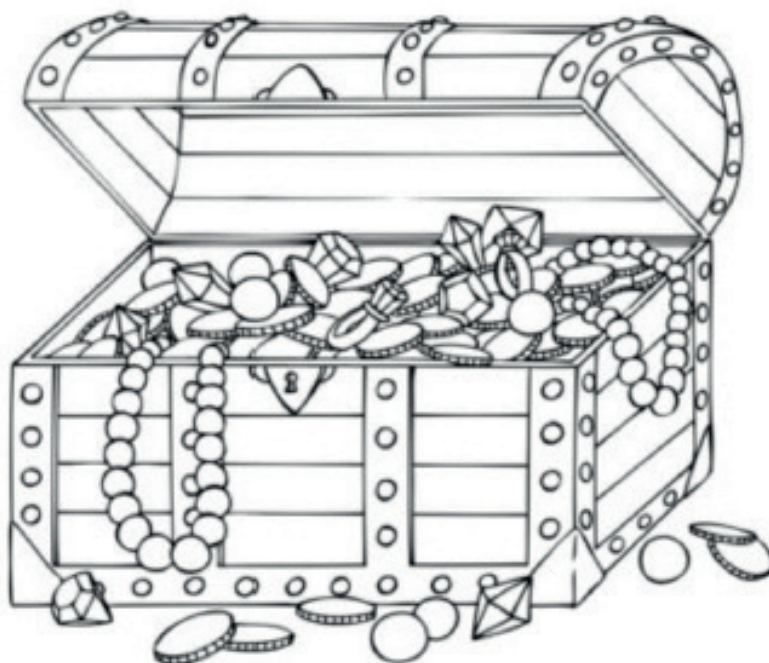


Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte und Lehrkräfte

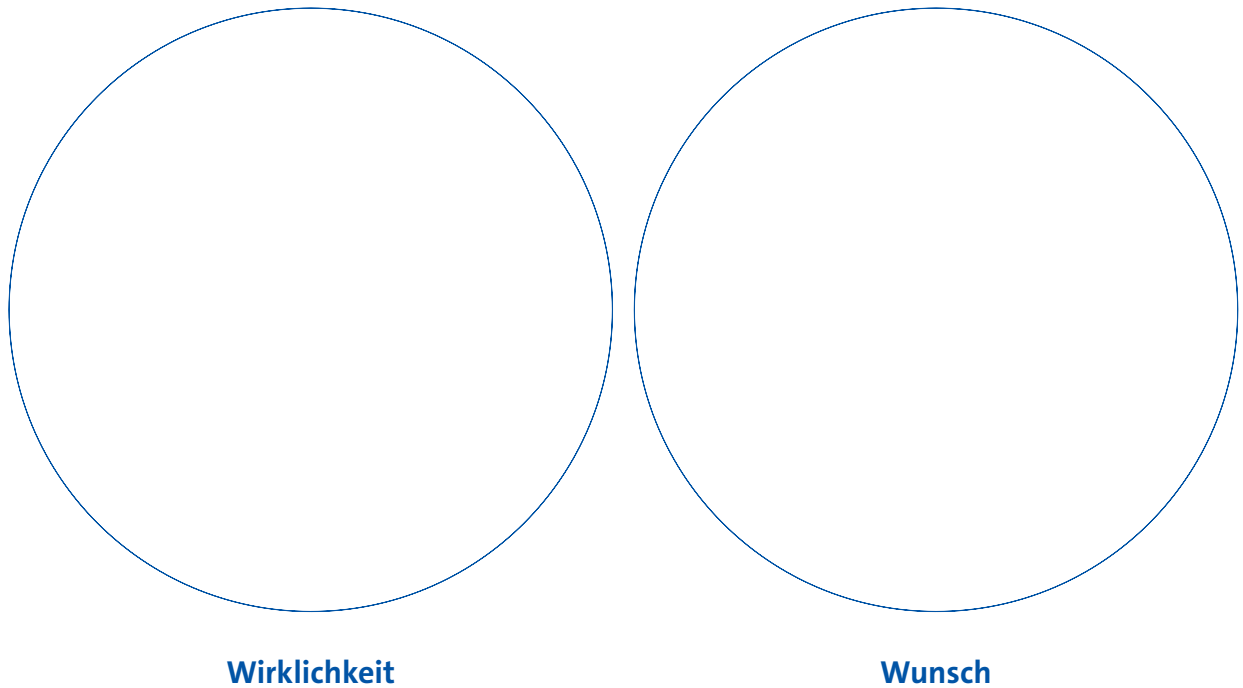
Angemessene Wege der Entlastung



Hillert et al.: Lehrgesundheit. © Schattauer GmbH 2012



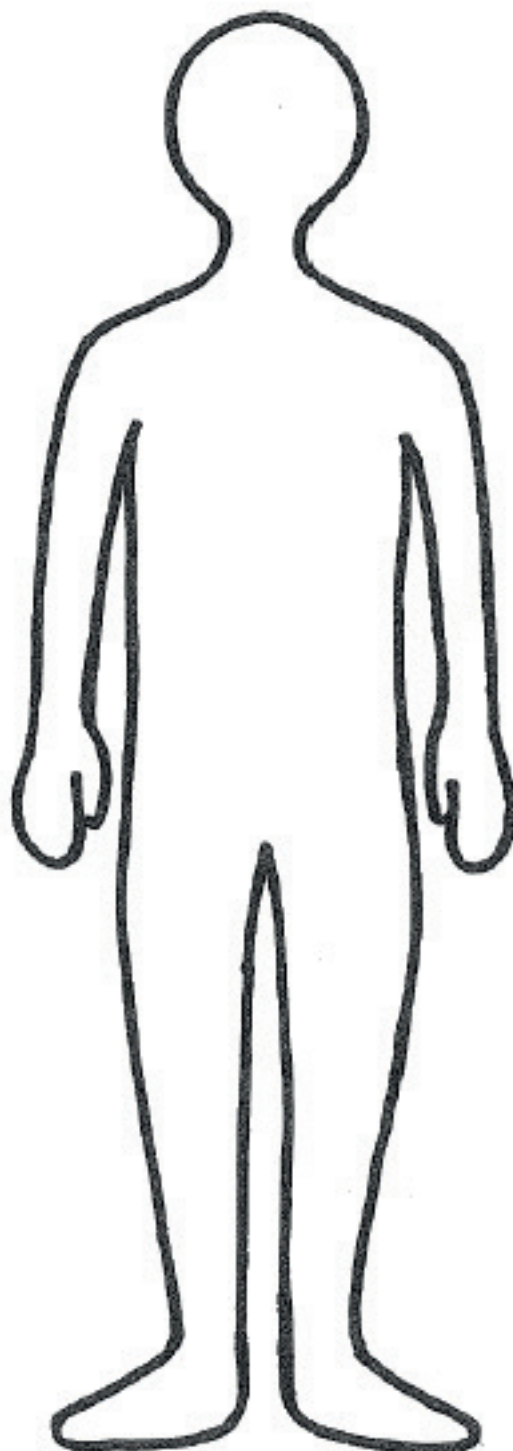
Zeitkuchen



So viel Zeit verbringe ich...

- (1) ... im Einzelkontakt mit einem Kind
- (2) ... mit Kleingruppen/-projektarbeit
- (3) ... mit organisatorischen Tätigkeiten
- (4) ... mit Dokumentation und Beobachtung
- (5) ... mit der Zusammenarbeit mit Eltern
- (6) ... mit Austausch im Team/Kollegium/Besprechungen
- (7) ... mit sonstigen Aktivitäten (wie z.B. Tests)
- (8) ... mit Ruhezeiten/Pause

© Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) 2012



Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte und Lehrkräfte

Stressoren und Ressourcen im Alltag

Stressoren im Alltag Stärke: 1=sehr stark, 6=sehr schwach		Ressourcen im Alltag Stärke: 1=sehr stark, 6=sehr schwach	
beruflich	privat	beruflich	privat

Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte und Lehrkräfte

Das infernalische Quartett –
Entlastungswege / Ressourcensammlung



Achtsamkeit	Hilfreiche Gedanken	Möglichkeiten	Erholung
Stress früh beachten und sich entsprechend kurzfristige Erleichterung verschaffen	Stressfördernde Gedanken und Einstellungen entdecken, sie verändern, blockieren oder aushalten lernen; hilfreiche Gedanken etablieren	Mehr Möglichkeiten, Belastungen zu reduzieren, abzuschalten oder sie zu umgehen	Meine Erholungswelt ausbauen und neue Kraftquellen erschließen

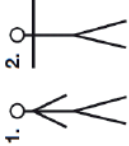
Hillert et al.: Lehrgesundheit. © Schattauer GmbH 2012

Name	Stärken	Was mir an dir gefällt

Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte und Lehrkräfte

Yogareihe für den Stuhl

		Hinweise
Atemkonzentration 	→ EA: ... ich atme ein (So) → AA: ... ich atme aus (Ham) „Der Atem ist das Tor zur Bewusstheit, das Bindeglied zwischen Körper und Seele!“	■ Hände liegen mit der Innenseite nach oben auf den Oberschenkeln ■ Atembeobachtung ■ am Ende: Hände reiben, auf Gesicht legen, massieren
Kopf/Nacken 	→ Bewegung des Kopfes langsam nach vorn/hinten: → Bewegung des Kopfes langsam nach links/rechts: → Kopf drehen/kreisen: „Du wirst den Hals entspannter fühlen!“	→ AA: nach vorn → EA: nach hinten → AA: nach links/rechts drehen → EA: zur Mitte → Atem fließen lassen!
Schultern 	→ Hände vor dem Bauch gefaltet → EA: Arme nach oben → Hände bleiben gefaltet → Blick nach vorn → Atem fließt → AA: Arme senken → Handinnenflächen nach unten → Hände vor dem Bauch gefaltet → EA: Arme nach oben → Hände bleiben gefaltet → Blick nach oben → Atem fließt → AA: Arme senken → Handinnenflächen nach oben	
Wirbelsäule 	Drehsitz im Sitzen (statisch): → Hände mit Innenseite nach oben → Wirbelsäule aufrichten → AA: nach links drehen, Kopf geht mit → 5-10 mal tief atmen → aufrichten → EA: zur Mitte zurück → Wechsel: andere Seite	
Beine 	→ AA: linkes Knie zum Kopf ziehen → EA: linkes Knie vom Kopf weg-bewegen → Wechsel: andere Seite → Pause	

fakultativ: kleines Sonnen- gebet  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8. 	 3.  4.  5.  6.  7.  8. 	→ Atem fließt! → leichter Druck zwischen den Händen → leichter Druck zwischen den Händen → am Ende: Grundstellung siehe 1. ■ Atem kommen und gehen lassen ■ am Ende OM-Singen ■ Hände reiben und auf Gesicht legen ■ Gebetshaltung ■ Atem kommen und gehen lassen ■ am Ende OM-Singen ■ Hände reiben und auf Gesicht legen ■ Gebetshaltung
SO-HAM-Meditation 	→ EA: ...SO → AA: ...Ham	
oder Geh-Meditation 	→ Arme hinter dem Rücken verschränken und langsam jeden Schritt sehr bewusst setzen	

„Murmelgeschichte“ oder „Wie man sein Glück zählen kann“

Dies ist die Geschichte von einem Grafen, der sehr, sehr alt wurde, weil er ein Lebensgenießer war. Er verließ niemals das Haus, ohne zuvor eine Handvoll Murmeln einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um mit den Murmeln zu spielen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen und sie besser zählen zu können.

Jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte, z.B. einen netten Plausch auf der Straße, das Lachen eines Menschen, ein köstliches Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, einen Regenbogen am Himmel, für alles was seine Sinne erfreute und ihm wohl taten, ließ er eine Murmel von der rechten in die linke Hosentasche wandern.

Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends saß er dann zu Hause und zählte die Murmeln aus der linken Hosentasche und erinnerte sich an den Glücksmoment, für den die Murmel die Hosentasche gewechselt hatte. Er zelebrierte diese Minuten.

So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Murmel zählte, war der Tag gelungen. Es hatte sich zu leben gelohnt.

(Autor/in unbekannt)