

## Gesund am Arbeitsplatz Schule – mit Pilotgruppen



Für die Gesundheit am Arbeitsplatz Schule ist es zentral, wie Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen die Herausforderungen des Berufsalltags angehen und dabei zusammenwirken. Dazu gestalten Pilotgruppen für sich persönlich eine Auseinandersetzung und Entwicklung. Gleichzeitig setzen sie damit einen Impuls für weitere Kolleginnen und Kollegen oder gar die ganze Schule, um sich auf den Weg zu mehr Gesundheit zu machen.

Die Ansprüche des Berufsalltags fordern Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen in verschiedenen Bereichen: Wie organisieren sie sich und ihre Arbeit? Wie klären sie Prioritäten und Abstriche? Wie gehen sie mit Stress, Ärger oder Verunsicherung um? Wie kommunizieren sie und lösen Konflikte? Woran halten sie sich während Durststrecken? Und wie schalten sie ab und laden ihre Batterien wieder auf?

- Pilotgruppen bestehen aus mindestens acht Lehr- und Fachpersonen eines Kollegiums. Die Beteiligten machen sich auf einen gemeinsamen Weg, um ausgewählte Herausforderungen des Berufsalltags versierter und/oder gelassener anzugehen. Sie treffen sich während eines Jahres vier bis sechs Mal und werden dabei von einer Fachperson des Instituts für Weiterbildung und Beratung (IWB) der Pädagogischen Hochschule FHNW begleitet. Sie motivieren und unterstützen sich gegenseitig und erfahren in der Pilotgruppe Wertschätzung und Anerkennung. Darüber hinaus entsteht die Chance, dass weitere Kolleginnen und Kollegen die Erfahrungen der Pilotgruppe wahr- und aufnehmen. So kann der Impuls zu einer weitergehenden Schulentwicklung entstehen.
- Die Schulleitung begleitet die Arbeit der Pilotgruppe von Anfang an interessiert und erkennt darin einen möglichen Impuls für die Schulentwicklung. Sie klärt mit der begleitenden Fachperson des IWB die Rahmenbedingungen und mögliche künftige Entwicklungen und meldet die Pilotgruppe als schulinterne Weiterbildung beim IWB an. Sie nimmt die Erfahrungen der Pilotgruppe zur Kenntnis und prüft nach Abschluss, ob und wie diese für die Schulentwicklung genutzt werden könnten.

Die Themenvorschläge auf der folgenden Seite decken ein breites Spektrum ab. Interessierte Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen dürfen darüber hinaus mit eigenen Ideen auf die Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der Pädagogischen Hochschule FHNW zukommen.

# Themenvorschläge für Pilotgruppen

## **Die eigenen Ressourcen kennen und gezielt aktivieren** | Karin Maienfisch

Im anspruchsvollen Berufsalltag ist der eigene Handlungsspielraum manchmal kaum mehr erkennbar. Hier hilft es, Ressourcen, Motive und Reaktionsmuster vor Augen zu haben. Mit einfachen Techniken lassen sich neue Handlungsweisen etablieren und kleine Helfer im richtigen Moment aktivieren.

## **Eine Kultur der Achtsamkeit entwickeln** | Claudia Suter

Eine achtsame Haltung sich selbst gegenüber ist Teil einer wirksamen Stressprävention. Ein achtsamer Unterrichtsstil ist geprägt von Offenheit, Wertschätzung und Gelassenheit; er unterstützt das Beziehungs- und das Klassenklima. Achtsamkeit im Team führt zu einer neuen Kommunikationskultur und zu mehr Akzeptanz untereinander.

## **Ständig auf Draht – mach mal Pause** | Karin Maienfisch

Pausen kommen nicht von allein – man muss sie sich nehmen und sie gestalten. Schon kürzeste Momente helfen in der Vorbereitung auf die nächste Lektion. Klare Abgrenzung im Alltag vermag die Batterien wieder aufzuladen. Auch auf Ebene Team ist die bewusste Pausengestaltung hilfreich.

## **Hohe Erwartungen – Antrieb oder Stolperstein?** | Brigitta Schneider

Erwartungen werden von vielen Seiten an uns herangetragen – besonders hoch sind oft unsere eigenen Erwartungen. Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen unterstützt dabei, bewusst und konstruktiv über Prioritäten und notwendigen Verzicht zu entscheiden und «gut» als «gut genug» zu erkennen.

## **Arbeitsmenge und Zeitdruck** | Prof. Dr. Doris Kunz Heim

Viel Arbeit und Zeitdruck lassen sich im Schulalltag nicht vermeiden. Aber mancher Druck ist auch «hausgemacht». Mit passenden Strategien lässt sich die Arbeitsmenge sortieren, der Zeitaufwand verteilen, aber auch erkennen und signalisieren, wenn ein Anspruch einfach zu viel ist.

## **Herausfordernde Gespräche gelassen angehen** | Brigitta Schneider

Anspannung ist keine gute Voraussetzung für eine konstruktive Begegnung. Wie reagiere ich auf mögliche Provokationen? Welche Eisbrecher kann ich einsetzen? Wie verschaffe ich mir notfalls ein kurzes Timeout? Eine gute Vorbereitung lässt auch Gelassenheit und Zuversicht wachsen.

## **Konflikte eine Sprache geben** | John Klaver

In Konflikten kann ein unauffälliges Wort plötzlich das falsche sein. Eine dialogische Haltung und Aufmerksamkeit auf die eigene Wortwahl helfen, angespannte Situationen zu entlasten. Konstruktive Sprache ist darüber hinaus ein Anspruch des Lehrplans.

## **Weitere Angebote unterstützen dabei, am Arbeitsplatz Schule gesund zu bleiben:**

- Der Orientierungsraster «Gesundheitsförderung in der Schule» ist ein Instrument, um die gesundheitsförderliche Qualität der Lern- und Arbeitsbedingungen zu überprüfen.
- Mit «Schule handelt» beurteilen Lehrpersonen mit einem Online-Tool ihr eigenes Wohlbefinden sowie die gesundheitlichen Rahmenbedingungen ihres Arbeitsortes.
- Im Netzwerk «Gesundheitsfördernder Schulen» treffen Schulen auf Gleichgesinnte, lassen sich inspirieren, bestätigen und bestärken.
- Beratungspersonen des IWB beraten und begleiten Schulen auch individuell bei ihren eigenen Planungen und Umsetzungen. Nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf.

Weiterführende Hinweise finden Sie auf folgender Website: [www.fhnw.ch/wbph-gesundheit](http://www.fhnw.ch/wbph-gesundheit)

### **Kontakt**

Susanne Störch Mehring  
Leiterin der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention  
Pädagogische Hochschule FHNW  
[susanne.stoerchmehring@fhnw.ch](mailto:susanne.stoerchmehring@fhnw.ch)  
T +41 56 202 71 02