

The screenshot shows the KOBEO website interface. At the top left is the logo for 'Lern Gesundheit'. The main header is orange and contains the text 'KOBEO-Kollegiale Beratung Online' and 'Kollegiale Beratung für Lehrerinnen und Lehrer'. A link for 'Impressum' is in the top right. The main content area is a corkboard with several notes and buttons. A 'Login' box contains fields for 'Benutzername:' and 'Passwort:'. A blue 'Einloggen' button is below. A video player is titled 'Was ist KOBEO?' with a play button. A note on the right explains the concept of collegial consultation. A bottom note says 'Bei Interesse und Fragen können Sie hier mit uns in Kontakt treten.' and another note says 'Und wie funktioniert KOBEO? Jetzt Anleitungsvideo ansehen' with a play button.

Lern Gesundheit

KOBEO-Kollegiale Beratung Online

Kollegiale Beratung für Lehrerinnen und Lehrer [Impressum](#)

Herzlich Willkommen

In interaktionsstarken Berufen sind der Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung die Grundsteine für eine gute und gesunde Arbeit.

Die KOBEO-Plattform bietet lösungsorientierte Teamentwicklung nach dem Konzept der Kollegialen Fallberatung im Online-Format.

Login

Benutzername:

Passwort:

Einloggen

Was ist KOBEO?
Jetzt Informationsvideo anschauen

Kollegiale (Fall-)Beratung hat sich schon in vielen Berufsgruppen als wirksames Instrument zur lösungsorientierten Teamentwicklung bewährt. In manchen Berufen ist es jedoch schwierig, genügend Teammitglieder zur gleichen Zeit an einen Ort zu bekommen.

KOBEO will auch solchen Berufsgruppen den Zugang zu diesem effektiven Beratungsverfahren erleichtern: Teammitglieder können zeitlich versetzt und ortsungebunden gemeinsam an der Entwicklung von Lösungen für berufliche Belange arbeiten.

Und wie funktioniert KOBEO?
Jetzt Anleitungsvideo ansehen

Bei Interesse und Fragen können Sie [hier](#) mit uns in Kontakt treten.

Die Rollen

Themengeber

- Sucht Lösungen für eine berufliche Herausforderung
- Trägt die Verantwortung vorgeschlagene Lösungen im Alltag auszuprobieren



Berater

- Aktivieren und wertschätzen Ressourcen des Themengebers
- Schlagen Lösungsmöglichkeiten vor
- Unterstützen den Themengeber bei der Umsetzung

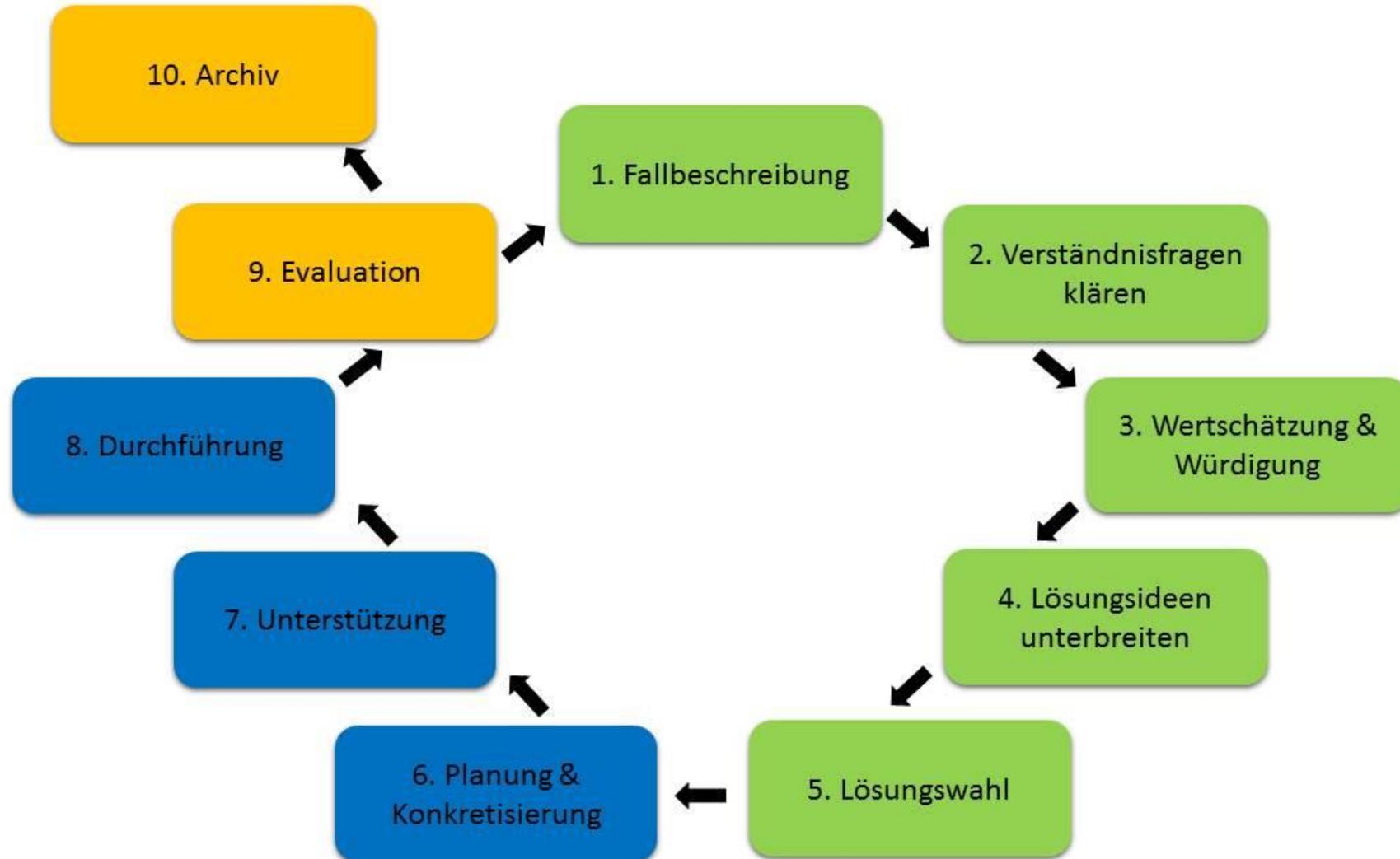
Die Rollen des Protokollanten und der Moderatorin fallen in der online-Variante weg.

Warum KOBEO?

- ❖ Fehlende Struktur an Schulen
- ❖ Termin außerhalb schulischer AZ schwierig
- ❖ Thema/Problem brennt – keine Wartezeit auf nächsten Termin möglich
- ❖ Regelmäßige Selbstreflexion zur Förderung der Professionalität in Beruf und Gesundheit



Schritte des LG-Konzepts Kollegialer Beratung



The screenshot shows the KOBEO website interface. At the top left is the 'Lern Gesundheit' logo. The main header is orange and contains the text 'KOBEO-Kollegiale Beratung Online' and 'Kollegiale Beratung für Lehrerinnen und Lehrer'. A link for 'Impressum' is in the top right. The main content area is a corkboard with several notes and a video player. A 'Login' box contains fields for 'Benutzername:' and 'Passwort:'. A 'Einloggen' button is below the password field. A video player is titled 'Was ist KOBEO?' with a play button. A note on the right explains the concept of collegial consultation. A bottom note encourages contact.

Lern Gesundheit

KOBEO-Kollegiale Beratung Online

Kollegiale Beratung für Lehrerinnen und Lehrer [Impressum](#)

Herzlich Willkommen

In interaktionsstarken Berufen sind der Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung die Grundsteine für eine gute und gesunde Arbeit.

Die KOBEO-Plattform bietet lösungsorientierte Teamentwicklung nach dem Konzept der Kollegialen Fallberatung im Online-Format.

Login

Benutzername:

Passwort:

Einloggen

Was ist KOBEO?
Jetzt Informationsvideo anschauen

Kollegiale (Fall-)Beratung hat sich schon in vielen Berufsgruppen als wirksames Instrument zur lösungsorientierten Teamentwicklung bewährt. In manchen Berufen ist es jedoch schwierig, genügend Teammitglieder zur gleichen Zeit an einen Ort zu bekommen.

KOBEO will auch solchen Berufsgruppen den Zugang zu diesem effektiven Beratungsverfahren erleichtern: Teammitglieder können zeitlich versetzt und ortsungebunden gemeinsam an der Entwicklung von Lösungen für berufliche Belange arbeiten.

Und wie funktioniert KOBEO?
Jetzt Anleitungsvideo ansehen

Bei Interesse und Fragen können Sie [hier](#) mit uns in Kontakt treten.

[Anleitung](#)

Aktiv den Zusammenhalt und
Austausch im Kollegium stärken

Themen

Erstellen

In Bearbeitung

Archiv

1. Thema beschreiben

Thema erstellen

Liebes Teammitglied,
schön, dass Sie ein Thema erstellen möchten. Bitte beschreiben Sie möglichst genau, worum es sich handelt und beachten dabei folgende Fragen:

- Wer ist beteiligt?
- Was ist passiert?
- Wann hat sich die Situation ereignet?
- Gibt es mögliche Auslöser? Was ist zuvor passiert?
- Warum ist das eine schwierige Situation für Sie?
- Was müsste sich ändern, damit es besser für Sie ist?

Titel:

Themenbeschreibung:

2. Fragen stellen

Autor: [redacted]	Titel: [redacted]
Datum: 22.10.2014	Priorität: 80%
Beschreibung:	
[redacted]	

Fragen Wertschätzungen Lösungsvorschläge

Frage stellen



3. Würdigung/ Wertschätzung

Fragen **Wertschätzungen** Lösungsvorschläge

Es bedarf auch wirklich Stärke, dem Patienten dann mehr Zeit zu widmen als eigentlich vorhanden ist - vor dem Hintergrund unseres Zeitdrucks finde ich das auch mutig.
verfasst von: L.Notzem

Ich finde, es spricht sehr für deine professionelle Haltung, dass dir der Patient nicht egal ist und du echtes Mitgefühl empfindest.
verfasst von: L.Notzem

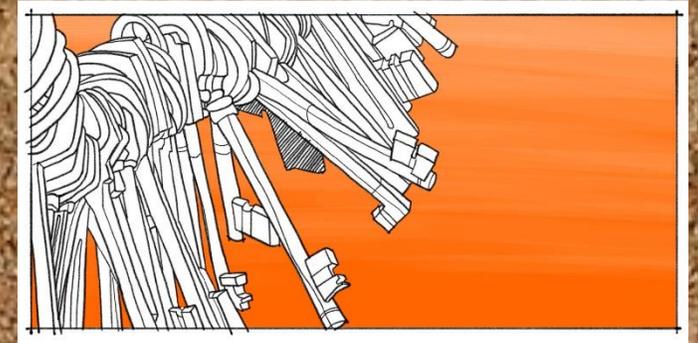


1. Eigenes Empfinden / Mitgefühl
2. Welche Stärken sehe ich bei dir?
3. Welche (Teil-)Erfolge hast du schon erreicht?

Wertschätzung ist der Schlüssel

Fragen Wertschätzungen Lösungsvorschläge

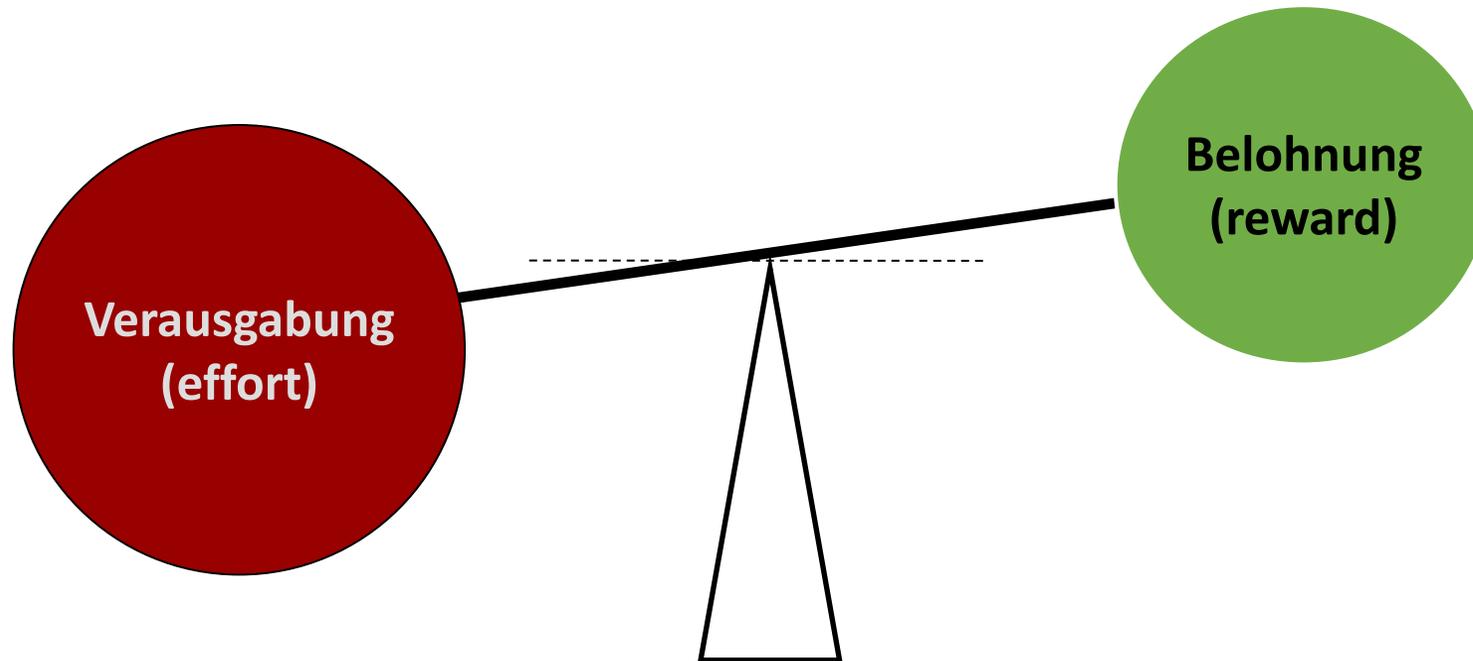
Wertschätzung schreiben



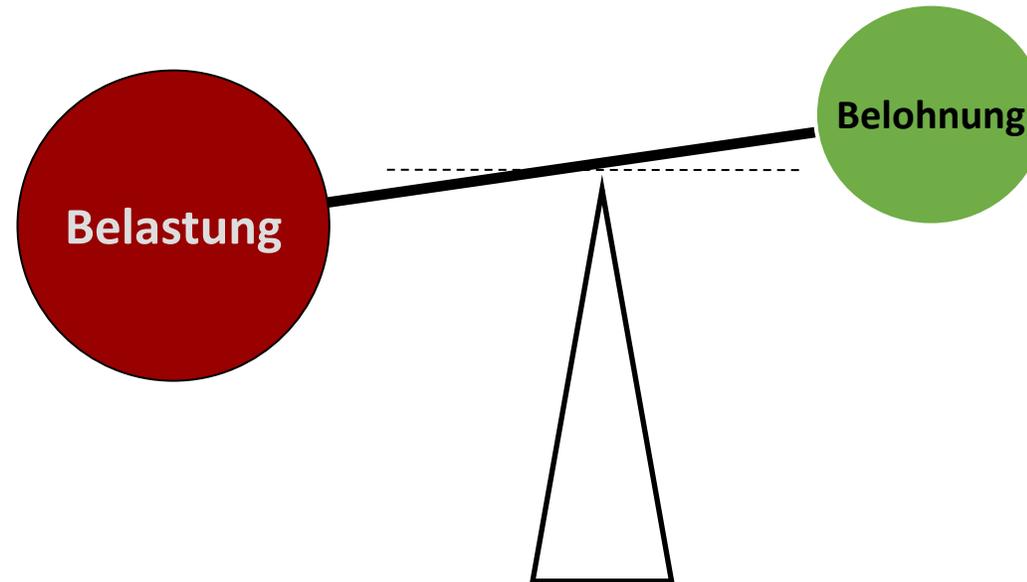
Fragen Wertschätzungen Lösungsvorschläge

Stress – eine Frage der (Im)Balance

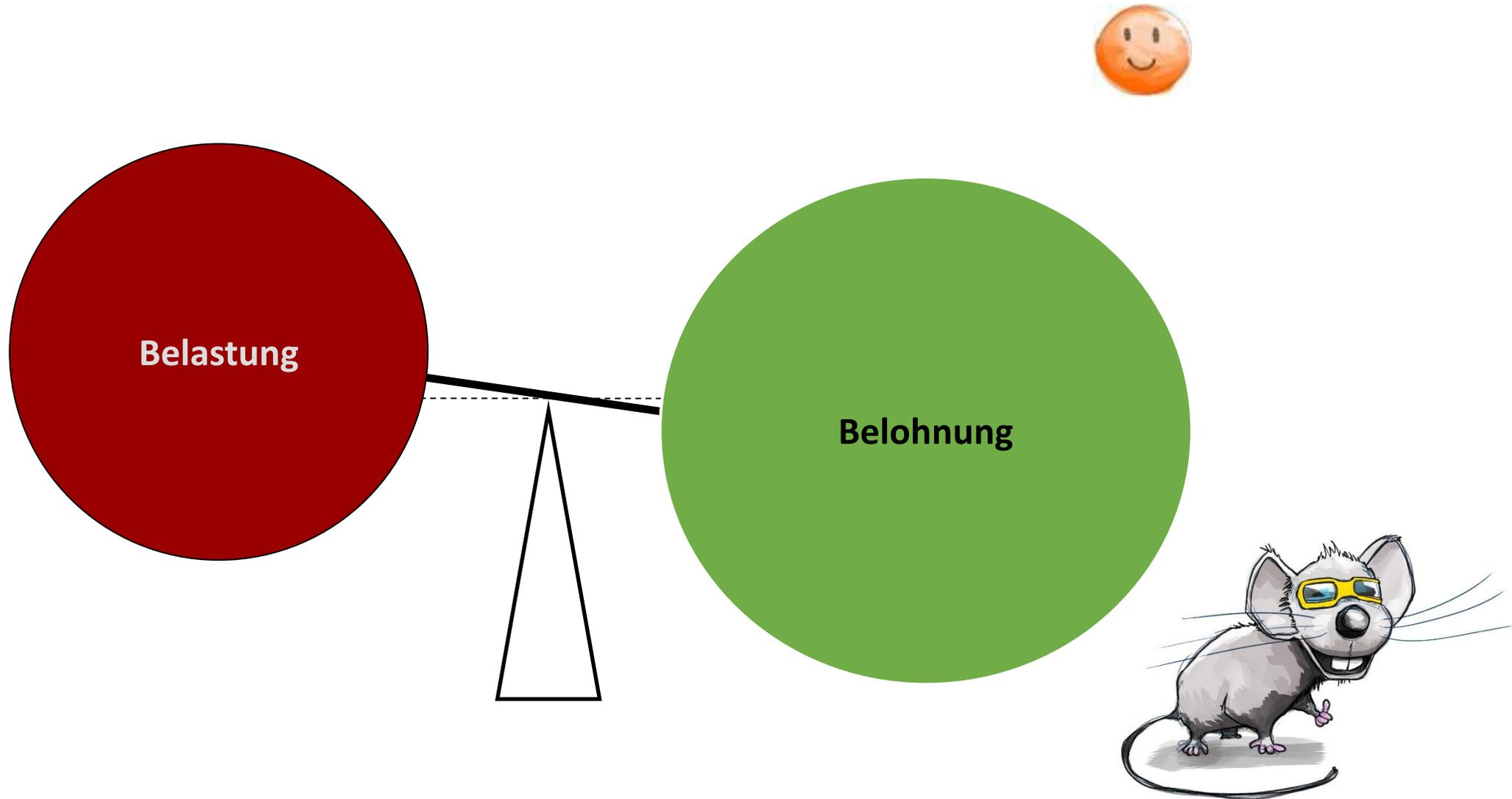
oder lohnt es sich, Belastungen auszuhalten!?



Kleine Belastungen – aber Stress!?



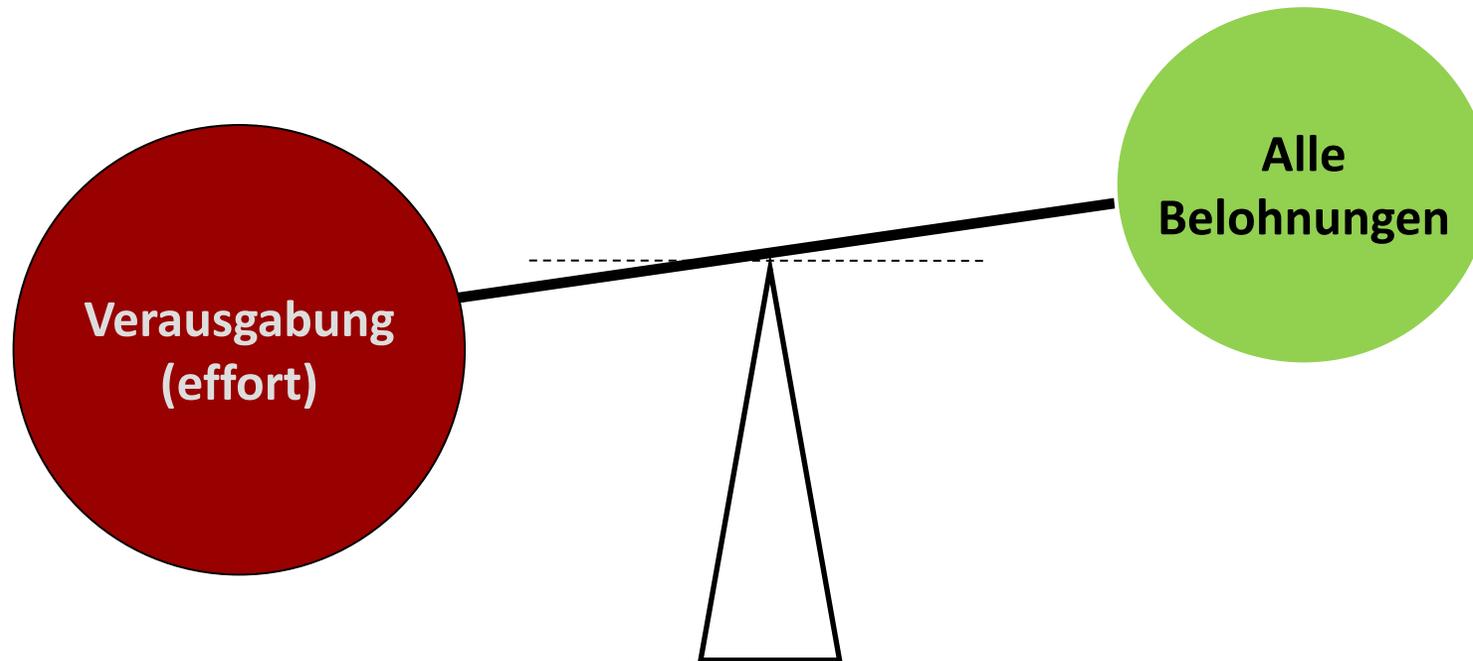
Große Belastungen – aber kein Stress!?



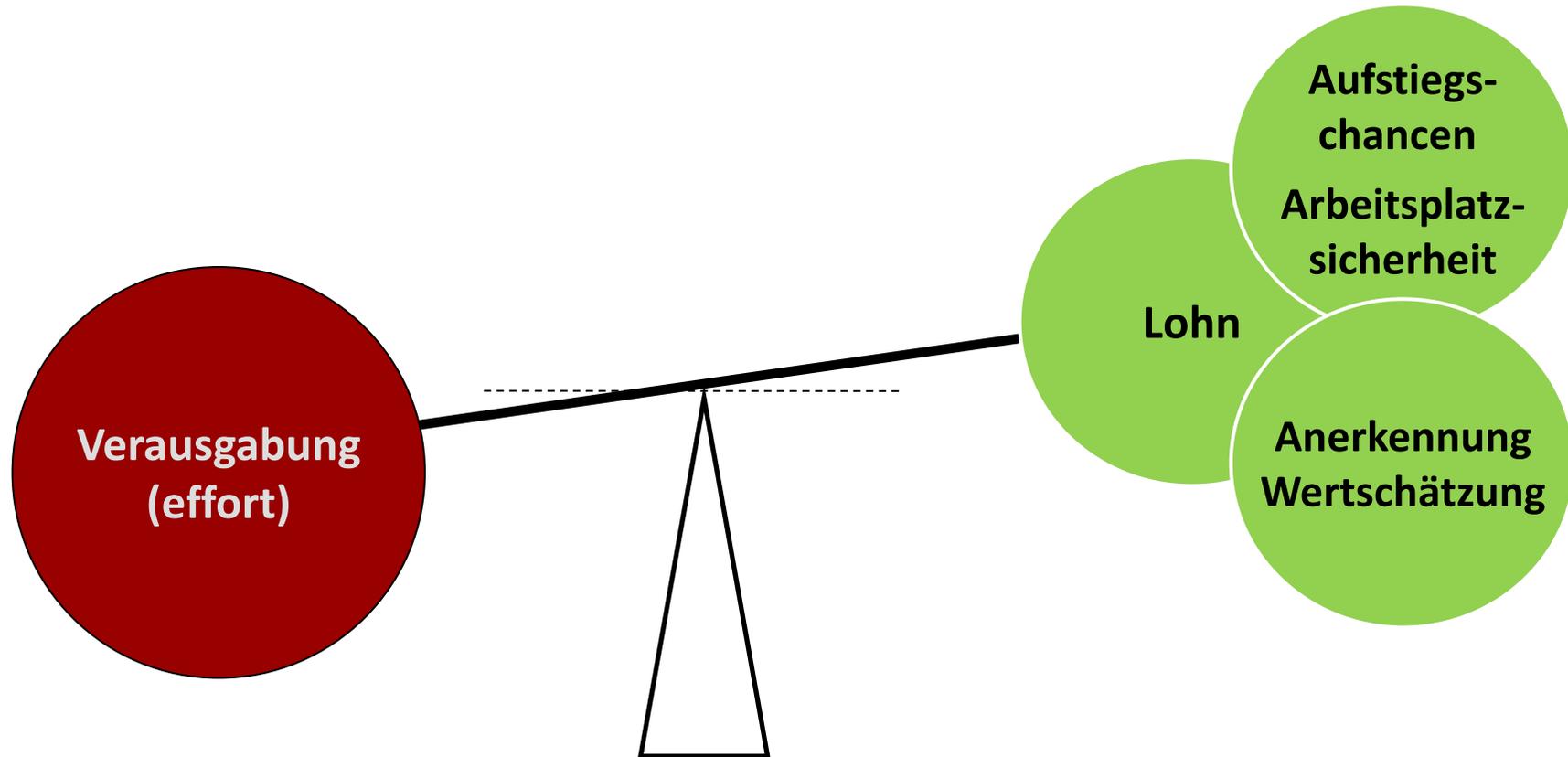
Für was lohnt es sich Belastungen auszuhalten?

Frage: Ist eine Imbalance-Situation mit Depressionen assoziiert?

Lehr, Hillert & Keller 2009



Für was lohnt es sich Belastungen auszuhalten?



Die Belohnungen wiegen unterschiedlich schwer!

Model 1.

ERI (alle Belohnungen)

OR = 21.8

Model 3.

Lohn-Imbalance

OR = 9.0

Model 4.

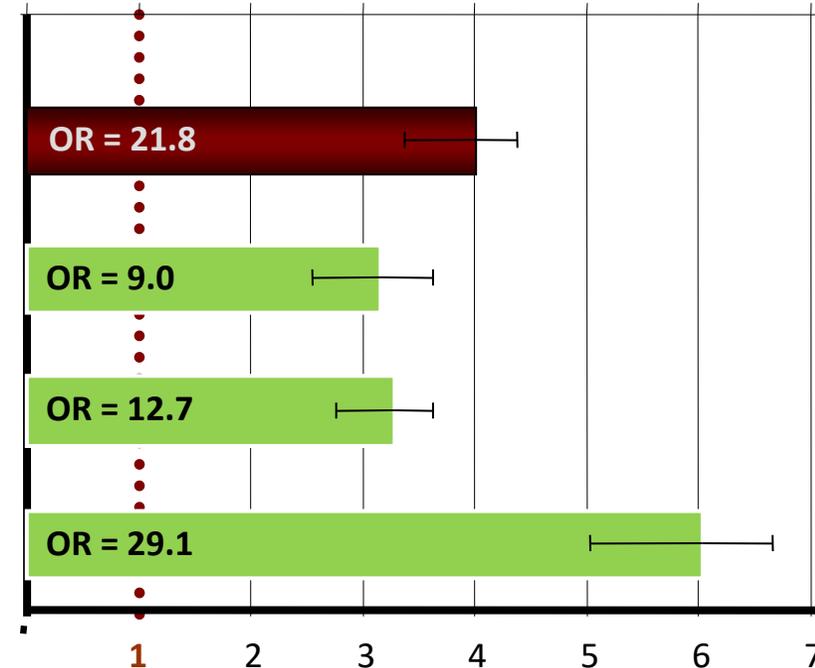
Arbeitsplatz/Aufstiegs-Imbalance

OR = 12.7

Model 5.

Wertschätzungs-Imbalance

OR = 29.1



no elevated risk

relatives Risiko für affektive Störung

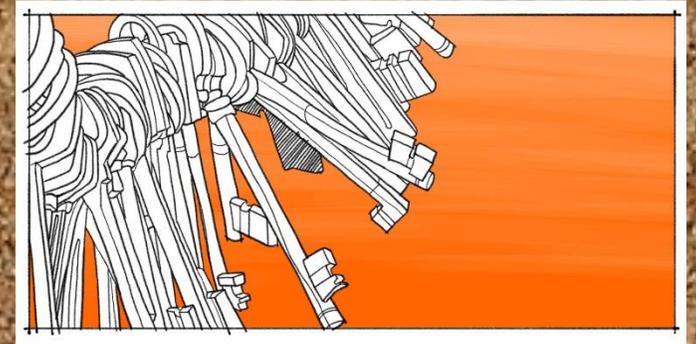
Numbers Needed to Harm NNH = 1.6

hohe Verausgabung – niedrige Wertschätzung

Wertschätzung ist der Schlüssel

Fragen Wertschätzungen Lösungsvorschläge

Wertschätzung schreiben



Fragen Wertschätzungen Lösungsvorschläge

4. Lösungsvorschläge unterbreiten

Fragen Wertschätzungen **Lösungsvorschläge**

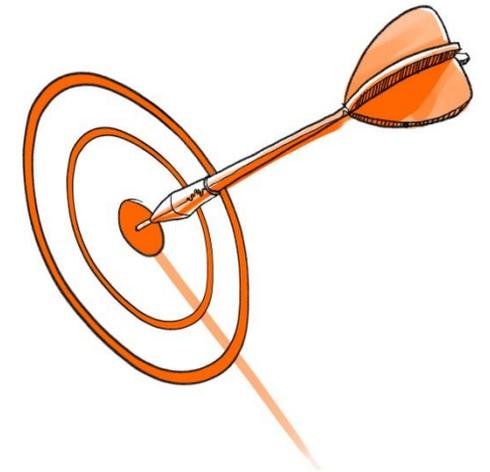
Ich denke das Problem liegt nicht bei dir, sondern bei ihr. Möglicherweise fühlt Sie sich durch deine Vorschläge persönlich angegriffen, weil Sie sich für die "Misstände" verantwortlich fühlt. Ich würde Ihr auf keinen Fall mehr in der Öffentlichkeit Vorschläge unterbreiten.

verfasst am von T.Tarnowski
[Bearbeiten](#)

Um wirklich einen Verbesserungsvorschlag durchzubekommen, würde ich dann erstmal den Weg über unser Team gehen. Unterbreite doch mal deinen Vorschlag den einzelnen Kollegen, höre dir ihre Bedenken und ergänzenden Ideen an und wenn das einigermaßen rund ist könnten wir den Vorschlag vielleicht schriftlich als Gesamt-Team einreichen.

verfasst am von T.Tarnowski
[Bearbeiten](#)

[Lösung vorschlagen](#)



5. Lösungsvorschläge auswählen

Fragen Wertschätzungen Lösungsvorschläge

Hier Lösungen
makieren!

Tausch doch einfach mit einer Kollegin den
Patienten

verfasst von: L.Notzem

Überlege dir doch mal, wann du am ehesten etwas mehr Zeit für den Pat
Zeit peilst du dann für ihn an, und kannst ihm das dann vielleicht auch s
aber nachher mal 5 Minuten Zeit mehr mitbringst. Dann bist du auch wi
und lässt dir nicht von ihm vorgeben wann ihr spricht, sondern du bestim

Fragen Wertschätzungen Lösungsvorschläge

Hier Lösungen
makieren!

Tausch doch einfach mit einer Kollegin den
Patienten

verfasst von: L.Notzem

Überlege dir doch mal, wann du am ehesten etwas mehr Zeit für den Patienten erübrigen könntest. Diese
Zeit peilst du dann für ihn an, und kannst ihm das dann vielleicht auch sagen, dass es jetzt nicht geht, du
aber nachher mal 5 Minuten Zeit mehr mitbringst. Dann bist du auch wieder in der Rolle der Steuernden
und lässt dir nicht von ihm vorgeben wann ihr spricht, sondern du bestimmst den Zeitpunkt.

verfasst von: L.Notzem

Lösungen auswählen

6. Lösungsvorschläge konkretisieren und terminieren

Überlege dir doch mal, wann du am ehesten etwas mehr Zeit für den Patienten erübrigen könntest. Diese Zeit peilst du dann für ihn an, und kannst ihm das dann vielleicht auch sagen, dass es jetzt nicht geht, du aber nachher mal 5 Minuten Zeit mehr mitbringst.
Dann bist du auch wieder in der Rolle der Steuernden und lässt dir nicht von ihm vorgeben wann ihr spricht, sondern du bestimmst den Zeitpunkt.

Lösung konkretisieren

Überlege dir doch mal, wann du am ehesten etwas mehr Zeit für den Patienten erübrigen könntest. Diese Zeit peilst du dann für ihn an, und kannst ihm das dann vielleicht auch sagen, dass es jetzt nicht geht, du aber nachher mal 5 Minuten Zeit mehr mitbringst.
Dann bist du auch wieder in der Rolle der Steuernden und lässt dir nicht von ihm vorgeben wann ihr spricht, sondern du bestimmst den Zeitpunkt.

Ich möchte das bis zum ausprobiert haben!

Speichern

7. Mitverantwortung / Unterstützung

Ich werde das gleich am kommenden Montag ausprobieren. so gegen 11.15 Uhr ist es bei mir immer etwas ruhiger. das werde ich ihm dann gleich morgens sagen.

Zu erledigen bis: 24.10.2014

Hierbei unterstützen

Ich werde das gleich am kommenden Montag ausprobieren. so gegen 11.15 Uhr ist es bei mir immer etwas ruhiger. das werde ich ihm dann gleich morgens sagen.

Zu erledigen bis: 24.10.2014

Wenn du magst, kann ich mich morgens kurz vor die Tür stellen, wenn du es ihm sagst. Falls er dich wieder in ein Gespräch zu verwickeln veruscht, kann ich dich ja dann rufen - sag mir Montag einfach kurz Bescheid, wenn du möchtest.



Speichern

8. Nachverfolgung / Evaluation

An den Themengeber:

Nun haben Sie sich schon entschieden, was Sie umsetzen möchten. Das ist klasse! z. B. mehrere Lösungsvorschläge für die jeweilige Lösung durch Sie umsetzen möchten.

An die Teammitglieder:

Auch die anderen Teammitglieder sollten Sie unterstützen. Bitte Sie den Themengeber, bei der Umsetzung schon eine Tasse Kaffee zu trinken, um den Tag, wo eine Zielhandlung ausgeführt werden soll. Überlegen Sie mal, Ihnen fällt bestimmt etwas Gutes ein!

Thema evaluieren

Die von Ihnen gesetzte Frist zum Ausprobieren der ausgewählten Lösungsvorschläge ist abgelaufen. Bitte evaluieren Sie nun Ihr Thema!

Thema evaluieren

Sie in der nächsten Zeit umsetzen. Bitte Sie die besten Lösungen zu konkretisieren, welche Handlungen Sie für die Umsetzung wann Sie die jeweilige Lösung

von „Unterstützen“ an, wie Sie den unterstützen werden. Manchmal hilft ja eine nette Erinnerungsnachricht an Ihnen fällt bestimmt etwas Gutes

8. Nachverfolgung / Evaluation

Sie haben in den letzten Tagen oder auch Wochen Ihre ausgewählten Lösungsvorschläge ausprobiert. Bitte schreiben Sie kurz zu jeder Lösungsmöglichkeit, ob Sie diese umsetzen konnten. Wenn ja, was war hilfreich? Wenn nein, was hat nicht geklappt?

L1

L2

Sind Sie der Meinung, dass Ihr Thema ausreichend bearbeitet und gelöst wurde?

Ja Nein

8. Nachverfolgung / Evaluation

L2

das was das Wichtigste - ging leider voll daneben!!!

Sind Sie der Meinung, dass Ihr Thema ausreichend bearbeitet und gelöst wurde?

Ja Nein

Möchten Sie das Thema weiter bearbeiten?

Ja Nein

Möchten Sie mit anderen, der bisher vom Team gesammelten Lösungsvorschlägen weiter arbeiten oder neue Lösungsvorschläge vom Team einholen?

Bisherige Lösungsvorschläge

Neue Lösungsvorschläge

Nachsteuern – Plan B entwickeln

Bitte ergänzen Sie bei Ihrer vorherigen Themenbeschreibung , was sich ggf. geändert hat, was Sie bereits mit welchem Erfolg ausprobiert haben und was Sie sich zur erneuten Bearbeitung wünschen.

Thema reaktivieren

Vorteile KOBEO

- Asynchrones Kommunikationsmedium
- Thema/Anliegen kann jederzeit geschildert werden
- Zeitnahe Unterstützung von KollegInnen
- Ort zur emotionalen Entlastung
- Regelmäßige (Selbst-)Wertschätzung geleisteter Arbeit



Pilot-Studie (Machbarkeit- und Akzeptanz)

- KOBEO als Ergänzung oder Alternative zu face-to-face-Setting
 - Frage nach selbstregulatorischen Fähigkeiten & kollegialen Verbindlichkeiten
- Optimierung/Bereitstellung technischer Möglichkeiten (usability vs. Options-overload)
- E-Mental Health – KOBEO zur Reduktion perseverierender Denkmuster → Förderung von
Regeneration

