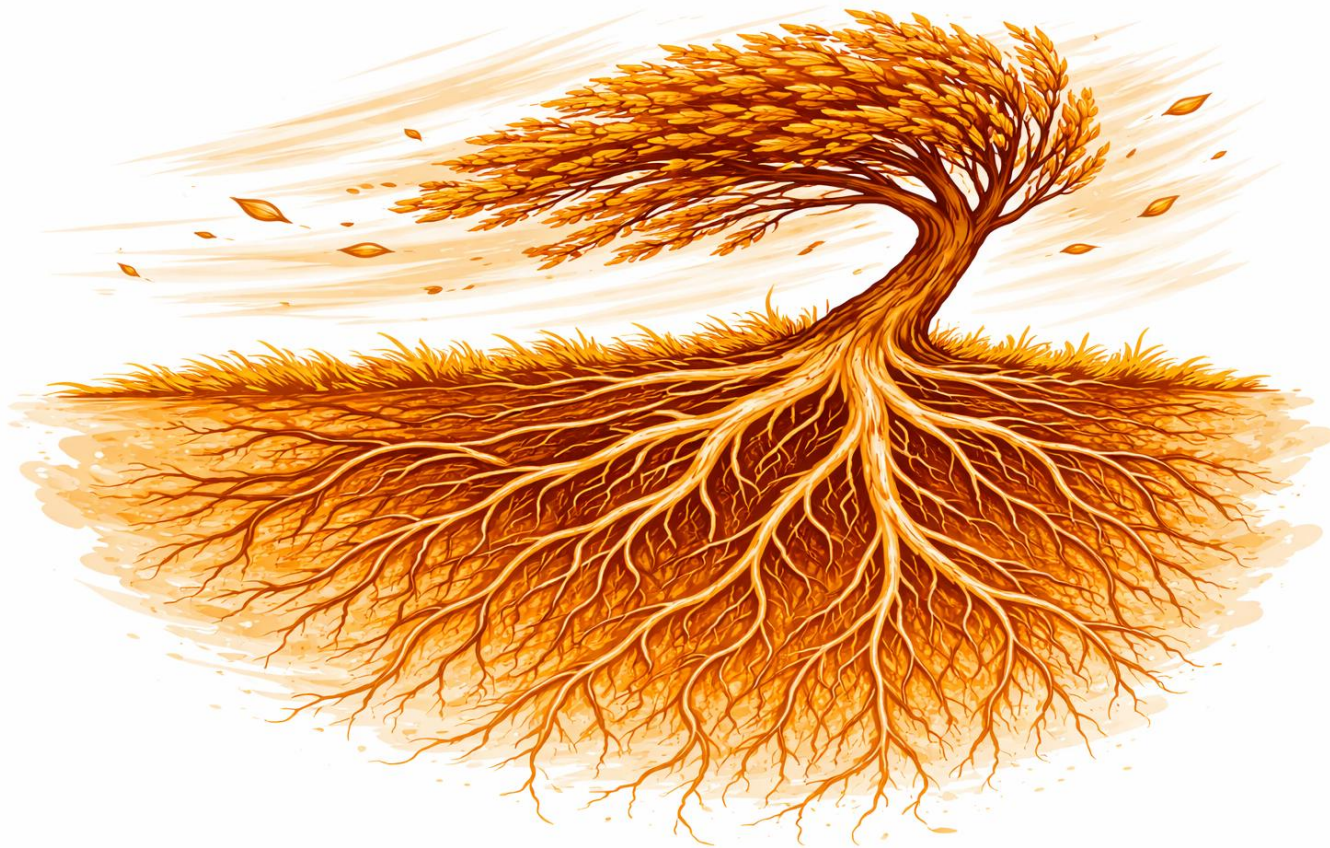


Lehrergesundheit – Leitungshandeln?



Herzlichen Dank für Ihr Engagement





Dr. Torsten Tarnowski
Erziehungswissenschaftler &
Stressforscher

15 Jahre Forschung und Praxis

Arbeit mit Kollegien aller Schulformen

Formate mit nachhaltiger Wirkung

Was mich antreibt:

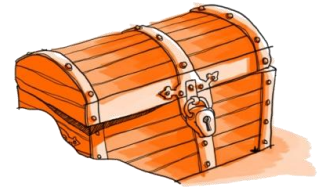
„Ich begegne vielen engagierten Lehrkräften. Nicht mangelnde Motivation ist das Problem – sondern chronische Überlastung.“

Was ich bei viele Kollegien beobachte:

- Dauerhafte emotionale Belastung/ Anspannung
- Hohe Anforderungen an Beziehung und Klassenführung

Meine Überzeugung:

- Gesunde Lehrkräfte sichern Unterrichtsqualität
- Stresskompetenz ist Teil moderner Schulführung
- Prävention wirkt – wenn sie alltagstauglich ist



Wie viele gute Lehrkräfte verlieren wir durch Dauerstress?

Ein depressiver Pastor verkündet keine frohe Botschaft mehr!



Dr. Torsten Tarnowski
Erziehungswissenschaftler &
Stressforscher

Fortbildungsthemen

Stress- und Burnoutprävention

Emotionsregulation

Teamentwicklung

Classroommanagement

Kommunikation & Gesprächsführung

Schulentwicklungstage

◇ **Wenn das Kollegium erschöpft wirkt**

Stress- und Emotionsregulation im Schulalltag

Konkrete Strategien für akute Belastung und chronische Anspannung

◇ **Wenn Unterricht mehr Energie kostet als er zurückgibt**

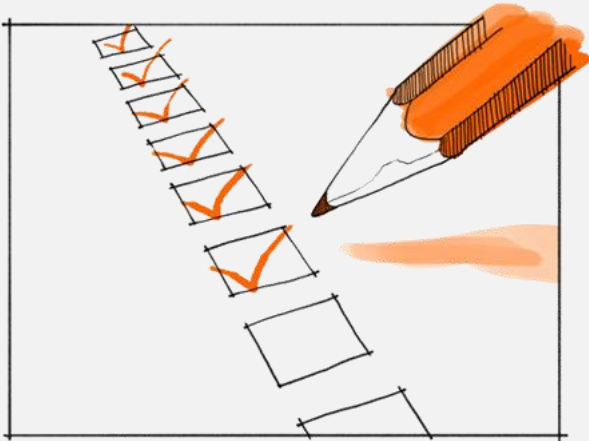
Präsenz, Klarheit und Classroommanagement

Stabilität in herausfordernden Klassen

◇ **Wenn Zusammenarbeit anstrengend wird**

Teamentwicklung & konstruktive Gesprächsführung

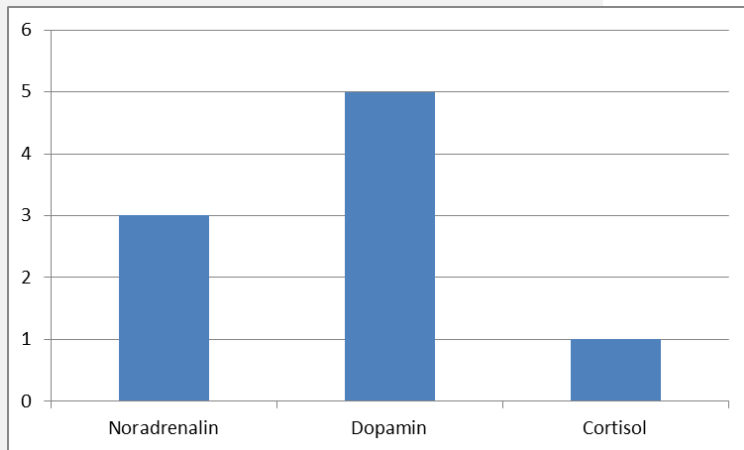
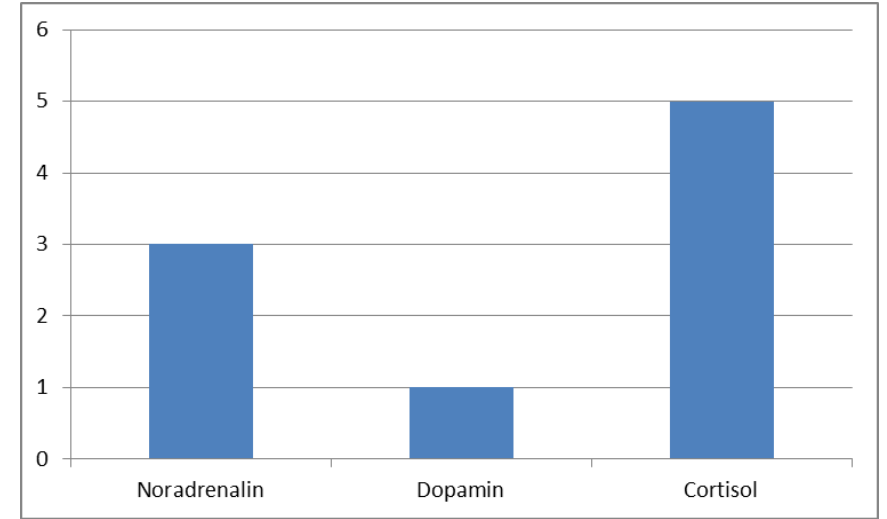
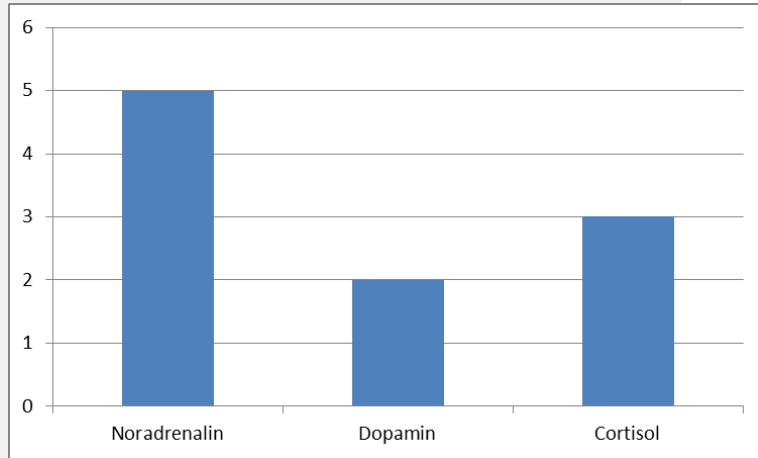
Kommunikation stärken - Konflikte klären - Zusammenarbeit stabilisieren



- Stress & Gesundheit
- Erste Möglichkeiten Stressresistenz fördern
 - Entspannung
 - Generierung hilfreicher Emotionen
 - Regeneration
 - Wertschätzung



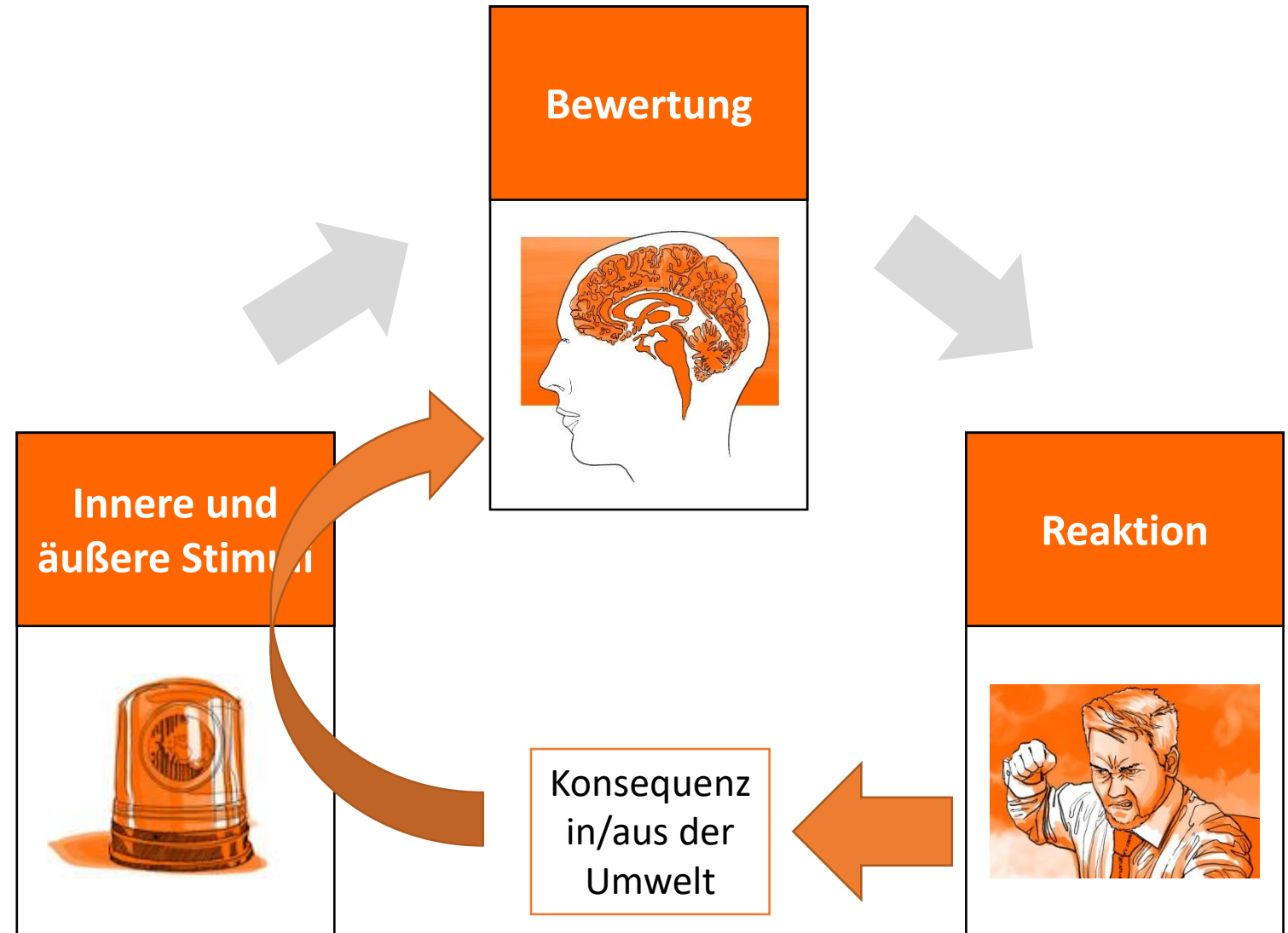
Stress ist nicht gleich Stress: Neurobiologie des Stresses



Mögl. Bewertungen -

Sind die Reize

- Relevant für mich?
Bedrohlich für mich?
- Bedrohlich für meine
Ziele, meine Bedürfnisse?
- Wie kann ich meine
Bedürfnisse schützen?
- Oder befriedigen?





Im Stress reagieren wir im Auto-Piloten

Unsere Einstellungen und

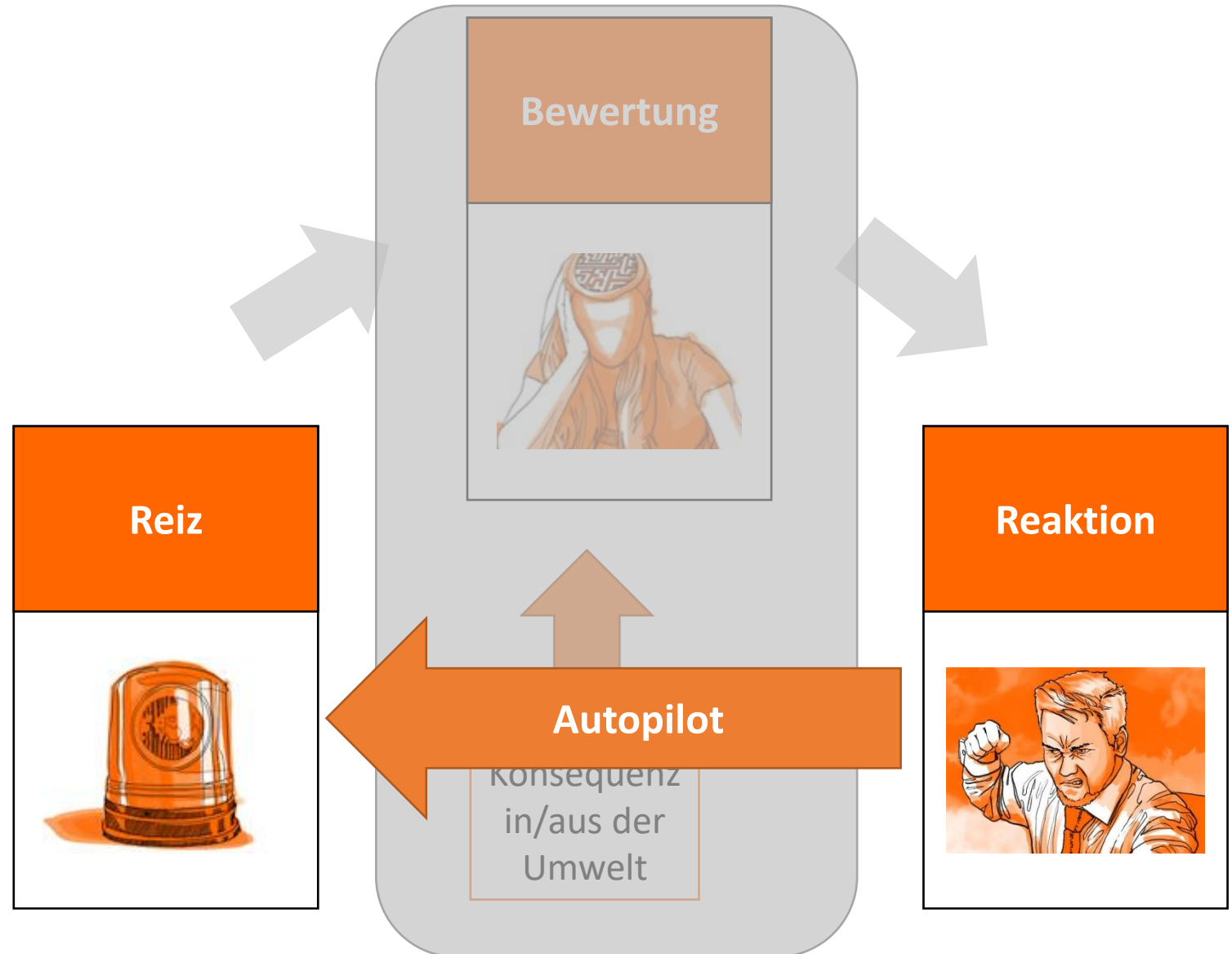
Bewertungen sind uns

allerdings nicht immer bewusst

insbesondere nicht in

stressigen Alltagsinteraktionen

– da greift der Autopilot.





Ein kurzer Blick ins Hirn

Wer ist der Boss? Und was macht sie?

50 bis 100 Bit/sec.



50 000 000 Bit/sec.



Amygdala



Stress als unspezifische körperliche Aktivierung

Aktivierung und Durchblutung des Gehirns

Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung

Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag

Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)

Hemmung der Verdauungstätigkeit

Verminderte Durchblutung der Genitalien,
Libidohemmung

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Kampf - Flucht - Erstarren





STARK IM STRESS

Dr. Torsten Tarnowski

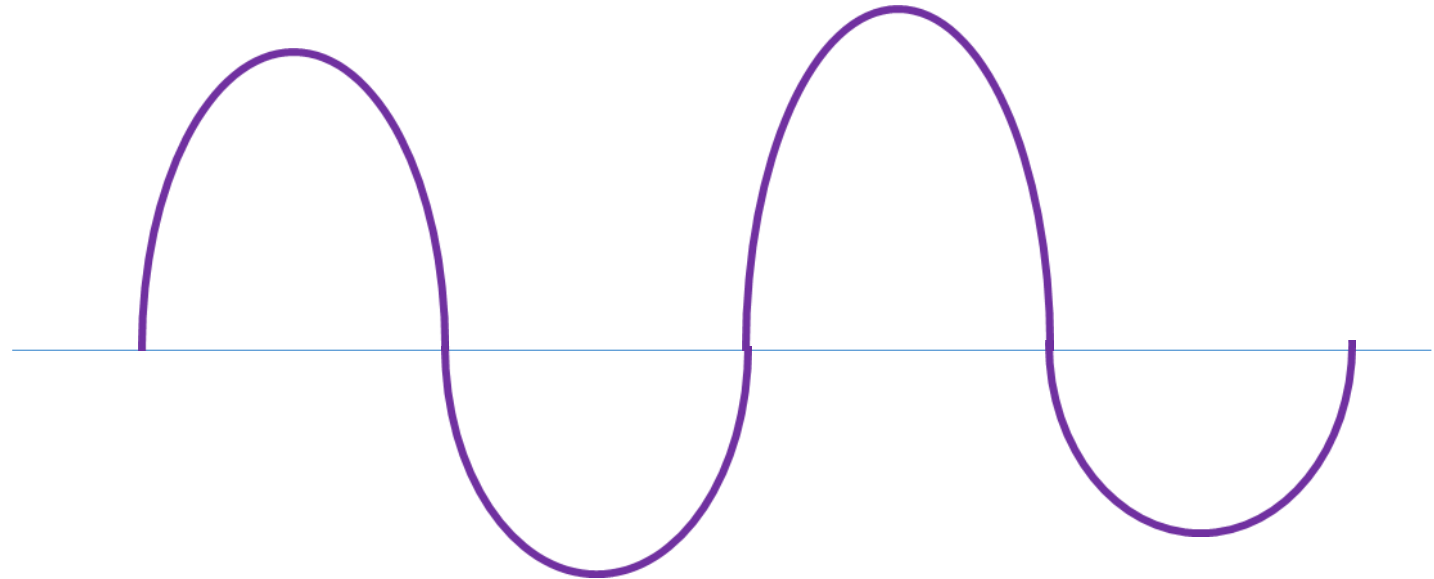
Unser evolutionäres Erbe





Akuter Stress

Wechsel zwischen Sympathikus und Parasympathikus



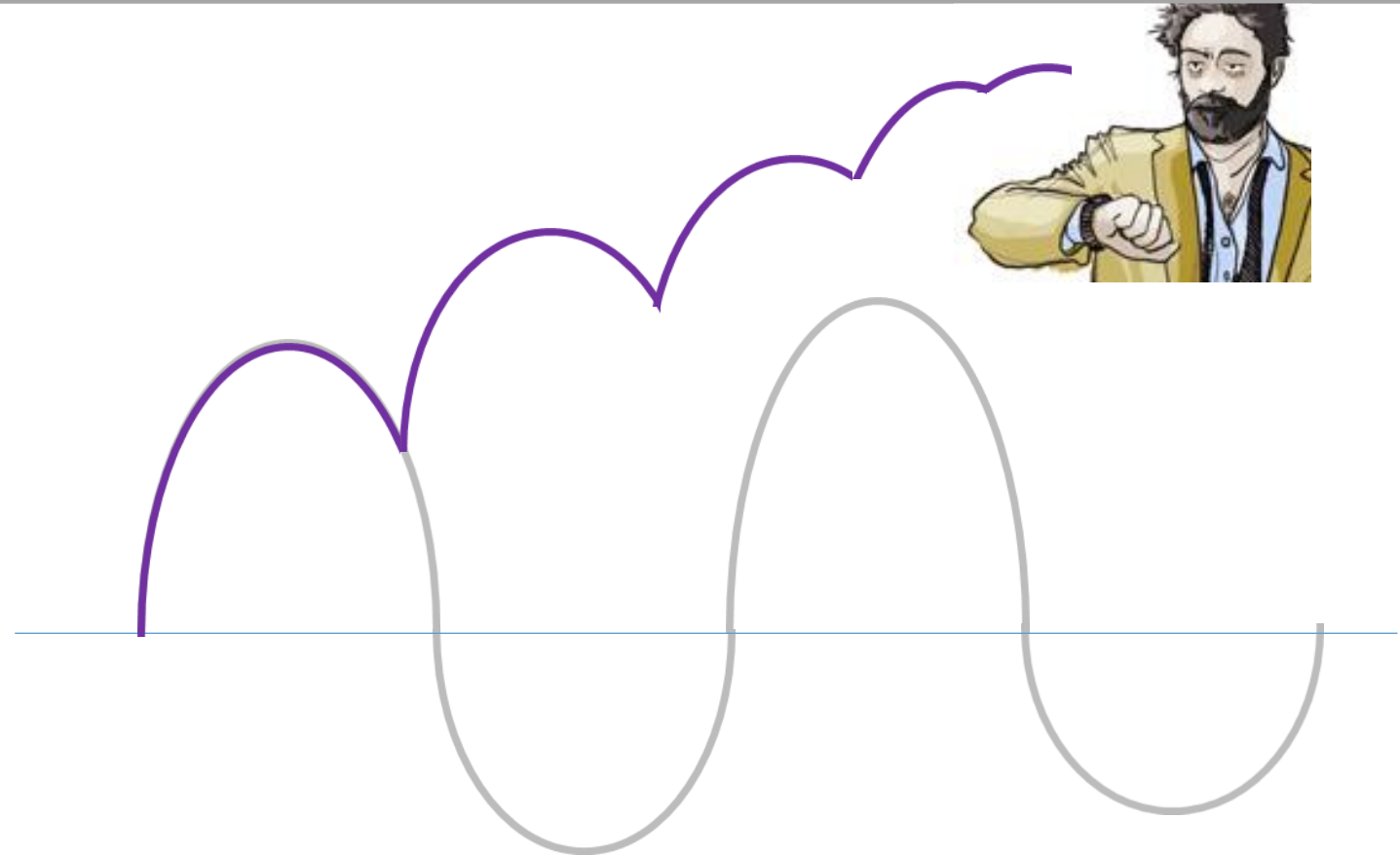
Stress ist positiv



Chronischer Stress

beeinträchtigt unsere:

- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit





Unter chronischem Stress leiden:

- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit

Regenerationskompetenz



Stresslevel

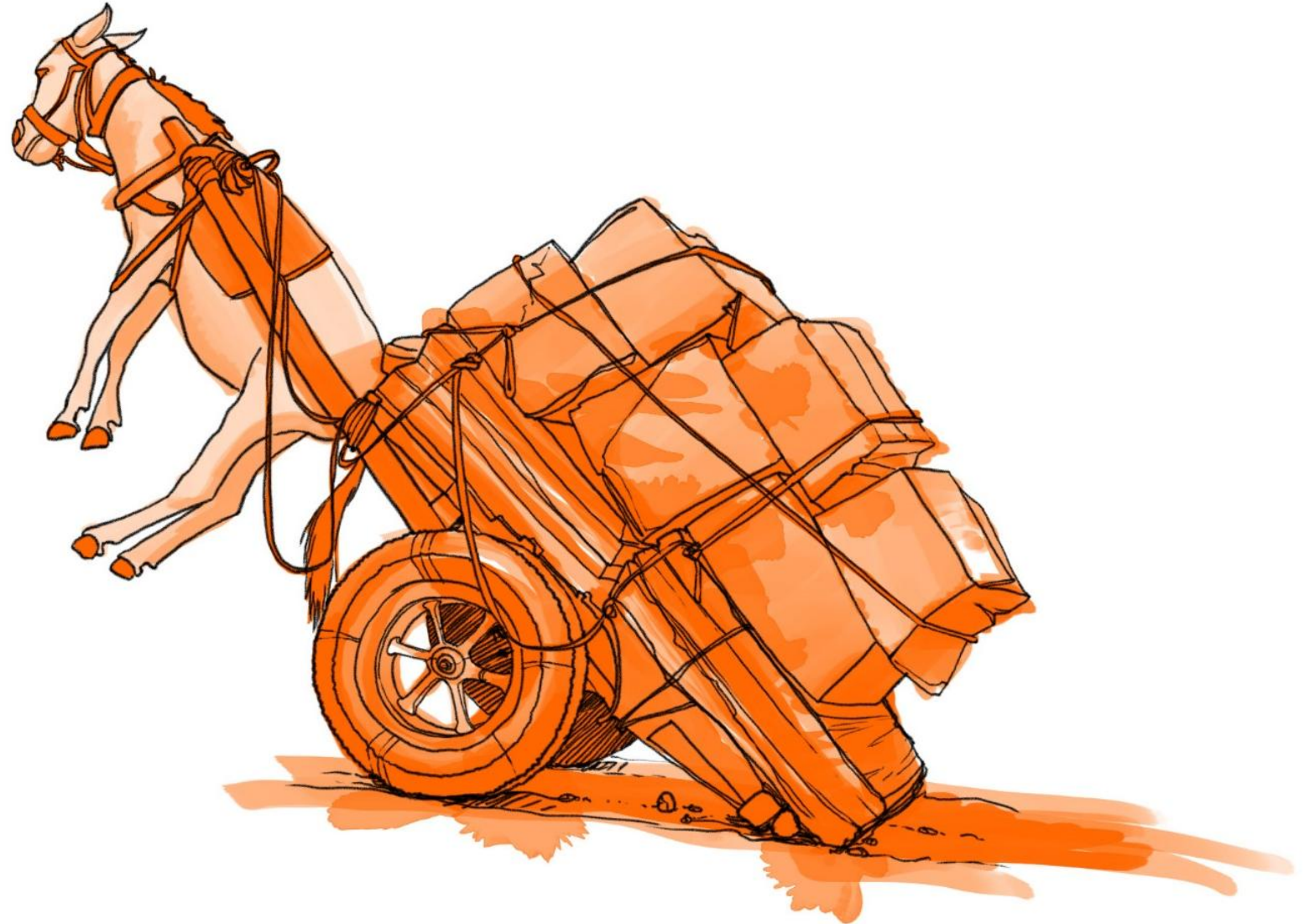


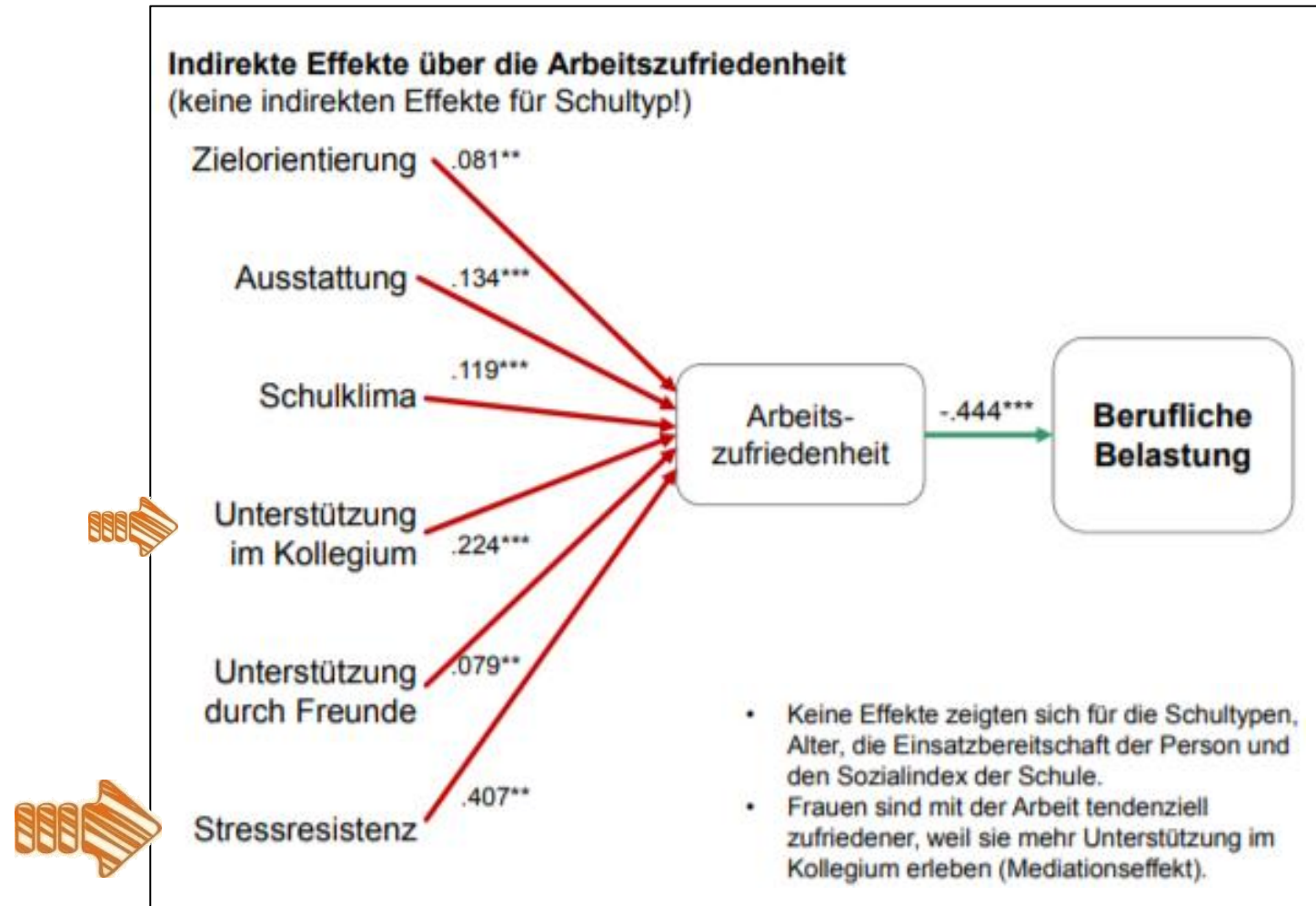


Chronischer Stress

beeinträchtigt unsere:

- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit





Stressresistenz/ Resilienz trainieren



- Pausenverhalten trainieren und Erholungserleben verbessern
- Denkmuster und Einstellungen/Haltung reflektieren
 - Distanzierungsfähigkeit
- Zeit- und Prioritätenmanagement
- **Entspannungsübungen**
- Achtsamkeits-Meditationen
- Erfolge fokussieren und feiern
- Selbst- und Fremdwertschätzung stärken
- Soziale Kontakte pflegen
- Dankbarkeit trainieren
-

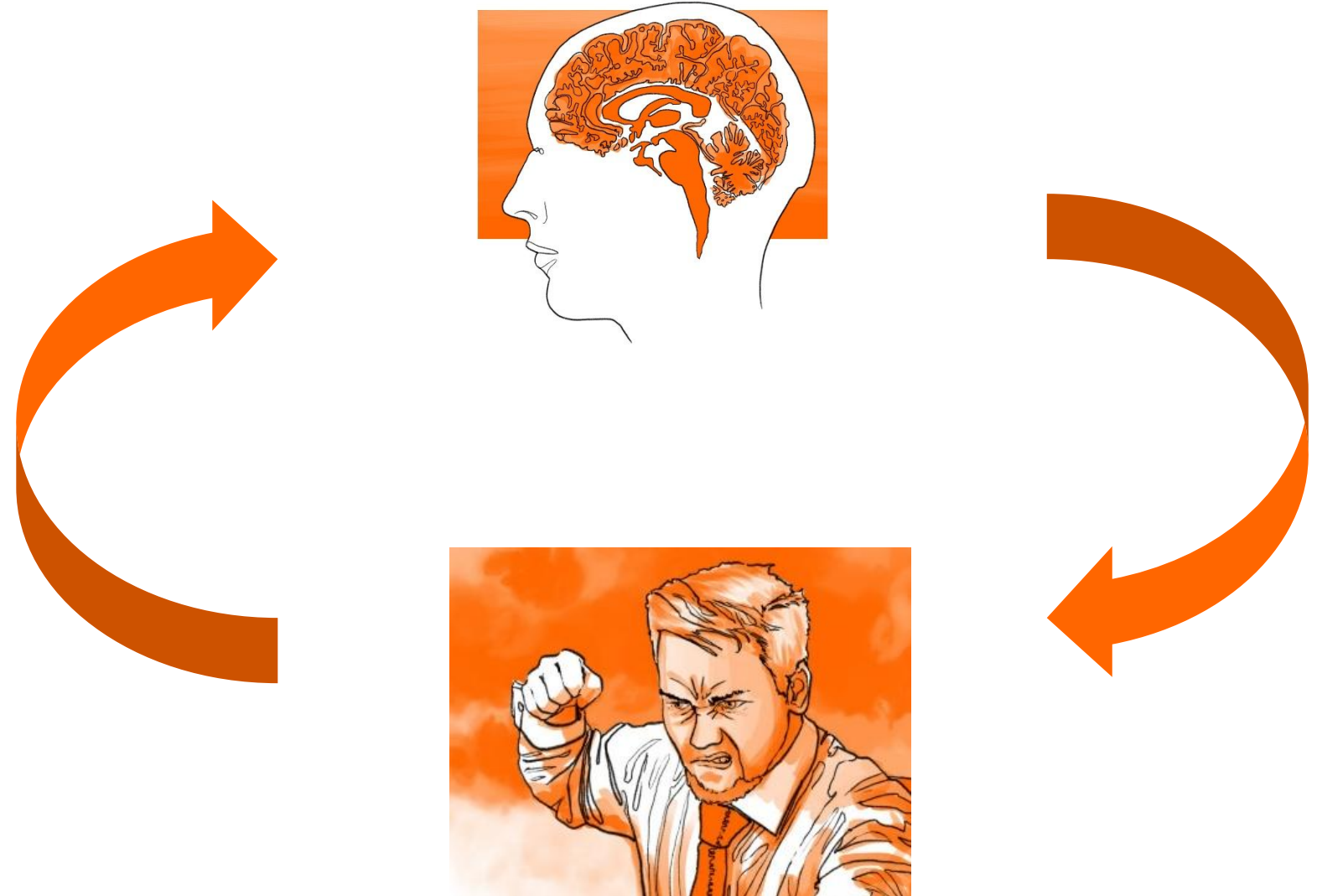
Stress als Vorbereitung auf Kampf und Flucht

Wer kennt oder leidet sogar unter

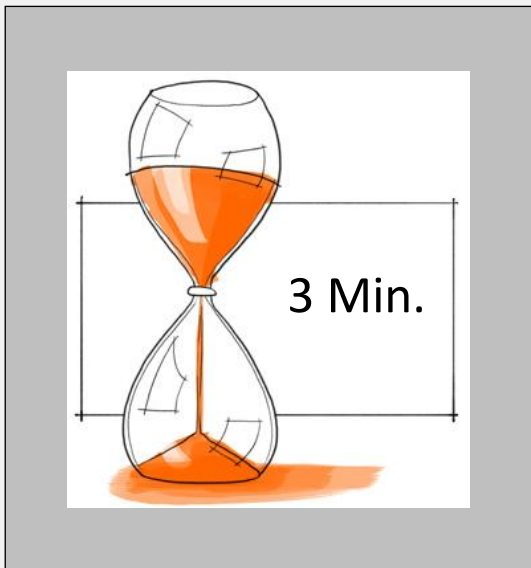
- **Nackenverspannungen?**
- **Kieferverspannungen?**



Warum wirkt Atem- und Muskelentspannung?



AKE – Atem-Kiefer-Entspannung



Einatmen: Fokus auf „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)
Ausatmen: Fokus auf „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)

Stressresistenz/ Resilienz trainieren

- Pausenverhalten trainieren und Erholungserleben verbessern
- Denkmuster und Einstellungen/Haltung reflektieren
 - Distanzierungsfähigkeit
- Zeit- und Prioritätenmanagement
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeits-Meditationen
- Erfolge fokussieren und feiern
- Selbst- und Fremdwertschätzung stärken
- Soziale Kontakte pflegen
- **Dankbarkeit trainieren**
-

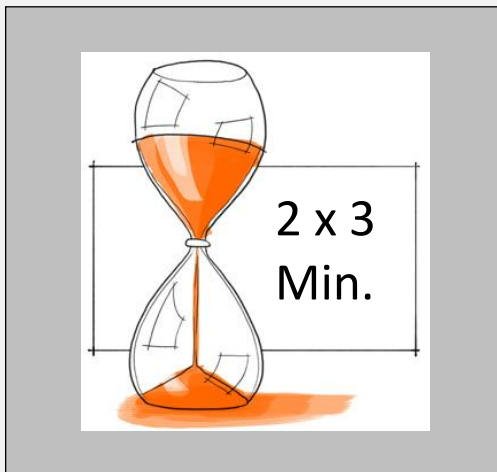


Wofür dankbar sein?

Für was in Ihrem Leben sind Sie dankbar?

Und wem gegenüber verspüren Sie Dankbarkeit?

Wofür dankbar sein? Anlässe für Dankbarkeit	Wem dankbar sein? Personen
In der Familie	
Im Beruf	
In der Freizeit	



Wem könnten/ sollten Sie Ihre Dankbarkeit kundtun?

Oxytocin-Ausschüttung fördern

- Sogenanntes Kuschelhormon
- Wohlgefühl und innerliche Zufriedenheit vermittelnd
- Stress- und angstlösend
- Bindungserzeugend
- **Wirkt im Selbstberuhigungssystem unserer Stressreaktionen und stärkt dadurch die Impulskontrolle**



➤ Berührungen

- Umarmungen usw.
- Streicheln von Haustieren
- Hautkontakt

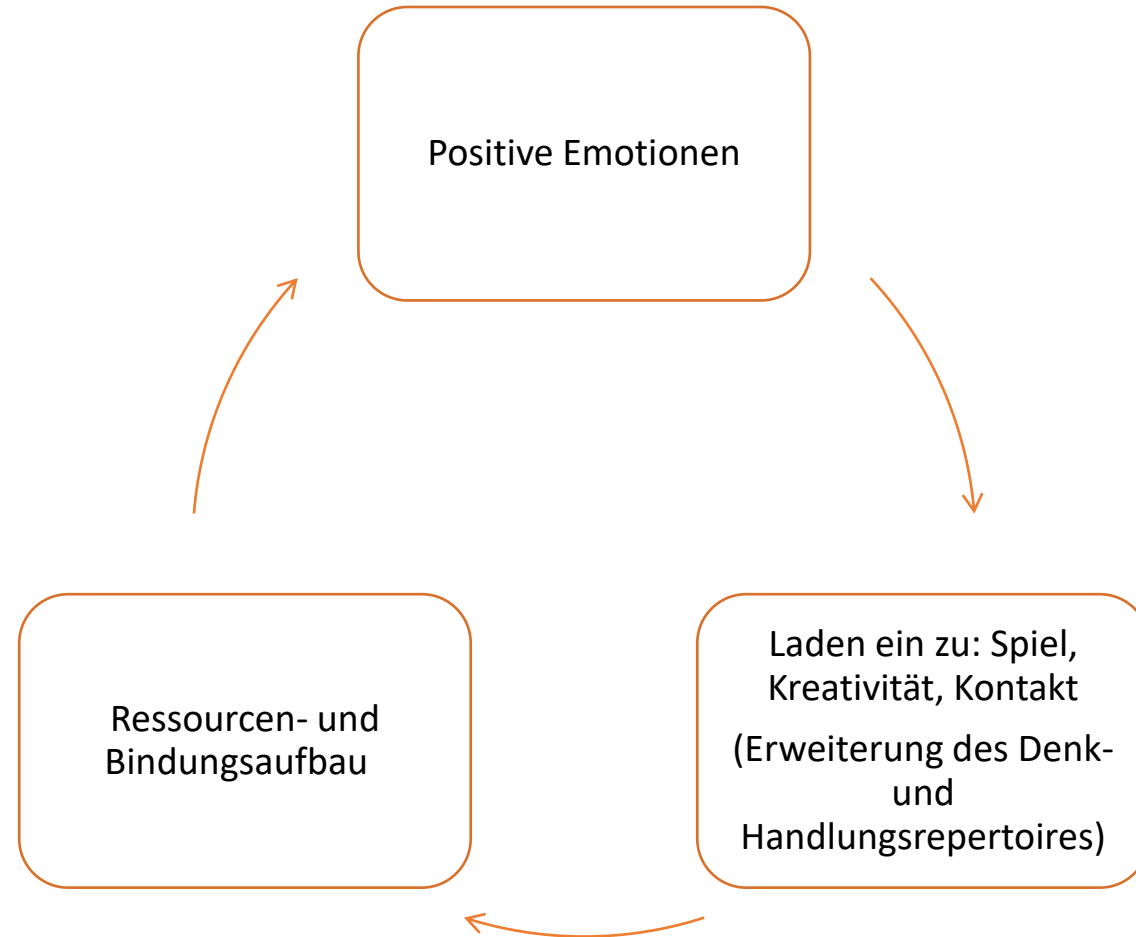
➤ Sozialer Austausch

- Lobrede anhören
- Dankbarkeit
- Fremd- und Selbstwertschätzung
- Empathie und Hilfsbereitschaft
- Gemeinsame körperliche Bewegung
- Gemeinsam Singen u.v.m.

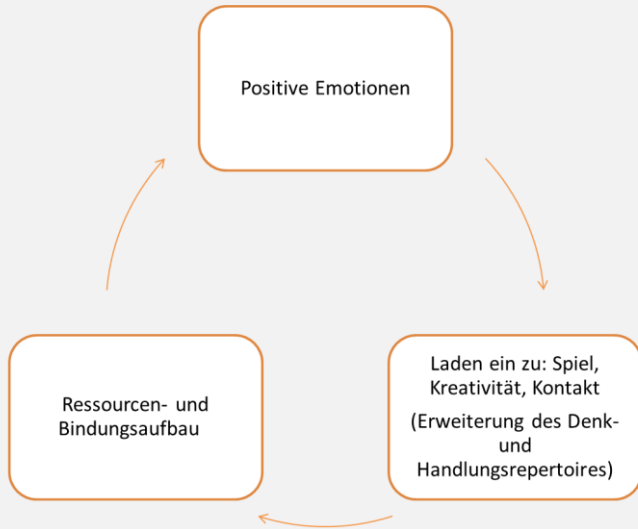
➤ Erleben vertrauensvoller Beziehungen

Der Einfluss von positiven Emotionen und Wohlbefinden auf unser Mindset: Broaden-and-build-Theorie (Fredrickson, 1998)

„Das Wichtigste über positive Emotionen ist, dass sie unser Herz und unseren Verstand öffnen, sodass wir kreativer und empfänglicher sind.“
Barbara Fredrickson



Wohlbefinden steigern



- Dankbarkeit: Kurzaustausch mit Sitznachbarin (2 x 2 Min.)
- Schöne Erlebnisse am Wochenende/ Ferien (2 x 2 Min.)
- Bewegte Pausen (3 Min.)
- Fachliche Erfolge ermöglichen und Erfolge feiern
- Bemühungen würdigen – kleinste Veränderungen rückmelden
- Achtsamkeitsübungen (Atmen, Genussübungen (z.B. 3 Min. für ein Stück Obst))
- Anker Übung: angenehme Gefühle ankern/ Patronus-Zauber



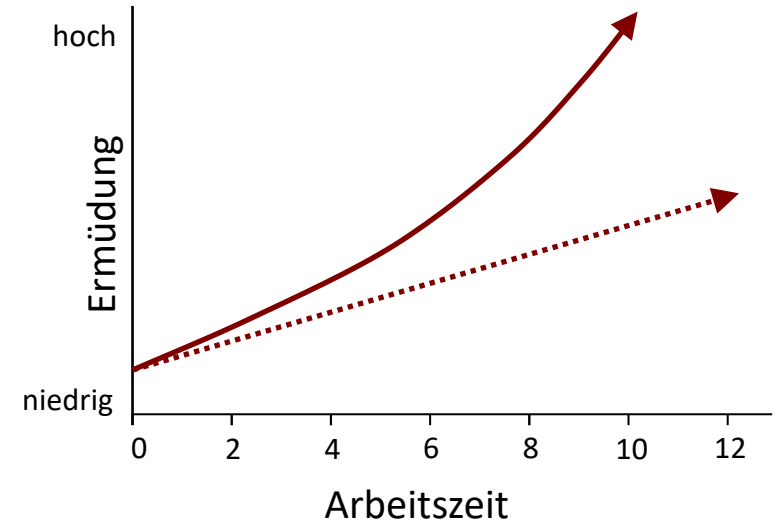
Regeneration & Gesundheit



**Pausen
während der Arbeit**

Grundsatz 1

Ermüdung bzw. der
Erholungsbedarf nimmt mit
zunehmender Zeit immer
stärker zu!





Regeneration & Gesundheit

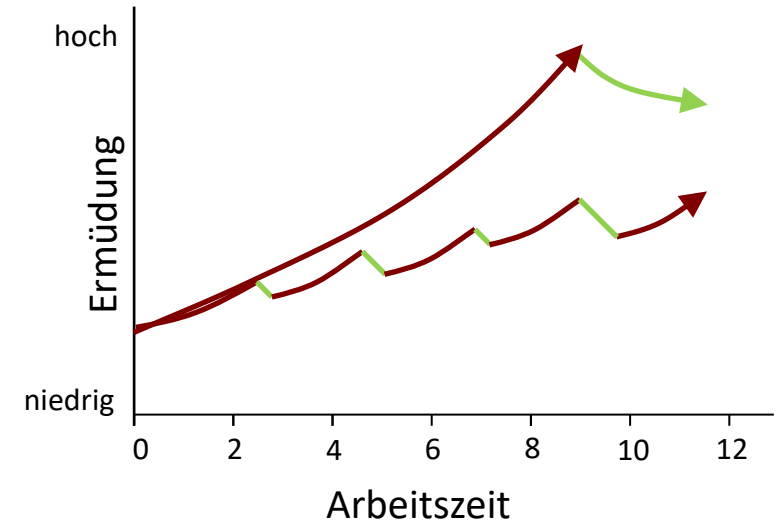


Pausen während der Arbeit

Grundsatz 1
Ermüdung bzw. der Erholungsbedarf nimmt mit zunehmender Zeit immer stärker zu!

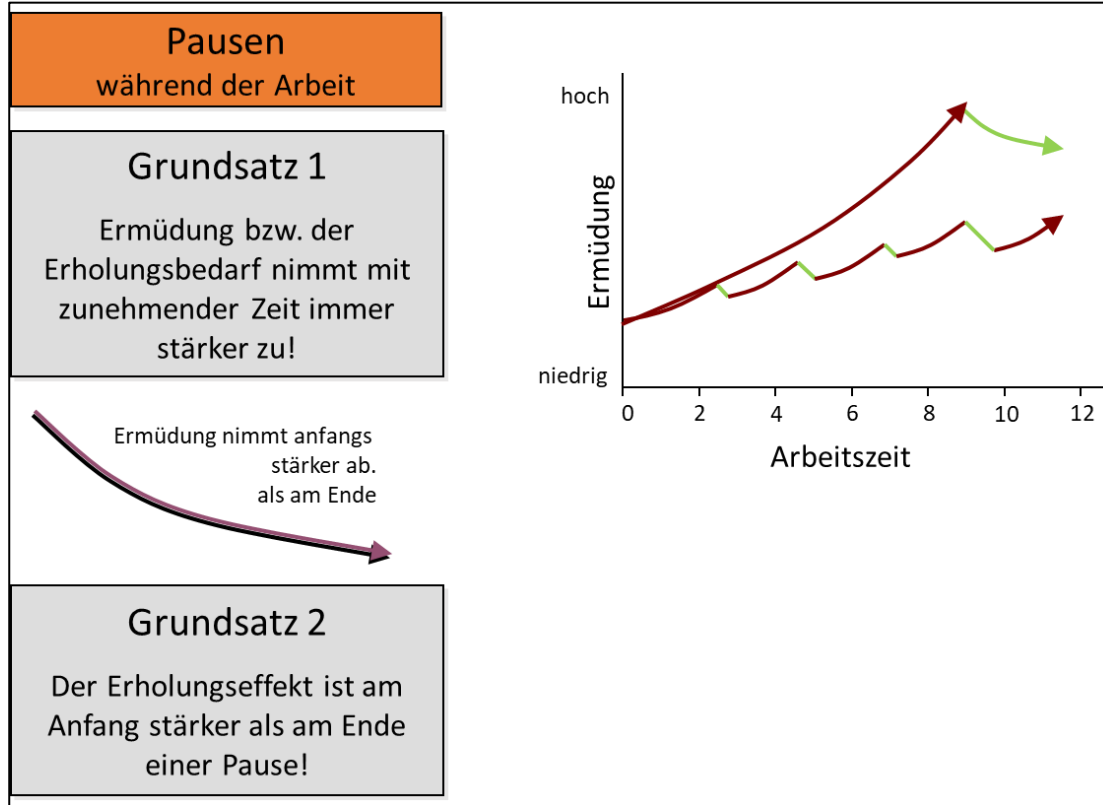
Ermüdung nimmt anfangs stärker ab. als am Ende

Grundsatz 2
Der Erholungseffekt ist am Anfang stärker als am Ende einer Pause!



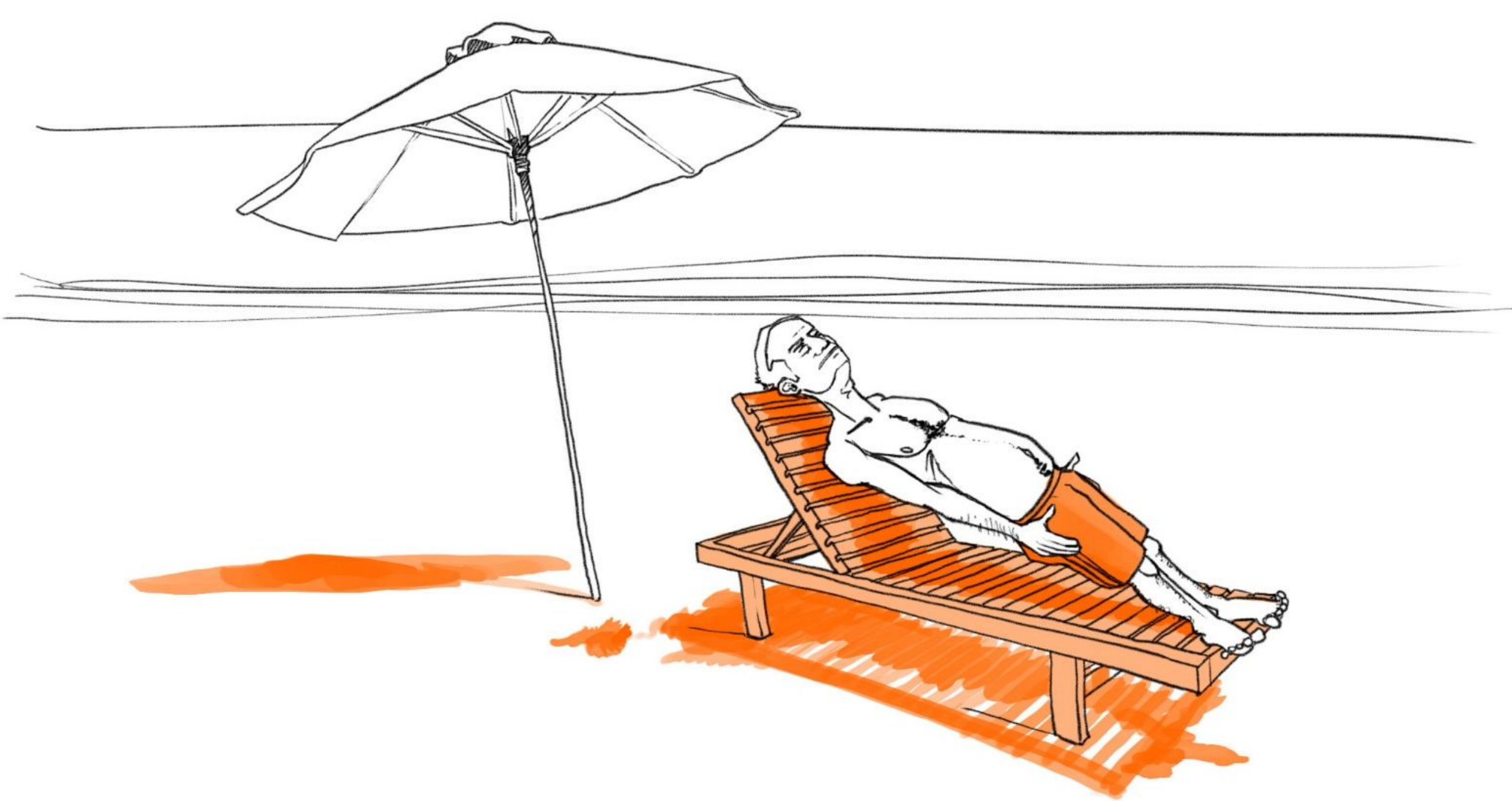


Regeneration & Gesundheit



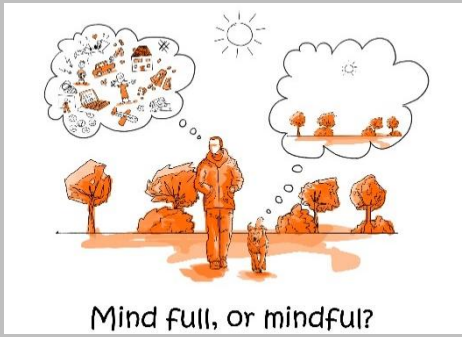
→ Zwischendurch immer wieder kurze Pausen von 3 – 10 Minuten

Wenn du merkst, dass du eine Pause brauchst, ist es eigentlich schon zu spät!

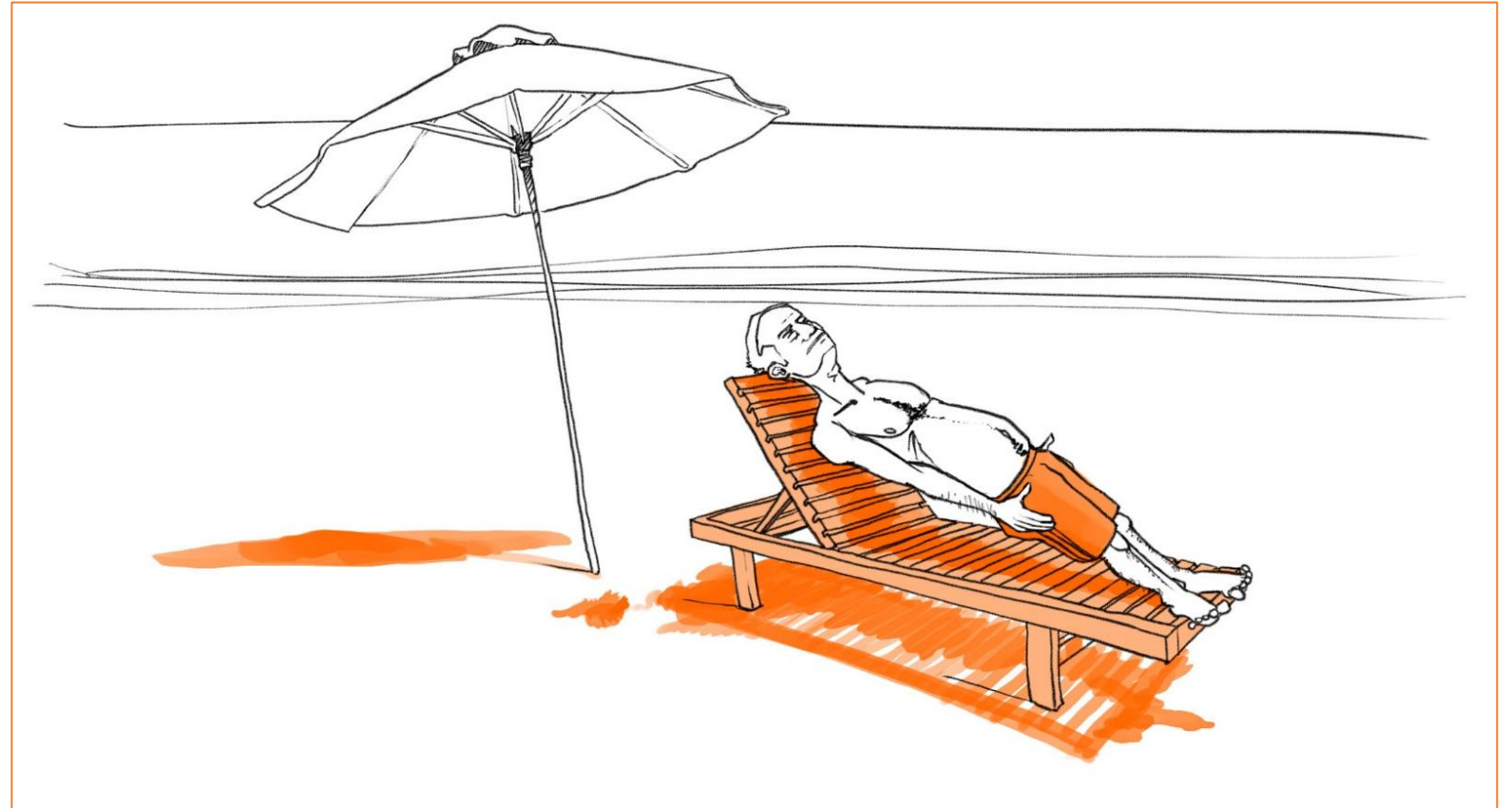




Erholungsverhalten = Erholungserleben?



Mind full, or mindful?





Erholungserleben durch



Achtsamkeitsübungen	Sticken / Stricken etc.
Fotos auf Handy anschauen	Katzen Videos anschauen
Musik hören / evtl. auch kurz tanzen	Online-Schaufenster-Bummel
Sudoku, Puzzle, Rätsel	Mit Freunden telefonieren
Jojo / Jonglieren	Dankbarkeitsübung
Lesen	Witze lesen und erzählen
Musik machen/ Singen	Liegestütze/ Kniebeugen/ Sit-Ups
...	...



Body-Feedback nutzen





Eine weitere Idee: Musik nutzen

“... musical improvisation and music listening could deactivate the amygdala.”
Moore (2013)

Insgesamt wirkt sich Musik positiv aus auf:

- ✓ Herzschlaggeschwindigkeit
- ✓ Blutdruck
- ✓ Stresshormonlevel
- ✓ Ruhelosigkeit
- ✓ Angst
- ✓ Nervosität



**Im Vergleich:
Die Effekte von Psychopharmaka
sind dabei kaum größer als die
von Musik!**

Olfson et al., 2015



Natur nutzen



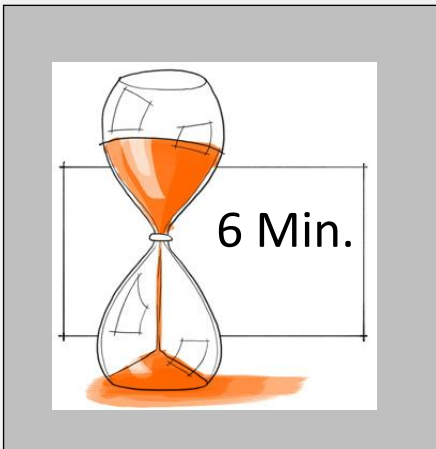
- In der Natur sein kann den Cortisolspiegel senken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Eine Studie des „Center for Environment and Health“ an der Universität Glasgow zeigte beispielsweise, dass **Menschen, die in der Nähe von Grünflächen leben oder regelmäßig in die Natur gehen, seltener an psychischen Erkrankungen leiden.**
- Eine Studie der Stanford University von 2015 zeigte, dass ein **90-minütiger Spaziergang in der Natur das Grübeln** (eine Art des negativen Nachdenkens, das mit Depressionen verbunden ist) **signifikant reduziert**. Die Gehirnschans der Teilnehmer deuteten darauf hin, dass die Aktivität in Bereichen des Gehirns, die mit Grübeln verbunden sind, nach der Zeit in der Natur gesunken war.
- Eine britische Studie von 2019 fand heraus, dass Menschen, die **mindestens zwei Stunden pro Woche in der Natur verbringen, ein deutlich höheres Maß an Wohlbefinden und geringere psychische Belastungen berichteten**. Interessanterweise war es dabei unerheblich, ob diese zwei Stunden auf einmal oder über mehrere Tage verteilt verbracht wurden.



Transferplanung: Erholungserleben steigern

1. Kerngedanken/ Trainingsideen notieren!

- Mehr Musik hören
- Body-Feedback nutzen
- Mehr Natur
- Wie im Berufsalltag verankern?



Achtsamkeitsübungen	Sticken / Stricken etc.
Fotos auf Handy anschauen	Katzen Videos anschauen
Musik hören / evtl. auch kurz tanzen	Online-Schaufenster-Bummel
Sudoku, Puzzle, Rätsel	Mit Freunden telefonieren
Jojo / Jonglieren	Dankbarkeitsübung
Lesen	Witze lesen und erzählen
Musik machen/ Singen	Liegestütze/ Kniebeugen/ Sit-Ups
...	...

Planung meiner Erholungspausen/Erholungsaktivitäten

Tragen Sie in die Tabelle die Uhrzeiten ein, zu denen Sie Erholungspausen durchführen möchten.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

2. Pausenplanung:

Wann könntest du mal regelmäßig eine kleine Pause gebrauchen? Was kannst du in diesen 3-10 Minuten machen, um möglichst viel Erholungserleben zu verspüren?

Effort-Reward-Imbalance-Model

Anforderungen

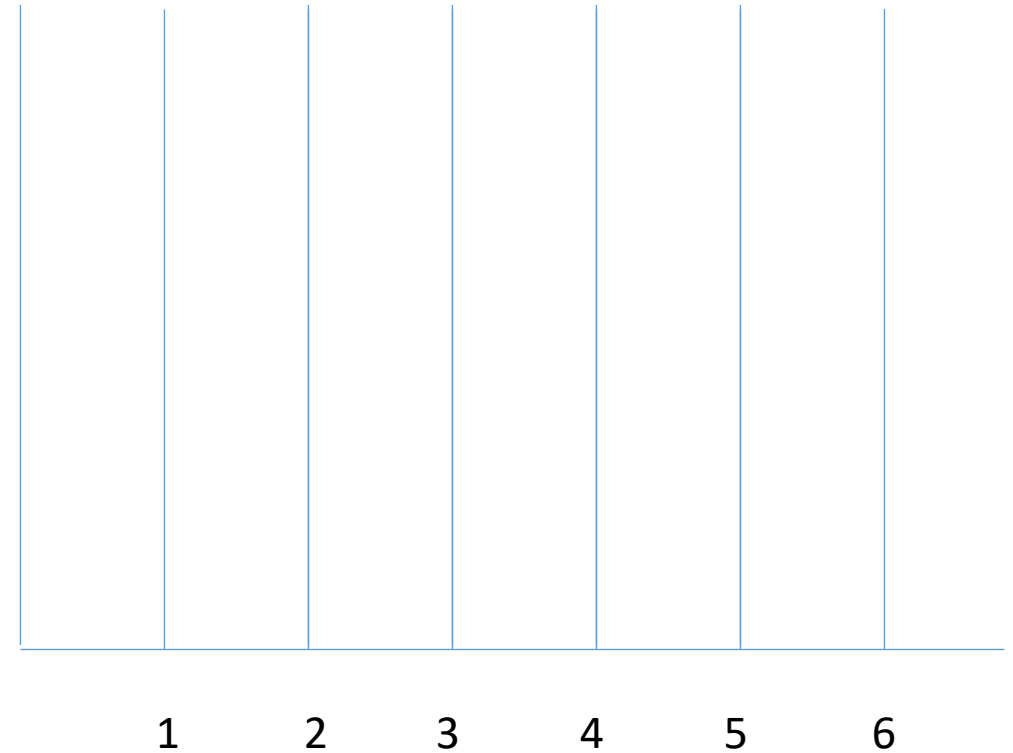


Gewinn

Gratifikations-Imbalance



n = 244
Lehrpersonen

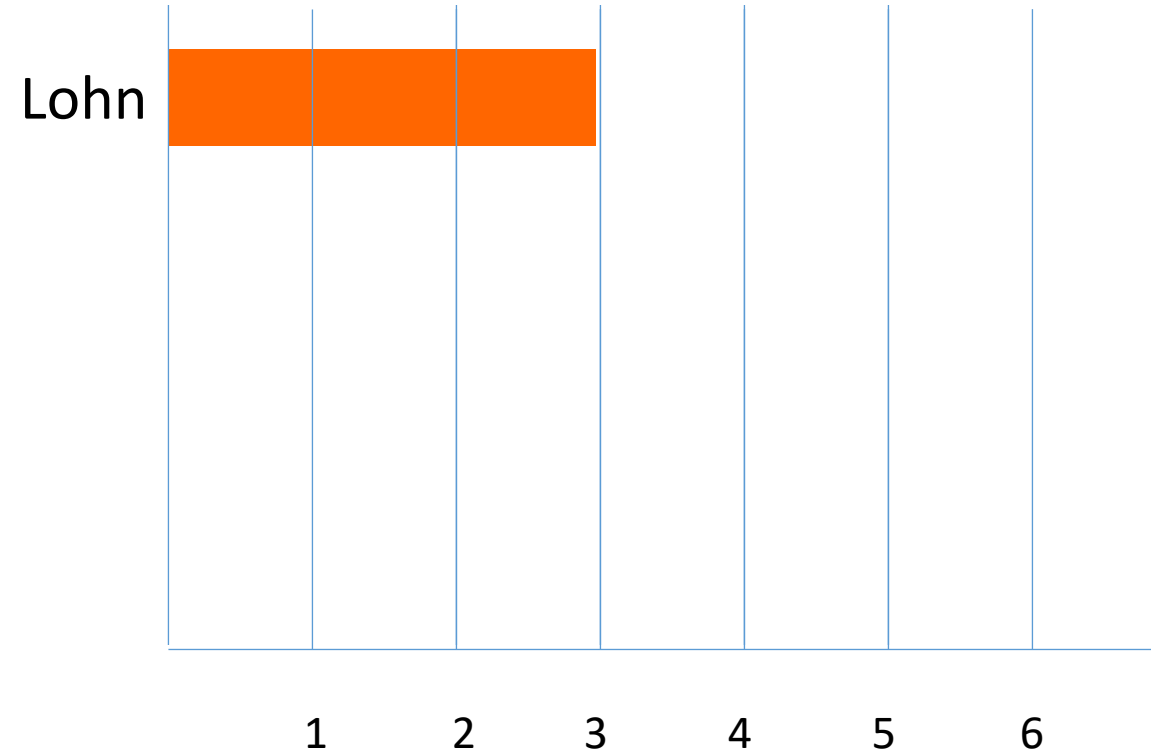


Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>

Gratifikations-Imbalance



n = 244
Lehrpersonen

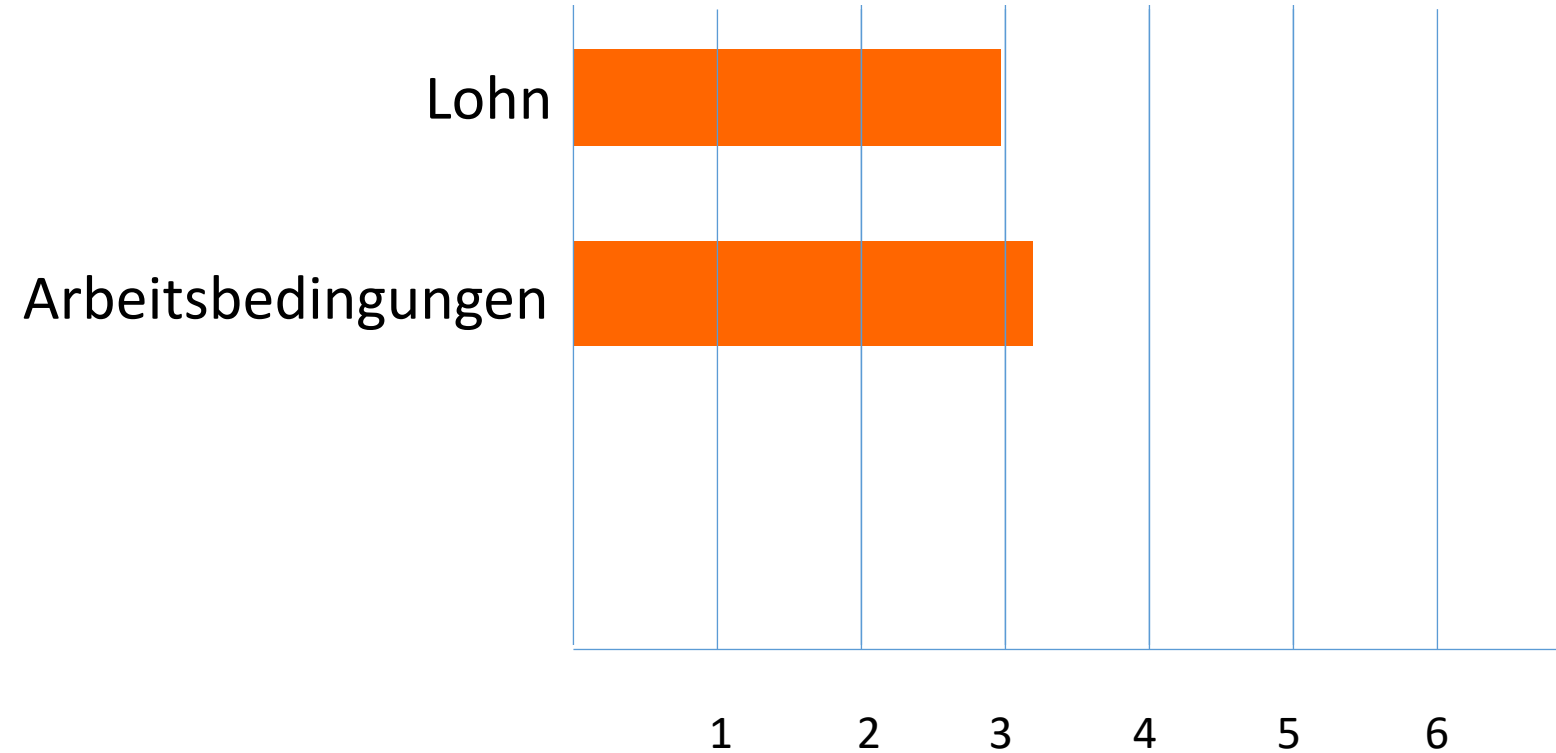


Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>

Gratifikations-Imbalance



n = 244
Lehrpersonen

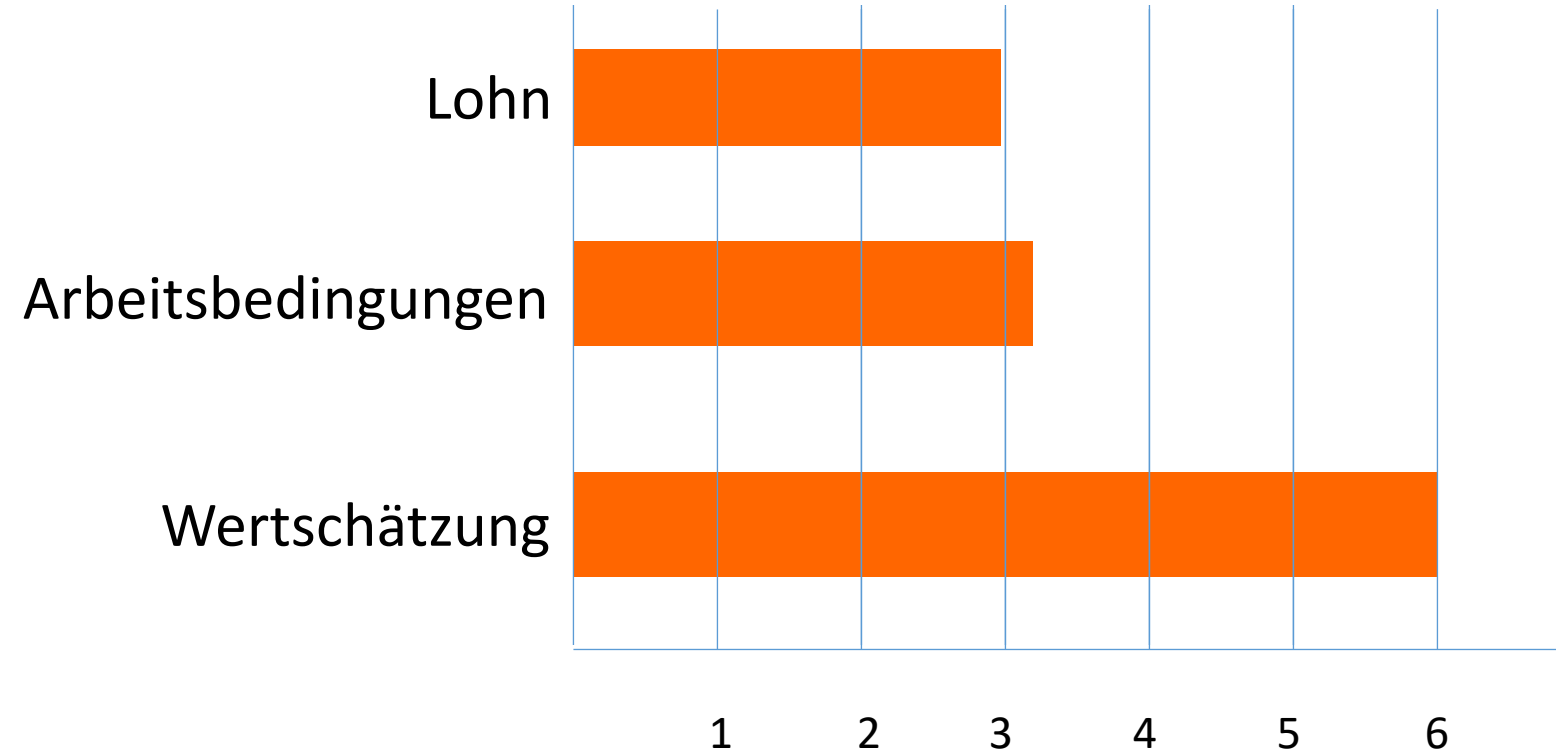


Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>

Gratifikations-Imbalance



n = 244
Lehrpersonen



Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>



Wertschätzung

Selbstwertschätzung

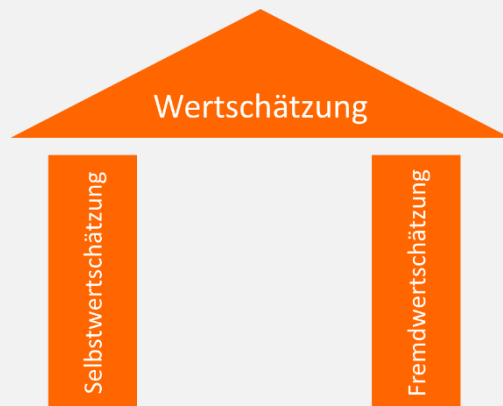


Fremdwertschätzung

Selbstwertschätzung



Warum es gut ist, dass es mich gibt!



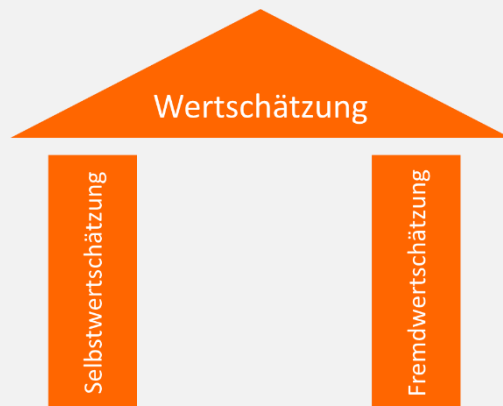
Haus- und Schulaufgaben:



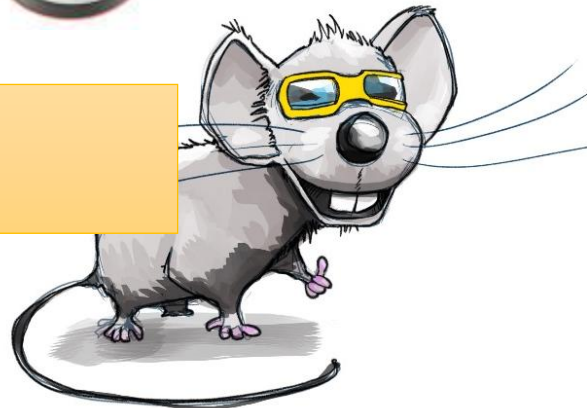
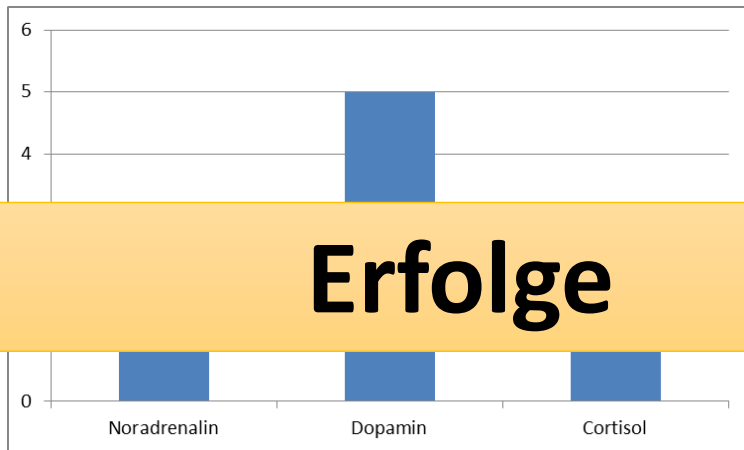
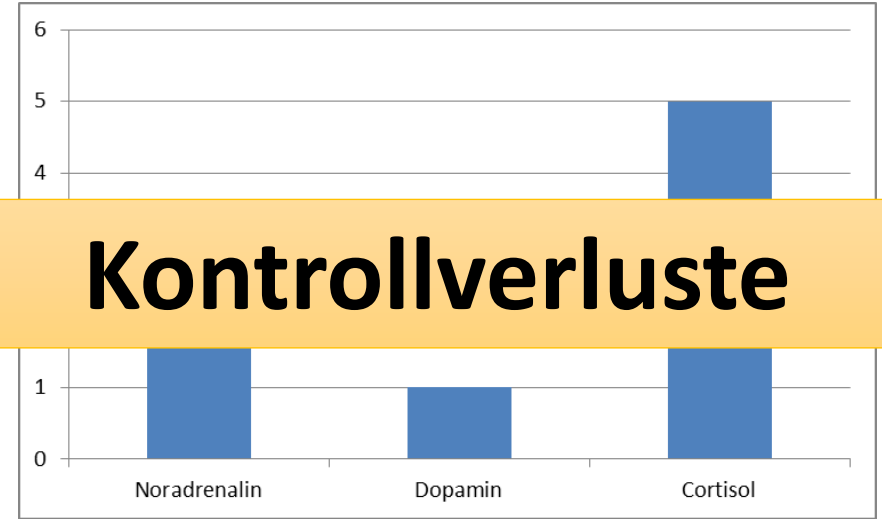
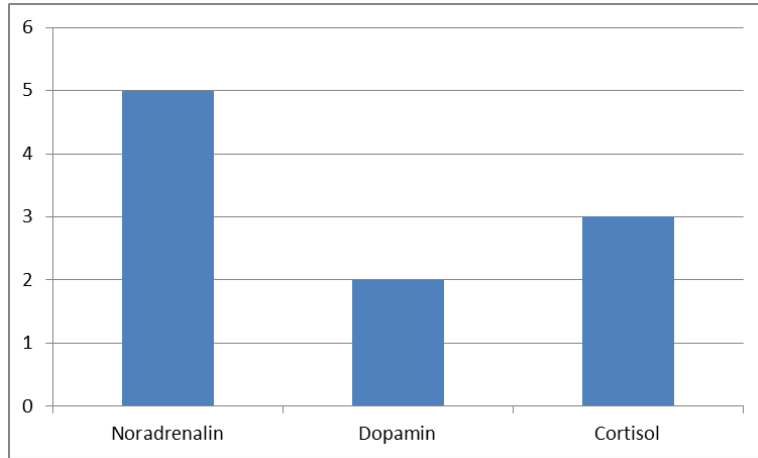
Selbstwertschätzung



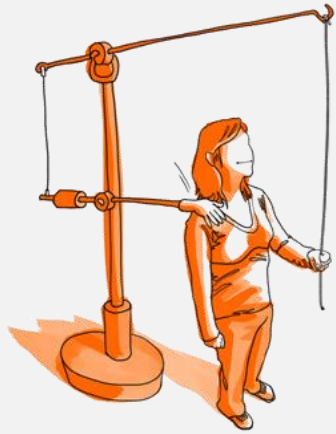
Fremdwertschätzung



Hormonausschüttung verändern durch Fokus auf Erfolge



Täglich 3 Dinge



Meine „Gut gemacht!“ – Liste

Das habe ich heute gut gemacht! Darauf bin ich stolz!

Tipp: Den Tag damit starten, die Liste vom gestrigen Tag zu lesen.

Minimum 1 Lob
vor dem Spiegel
vorm ins Bett
gehen!





Warum es gut ist, dass es mich gibt!



Wöchentliche Selbstwertschätzung für SuS

Wöchentlich oder Fokus-Monate:

1 Monat lang wöchentlich Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich positive Rückmeldungen anderer

1 Monat lang wöchentlich positive wertbezogenes Handeln

1 Monat lang wöchentlich Misserfolgsmanagement

Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

Misserfolgsmanagement

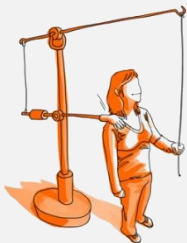
Was war diese Woche schwierig für mich? Was oder wer hat mich emotional herausgefordert? Wo hatte ich einen Misserfolg und wie bin ich damit umgegangen? Wie habe ich das gelöst bzw. verkraftet?

Ideenkiste: mich geschämt, jemanden ausversehen beleidigt, eine schlechte Note bekommen, Zurechtweisung von einer Lehrerin

Wertbezogenes Handeln:

Wenn du so handelst, dass du es absolut richtig findest – egal, ob du damit Erfolg hast oder nicht – ist das wertbezogen. Nenne einige Beispiele aus der letzten Woche!

Ideenkiste: jemandem helfen, pünktlich sein, freundlich sein, jemanden loben, ehrlich sein, geduldig sein, aufmerksam sein, mutig sein, ...



Wöchentliche Selbstwertschätzung für SuS

Wöchentlich oder Fokus-Monate:

1 Monat lang wöchentlich Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich positive Rückmeldungen anderer

1 Monat lang wöchentlich positive wertbezogenes Handeln

1 Monat lang wöchentlich Misserfolgsmanagement

Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

Misserfolgsmanagement

Was war diese Woche schwierig für mich? Was oder wer hat mich emotional herausgefordert? Wo hatte ich einen Misserfolg und wie bin ich damit umgegangen? Wie habe ich das gelöst bzw. verkraftet?

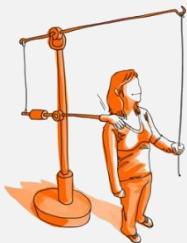
Ideenkiste: mich geschämt, jemanden ausversehen beleidigt, eine schlechte Note bekommen, Zurechtweisung von einer Lehrerin

Wertbezogenes Handeln:

Welches sind mir wichtige Werte?

Nach welchem Wert will ich diese Woche einmal probieren mehr zu leben?

Wie ist mir das in der vergangenen Woche gelungen?



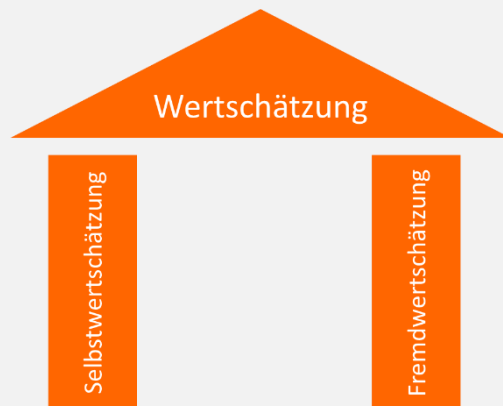
Haus- und Schulaufgaben:



Selbstwertschätzung



Fremdwertschätzung



Experiment: „Mein heimlicher Freund“



- Ressourcen/ Erfolge benennen
- Kompetenzen betonen
- Nach Befinden erkundigen & richtig Zuhören!
- Gemeinsamkeiten erfahren und benennen
- Berührungen
- Komplementär gegenüber Einstellungen verhalten
- Unterstützung anbieten
- Aufmerksamkeiten
- ...

Wähle eine Person aus dem Kollegium, die in den nächsten 2 Wochen dein/e heimliche/r Freund*in ist.



Investiere 2 Wochen lang in eine wertschätzende Beziehung zueinander!

Suche dir danach einen neuen heimlichen Freund!

Aber Achtung: Auch bei Wertschätzung gilt...

**Wichtiger
Hinweis für das
Experiment:
„Mein
heimlicher
Freund“**

Wir sehen nur, was wir sehen. Wir sehen nicht, was wir nicht sehen.
(Luhmann)

Man hat Ehepaare befragt:

- Haben Sie Ihrem/Ihrer Partner*in heute etwas Gutes getan?
- Hat Ihr Partner/Ihre Partnerin Ihnen heute etwas Gutes getan?
- → ca. 50% bekommen wir nur mit!

Idee Detektivarbeit:

Stellen Sie das komplette Kollegium unter

Generalverdacht: „Die tun mir bestimmt mehr Gutes als ich überhaupt mitbekomme“. Vielleicht versuchen Sie mehr darauf zu achten und schauen Sie mal, was sich verändert.



Gesundheit ist wie ein Girokonto!
Wer laufend abheben will,
muss auch regelmäßig einzahlen!



Ein depressiver Pastor verkündet keine frohe Botschaft mehr!

Das Online-Training: Stark im Stress

www.training-sis.de

Ermäßigungscode für
0,00€:

LIS



Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit
1

Einheit
2

Einheit
3

Einheit
4

Einheit
5

Einheit
6

Einheit
7

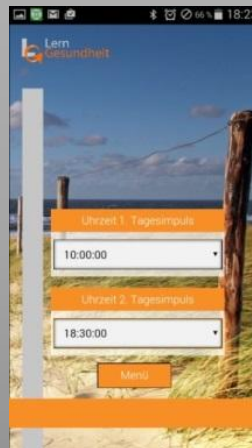
Einheit
8

Einheit
9

Zur Unterstützung im Alltag

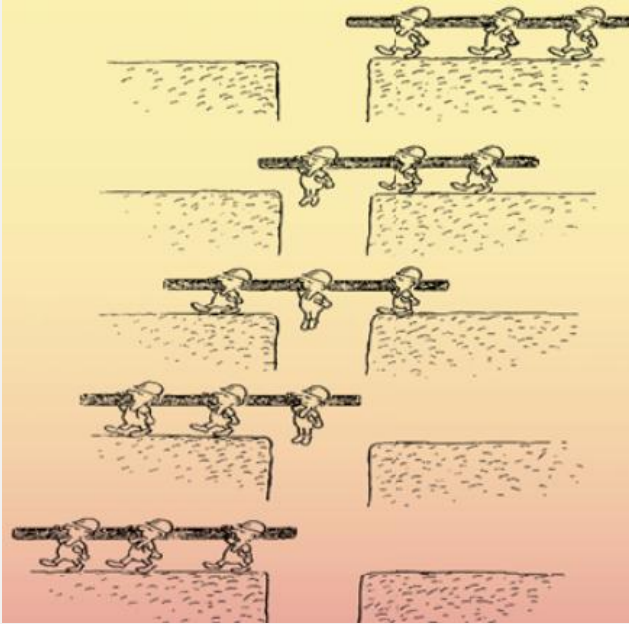
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

Online-Training





Peer-Coaching vereinbaren



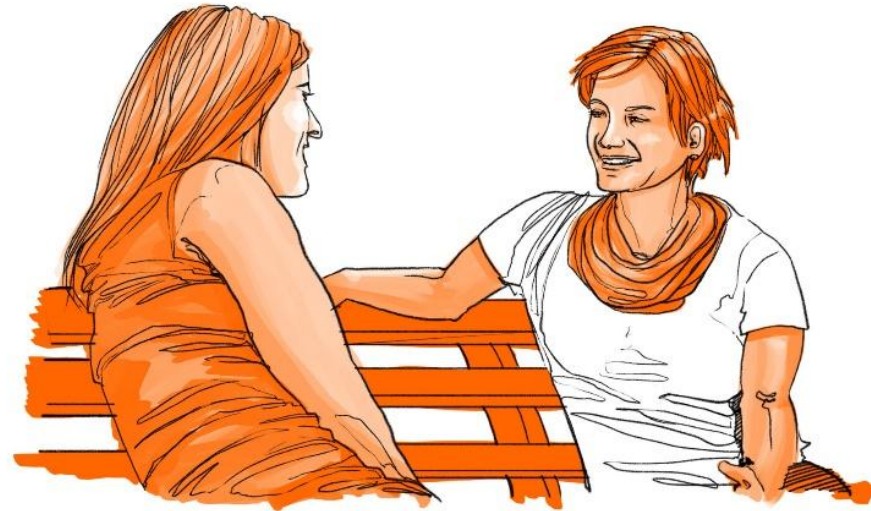
**Du schaffst es nur
alleine!**

Aber:

Nur alleine schaffst

Du es nicht!

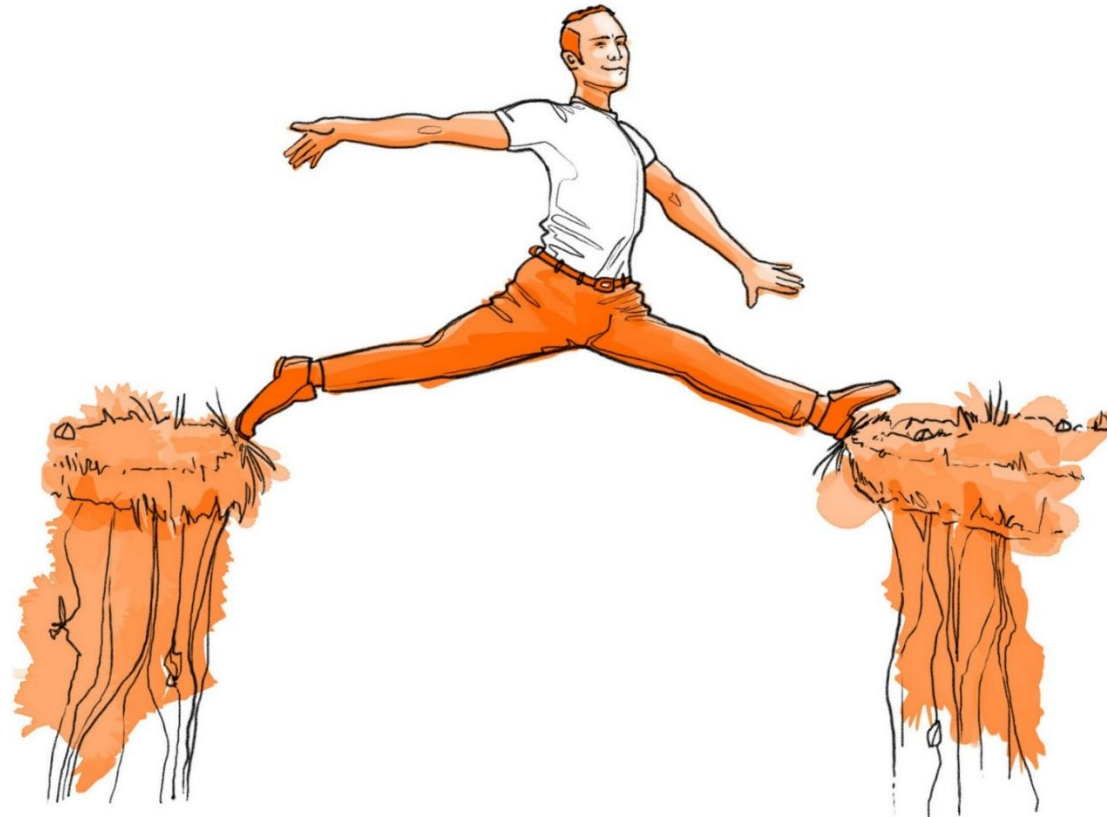
- Jetzt ersten Termin für in ca. 2 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 2 – 4 Wochen mind. 6 Monate lang



**20 Minuten Peer-Coaching
Erfolgswürdigung und Misserfolgsmanagement**



Folien und Materialien



Der erste Schritt ist gemacht!