

---

# Impulsvortrag Lehrergesundheit

---



*Katrin Schmid*  
DIALOG GESTALTEN

TRAINING | COACHING | SUPERVISION  
& FACILITATION

# Katrin Schmid

---

- Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement
- Systemische Coach
- Dozentin für syst. Coaching/ Ineko Institut a. d. Uni Köln
- Trainerin
  - Stressbewältigung & Resilienz
  - Kommunikation

# Zeitplan

08:45 Begrüßung und Vortrag

10:00 Kaffeepause

10:20 Seminarphase

12:30 Mittagspause

13:30 Seminarphase

Kaffeepause nach Absprache

16:00 Ende

Workshops:

Dr. Sabine Zohry – CRM: Beziehungen gestalten

Birgit Schreiner - Stark im Stress: Ressourcen stärken

Katrin Schmid – Systemische Gesprächsführung

Impulse zu



Stress und Gesundheit



Wahrnehmung und  
Wirklichkeit



Wertschätzung

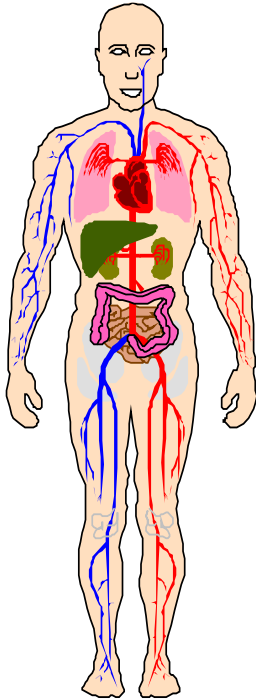


## Der Sinn der Stressreaktion

Die Stressreaktion ist ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht.

# Akute Körperreaktion unter Stress

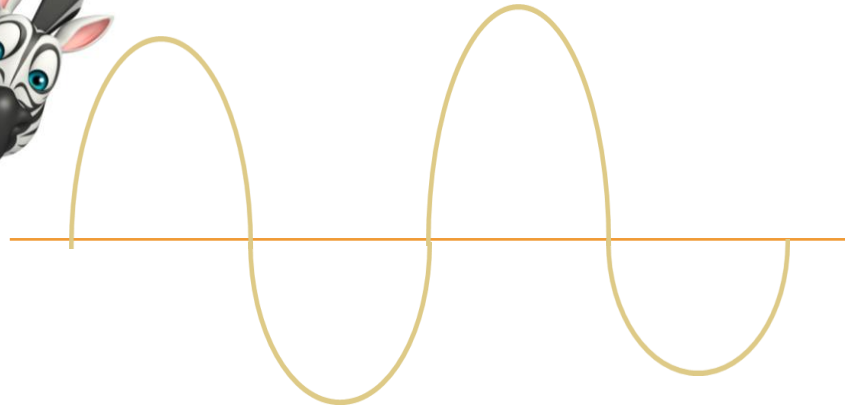
---



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fett)
- Schwitzen
- Hemmung der Verdauungstätigkeit und der Energiespeicherung
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Libidohemmung
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz

# Stresskurve - Wechsel zwischen Sympathikus und Para-sympathikus

---



# Keine Angst: How to make stress your friend

---

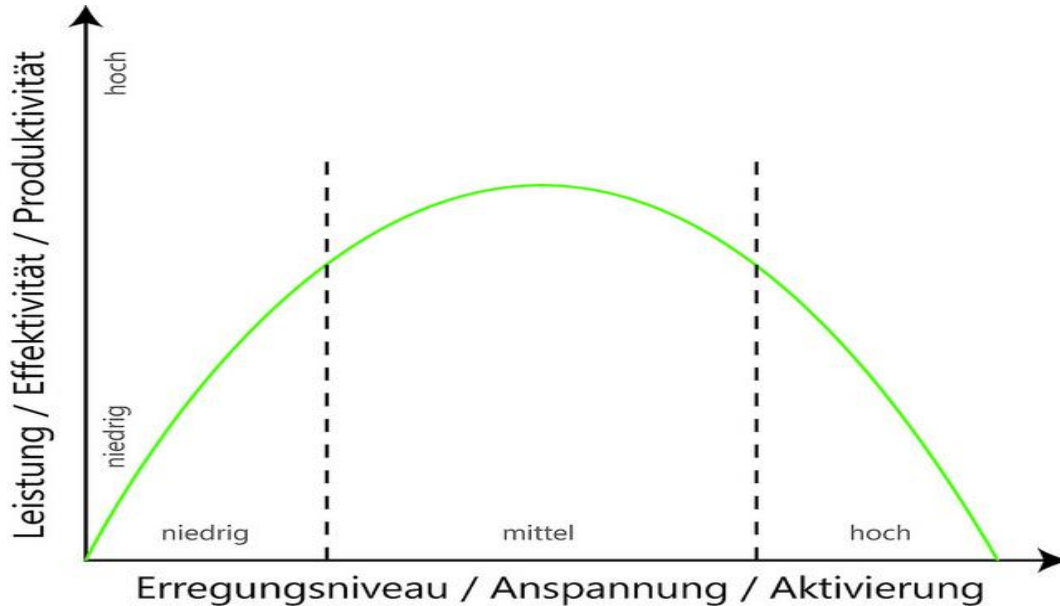
30.000 Probanden über 8 Jahre (Keller, Litzelman, Wisket al., 2012)

Personen, die viel Stress im Vorjahr hatten **und** Stress für gesundheitsgefährdend halten, erhöhten ihr Sterberisiko um 43%

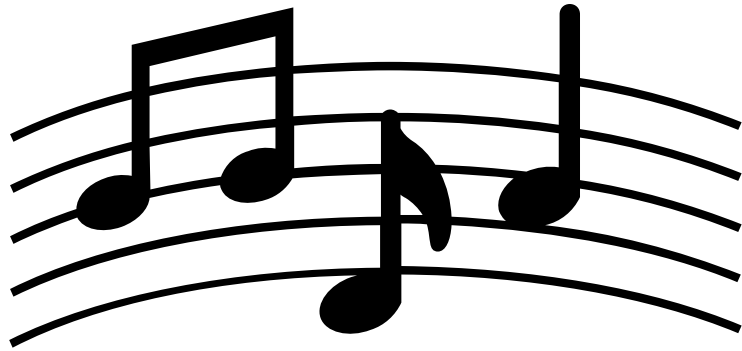
Personen, die viel Stress im Vorjahr hatten, aber Stress nicht für gesundheitsgefährdend halten, gehörten zur Gruppe mit dem niedrigsten Sterberisiko

[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

# Stress und Leistung - Wo ist welches Stresslevel hilfreich?



- Richtig dosierter Stress ermöglicht optimale Leistung, Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten und Lernen.
- Je komplexer die Aufgabe, desto geringer das optimale Spannungslevel.



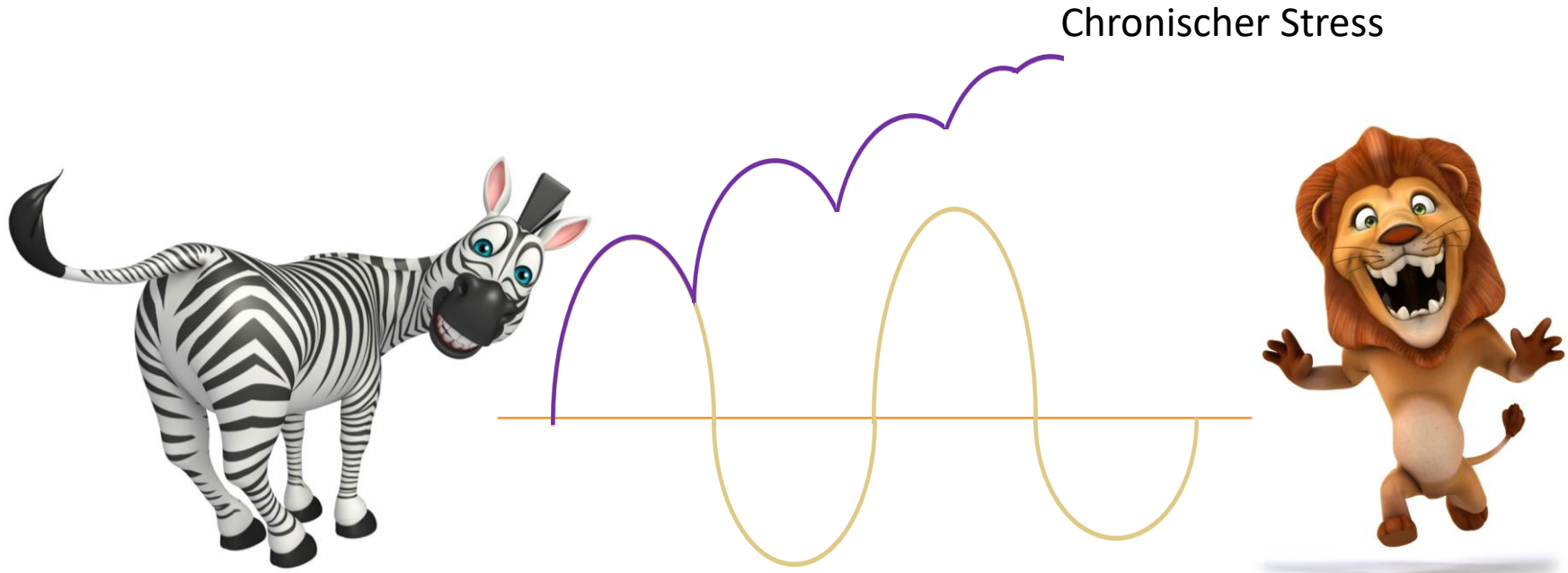
## Lockerungsübung

---

Ich zähle ab und die Person, die dran kommt, muss aufstehen und laut ihr Lieblingslied singen.

# Warum hat Stress so einen schlechten Ruf?

---





Körper - z. B. Bluthochdruck,  
Herz-Kreislaufkrankungen,  
Diabetes, Rückenschmerzen



Gehirn – Fähigkeit, „klar“ zu  
denken nimmt ab



Verhalten – aggressiv, nervös,  
gesundheitsschädliches  
Verhalten nimmt zu

# Auswirkungen von chronischem Stress

# Warnsignale

---

## Körperlich

Muskelverspannungen  
Kopfschmerzen  
Appetitlosigkeit  
Atembeschwerden  
Rückenschmerzen  
Magenschmerzen  
Verdauungsbeschwerden  
Herzklopfen  
Ständige Müdigkeit  
Engegefühl in der Brust  
Einschlaf – oder Durchschlafstörungen  
Sexuelle Lustlosigkeit  
Schweißausbrüche  
Kalte Hände/Füße

## Emotional

Innere Unruhe  
Inneres Leeregefühl  
Lustlosigkeit  
Gereiztheit  
Angstgefühle  
Unzufriedenheit

## Gedanklich

Häufiges Grübeln  
Konzentrationsschwierigkeiten  
Leistungsverlust  
Alpträume  
Leere im Kopf

## Im Verhalten

Unregelmäßiges Essen  
Zähneknirschen  
Nicht zuhören können  
Erhöhter Konsum von Alkohol,  
Nikotin..  
Soziale Kontakte schleifen lassen  
Aggression  
Schnelles Sprechen  
Hobbies/Sport schleifen lassen

# Murmelpause

---

An welchen Symptomen/ Warnsignalen merke ich ganz gut, dass der Stress grade zu viel wird und ich Gefahr laufe, in chronischen Stress zu geraten?

Suche 2 Warnsignale aus, auf die Du in den nächsten 4 Wochen mal ein wenig mehr achtest.

# Drei Formen der Stressbewältigung

---

## **Problemorientierte/Instrumentelle Stresskompetenz**

→ Was kann ich tun? Was würden andere tun?

## **Bewertungsorientierte/Mentale Stresskompetenz**

→ Wirkliche Katastrophe oder nur eine Herausforderung?

## **Emotionsorientierte/regenerative Stresskompetenz**

→ Wie beruhige/erhole ich mich?

Gott, *(was auch immer ich darunter verstehe)*  
gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich  
nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine  
vom anderen zu  
unterscheiden.

Reinhold Niebuhr

Impulse zu



Stress und Gesundheit



Wahrnehmung und  
Wirklichkeit



Wertschätzung

**Martha** war auf dem Weg zur Schule.

Sie machte sich Sorgen wegen der heutigen Mathe-Schulaufgabe.

Sie war sich nicht sicher, ob sie die Klasse unter Kontrolle würde halten können.

In letzter Zeit trank sie nämlich abends zu viel Wein und war in der Folge tagsüber total unkonzentriert.

Und eigentlich gehört das Überwachen von Schulaufgaben nicht zu den Aufgaben einer Hausmeisterin!





Welcher Baum ist stärker?



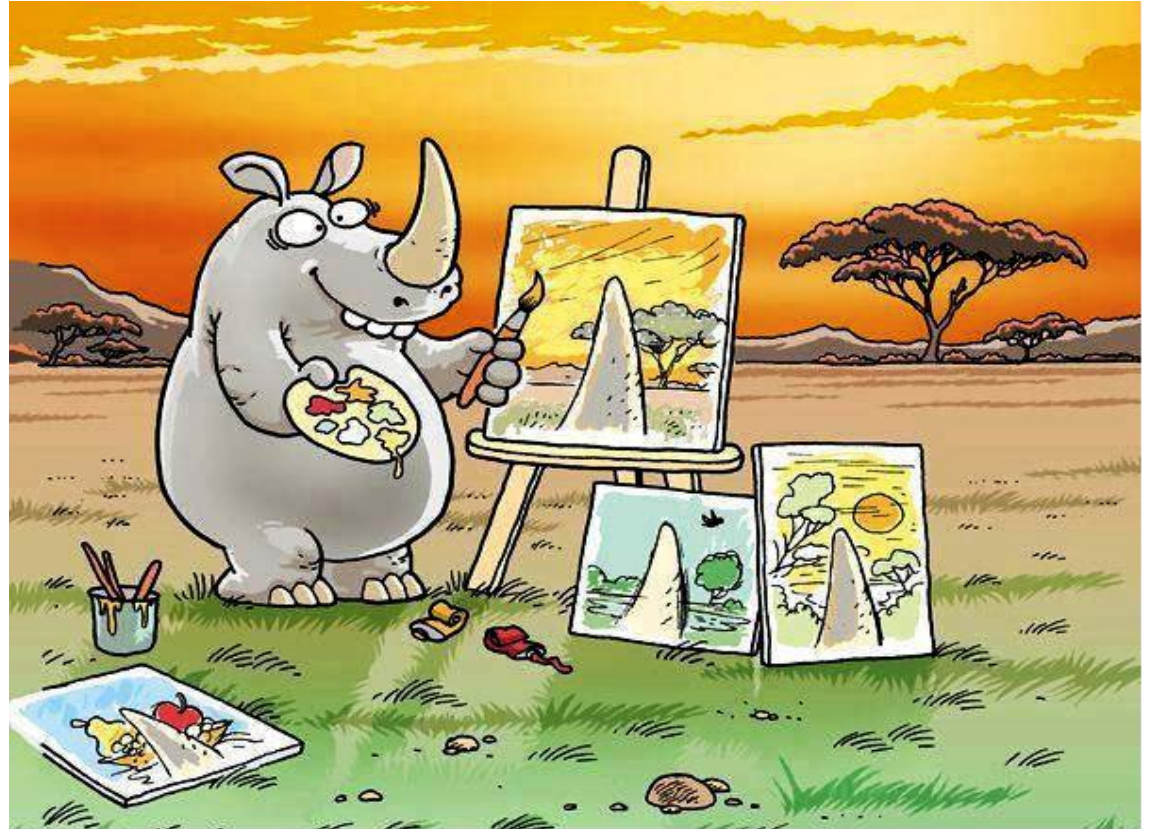
Welcher Baum ist stärker?

Selbst, wenn wir das Gleiche sehen, sehen wir gleich das Gleiche?



# Wahrnehmung und Wirklichkeit

Wir sehen die Welt nicht so wie sie ist, sondern so wie wir sind!

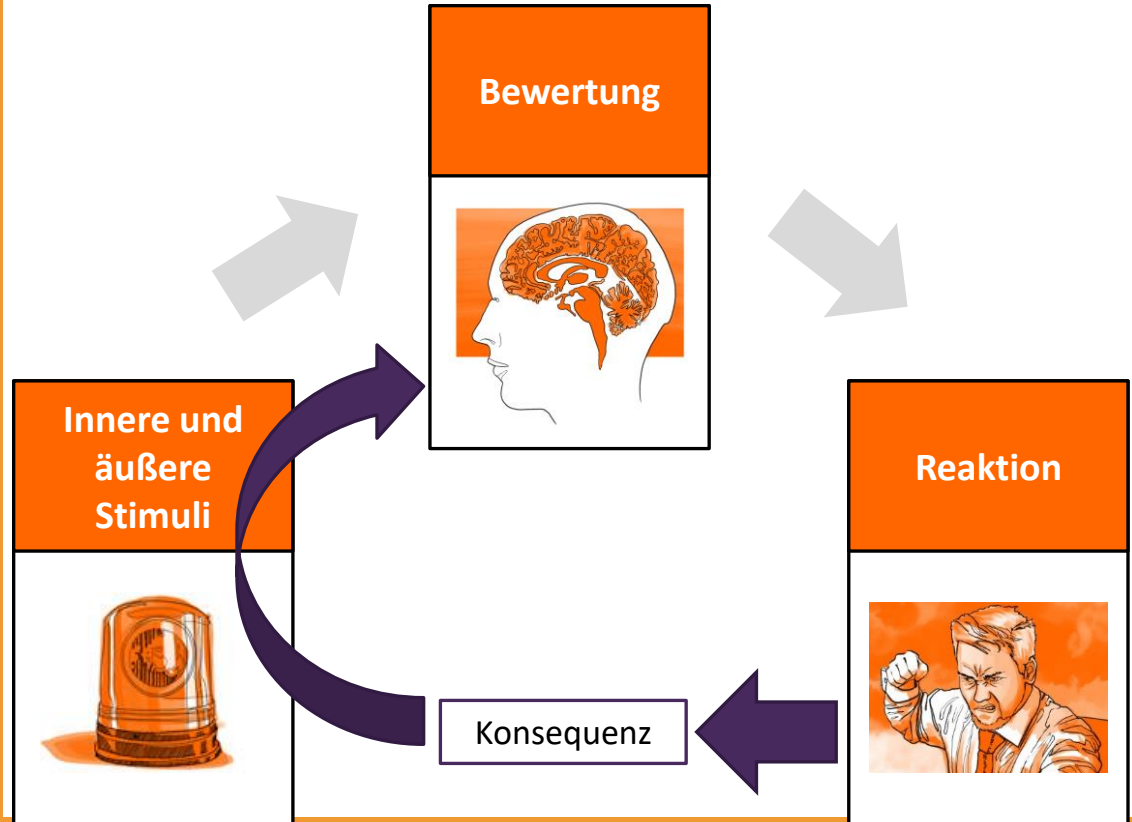


# Entstehung motivationalaler Schemata

Mögl. Bewertungen:

Sind die Reize

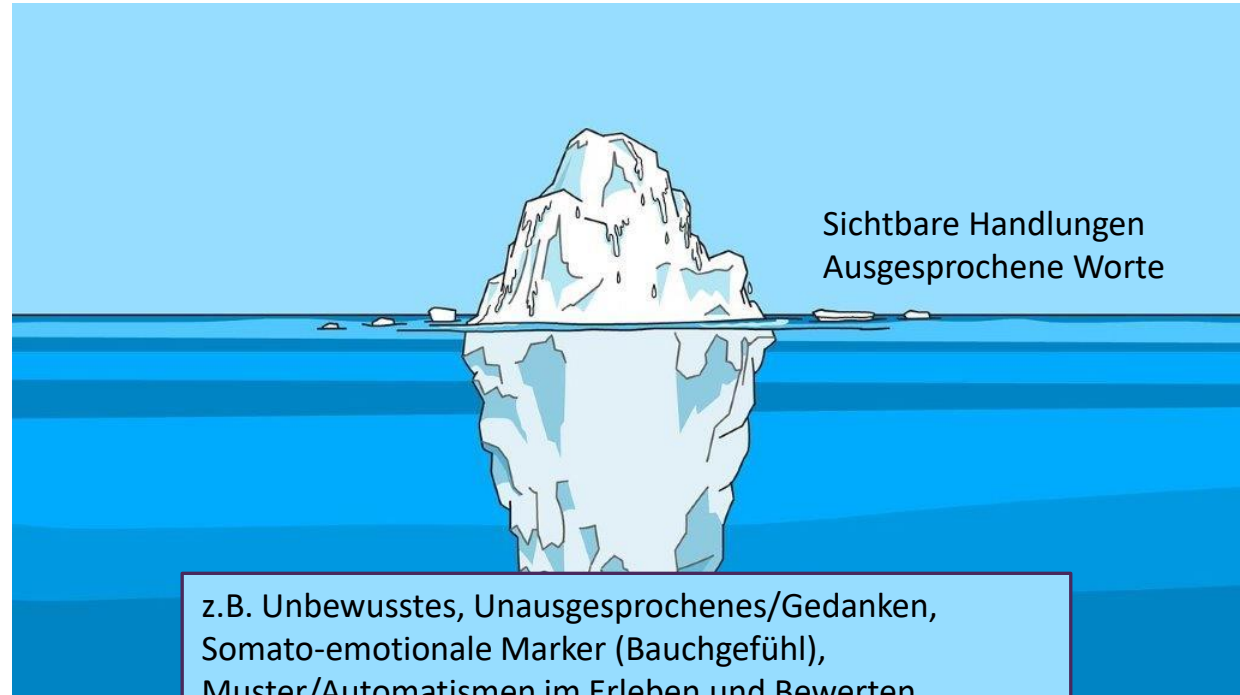
- Relevant für mich?
- Bedrohlich für mich?
- Bedrohlich für meine Ziele, meine Bedürfnisse?
- Habe ich die notwendigen Ressourcen zur Bewältigung?



# Begrenzte Wahrnehmung bewusst machen

*Wir sehen nur,  
was wir sehen.*

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



Sichtbare Handlungen  
Ausgesprochene Worte

z.B. Unbewusstes, Unausgesprochenes/Gedanken,  
Somato-emotionale Marker (Bauchgefühl),  
Muster/Automatismen im Erleben und Bewerten,  
Erfahrungswissen

Reiz (IST)	Problem (IST ≠ SOLL)	Kein Problem (IST = SOLL)
Kolleg*in bietet mir ihre Hilfe an	Denkt die etwa, ich kann das nicht?! Warum mischt sie sich schon wieder ein?	Großartig, ich fühle mich unterstützt!
Jemand beginnt ein Tür-und-Angel-Gespräch	Oh nein, ich habe grad gar keine Zeit und keinen Nerv dafür!	Perfekt, ich war auch gerade auf der Suche nach diesem Kollegen, um das Thema anzusprechen!
Schreiendes Kind im Supermarkt, dass unbedingt alle Süßigkeiten an der Kasse haben will	Ich habe ein extrem empfindliches Gehör und zudem noch Kopfschmerzen: Hilfe, ich brauche Ruhe!	Es ist nicht mein Kind. Mensch, bin ich froh, dass andere Eltern solche Situationen auch kennen!
Mein*e Gesprächspartner*in rastet völlig aus	Ich wollte ein lösungsorientiertes wertschätzendes Gespräch führen!	Ich wollte den endgültigen Beweis, dass mit der Person eh nicht zu reden ist und ich es daher auch nie wieder versuchen muss!

**Auf den gleichen Reiz reagieren Menschen mitunter höchst unterschiedlich.**

# Erlebte IST-SOLL-Diskrepanz als Basis für lösungsorientierten Austausch

So erlebe ich die Situation (Mein IST)  
Das wünsche ich mir (Mein SOLL)  
Wie siehst du die Situation (Dein IST)  
Was sind deine Wünsche (Dein SOLL)  
Wo treffen wir uns?

Sichtbare Handlungen  
Ausgesprochene Worte

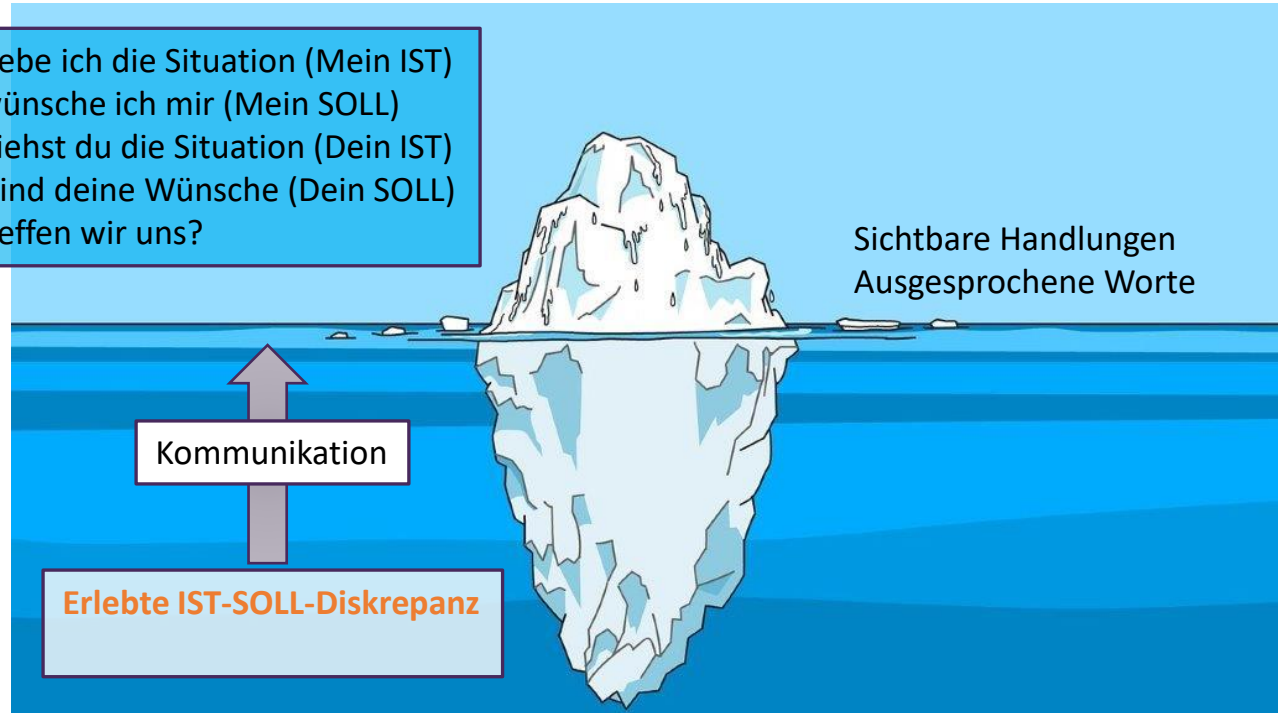
Nachfragen  
Nachfragen  
Nachfragen

...

Hilft ungemein um sich  
besser zu verstehen

Kommunikation

Erlebte IST-SOLL-Diskrepanz





Wo habt ihr schon einmal dieselbe Situation völlig anders wahrgenommen und bewertet als eurer Gegenüber?

Welche alternative Sichtweise wäre möglich gewesen?

Tauscht Euch aus.

Impulse zu



Stress und Gesundheit



Wahrnehmung und  
Wirklichkeit



Wertschätzung

# Effort-Reward-Imbalance-Model

Viel Einsatz + wenig  
Gegenleistung →  
erhöhtes Risiko für  
Erschöpfung, Stress  
und Krankheit.

Anforderungen



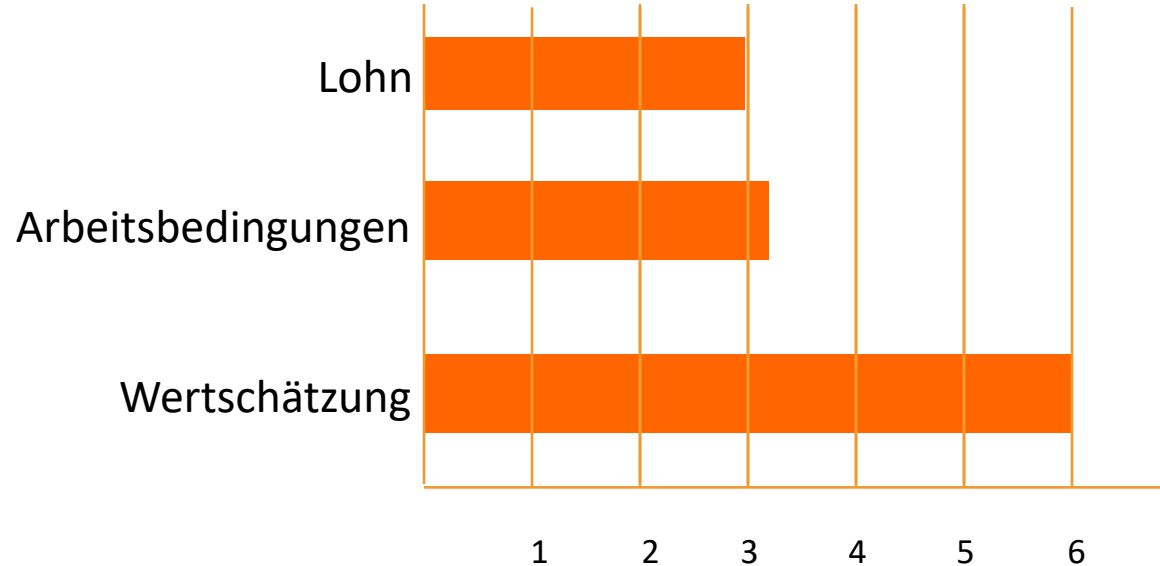
Gewinn

# Gratifikations-Imbalance



Nicht die Arbeit an sich wurde als krank machend bewertet – sondern das dauerhafte erlebte Ungleichgewicht zwischen Einsatz und Gewinn.

n = 244  
Lehrpersonen

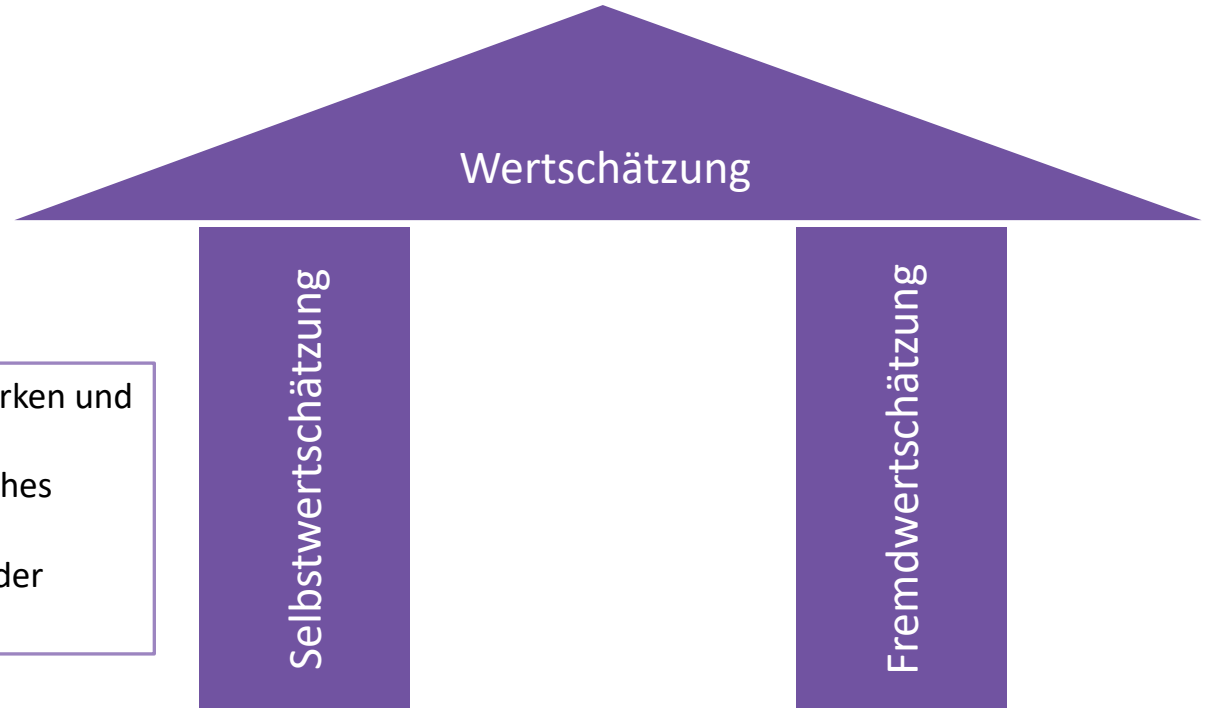


Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>

# Wertschätzung

---



- Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen
- Liebevoll und empathisches Selbstverhältnis
- Realistische Einschätzung der eigenen Person

Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?



Woher hatte ich die Kraft dafür?

Was schätzen andere an mir?

Was schätze ich außer meiner Leistung an mir?



# Positiver Tagesrückblick

---

Erinnere dich jeden Abend an 3 positive Dinge des Tages

- Aufschreiben
- Zettel im Glas sammeln
- Mit anderen darüber sprechen
- In Gedanken nacherleben

Was war Dein Anteil daran?/Warum konntest das Schöne erleben?

- Uns selbst wertschätzen
- Und erkennen, wie wir uns etwas Gutes tun können

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!

## 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
- ...

**Suche dir danach einen neuen heimlichen Freund!**

# 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.

# Zeitplan

10:20 Seminarphase

12:30 Mittagspause

13:30 Seminarphase

Kaffeepause nach Absprache

16:00 Ende

Workshops:

Dr. Sabine Zohry – CRM: Beziehungen gestalten

Birgit Schreiner - Stark im Stress: Ressourcen stärken

Katrin Schmid – Systemische Gesprächsführung


# Das Online-Training: Stark im Stress

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

Ermäßigungscode für  
0,00€:

**Hatten**



Ressourcen stärken	Annehmen	Verändern
		

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 5	Einheit 6	Einheit 7	Einheit 8	Einheit 9
<p><b>Zur Unterstützung im Alltag</b></p> <p>Täglich zwei Trainingsimpulse via APP (Mini-Übungen)</p> <p>Online-Training</p>								
