

Stark im Stress Ressourcen stärken

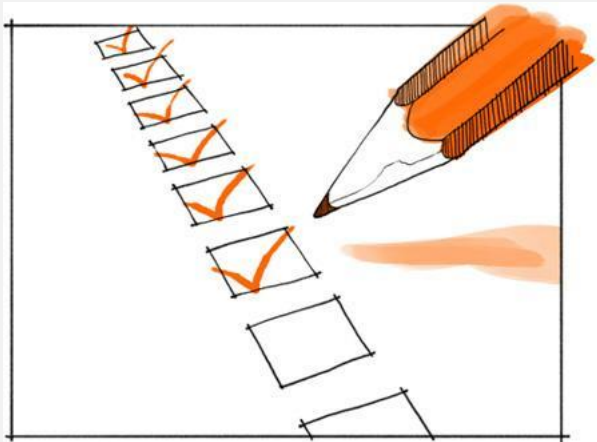


**Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt**

08:15 – 08:45	Ankommen: Aufbau und Stehcafé
08.45 – 10:00	Impulsvortrag Lehrergesundheit
10:00 - 10:20	Kaffeepause
10:20 – 12:30	Seminarphase
12.30 – 13:30	Mittagspause
13.30 – 16:00	Seminarphase



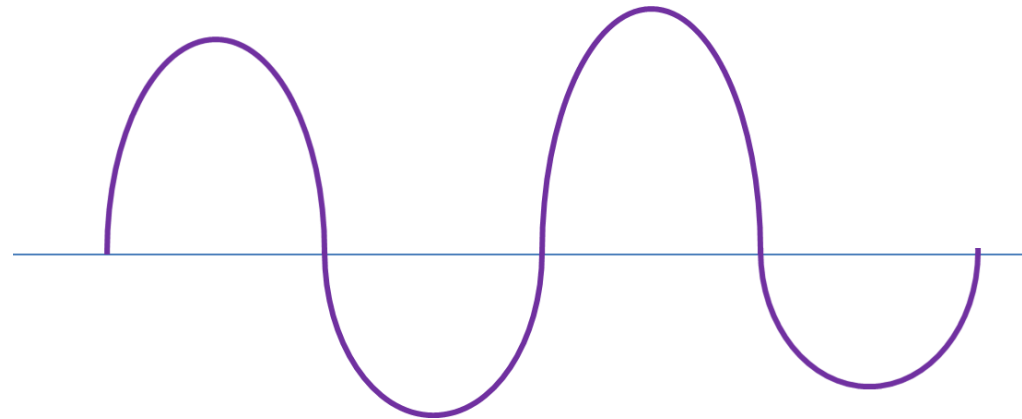
Gliederung



- Einführung: Stress und das autonome Nervensystem
- Stressoren (persönliche) identifizieren
- Atementspannung und Achtsamkeit
- (Muskelentspannung (PMR))
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Veränderungen im (Schul-)Alltag



Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Stress ist positiv.

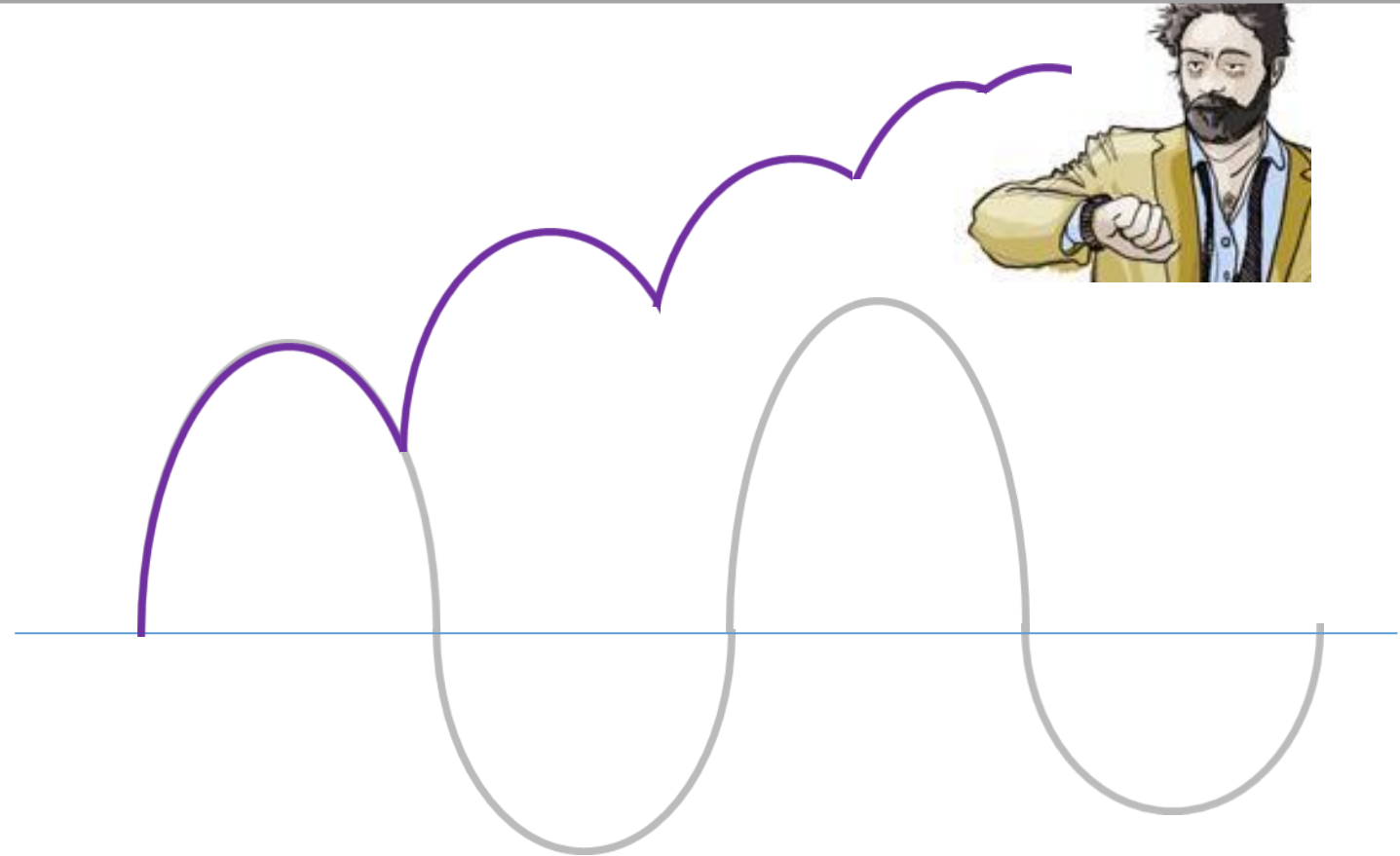
**Stress gibt uns Kraft und Energie Gefahren
abzuwenden, Ziele zu erreichen und nicht
vorschnell schlapp zu machen!**



Chronischer Stress

beeinträchtigt unsere:

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





Erlebter Stress und die eigene Regenerationsfähigkeit

Unter chronischem Stress leiden:

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

Regenerationskompetenz



Stresslevel

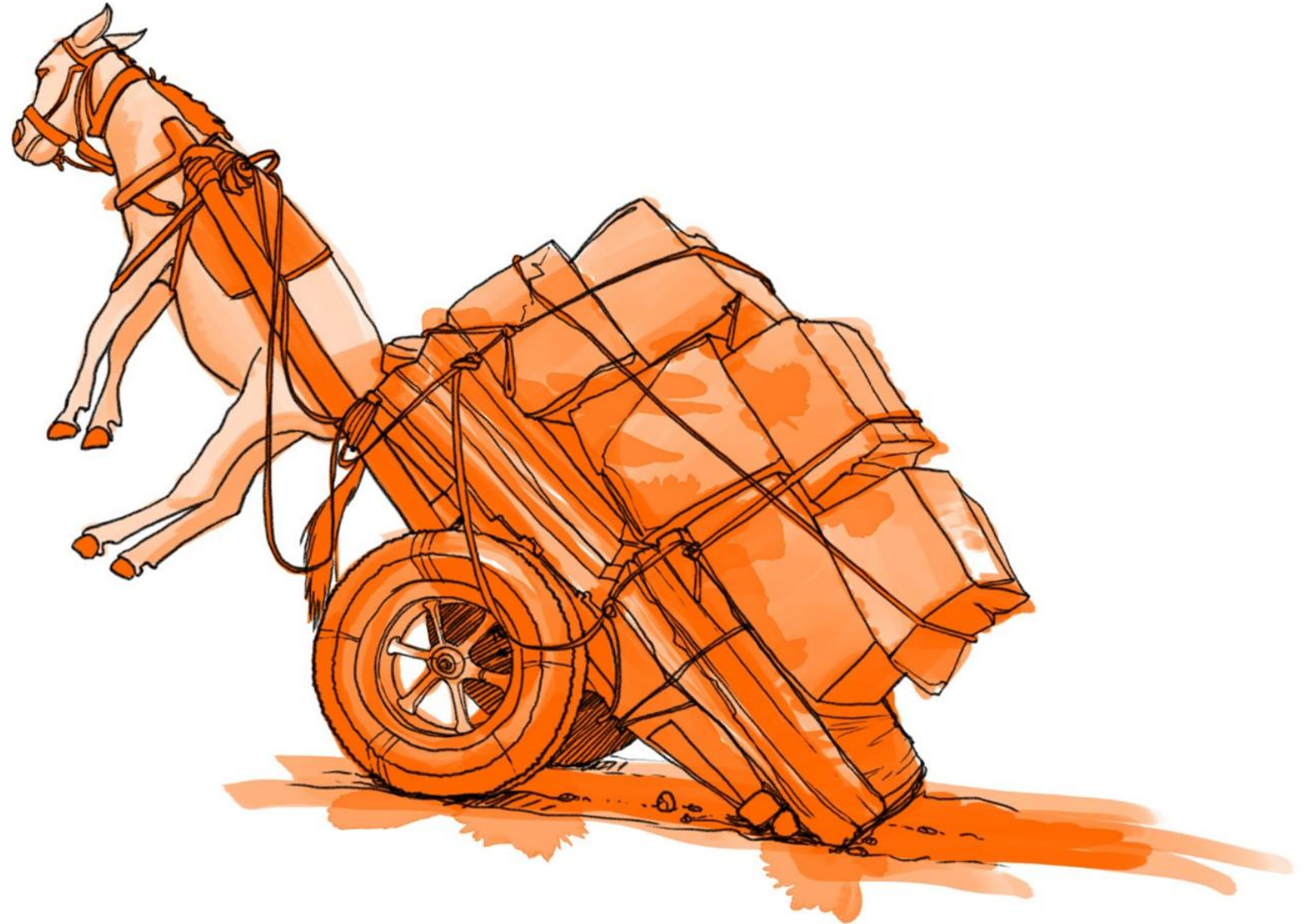




Chronischer Stress

beeinträchtigt unsere:

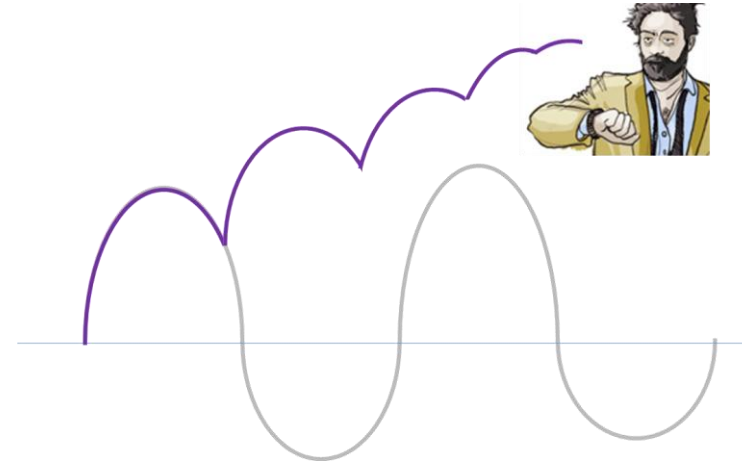
- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit





Warnsignale für chronischen Stress

Begleitheft
Seite 2 + 3



Warnsignale



Die folgenden Anzeichen kann ich bei mir als
Warnsignale für zu viel Stress wahrnehmen!

auf
keinen
Fall

eher ja

ganz
deutlich

Körperliche Warnsignale

Muskelverspannungen

Kopfschmerzen

Appetitlosigkeit

Atembeschwerden

Rückenschmerzen

Magenschmerzen

	auf keinen Fall	eher ja	ganz deutlich
Muskelverspannungen			
Kopfschmerzen			
Appetitlosigkeit			
Atembeschwerden			
Rückenschmerzen			
Magenschmerzen			



Murmelpause: Warnsignale

Begleitheft
Seite 2 + 3 oben



Beim Auto:

In 3 Wochen zur Inspektion (folgend jeden Tag Erinnerung)

Tankreserve: noch 50 km zu fahren, dann bleib ich stehen

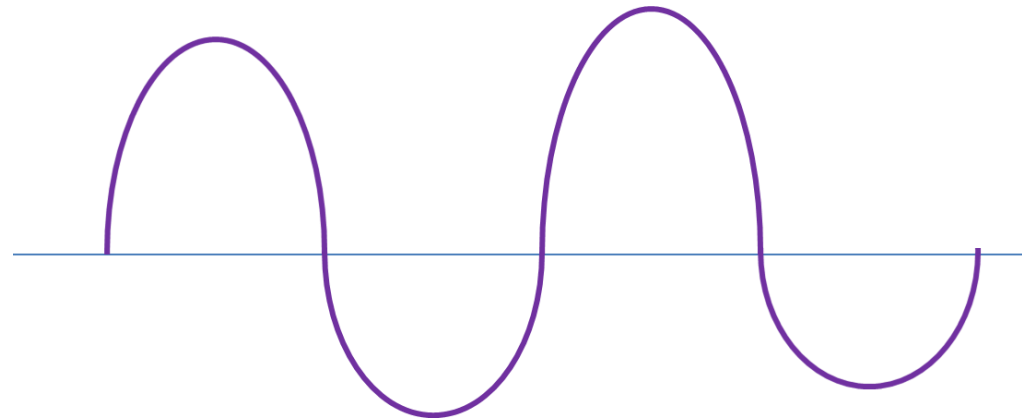
Achtung Motor zu heiß: Halt an, sonst geh ich kaputt.

Suchen Sie sich 2- 3 Warnsignale aus, die gute Warnleuchten für Sie sind, dass Sie mal wieder an eine „Tankstelle“ sollten.

An welchen Symptomen/ Warnsignalen merken Sie ganz gut, dass der Stress grade zu viel wird, Sie Gefahr laufen, in chronischen Stress zu geraten?



Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Kein Leben ohne Stress!

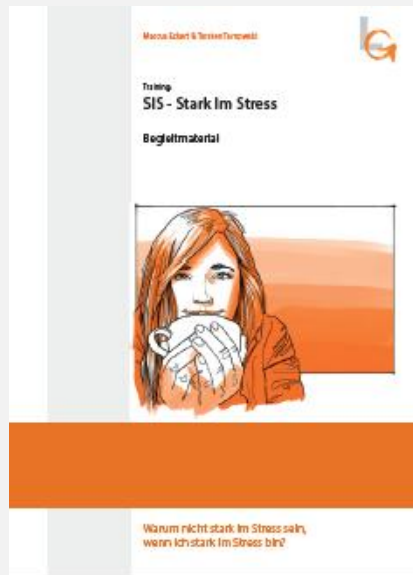




Mein Satz vom guten Grund



Begleitheft
Seite 10 Nr.1



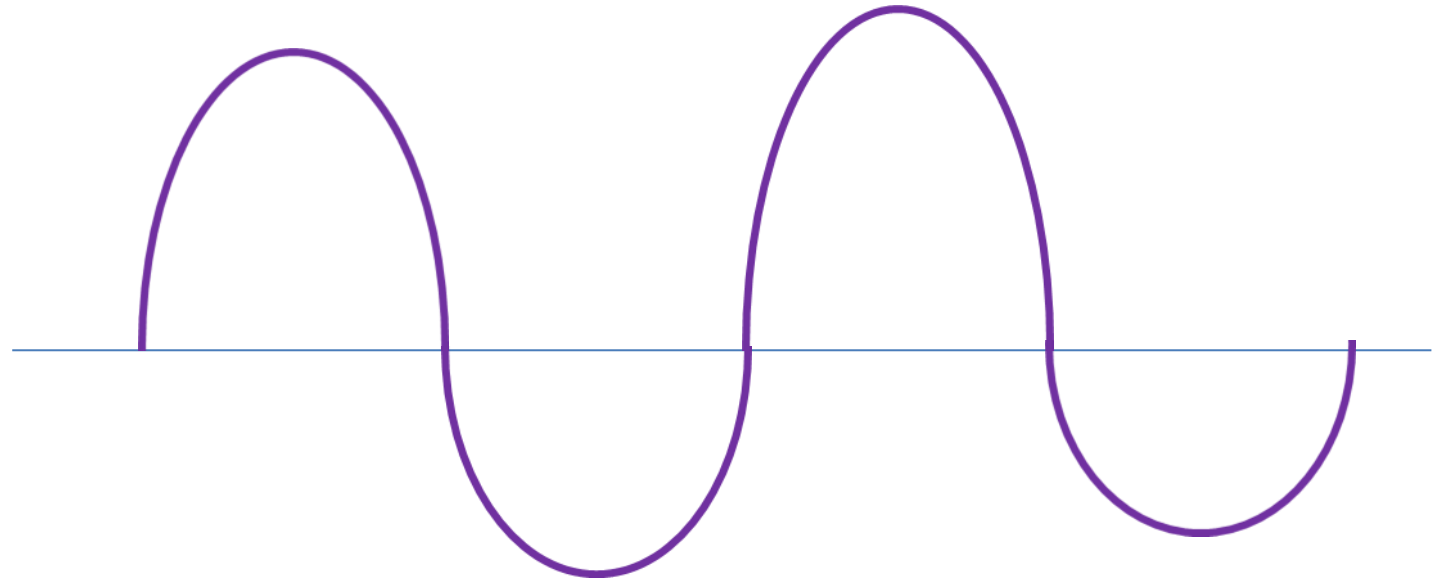
Mein Gesundheits-Ziel

Wie sieht mein **persönlicher Gewinn an Lebensqualität** aus, wenn ich mein Gesundheitsverhalten/meinen bisherigen Lebensstil verändere?



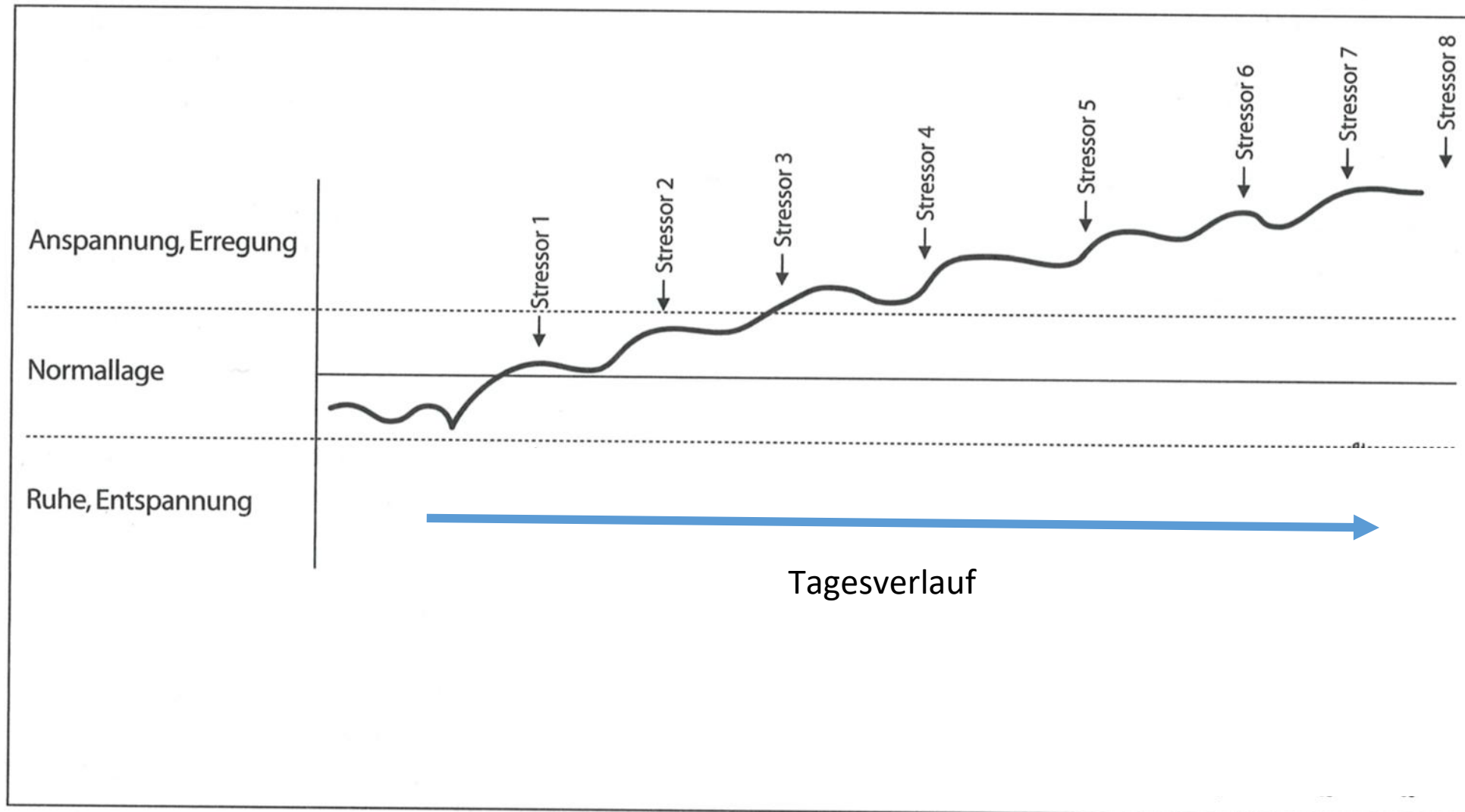
Akuter Stress

Wechsel zwischen Sympathikus und Parasympathikus





Unser Erregungsniveau – unsere Grundstimmung

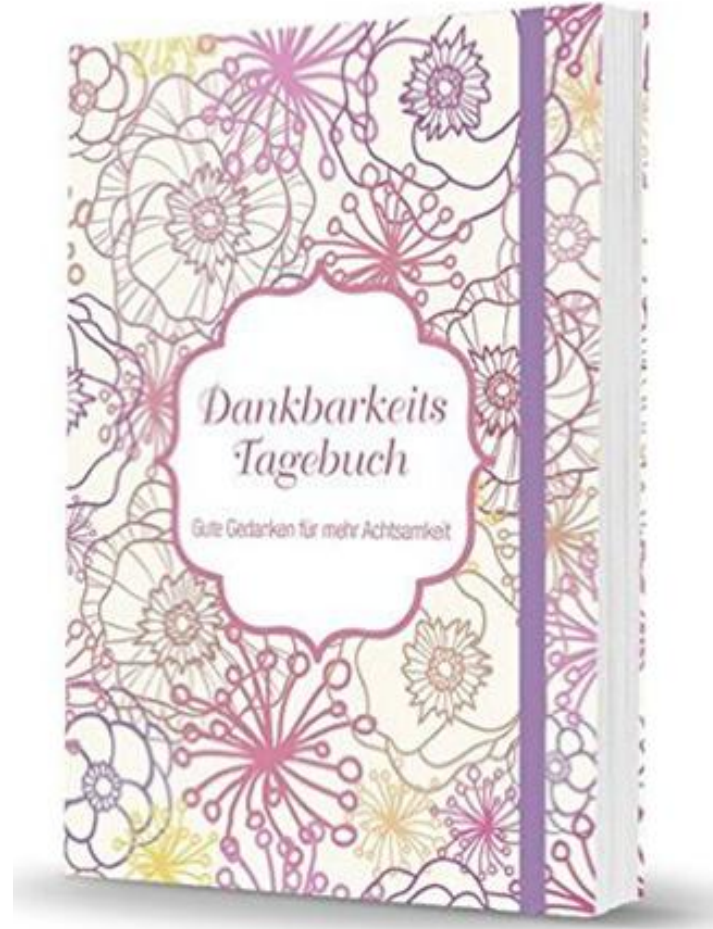
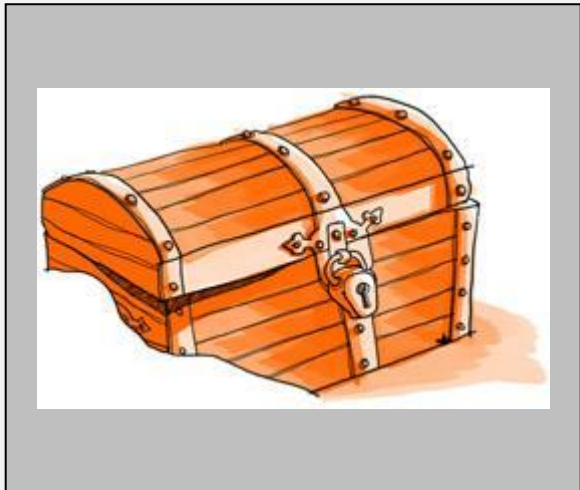




Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Abschaltritual: Dankbarkeitstagebuch





*Nicht die Glücklichen sind
dankbar,
sondern
die Dankbaren sind*

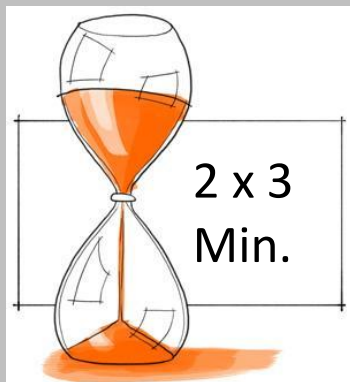


Wofür dankbar sein?

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	



2 x 3
Min.

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



Dankesbriefe schreiben



1. Schreibe der 3. links von dir sitzenden Person eine kurze Dankes-Notiz und überreiche Sie der Person.

Oder alternativ:

- Was magst du an der Person?
- Welche Kompetenzen siehst du bei der Person? Was schätzt du an ihr als KollegIn?

Wem seid ihr hier in eurer Schule noch dankbar?

- Verwaltung
- Päd. Personal
- Eltern
- Hausmeister
- Lehrpersonal
- ...

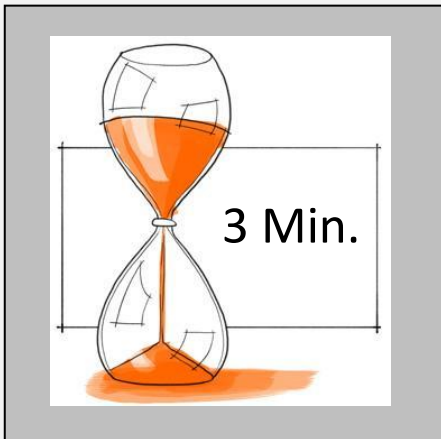
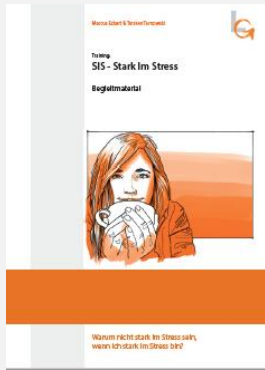
➤ **2. Schreibe 3 weitere Dankesbriefe:** jetzt oder später überreichen

Überall den eigenen Namen darunter schreiben



Transferplanung: Dankbarkeit & Oxytocin

**Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3**



- Dankbarkeitstagebuch ausprobieren
- Wenigstens 1 Woche (Dankbarkeitswoche)
- Regelmäßig Dankbarkeit im Kollegium – z.B. Dankesbriefe schreiben (z.B. 1 x pro Monat an 5 Kolleg:innen)
- Freundlichkeitstag - ggf. auch mit SuS (1 Tag pro Woche die ganze Schule)
- Welche (weiteren) Impulse zum Thema Dankbarkeit nehmen Sie mit?

- **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**

? Umsetzung von Ideen planen

a) für sich selbst

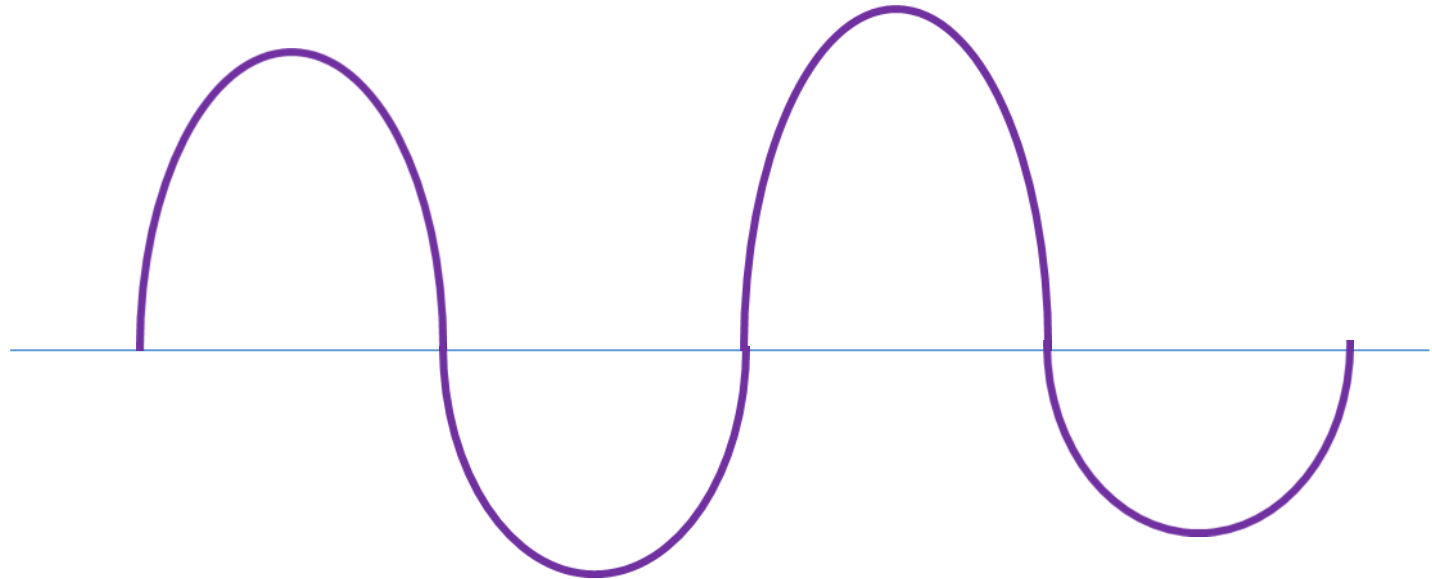
b) mit SuS

c) fürs Kollegium



Akuter Stress

Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus





Täglich 2 Mini-Impulse



Trainings-App



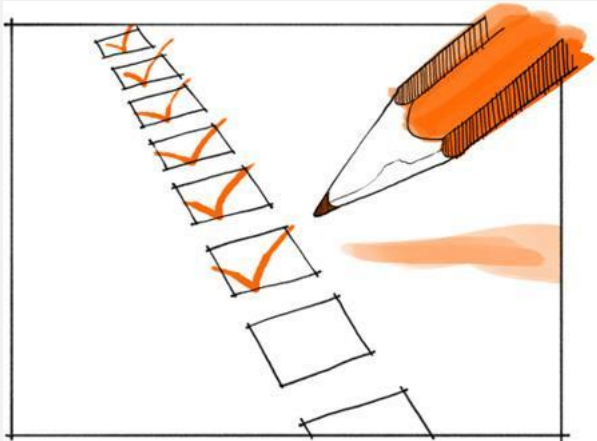
App in der App
auswählen:
**Stark im Stress -
9 Wochen**

Suchwort: Stark im Stress

1. App herunterladen
2. Benachrichtigungen erlauben
3. „Stark im Stress 9 Wochen“ auswählen
4. „Weiter“ klicken
5. Uhrzeiten auswählen (jederzeit veränderbar)
6. „App starten“ klicken
7. Im Menü ? Audios



Gliederung



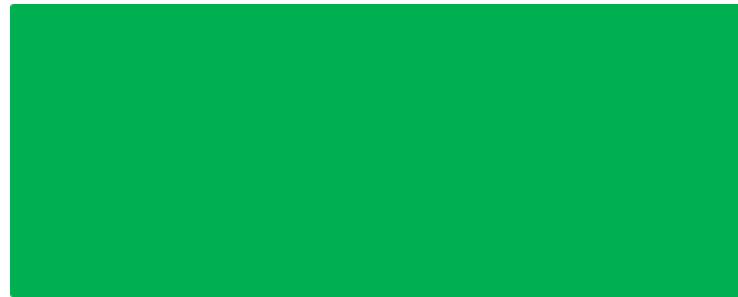
- Einführung
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag



Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit

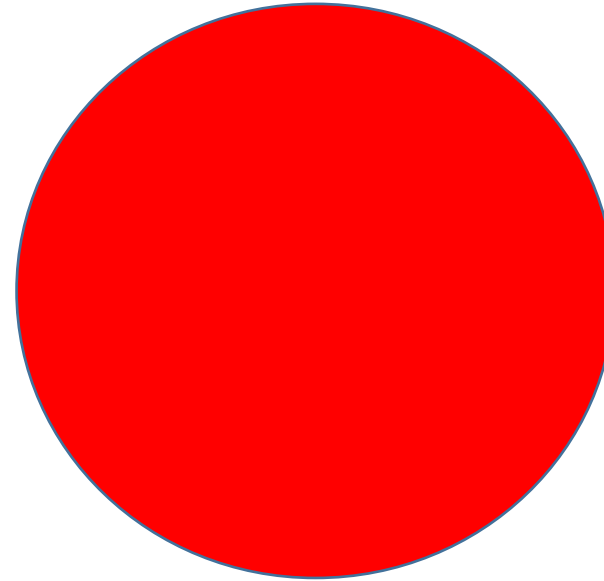




Stark im Stress

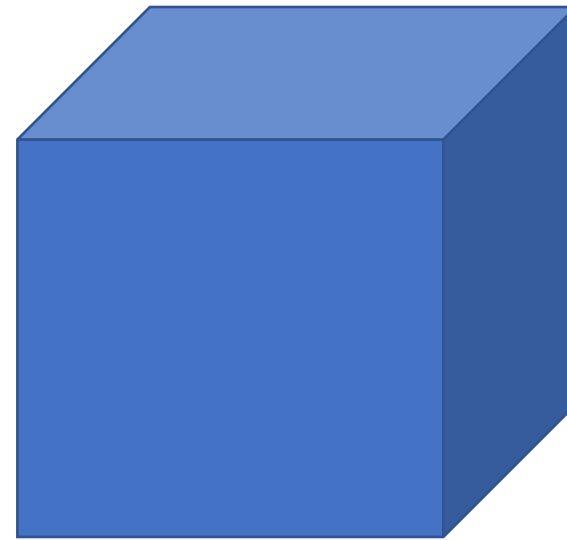
Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit



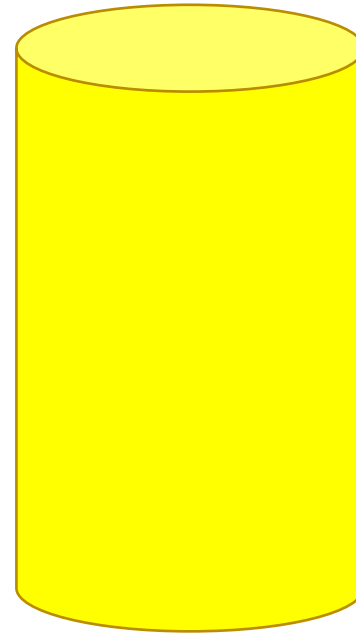


Achtsamkeit





Achtsamkeit





Rot



Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit

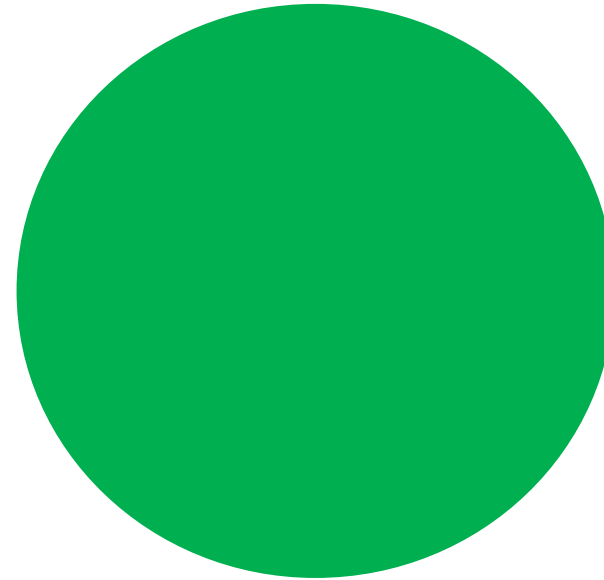
Grün



Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit





Blau



Rot



Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit

Gelb



Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit





Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit

Grün



Rot



Huhn



Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit





Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit

Rot



Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Achtsamkeit

Grün



Rot



Rosa



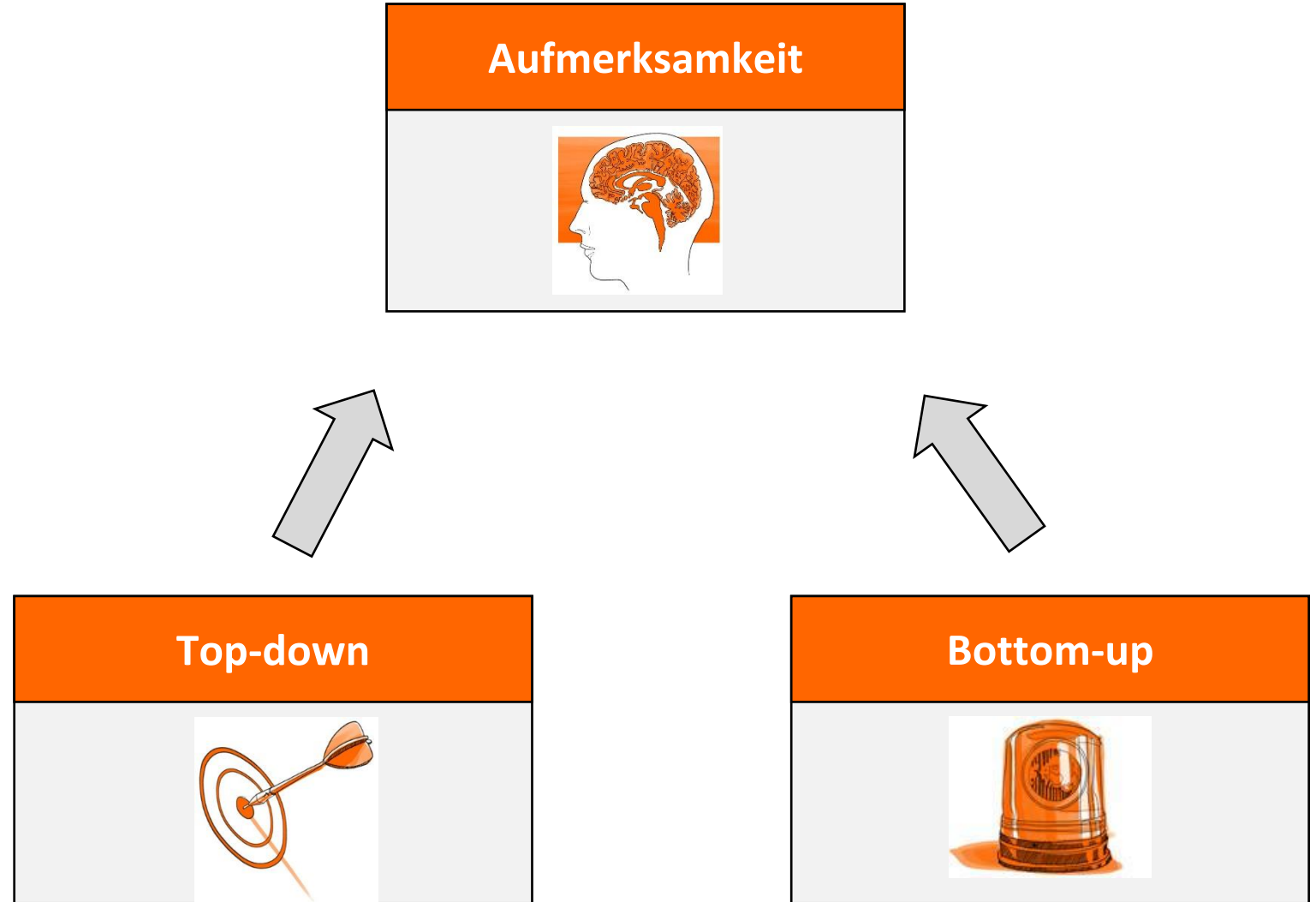
Vielen Dank fürs Mitmachen





Aufmerksamkeit

Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung



Wo will ich mit der Aufmerksamkeit sein?

Was lenkt mich ab?



Warum wirkt Achtsamkeit?



**Bewertung
Ist \neq Soll**





Die Geschichte vom Zenmeister

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.
„Herr“, fragten sie, „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein?
Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich.
Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und
wenn ich esse, dann esse ich.“



Die Suchenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein, und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Eines Tages kam eine Lehrerin zu einer weisen Zen-Meisterin und sagte:

„Meisterin, mein Alltag ist voller Aufgaben. Ich unterrichte, bereite Material vor, korrigiere Arbeiten, kümmere mich um meine Schüler – und wenn ich nach Hause komme, warten meine Familie, der Haushalt, die Kinder, mein Partner. Ich renne von einer Aufgabe zur nächsten und fühle mich oft erschöpft. Wie schaffst du es, so ruhig und erfüllt zu sein?“

Die Meisterin lächelte und antwortete:

„Wenn ich unterrichte, dann unterrichte ich. Wenn ich korrigiere, dann korrigiere ich. Wenn ich koche, dann koche ich. Wenn ich mit meiner Familie spreche, dann bin ich ganz bei ihnen. Wenn ich mich ausruhe, dann ruhe ich mich aus.“

Die Lehrerin schüttelte den Kopf und seufzte:

„Aber genau das tue ich doch auch! Ich arbeite, ich koche, ich kümmere mich um meine Kinder – und trotzdem bin ich müde und unzufrieden. Was ist dein Geheimnis?“

Die Meisterin sah sie sanft an und sagte erneut:

„Wenn ich unterrichte, dann unterrichte ich. Wenn ich korrigiere, dann korrigiere ich. Wenn ich koche, dann koche ich. Wenn ich mit meiner Familie spreche, dann bin ich ganz bei ihnen. Wenn ich mich ausruhe, dann ruhe ich mich aus.“

Nach einer Weile der Stille fügte sie hinzu:

„Der Unterschied ist: Während du unterrichtest, denkst du an die Korrekturen, die noch anstehen. Während du kochst, überlegst du, was du morgen für den Unterricht vorbereiten musst. Während du mit deinen Kindern spielst, bist du mit deinen Gedanken schon bei der Wäsche oder den E-Mails, die du noch beantworten willst. Und wenn du dich ausruhst, plagt dich das schlechte Gewissen, dass noch so viel zu tun ist.

Doch das Leben findet nicht in deinen Gedanken über Vergangenes oder Künftiges statt – es geschieht genau jetzt, in diesem Moment. Wenn du deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf das richtest, was du gerade tust, wird selbst die einfachste Handlung zu einer Quelle der Ruhe. Dann wird Unterrichten zu einer Begegnung mit deinen Schülern. Korrigieren wird zu einem Moment der Wertschätzung für ihre Arbeit. Kochen wird zu einer liebevollen Geste für deine Familie. Und wenn du dich ausruhst, darfst du einfach nur ruhen, ohne an das Morgen zu denken.

Erlaubst du dir, im Augenblick zu sein, wirst du merken, dass in jeder Aufgabe, in jedem Gespräch, in jedem Atemzug Frieden und Erfüllung liegen.“



Mögliche Achtsamkeitsübungen



Grübeln ist sinnlos!

Sinn-los – ohne Sinne!

Aktiviere ganz bewusst die Wahrnehmung deiner Sinne – nimm wahr, aber denke nicht

- Hören
- Sehen
- Riechen
- Fühlen
- Schmecken

Suche dir einen Gegenstand in deiner Umgebung und gehe auf ihn bezogen alle Sinne nacheinander durch – du wirst sehen, das beruhigt und mindert deine Aufregung!





5-4-3-2-1-Übung

Die 5-4-3-2-1-Übung ist eine einfache Übung, besonders bei Stress, Angst oder Grübeln. Sie lenkt die Aufmerksamkeit bewusst auf die fünf Sinne, um dich ins Hier und Jetzt zurückzubringen – dauert nur 2–5 Minuten und ist überall machbar.

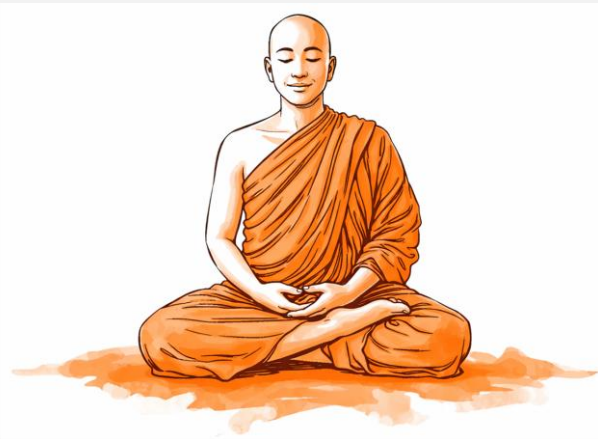
5 Dinge sehen: Benenne 5 Dinge in deiner Umgebung (laut oder innerlich), z. B. „Ich sehe einen Tisch, ein Fenster, eine Lampe, meinen Stuhl, eine Pflanze“. Schau jedes bewusst an.

4 Dinge fühlen: Berühre oder spüre 4 Dinge, z. B. „Ich spüre meine Füße am Boden, die Hose auf der Haut, den Stuhl am Rücken, die Luft auf dem Arm“.

3 Dinge hören: Höre 3 Geräusche, z. B. „Ich höre den Wind draußen, ein Auto, meinen Atem“. Konzentriere dich ohne zu werten.

2 Dinge riechen: Suche 2 Gerüche, z. B. „Ich rieche Kaffee, frische Luft“. Atme tief ein.

1 Sache schmecken: Nimm 1 Geschmack wahr, z. B. „Ich schmecke Zahnpasta im Mund“ oder lecke über die Lippen.

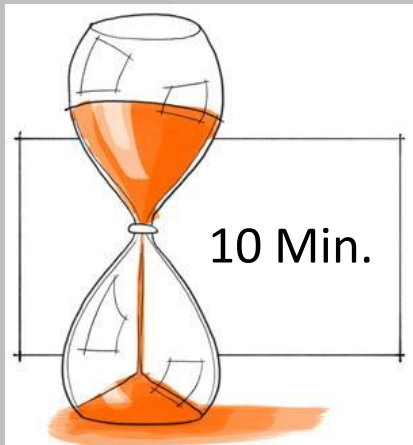




Selbstwirksamkeitserfahrung Achtsamkeit

**Mit der Wahrnehmung/ dem Bewusstsein im
Hier & Jetzt sein.**

NICHT in der Vergangenheit und NICHT in der
Zukunft und NICHT an anderen Orten oder
Themen.

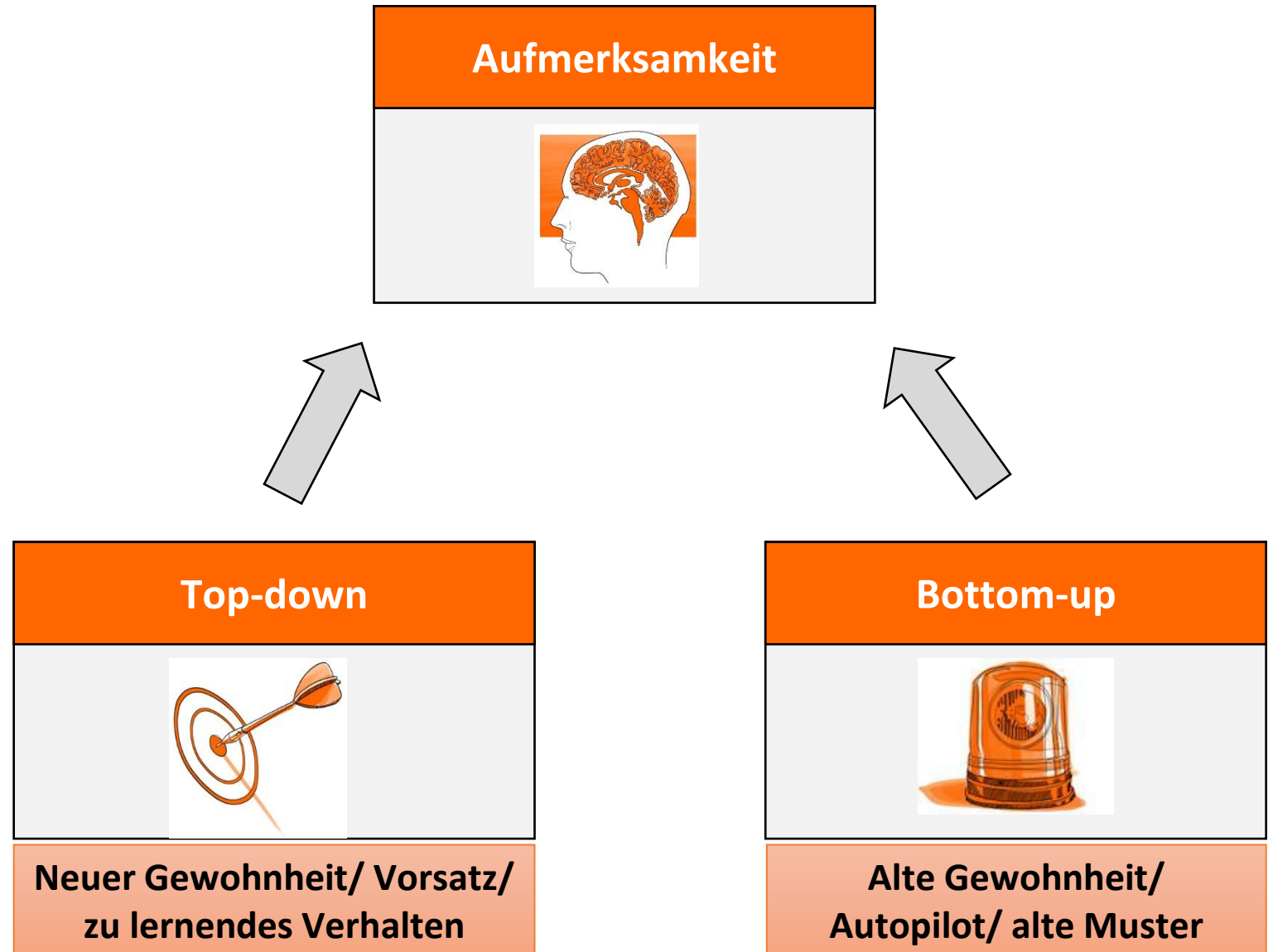


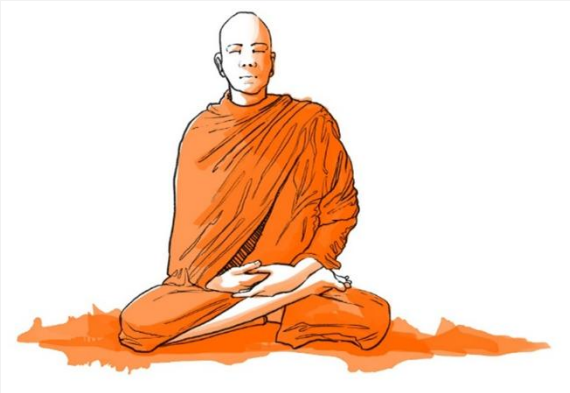
- **5-4-3-2-1-Übung ausprobieren**
- **Oder „Waldbaden“ – Baum/Busch – betrachten, fühlen, riechen/hören**
- **3 Min. Sehen ohne zu werten – Gegenstände einfach nur benennen**



Achtsamkeit zur Stärkung der Selbststeuerung

„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu!“





✓ Verbesserungen in der **Stresswahrnehmung** und der **depressiven Symptomatik**

(Gold et al., 2009, Meißner 2024)

✓ Zunahme der **Lebenszufriedenheit** sowie **Unterrichtsqualität** (Poulin et al., 2008)

✓ Verbesserung in

- den Burnout-Maßen „emotionale Erschöpfung“ und „Leistungsfähigkeit“,
- der Klassenführung sowie in der Testung von impliziten Vorurteilen (Flook et al., 2013)
- dem **kollegialen Miteinander** und in der **Beziehung zur Klasse** (Kraft et al. 2021, Krämer; Blanke; Karpova 2025)

✓ Bei SuS:

Steigerung der Leistung, erhöhte Aufmerksamkeit, Verbesserung des

Wohlbefindens, Selbst-Konzepts und des Klassenklimas, Reduktion von Angst

(Franco et al., 2010, Schramm 2022)

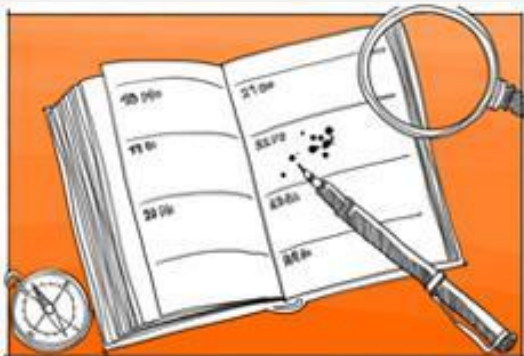


Trainingsmöglichkeiten für Achtsamkeit finden



**Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3**

Oder besser
direkt in den **Kalender**
als wöchentlicher
Wiederholungstermin

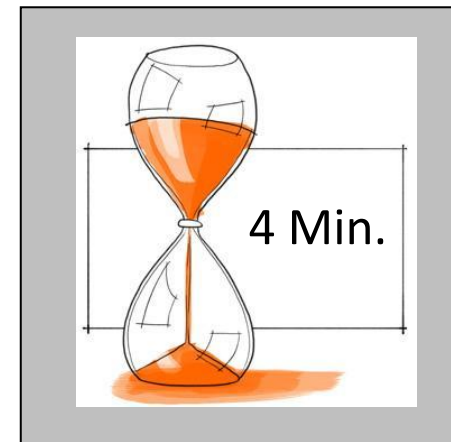
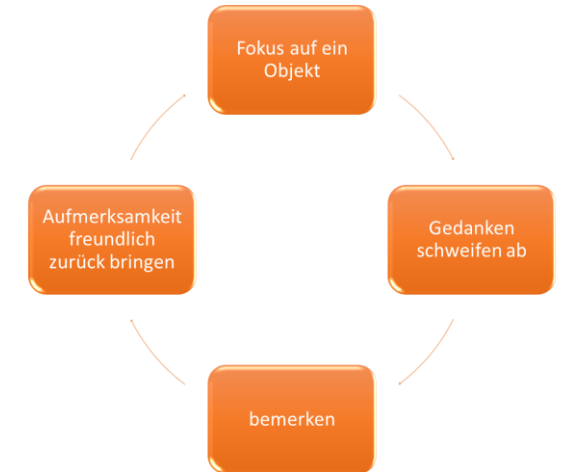


- Atemübung
- Gedanken beobachten
- Achtsames Gehen
- Sinne aktivieren
- Körper wahrnehmen

Achtsamkeit im Alltag bei Alltagstätigkeiten

- Zähneputzen
- Duschen
- Autofahren
- Gemüse schneiden
- Essen

📅 immer mal wieder 5 Minuten im Hier und Jetzt sein





Bodyscan: geführte Achtsamkeit





weitere Achtsamkeitsübungen für/mit SuS



- Von 47 in Gedanken rückwärts zählen (oder Anzahl der Atemzüge zählen bis Gong für Ende)
- 2-3 Minuten Atmen (z.B. möglichst langsam atmen)
- 2-3 Minuten nur Hören oder Sehen
- Als Gruppe zählen
- Kastanie wiederfinden
- Magischer Stein (aus dem Spiel Magic Mind)
- Genusstraining – Rosine oder Schokolade mit allen Sinnen (3 Minuten lang)
- Bewegte Pause (1 – 2 – 3)

Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3

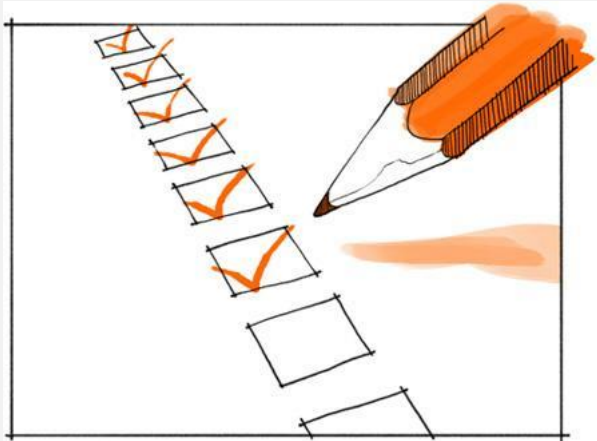


Welche Achtsamkeitsübung(en) wollen Sie in welcher Ihrer Lerngruppen einführen?

- Von 47 in Gedanken rückwärts zählen (oder Anzahl der Atemzüge zählen bis Gong für Ende)
- 2-3 Minuten Atmen (z.B. möglichst langsam atmen)
- 2-3 Minuten nur Hören oder Sehen
- Körper wahrnehmen / Body Scan (Fühlen)
- Als Gruppe zählen
- Kastanie wiederfinden
- Magischer Stein (aus dem Spiel Magic Mind)
- Genusstraining – Rosine oder Schokolade mit allen Sinnen (3 Minuten lang)
- Bewegte Pause (1 – 2 – 3)



Gliederung



- Einführung
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag



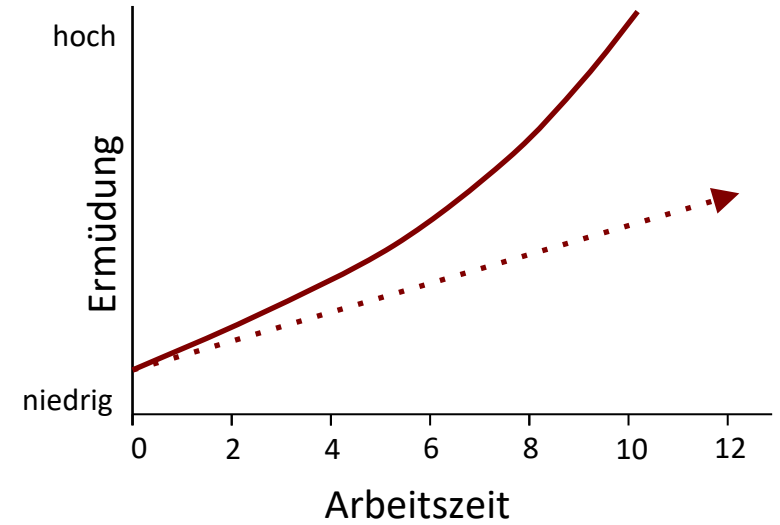
Regeneration & Gesundheit



**Pausen
während der Arbeit**

Grundsatz 1

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





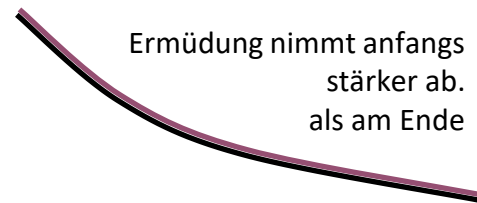
Regeneration & Gesundheit



Pausen während der Arbeit

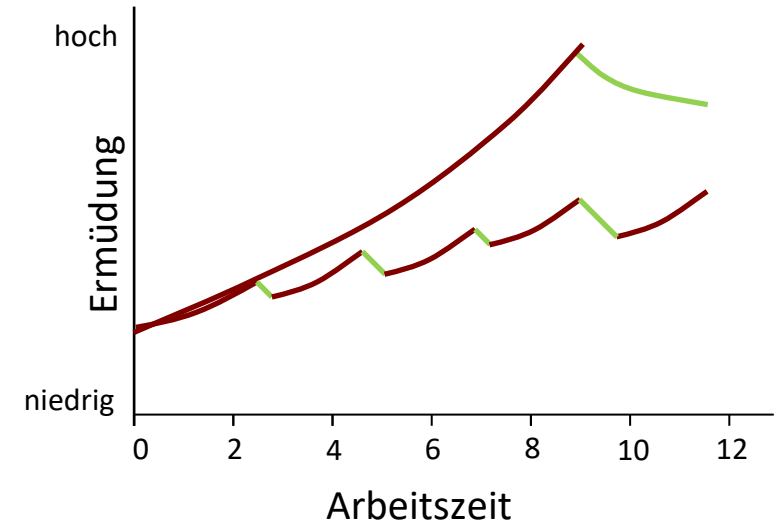
Grundsatz 1

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



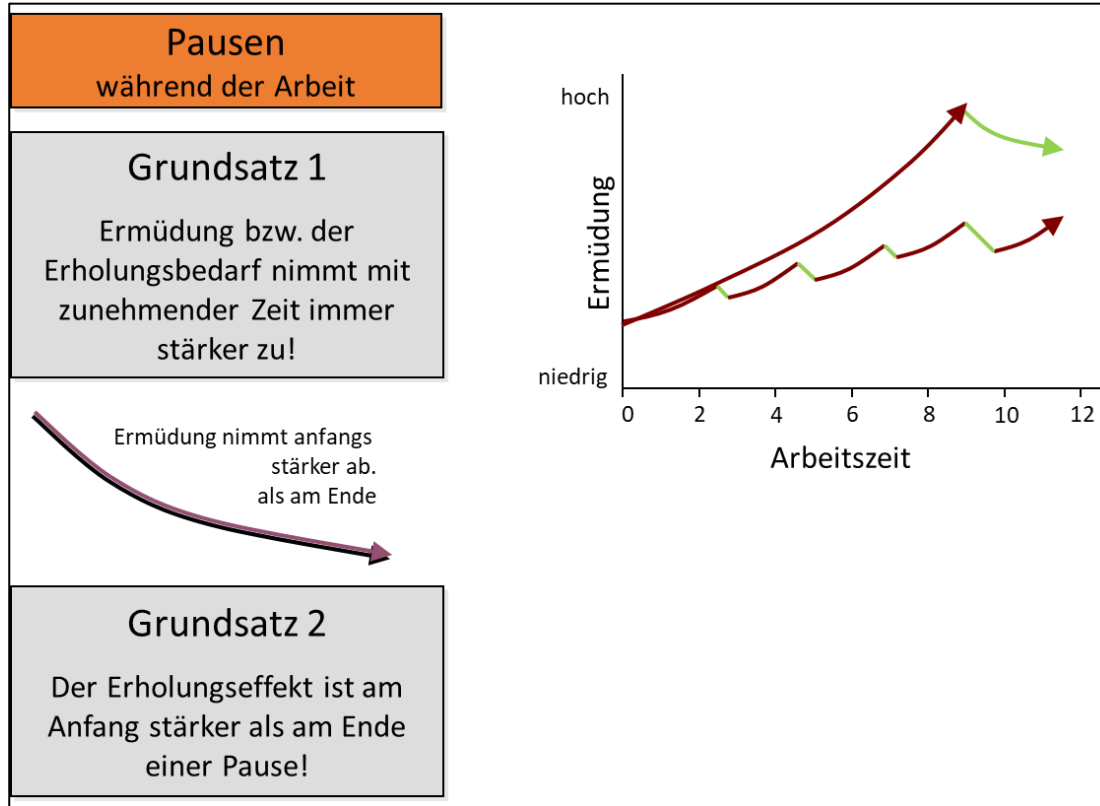
Grundsatz 2

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



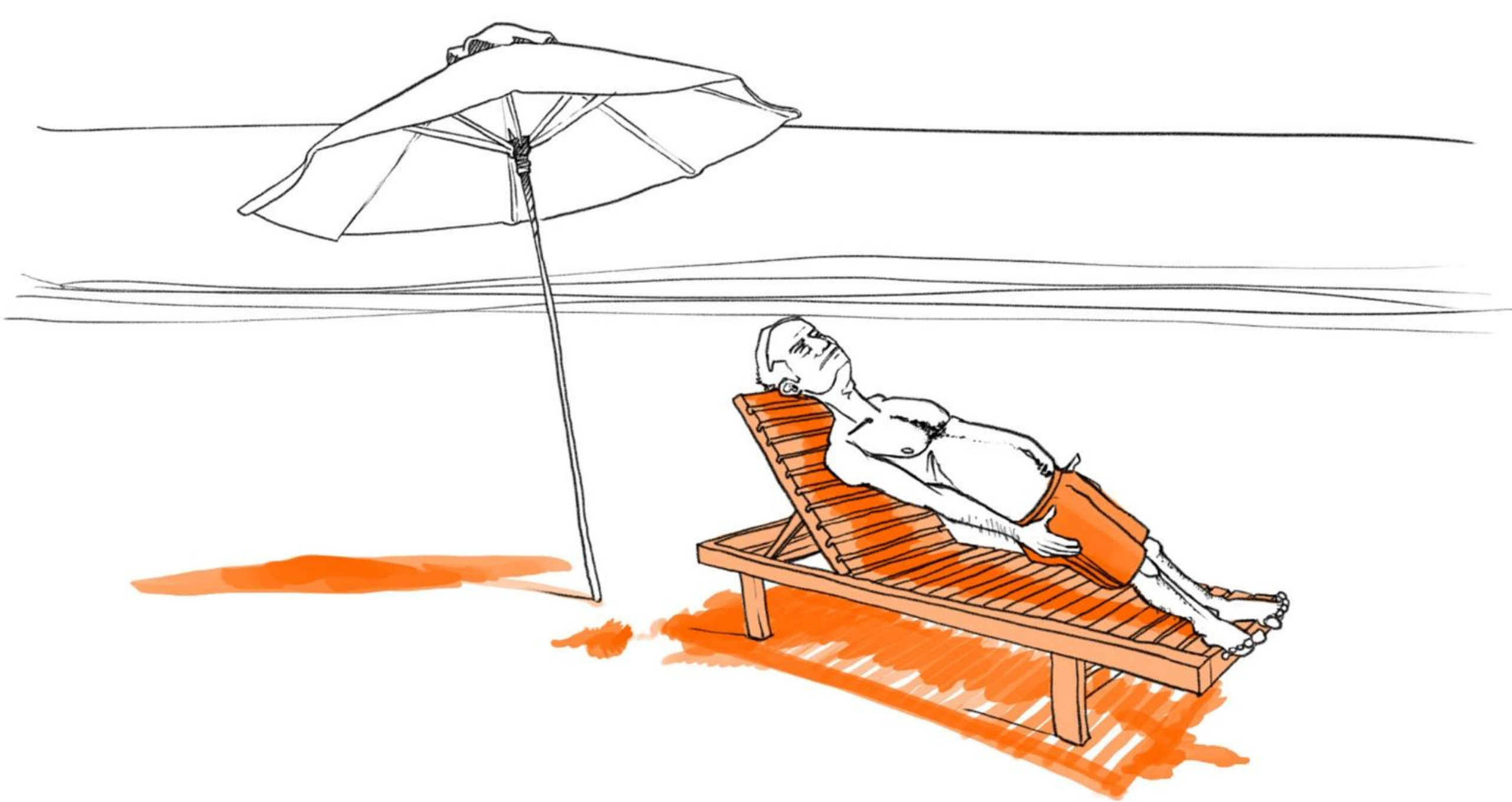


Regeneration & Gesundheit



? Zwischendurch immer wieder kurze Pausen von 3 – 10 Minuten

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





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
...	...





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

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

Kerngedanken/
Trainingsideen notieren!



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.



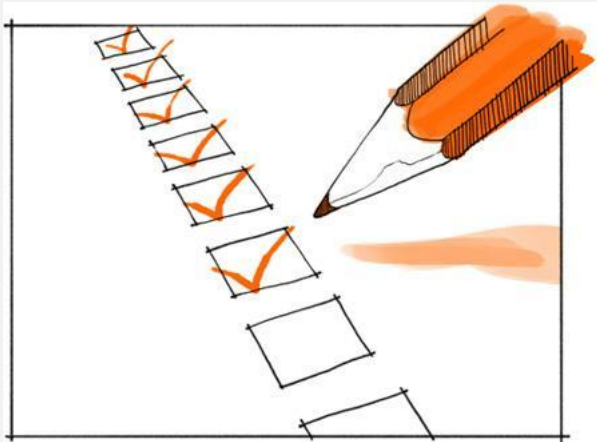
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

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?



Gliederung



- Einführung
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag





Effort-Reward-Imbalance-Model



Anforderungen

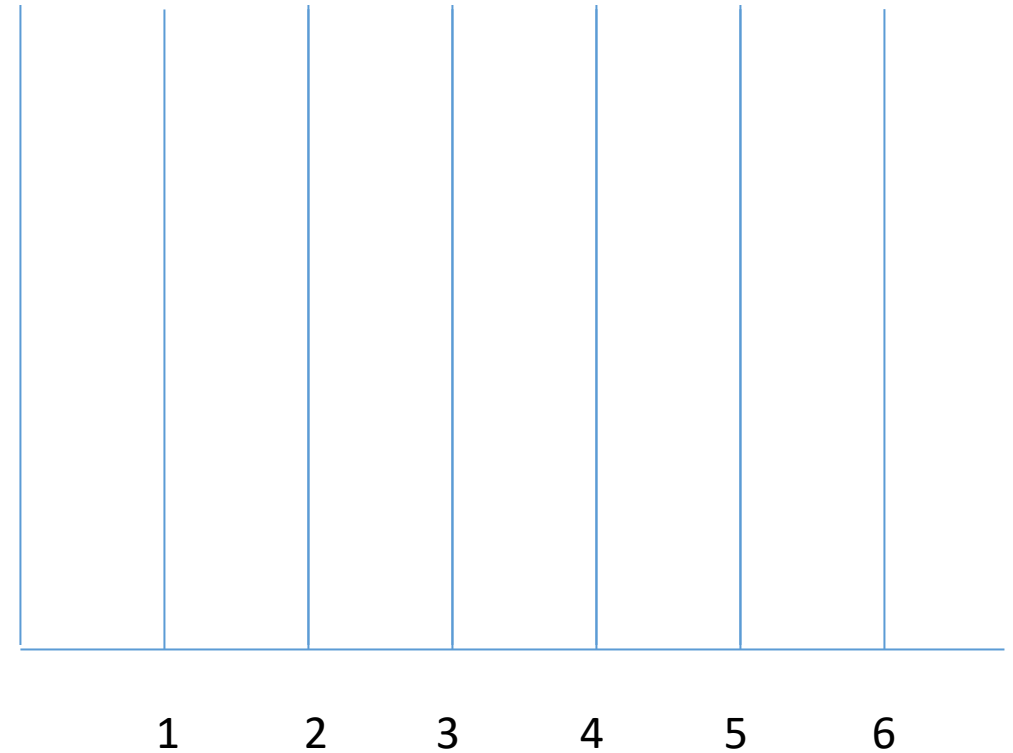


Gewinn



Gratifikations-Imbalance

n = 244 Lehrpersonen



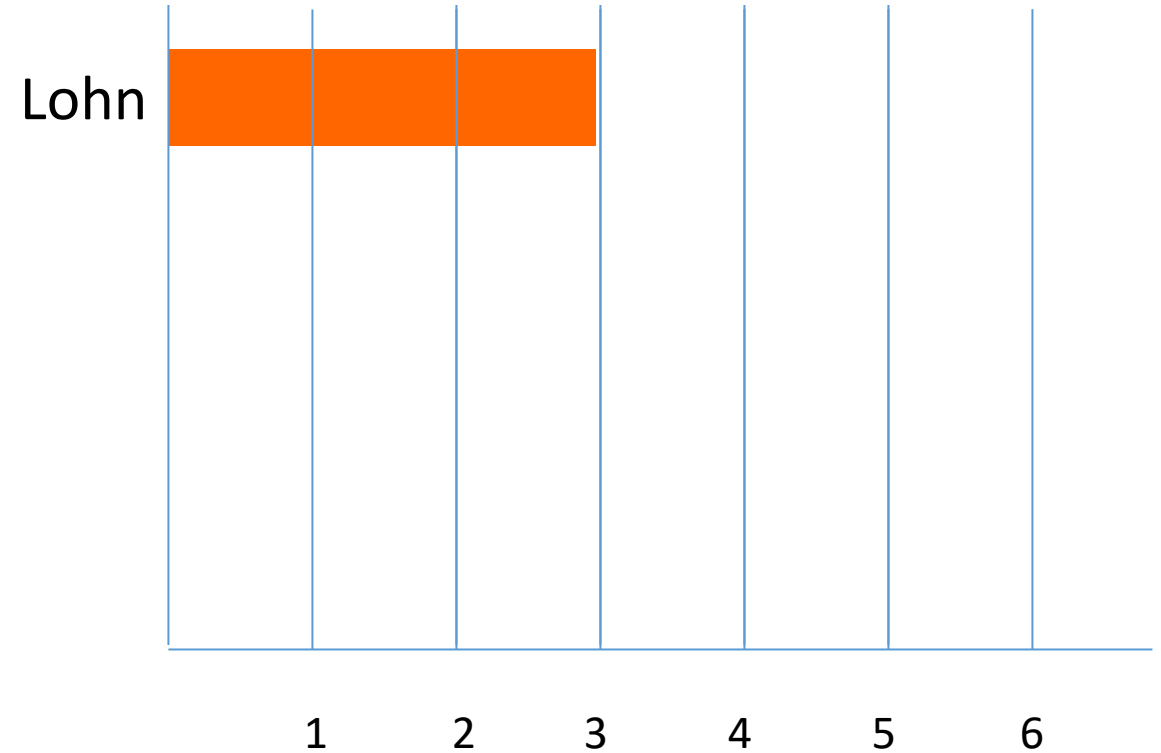
Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>



Gratifikations-Imbalance



n = 244 Lehrpersonen



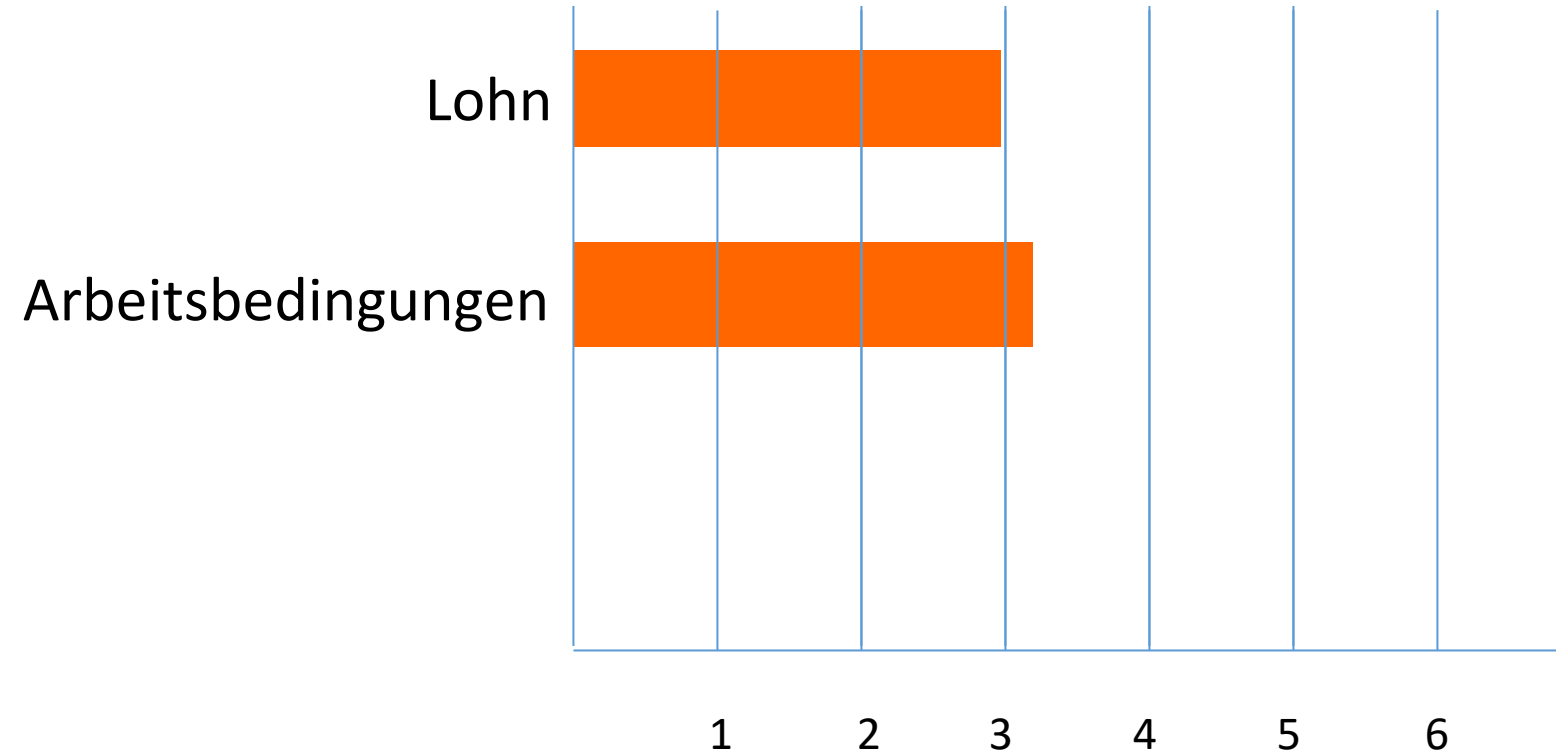
Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>



Gratifikations-Imbalance



n = 244 Lehrpersonen

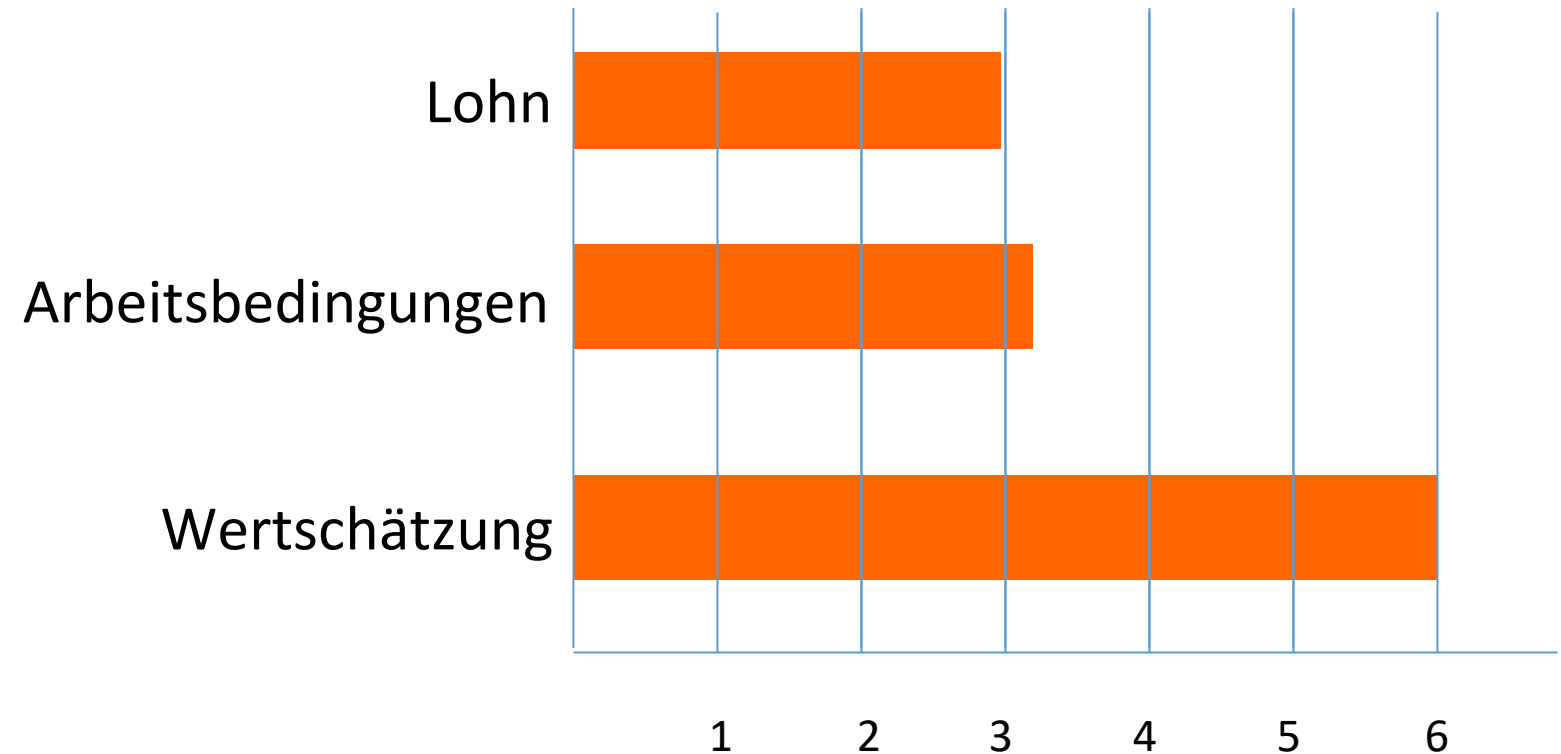


Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>



Gratifikations-Imbalance

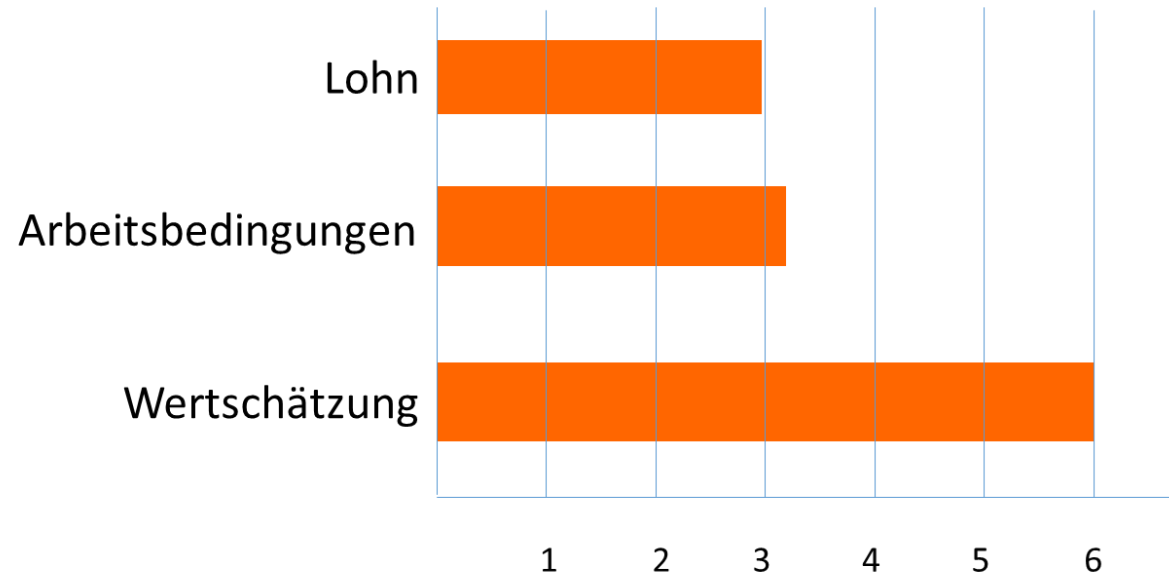
n = 244 Lehrpersonen



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>



Gratifikations-Imbalance

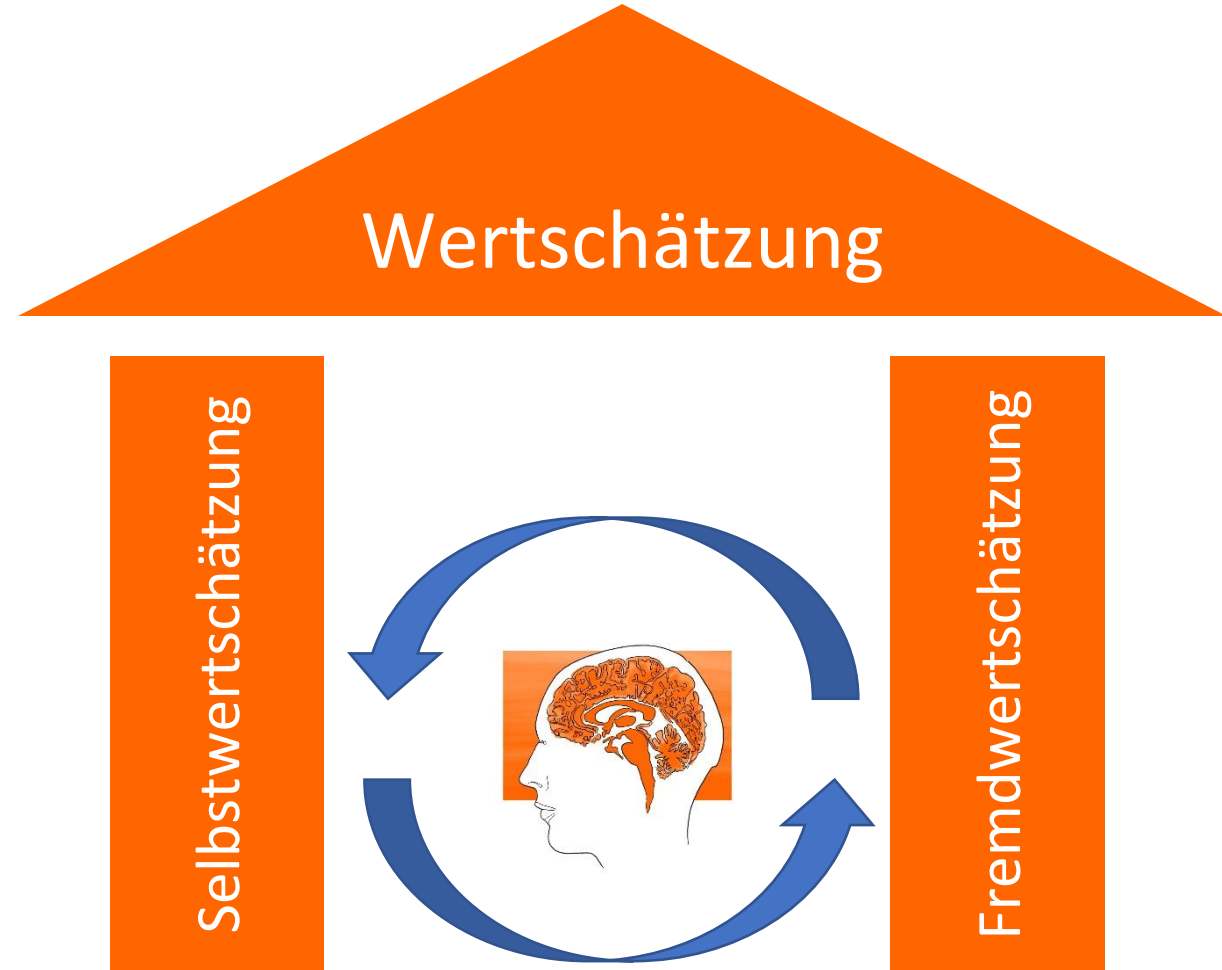


Und was bekommen Kinder und Jugendliche für Ihre geleistete Arbeit in der Schule?

Wie dringend brauchen sie Wertschätzung?



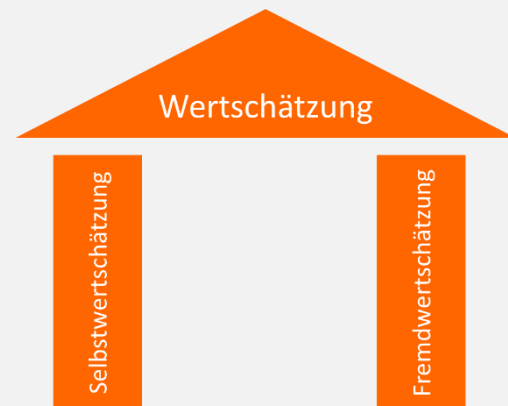
Wertschätzung





Selbstwertschätzung

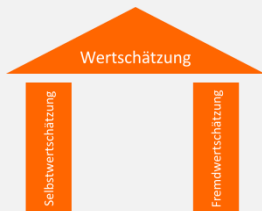
Begleitheft
Seite 4





Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung



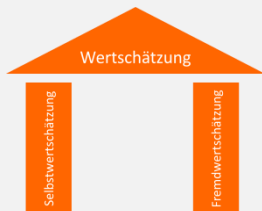
Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

A collection of empty rectangular boxes for writing answers, arranged in a grid-like structure. The boxes are light orange, except for one central box which is light blue.



Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?



Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?



Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?



Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

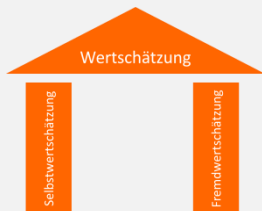
Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

Woher hatte ich die Kraft dafür?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?

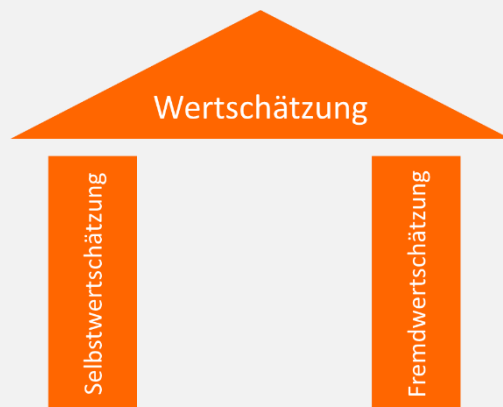




Selbstwertschätzung



Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Selbstwertschätzung und Resilienz



Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Wertschätzung





Wertschätzung: Warme Dusche

Dem anderen erzählen, was er sich noch auf den Zettel schreiben kann



Lern
Gesundheit

Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung

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 mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?

Wertschätzung



Wertschätzung: Warme Dusche

Wertschätzung

Selbstwertschätzung



Fremdwertschätzung



Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung



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 mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?

Notieren, was ich grade Ergänzendes gehört habe.



„Gut gemacht!“ - Liste

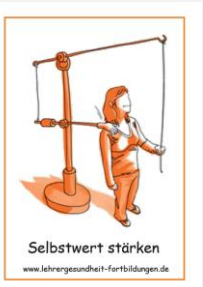
Täglich 3 Dinge



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!



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?





Positives Lästern

Psychologische Wirkungen

- stress- und angstlösend,
- bindungserzeugend,
- Wohlgefühl und innerliche Zufriedenheit vermittelnd

- Immer drei Schüler:innen
- Schüler:in A und Schüler:in B unterhalten sich über positive Eigenschaften und Stärken von Schüler:in C
- Schüler:in C hört nur zu
- Dauer: 2 Minuten (danach werden die Rollen getauscht)





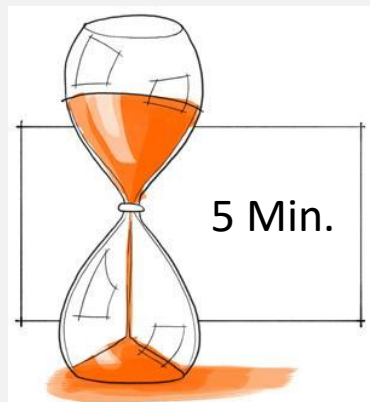
Planung: Regelmäßig Selbst- und Fremdwertschätzung Für sich alleine aber auch mit SuS



Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3



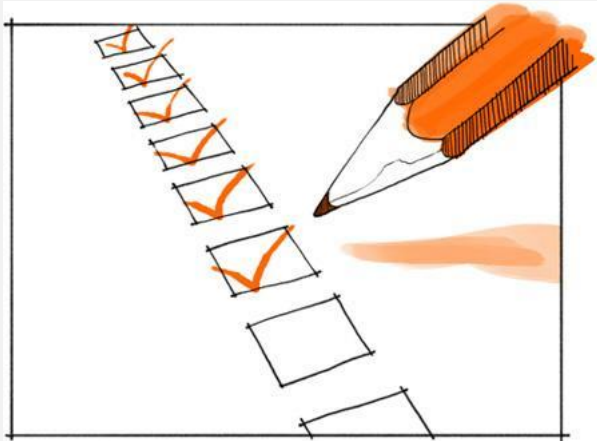
Selbstwertschätzung	
Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?	Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?
Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?	Woher hatte ich die Kraft dafür?
Was mögen andere an mir?	Was mag ich noch an mir?



- Meine Gut-gemacht-Liste
- Wöchentliche Selbstwertschätzung (Erfolge & Kompetenzen, Wertbezogenes Handeln)
 - Alleine
 - Mit SuS
 - Im Kollegium
- Freunde fragen, was sie an mir mögen
- ...



Gliederung



- Einführung
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag





Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

Das Online-Training: Stark im Stress

www.stark-im-stress.de

Ermäßigungscode 0,00€:

EGG



Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit
1

Einheit
2

Einheit
3

Einheit
4

Einheit
5

Einheit
6

Einheit
7

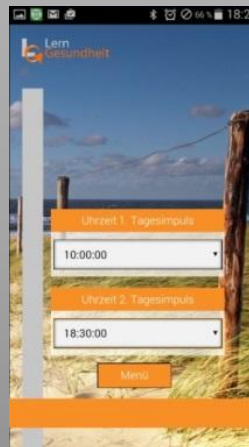
Einheit
8

Einheit
9

Zur Unterstützung im Alltag

Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

Online-Training





Ausblick: Was wollen Sie trainieren?

Begleitheft
Seite 10 Nr. 3

Oder Trainings-App



Finalisierung Trainingsplanung: Zeit für Gesundheit

- Selbstbeobachtung Warnsignale für Stress
- Ankerübung / Dankbarkeitstagebuch
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit (alleine & mit SuS)
- Erholungspausen
- Selbstwertschätzung / Meine Gut-Gemacht-Liste
- ...

Trainings-App - Installation



App im Play-Store

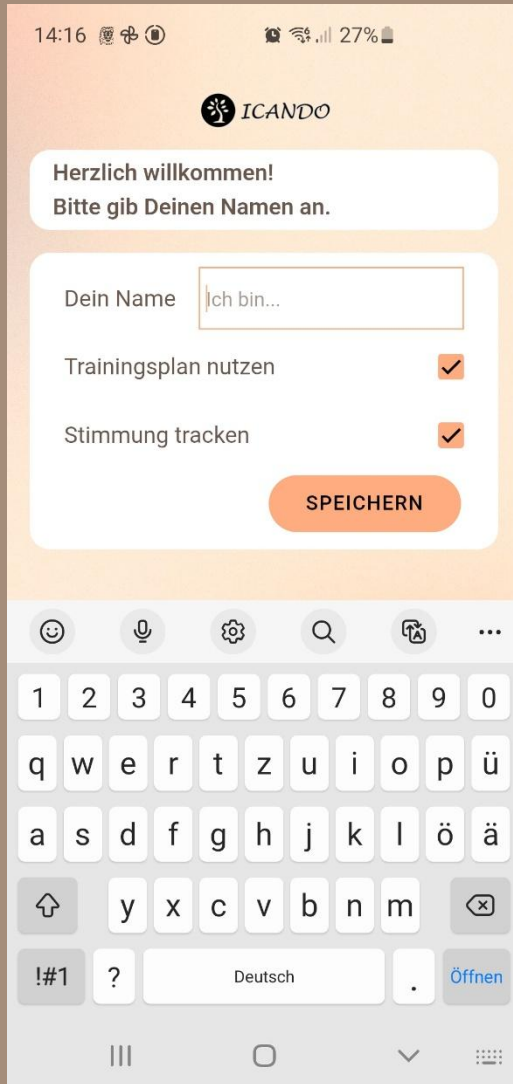


App im App-Store

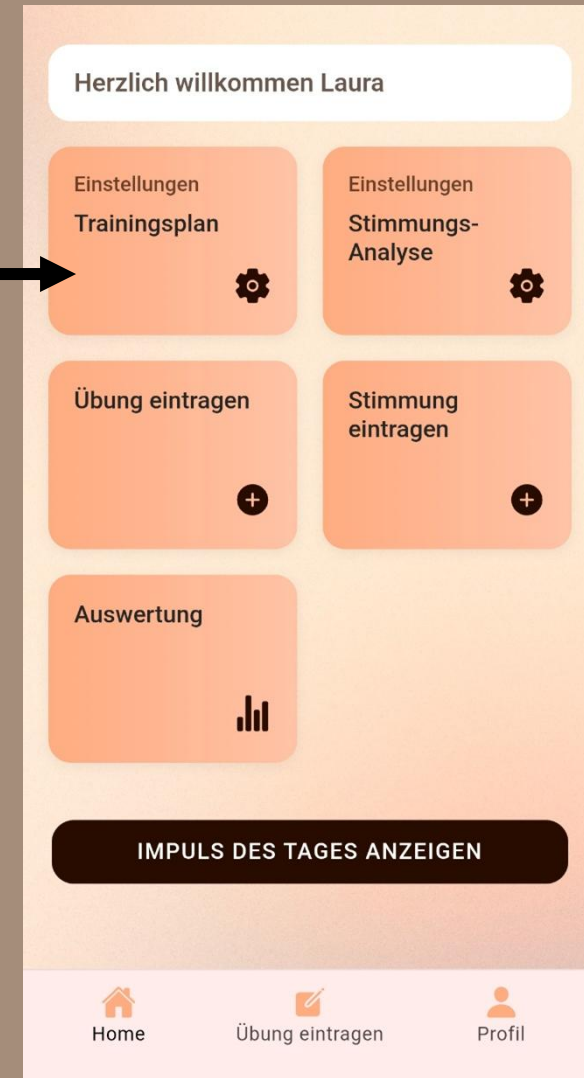


Oder einfach „**Icando**“ als Suchbegriff eingeben!

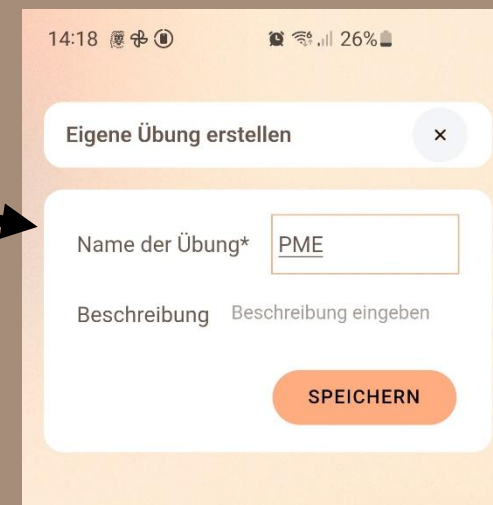
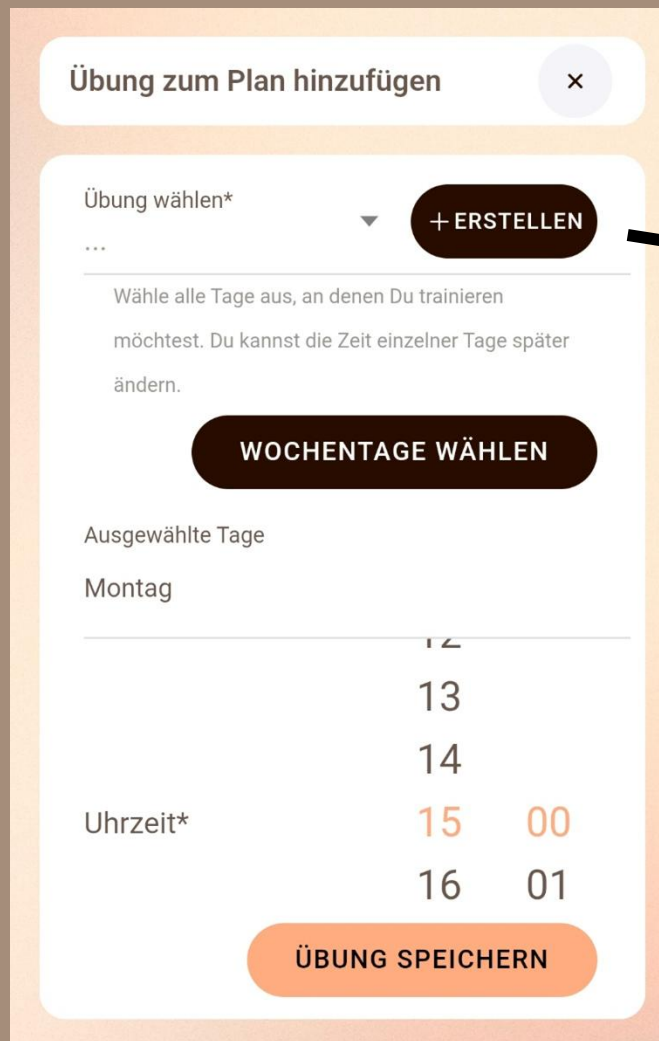
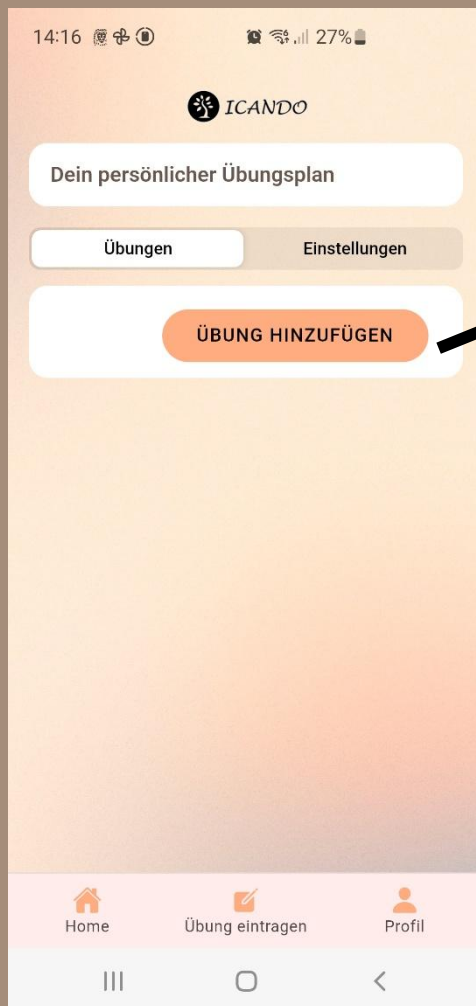
Home



- ✓ Starten Sie hier mit der Erstellung Ihres Trainingsplans.
- ✓ Änderungen und Ergänzungen sind jederzeit möglich.



Trainingsplan: Erste Übung erstellen



Anleitung zum Download



Browser

www.lehrergesundheit-fortbildungen.de

☰ Menü SchiLf ☰ Infos & Ablauf

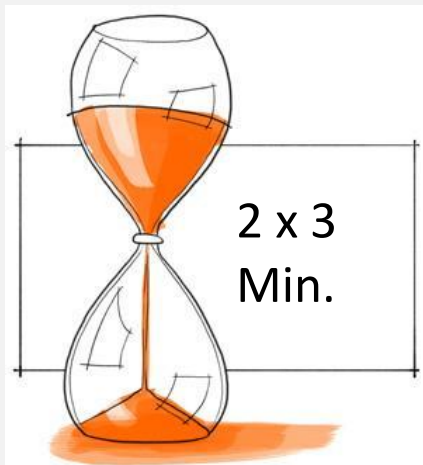


<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/wp-content/uploads/2025/09/ICANDO-Trainings-App-Anleitung.pdf>



Umgang mit Hindernisse und Schwierigkeiten

**Begleitheft
Seite 10 Nr. 4**



Stell dein Gesundheitsvorhaben deinem/r Peer-Coaching Partner:in vor.
Besprecht welche Schwierigkeiten auftreten können und wie damit
umgegangen wird.

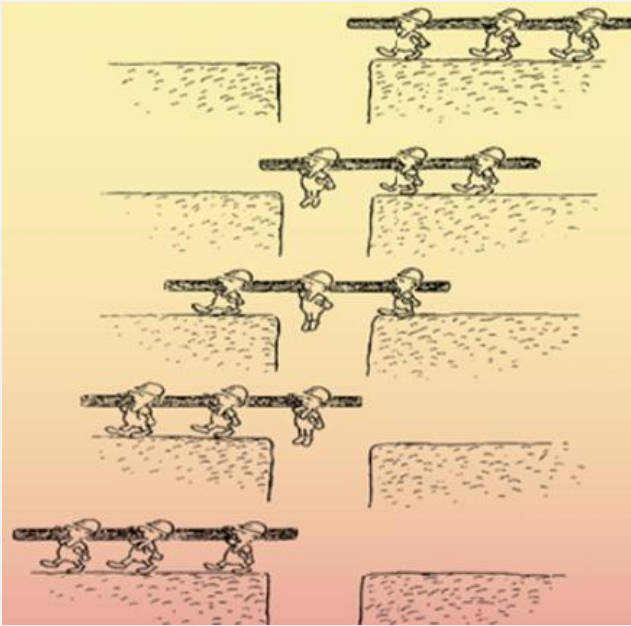
4. Hindernisse & Bewältigungsstrategien: Was wird bei der Ausführung meiner Zielhandlungen schwierig (innerer Schweinehund, Anrufe, konkurrierende Ziele, soziales Umfeld etc.)? Wie werde ich dem begegnen? Was werde ich dann ganz konkret machen?

Hindernisse

Bewältigungsstrategien



Peer-Coaching vereinbaren

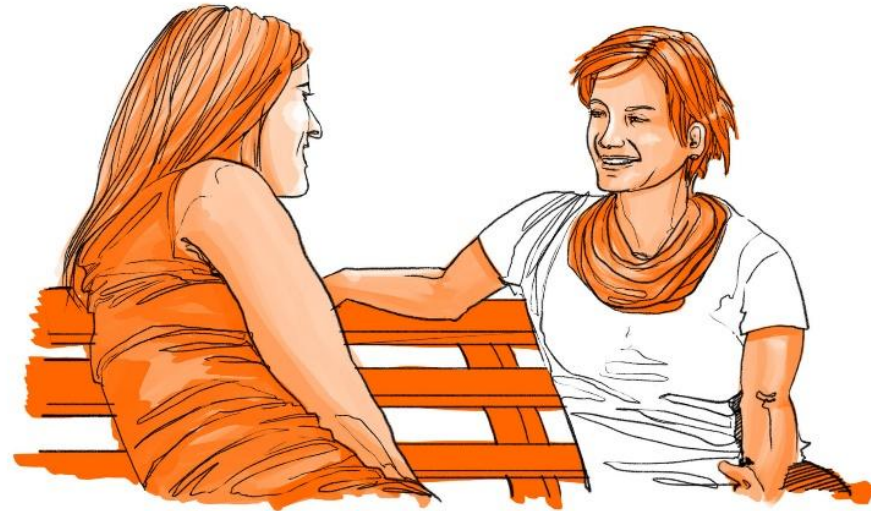


**Du schaffst es nur
alleine!**

Aber:

**Nur alleine schaffst
Du es nicht!**

- Jetzt ersten Termin für in 1 – 2 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 1 – 2 Wochen mind. 6 Monate lang



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



Vagusnerv und sein Einfluss auf das autonome Nervensystem - Parasympathikus

- Atemtechnik 4-4-8 Atmung - entschleunigt Herzschlag und steigert messbar die Herzratenvariabilität
- Alternative: Summen oder Tönen bei der Ausatmung, stimuliert den Kehlkopfbereich zusätzlich
- Orientierung im Raum: Kopf folgt den Augen, allen senkrechten und vertikalen Linien im Raum nachgehen (Sicherheit bei emotionaler Disbalance)
- Schaukeln/Wiegen mit eigener Umarmung (stimuliert das vestibuläre System, lässt dem limbische System weniger "Raum")
- Unterarme bis zu den Ellenbogen unter kaltes fließendes Wasser im Waschbecken halten



Literatur Ergänzungen zu dem Workshop Waldschule Hatten 15.04.2026

- Bücher von Dr. med. Claudia Croos-Müller :
 1. “Alles gut!” - Das kleine Überlebensbuch ISBN 978-3-466-34
 2. “Kopf hoch!” - Soforthilfe bei Stress, Ärger
 3. “Nur Mut!” - Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst und Panik
- > kleine, sofort anwendbare Übungen auch für SchülerInnen!
- > gut illustriert und zu kopieren!



**...und zu guter Letzt, hier noch das Institut, was man als Schule Online für ein account der Schule und auch einzeln in Anspruch nehmen kann,
desweiteren empfehle ich Supervision, Fallsupervisionen in kritischen und komplexen Fällen in Anspruch zu nehmen.**

Praevenio
Institut für Psychoedukation

auch für Schulen und LehrerInnen

fachspezifische Beratung zu unterschiedlichen Symptomen und Störungsbildern im Kontext Schule

schnelle Hilfe bei individuellen Fällen



Stark im Stress

Dipl. Psych. Birgit Schreiner

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit, das
Engagement und die Offenheit!**

Birgit Schreiner

Dipl. Psychologin

Systemische Beraterin, Familientherapeutin, Supervisorin (DGSF)

schreiner@systemische-familientherapie-os.de