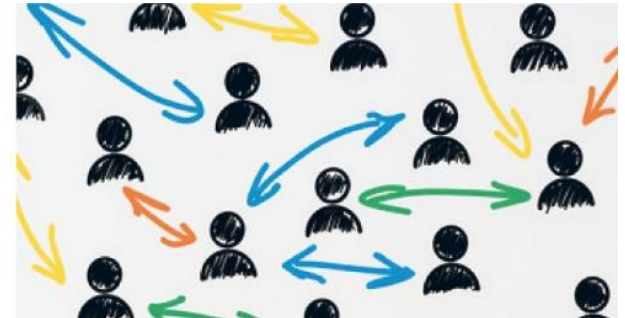


# LehrerInnen-Gesundheit Impulse zur Selbststärkung und Resilienz

Di, 3.10.2023, 15:30-17:30, Dialog Gesunde Schule, Wien  
Mag. Eva Maria Deutsch



# 5 Tipps

1. aktiv Beziehungen gestalten:  
Wertschätzung & Emotionsregulation
2. mental bewusst steuern:  
genug ist genug
3. Regeneration täglich mehrmals:  
Wirkfaktor Atem
4. bewusst zusammen arbeiten:  
kollegiale Unterstützung = wichtigster protektiver Faktor
5. Struktur für Gesundheit schaffen:  
betriebliche Gesundheitsförderung implementieren

# 1. aktiv Beziehungen gestalten

*Burnoutfaktor „emotionale Erschöpfung“ im Lehrberuf erhöht*

- Umgang mit (belastenden) Beziehungen aktiv gestalten
- Umgang mit eigenen Emotionen aktiv gestalten
- „Dr.-Strategie“: **D**istanzieren und **R**egenerieren

# Beziehungserleben & Gesundheit

Gelingende Beziehungen sind nicht nur psychologisch, sondern auch biologisch relevant!

→ Projekt BeKo

Beachtung, Anerkennung, Zuwendung

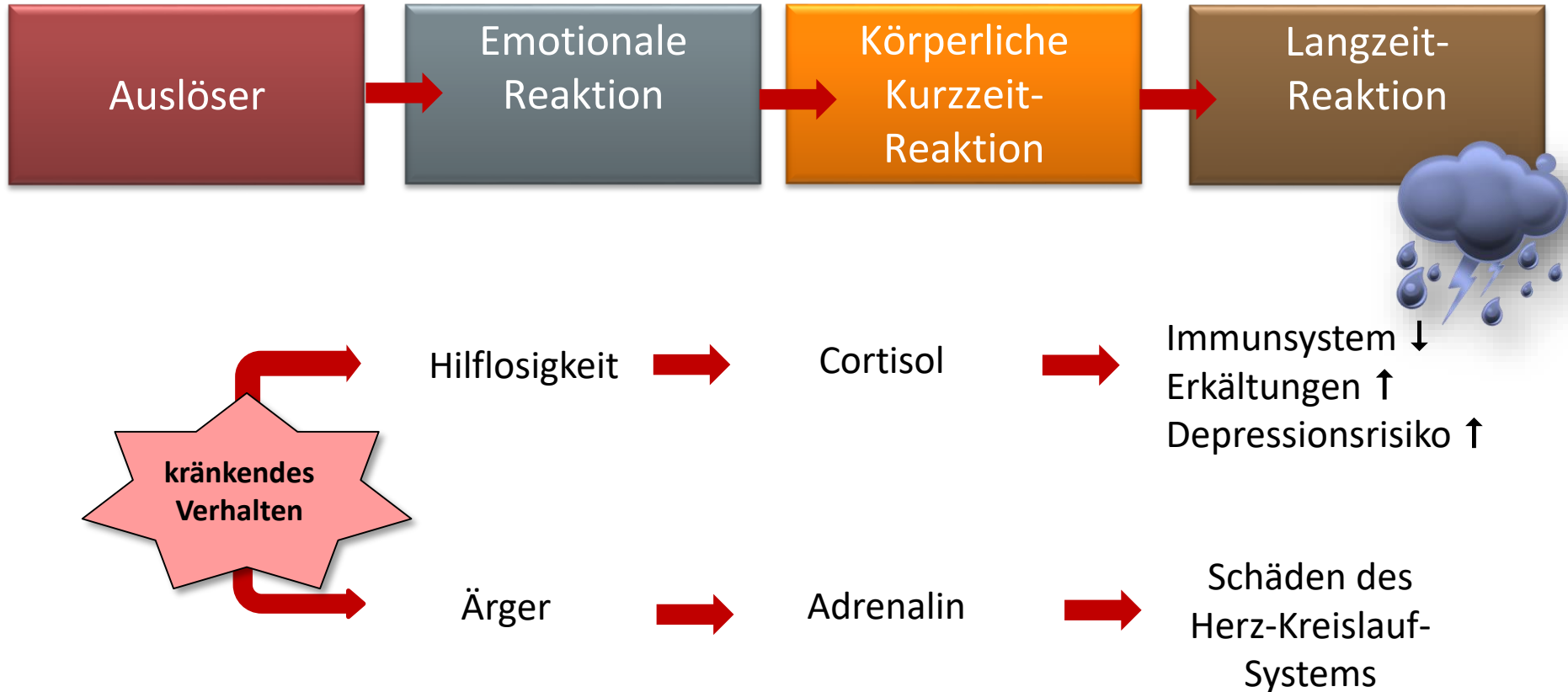
→ aktivieren Motivationssysteme und beruhigen die Stressachse

Ausgrenzung, Demütigung, chronische soziale Konflikte, Isolation

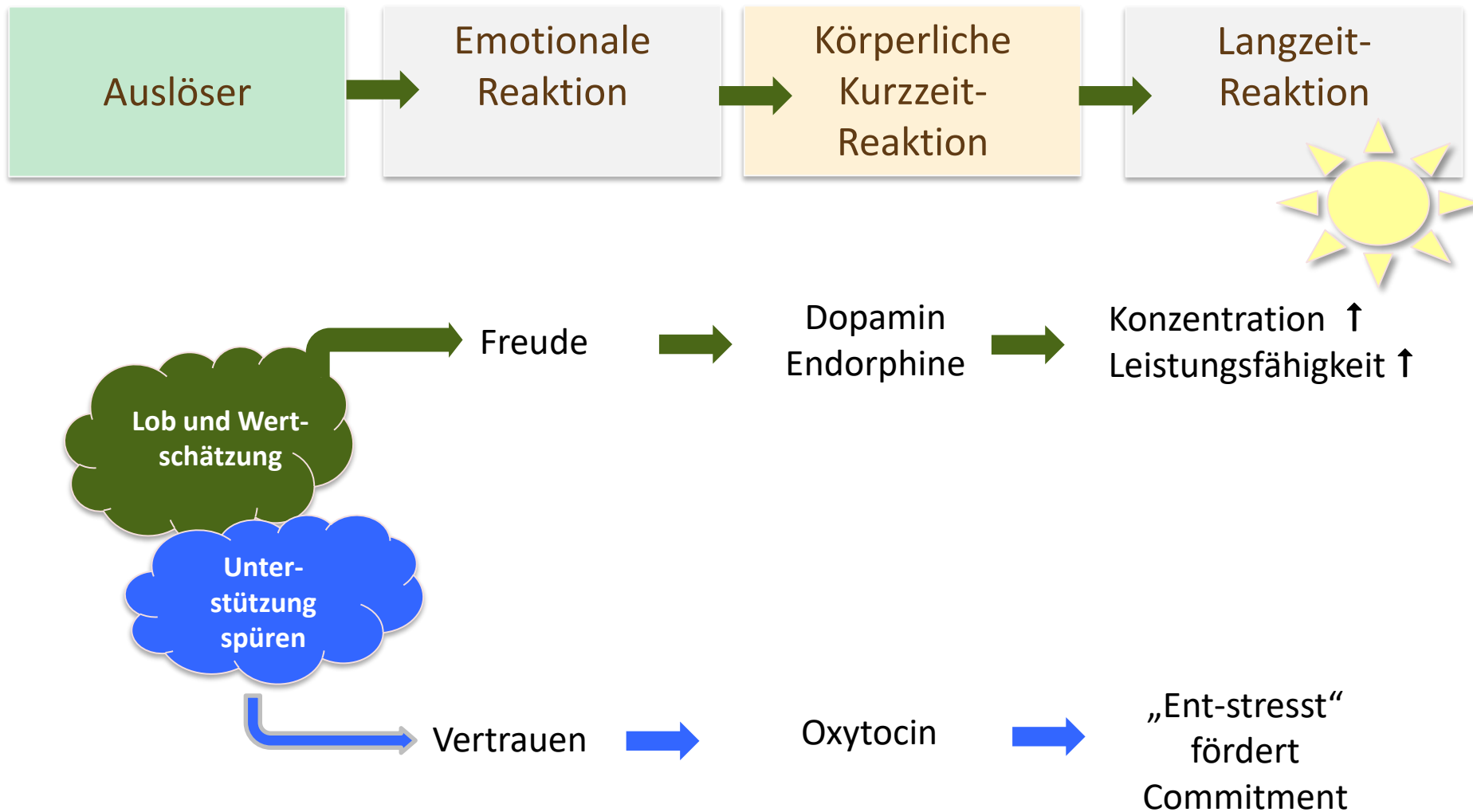
→ deaktivieren Motivationssysteme und aktivieren die Stressbiologie

→ Lernen braucht Motivation und „positiven Stress“

# Körperliche Folgen



# Körperliche Folgen



# Der schnelle Stopp der Stressreaktion

Wenn die Erregung/Anspannung zu stark ist:

Mit dieser Technik bewirken Sie sofort:

- ein Stopp der negativen Assoziationen im Gehirn
- eine Unterbrechung der Stress-, Ärgerreaktion im Körper
- das Einleiten der Entspannungsreaktion

## 1. Denken:

evtl. mit einer Stopp-Geste verbinden



**STOPP!**

## 2. Tief atmen!

3- 5 bewusste Atemzüge mit dem Bauch

# Die Quart-A (4xA-) – Strategie für den Akut-Fall

Annehmen

Wahrnehmen  
Entscheidung für das  
Annehmen (und gegen das  
Hineinsteigern)

Abkühlen

Analysieren

Kurzentspannung,  
Ruhewort, Glas  
Wasser, bewusst  
ausatmen o.ä.

Kann ich momentan etwas  
ändern?

Ja

nein

**Ablenkung**

**Aktion**

Ist es mir die Sache wert?

Ja

nein



# Emotionsregulation durch bineuronale Aktivierung

PFC  
bewusst aktivieren!

- **mentale Aktivierung:** rückwärts von 100 runterzählen (2er-Schritten), 3-2-1, Alphabet rückwärts, Sudoku, ...
- **taktile Aktivierung:** Klopftechniken, gleichmäßiges Klopfen Gesicht, Oberkörper, „Embrass“,...
- **physiologische Aktivierung:** Atmung vertiefen (5x5sec), ausatmen verlängern,...
- **okulomotorische Aktivierung:** nah-fern-stellen (Daumen 20 cm),...
- **vestibuläre Aktivierung:** auf einem Bein stehen, Balance-Board,...

Amygdala vs. Präfrontaler Cortex (PFC)

# Emotionsregulation

- aus Situation heraus, Schritt zur Seite, 3x tief atmen, ausschnaufen, Stopp,...
- Ärger und Wut – starke Emotionen aus- und umleiten: ausdrücken, deponieren, Zettel, schreien, haptisch, Stein, weggeben, externalisieren (statt verspannen, Gedanken kreisen), laufen, tanzen, kaltes Wasser – Gefühl kanalisieren, laut Musik, laut (mit)singen, körperlich „raustun“, Energie raus,...
- nachbearbeiten, reflektieren, Schritte setzen, Unterstützung holen....

# Soforthilfeprogramm bei Stress

- Bewegung hilft negative Energie abzubauen (Spazieren, Treppe benutzen, im Stehen telefonieren...)
- Naturerlebnisse sooft wie möglich (Sauerstoff, frische Luft, mehrmals Fenster öffnen...)
- Stress von der Seele reden
- den Stress auslachen (Glückshormone werden ausgeschüttet, Lachen hemmt die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol)
- sich Auszeiten gönnen, bewusst abschalten, zurückziehen, Ruhezeiten schaffen
- Pausen machen (Kontrast erleben, Schultern lockern, Jahres- und Kurzurlaub planen)
- Richtiges Essen, sich Zeit nehmen für das Essen, Stress entzieht Vitamine
- Stress wegspülen, 2 Liter Wasser täglich (Parasympathikus wird angeregt – Entspannung)
- Wärme, baden, Vollbad...
- Durchatmen, bewusst ein- und ausatmen, wirkt wie Sauerstoffdusche

## 2. Mental bewusst steuern

*zu viele Anforderungen in zu weniger Zeit: „man wird nie fertig“, „ich schaff das nicht“*

- seine mentale Einstellung zum Arbeitspensum aktiv gestalten: „Arbeit aufsparen“, „es geht nicht“
- positive Ausrichtung: Was habe ich geschafft? Was ist gelungen?
- realistischere Tages-Ziel-Planung, um zufrieden sein zu können, öfters Priorisieren
- aushalten, „andere zu enttäuschen“, Fristen überschreiten, nicht permanent zwischen Tür & Angel erledigen, Priorisierung durchhalten

# Bewegung im Kopf

## → Hinterfragen von Ereignissen/Einstellungen

- Was ist das Gute an der Sache?
- Was kann ich daraus lernen?
- Welche schwierigen Situationen habe ich bereits gemeistert?
- Wo liegen meine Stärken?
- Welche andere Möglichkeit gibt es, die Situation zu erklären?
- Wie würde das Geschehen in einem Film aussehen?
- Wo liegen die Chancen?
- Wie werde ich später, in einem Monat/Jahr darüber denken?
- Was würde ich einem/r Freund/in zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

# Den Geist auf das Positive lenken

Glücks-Tagebuch

Erfolgs-Tagebuch

Dankbarkeits-Tagebuch



Notieren Sie zumindest drei positive Erlebnisse (täglich, monatlich.....):

- *Was haben Sie in den letzten 24 Stunden Angenehmes erlebt?*
- *Was ist Ihnen heute gut gelungen?*
- *Worüber haben Sie sich gefreut?*
- *Was haben Sie genossen?*
- *Was hat Ihnen gut getan?*
- *Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?*

Und: Was habe ich selbst dazu beigetragen, dass ich diesen glücklichen Moment erlebt habe?

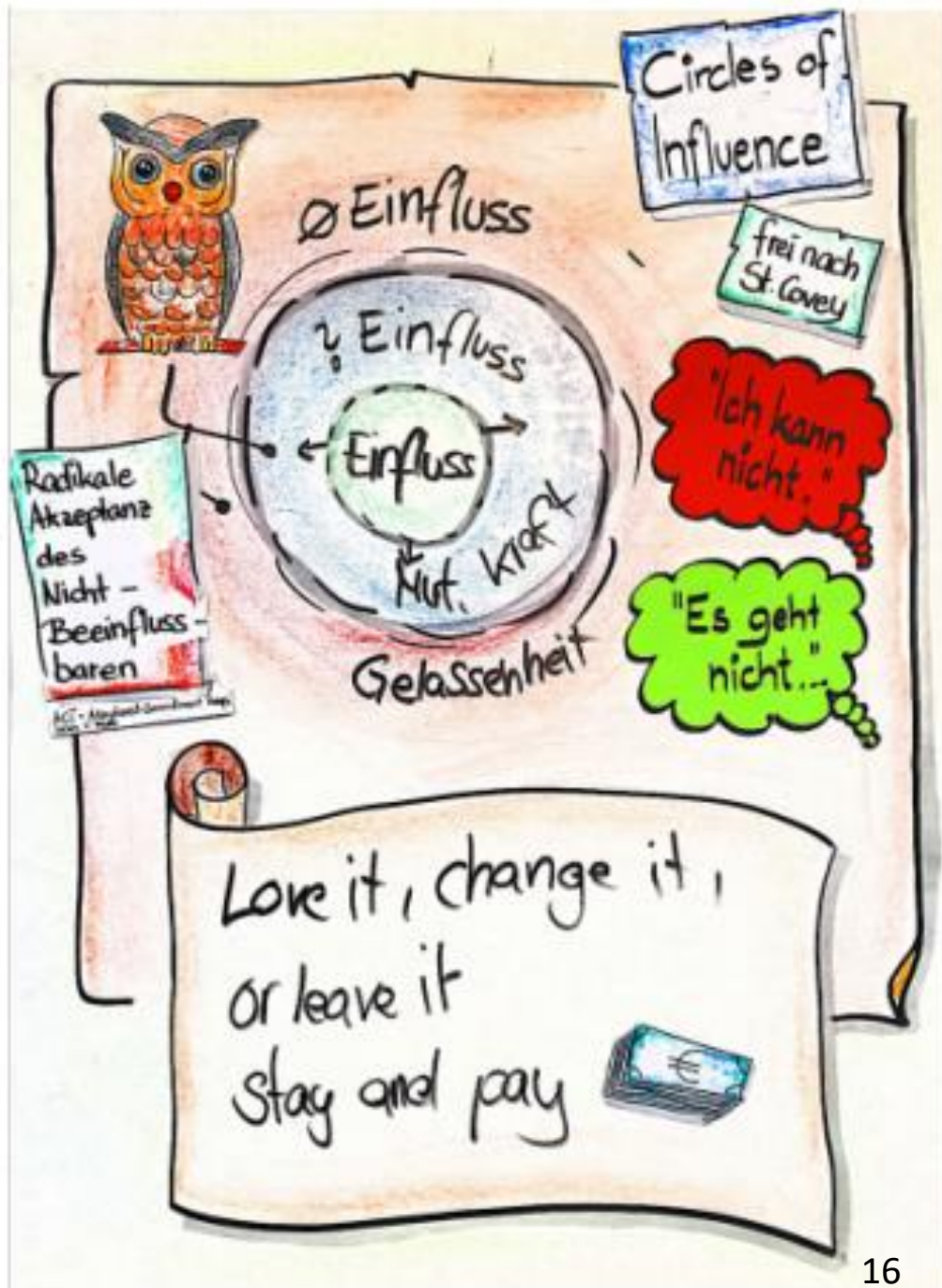
# Buch der gelungenen Momente

als Team:

z.B. Freitags, oder zu Beginn jeder Teamsitzung/Jour Fix: Sammlungen der gelungenen Momente der letzten Wochen machen und in ein Buch eintragen (oder jedeR trägt im Laufe der Wochen selbst ein und zu Beginn der Teamsitzung wird vorgelesen und ergänzt...

Variante:

großes Glas, kleine Zettelchen mit den Erfolgen, Gelungenem, Schönen einwerfen, mit Datum versehen, am Ende eines Arbeitsjahres befeiern



Was ist veränderbar?  
Was liegt in meinem Einflussbereich?

*„Herr, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.“*

Bildquelle: Barbara Schade  
www.styriavitalis.at



# Individuelle Stresskompetenz



STRESSMANAGEMENT



STRESS – WAS IST DAS?

Was passiert mit uns, wenn wir Stress haben und welche (besonderen) Belastungen haben Sie als Lehrerin?



STRESSMANAGEMENT FÜR LEHRERINNEN

Es lohnt sich den eigenen (Umgang mit) Stress zu reflektieren. Maßnahmen können ihn positiv beeinflussen.



SELBSTMANAGEMENT

Wie gehen Sie mit dem kostbaren Gut Zeit um? Nehmen Sie sich Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben?



LEBEN IN BALANCE

Schaffen Sie es die vier wichtigen Lebensbereiche Beruf, Beziehungen, Gesundheit und Sinn zu balancieren?



VOM WISSEN ZUR UMSETZUNG

Wie können Sie Ihre Ressourcen und Kraftquellen aktivieren und Stress reduzieren? Spüren Sie Blockaden auf.



PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Informieren Sie sich über Unterstützungsleistungen von A wie Arbeit bis T wie Trennung.



Mentale Stresskompetenz

www.feel-ok.at

- Innere Antreiber - Test
- Burnout – Selbsttest
- ABC-Übung – Gedankenexperiment
- 13 Dinge – mentale Stärke
- viele weitere Anregungen.....

Sei perfekt!  
 Sei beliebt!  
 Sei auf der Hut!  
 Sei stark!  
 Ich kann nicht!

weitere Rubrik: Klassenmanagement

# Webinare zur mentalen Gesundheit auf der Webseite der ÖGK



- Mentale Gesundheitswochen im Oktober 2023
- Alle webinare aber auch zum Nachschauen!!!

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.887873&portal=oegkportal>

# 3. Regeneration täglich mehrmals

*Durcharbeiten, über die Grenzen hinaus arbeiten, in die Nacht hinein arbeiten, ohne Pause arbeiten....*

- Pausen, Erholen, Genuss, Abschalten, Muse-Zeit – täglich mehrmals!
- Natur, Bewegen, Sport, Meditation, Schlafen
- Einfachste Pause und Atemtechnik: ALI-Übung

# ALI - Übung

Atmen  
Lächeln  
Innehalten

dreimal hintereinander  
mehrmals täglich

ab 11 Minuten: „Reparaturmodus“

# Forschung zu Atemübungen

- Der Atem ist unser einziger Zugang, um bewusst das vegetative Nervensystem zu beeinflussen.
- Bewusstes Atmen ist der gemeinsame Nenner und die Essenz aller Entspannungstechniken, vom autogenen Training bis zum Yoga.
- **Wirkfaktor: Entschleunigung der Atmung**
- Die meisten führen die Atemübungen nicht lange genug aus. Ein paar Atemzüge reichen nicht. Reparaturmodus ab 11 Minuten. (4 Sek. einatmen, 6 Sek. ausatmen)

Thomas Loew  
Psychosomatik, Psychiatrie,  
Uniklinik Regensburg

# Atem- und Achtsamkeits-übung



Hier eine Übungsmöglichkeit mit Eva Maria Deutsch  
(Audio, 13 Min.):

<https://styriavitalis.at/wp-content/uploads/2020/05/atemuebungevadeutsch.mp3>

**Weiters: CD-Tipp (vor allem die Übungsanleitung im Liegen):**

Die MBSR-Yogaübungen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn (Buch inkl. CD), Arbor Verlag, Freiburg 2010

# Abschalten lernen

## Regenerative Stresskompetenz

- 3 Wochen Disziplin
- Suchen Sie sich ein festes Ritual
- Beispiele für Rituale:
  - **am Arbeitsplatz/in der Schule/am Schreibtisch**  
Liste (Aufschreiben = RAUS!), Selbstlob, Was habe ich heute alles geleistet?
  - **beim Auschecken**  
Entspannungsbild (Urlaub), Schultern loslassen, ausatmen, Musik
  - **auf der Heimfahrt**  
Entspannungsübung, laute Musik, Bild des Sich-Entfernens, Landschaftswechsel
  - **bewusst wahrnehmen, aufs Zuhause freuen**
  - **zu Hause**  
umziehen, Bad, Kaffee, Kinder, Hund, Joggen, sich körperlich abreagieren, Reizarmut für kurze Zeit oder kurzes Schläfchen (10 min)





**Bewegung**

**Pausen**

**Ernährung**

**Abschalten**

**Muße &  
Genuss**

**regenerativer  
Ausgleich**

**Entspannung  
& Meditation**

**Soziale  
Kontakte**

**Achtsamkeit**

**Kreatives  
Tun**

**Schlaf**

# Warnleuchten für Stress?



Wann sollte ich eine „Tankstelle“ aufsuchen, damit mein „Auto“ nicht liegen bleibt?

# Wie angespannt bin ich wirklich?

Selbstcheck (ca. 1x pro Monat)

Checkliste: „Warnsignale für Stress“





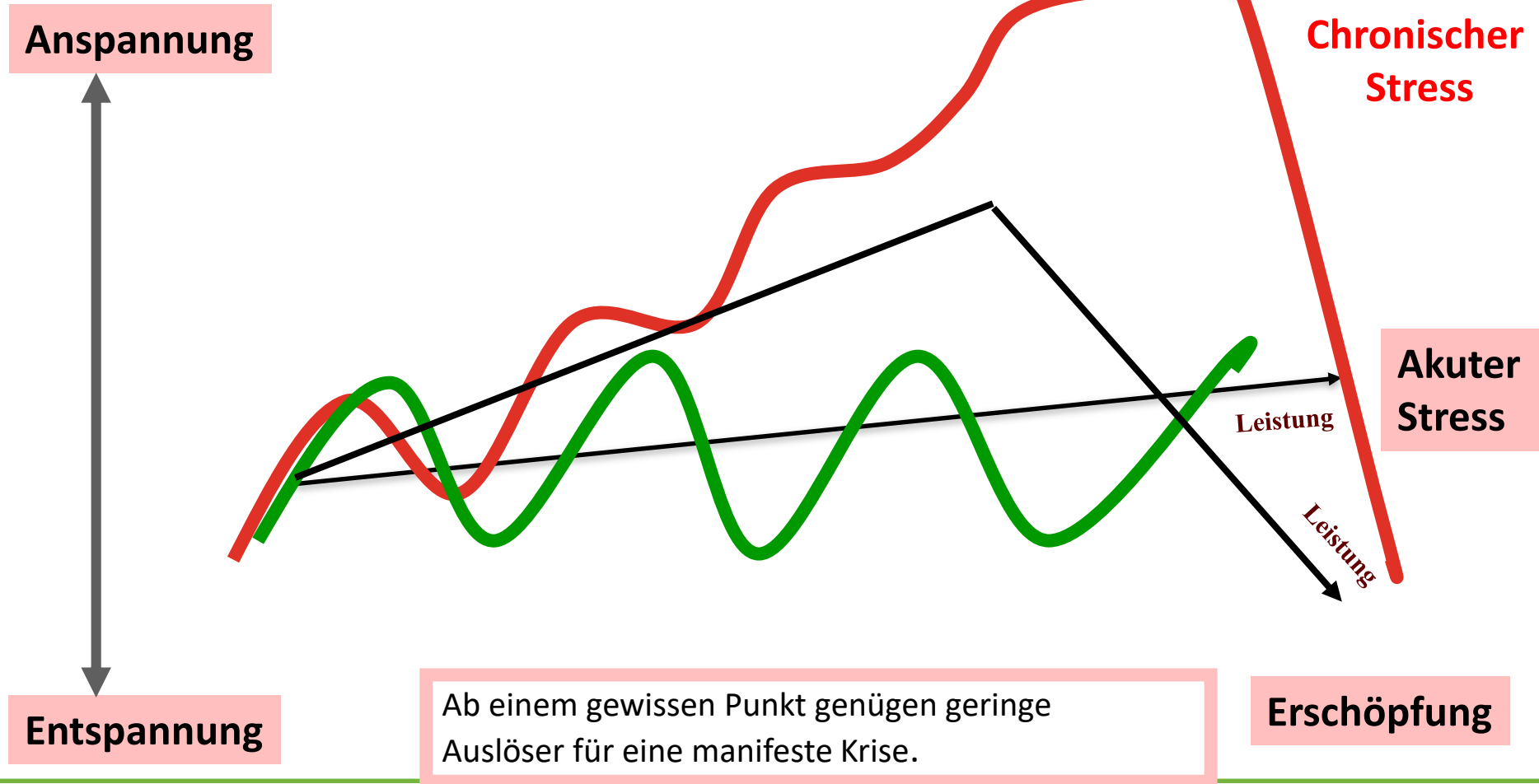
BEFORE WORK



AFTER WORK

# Akuter und chronischer Stress

Die Stresswirkungen ergeben sich aus der Summe akuter Stressoren und des allgemeinen Anspannungslevels.

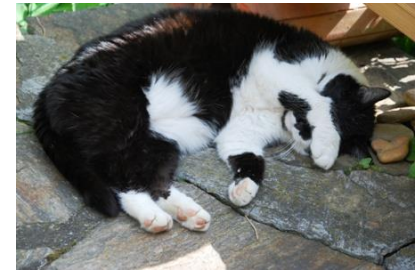


Emotionale Erschöpfung –  
Nein danke!

# Die DR – Strategie gegen Burnout



**D**istanzieren  
**R**egenerieren



# 4. bewusst zusammen arbeiten

*„alleine schaffen müssen“, Konkurrenz, ...*

*soziale/kollegiale Unterstützung  
wichtigster protektiver Faktor*

- Erfolg nur im Team schaffbar (Schulkultur, Schulentwicklung, Gesundes Arbeiten – Betriebskultur)
- sich als Schulteam ausrichten, Vertrauen, Offenheit und Gesprächskultur aktiv gestalten
- Unterstützung holen, auch extern
- Kollegiale Intervention einführen
- Kollegiales Lernen – WeQ
- Vereinigung pädagogischer Führungskräfte:  
<https://www.vpfa.at/>



# Sozialer Rückhalt



3 Bereiche sind dafür entscheidend:

- Gegenseitige Hilfe und soziale Unterstützung unter LehrerInnen
- Gemeinsame Überzeugungen, Werte und Regeln
- Mitarbeiterorientierte Führung durch die Schulleitung

*Je besser der soziale Rückhalt an einer Schule ist, desto gesünder sind auch die LehrerInnen.*

Bernhard Badura, 2008



# Beziehungen, Wertschätzung & Kooperation

Resilienzfaktor!

- ✓ Teamgeist & Engagement werden gefördert
- ✓ Teamerfolg wird anerkannt und über Einzelleistungen gestellt
- ✓ interne & externe Netzwerke sind gebildet
- ✓ Beziehungen werden ausgebaut, gefestigt
- ✓ gegenseitige Hilfe bei Schwierigkeiten
- ✓ Meinungsunterschiede werden genutzt, um Themen tiefgreifender zu besprechen
- ✓ Konflikte werden nicht ausgewichen
- ✓ mutig Entscheidungen getroffen, in einer vertrauensvollen Dialogkultur

# Kollektive Selbstwirksamkeit

- Resilienz verstehen wir nicht im Sinne von „an widrige Bedingungen anpassen können“, sondern die Frage, wie komme ich in ein transformatives Handeln, wie werde ich selbst wirkmächtig?
- Durch **resiliente Teams und Organisationen** (gute Beziehungen, Augenhöhe...) zu kollektiver Selbstwirksamkeitserfahrung!

Margret Rasfeld

# Kultur in der Zusammenarbeit

„Wenn man wahrnehmen kann, welche Resonanz in einem selbst ausgelöst wird, dann hat man schon einen guten Hinweis darauf, welche Emotionen im Raum umherschwirren“:

- Bin ich auf einmal verspannt, fühle ich mich unter Druck oder bin ärgerlich?
- Oder hat etwas meine Neugierde geweckt und ich wende mich zu?
- Entspanne und öffne ich mich? Oder bleibt alles gar auf eine diffuse Art und Weise ungreifbar?

Wolfgang Lalouschek

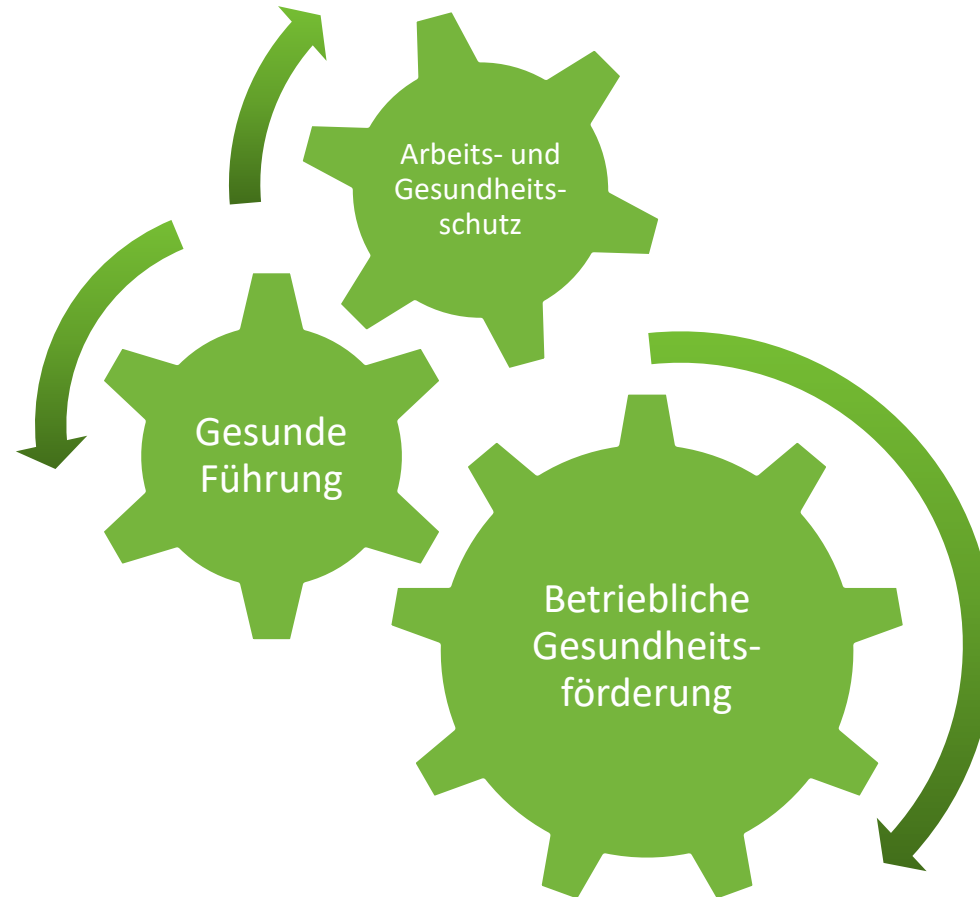
# 5. Struktur für Gesundheit schaffen

*kein Rückzugsraum? keine regelmäßige  
Besprechungsstruktur? keine gesunde  
Führung/Moderation? keine Pausen-Struktur?...*

- regelmäßig LGH zum Thema machen, Ressourcen und Belastungen reflektieren und aktiv Maßnahmen ableiten
- ein Gesundheits-Team gründen
- LGH in den SEP/QMS aufnehmen

→ Projekt  
Gesunder  
Arbeitsplatz

# Betriebliches Gesundheitsmanagement



# BGF für PädagogInnen



- Bedarf erheben (Befragung, qualitative Erhebung in einer Gesundheitskonferenz)
- Handlungsbedarf auswählen, priorisieren
- Maßnahmen planen (auf verschiedenen Ebenen)
- Umsetzung gestalten und laufend adaptieren
- Reflektieren und Evaluieren

# Projekt Gesundheit am Arbeitsplatz



→ Projekt  
Gesunder  
Arbeitsplatz

Projektlaufzeit ca. 3 Jahre

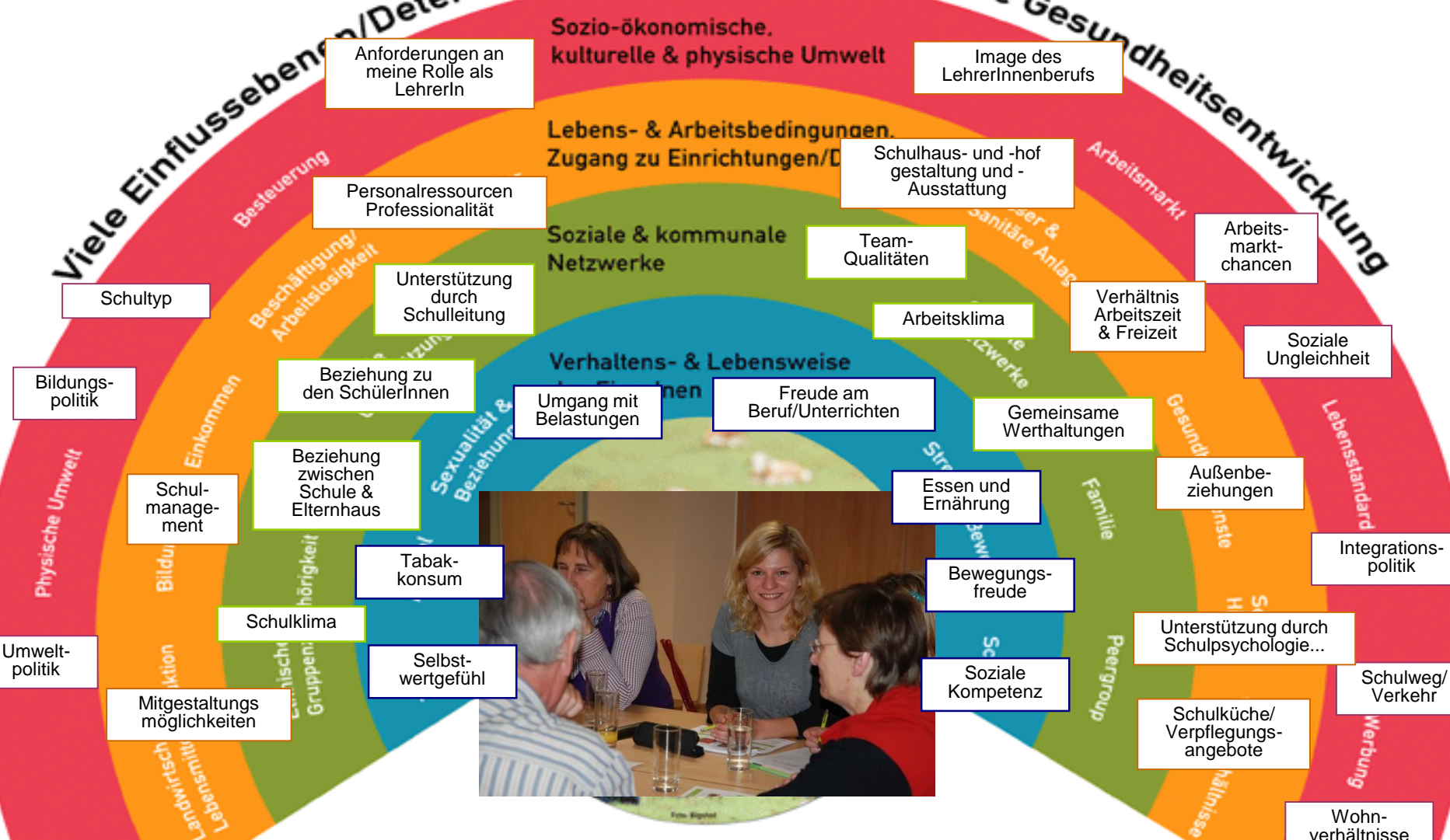
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Landesstelle Steiermark- Abt. Unfallverhütung und Gesundheitsförderung  
Lessingstraße 20, 8010 Graz

E-Mail: [graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at](mailto:graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at)

Weitere Informationen: <https://www.bvaeb.at>

# Viele Einflüssebenen/Determinanten beeinflussen unsere Gesundheitsentwicklung



## Wie beeinflusst das Setting Schule die Gesundheit von LehrerInnen?

Die vier Ebenen im Modell nach Dahlgren & Whitehead (1991) stehen in engem Zusammenhang miteinander, bedingen sich wechselseitig und beeinflussen die Gesundheitsentwicklung der Menschen im Zentrum.



# Basis: eigenes Lernen aktiv gestalten

*Gesellschaft und Anforderungen ändern sich laufend*

- offen bleiben
- „dachte als ältere Lehrerin, genieße ich dann die Routine, und jetzt merke ich, dass ich nie fertig gelernt habe....“

# erfolgreiche Veränderungen

$$U \times V \times S > W$$

Unzufriedenheit  
mit der Ist-Situation

Vision  
zu einer besseren Zukunft

erste konkrete, machbare  
Schritte  
in Richtung Zukunftsbild



Widerstand  
ist eine „natürliche  
Begleiterscheinung“  
von Veränderungen

# IEGL - Standortbestimmung

Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen  
im Lehrerberuf:

<https://ichundmeineschule.eu/ueberblick>

- IEGL Persönlich
- IEGL Team



Inwiefern sind meine persönlichen Arbeits- und Erlebensmuster und meine Arbeitsbedingungen gesundheitsfördernd? Was müsste ich ändern?

