

Lehrergesundheit erhalten und fördern,

der Lehrer\*innenberuf ist einer der Berufe, der in einem breiten Spannungsfeld zwischen Freude, Inspiration und Stress bis hin zu Erschöpfung steht. Eine besondere Frage ist die, wie es uns Lehrer\*innen gelingen kann, die Freude am Beruf zu erhalten und gesund zu bleiben.

Der Bereich Erziehungswissenschaften hat sich 2012 auf den Weg gemacht und an einem Kompendium zum Thema „Gesund und Aktiv im Lehrberuf“ am Kultusministerium mitgearbeitet. Hier können folgende Grundlagen zur Lehrergesundheit und ganz konkrete Übungen nachgelesen werden.

Link: [https://km-bw.de/site/pbs-bw-km-root/get/documents\\_E624286276/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/kultusportal-bw/zzz\\_pdf/HR\\_Lehrergesundheit\\_final\\_online.pdf](https://km-bw.de/site/pbs-bw-km-root/get/documents_E624286276/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/kultusportal-bw/zzz_pdf/HR_Lehrergesundheit_final_online.pdf)

In der Forschung an den Universitäten ist das Thema Lehrergesundheit mit belastbaren Studien belegt. Daher haben sich im Schuljahr 2014/15 fast alle Mitglieder des Bereichs Erziehungswissenschaften zu Trainern für Lehrergesundheit nach Prof. Schaarschmidt (Universität Potsdam, Coping Institut Wien) schulen lassen. 8 Bereichsmitglieder wurden als Moderatorinnen und Moderatoren für die Arbeit mit dem diagnostischen Instrument *IEGL (Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf)* ausgebildet und können über folgende Webseite kontaktiert werden. Link: <https://ichundmeineschule.eu/ueberblick>

Im Juli finden alljährlich Gesundheitstage für unsere Referendar\*innen statt. Die Trainingseinheiten zur Lehrergesundheit werden als Workshops angeboten mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Voraussetzung für eine gewisse Nachhaltigkeit ist eine theoretische Einführung in die Lehrergesundheit im Rahmen der Pädagogik, anschließende Tests wie z.B. FIT-L-R oder IEGL. Zu den Testergebnissen bieten wir auch Einzelcoachings an. Die Konkretisierung von Theorie, Diagnose, Training und Coaching schärft das Bewusstsein der Referendar\*innen, wie es um ihre Resilienz bestellt ist.

Ein Ausschnitt aus dem Kurangebot Lehrergesundheitstage am Seminar Stuttgart von 2021:

Zeit	Workshop	TN
60 Minuten	Referentin: Frau Knauss „Stress lass nach?“- Stressmanagement (Atem und Entspannung mit Übungen im Liegen und Sitzen)	
75 Minuten	Referentin: Frau Prof in Schreiweis (Bereichsleiterin des Bereichs Life Science) Gesund und Fit? Ein Beitrag aus der Ernährungslehre!	
90 Minuten	Referentin: Frau Keller Konstruktiv Konflikte analysieren und lösen (Vorstellen und Ausprobieren verschiedener Modelle der TA)	

90 Minuten	Referentinnen aus dem Bereich Sprachen Frau Knupfer und Frau Dr. Schappert:  Wie bleibe ich gut bei Stimme? Grundlagen der Sprecherziehung	
90 Minuten	Referentin: Frau Pirlich  Stressmanagement – Stressprävention im Unterrichts- und Schulalltag	
90 Minuten	Referentin: Frau Haller  Stress! Die Rolle des Unbekannten- meine Ressourcen	
Nach Absprache	Systemischer Coach (DGSP) und Moderator für Lehrer*gesundheits Dr. Evelyn Weidenhausen  Moderator für Lehrer*gesundheits Dietmar Looser  Einzelcoaching zum Testergebnis	

Herzliche Grüße von Evelyn Weidenhausen