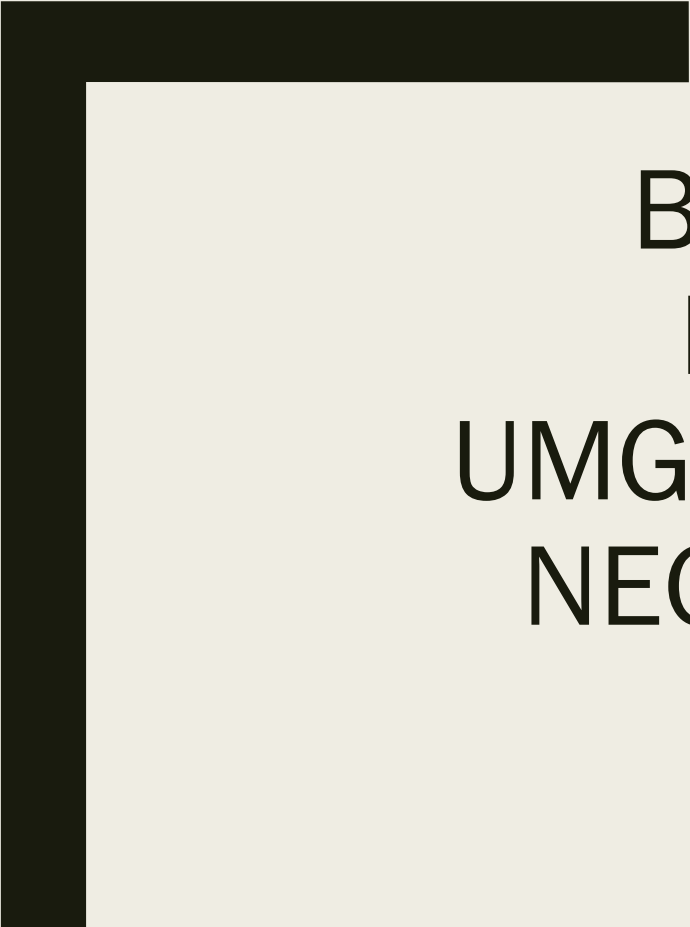


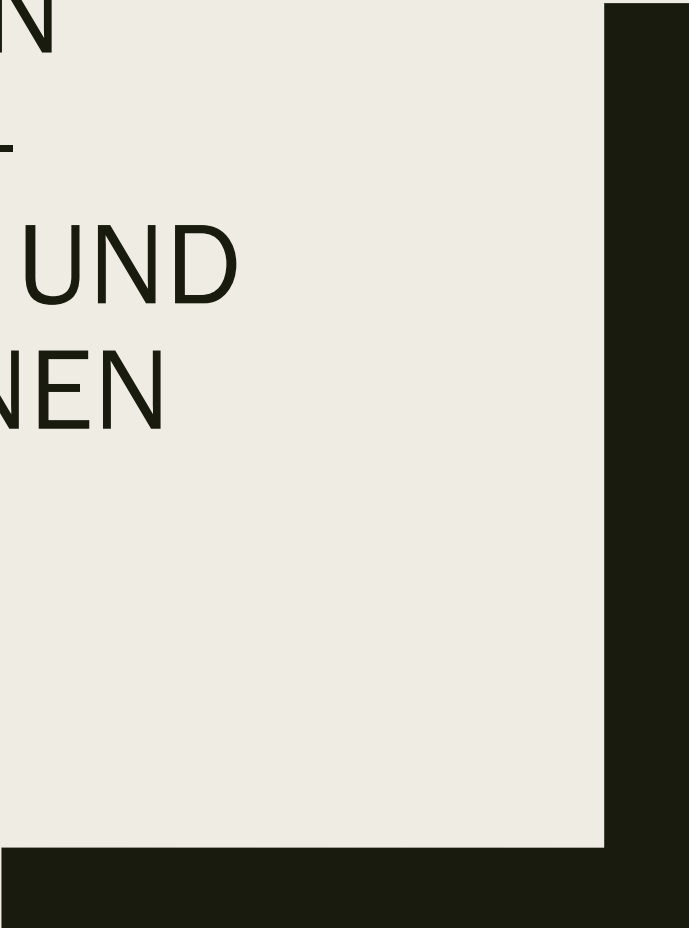


BELASTUNGEN VON LEHRPERSONEN - UMGANG MIT STRESS UND NEGATIVEN EMOTIONEN

Studientagung KSS Lausanne

29. Oktober 2021

Dr. Wolfgang Schnell



Programm

- Der Lehrberuf
- Spezifische Herausforderungen und Belastungen
- Präventive Massnahmen auf der Ebene des Individuums
- «Stark im Stress»
- HandlungsROUTINEN



Mit Recht wünscht man dem Lehrer

die Gesundheit und Kraft eines Germanen,
den Scharfsinn eines Lessing,
das Gemüt eines Hebel,
die Begeisterung eines Pestalozzi,
die Wahrheit eines Tillich,
die Beredsamkeit eines Salzmann,
die Kenntnis eines Leibnitz,
die Weisheit eines Sokrates
und die Liebe Jesu Christi.

Diesterweg, 1844

Der Lehrer hat die Aufgabe, eine Wandergruppe mit Spitzensportlern und Behinderten bei Nebel durch unwegsames Gelände in nordsüdlicher Richtung zu führen, und zwar so, dass alle bei bester Laune und möglichst gleichzeitig an drei verschiedenen Zielorten ankommen.

Der Lehrer hat die Aufgabe, eine Wandergruppe mit Spitzensportlern und Behinderten bei Nebel durch unwegsames Gelände in nordsüdlicher Richtung zu führen, und zwar so, dass alle bei bester Laune und möglichst gleichzeitig an drei verschiedenen Zielorten ankommen.

Herausforderungen

- Rollenvielfalt
- Zielkonflikte im Auftrag der Schule
- Heterogenität der Leistungsfähigkeit
- Heterogenität im Verhalten
- Kooperation mit Eltern
- Delegation gesellschaftlicher Aufgaben an die Schule
- Trennung zwischen Arbeit und Freizeit

Was ist die grösste Herausforderung?

Spezifische Herausforderungen und Belastungen des Lehrberufes

Herausforderungen

fordern heraus,
in einer anspruchsvollen Situation, klug und
angemessen zu reagieren.

Eine **Einflussnahme** ist
möglich!

Belastungen

beanspruchen übermässig bzw.
lasten schwer auf uns.

Oft müssen sie einfach ertragen werden.

Eine **Einflussnahme**
ist nur **gering** oder **nicht möglich!**

Belastung des Steges

BELASTUNGSASPEKTE
DES LEHRBERUFS

20 – 30 Personen

DICKE

DUNNE

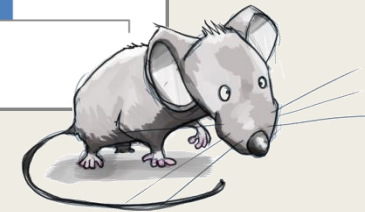
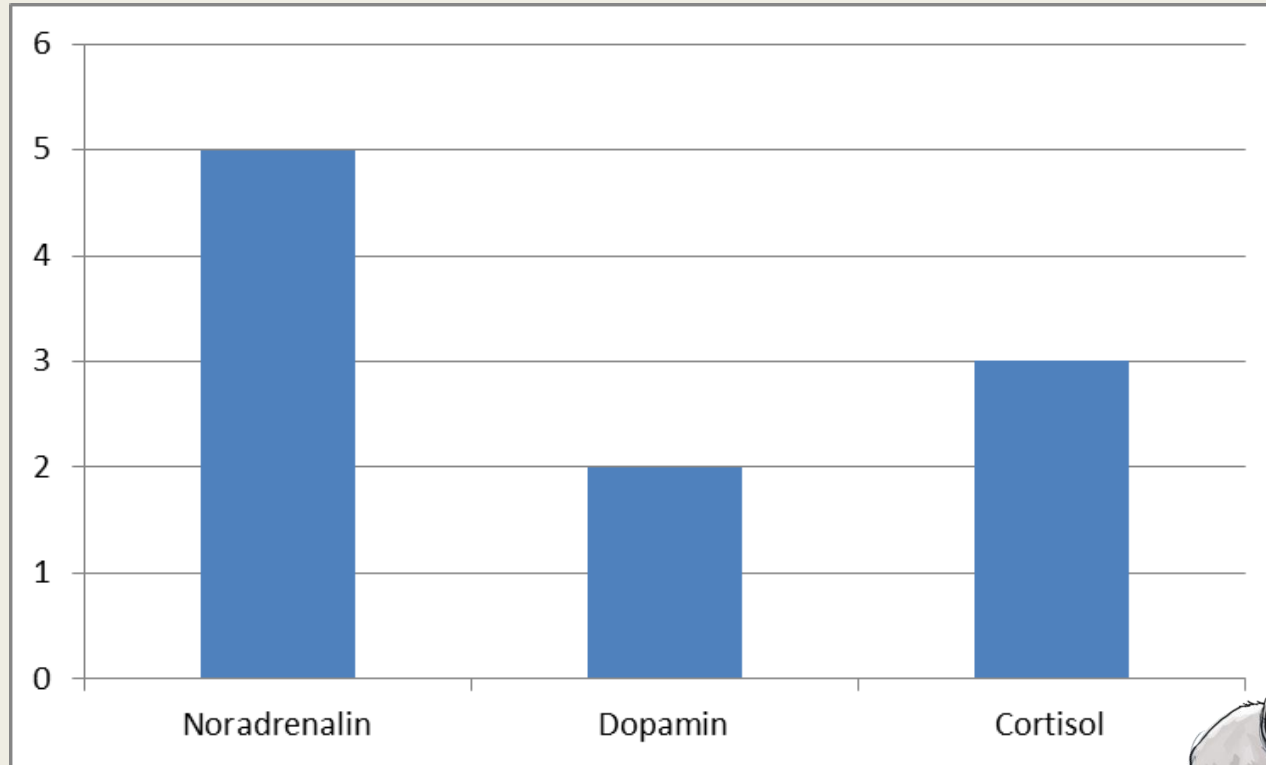
Stadt Füssen

Studie zur Lehrergesundheit

Belastungsfaktoren der Lehrpersonen

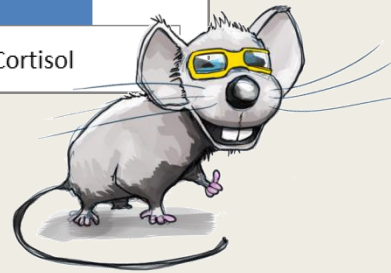
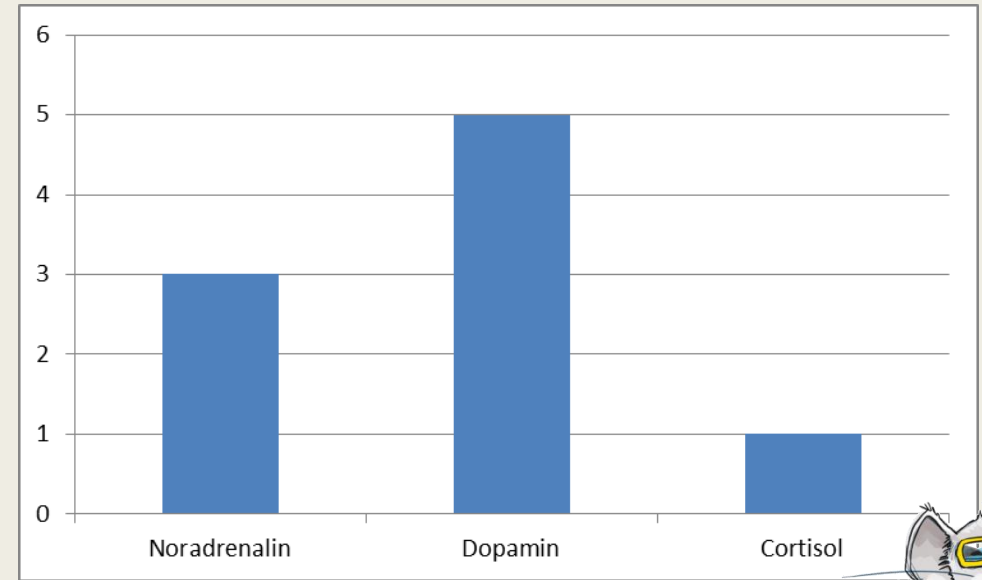
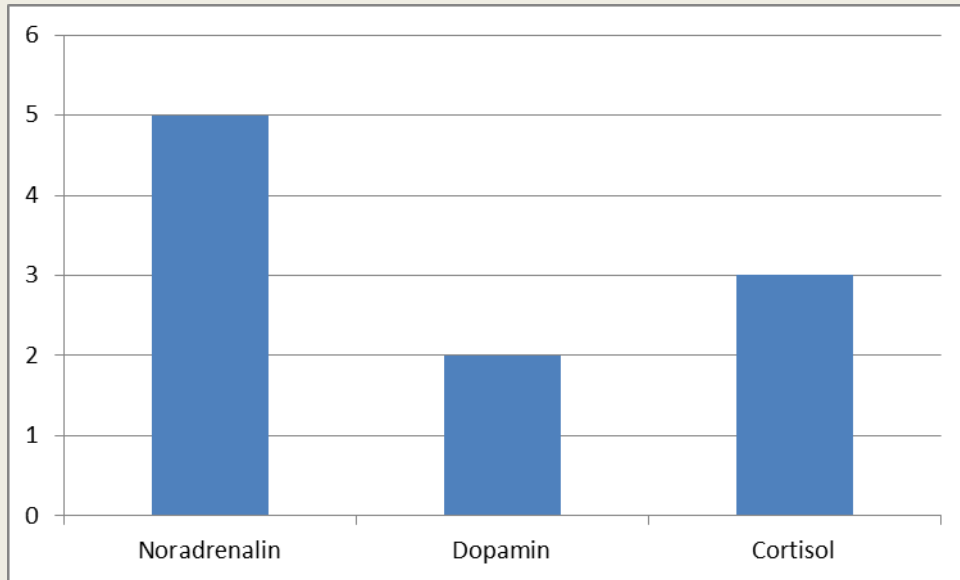
- Zeitdruck
- Fehlende Erholungsphasen
- Zu grosse Leistungsunterschiede innerhalb der Klasse
- Häufige Unterrichtsstörungen
- Geringe Lernbereitschaft der SuS
- Lärmbelastung
- Stimmliche Belastung durch häufiges Sprechen

Was wir von Mäusen lernen können

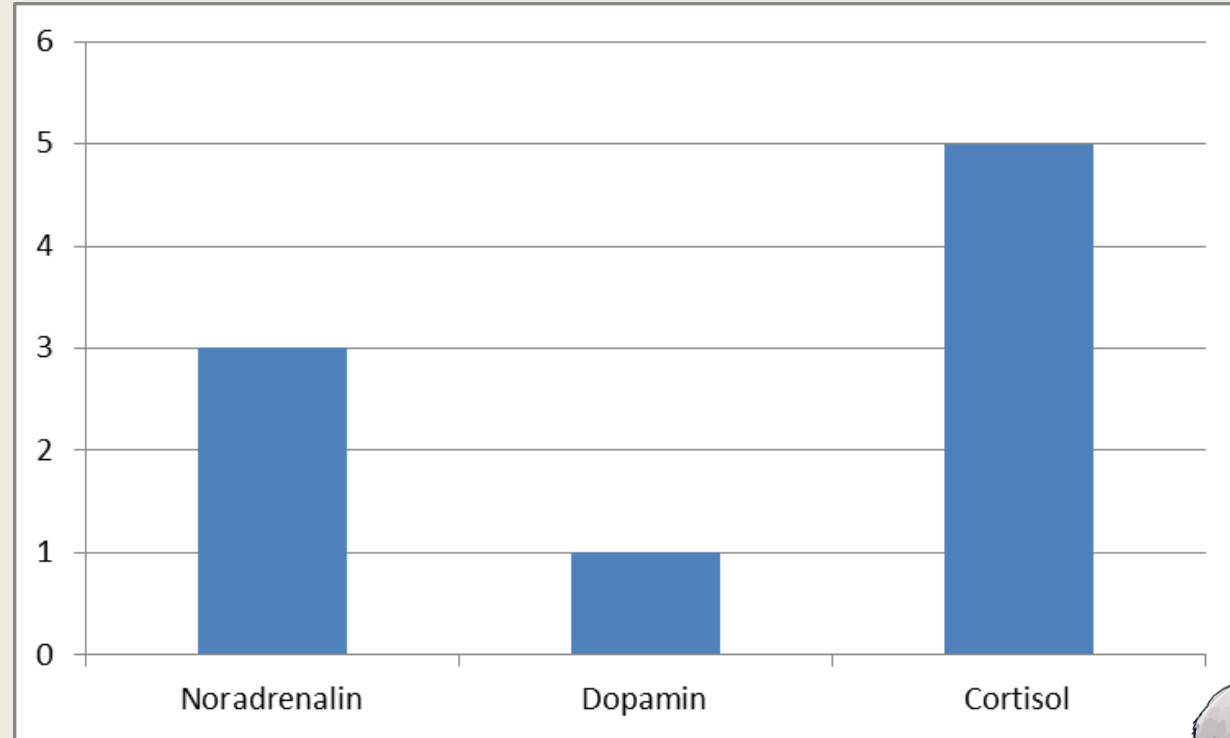
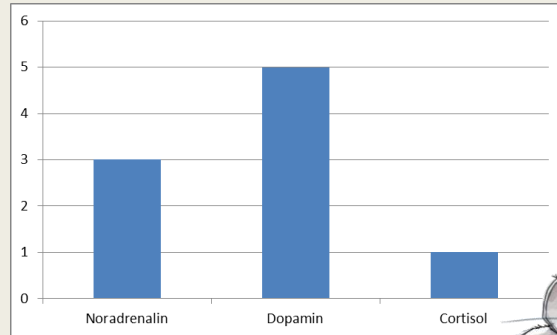
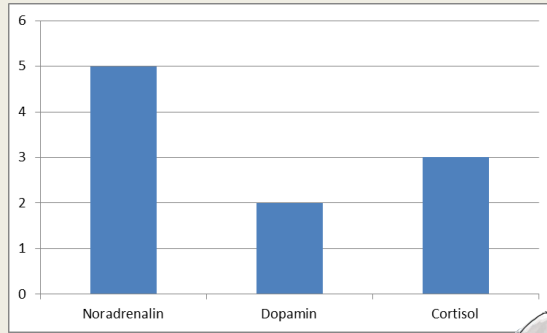


Quelle: Stark im Stress Institut
für Lerngesundheits, Lüneburg

Was wir von Mäusen lernen können



Was wir von Mäusen lernen können





KONTROLLVERLUST



Arbeitszeit von Lehrpersonen

<https://flic.kr/p/buGTm6>

Zahlen zur Arbeitszeit von Lehrpersonen

Joachim Bauer, Mediziner und Psychotherapeut
hat 2007 949 Lehrer/innen in Südbaden untersucht:
51 Zeitstunden pro Woche



Uwe Schaarschmidt, Potsdam 2005
Vollzeitlehrpersonen arbeiten 52,9 Zeitstunden pro Woche
Teilzeitlehrpersonen arbeiten 43,8 Zeitstunden pro Woche
Ferien sind eingerechnet
«Sonderwochen» sind abgezogen
«Die Arbeitszeit dürfte damit eine kritische Grenze erreicht haben»



Charles Landert, 2009 Studie für die Gewerkschaft der Lehrpersonen in der Schweiz (LCH), Erhebung bei 5000 Lehrpersonen in der Schweiz
Die Arbeitszeit von Lehrpersonen liegt drei Wochen über dem schweizerischen Referenzwert von 1950 Stunden pro Jahr.



Fazit aller drei Studien

Im Bildungsbereich wird der Auftrag als Unterrichtszeit ausgewiesen. Der tatsächliche Aufwand wird weder erfasst noch entschädigt.

Die Effekte der Schulreformen der vergangenen Jahre haben zu einem Anstieg der Arbeitszeit der Lehrpersonen geführt.

Die Anzahl der Überstunden, die Lehrpersonen leisten und die Wochenendarbeit sind in einem „ungesunden“ Bereich angelangt.

Zwölf Wochen unterrichtsfreier Zeit reichen nicht zur Kompensation der Überzeit.

Aktuelle Arbeitszeitstudien

- LCH , Brägger et al. (2019)

1. Überzeit ist gesunken, beträgt aber immer noch zwischen 8.9 und 16 % Überzeit ohne Kompensationsmöglichkeit (durchschnittlich 12%)
2. Teilzeitlehrpersonen leisten überproportional viele Überstunden
3. Viele Lehrpersonen reduzieren zur Vermeidung einer Überlastung „freiwillig“ ihr Arbeitspensum

- Institut für interdisziplinäre Schulforschung Bremen (September 2020)

1. Verschiebung der Aufgaben – Zeit für das Vorbereiten von Unterricht wären 2 Minuten pro Lektion

Belastung des Steges

BELASTUNGSASPEKTE
DES LEHRBERUFS

20 – 30 Personen

DICKE

DUNNE

Stadt Füssen



Fast permanentes Multi-Tasking

<https://flic.kr/p/NxDL1>

A night photograph of a street scene. A large, illuminated sign is mounted on a pole in the foreground, displaying the text "Staatsbesuch", "Verkehrsstörungen", and "möglich !" in a bright, glowing font. The background shows a dark street with some distant lights and a few vehicles, suggesting a city at night.

Staatsbesuch
Verkehrsstörungen
möglich !

Gestörte
Handlungsepisoden

DAUERNDER
WECHSEL
ZWISCHEN
FOKUSSIEREN
UND
ÜBERBLICK
BEHALTEN





VOR ZEUGEN
SPONTAN
HANDELN UND
ENTSCHEIDEN
MÜSSEN



BESCHÄMUNG / KRÄNKUNG



Nie fertig sein

<https://flic.kr/p/65Udmx>



<https://flic.kr/p/4wwpUv>



Ansteckung durch fremde Emotionen

<https://flic.kr/p/hmcVAa>

<https://flic.kr/p/ayowbJ>



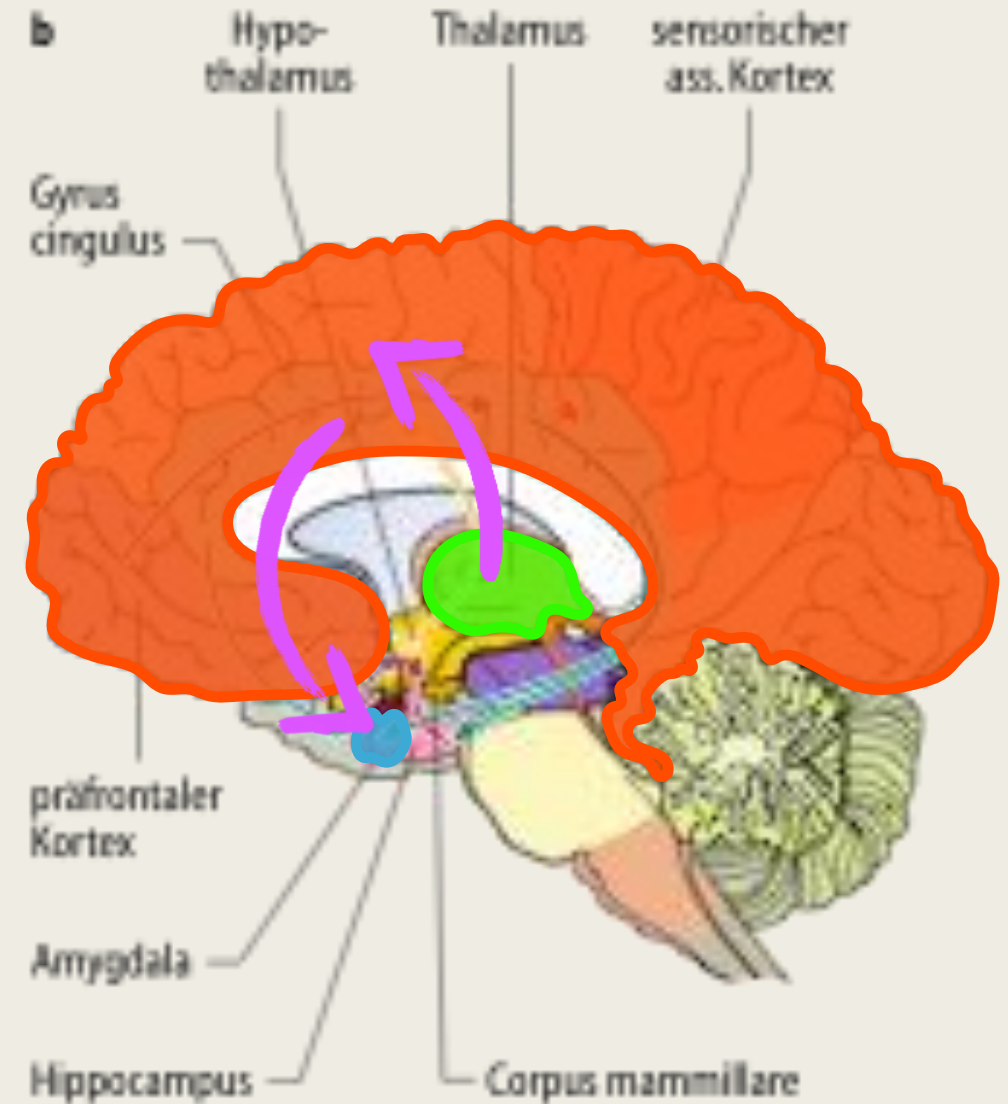
Sekundäre
Traumatisierung



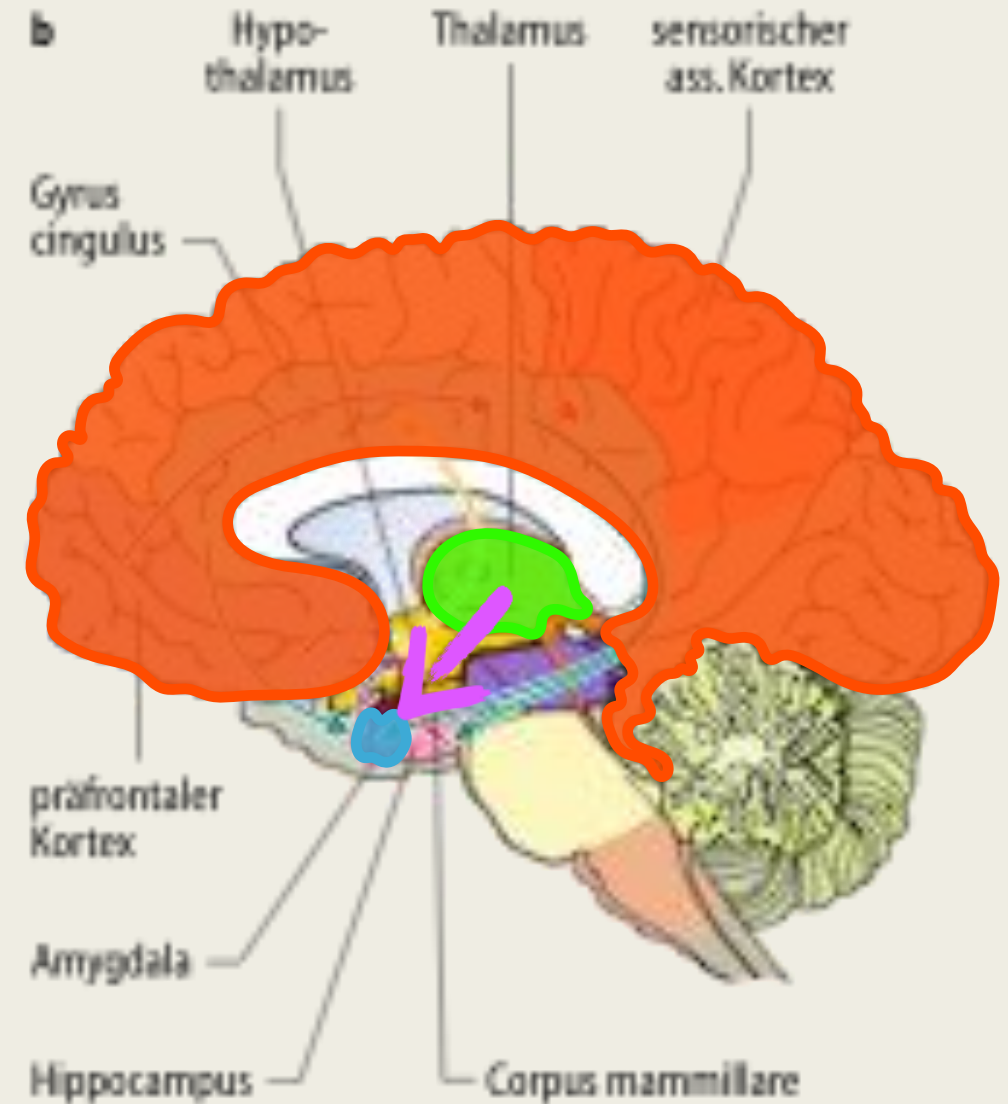
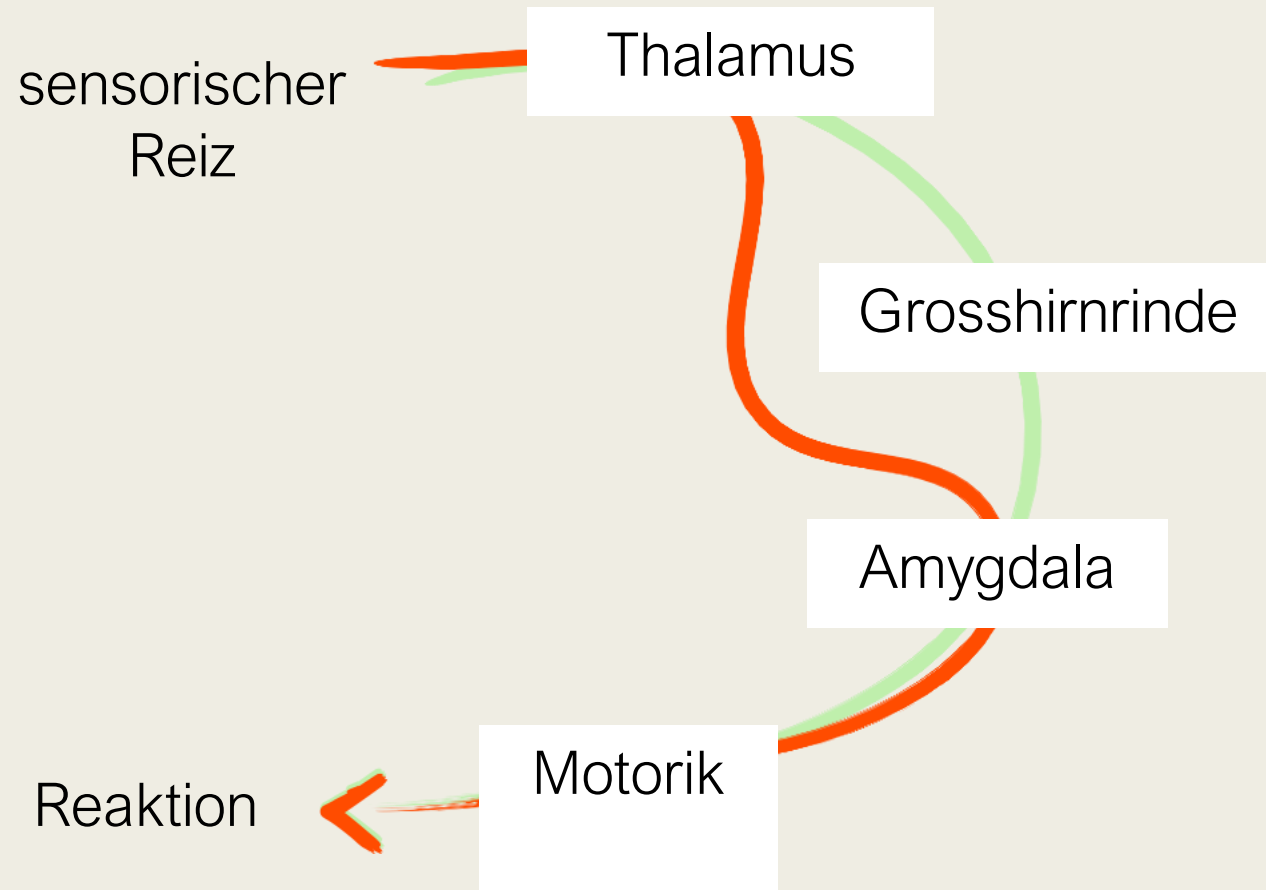
Belastende Ereignisse können aber auch als Trigger wirken

Beobachtetes Leid kann ein selbst erlebtes Trauma, das
Ähnlichkeit mit dem Beobachteten hat, reaktivieren.

Normaler Verarbeitungsprozesse eines Ereignisses



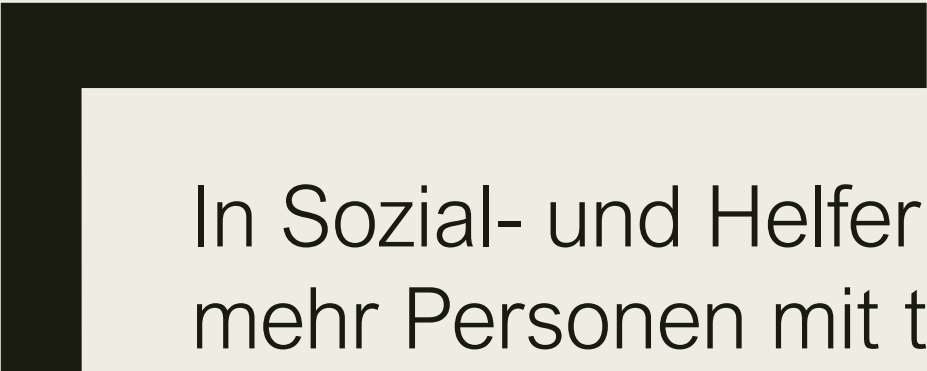
Verarbeitungsprozesse eines **extremen** Ereignisses:



Eine verhängnisvolle Wechselwirkung

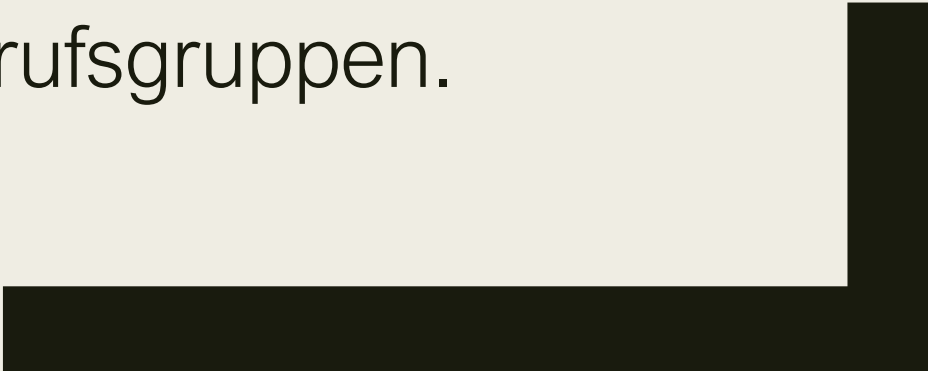
Umfeld ist irritiert über
„**komisches Verhalten**“
und reagiert vorwurfsvoll
oder gar spottend...
... und erkennt den
Zusammenhang mit einem
Trauma nicht.

Betroffene sind irritiert
über sich selbst,
schämen sich
für ihr unpassendes
Verhalten... und
erkennen den
Zusammenhang mit
dem Trauma nicht.

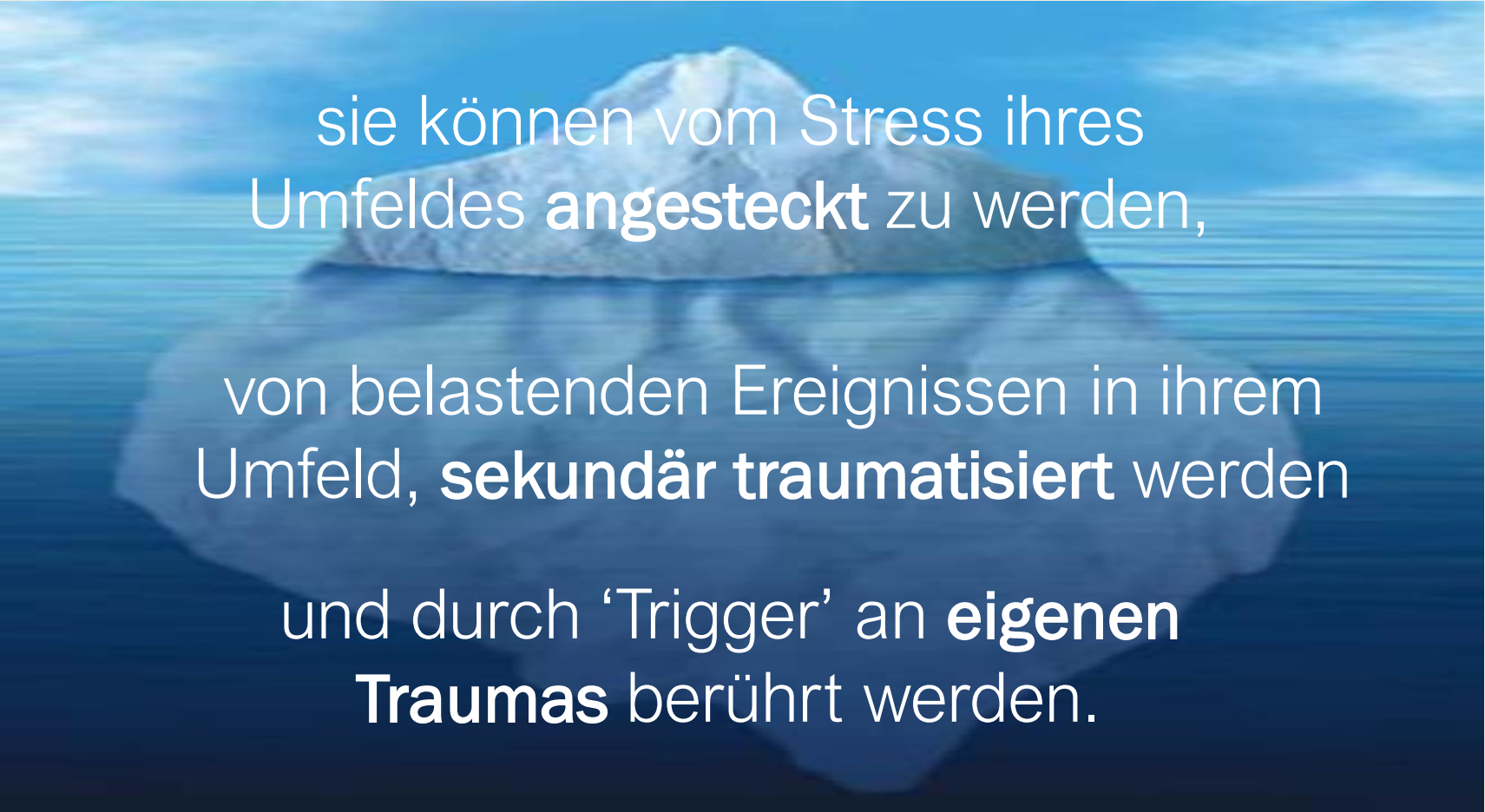


In Sozial- und Helferberufen arbeiten signifikant mehr Personen mit traumatischen Erfahrungen als in den übrigen Arbeitsfeldern. Angehörige dieser Berufe begegnen aber auch häufiger traumatisierten Menschen im Rahmen ihres Berufsauftrages als die übrigen Berufsgruppen.

Quelle: E.Müller, (1994). Ausgebrannt – Wege aus der Burnoutkrise. Freiburg: Herder .



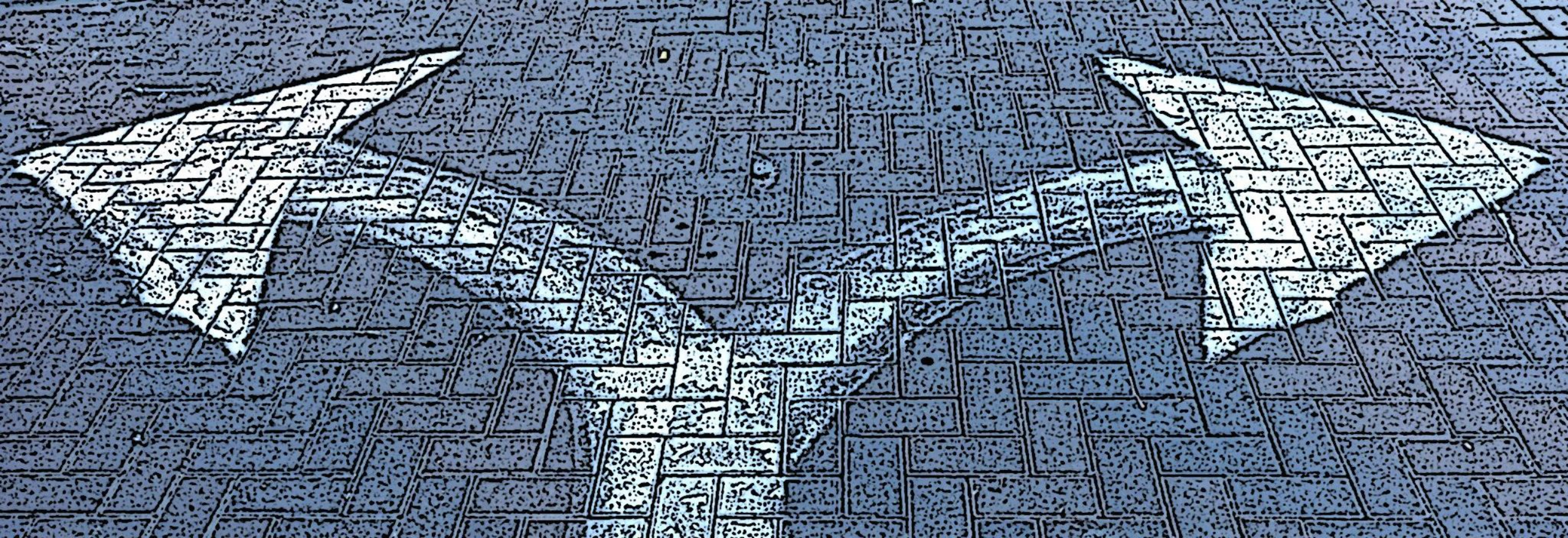
Lehrpersonen mit eigenen traumatischen Erfahrungen sind einem **dreifachen** Risiko ausgesetzt:

An iceberg floating in a blue ocean. The small tip of the iceberg is visible above the water, while the much larger, submerged part is visible below the surface. The text is overlaid on the image, with the first part above the water and the second part below the water.

sie können vom Stress ihres Umfeldes **angesteckt** zu werden,

von belastenden Ereignissen in ihrem Umfeld, **sekundär traumatisiert** werden

und durch 'Trigger' an **eigenen Traumas** berührt werden.



DILEMMATA: ZIELKONFLIKTE IM AUFTRAG



Ungenügende
Abgrenzung

Idealisierung der Effizienzsteigerung

Die mittlere nächtliche Schlafdauer hat in den westlichen Industrienationen im letzten Jahrhundert um 2 Std. abgenommen.

Die Produktivität pro Arbeitsstunde hat um 255% seit 1960 zugenommen.



Quelle: Hildburg Porschke,
Oberwaid St. Gallen



ZUSAMMENFASSEND:
KONTROLLIERBARKEIT
DER SITUATION IST
NICHT IMMER
VORHANDEN

Präventive Massnahmen Team

Die Gesundheit des Menschen ist kein Kapital,
das man aufzehren kann,
sondern sie ist überhaupt nur dort vorhanden,
wo sie jeden Augenblick neu erzeugt wird.

Viktor von Weizsäcker

Indivuelle Ebene



Stressreduktion

Belastende Aufgaben und Situationen identifizieren und benennen.

Anstelle unerfüllbarer Aufträge und Erwartungen realisierbare Zielsetzungen vorschlagen.

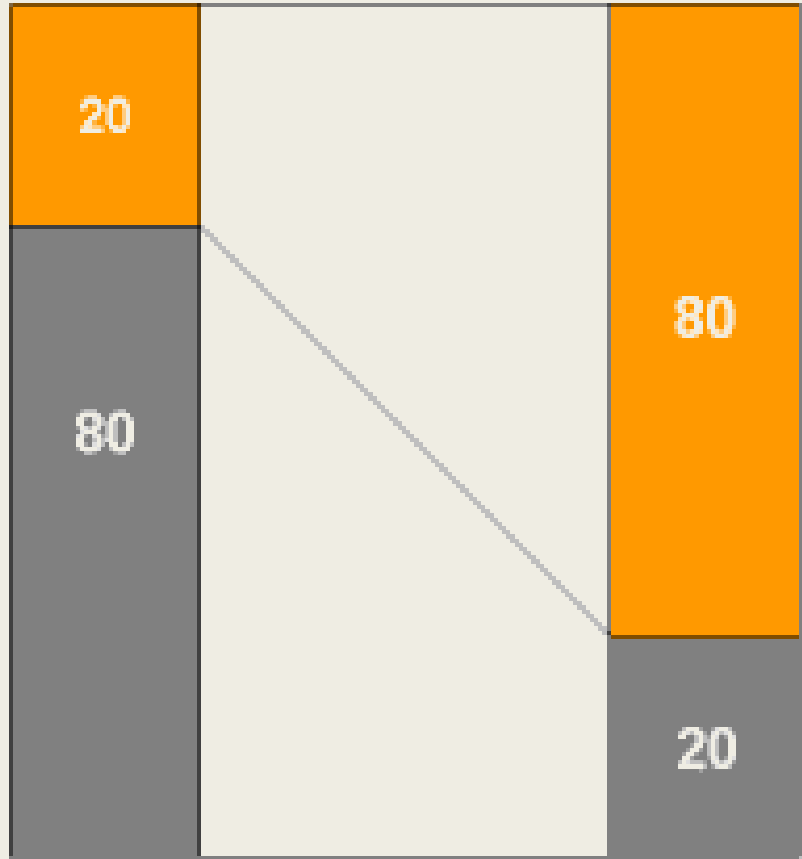
Ressourcenstärkung

Vorhandene Ressourcen und persönliche Stärken entdecken und nutzen.

Die persönliche Belastbarkeit mit Selbstfürsorge und guten Erlebnissen stärken.



AUSMASS DER PERFEKTION DEFINIEREN



PARETO
PRINZIP



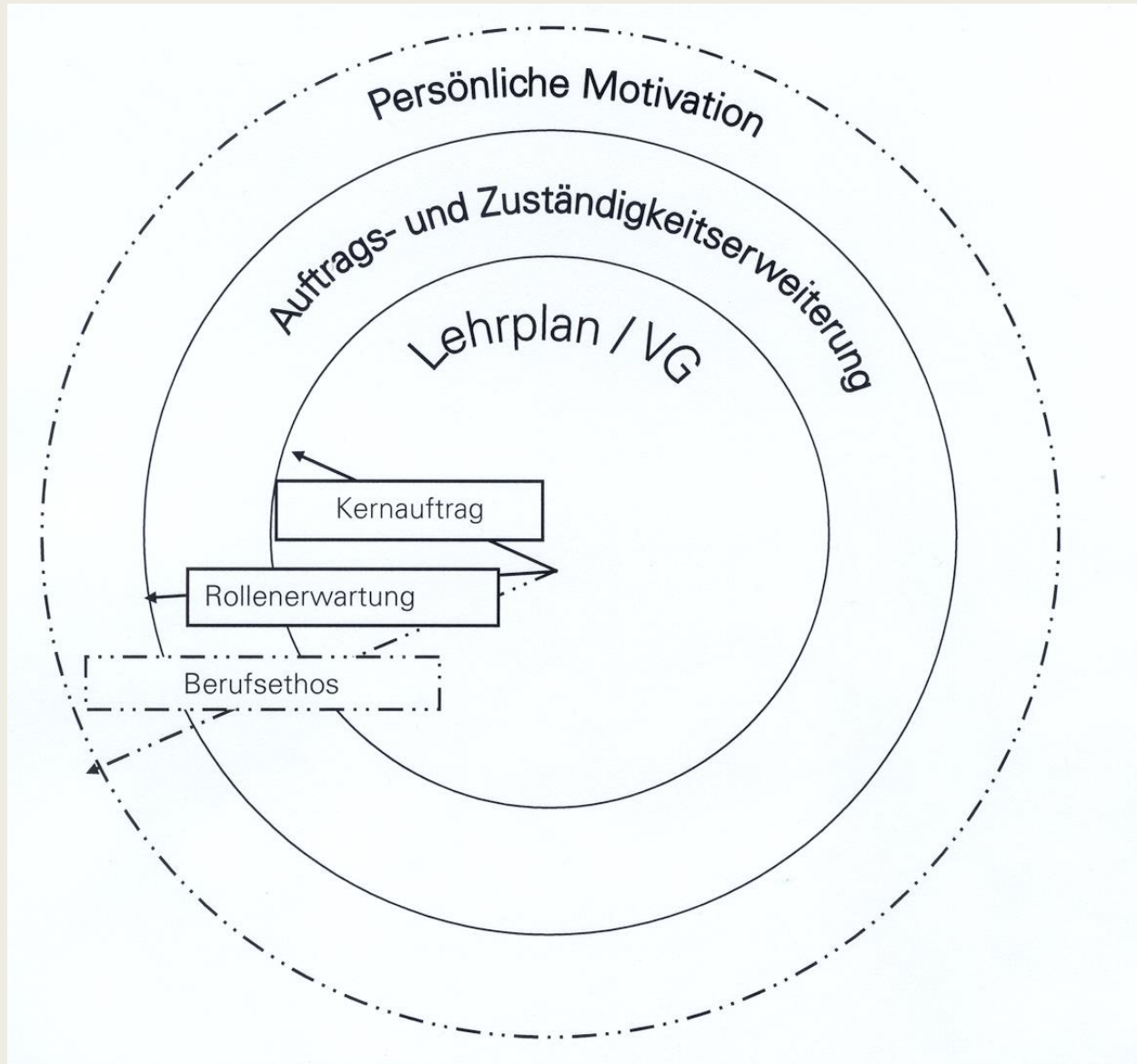
KIESEL-PROBLEM

Eisenhower Matrix

wichtig	einplanen	sofort selber tun
unwichtig	entsorgen	delegieren
	nicht dringend	dringend



ENTLASTUNG
IM KOPF



Stressreduktion
durch

Konzentration auf
den Kernauftrag



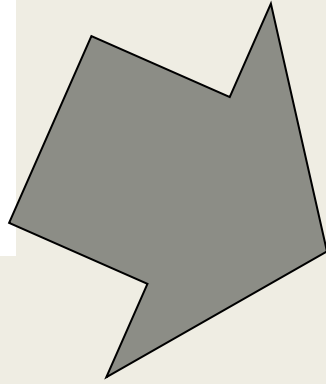
Übermässigen
Ressourcenverbrauch
offen legen

Unerfüllbare Aufträge zurückweisen



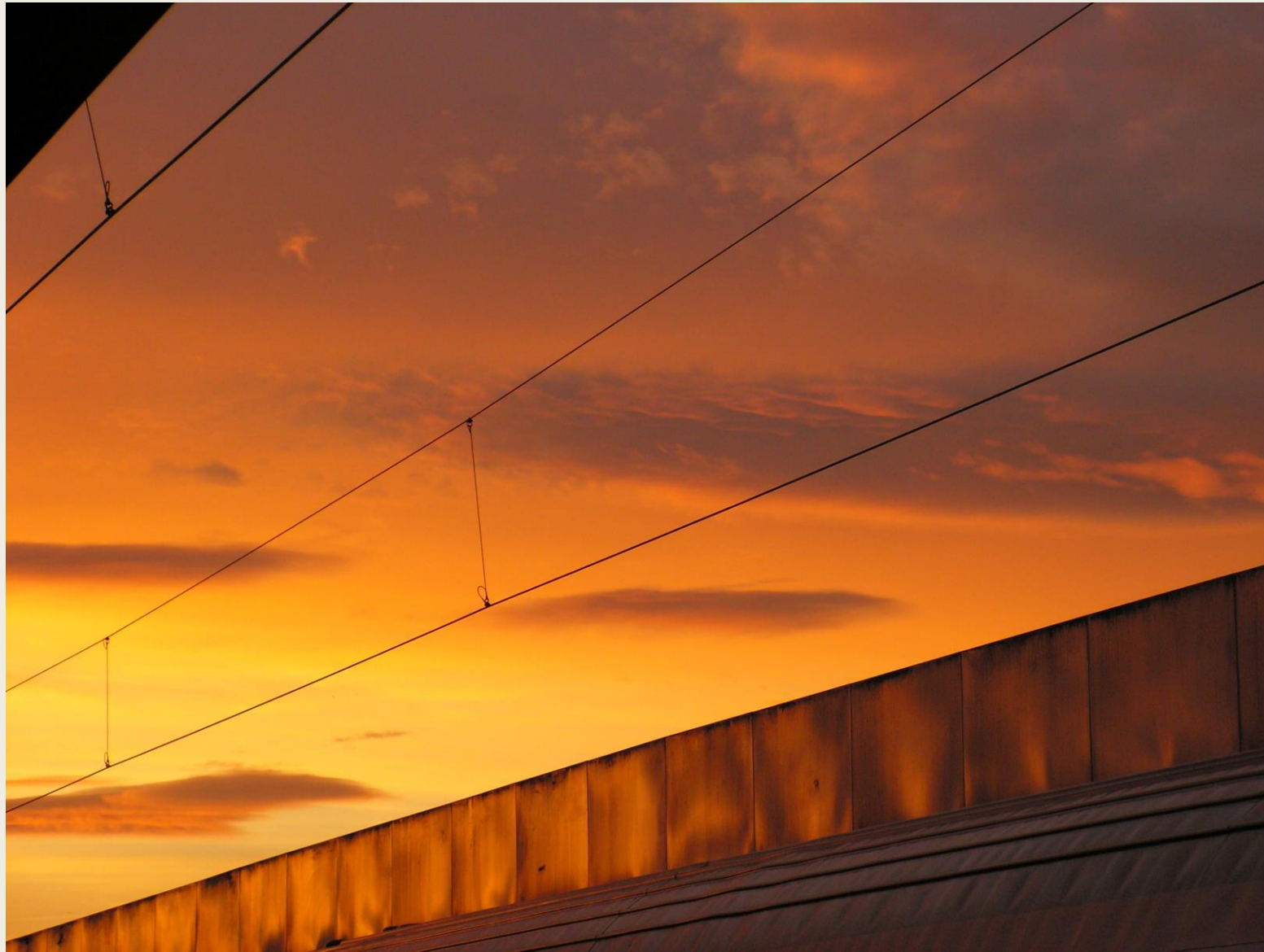
Kann das geforderte Arbeitsvolumen in der erwarteten Qualität und in der zur Verfügung stehenden Zeit tatsächlich geleistet werden?

Entrümpeln





Positiver Beginn und Abschluss des Tages



<https://flic.kr/p/6oaoD>

große Pause

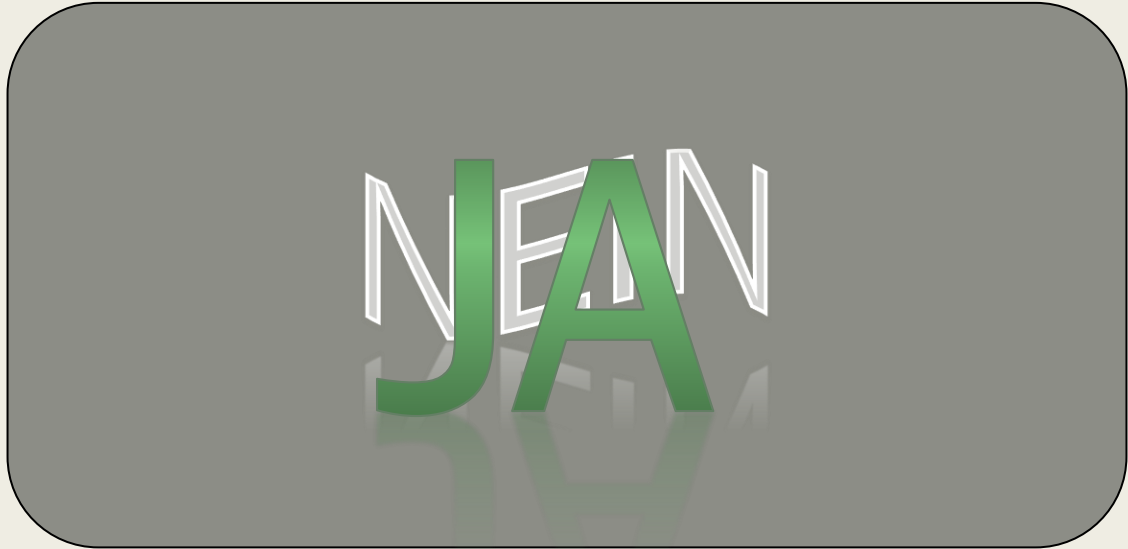
PAUSEN SIND
ERHOLUNGSZEITEN



Nach vorne
schauen

<http://lachts.net/?redirect=2451&ads=witzig>

Abgrenzung / Nein sagen lernen



NEIN



Übergang zwischen
Arbeit und Freizeit
bewusst gestalten



Abhaken



«Lästiges»

neu bewerten !



SELBSTSCHUTZ BEI ANSTECKUNG

<https://flic.kr/p/2iJkKwH>



Ressourcen
aktivieren

Erhaltung des Berufseros

- Was genau ist es, was meine Berufsfreude ausmacht?
- Was hat mich mal am Beruf fasziniert?
- Was mache ich gerne im Beruf?



Die Aufmerksamkeit auf den Berufseros ausrichten



Ich bin ok !



Distanzierungsfähigkeit



Sei bei den Dingen
und nicht in den
Dingen.

Meister Eckhart
13.Jh.

Verarbeitung von Enttäuschungen und Misserfolg



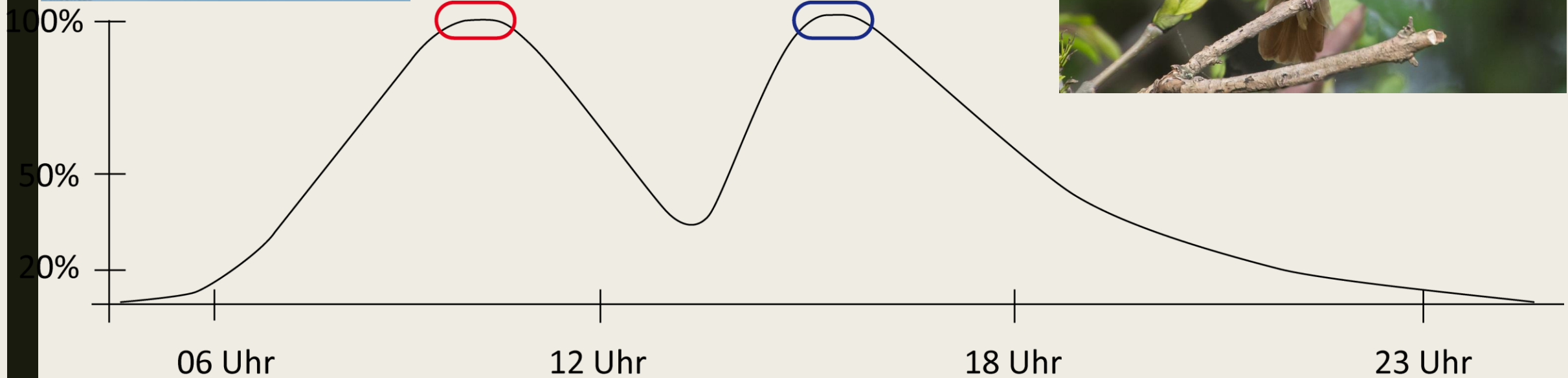


Ein nährendes
Beziehungsnetz pflegen



SICH SELBST GUTES
TUN / SICH STÄRKEN
KÖNNEN

Wesensgemässer Rhythmus





Supportmöglichkeiten
kennen und nutzen



Angemessene
Ernährung / körperliche
Fitness



Humor

PEANUTS

So stehe ich,
wenn ich
deprimiert
bin.



© 1960 United Feature Syndicate, Inc.

Wenn du deprimiert bist, ist es
ungeheuer wichtig, eine ganz
bestimmten Haltung einzunehmen ...



72-3

Das Verkehrteste, was du tun
kannst, ist aufrecht und mit
erhobenem Kopf dazustehen,
weil du dich dann
sofort besser fühlst.

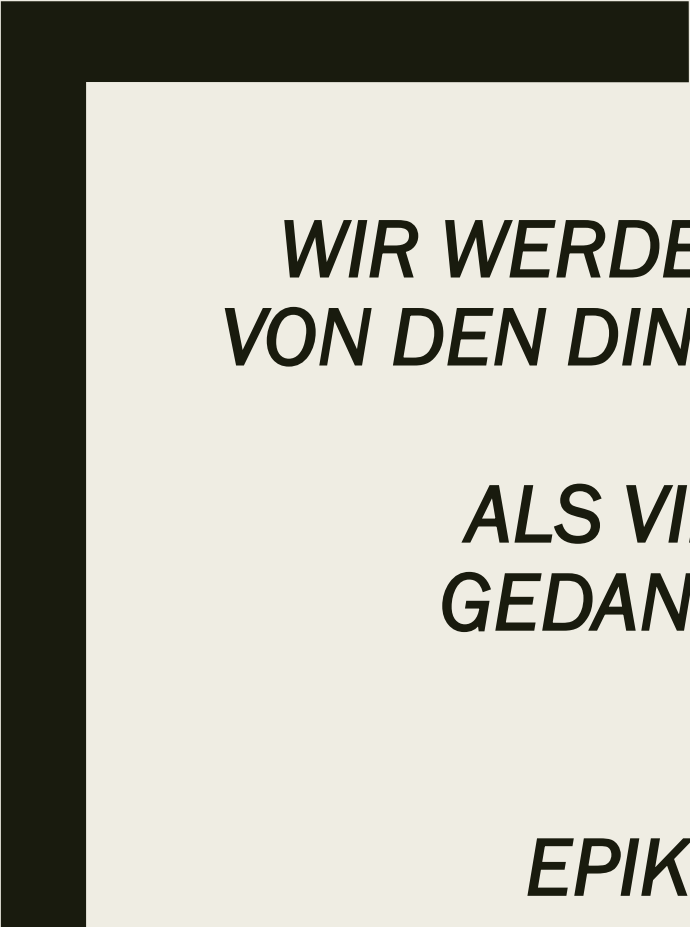


Wenn du also etwas von deiner
Niedergeschlagenheit haben willst,
dann musst du so dastehen ...



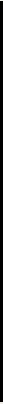
Seid e

Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.



*WIR WERDEN NICHT SO SEHR
VON DEN DINGEN BEUNRUHIGT*

*ALS VIELMEHR VON DEN
GEDANKEN, DIE WIR UNS
DARUM MACHEN !*



EPIKTET, 1. JH. N. CHR.





Ressourcenstärkung
durch Stoppen des
Grübelns

Bewusst aussteigen
aus
dem ‚Grübeln‘
und
negativer Ansteckung!

Über den Körper die Zielerreichung unterstützen

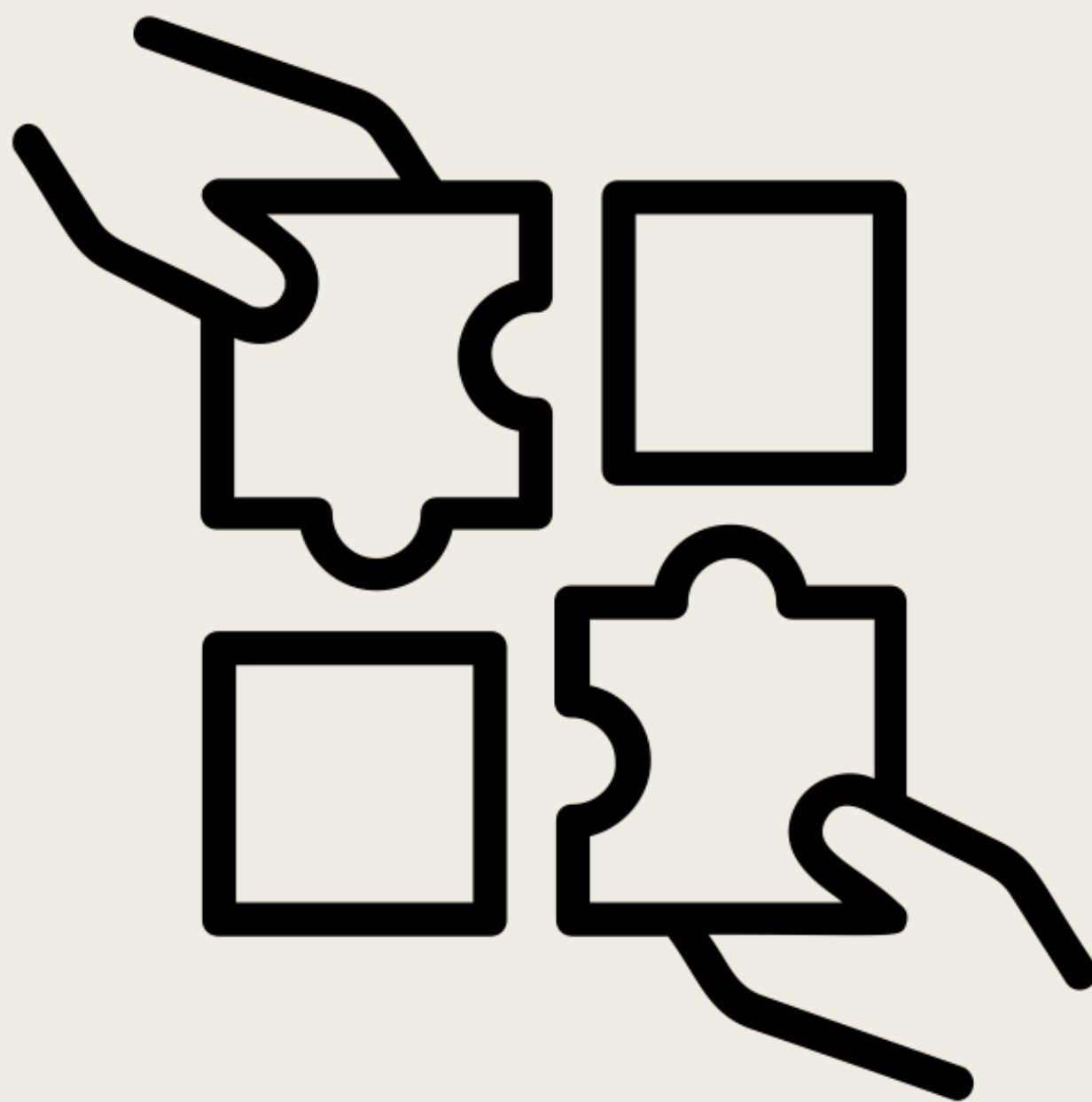


Die enge Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche für die Zielerreichung nutzen.



Zuletzt noch dies:

Nimm es doch hie und da
lockerer...



Created by ProSymbols
from Noun Project

SIS - Stark im Stress



Unspezifische Stressreaktion



Aufmerksamkeit
Anspannung
Schneller Atem
Herzschlag
Blutdruck

Bewertung



Stressor

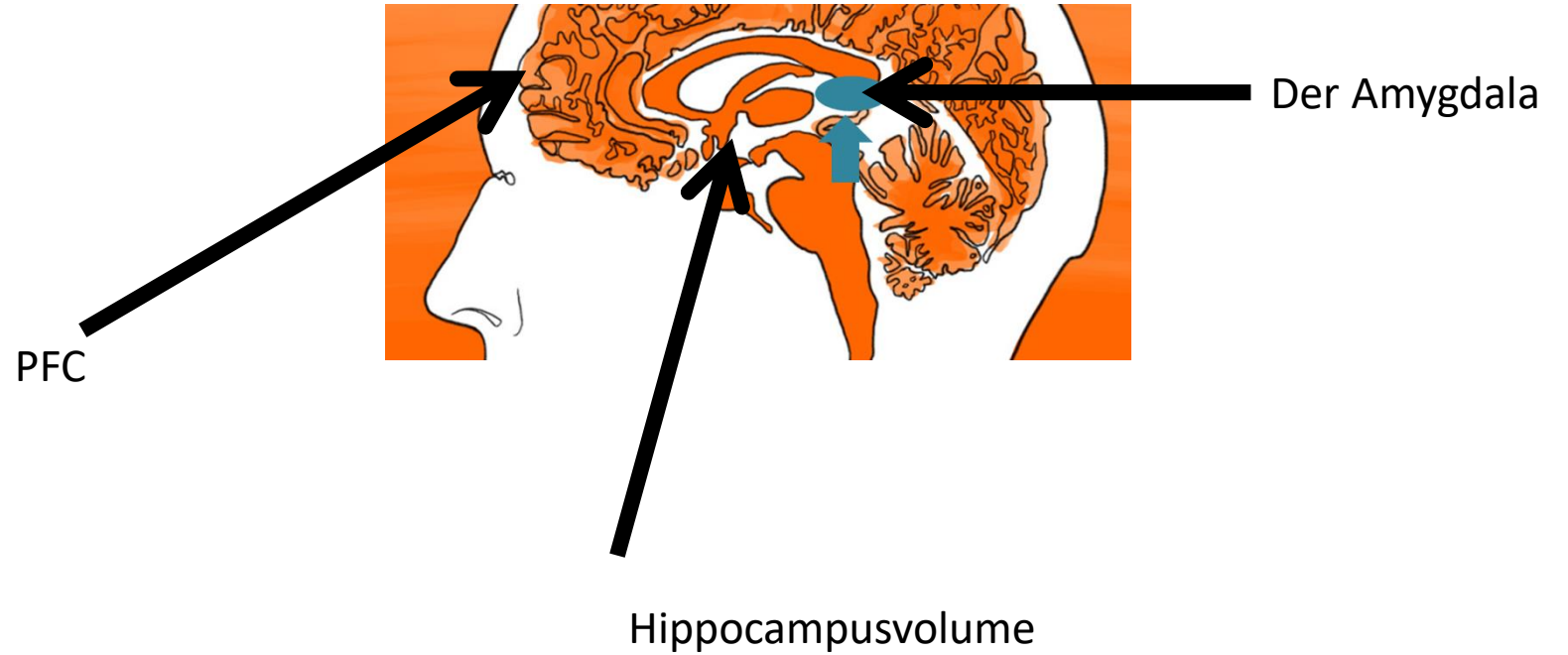


Reaktion

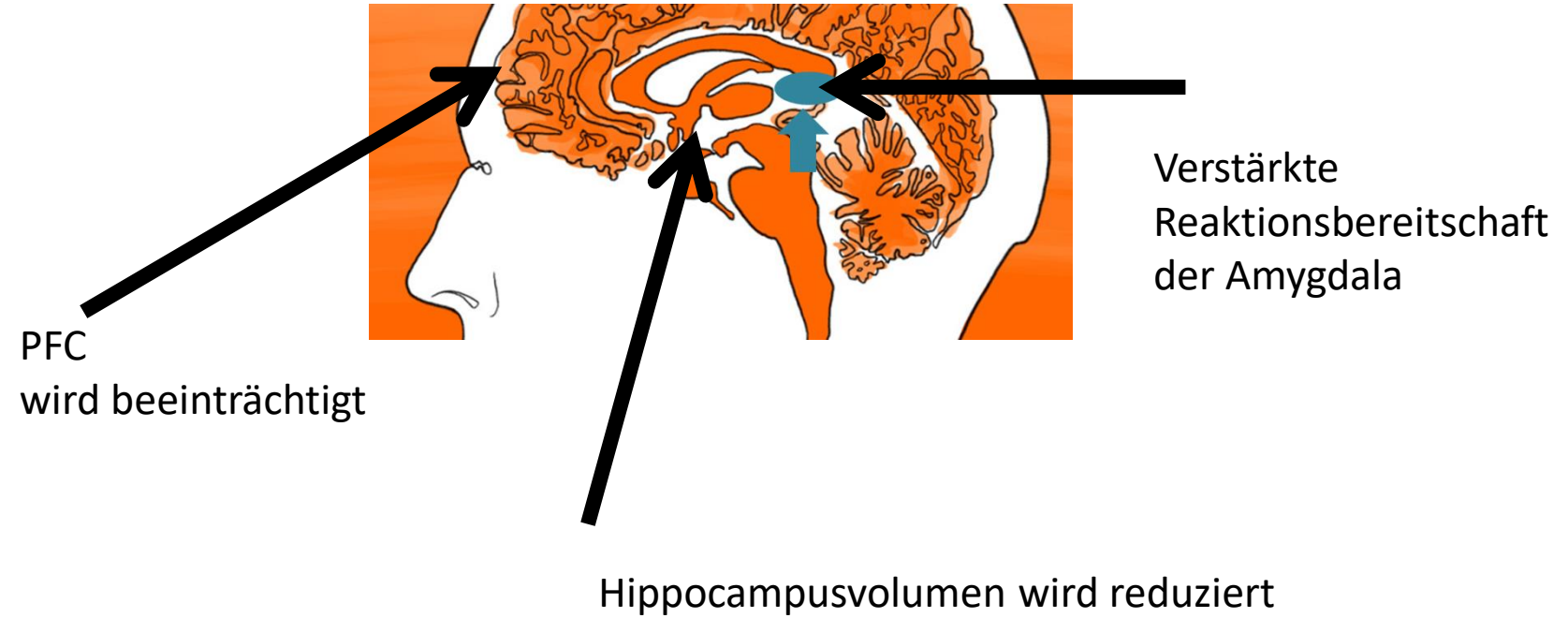




Welche Bereiche sind
beteiligt?



Folgen



**Warum hilft
Entspannung?**



Warum hilft
Entspannung?



Warum hilft
Entspannung?



Warum hilft
Achtsamkeit?



Aufmerksamkeit

Bewertung



Warum hilft
Achtsamkeit?



Anker für hilfreiche Emotionen



5 Schritte

1. hilfreichen Zustand finden
2. Situation finden
3. Situation nacherleben
4. Gefühl ankern
5. Anker abrufen

SIS - Stark im Stress



Android



iPhone

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)



Probleme



Problemorientiert

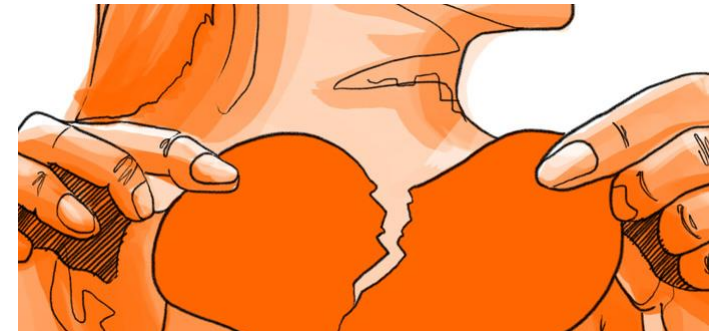


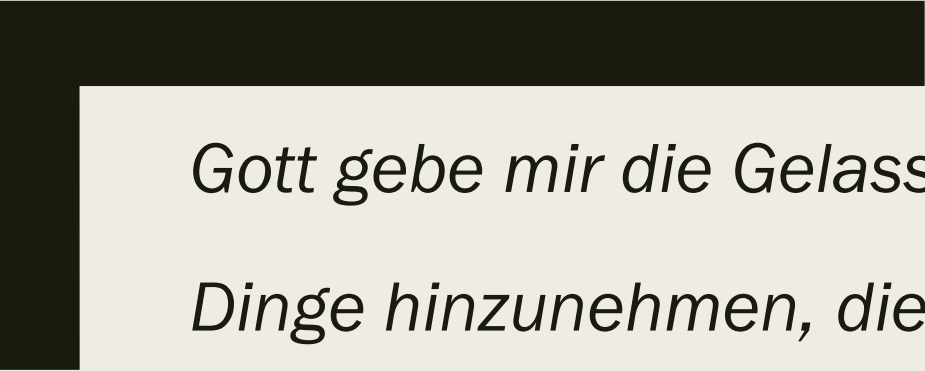
Emotionsorientiert

kontrollierbar



unkontrollierbar



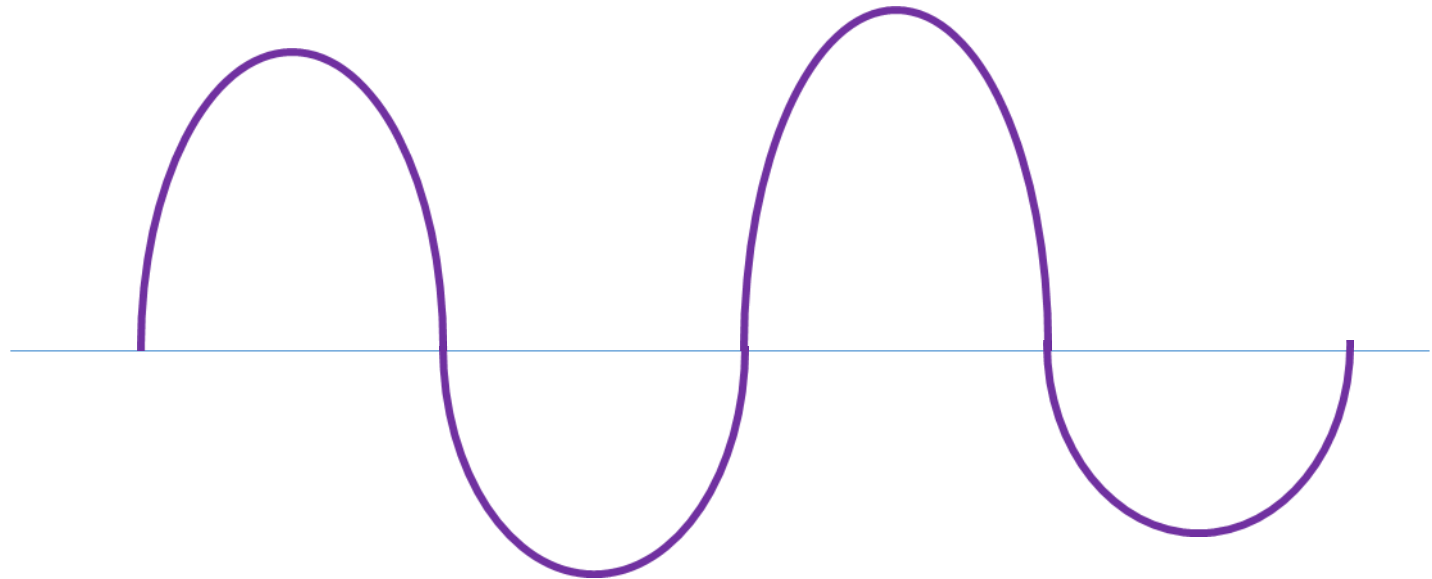


*Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

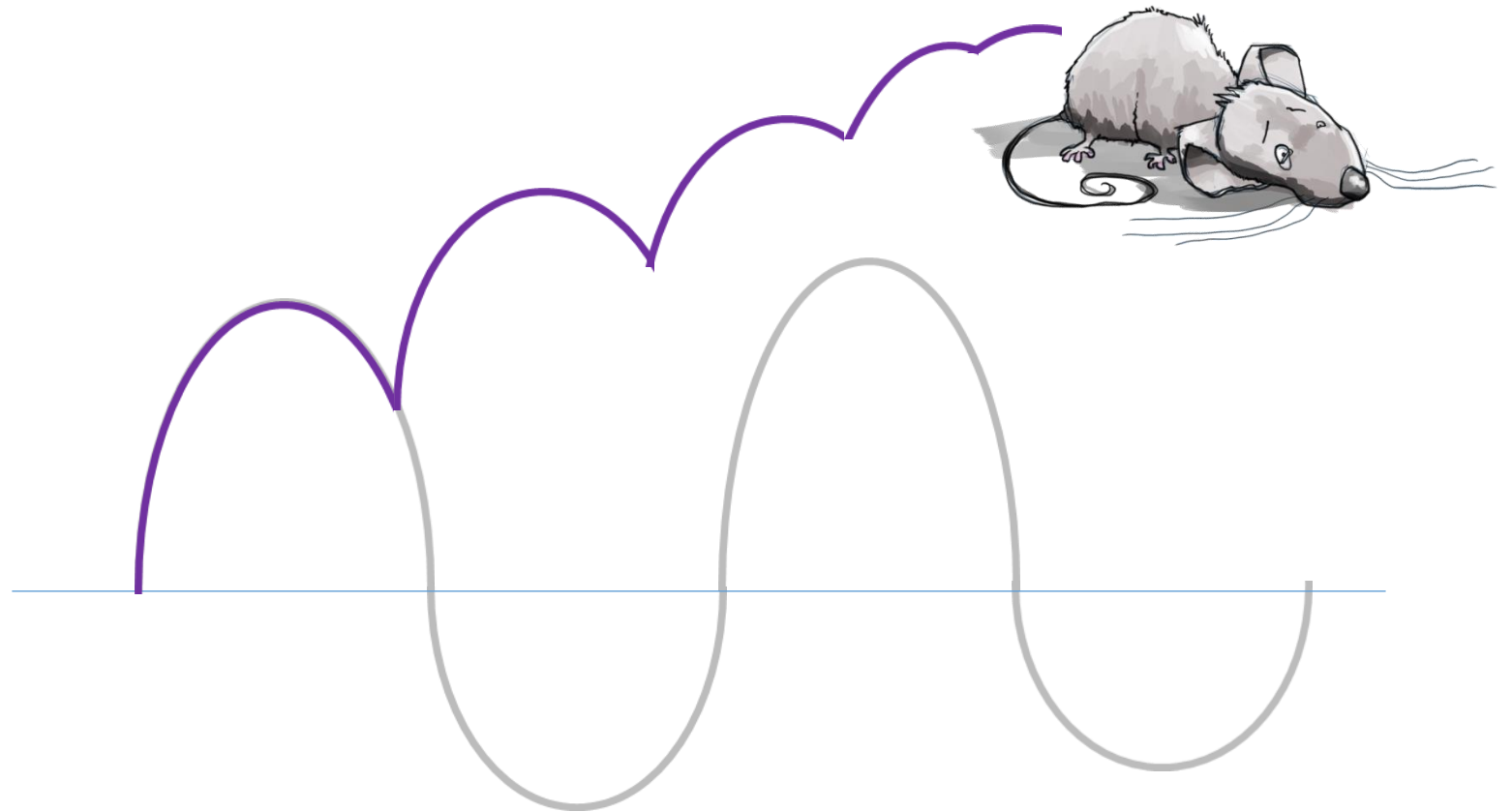
R.Niebuhr



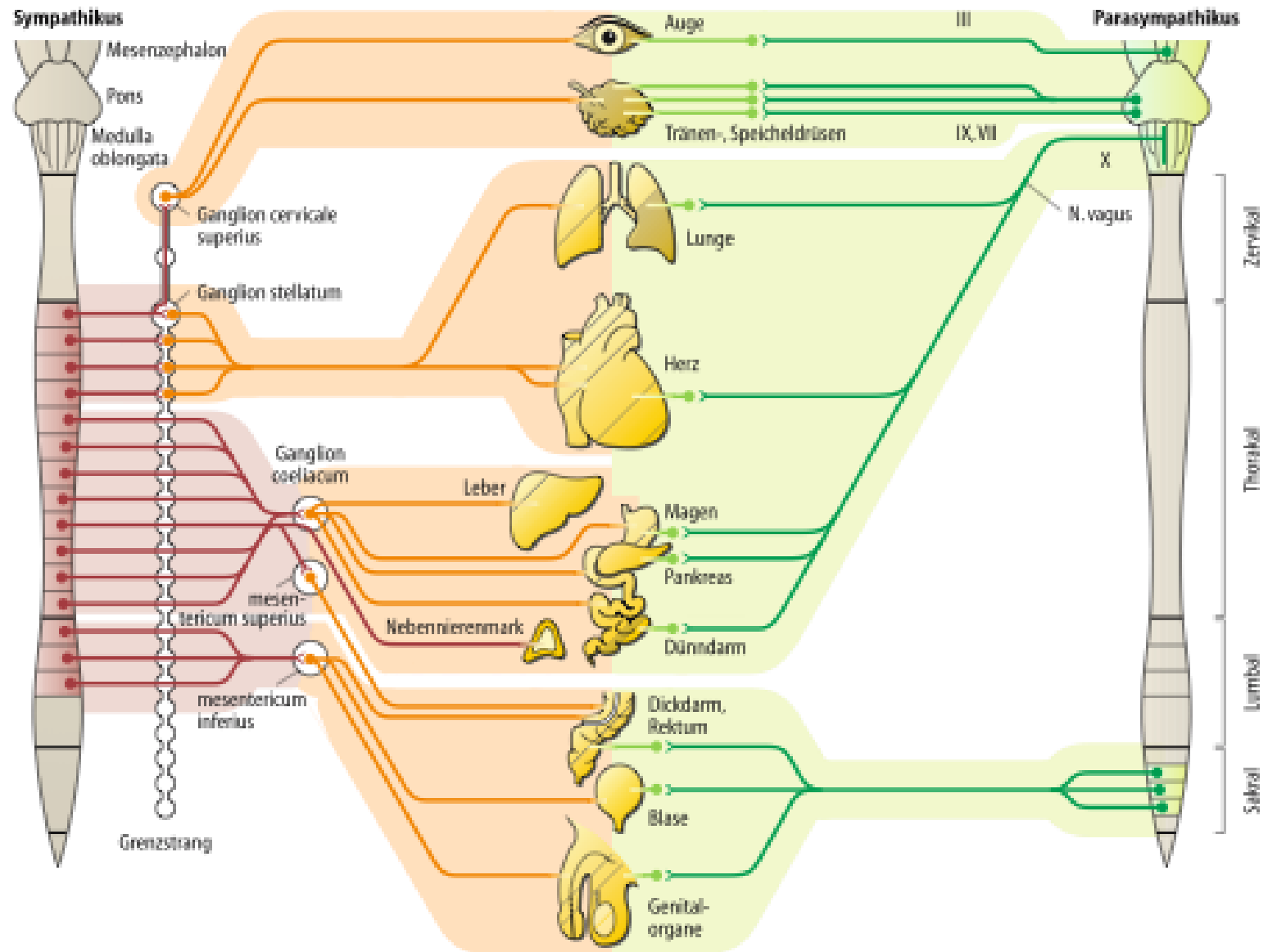
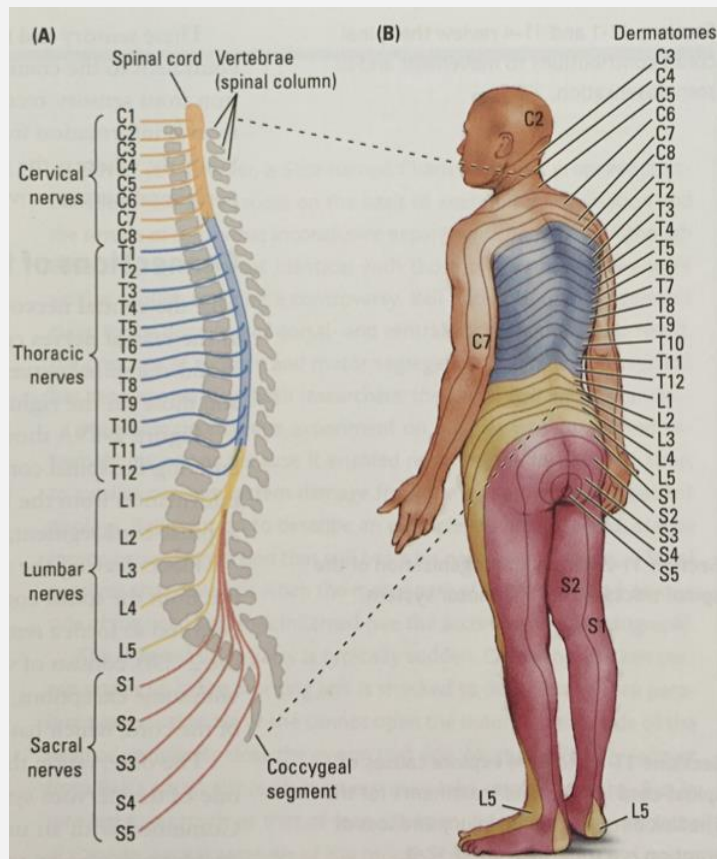
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus



Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die
Zähne, wenn er
Zahnschmerzen hat?

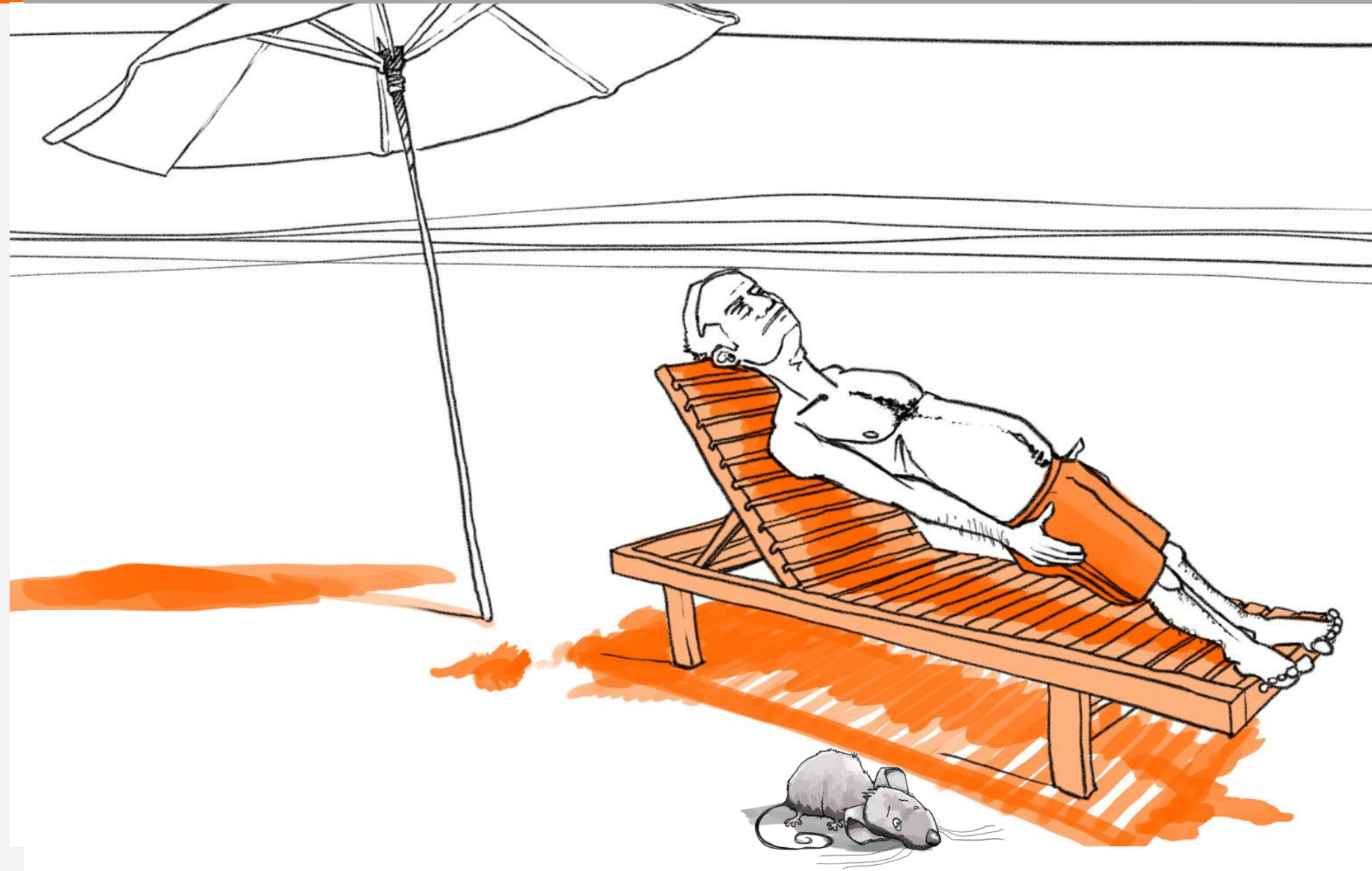
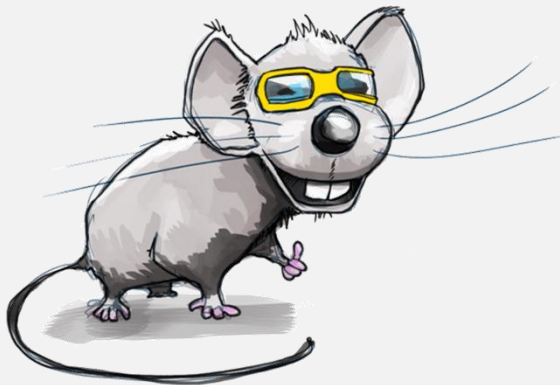
Wissenschaftliche Grundlage



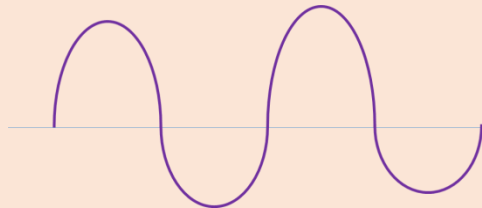
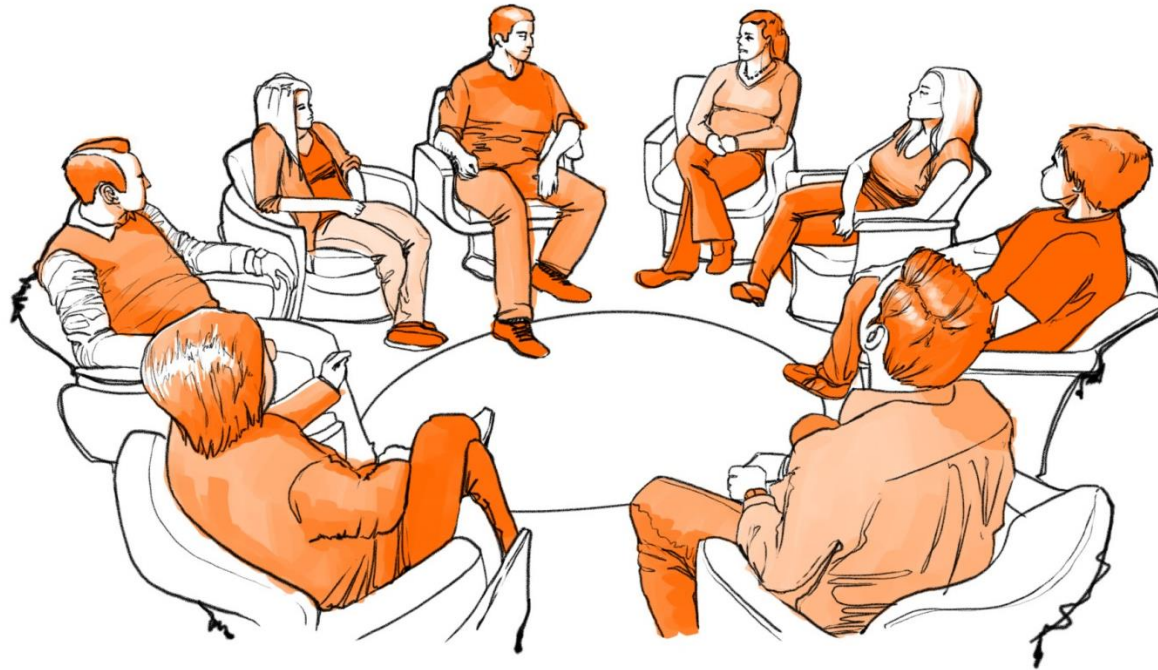
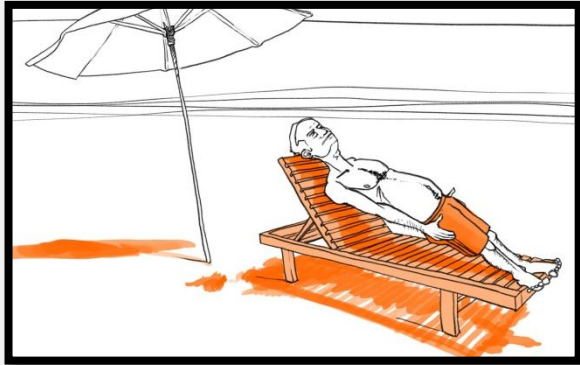
Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

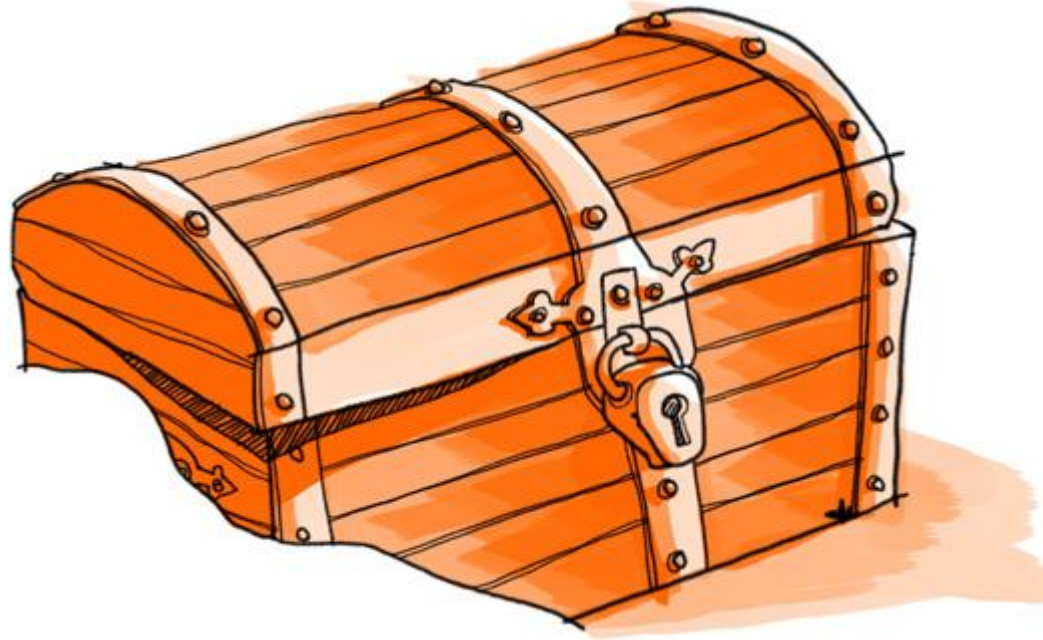
Erholungsverhalten
=
Erholungserleben?



Erholungsverhalten
=
Erholungserleben?



Hausaufgabe

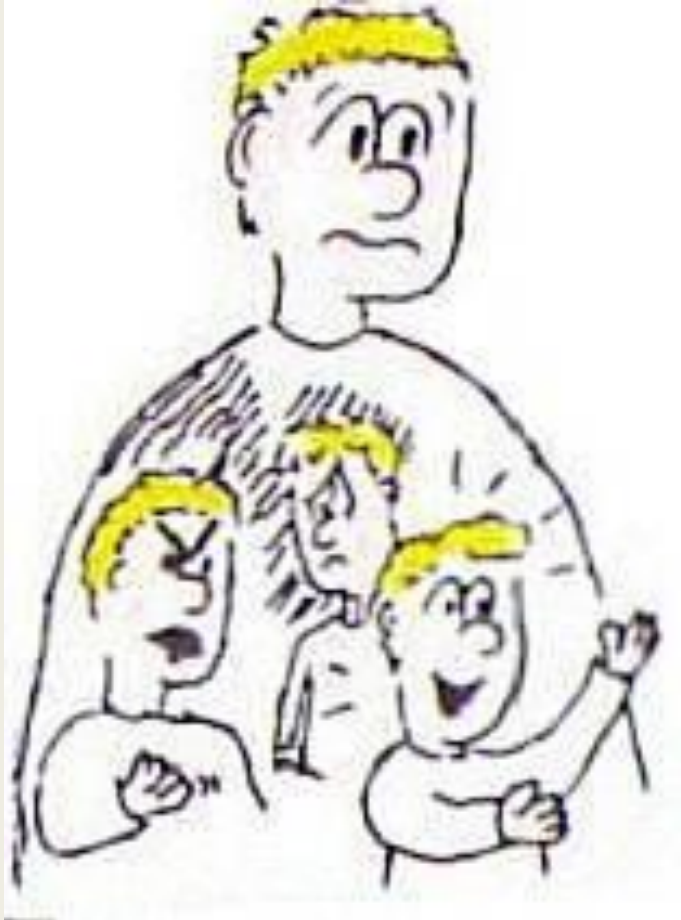




Created by Luis Herrera
from Noun Project

HANDLUNGS- ROUTINEN





Das eigene Handeln
systematisch steuern
durch kontrolliertes
inneres Sprechen.
Dadurch wird das
Handeln geordnet.

Nicht alle Stimmen des „inneren Teams“ dürfen zu Wort
kommen!

INNERES SPRECHEN

—

DAS ORDNNEN DES HANDELNS

Hans Aebli (Bern):
Denken - das Ordnen des Tuns
Band 1 (1980); Band 2 (1981)



“WENN WIR EINE
VERHALTENSWEISE
VERÄNDERN
WOLLEN,
DANN MÜSSEN WIR
VOR DEM HANDELN
DENKEN.“

(Meichenbaum, 1979, S. 209

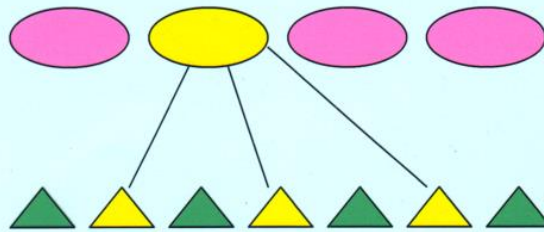


HANDELN UNTER DRUCK

SITUATIONS- ORIENTIERUNG – AKTIONSPLANUNG

Struktur-Komprimierungen

**Subjektive Theorien geringer Reichweite
(prototypenartig)**



**Bei raschem Handeln
handlungssteuernd**

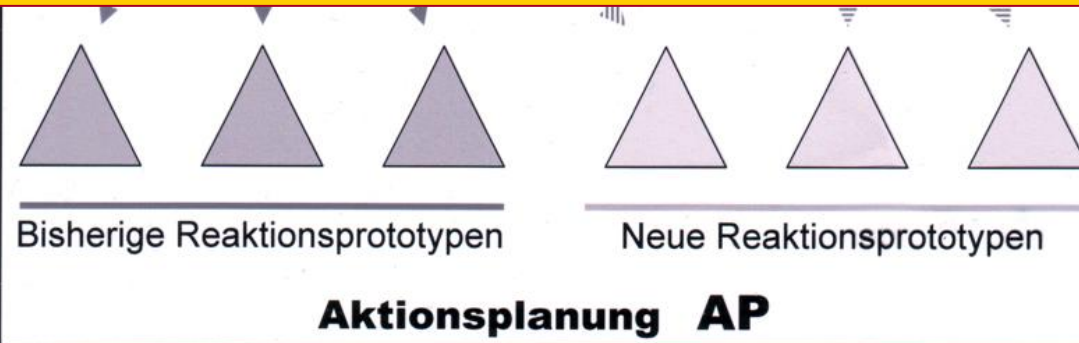
Reale Situation

Situationsorientierung SO

Veränderung der emotionalen Bewertung
einer Situation

Stoppcodes sind an
zwei Punkten
sinnvoll

Auswahl einer neuen
Handlungsmöglichkeit



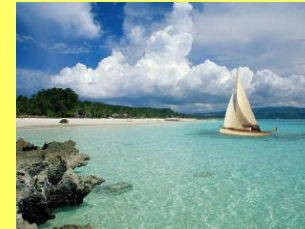
Reale Handlungsausführung

Training

Stoppcode mit sekundenschneller Entspannung

Stoppcode auswählen (ruhig, locker, mutig, cool, langsam, ich schaffe esusw.)

Ruhebild (schöner Ort)



Tiefe Bauchatmung

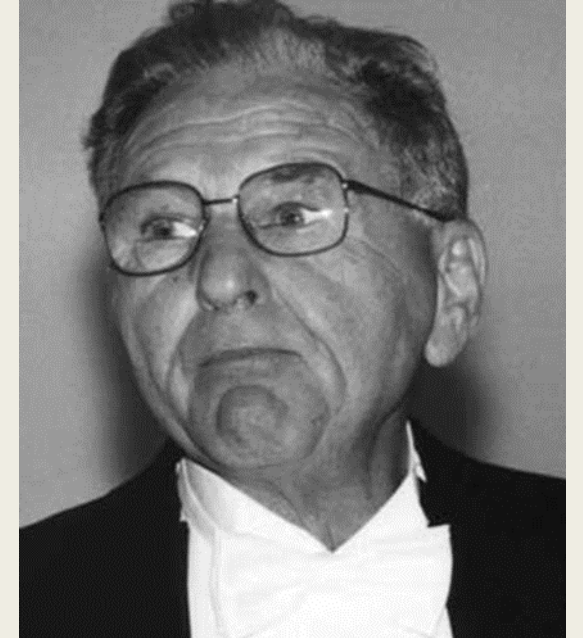
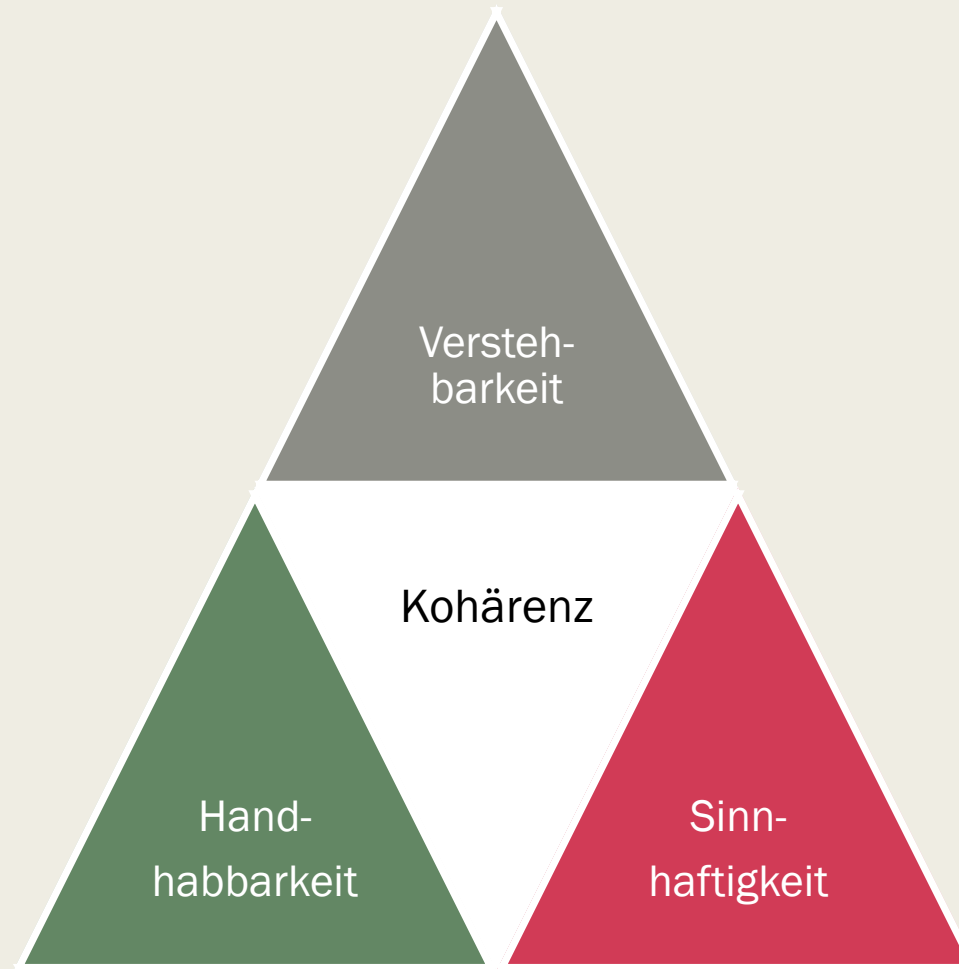
Muskelentspannung



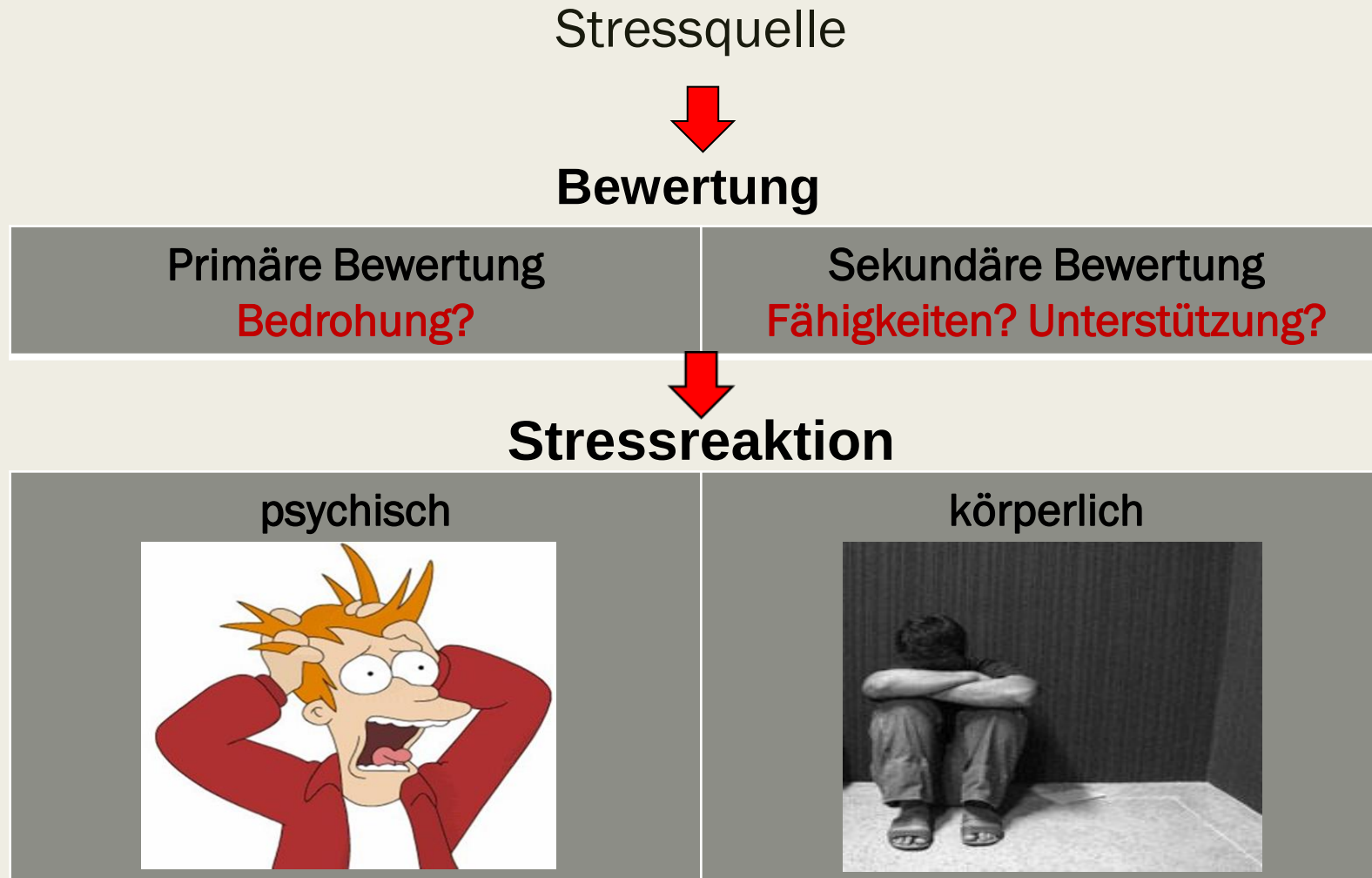
Mentale Vorbereitung auf die Praxis



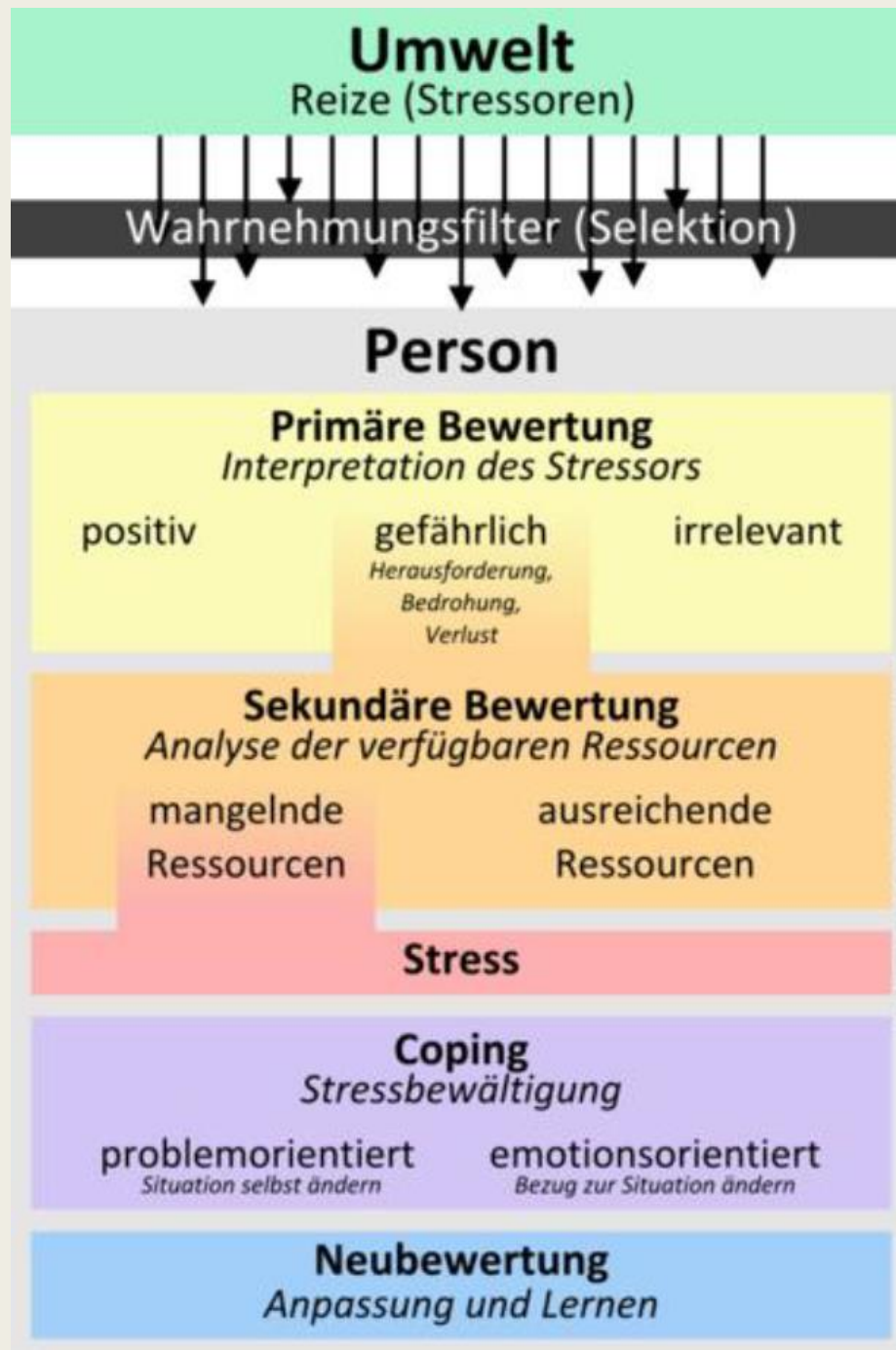
Antonovsky Salutogenese



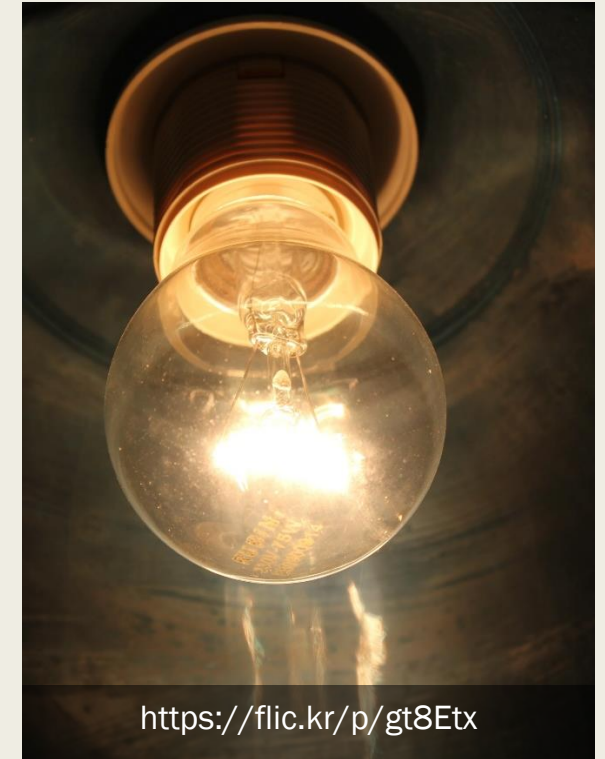
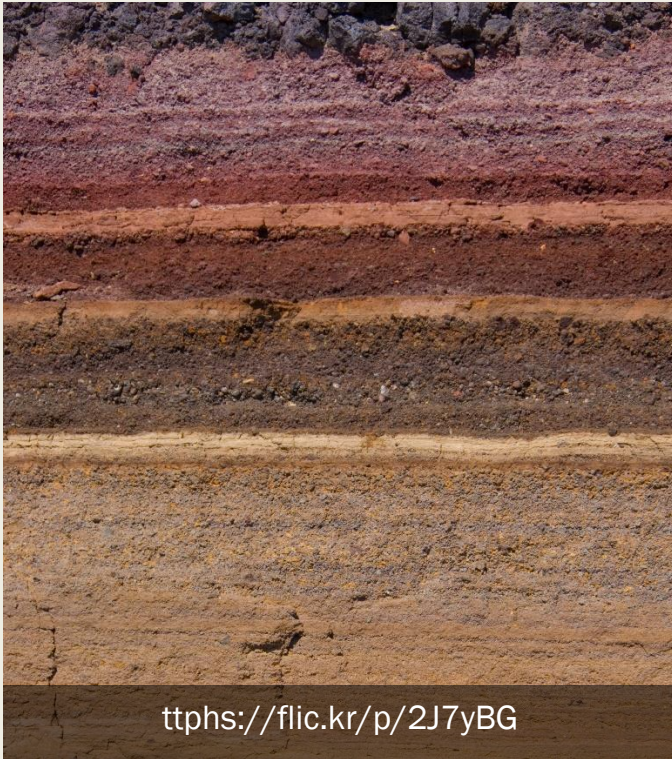
Wie reagiert unser Organismus auf übermässigen Stress?



Nach Lazarus & Folkmann



Stressmodell nach Lazarus



ZUM SCHLUSS