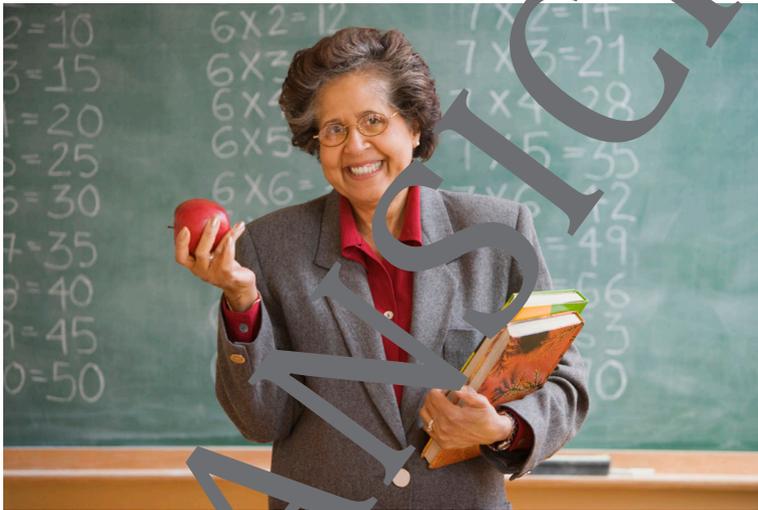


D 2.25

Kommunikation und Gesprächsführung

Gesundheit und Wohlbefinden im Kollegium Schulleitung als Vorbild

Franziska Breiner, Rektorin



© RAABE 2024

© Jose Luis Pelaez Inc / DigitalVision / Getty Images Plus

Sie können Ihrem Kollegium noch so eindringlich erklären, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist – leben Sie als Schulleitung etwas anderes vor, wirkt sich das auch auf Ihre Lehrkräfte aus. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie als Schulleitung ein gutes Vorbild sind und erhalten praktische Tipps zur Integration von gesundheitsfördernden Maßnahmen in den Schulalltag.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:

Schulleitungen

Schlusselbegriffe:

Gesundheitsfördernde Maßnahmen, Stressmanagement, Prävention, Unterstützung im Kollegium

Einsatzfeld:

Thematische Bereiche:

Führungshandeln, Gesundheitsfürsorge, Vorbildfunktion

Inhaltsverzeichnis

1. Die Rolle der Schulleitung als Vorbild	3
1.1 Authentizität und Offenheit	3
1.2 Integration von Gesundheitsförderung in die Schulstruktur	4
1.3 Fazit	4
2. Gesundheitsfördernde Maßnahmen im Rahmen von Mitarbeitergesprächen	5
2.1 Stressmanagement und Work-Life-Balance	5
2.2 Präventive Maßnahmen für psychische Gesundheit	7
2.3 Unterstützung bei beruflichen Herausforderungen	8
3. Fazit	9
Weiterführende Quellen	10

1. Die Rolle der Schulleitung als Vorbild

„Auf Kinder wirkt das Vorbild, nicht die Kritik.“

Heinrich Tiersch

Ebenso ist es mit dem Kollegium: Alleinige Kritik ohne Vorbild zu sein ist wirkungslos. Die Kolleginnen und Kollegen sind in diesem Falle orientierungslos und versuchen nur zu erraten, in welche Richtung es gehen soll. Vorbild kann man in vielen Dingen sein: In der Gesprächskultur, dem Miteinander, dem Offenheit gegenüber Neuem, ...

Die Rolle der Schulleitung als Vorbild ist von entscheidender Bedeutung für das Funktionieren einer Schule und die Entwicklung ihrer Mitarbeiter. Als Leitung stehen Sie im Rampenlicht und fungieren als Wegweiser für Lernende, Lehrkräfte und andere Mitarbeitende. Ihre Handlungen, Worte und Werte prägen das Schulklima und beeinflussen die Kultur der Einrichtung maßgeblich.

1.1 Authentizität und Offenheit

Ein zentraler Aspekt der Rolle der Schulleitung als Vorbild ist Authentizität. Durch ihr authentisches Verhalten zeigen sie, wer Sie sind und was Ihnen wichtig ist. Dies schafft Vertrauen und Würdigkeit bei den Mitgliedern der Schulgemeinschaft. Wenn die Schulleitung beispielsweise Offenheit, Respekt und Engagement vorlebt, ermöglicht sie andere, diese Werte ebenfalls zu leben.

Des Weiteren dient die Schulleitung als Vorbild, indem sie hohe Standards setzt und ein Streben nach Exzellenz demonstriert. Indem Sie selbst nach Exzellenz streben und dies auch von anderen erwarten, motivieren Sie Lehrkräfte und Lernende, ihr Bestes zu geben und ihr Potenzial auszuschöpfen.

Darüber hinaus spielen Schulleitungen eine wichtige Rolle bei der Förderung von Vielfalt und Inklusion, indem sie ein inklusives Verhalten vorleben und für ein respektvolles Miteinander eintreten. Durch Ihre Toleranz und Sensibilität für verschiedene Hintergründe und Perspektiven tragen Sie zur Schaffung eines offenen und integrativen Umfelds bei.

Insgesamt fungiert die Schulleitung als Vorbild, indem sie nicht nur lehrt, sondern auch zeigt, wie man lebt und arbeitet. Ihr Verhalten prägt das Verhalten der gesamten Schulgemeinschaft insgesamt und beeinflusst maßgeblich die Entwicklung und das Wohlbefinden aller Beteiligten.

1.2 Integration von Gesundheitsförderung in die Schulstruktur

Die Integration von Gesundheitsförderung in die Schulstruktur ist von entscheidender Bedeutung für das Wohlbefinden und die Entwicklung der gesamten Schulgemeinschaft. Hier sind einige Ansätze und Maßnahmen, die dabei helfen können:

- **Gesundheitsbewusstsein fördern:** Schulen können Programme einführen, die das Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden stärken. Dazu gehören Unterrichtseinheiten über gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, psychische Gesundheit und Suchtprävention. Diese wirken sich auch wiederum positiv auf die unterrichtenden Lehrkräfte aus.
- **Integrierte Lehrpläne:** Gesundheitsthemen können in verschiedene Unterrichtsfächer integriert werden, um den Schülerinnen und Schülern ein ganzheitliches Verständnis für Gesundheit zu vermitteln. Zum Beispiel können sich Lernende mit dem Gesundheitsbewusstsein auch in Deutsch (z. B. Ausdruck von Emotionen) oder Mathematik (z. B. Wie verändert sich mein Puls bei Anstrengung/Aufregung?) auseinandersetzen.
- **Gesundheitsfördernde Umgebungen:** Schulen können eine Umgebung schaffen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden unterstützt. Dazu gehören gesunde Schulmahlzeiten, Zugang zu Trinkwasser, Bewegungsmöglichkeiten während der Pausen und eine positive Schulummosphäre, die psychische Gesundheit fördert. In vielen Schulen befinden sich Trinkwasserspender, welche die Motivation für Wasser deutlich erhöhen. Auch das EU-Schulprogramm, welches die Vorgängerprogramme „Schulfrucht“ und „Schulmilch“ abgelöst hat, ist äußerst motivierend für Kinder und Lehrkräfte.
- **Gemeinschaftliche Partnerschaften:** Schulen können mit lokalen Gesundheitseinrichtungen, gemeinnützigen Organisationen und Unternehmen zusammenarbeiten, um Ressourcen für die Gesundheitsförderung bereitzustellen. Dies kann die Bereitstellung von Gesundheitsdienstleistungen, Informationsveranstaltungen oder Sport- und Freizeitaktivitäten umfassen.

1.3 Fazit

Integrierte Gesundheitsförderung: Indem Schulen Gesundheitsförderung in ihre Struktur integrieren, tragen sie nicht nur zur körperlichen und psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler bei, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zur Schaffung einer gesünderen Gesellschaft insgesamt.

Lesen Sie hier mehr zum EU-Schulprogramm:

<https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/das-eu-schulprogramm/>
[20.06.2024]

2. Gesundheitsfördernde Maßnahmen im Rahmen von Mitarbeitergesprächen

Gesundheitsfördernde Maßnahmen im Rahmen von Mitarbeitergesprächen sind von großer Bedeutung, da sie dazu beitragen, das Wohlbefinden der Lehrkräfte zu verbessern, Stress zu reduzieren und die Arbeitszufriedenheit zu steigern. Indem Unternehmen Gesundheitsthemen in ihre Gespräche integrieren, können sie nicht nur die physische und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern, sondern auch eine positive Unternehmenskultur schaffen, die langfristig zu einer erhöhten Produktivität und Mitarbeiterbindung führt.

2.1 Stressmanagement und Work-Life-Balance

Stressmanagement und Work-Life-Balance sind wichtige Aspekte der Gesundheitsförderung, die im Rahmen von Mitarbeitergesprächen in Schulen angesprochen werden können. Indem Schulleitungen diesen Themen Raum geben, zeigen sie ihre Wertschätzung für das Wohlbefinden ihrer Lehrkräfte und Mitarbeitenden. Mitarbeitergespräche bieten eine Gelegenheit, individuelle Stressfaktoren zu identifizieren, Ressourcen zur Stressbewältigung anzubieten und Strategien zur Verbesserung der Work-Life-Balance zu entwickeln. Durch die Integration von Stressmanagement- und Work-Life-Balance-Themen in Mitarbeitergespräche zeigen Schulleitende ihre Verantwortung für das Wohlergehen ihrer Lehrkräfte und unterstützen sie dabei, gesunde Arbeitsgewohnheiten zu entwickeln, die langfristig zu einer positiven Schulkultur und erfolgreicher Unterrichtsgestaltung beitragen.

Hier sind einige praktische Ideen zur Förderung von Stressmanagement und Work-Life-Balance in Schulen:

1. **Flexible Stundenplan:** In der Stundenplanung können Schulleitungen den Lehrkräften in Teilen ermöglichen, ihre Arbeitszeiten anzupassen, um persönliche Bedürfnisse und Verpflichtungen besser zu erfüllen.
2. **Stressbewältigungsworkshops:** Schulen können regelmäßig Workshops und Schulungen zur Stressbewältigung anbieten, die Lehrkräften helfen, effektive Strategien zur Stressreduktion zu erlernen und anzuwenden.
3. **Pausen und Erholungszeiten:** Lehrkräfte sollten ausreichend Pausen und Erholungszeiten erhalten, um sich zu regenerieren und Energie zu

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

