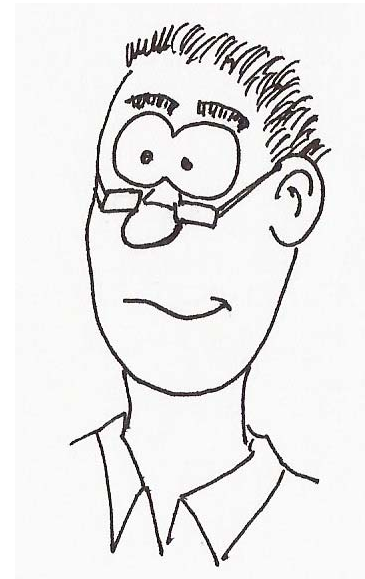


primakids



Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen
und Lehrern durch Coaching

Ziele

- Erhöhung der Widerstandskraft gegenüber Belastungen des beruflichen Alltags
- Erhöhung der Kompetenzen zur Bewältigung beruflicher Anforderungen
- Entwicklung sowie Stabilisierung gesundheitlicher Ressourcen zur Steigerung des Wohlbefindens
- Ausschluss einer pädagogische Beratung im Sinne einer Fachberatung

Maßnahmen

Vorgehen

- Vorstellung des Konzeptes in der Lehrerkonferenz
- Teilnahme basierend auf Freiwilligkeit und Anonymität
- Diagnose und Effektmessung mittels AVEM

Angebot

- Einzel-Coaching
- 7-9 Termine zu je 1 bis 1½ Stunden

Analyse- und Messinstrument

AVEM

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster

(Dimensionen: Arbeitsengagement, Widerstandskraft, Emotionen)

Muster G Hohes Engagement, hohe Widerstandskraft, positives Lebensgefühl	Muster S Schonungstendenz, hohe Widerstandskraft, positives Lebensgefühl
Risikomuster A Überhöhtes Engagement, reduzierte Widerstandskraft, eher negatives Lebensgefühl	Risikomuster B Geringes Engagement, reduzierte Widerstandskraft, negatives Lebensgefühl

Arbeitsengagement
Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
Beruflicher Ehrgeiz
Verausgabensbereitschaft
Perfektionsstreben
Distanzierungsfähigkeit
Widerstandsfähigkeit
Resignationstendenz (bei Misserfolg)
Offensive Problembewältigung
Innere Ruhe/Ausgeglichenheit
Emotionalität
Erfolgserleben im Beruf
Lebenszufriedenheit
Erleben sozialer Unterstützung

Fallbeispiel

Fall: 53 Jahre, Schulleitung, Muster A

Merkmalsausprägungen	Interventionsansätze
Exzessive Verausgabung	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungs- und Kompensationstraining • Relativierung von Ansprüchen • Nein-Sagen lernen • Relativierung des Stellenwertes der Arbeit gegenüber den anderen Lebensbereichen • Wahrnehmung und Pflege vorhandener Ressourcen
Selbstüberforderung	
Eingeschränkte Distanzierungsfähigkeit	
Einseitige Betonung der Arbeit	
Entspannungsunfähigkeit	
Gute Soziale Unterstützung	
Relativ hohe Lebenszufriedenheit	

Vorher: **Muster A**

Anteil A 0,96 %	Anteil B 0 %
Anteil G 0,04 %	Anteil S 0 %

Nachher: **Muster A/G**

Anteil A 0,80 %	Anteil B 0 %
Anteil G 0,20 %	Anteil S 0 %

Themen und Methoden

Häufigste Themen

- Kommunikation
- Konfliktklärung
- Eigenwahrnehmung
- Eigenfürsorge
- Arbeitsbelastung
- Emotionale Reaktionen
- Entlastung
- Reflexion
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement
- Therapiebedarf

Häufigste Methoden

- Reflexion
- Transaktionsanalyse
- Prioritätensetzung
- Resümee
- Feedback
- Nachrichtenquadrat
- Rollenspiel
- Innere Stimmen
- Kosten-Nutzen-Analyse
- Pro- und Conraliste
- Fünf Säulen der Identität

Ergebnisse

- Teilnahme: 16 Lehrerinnen (30-39 Jahre n=7; 40-49 Jahre n=3; 50-59 Jahre n=5)
- Abbruch: 5 Teilnehmerinnen (Zeitdruck, Schwangerschaft, fehlender Coaching-Bedarf)
- auswertbare Fragebögen: 10 Teilnehmerinnen

Fall	Muster vorher	Muster nachher
1	G/A	G
2	S/(B)	S
3	A	A/(G)
7	S	S/G
9	A/B	S/B
4	A/B	A/(B)

Musterverschiebungen zugunsten der
 Erhöhung von G- und S-Anteilen
 bzw. der Reduzierung von A- und B-Anteilen

Fall	Muster vorher	Muster nachher
5	S/B	B/A/S
6	A/(B)	A/B
8	A/(G/B/S)	A/(B/G/S)
10	A/(G)	A

keine bzw. ungünstige Musterverschiebungen
 im Sinne einer Verstärkung von Risikoanteilen

Welchen Gewinn haben Sie aus dem Coaching gezogen ?

Alle Gecoachten erlebten das Coaching als Gewinn.

Gründe in der Rangfolge der Nennungen:

- bessere Selbstreflexion
- mehr Selbstvertrauen
- besserer Umgang mit Konflikten
- bessere Trennung zwischen Arbeit und Freizeit
- bessere Strukturierung des Arbeitsalltags
- bessere Eigenfürsorge und das Gefühl sich fit halten zu können.

Die Gecoachten waren außerdem der Meinung, dass Coaching im Sinne der Fürsorgepflicht vom Dienstherrn generell Lehrern angeboten werden sollte.

Fazit

- Coaching kann den psycho-mentalen Gesundheitsstatus von Lehrkräften verbessern.
- Coaching-Maßnahmen sind geeignet, dass Lehrkräfte im Arbeitshandeln Gesundheitsrisiken vermeiden lernen.
- Coaching erwies sich als geeignetes Instrument, um Lehrkräfte zum gesünderen Umgang mit beruflichen Anforderungen zu befähigen.