

# Inhalt

Vorwort	9
<i>Nadja Badr, Siegfried Seeger</i>	
<b>Kapitel 1 Eine gesundheitsfördernde Schule machen!</b>	12
1.1 Personalentwicklung: für sich und andere sorgen	16
1.2 Unterrichtsentwicklung: gut, gerne und gesund unterrichten	18
1.3 Organisationsentwicklung: Schule sinnstiftend gestalten	19
1.4 Schulleitung: Schule kohärent und heiter führen	22
Literatur	25
<i>Helmut Heyse</i>	
<b>Kapitel 2 Leitbilder</b>	28
2.1 Leitbilder als Orientierungshilfe	29
2.2 Leitbilder entscheiden über die Akzeptanz von Veränderungen	29
2.3 Leitbilder sind rollenspezifisch	30
2.4 Leitbilder entwickeln sich	30
2.5 Kooperative Klärung von Leitbildern	31
2.6 Leitbild und Gesundheit	32
2.7 Fazit	35
Literatur	35
<i>Bernhard Sieland, Helmut Heyse</i>	
<b>Kapitel 3 Spiegelkabinett</b>	37
3.1 Selbsterkundung: Worum geht es?	39
3.2 Selbsterkundung: Wie macht man das?	42
3.3 Selbsterkundung: Was habe ich davon? Wozu das?	43
3.4 Selbsterkundung: Nur der erste Schritt – Möglichkeiten der nachhaltigen Unterstützung eines Veränderungsvorhabens	44
3.5 Fazit	46
Literatur	46
<i>Helmut Heyse</i>	
<b>Kapitel 4 Teamarbeit zwischen Belastung und Bereicherung</b>	50
4.1 Betriebliche Gesundheitsförderung – Herausforderung für ein Kollegium	51
4.2 Teamarbeit zur Unterstützung der eigenen Gesundheit	51
4.3 Bedingungen für eine gelingende Teamarbeit zur kollegialen Gesundheitsförderung	53
4.4 Hilfreiche Kompetenzen eines gesundheitsorientierten Entwicklungsteams in der Schule	56
4.5 Fazit	57
Literatur	58

*Andreas Krause*

<b>Kapitel 5 System Schule</b> . . . . .	59
5.1 Kriterien für eine gesundheitsförderliche Arbeitsorganisation an Schulen sind bekannt. Instrumente zur Analyse der Arbeitsorganisation an Schulen liegen vor. . . . .	60
5.2 An Schulen sind psychosoziale Belastungen und Unterstützungs faktoren von besonderer Bedeutung. Austausch und Aushandlung zwischen Schulleitung und Kollegium in der Schule sind notwendig, um den Handlungsbedarf festzulegen. . . . .	62
5.3 Zwei typische Paradoxien treten bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung im System Schule auf (zunehmende zeitliche Belastung, Einschränkung der individuellen Autonomie). Wer dies bei der Umsetzung nicht beachtet, wird scheitern. . . . .	63
5.4 Das Verständnis, wie Veränderungen im Bildungssystem mit der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen zusammenhängen, kann Schulteams zum gemeinsamen Handeln anregen und dazu dienen, Widerstand aktiv zu bearbeiten. . . . .	65
Literatur . . . . .	68
Weiterführende Literatur . . . . .	68

*Anton Strittmatter*

<b>Kapitel 6 Leadership</b> . . . . .	69
6.1 Die Verantwortlichkeitsdiskussion ist noch jung . . . . .	71
6.2 Gute und gesundheitsförderliche Schulen haben eine partizipative Führungskultur . . . . .	71
6.3 Der Selbst- und Fremdsorge-Vertrag . . . . .	72
6.4 Bewusst Verantwortung tragen und sie hüten . . . . .	73
6.5 Auf den Vorrang der Selbstentwicklung pochen . . . . .	75
6.6 Mit Schwierigkeiten rechnen und Antworten darauf finden . . . . .	75
Literatur . . . . .	77
Weiterführende Literatur . . . . .	77

*Nadja Badr*

<b>Kapitel 7 Salutogener Unterricht</b> . . . . .	78
7.1 Unterricht besser verstehen . . . . .	79
7.2 Unterricht handhabbar gestalten. . . . .	82
7.3 Unterricht sinnstiftend erleben . . . . .	86
7.4 Das 10-Punkte-Programm, um gut, gesund und gerne zu unterrichten . . . . .	87
Literatur . . . . .	92
Weiterführende Literatur . . . . .	93

*Christoph Eichhorn*

<b>Kapitel 8 Classroom-Management</b>	94
8.1 Rituale geben Sicherheit . . . . .	95
8.2 Präsenz – Hauptmerkmal guter Klassenführung . . . . .	97
8.3 Die Vorteile von <i>Classroom-Management</i> . . . . .	98
8.4 Die wichtigsten <i>Classroom-Management</i> -Tools. . . . .	99
8.5 Zusammenfassung . . . . .	100
Literatur . . . . .	101
Weiterführende Literatur . . . . .	101

*Ueli Keller, Hanspeter Stoll*

<b>Kapitel 9 Lehrpersonenzimmer</b>	102
9.1 Ansichten: Eine Fachmeinung und drei Beispiele aus dem Aargau . . . . .	103
9.2 Einsichten: Unser Lehrpersonenzimmer, das sind wir . . . . .	107
9.3 Aussichten: Mit kleinen Veränderungen Großes bewirken . . . . .	107
Literatur, Support und Links . . . . .	108

*Gabriele Juvan im Gespräch mit Gabriele Nippel*

<b>Kapitel 10 Ruheoasen</b>	110
Weiterführende Literatur . . . . .	115
Webseite . . . . .	115

*Marlis Heimbold-Wiskow*

<b>Kapitel 11 Spielplatz</b>	116
11.1 Der Begriff des Spiels hat viele Facetten . . . . .	117
11.2 Wie spielerische Übungen wirken und warum Spielen wichtig ist . . . . .	117
11.3 Spielgelegenheiten, -themen und Life-Kinetik . . . . .	120
11.4 Schlussbetrachtung . . . . .	125
Literatur . . . . .	126
Weiterführende Literatur . . . . .	126

*Jeannette Zumsteg*

<b>Kapitel 12 Vitaminbar</b>	127
12.1 Vitamine in der Ernährung . . . . .	128
12.2 Vitamine – im erweiterten Sinn . . . . .	130
12.3 Ausgewogen und genussvoll. . . . .	131
12.4 Drei oder fünf Mahlzeiten am Tag? . . . . .	132
12.5 Ausgewogen essen und trinken am Arbeitsplatz . . . . .	133
12.6 Gesundes Fast Food . . . . .	134
12.7 Gewohnheiten erkennen und überdenken . . . . .	136

12.8 Vorsätze im Alltag erfolgreich umsetzen – Formulierung der persönlichen Zielsetzung . . . . .	137
Quellennachweis . . . . .	138
Weiterführende Informationen und Literatur . . . . .	138
<i>Siegfried Seeger</i>	
<b>Kapitel 13 SalutoParcours</b> . . . . .	139
13.1 Einführung . . . . .	140
13.2 Konzept . . . . .	141
Weiterführende Literatur . . . . .	149
Autorenporträts . . . . .	150