

Inhalt

Vorwort 9

Nadja Badr, Siegfried Seeger

Kapitel 1 Eine gesundheitsfördernde Schule machen! 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

Helmut Heyse

Kapitel 2 Leitbilder 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

Bernhard Sieland, Helmut Heyse

Kapitel 3 Spiegelkabinett. 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

Helmut Heyse

Kapitel 4 Teamarbeit zwischen Belastung und Bereicherung 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

Kapitel 5 System Schule	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 Unterstützungsfaktoren 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

Kapitel 6 Leadership	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

Kapitel 7 Salutogener Unterricht.	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

Kapitel 8 Classroom-Management	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

Kapitel 9 Lehrpersonenzimmer	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

Kapitel 10 Ruheoasen	110
Weiterführende Literatur	115
Webseite	115

Marlis Heimbald-Wiskow

Kapitel 11 Spielplatz	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

Kapitel 12 Vitaminbar	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

Siegfried Seeger

Kapitel 13 SalutoParcours	139
13.1 Einführung.	140
13.2 Konzept	141
Weiterführende Literatur	149
Autorenporträts.	150