

## II. Überblick zu Aspekten der Lehrergesundheit

Bereich	Stressfaktor	Unterstützung	Material/Ressource
Organisation / Unterrichtsplanung	A. Unterrichtsplanung	1. Anlegen einer Stoffverteilung	KV Beispiel und KV Vorlage Stoffverteilung
		2. Auswahl der Unterrichtsinhalte nach Kompetenz	KV Meine starken Themen
		3. Material-Ordner anlegen	KV Ordneretiketten
		4. Unterrichtseinheiten im Gesamtüberblick notieren	KV Notationsbeispiel für eine Unterrichtseinheit
		5. Vorbereitung ohne Kopierstress am Morgen	Kopien einer gesamten Unterrichtseinheit mittags kopieren und im Klassenraum bereitlegen
		6. Unterrichtsthemen-Repertoire	KV Themenliste
		7. Teamplanung	KV Teamplanung – Vereinbarungen, Absprachenstunde
		8. Austausch von Material	Weitergabe von Material-Ordner an Kollegen oder Schulordner mit Material anlegen
		9. Nachschauen von Schüleraufgaben	Stichprobenartig täglich, nur einmal wöchentlich alles
	B. Unterrichtsreflexion	1. Lehrer-Selbstevaluation	Notizen zur Unterrichtseinheit, KV Lehrer-Selbstevaluation – Fragebogen
		2. Schüler-Feedback	KV Schüler-Feedback – Fragebogen, Gespräch
Schüler	A. Unterrichtsstörungen	1. Klar sein in seinen Anweisungen, Wünschen und Grenzen	KV Das möchte ich, Das möchte ich nicht, Das tue ich, wenn ... und KV Beispiele für Das tue ich, wenn ...
		2. Klassenregeln	KV Beispiel Klassenregeln
		3. Maßnahmen bei Unterrichtsstörungen	KV Vorschlag pädagogische Maßnahmen
		4. Ruhig bleiben	Ruhig agieren, dadurch auf Deeskalation setzen
		5. Motivation zu angemessenem Verhalten durch Belohnungssysteme	KV Belohnungsplan, KV Smiley-Spiel, KV Vorschlag für Verhaltensweisen und Wetteinsätze
		6. Kindersprechstunde	KV Einladung zur Kindersprechstunde, KV Anmeldung zur Kindersprechstunde, KV Zielvereinbarung
		7. Klassenraumgestaltung	Geeignete Tischordnung wählen, feste Sitzkreisplätze ausweisen, freier Arbeitstisch zum Ausweichen
		8. Unterrichtsgestaltung	Geeignete und erfolgreiche Methoden nutzen, Rituale und Strukturen im Tagesablauf geben
		9. Nicht „meine“ Kinder!	Keine Schuldzuweisung

Bereich	Stressfaktor	Unterstützung	Material/Ressource
Schüler	B. Drohendes Leistungsversagen	10. Externe Unterstützung	KV kollegiale Fallberatung
		11. Freundlicher Abschluss des Unterrichtstages	Gefühle und Erwartungen formulieren
		1. Förderstunde	Fertiges Förderheft oder Kopiervorlage zur Erleichterung
		2. Angemessenes Unterrichtsmaterial	Schüler aus dem Unterrichtsstoff herausnehmen?
		3. Kooperation mit den Eltern	Übungsmaterial für zu Hause
		4. Kooperation mit dem Schüler	Mitschülerhilfe, Ausleihmaterial
		1. Gemeinsames pädagogisches Konzept	KV Information ans Kollegium zu meiner Klasse
Kollegen	Unterschiedliches Konzept, Einmischung, Besserwisserei	2. Übergriffigkeit begegnen	Klassenkonferenz, Gespräch
		3. Besserwisserei eindämmen	Selbstbewusstsein, Distanz und/oder „warme Dusche“ für Kollegen
		1. Störungen wegen Nichtigkeiten verringern	KV Elternmitteilung Sprechzeiten
Eltern	Permanente Eltern-nachfragen, Kritik, schwierige Gespräche, Nichterscheinen, Besserwisserei	2. Elternkritik gekonnt begegnen	Mit Gesprächen klären, meist nur heiße Luft
		3. Schwierige Elterngespräche meistern	KV Gesprächsleitfaden für Elterngespräche
		4. Schulflucht umgehen	Mitteilungen und Gesprächswünsche positiv äußern
		5. Pädagogisches Konzept darlegen	KV Mein pädagogisches Konzept
		1. Kontrolle umgehen	KV Beispiel für Vereinbarungen für Lehrer
Schulleitung	Kontrolle, Aufgabendellegierung, Einmischung	2. Aufgabenverteilung koordinieren	KV Aufgabenverteilung im Kollegium
		3. Einmischung abwehren	Jahres-Gespräch für Aussprache nutzen
		1. Sich treu bleiben	KV Überlebenssätze für Lehrer
Persönlichkeit	Das möchte man sein: Wie jemand anderes, perfekt, alles schaffen können, strenger	2. Es nicht allen recht machen wollen	
		3. Alles muss nicht perfekt sein	
		4. Das schaffe ich!	
		5. Ich muss nicht strenger sein!	
		1. Die Stimme pflegen	KV Stimmtipps und Stimmübungen
Gesundheit	Stimme, Rücken und Nacken, Lärmbelastung, kein Freizeitausgleich, angeschlagenes Immunsystem, drohendes Burn-Out	2. Rücken und Nacken entspannen	Kurs, Massage, Wärme etc.
		3. Entspannung und Stille erfahren	CD mit Übungen
		4. Freizeitausgleich schaffen	Sport, Freunde, Familie
		5. Das Immunsystem stärken	KV Hygienetipps, Ernährung, Bewegung, Abhärtung
		6. Burn-out-Prophylaxe	Gesprächstherapie
Öffentliche Meinung	Lehrer sind faul, viele Ferien, gut bezahlter Halbtagsjob, privilegierte Beamte	Selbstbewusstsein, Bewusstmachen seiner eigenen Professionalität, Ignorieren	Sätze zum Entgegnen

## Teamplanung – Vereinbarungen



### Teamplanung

Thema	Klasse	Unterrichtseinheit plant:	Material besorgt:	Test, Arbeit, Zusatzmaterial etc. plant:	Sonstige Absprachen: