

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stress und Burnout im Kollegium - was tun? Symptome erkennen und richtig handeln*

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Stress und Burnout im Kollegium – was tun? C 22  
Symptome erkennen und richtig handeln

Christine Ahrens  
mail@christineahrens.de

Im folgenden Bericht sollen Schulleitende zunächst die Symptome und Ursachen des Burnout selbstgeprüft werden, damit sie die Situation an ihrer Schule besser einschätzen können. Das Wissen werden Anleiter und Pädagogen, wie ein Kollegium geeignete sowie Burnoutgefahren vorbeugen und reduzieren und wie die Schaffung dieses Prozess initiieren kann.

Gliederung	Seite
<b>1. Stress und Burnout: Symptome, Ursachen, Folgen</b>	<b>2</b>
1.1 Was Lernen und Belastungen heissen	2
1.2 Belastungen in Ihrem Kollegium erkennen	5
<b>2. Was krank macht und wie man Stress reduzieren kann</b>	<b>7</b>
2.1 Ursachen allgemein	7
2.2 Ursachen in der Schule	7
2.3 Möglichkeiten der Belastungsreduktion	8
<b>3. Gemeinsam Wege finden</b>	<b>9</b>
3.1 Rolle des Schulleitenden	9
3.2 Verantwortung übertragen	10
3.3 Passende Maßnahmen finden	10
3.4 Die Open-Space-Methode	13
<b>4. Arbeitshilfen</b>	<b>15</b>
Mögliche Ablauf eines Open-Space-Vorbereitung zum Thema Lehrer*innen Maßnahmenplan	15 17

Stark Lernen – Stark Schule | 10.03.19

## 1. Stress und Burnout: Symptome, Ursachen, Folgen

### Vier Fallbeispiele: Lehrer im Umgang mit Stress

*Herr Müller* arbeitet seit seiner Referendarszeit vor fünf Jahren in Ihrer Schule. Sie erleben ihn als ausgeglichenen, motivierten und engagierten Lehrer, der von den Schülern gemocht und ernst genommen wird. Stressige Zeiten scheint er gut zu meistern, Probleme spricht er offen und konstruktiv an (Muster G).

*Herr Schiller* arbeitet bereits seit 15 Jahren in Ihrer Schule. Im Gegensatz zu Herrn Müller ist Herr Schiller eher unauffällig, Sie wissen nicht besonders viel über ihn und seine Arbeit. In Projekte oder Diskussionen bringt er sich wenig ein (Muster S).

*Frau Kaufmann* ist seit zwei Jahren als Lehrerin tätig. Sie wirkt sowohl im Unterricht als auch bei der Durchführung außerunterrichtlicher Projekte sehr engagiert. In die Konferenzen bringt sie innovative Vorschläge ein, an deren Umsetzung sich Frau Kaufmann ebenfalls gern beteiligt. Die Schüler stehen bei ihr im Vordergrund. Sie haben aber schon das Gefühl, dass Ihre Kollegin und Mitarbeiterin trotz der relativ kurzen Zeit sehr belastet ist (Muster A).

*Frau Wegner* arbeitet wie Herr Schiller seit 15 Jahren in Ihrer Schule. Bisher ist sie durch ihr Engagement bei Schülern, Eltern und Kollegen sehr beliebt gewesen. Seit einiger Zeit fällt jedoch auf, dass Frau Wegner sich immer mehr in sich zurückzieht und sehr erschöpft wirkt. Sie ist häufiger krank und scheint auch allgemein nicht mehr so belastbar zu sein wie noch vor ein bis zwei Jahren. Auffällig ist auch, dass Frau Wegner, die früher immer sehr schülerzentriert gearbeitet hat, immer öfter negative, stereotype Äußerungen über Schüler formuliert (Muster B).

Erkennen Sie den einen oder anderen Kollegen Ihrer Schule? Der Blick in die Realität bestätigt leider, dass sich mehr und mehr Lehrerinnen und Lehrer wie Frau Kaufmann und Frau Wegner immer häufiger überlastet und überfordert fühlen.

Das Thema Lehrergesundheit wird sowohl in wissenschaftlichen Publikationen als auch in der Öffentlichkeit verstärkt mit den Begriffen Stress und Burnout assoziiert und zum Teil medial ausgeschlachtet. In den verschiedensten Veröffentlichungen ist zu lesen, dass ca. ein Drittel der Lehrer von extremem Stress oder Burnout berichten. Aber so unterschiedlich Ihre Kollegen sind, so verschieden ist auch ihr Umgang mit den beruflichen Anforderungen und Belastungen. Außerdem sind sowohl die Symptome als auch die Ursachen von Stress und Burnout vielfältig und können von Person zu Person differieren. Der folgende Abschnitt soll deshalb zunächst einen Einblick in die Symptomatik von chronischem Stress und Burnouts geben.

## 1.1 Wie Lehrer auf Belastungen reagieren

Menschen gehen also ganz unterschiedlich mit beruflichen Belastungen um. Prof. Schaarschmidt, Projektleiter der Potsdamer Lehrerstudie (2000–2006) und seine Kollegen konnten in Untersuchungen an ca. 7 700 Lehrern vier Stile bzw. Muster arbeitsbezogener Verhaltens- und Erlebensweisen feststellen:

**Umgang mit Belastungen**

### **Muster G (Gesundheit)**

Personen, die diesem Muster zugeordnet werden, weisen ein gesundheitsförderndes Verhältnis gegenüber ihrer Arbeit auf. Es ist geprägt durch:

- hohes, aber nicht überhöhtes berufliches Engagement
- Distanzierungs- und Erholungsfähigkeit
- zielgerichtetes Einteilen der Kräfte in Übereinstimmung mit persönlichen Schwerpunktsetzungen
- offensive Problembewältigung
- innere Ruhe und Ausgeglichenheit, berufliches Erfolgserleben, Lebenszufriedenheit und Erleben sozialer Unterstützung

**Engagement und Erholung sind gleichwertig**

Wenn Sie sich noch einmal die eben angeführten Fallbeispiele vergegenwärtigen, so trifft dieses Muster wohl am ehesten auf Herrn Müller zu. Unter Lehrern sind diese arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensweisen, die nachgewiesenermaßen in ihrer Wirkung weniger körperliche und psychische krankheitswertige Symptome aufweisen, leider eher selten vertreten. So können sowohl in den Untersuchungen von Schaarschmidt als auch eigenen Studien nur ca. 17 % diesem Muster zugeordnet werden.

### **Muster S (Schonung)**

Das arbeitsbezogene Verhalten und Erleben von Personen, die diesem Muster zugeordnet werden, ist durch sich schonendes Verhalten geprägt. Im Vergleich mit den anderen Mustern liegt hier das geringste berufliche Engagement vor. Weitere Merkmale dieses Musters sind:

- geringe Ausprägung der Bedeutsamkeit der Arbeit und des Perfektionsstrebens
- hohe Distanzierungsfähigkeit vom beruflichen Geschehen
- Gelassenheit und relative Lebenszufriedenheit

**Geringes Engagement und viel Gelassenheit**

Diese Verhaltens- und Erlebensweisen können Schutzmechanismen darstellen. Insofern ist dieses Muster zunächst nicht als gesundheitsgefährdend einzuschätzen. Dennoch kann es ein Hinweis auf ungenügende berufliche Herausforderungen und/oder berufliche Unzufriedenheit

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stress und Burnout im Kollegium - was tun? Symptome erkennen und richtig handeln*

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Stress und Burnout im Kollegium – was tun? C 22  
Symptome erkennen und richtig handeln

Christine Ahrens  
mailto:christine@ahrens.de

Im folgenden Bericht sollen Schulleitende zunächst die Symptome und Ursachen des Burnout selbstgeprüft werden, damit sie die Situation an ihrer Schule besser einschätzen können. Das Wissen werden Anleiter und Kollegial, wie ein Kollegium geeignete sowie Burnoutgefahren vorbeugen und reduzieren und wie die Schaffung dieses Prozess initiieren kann.

Gliederung	Seite
<b>1. Stress und Burnout: Symptome, Ursachen, Folgen</b>	<b>2</b>
1.1 Was Lernen und Belastungen heissen	2
1.2 Belastungen in Ihrem Kollegium erkennen	5
<b>2. Was krank macht und wie man Stress reduzieren kann</b>	<b>7</b>
2.1 Ursachen allgemein	7
2.2 Ursachen in der Schule	7
2.3 Möglichkeiten der Belastungsreduktion	8
<b>3. Gemeinsam Wege finden</b>	<b>9</b>
3.1 Rolle des Schulleitenden	9
3.2 Verantwortung übertragen	10
3.3 Passende Maßnahmen finden	10
3.4 Die Open-Space-Methode	13
<b>4. Arbeitshilfen</b>	<b>15</b>
Mögliche Ablauf eines Open-Space-Vorbereitung zum Thema Lehrer*innen Maßnahmenplan	15 17

Stark Lernen – Stark Schule | 10.03.16