

# GESUNDE SCHULE

## LEHRERINNEN-GESUNDHEIT

Konzeption eines betrieblichen Gesundheits-Managements in der Schule

## FORTBILDUNGSREIHE STRESSMANAGEMENT & SCHULUNG DER INTROSPEKTIONSFÄHIGKEIT

Implementierung der Idee der „Bewegten und Gesunden Schule“ in  
die Qualitätsentwicklung der Schule



## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

längerfristig angelegte Bewegungs- und Entspannungsprogramme in der Schule beeinflussen die Gehirnstruktur und -funktion sowohl in Bezug auf die kognitive Lernleistung als auch die physische und mentale Leistungsfähigkeit der SchülerInnen.

Lernen und Bewegung gehören im Sinne ganzheitlicher Entwicklungsförderung einfach zusammen. Dabei entstehen viele faszinierende und hilfreiche Wechselwirkungen zwischen den körperlichen Aktivitäten und der Entwicklung kognitiver Fähigkeiten.

Unsere Fortbildung kommt diesem Interesse entgegen und bietet Ihnen durch die im Konzept verankerte Multiplikatorenschulung die Möglichkeit eines individuellen Kompetenzgewinns.

Auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse und über fünfundzwanzigjähriger Erfahrung in der Bewegungs- und Gesundheitserziehung, nähern wir uns an dem Fortbildungstag den kognitiven Prozessen, die im Bewegungserleben eine Rolle spielen. Wir lernen, diese Prozesse für uns nutzbar zu machen. So entstehen ökonomische und innovative pädagogische Lösungen zur Schulung der Motorik und Kognition. Zudem liefern wir eine praxisorientierte Einführung in diese Thematik.

Ziel der Fortbildung ist es, den Teilnehmern grundlegende Handlungs- und Förderstrategien des sonderpädagogischen Grundwissens zu vermitteln, um die SchülerInnen entsprechend den individuellen Voraussetzungen integrativ zu unterrichten und Integrationsmaßnahmen kompetent begleiten zu können.





- **Implementierung der Idee der „Bewegten und Gesunden Schule“ in die Qualitätsentwicklung der Schule**

Das Anforderungsprofil an Lehrer und Lehrerinnen wächst. Die Aufgaben sind vielfältig und erfordern Wissen in den Bereichen Führung, Selbstführung, Organisation und Kommunikation, sowie weitere Kompetenzen in verschiedenen anderen Bereichen. Von den Lehrern und Lehrerinnen wird erwartet, dass sie nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch zugewandt und empathisch, konfliktfähig und ausgleichend sind und dabei auch noch auf ihre eigene Gesundheit achten. Gleichzeitig sind die gesundheitlichen Belastungen z.B. durch die Betreuung größerer Klassen gestiegen. Um all dies professionell umzusetzen und auszuführen bedarf es nicht nur kontinuierlicher fachlicher Fortbildung, sondern auch des Wissens um die Wichtigkeit von Gesundheit und Selbstfürsorge - und das Umsetzen dieses Wissens. Nur wenn der Lehrer oder die Lehrerin gesund ist, wenn er/sie sich körperlich, mental und seelisch und auch in seinem/ihrer sozialen Kontext wohl fühlt, kann Bildung gelingen. Denn Bildung und Gesundheit bedingen einander und die Lehrer und Lehrerinnen sind Vorbild und Motor dieses Entwicklungsprozesses.



- **Eine gesunde Schule braucht gesunde Lehrkräfte.**

Das Ergebnis langjähriger Zusammenarbeit mit Lehrerkollegien aller Schulformen zeigte die Notwendigkeit die Lehrer und Lehrerinnen auf ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit zu begleiten und sie zu entlasten. Unsere Kollegen in den Schulen sind vielseitig belastet (Lärmbelästigung, etc.). Die Folgen davon sind für jeden von uns ersichtlich. Darüber hinaus werden viele der Aspekte, die in der Diskussion um die Qualität von Schulen als Probleme bzw. Defizite betrachtet werden, auch von den Lehrkräften als Belastungen empfunden.

Daher braucht eine gesunde Schule neben fitten Schüler/innen in erster Linie leistungsstarke und leistungsbereite Lehrkräfte. Diese stellen die Voraussetzung für den Erfolg einer Schule dar. Nur gesunde Lehrkräfte werden die Leistungsstärke und -bereitschaft besitzen, die für die positive Entwicklung der Schule notwendig sind.

Gleichzeitig stellen viele Qualitätsmerkmale von guten Schulen (z.B. Unterstützung und Gestaltung schülerorientierten Unterrichts als schulische Kernaufgabe) gesundheitsfördernde Ressourcen dar. Wer eine gute Schulqualität fordert, muss die Gesundheit der Lehrer und Lehrerinnen fördern.

Das Interesse der Lehrer und Lehrerinnen am Thema Gesundheit ist sehr groß und es gibt den verstärkten Wunsch aller Beteiligten, sich in diesem Bereich intensiver zu engagieren. Das Projekt kommt diesem Interesse entgegen und bietet den Lehrern und Lehrerinnen neben der im Konzept vorgesehenen Multiplikatoren-schulung die Möglichkeit eines individuellen Kompetenzgewinns. Denn Gesundheitserziehung kann nur da erfolgreich in den Alltag integriert werden, wo kontinuierliche Impulse gesetzt werden.

den verstärkten Wunsch aller Beteiligten, sich in diesem Bereich intensiver zu engagieren. Das Projekt kommt diesem Interesse entgegen und bietet den Lehrern und Lehrerinnen neben der im Konzept vorgesehenen Multiplikatoren-schulung die Möglichkeit eines individuellen Kompetenzgewinns. Denn Gesundheitserziehung kann nur da erfolgreich in den Alltag integriert werden, wo kontinuierliche Impulse gesetzt werden.

## ● Inhalte/Ziele

Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Projektes zu einem ganzheitlichen **gesundheitsorientierten Denken und Handeln** hin zu lenken und letztendlich zu „Experten in eigener Sache“ auszubilden. Zur Realisierung der Kernziele ist eine Kombination von folgenden Bestandteilen vorgesehen:

- Bausteine zur Verbesserung der mentalen Ressourcen, die die Konzentrationsfähigkeit und den Umgang mit Stressoren vermitteln sollen
- Schulung der Introspektionsfähigkeit, Atem- und Entspannungstechniken
- Bausteine zur Verbesserung der physischen Ressourcen: Haltungs- und Rückentraining, Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag als selbstgesteuerten Prozess
- Bausteine zur Entwicklung eines verbesserten Körper- und Gesundheitsbewusstseins sowie einer langfristigen Einstellungs- und Verhaltensänderung z.B. Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungstraining, Anleitung zur gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag
- Bausteine zur Förderung von positiven Bewegungserlebnisse in der Gruppe.



## ● Was kann Feel Harmonie für die LehrerInnen und deren Gesundheit tun?

Uns liegt die Gesundheit der Lehrer und Lehrerinnen besonders am Herzen. Deshalb integrieren wir das Lehrpersonal von Anfang an in das Projekt.

In einer speziellen Teamfortbildung geht es uns hauptsächlich um die Gesundheit der Lehrer und Lehrerinnen in der Schule unter folgenden Gesichtspunkten:

### ● Ressourcen-Screening

Wir konzentrieren uns während der Fortbildung auf die vorhandenen Ressourcen von LehrerInnen, indem wir mit Fragebögen für die pädagogischen Fach- und Leitungskräfte den Ist-Zustand und die Bedarfe der jeweiligen Schulen individuell bestimmen. Nachfolgend möchten wir dann dem Kollegium Wege aufzeigen, die vorhandenen Ressourcen positiv zu nutzen und damit sinnvoll zu haushalten.

Wir möchten die Beschäftigten zu ExpertInnen ihrer eigenen Gesundheit fortbilden, die diese aktiv und eigenverantwortlich in die Hand nehmen und ihre Handlungsspielräume aktiv gestalten, z.B. mit Blick auf ergonomisches Verhalten.



- **Training der Introspektionsfähigkeit:**

Die Introspektionsfähigkeit ist eine Hirntätigkeit, bei der die kognitive Informationszufuhr eine neurologische Signalvermittlung an die Peripherie trainiert. Introspektionstraining ist ein selbstreflexiven Prozess, der uns befähigt, unsere Sinne ohne äußere Einflüsse z.B. auf eine gestellte Aufgabe zu konzentrieren und diese zu lösen.

Während sich die kognitiven Lerneigenschaften in einem dynamischen Zustand befinden, sind die physischen Eigenschaften passiv.



- **Rückenfreundliche Verhaltensweisen im Berufsalltag**

Impulsive Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik. Ein gezieltes Rücken- und Körpertraining zur Verbesserung der Körperhaltung.

Das Konzept beinhaltet ein gezieltes Training. Individuelle Übungen zur Stärkung des Rückens ermöglichen ein bewusstes Handeln im Alltag und im Beruf, das neben Einstellungs- und Verhaltensänderungen auch ein verbessertes Körperbewusstsein anstrebt.

- **Inhalt:**

- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Beheben der muskulären Dysbalance
- Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination
- Steigerung der Flexibilität und Beweglichkeit
- Erlernen der Atem- und Entspannungstechniken
- Beckenbodentraining

---

**GESUNDE  CHULE**

Inklusive Schulentwicklung, Gesundheitserziehung und Bewegungsförderung

Email: [info@feelharmonie.de](mailto:info@feelharmonie.de) - [www.gesundeschule.net](http://www.gesundeschule.net)