

Dem Stress im Schulalltag konstruktiv begegnen

Arbeitsforum im Rahmen des Fachtages
„LERN- UND LEBENSRAUM SCHULE FÜR ALLE ZUKUNFTSSICHER GESTALTEN“

Schulpsychologischer Dienst des RBK
Bernhard Winkelmann (Dipl. Psychologe)
Eva Wichelmann (Psychologin, M. Sc.)

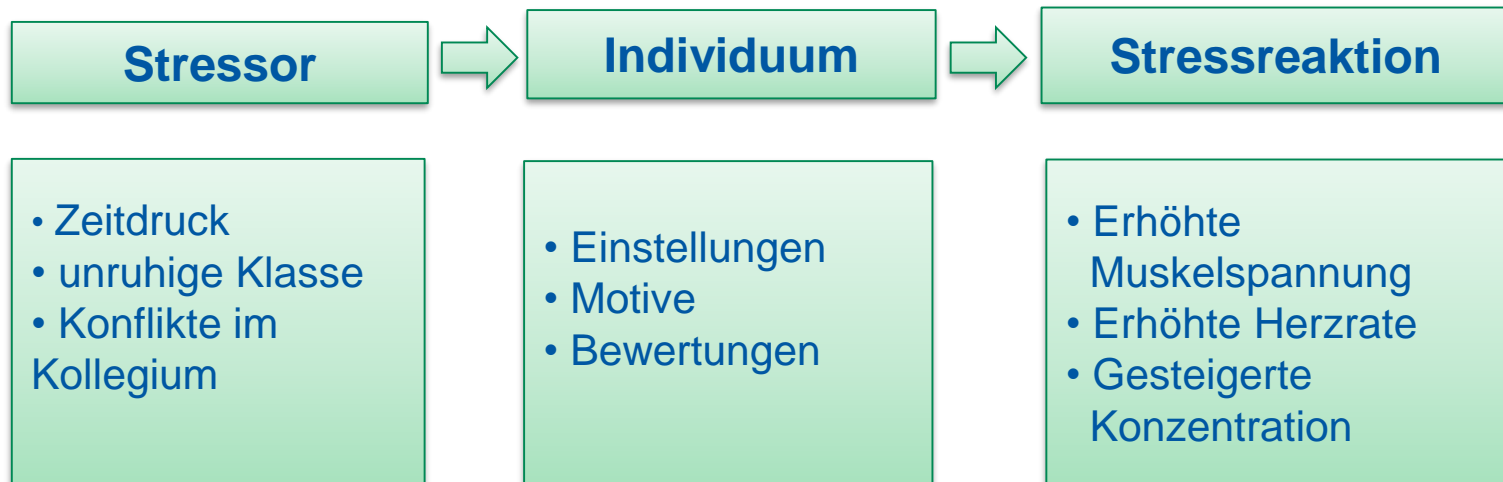
05.09.2024



Rheinisch-Bergischer Kreis

Zum Stressbegriff – eine kurze Einführung

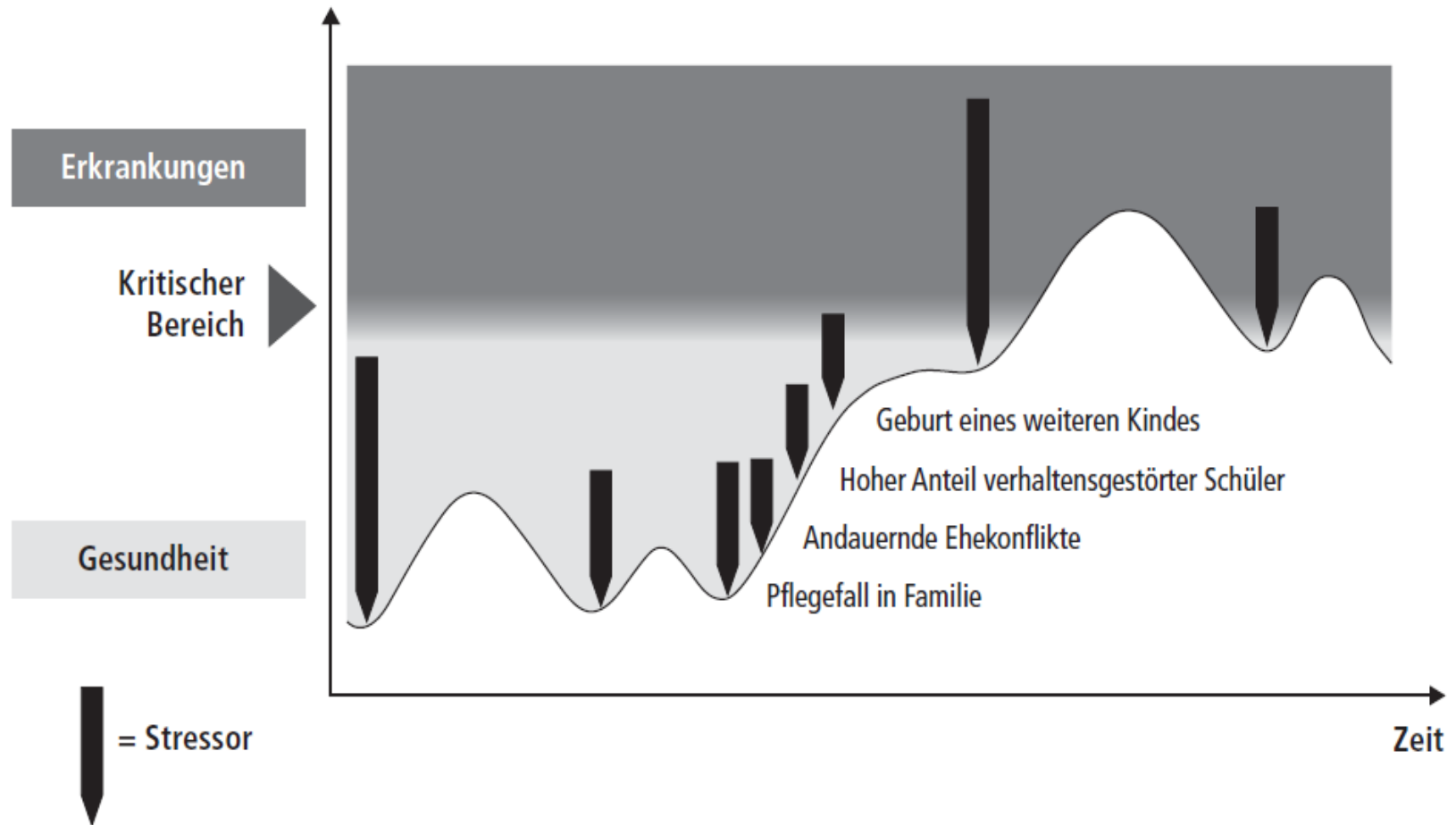
- **Stressoren** = alle Belastungsfaktoren außerhalb der betroffenen Person, die potenziell Stressreaktionen auslösen können
- **Stressreaktionen** = Reaktion auf Stressempfinden, beinhaltet physiologische & psychologische Aspekte, sind überlebensnotwendig



Zum Stressbegriff – eine kurze Einführung

- Stressoren gab es schon immer
- Stressreaktionen als uraltes Prinzip
- Stressreaktionen sind lebensnotwendig
- Stress als inflationär und häufig diffus gebrauchter Begriff
- Interdisziplinär und seit langer Zeit beforscht

Stressvulnerabilität



Hillert et al.: Lehrgesundheit. © Schattauer GmbH 2012

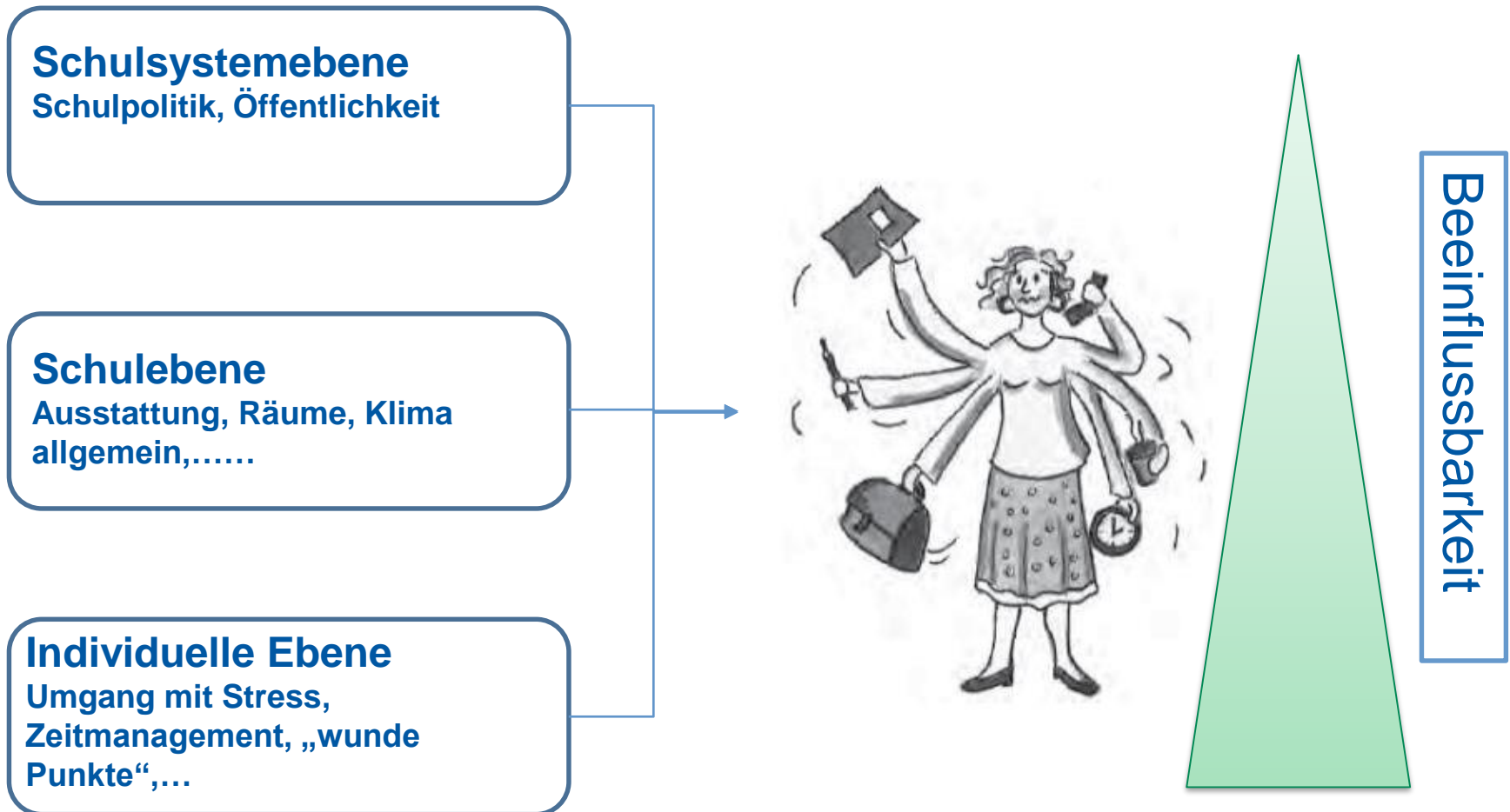
Selbstreflexion

Bitte nehmen Sie sich 10 Min. Zeit, um sich mit folgender Frage zu beschäftigen und zu sammeln:

*Was nimmt mir Energie?
Was sind meine persönlichen
Stressoren im Schulalltag?*

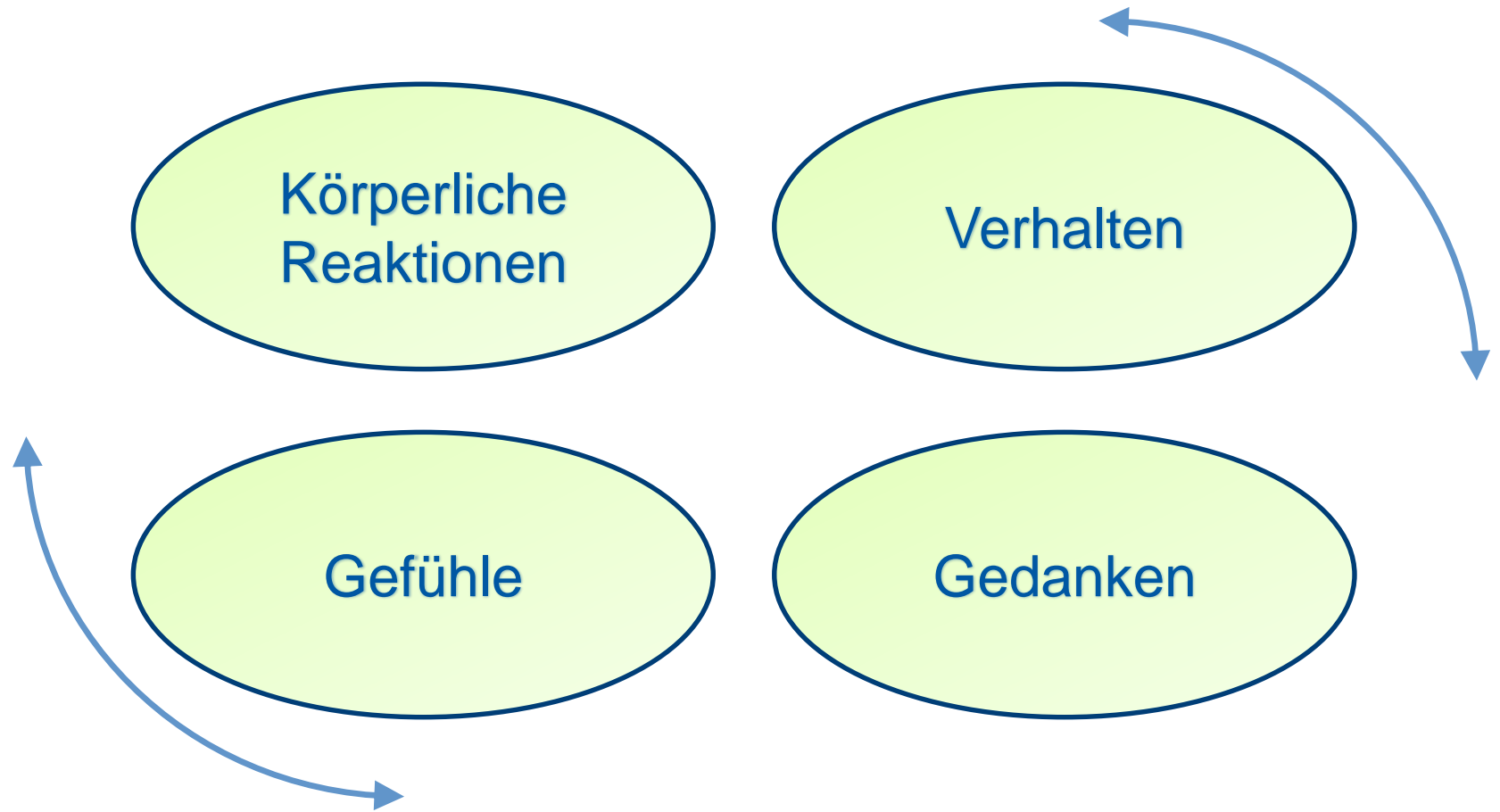
Wer möchte, kann sich mit einem Partner/einer Partnerin hierüber austauschen.

Belastungsebenen im Lehrerberuf

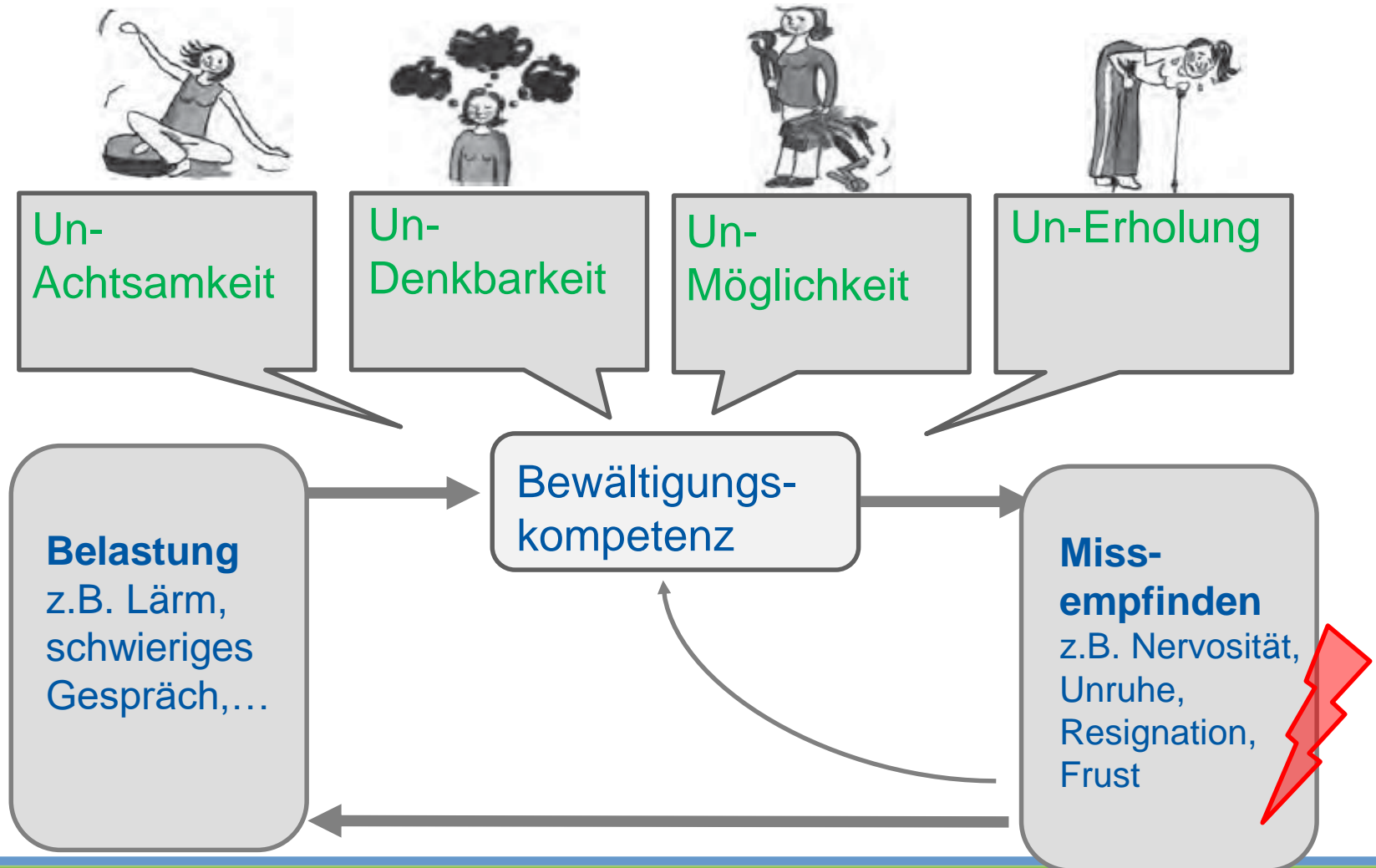


(nach AGIL, Präventionsprogramm, 2012)

Wo man Stress spüren kann



Entstehungsmodell von Stress



Entlastungswege – Blick auf die Ressourcen



Achtsamkeit

Denkbarkeit

Möglichkeit

Erholung

Belastung
z.B. Lärm,
schwieriges
Gespräch,...

**Bewältigungs-
kompetenz**

**Wohl-
befinden**
z.B.
selbstbewusst,
innerlich ruhig,
entspannt,...



Entlastungswege

- Achtsamkeit: Erklärung beruflicher Überlastung, Sensibilisierung für Signale der Überlastung
- „Denkbarkeit“: Identifikation persönlicher stressverschärfender Gedanken, Umgang mit gedanklicher Weiterbeschäftigung (Grübeln) nach der Arbeit
- „Möglichkeiten“: verhaltensnahe Möglichkeiten des Einsatzes von Stressbewältigungstechniken, z.B. aktive Unterstützung, Umgang mit Konfliktgesprächen, Zeitgestaltung
- „Erholung“ : Wissen, was Erholung bedeutet, Vermittlung u.a. von Techniken, um dem Berufsstress bewusst zu entfliehen, eigene Erholungsfähigkeit verbessern

(nach AGIL, Präventionsprogramm, 2012)

4 Stationen

- Pro Tisch eine Station:
 - Tisch 1 Modul 1: Achtsamkeit
 - Tisch 2 Modul 2: Denkbarkeit
 - Tisch 3 Modul 3: Möglichkeiten
 - Tisch 4 Modul 4: Erholung
- Insgesamt 40 Minuten Zeit, maximal 2 Stationen in der Zeit zu bearbeiten
- Aufgabenblätter der übrigen Stationen können Sie gern mitnehmen.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Schulpsychologischer Dienst des Rheinisch Bergischen Kreises

Hauptstraße 71
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 13-9011

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 08.30 -12.00 Uhr
Mo.-Do.: 14.00 – 16.00 Uhr

[www.rbk-direkt.de/ schulpsychologischer-
dienst.aspx](http://www.rbk-direkt.de/schulpsychologischer-dienst.aspx)



Quellen

Hillert, A., Lehr, D., Koch, S., Bracht, M., Ueing, S., & Sosnowsky-Waschek, N. (2012). *Lehrergesundheit. AGIL – das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf*. Stuttgart: Schattauer.

Kaluza, G. (2023). *Stressbewältigung Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis)* (5. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.