



# Schaffe ich meine Arbeit oder schafft sie mich?

## Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz Schule

Die Frühjahrstagung der AG für frauenpolitische Fragen stand im Zeichen der Gesundheitsprävention für Lehrerinnen und Lehrer und setzte damit die Arbeit der Herbsttagung von 2014 fort.

**D**ie dort gewonnenen Erkenntnisse sind nun vertieft, detailliert aufbereitet und in eine multiplizierbare Form gebracht worden. Sechs Arbeitsgruppen sichteten und bearbeiteten aktuelle und praktikable Materialien zu den Themen Zeitmanagement, Achtsamkeit, mentale Stärke sowie zur Supervision.

Es gibt eine Fülle an Untersuchungen und Instrumenten darüber, wie eine gute und gesunde Schule gelingen kann und wie die Arbeitsfähigkeit der Lehrerinnen und Lehrer erhalten und gestärkt werden soll, damit sie ihrem immer komplexer werdenden Bildungsauftrag gerecht werden können.

Grundlage ist eine Übersicht darüber, welche Bausteine zur Gesundheitsprävention in Schule auf der Dienstherrn-/Arbeitgeberseite vorhanden sind und umgesetzt werden sollen bzw. müssen; auf der anderen Seite, welche Bausteine die/dem einzelne/n Beschäftigte/n zur

Verfügung stehen, um gesundheitsförderlich für sich selbst zu sorgen.

### ➤ Arbeit braucht Gesundheit – Gesundheit braucht Arbeit!

Die Mitglieder der AG für frauenpolitische Fragen im DPhV haben neben der Übersicht zu den oben genannten Bausteinen (als PPT) zu folgenden Themen weitere Konzepte erarbeitet:

- ein Konzept für eine Supervisionsgruppe mit fünf verschiedenen Modulen,
- zum Zeitmanagement, eine Zielentwicklung auf Grundlage der Eisenhower-Methode darstellt,
- »Denkanstöße zur Achtsamkeit«, Risiken und Chancen, Belastungen und Motivation, der Ausgleich zwischen Tun und Nichtstun werden beleuchtet und praktikable Wege aufgezeigt,



➤ **Impressionen von der Frühjahrstagung der AG für frauenpolitische Fragen**

- »Empowerment – Mach dich fit!«, ein Angebot, um mit Kolleginnen und Kollegen ins Gespräch zu kommen über Lebenszie-

le, Lebensenergie, Kommunikation und Interaktion, Gesundheit und Abwehrkraft,

- »Vom Zeitmanagement zur Zeitkompetenz«, hier wird aufgezeigt, wie die klassischen Methoden des Zeitmanagements weiterentwickelt werden können und neue, moderne Formen umzusetzen sind,
- »Mental stark im Lehrerberuf«, was gedankliche und emotionale Fähigkeiten und Ressourcen individuell erfahrbar macht und Einflussmöglichkeiten aufgezeigt.

Alle Arbeitsergebnisse liegen als Power-Point-Präsentation vor und können für verbands- oder schulinterne Fortbildungsveranstaltungen genutzt werden. Dafür stellen sich die Vertreterinnen der einzelnen Bundesländer als Multiplikatoren gern zur Verfügung, auf ihre Unterstützung kann man bauen.

(A.T.)