

# Coachinggruppen für Lehrer nach dem Freiburger Modell

## Rahmenbedingungen:

- Dauer 1 Jahr, 10 Sitzungen a 90 Minuten
- Teilnahme: freiwilliges Angebot
- Gruppengröße: ca. 8 – 12 Teilnehmer

## Themenschwerpunkte:

- Gesundheitsinformationen incl. Entspannungstechniken
- Persönliche Einstellungen zum Beruf: Identität und Identifikation
- Beziehungsgestaltung mit Schülern/innen
- Beziehungsgestaltung mit Eltern
- Beziehungsgestaltung mit Kollegen/innen

## Inhalte des Lehrercoachings:

- Das Coaching hilft verstehen, warum der Schulalltag so viele psychosomatische Störungen und Burnout Symptome mit sich bringt und wie Lehrer aktiv ihre Gesundheit schützen können.
- Es vermittelt Anregungen für die Beziehungsgestaltung mit Schülern, Eltern und Kollegen und Kolleginnen.
- Es bietet Raum für intensiven Austausch und gegenseitige Unterstützung.

# Studie zur Lehrergesundheit

## Untersuchte Lehrerpopulation

- Insgesamt 696 Lehrer/Innen
- Rücklauf der Bögen: 438 (63%)
- Sieben staatliche Gymnasien in Freiburg-Stadt und umliegende Gemeinden mit 482 Lehrer/Innen
- Drei kirchlich getragene Gymnasien in Südbaden mit 214 Lehrer/Innen
- 54% der erfassten Lehrer, 46% weiblich
- 45,7% Teilzeit-, 54,3% Vollbeschäftigung

## **Umgang mit beruflicher Belastung (AVEM-Testinventar)**

Verausgabungsbereitschaft – Distanzierungsvermögen - Zufriedenheit

**Typ G** zeigt berufliches Engagement und Verausgabungsbereitschaft, bewahrt aufgrund ausreichender Distanzierungsfähigkeit jedoch seine Erholungsfähigkeit, legt Wert auf Kollegialität und erlebt beruflichen Erfolg.

**Typ A** weist – oft verbunden mit perfektionistischen Einstellungen – eine überdurchschnittliche Verausgabungsbereitschaft auf, hat seine Erholungsfähigkeit teilweise eingebüßt. Diese Kollegen neigen zum Einzelkämpfertum, erleben wenig kollegiale Unterstützung und sind vom Verschleiß bedroht.

**Typ B** hat – bei fortgesetzter Verausgabungsbereitschaft – aufgrund psychologischer Erschöpfung und eingetretener Resignation seine Effizienz eingebüßt und kann von kollegialer Unterstützung nicht profitieren.

**Typ S** fürchtet beruflichen Verschleiß. Diese Kollegen versehen ihren dienst in der Regel korrekt, zeigen aber keine darüber hinaus gehende Verausgabungsbereitschaft.

## Ergebnisse der Auswertung des arbeitspsycholog. Testinventars AVEM

63% eine hohe bis sehr hohe Verausgabungsbereitschaft (Typ G, A und B).

35% befindet sich in einer Burnout - Situation im Sinne einer eingetretenen psychologischen Erschöpfung (Typ B).

37% zeigen eine gegenüber den anderen zwei Dritteln der Kollegen deutlich verminderte, nicht über das Pflichtpensum hinausgehende Verausgabungsbereitschaft (Typ S).

Frauen weisen einen höheren Burnout – Anteil (43%) auf als Männer (27%). Getrennt lebende oder geschiedene Lehrerinnen oder Lehrer zeigen eine deutlich höhere Burnout – Rate (55%) als Singles (45%) oder in Partnerschaft bzw. Ehe lebende Lehrkräfte (30 %).

# Rangfolge belastender Arbeitsbedingungen

1. Klassenstärke
2. Verhalten schwieriger Schüler
3. Stundenzahl
4. Koordinierung von beruflichen und privaten Verpflichtungen
5. Außerunterrichtliche Pflichten (z. B. Organisation von Freizeitangeboten)
6. Neuerung, Veränderung im Schulsystem
7. Stoffumfang
8. Administrative Pflichten
9. Verteilung der Stunden
10. Vertretungsstunden

# Körperliche und seelische Gesundheit von Kindern

Jugendgesundheitsstudie Stuttgart 2000

2000 Kinder und Jugendliche, 12 – 16 Jahre

51,4 % aller Kinder/Jugendlichen gaben an, häufig Beschwerden zu haben.

Kopfschmerz 21 %, Müdigkeit 19 %, Gelenkbeschwerden 16 %, Schwindel 13 %

Untersuchung der Universitätsklinik Aachen 2001

500 Kinder und Jugendliche, 11 – 18 Jahre

Über 15 % der Kinder und Jugendlichen sind psychiatrisch auffällig

# Das „magische Dreieck“ der Lehrergesundheit

Fachliche Kompetenz  
Mut zum persönlichen Stil  
Rolle und emotionale Authentizität

Identität

Beziehungsarbeit

Beachtung des Beziehungsgeschehens  
Einforderung von Elternverantwortung  
Erkennen psychischer Störungsbilder

Kollegiale Unterstützung

Erkennen und Abwehr  
von Spaltungsversuchen  
Kooperation statt Konkurrenz