



Winfriedschule Fulda

# Ergebnisprotokoll

Steuergruppensitzung am Dienstag, 08.05.2025, von 15:45-17:00 Uhr

Ort: Großer Konferenzraum

Anwesende: Lena Müller (Gast), Matthias Heil, Tanja Kröll, Torsten Bartsch, Gunter Goebel, Sandra Azar, Daniel Wilde, Franziska Schaub (Gast), André Müller

Entschuldigt: Antonia Giebel

Berichte aus den beiden Arbeitsgruppen:

## **Schülergesundheit**

- Fragebögen erinnern
- Auswertung Fragebögen in zwei Teams (sexualisierte Gewalt, Schülergesundheit) bis zu den Sommerferien, anschließend Austausch über weiteres Vorgehen

## **Lehrergesundheit**

Torsten (Kommunikation):

- Arbeitsbelastung
- Schulfrieden
- Teamplay
- Zeiten und Bereiche für Kommunikation
- Digitale Kommunikation und persönliches Gespräch
- Empathie, Transparenz, Wertschätzung

Gunter (Teamplay):

- Teamplay kann positiv und negativ empfunden werden
- Best-practice-Beispiele
- Gefühl von Gemeinschaft verstärken
- Schulleitung fördert Teamstrukturen

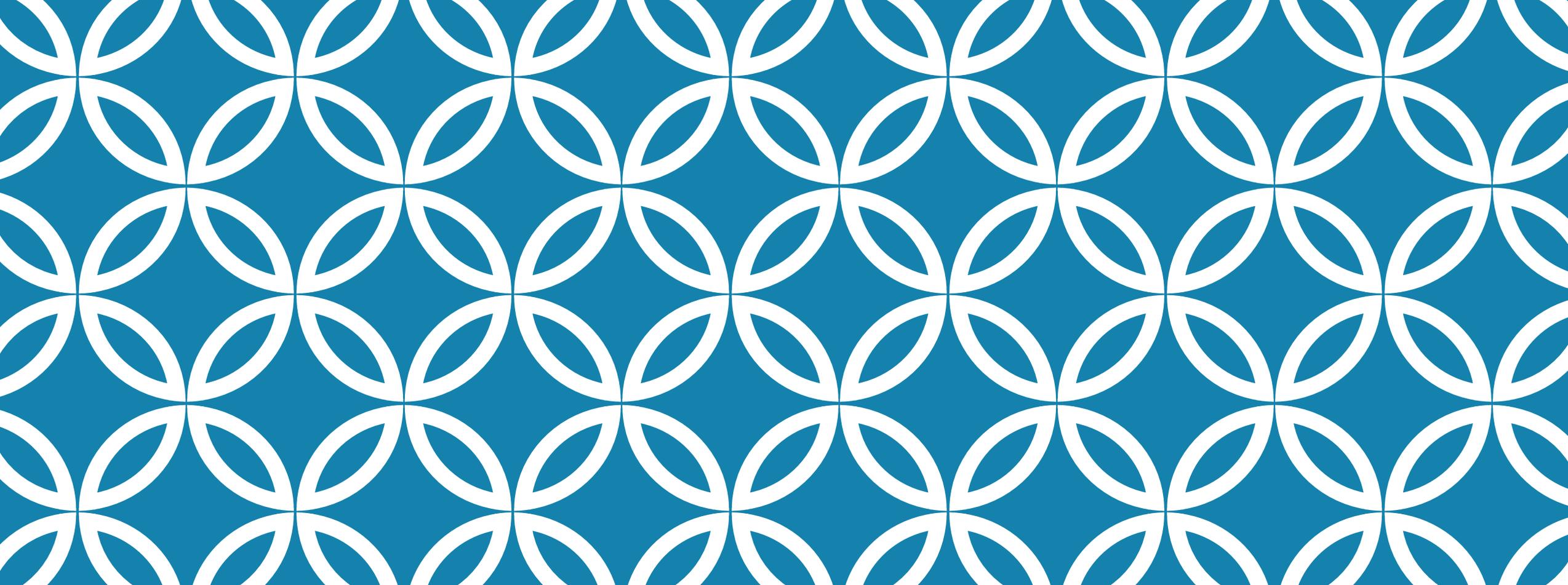
Lena (Programm „Achtsame 8 Wochen“):

- Persönliches Erleben im Schulalltag systemisch reflektieren
- Finanzierung über Fortbildungs-Etat
- Teilnahme in Gruppen möglich (8 Personen)
- Landesprogramm Schule und Gesundheit (Ministerium)

Vorschlag Lena: Erhebung der persönlichen Belastungsfaktoren im Kollegium

Vertagt auf die kommende Sitzung: De-Implementierung (Matthias)

**Nächste StG-Sitzung: Dienstag, 16. September 2025, 15:45 Uhr, Gr. Konferenzraum**



# PROGRAMM „ACHTSAME 8 WOCHEN“

Impuls zur Steuergruppensitzung  
am 08.05.25

PRÄSENTATION ERSTELLT VON: LENA MÜLLER

# HINTERGRUND

❖ Fortbildung Lehrkräftegesundheit am 20.-21.03.25 (organisiert vom hphv)

Referenten:

❖ Vorwort: Prof. Dr. Susanne Lin-Kitzling (Professorin an Uni Marburg, Bundesvorsitzende des hphv)

❖ Ulrich Striegel (Leiter des Referats 1.4 HKMB „Gesundheit, Nachhaltigkeit“):  
Übersicht über die Angebote

❖ Judith Eggersdorfer (MAS): Positive Leadership und Angebote der MAS

❖ Jonathan Stelck (Schulpsychologe am Schulamt Gießen)

❖ Vera Kaltwasser (Mitarbeiterin im HLA, für Lehrercoaching zertifizierte  
Gymnasiallehrerin)

# ERKENNTNISSE (ALLGEMEIN)

- ❖ Unterscheide **Verhaltens**-prävention (Was können wir tun?) von **Verhältnis**-prävention (Was können Dienstherr und Schulträger tun?)

**Ulrich Striegel (HKM)**

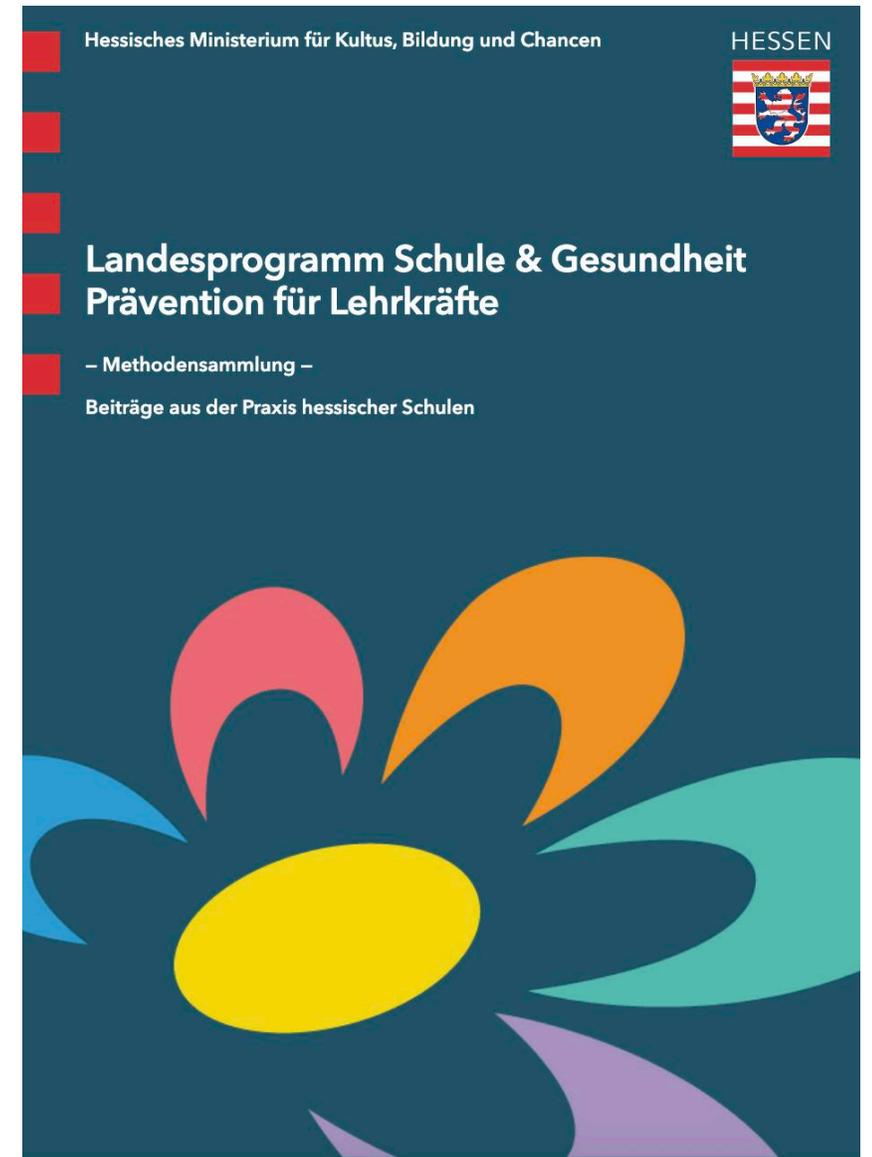
# ULRICH STRIEGEL (HKMB)

❖ Interessant: Belastung hoch, Zufriedenheit hoch  
→ Lehrkräfte machen ihren Job i.d.R. sehr gerne

❖ Landesprogramm Schule und Gesundheit:

Übersicht und Best practice-Beispiele, was Schulen zur Steigerung der Lehrkräftegesundheit bereits getan haben

❖ Fachtag Lehrkräftegesundheit am 06.11.25 (Online-Veranstaltung inkl. Workshops)



# JUDITH EGGERSDORFER (MAS)



- ❖ Die Psychologie hat erst seit 25 Jahren die Frage „Was bringt Menschen zum Aufblühen?“ als Ansatz
- ❖ Was versetzt Menschen in die Lage, ihre Potentiale (moralisch wertvoll) zu entfalten?
- ❖ Flow-Erleben fördern: Kompetenz vs. Anforderung, gemeinsame Ziele, Rollenklarheit, verlässliche Normen → Sinn stiften
- ❖ Konzept **PERMA-Lead** (moderne Form des Leaderships)
- ❖ Ziel: Führungskräfte entwickeln in Schulen Potentiale (Kategorie: Fortbildung für Schulleitungsmitglieder)
  
- ❖ Für die Anbahnung des Zertifikats „Lehrkräftegesundheit“ ist eine Teilnahme an einer Gefährdungsbeurteilung verpflichtend, aber dann unterstütz der MAS auch viel.

# JONATHAN STELCK (SCHULPSYCHOLOGIE)

- ❖ Angebote werden von Lehrkräften kaum wahrgenommen (Angst? Scham?)
- ❖ Bewusst auf eigene Energiebilanz und auf Körpersignale achten
- ❖ Problem entsteht typischerweise, wenn Anforderung > Ressourcen, dann evtl.:
  - Resignation aufgrund Zerissenheit
  - (noch) ein kurzer Sprint
  - „Alles eine Frage des Zeitmanagements“
  - „Bequemes Unglück“
- ❖ Erwartungen (an sich / an andere / von anderen)
- ❖ Lösung: Resilienz

# VERA KALTWASSER

- ❖ Body Scan
- ❖ Haltung der Achtsamkeit: kein Hokus-Pokus, sondern Bewusstseinschulung
- ❖ Vom Körper ausgehend den Geist beruhigen, Wechselspiel zw. Körper, Gedanken, Emotionen, Gefühle
- ❖ MBSR: Programm zur Schmerztherapie
- ❖ Tägliches Üben und Psychoedukation  $\Rightarrow$  Neuronale Veränderung!
- ❖ Effekte: Stressreduktion, Emotionsregulation, Konzentration
- ❖ Vorstellungen aktivieren den Körper (Bsp. Zitrone)
- ❖ Achtung vor negativity bias (gefährliche Situation wird tief verankert)
- ❖ Stress „nach Art des Hauses“ = persönliches Bewertungssystem

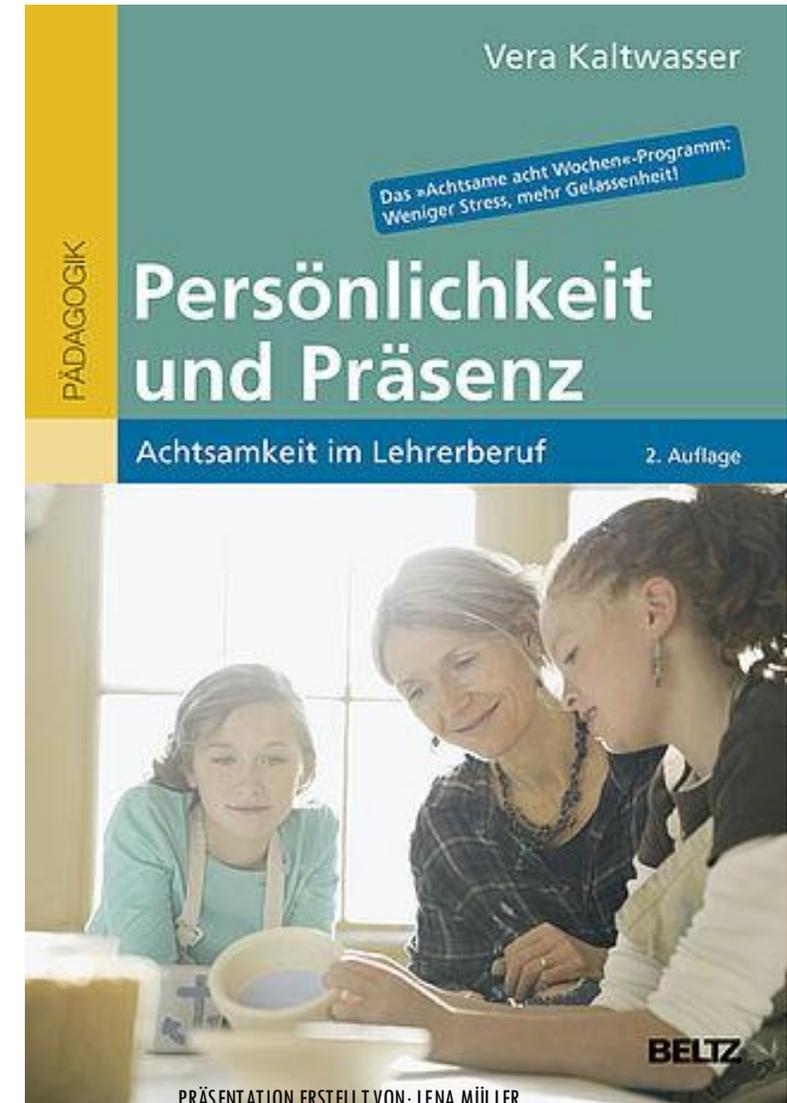


# FORTSETZUNG

- ❖ Ziel: beobachtendes Gewahrsein, d.h.:
- ❖ Raum zwischen Reiz und Reaktion (mode of doing → mode of being (auf Atem achten, das stärkt den Parasympatikus)
- ❖ Warum ist es gefährlich, wenn man das nicht kann? → Bei chronischem Stress verkleinert sich die Amygdala und das Erinnerungsvermögen (evtl. Einfluss auf Demenz und Co.?)
- ❖ Bei täglicher Übung soll man u.a. seine Bewertungen wahrnehmen: Ist das wirklich so? Was bringt mich auf die Palme? Wer drückt meine Knöpfe?

# PROGRAMM „ACHTSAME 8 WOCHEN“

- ❖ Vorwiegend online, inkl. Podcasts, schriftl. Begleitmaterial
  - ❖ Buchung eines Experten zur Unterstützung optional (N.N.)
  - ❖ Auf ca. 8 Wochen konzipiert, aber zeitlich flexibel
  - ❖ Persönliche Stressoren wahrnehmen und erforschen
  - ❖ Lernvideos, angeleitete Meditationen und achtsame Bewegungseinheiten#
  - ❖ Persönliche Energieräuber und Ressourcen
  - ❖ Kleine Aufgaben von Woche zu Woche
- ⇒ Persönlichen Spielraum im Umgang mit Stress und schwierigen Situationen erweitern



# MODULE DER 8 WOCHEN

- 1) Haltung der Achtsamkeit
- 2) Beobachtendes Gewahrsein
- 3) Stressbewältigung
- 4) Tücken des Belohnungssystems
- 5) Freude und Dankbarkeit
- 6) Self-Compassion und Selbstfürsorge
- 7) Mitgefühl und Beziehungsgestaltung
- 8) Ausblick achtsamer Alltag



INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT  
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT



# ZUSATZINFOS (VGL. WEBSITE)

- 15 Videos (Wocheninhalte und Achtsames Bewegen) – online abspielbar
- Schriftliches Begleitmaterial (Wochenaufgaben, Reflexionsübungen, Wissensinputs) – Download möglich
- 24 Audioaufnahmen (Meditationen, geführte Imaginationen, Achtsames Bewegen) – Download möglich
- Inhaltliche Fragen werden schriftlich von unseren Expert\*innen beantwortet
- Abschluss: Teilnahmebescheinigung, mit der sie sich für die AISCHU-Ausbildung in Berlin bewerben können.
- Mindestens 24 Monate Zugriffsdauer

# KONDITIONEN

## Selbstlernkurs als Einzelperson buchen

Lernen Sie mit dem Online-Videokurs in Ihrem eigenen Rhythmus, ohne festes Start- und Enddatum.

Einzellizenz: 159 €

Kurs buchen

## Selbstlernkurs als Gruppe buchen

Sie haben sich als Gruppe von 8 oder mehr Personen zusammengefunden und wollen den Selbstlernkurs gemeinsam absolvieren? Dann buchen Sie hier die passende Anzahl der Lizenzen.

ab 8 Personen: 70 €

Kurs buchen