



Healing Classrooms

Fachkräftegesundheit in pädagogischen Einrichtungen fördern

Praktische Anregungen für den Alltag



ZUSATZHEFT ZU DEN HANDBÜCHERN
FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



Inhalt

1. Einleitung 1

2. Gesundheit fördern - Schutzfaktoren stärken 2

- 2.1 Aktuelle Konzepte von Gesundheit 2
- 2.2 Gesundheit erhalten 4
- 2.3 Ansätze der Gesundheits- und Resilienzförderung
in pädagogischen Settings 10

3. Personale Schutzfaktoren fördern 15

- 3.1 Personale Gesundheitsförderung als Selbstfürsorge 15
- 3.2 Achtsamkeit 16
- 3.3 Anforderungsmanagement 19

4. Übungsteil 23

Übungen zur Achtsamkeit 25

- Wahrnehmung des Atems (Grundübung) 25
- Die Boxatmung (Aufbauübung 1) 26
- Ein saches Lächeln (Aufbauübung 2) 28
- Achtsam gehen 29
- Innerer Rückzugsort 31
- ABC-Liste „Was mir gut tut“ 32

Übungen zum Anforderungsmanagement 33

- Dankbarkeitstagebuch 33
- Mein Leben und meine Ziele 35
- SMARTe-Ziele in meinem Lebensfeld Beruf (Aufbauübung) 37
- Kleine Alltagsziele 39
- Zwei Kreise 40
- Ich und meine Rollen 42
- Was mich trägt 44
- Mein soziales Netzwerk 45

5. Anhang 47

Abbildungsverzeichnis 49

Literatur 50

1. Einleitung

Auf dem Weg zu einer inklusiveren und offeneren Bildungslandschaft setzt sich International Rescue Committee (IRC) Deutschland gGmbH seit 2017 dafür ein, diskriminierungssensible und empathische Begegnungs- und Bildungsräume zu schaffen. Mit dem *Healing-Classrooms*-Ansatz unterstützt IRC pädagogische Fachkräfte in Deutschland seither dabei, verlässliche und ressourcenorientierte Lernumgebungen für Kinder und Jugendliche mit Fluchtgeschichte zu gestalten.

In der langjährigen Zusammenarbeit mit pädagogischen Fachkräften und Bildungseinrichtungen wurde deutlich, dass die Gestaltung sicherer Lernorte und die ressourcenorientierte Förderung von Kindern und Jugendlichen nicht nur Wissen, Haltung und Methodenkompetenz bedarf, sondern auch die Gesundheit des pädagogischen Personals eine zentrale Rolle spielt.

Pädagogische Fachkräfte agieren heute an der Schnittstelle diverser gesellschaftlicher Entwicklungen und Ansprüche. Auswirkungen globaler Krisen und steigende psychosoziale Belastungen, wie etwa durch die COVID-19-Pandemie, Fachkräftemangel, teils prekäre Arbeitsbedingungen und hohe Fluktuation, sowie Ressourcenknappheit und mangelnde Infrastruktur bei steigenden Anforderungen stellen pädagogische Fachkräfte alltäglich vor komplexe Herausforderungen. Studien weisen seit Jahren auf den konstant überdurchschnittlich hohen Erschöpfungsgrad und das ebenso hohe persönliche Belastungsempfinden von pädagogischen Fachkräften hin.¹

Es ist uns daher besonders wichtig, in diesem Begleitheft Handlungsoptionen vorzustellen und die Selbstwirksamkeit pädagogischer Fachkräfte in ihrem gesundheitlichen Wohlergehen zu stärken. Fachkräftegesundheit betrachten wir dabei explizit nicht nur auf der individuellen Verantwortungs- und Handlungsebene, sondern nähern uns dem Thema auch systemisch, das heißt, im Kontext der jeweiligen Institution und des Teams.

Demnach wird zunächst ein Überblick über aktuelle Verständnisse von Gesundheit sowie **Ansätze von Gesundheitsförderung in pädagogischen Institutionen** (Kapitel 2) gegeben. Daran anschließend werden **Möglichkeiten der Gesundheitsförderung auf der individuellen Ebene** vorgestellt (Kapitel 3). Neben einigen Impulsen zur Selbstreflexion und -erprobung im theoretischen Teil dieses Begleithefts, finden sich im praktischen Teil verschiedene **Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit und Anforderungsmanagement**, die dabei unterstützen können, Herausforderungen im pädagogischen Alltag zu begegnen (Kapitel 4).

1 Robert Bosch Stiftung (2025): Deutsches Schulbarometer: Befragung Lehrkräfte. Ergebnisse zur aktuellen Lage an allgemein- und berufsbildenden Schulen. Stuttgart: Robert Bosch Stiftung.



2. Gesundheit fördern – Schutzfaktoren stärken

2.1 AKTUELLE KONZEPTE VON GESUNDHEIT

So schwierig es ist, eine allgemeingültige und von verschiedenen Disziplinen anerkannte Definition von *Gesundheit* zu finden, wird eines doch zunehmend klarer - das Verständnis von Gesundheit unterliegt seit einigen Jahrzehnten einem grundlegenden Wandel:

■ **Erstens** betonen moderne Konzepte von Gesundheit die Frage, wie bzw. aufgrund welcher Faktoren Menschen gesund bleiben.² Dieses sog. salutogenetische Paradigma löst den vormals vorherrschenden Ansatz der Pathogenese ab, der nach Risiken für die Entstehung von Erkrankungen fragt und für die Gesunderhaltung an der Vermeidung dieser Risikofaktoren ansetzt.³ Während früher z.B. die Vermeidung von Suchtmitteln (Alkohol, Nikotin etc.) ein wichtiger Fokus der Gesunderhaltung war, fragt man heute eher danach, wie man Menschen psychisch so stärken kann, dass sie keine Süchte entwickeln.

Mit der salutogenetischen Wende geht einher, dass die Förderung von Gesundheit breiter, aber auch unspezifischer wird, weil gesundheitserhaltende Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen Wirkung entfalten können. Wenn wir uns im Alltag viel bewegen, kann sich das z. B. günstig auf unsere körperliche, aber auch psychische Gesundheit auswirken.

■ **Zweitens** ist festzustellen, dass aktuelle Gesundheitsverständnisse die individuelle bzw. subjektive Ebene stärker betonen, indem sie Gesundheit als „Wohlbefinden“ definieren. War Gesundheit in älteren Begriffsfassungen noch durch die Expertise der Mediziner*innen bestimmt, die Gesundheit v.a. durch eine Abwesenheit von Krankheiten diagnostizierten, rückt seit den 1950er Jahren Gesundheit als Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in den Vordergrund.

Versteht man Wohlbefinden als eine „subjektive Tatsache“, die sich nur individuell wahrnehmen und aussprechen lässt, wird mit dieser Akzentverschiebung die Ebene der Betroffenen aufgewertet. Gesundsein ist in diesem Sinne dann v.a. das, was wir subjektiv als solches erleben.⁴

-
- 2 Antonovskys Modell der Salutogenese wird vertiefend in Abschnitt 2.2 erläutert.
 - 3 Als Beispiele werden z. B. Risikofaktoren für übertragbare Erkrankungen (etwa Covid-19) und nicht-übertragbare (etwa Diabetes) ausfindig gemacht, die durch vorbeugende Maßnahmen vermieden werden sollen.
 - 4 Der Begriff der subjektiven Tatsache stammt vom Phänomenologen Schmitz (z.B. 2018, S. 5f.). Im Widerspruch dazu steht, dass unser Gesundheitssystem nach wie vor an Krankheitsdiagnosen ausgerichtet ist und präziser als Krankheitssystem zu beschreiben ist.



- **Drittens** ist mit diesen Entwicklungen eine Aufwertung psychosozialer Aspekte von Gesundheit im Vergleich zu physischen bzw. somatischen, also den Körper betreffenden Aspekte, zu erkennen. Die erhöhte Aufmerksamkeit für psychosoziale Faktoren spiegelt sich einerseits darin, dass zunehmend mehr psychische und psychosomatische Störungen diagnostiziert werden.

Andererseits finden soziale Zusammenhänge in der Entstehung von Gesundheit bzw. Krankheit zunehmend Beachtung. So werden seit den 1980ern international verstärkt gesundheitliche Ungleichheiten untersucht, d.h. Unterschiede in Gesundheitszustand und -verhalten, die mit dem sozioökonomischen Status von Bevölkerungsgruppen in Zusammenhang stehen. Personen mit niedrigerer Bildung, beruflichem Status oder Einkommen haben statistisch betrachtet ein höheres Erkrankungsrisiko und eine geringere Lebenserwartung.⁵ Diese Erkenntnisse führten u.a. dazu, dass in Bildungseinrichtungen mehr Gesundheitsförderung betrieben wird, um den gesundheitlichen Ungleichheiten zu begegnen.

MERKKASTEN

Diesem Begleitheft liegt ein modernes Gesundheitsverständnis zugrunde. Es ist gekennzeichnet durch:

- den Ansatz der Salutogenese → zentrale Frage: Was hält Menschen gesund?
- die Betonung der Subjektebene → das subjektive Befinden des Menschen rückt in den Vordergrund
- die Betonung psychosozialer Gesundheitsdimensionen → Erweiterung des physischen bzw. somatischen Gesundheitsbegriffs.

Nach einem aktuellen Definitionsvorschlag von Klaus Hurrelmann ist Gesundheit ein:

„Zustand des Wohlbefindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich psychisch und sozial in Einklang mit den Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet. Gesundheit ist nach diesem Verständnis ein angenehmes und durchaus nicht selbstverständliches Gleichgewichtsstadium von Risiko- und Schutzfaktoren, das zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut in Frage gestellt ist.“⁶

5 Vgl. z.B. Rathmann (2019, S. 668) sowie Merkle & Hecht (2011, S. 22–24).

6 Zit. nach Goldfriedrich & Hurrelmann (2021, S. 15f.).



IMPULS

Bevor wir im Abschnitt 2.2 näher auf die Risiko- und Schutzfaktoren eingehen, möchten wir Ihnen gerne einen gedanklichen Impuls mitgeben.

Wir laden Sie ein, Ihr persönliches Gesundheitsverständnis zu reflektieren, das ganz individuell sein kann. Nehmen Sie sich etwas zum Schreiben und machen Sie sich ein paar Notizen hierzu!

Folgende Fragen können Sie als Anregung für Ihre Überlegungen nutzen:

- Was verstehe ich persönlich unter Gesundheit?
- Was tue ich für meine Gesundheit? Was tue ich nicht?
- Wie zufrieden bin ich mit meinem aktuellen Gesundheitszustand?
- Was möchte ich vielleicht verändern/verbessern?

2.2 GESUNDHEIT ERHALTEN

Seit der salutogenetischen Wende wird die Frage der Gesunderhaltung als eine Balance von Risiko- und Schutzfaktoren betrachtet. Auch IRC arbeitet seit vielen Jahren im Rahmen des Healing-Classrooms-Ansatzes mit einem sog. Schutzfaktorenkonzept.⁷

Der Gesundheitszustand eines Menschen wird in diesem Verständnis auf einem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit verortet, d.h. Gesundheit und Krankheit stellen keine sich gegenseitig ausschließenden Zustände dar. So kann man sich beispielsweise auch mit Einschränkungen durch eine Allergie oder Behinderung im Spektrum relativer Gesundheit bewegen, sofern andere Faktoren ausgleichend wirken.

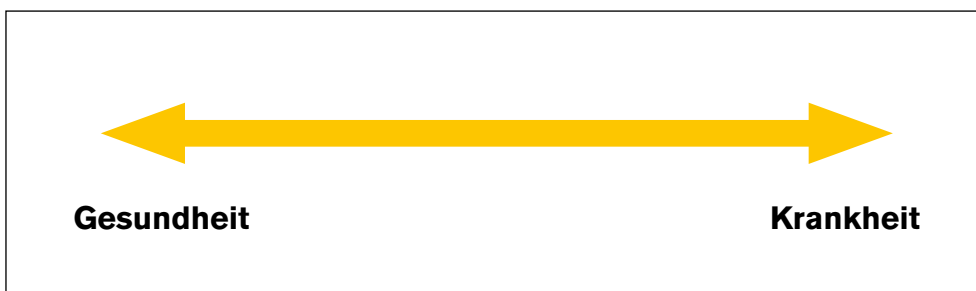


Abb. 1: Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (in Anlehnung an Antonovsky)

⁷ <https://healingclassrooms.de/unser-ansatz/stabilisierendes-umfeld-healing-classrooms/>



Erläutern lässt sich das Balance-Konzept der Gesunderhaltung mit einem gesundheitswissenschaftlich häufig verwendeten Modell von Peter Becker, dem systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodell (SAR):⁸

Becker unterscheidet zwischen *Anforderungen einerseits* und *Ressourcen andererseits*, die in einer Situation zusammenwirken. Das Modell geht weiterhin davon aus, dass Gesundheit in einer Wechselbeziehung zwischen Person und Umwelt entsteht. Deshalb sind die beiden Dimensionen der Anforderungen und Ressourcen nochmals in *internale* und *externale Faktoren* unterteilt (Abb. 2): In einer gegebenen Situation wird das eigene Wohlbefinden bzw. die Gesundheit nach diesem Modell dadurch beeinflusst, welche internen und externen Ressourcen eine Person besitzt, um die internen und externen Anforderungen der Situation zu bewältigen.⁹ Die Anforderungen ergeben sich hierbei insbesondere aus der beruflichen, familiären und sozialen Umwelt (extern) sowie den eigenen Bedürfnissen, Zielen, Werten, Normen und Erwartungen (intern).



Abb. 2: Anforderungs-Ressourcen-Modell
(vereinfachte Darstellung, in Anlehnung an Becker, 1994)

8 Vgl. Wirtz (2013, S. 146).

9 Wie später zu erläutern ist (vgl. Abschnitt 3.3), unterliegen die Anforderungen und Ressourcen jeweils individuellen Wahrnehmungs- und Bewertungsprozessen. D.h bereits die Wahrnehmung der situativen Anforderungen kann von Person zu Person variieren.

IMPULS

An dieser Stelle möchten wir Sie dazu einladen, sich mit dem SAR-Modell anhand eines Anwendungsbeispiels vertraut zu machen. Nehmen Sie sich wieder etwas zum Schreiben und nutzen Sie das Modell zur Selbsterprobung anhand einer fiktiven Situation:

Vergegenwärtigen Sie sich einen individuell herausfordernden Arbeitstag.

Um diesen zu bewältigen, überlegen Sie,

- welche internen Ressourcen Ihnen (also durch Sie selbst als Person) zur Verfügung stehen¹⁰ und
- auf welche externen Ressourcen Sie zurückgreifen können. Das können Ressourcen unmittelbar im Arbeitsumfeld sein, aber auch private.¹¹
- welche Anforderungen von außen, durch die Situation des Arbeitstages an Sie gestellt sind und
- welche Anforderungen Sie an sich selbst stellen (interne Anforderungen).¹²

Becker baut mit seinem SAR-Modell auf dem salutogenetischen Grundmodell von Aaron Antonovsky auf (vgl. bereits Abschnitt 2.1). Seit Antonovsky geht man davon aus, dass Menschen mit einer guten Ressourcenausstattung Krisen und Belastungen besser bewältigen und es ihnen hierdurch eher möglich ist, sich im Spektrum von Gesundheit zu bewegen.

Damit wir Anhaltspunkte bekommen, wie wir unsere Gesundheit aktiv fördern können, schließt sich die Frage an, *welche* Ressourcen von besonderer Bedeutung für den Erhalt von Gesundheit sind:

10 Interne Ressourcen sind auf physischer und psychischer Ebene zu suchen, z.B. eine stabile körperliche Konstitution, Wissen, Erfahrung, Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit.

11 Externe Ressourcen sind insgesamt auf sozialer, materieller, gesellschaftlicher und ökologischer Ebene angesiedelt. Im Arbeitsumfeld können z.B. in sozialer Hinsicht ein guter Teamgeist im Kollegium oder in materieller Hinsicht ausreichende Arbeitsmaterialien unterstützen. Private Ressourcen wären z.B. ein Arbeitszimmer (materiell), ein naturnahes Wohnumfeld (ökologisch) oder die Unterstützung in der Familie (soziale Ressourcen).

12 Interne Anforderungen könnten z.B. Ihr persönliches Anspruchsniveau sein oder Anforderungen, die aus Ihrem Arbeitsstil oder Ihrer Situationswahrnehmung resultieren.



Antonovsky hebt hier das Konzept des *Kohärenzgefühls* hervor. Damit bezeichnet er eine Grundhaltung gegenüber der Welt und dem Leben, die das Empfinden umfasst, dass das persönliche Leben grundsätzlich

- verstehbar
- bewältigbar und
- sinnhaft ist.

Das Gefühl der *Sinnhaftigkeit* bezieht sich auf die Frage, inwiefern man das eigene Leben grundsätzlich als sinnvoll erlebt und ob der persönliche Lebenssinn auch auftretenden Belastungen standhält. Wenn das der Fall ist, können Probleme und Anforderungen eher als Herausforderungen empfunden werden, die es wert sind, Energie in sie zu investieren, um weiter dem individuellen Lebenssinn und -ziel folgen zu können. Laut Antonovsky ist die Ebene der Sinnhaftigkeit diejenige, die insbesondere das Kohärenzgefühl stärkt.¹³

Vergleichbares bestätigt die *Resilienzforschung*, die mit den aktuellen gesellschaftlichen Krisensituationen¹⁴ verstärkt öffentlich Beachtung findet.

Der Resilienzansatz betont vor allem den Aspekt der *psychischen Widerstandsfähigkeit* bei der Bewältigung von Lebenskrisen und Belastungen und die hierfür erforderlichen Anpassungsleistungen der bzw. des Einzelnen.

Während Antonovsky annimmt, dass sich das Kohärenzgefühl bis zum dreißigsten Lebensjahr stabil herausbildet, geht die Resilienzforschung davon aus, dass sich Widerstandsfähigkeiten über die gesamte Lebensspanne entwickeln bzw. verändern können. Resilienz ist demnach ein *dynamischer Prozess*, der auch im Erwachsenenalter nicht abgeschlossen ist.

In der Resilienzforschung werden *zwei zentrale Ebenen von Ressourcen bzw. Schutzfaktoren unterschieden*: die *soziale* und die *personale*. Besondere Bedeutung wird über alle Altersgruppen hinweg der *sozialen Ebene* zugeschrieben: Das Vorhandensein zumindest einer engen Bezugsperson gilt als wichtigster Schutzfaktor. Dabei erscheint es weniger relevant zu sein, in welchem Verhältnis eine Person zur jeweiligen Bezugsperson steht. Bei Kindern und Jugendlichen wird bspw. darauf hingewiesen, dass auch pädagogische Fachkräfte die Rolle der engen Bezugsperson

13 Fördern lässt sich Sinnerleben dadurch, dass man sein Leben zielorientiert führt, wofür wir in den Übungen in Kapitel 4 verschiedene Anregungen bieten. Ausgangspunkt von Antonovskys Forschung war ein Befund, dass Frauen, die den Aufenthalt in einem Konzentrationslager überlebt hatten, eine vergleichsweise gute psychische Gesundheit besaßen. Dieser Befund weist auf Stabilisierungsfaktoren auch in schweren Belastungssituationen hin.

Zur Vertiefung, vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2001, S. 28–32) sowie Antonovsky (1997).

14 Hier sei insbesondere auf die Corona-Pandemie sowie die Verzahnung von Klima-, Energie- und Wirtschaftskrise, auch als Folge des Ukraine-Krieges, hingewiesen.



son einnehmen können. Für Erwachsene können neben Partner*innen z.B. auch enge Freund*innen oder vertraute Kolleg*innen wichtige soziale Ressourcen darstellen.

Auf der *personalen Ebene* gelten folgende Schutzfaktoren als zentral,¹⁵ die man in Resilienztrainings bewusst zu stärken versucht:

- **Selbstwirksamkeit:** die Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können
- **Selbstregulationsfähigkeit:** die Fähigkeit zur Steuerung von Gefühlen und Erregung, auch als Grundlage, um das eigene Handeln situativen Anforderungen anzupassen¹⁶
- **Aktive Bewältigungskompetenz:** die Fähigkeit, vorhandene Kompetenzen situativ nutzen zu können
- **Problemlösefähigkeit:** die Fähigkeit, Strategien zu entwickeln bzw. abrufen können, die zur Analyse und Bearbeitung von Problemen dienen
- **Soziale Kompetenzen:** die Fähigkeit, sich Unterstützung zu holen, sich selbst zu behaupten und Konflikte lösen zu können.

Studien belegen wiederum, dass insbesondere für Erwachsene, die bereits von Antonovsky betonte Ziel- und Sinnorientierung in der Lebensführung als weiterer Faktor wichtig ist: Die Fähigkeit, das Leben an einem Lebenssinn bzw. persönlichen Zielen auszurichten und unter gegebenen Umständen in der Lage zu sein, die Ziele flexibel anzupassen, trägt demnach zu Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Gesundheit bei.¹⁷

15 Vgl. zu den Faktoren, Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2015, S. 18), die auf die weitgehende Übereinstimmung dieser personalen Schutzfaktoren mit den seit 1994 von der WHO propagierten Lebenskompetenzen hinweisen.

16 Vgl. zur Selbstregulation ergänzend, Suchodoletz et al. (2014, S. 166).

17 Vgl. Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2015, S. 25–30 sowie 125f.).



 **IMPULS**

Möchten Sie prüfen, wie es um Ihre eigene Resilienz bestellt ist? Im Internet finden sich eine Vielzahl von Selbsttests, von denen wir in den Kommentaren einzelne empfehlen.¹⁸

 **TIPP:**

Sie können den ausgewählten Test gelegentlich wiederholen. Vielleicht stellen Sie Unterschiede in Ihrem Resilienzniveau fest, die z.B. mit unterschiedlichen Belastungssituationen im Beruflichen oder Privaten einhergehen? Vielleicht wirken sich auch Maßnahmen, die Sie bewusst zur Gesundheits- bzw. Resilienzförderung ergreifen, förderlich auf Ihr Resilienzlevel aus?

Ansätze, wie die sozialen und personalen Schutzfaktoren gefördert werden können, finden Sie in den Folgeabschnitten. Abschnitt 2.3 konzentriert sich auf Ansätze systemischer Gesundheitsförderung bzw. der Resilienzförderung im pädagogischen Setting, während Abschnitt 3 Vorschläge für eine personale Gesundheits- und Resilienzförderung macht.

18 Wir empfehlen folgende Tests:

Auf der Seite eines Schweizer BGM-Netzwerkes finden Sie zahlreiche Literaturtipps zum Thema Resilienz <https://www.bgm-ag.ch/wissen/resilienz.html> mit Resilienztests mit Selbstausswertungsmöglichkeit (Zugriff: 11.02.26).

Ein in Österreich ansässiges europäisches Projekt im Bereich der Erwachsenenbildung <http://www.resilience-project.eu/> stellt folgenden Test zur Verfügung, ebenfalls mit Möglichkeit zur Selbstausswertung: http://www.resilience-project.eu/uploads/media/self_evaluation_de.pdf (Zugriff: 11.02.26).



2.3 ANSÄTZE DER GESUNDHEITS- UND RESILIENZ-FÖRDERUNG IN PÄDAGOGISCHEN SETTINGS

Aktuelle Konzepte der Gesundheits- und Resilienzförderung verfolgen ein Mehrebenen-Vorgehen: Die Förderung individueller und personenbezogener Ressourcen wird in die Förderung bzw. Umgestaltung von systemischen Kontextfaktoren eingebettet.¹⁹

Pädagogische Fachkräfte spricht dieser Ansatz in der Regel an, weil er zum einen eine individuelle Entlastung verspricht und zum anderen die Möglichkeit gibt, Ursachen gesundheitlicher Probleme, die mit Anforderungen im System verbunden sind, besser in den Blick zu bekommen und ggf. systemisch zu regulieren.

Gesundheitsförderung im pädagogischen Setting erfordert ein Zusammenwirken aller am Setting Beteiligten, insbesondere der Einrichtungsleitung und des pädagogischen Teams. Sie ist hierdurch vergleichsweise aufwändiger als eine persönliche Gesundheitsfürsorge.

Es gibt jedoch im Rahmen von Förderprogrammen Möglichkeiten, Unterstützung für die notwendigen Ressourcen zu erhalten, etwa durch Beratungs- bzw. Coachingangebote, Fortbildungen oder Zuschüsse zu infrastrukturellen Umgestaltungsmaßnahmen.²⁰

Damit Sie Ihre Einrichtung systemisch betrachten können, stellen wir zunächst die Frage, *welche Ebenen* zu den pädagogischen Settings gehören:

- **Betriebliche Ebene:** alle Strukturen und Abläufe, die für den Betrieb der jeweiligen Einrichtung erforderlich sind, einschließlich aller hieran beteiligten Personen.

19 Einen zentralen Hintergrund für dieses Vorgehen bildet die sog. Ottawa-Charta der WHO (1986), in der die WHO auf die Bedeutung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen für die Gesundheit der Bevölkerung und das individuelle Gesundheitsverhalten hinweist. In der Folge dieser Initiative gilt die Gestaltung eben jener Rahmenbedingungen als zentraler politischer Hebel, um Gesundheit zu fördern.

20 Da der Settingansatz unter dem Begriff der „Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten“ im Präventionsgesetz der Bundesregierung verankert ist, können Gesundheitsmaßnahmen in pädagogischen Einrichtungen auch durch die gesetzlichen Krankenkassen gemäß dem „Leitfaden Prävention“ gefördert werden. Der Leitfaden Prävention benennt explizit Schulen, Kindertagesstätten und Hochschulen als zentrale Lebenswelten, in denen Konzepte der Gesundheitsförderung unterstützt werden können. Das Präventionsgesetz zum Nachlesen: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz.html> (Zugriff: 11.02.26). Zum Leitfaden Prävention: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_leitfaden/20251218_Leitfaden_Praevention_2025_barrierefrei.pdf (Zugriff: 11.02.26).



- Sozialraum: unmittelbares soziales und kommunales Umfeld der Einrichtungen, insbesondere die Familien²¹ der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie organisationale Kooperationspartner*innen vor Ort (z.B. soziale Dienste und Vereine).²²
- Rechtliche, finanzielle, politisch-administrative und gesellschaftliche Faktoren: diese gelten jedoch in den vorliegenden Praxiskonzepten nicht als primärer Ansatzpunkt von Maßnahmen einer Gesundheitsförderung im Setting (vgl. auch Abschnitt 3.3).

Der Mehrebenen-Ansatz ist nicht nur ein politisches und programmatisches Vorhaben, sondern stellt mittlerweile das *in der Praxis zentrale Konzept* für Gesundheitsprogramme in pädagogischen Einrichtungen dar.

An praktischer Bedeutung gewonnen hat das Konzept durch die Erkenntnis, dass die Gesundheit aller in den Einrichtungen vertretenen Personengruppen nicht nur durch das Setting beeinflusst wird, sondern zugleich zentrale *Voraussetzung für den Bildungs- und Erziehungserfolg* der Einrichtungen ist. Gesundheit und Gesundheitsförderung sind diesen Annahmen zufolge zentrale Aspekte der Entwicklung von schulischen und anderen pädagogischen Einrichtungen.²³ Folgt man dem Modell von Paulus & Michaelsen-Gärtner (2008) für den schulischen Bereich, gibt es vielfältige Qualitätsbereiche, auf denen im Rahmen der Schulentwicklung Gesundheitsinterventionen stattfinden können, die den schulischen Bildungs- und Erziehungserfolg unterstützen.²⁴

21 Insbesondere, wenn sich Eltern stark unter Druck fühlen, stellen sie eine Vielzahl von heterogenen Anforderungen an pädagogische Einrichtungen und deren Mitarbeitende (vgl. z.B. Merkle & Wippermann, 2008).

22 Auf der sozialräumlichen Ebene setzen z.B. die Programme und Projekte von Fröhlich-Gildhoff und Team zur Resilienzförderung an (vgl. z.B. Fröhlich-Gildhoff & Becker, 2013). Der Gedanke ist hierbei, dass in einem sozialräumlichen Arbeitsansatz nicht nur die pädagogischen Einrichtungen selbst, sondern auch weitere angekoppelte Systeme bzw. Akteure, wie Familien, Vereine, Erziehungsberatungen etc. eine Bewusstheit für resilienzförderliche Faktoren sowie eine resilienzförderliche Grundhaltung entwickeln können.

23 Dieser Zusammenhang, der für den schulischen Bereich von Paulus mit dem Begriff „gute gesunde Schule“ zusammengefasst wurde, ist in vielen deutschen Bundesländern deshalb in Programme der schulischen Gesundheitsförderung eingegangen.

24 Das Rahmenkonzept von Paulus & Michaelsen-Gärtner (2008), das unter untenstehendem Link abrufbar ist, enthält umfangreiche Check- und Indikatorenlisten, anhand derer die Einrichtungen selbst Bedarfe und Umsetzungsmöglichkeiten der Gesundheitsförderung ermitteln können. https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/themenschwerpunkte/schule/referenzrahmen_april_08--f0880f33590587cccd9388a8d44e663b.pdf (Zugriff: 11.02.26).





IMPULS

Bevor wir im Folgenden konkreter auf einzelne Faktoren eingehen, die man für eine Gesundheitsförderung im pädagogischen Setting heranziehen kann, möchten wir Sie einladen, sich die pädagogische Einrichtung, in der Sie tätig sind, zu vergegenwärtigen:

Reflektieren Sie zum einen die betrieblichen Abläufe und Strukturen, auch in der Zusammenarbeit mit der Leitung, den Kolleg*innen und den Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen als Ihren Zielgruppen.

Betrachten Sie anschließend zum anderen die Einrichtung in ihrer Einbettung in den Sozialraum, d. h. in ihrer Lage in der Kommune/im Quartier, in ihrem Zusammenspiel mit den Familien der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie weiteren Kooperationspartner*innen vor Ort etc.

Wir laden Sie ein, diese Betrachtung mit „zwei verschiedenen Brillen“ vorzunehmen:

- Setzen Sie zunächst die kritische Brille auf und notieren Sie sich, was Sie auf der Ebene des Betriebes und in der sozialräumlichen Einbettung der Einrichtung als kritisch wahrnehmen: All das, was – im weitesten Sinne – auch einen negativen Einfluss auf Ihre Gesundheit hat bzw. haben kann.
- Setzen Sie sich nun die positive Brille auf und versuchen Sie, Ihre kritische Bestandserhebung durch eine Utopie zu ersetzen: In einer idealen Welt – wie würden Sie die Einrichtung, in der Sie tätig sind, reformieren? Was würden Sie ggf. in der sozialräumlichen Einbettung verändern, wenn Sie könnten?
- Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf – im nächsten Impuls leiten wir hieraus konkrete Schritte ab.
- Falls Sie gerne bildlich arbeiten: Sie können zu den Fragen auch eine Skizze anfertigen, ein Bild malen oder eine Collage mit Zeitschriftenbildern und -überschriften erstellen.



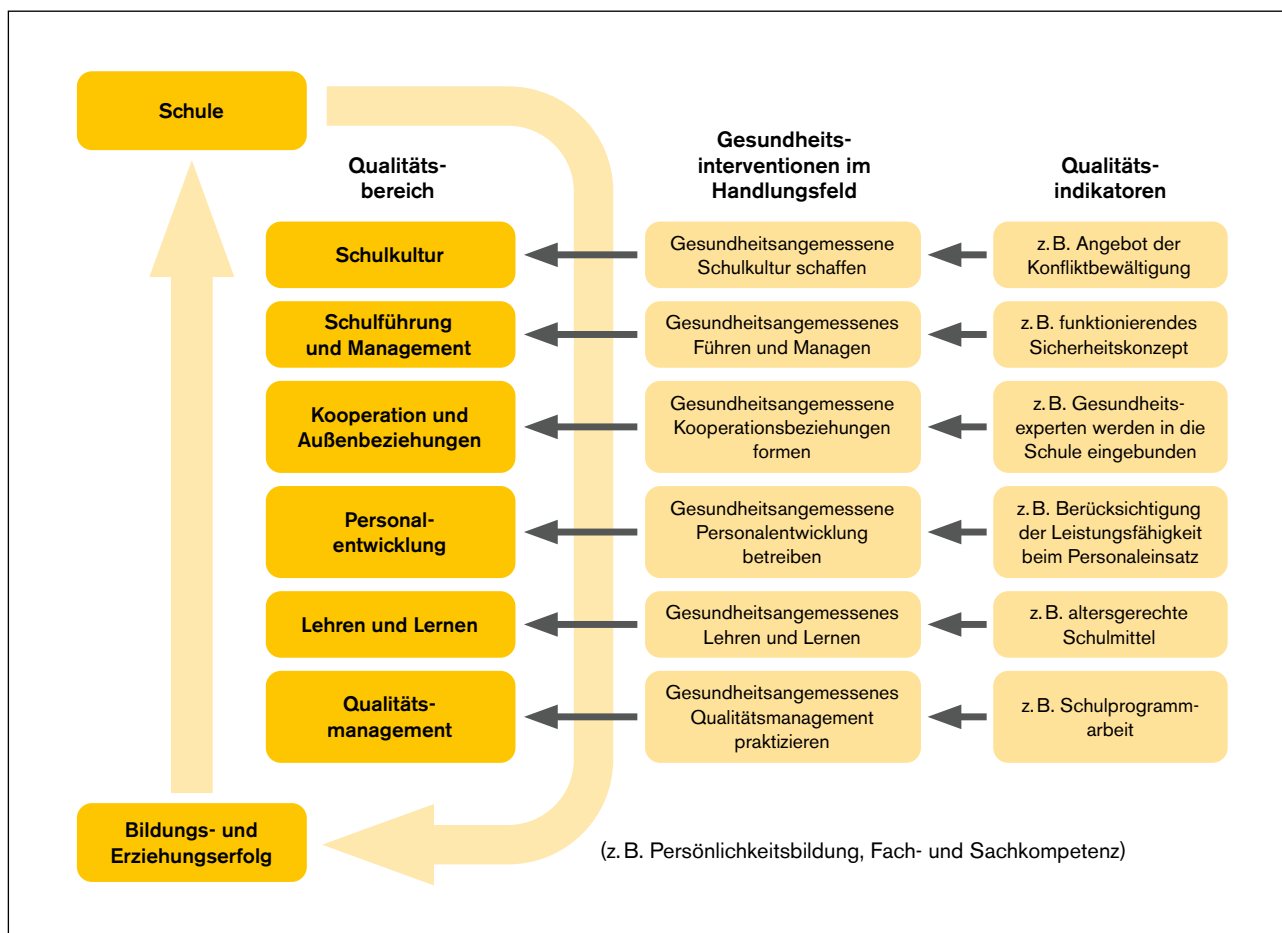


Abb. 3: Schule – Gesundheit – Bildung: Gesundheitsangemessene Gestaltung der Schule (nach Paulus & Michaelsen-Gärtner, 2008, S. 14)

Unter dem Gesichtspunkt einer Gesundheits- bzw. Resilienzförderung für pädagogische Fachkräfte ist abschließend festzuhalten, dass in systemischen Betrachtungsweisen und Förderprogrammen die Gesundheitssituation der Fachkräfte nicht lediglich in ihrer Auswirkung auf Bildungs- bzw. Erziehungserfolge der Kinder, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen betrachtet werden darf. Pädagogische Fachkräfte haben einen hiervon unabhängigen Anspruch auf gesundheitsförderliche Arbeitswelten.

Systemisch betrachtet stehen auch sie unter dem Einfluss der Gesundheitssituation der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen: Fühlen sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in den Einrichtungen wohl und verfügen sie über ausreichende personale und soziale Schutzfaktoren, so mag sich dies gesundheitlich stärkend auf die pädagogischen Fachkräfte auswirken.



IMPULS

Zum Abschluss dieses Kapitels laden wir Sie ein, das kritische und utopische Bild, das Sie von Ihrer Einrichtung entwickelt haben (vgl. vorheriger Impuls), anhand des Modells von Paulus & Michaelsen-Gärtner (2008, vgl. Abb. 3) weiterzuentwickeln. In diesem Schritt gehen wir dazu über, aus der entwickelten Utopie realitätsnahe Umsetzungsschritte abzuleiten:

- Wählen Sie hierzu zunächst zwei bis drei Aspekte aus, die sich ungünstig auf Ihre persönliche Gesundheit bzw. die Gesundheit im Setting Ihrer Einrichtung auswirken.
- Formulieren Sie aus Ihrer Utopie heraus für diese drei Aspekte jeweils genau einen realitätsnahen Handlungsschritt, der Sie näher an die von Ihnen entwickelte Utopie bringt: Was genau müsste geschehen, um sich in diesem Punkt von der verbesserungswürdigen Ausgangssituation in Richtung der idealen Welt zu bewegen? Welche gesundheitsrelevanten Interventionsmöglichkeiten sehen Sie, potenzielle Belastungen aufzufangen bzw. zu mindern?
- Werden Sie aktiv: Nutzen Sie Ihre Reflexion als Input für eine Rückkopplung im Team bzw. mit der Einrichtungsleitung!

Bevor wir uns im Folgeabschnitt der individuellen Ebene zuwenden und den Ansatz der personalen Gesundheitsförderung betrachten, finden Sie in der Fußnote einige Programme der schulischen Gesundheitsförderung, die von den Kultusministerien der Bundesländer oder in Kooperation mit diesen initiiert wurden. Die Programme können hilfreiche Informationen und Anregungen zur Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheits- und Resilienzförderung in pädagogischen Einrichtungen bieten.²⁵

25 Vgl. hierzu als Beispiele a) das Rahmenkonzept „stark.stärker.Wir“ des Kultusministeriums Baden-Württemberg <https://zsl-bw.de/Lde/startseite/beratung/beratung-starkstaerkerwir-praevention> (Zugriff: 11.02.26), b) das niedersächsische Projekt „Bewegte Schule“ <https://www.bewegteschule.de/> (Zugriff: 11.02.26), c) das Landesprogramm „Bildung und Gesundheit“ NRW <https://www.bug-nrw.de/> (Zugriff: 11.02.26).



3. Personale Schutzfaktoren fördern

3.1 PERSONALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ALS SELBSTFÜRSORGE

Neben der systemischen Herangehensweise geht es in moderner Gesundheitsförderung darum, sich selbstbestimmt um das eigene Wohlbefinden zu kümmern.²⁶ Dies bedeutet nicht, dass systemische Verantwortung und staatliche Gesundheitsförderung ausgeblendet werden sollen. Es geht darum, eigene gesundheitliche Bedürfnisse zu erkennen und Menschen zu ermutigen, diese selbstbestimmt einzufordern. Dies erscheint auch notwendig, weil die Bedürfnisse, deren Verwirklichung dazu führt, dass wir uns wohl und gesund fühlen, subjektiv sind. Vereinfacht formuliert: Niemand kann sich so gut um Sie kümmern, wie Sie selbst!

Wir werden Ihnen im praktischen Teil dieses Begleithefts einige Übungen aus Resilienztrainingsprogrammen vorstellen. Für die Auswahl unserer Übungen legen wir ein Sieben-Säulen-Modell zugrunde, in dem Resilienz über drei Grundhaltungen und vier Fähigkeiten geschult wird (vgl. Abb. 4):

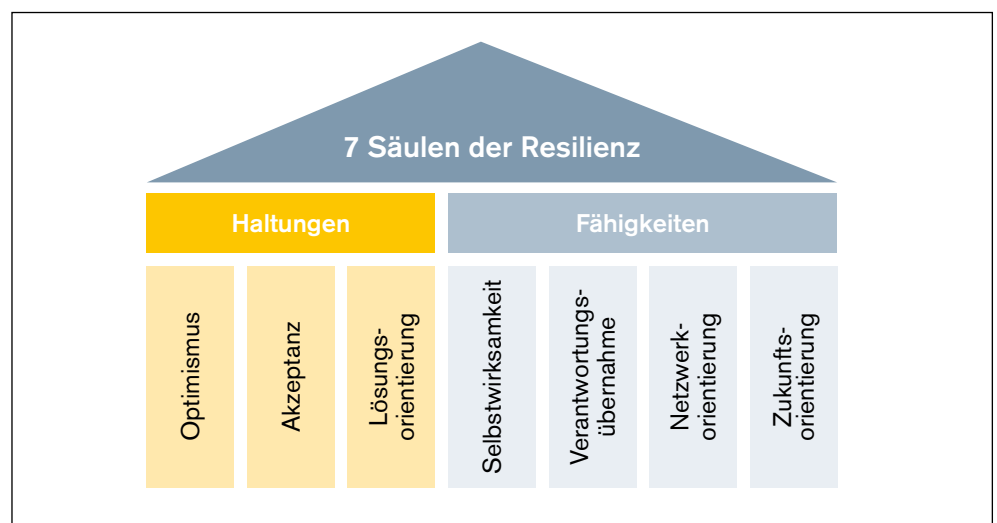


Abb. 4: 7 Säulen der Resilienz: 3 Haltungen und 4 Fähigkeiten (in Anlehnung an Gruhl, 2022)

26 Diese sog. verhaltensbezogene Gesundheitsförderung wird ebenfalls von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß Leitfaden Prävention unterstützt (vgl. hierzu [Abschnitt 2.3](#)). So werden z.B. mehrwöchige Resilienz-, Achtsamkeits- und Entspannungstrainings bezuschusst.



Die Grundhaltungen nach diesem Modell sind:

- **Optimismus:** eine positiv-realistische Grundhaltung gegenüber dem Leben und sich selbst
- **Akzeptanz:** eine – möglichst wertfreie – Annahme von Lebensumständen, Ereignissen, der eigenen Person sowie Anderer
- **Lösungsorientierung:** eine Abwendung vom Problem hin zu Optionen und (kreativen) Lösungen

Als Fähigkeiten werden geschult:

- **Selbstwirksamkeit:** das Vertrauen darauf, sich emotional, gedanklich und auch körperlich ausgleichen zu können
- **Verantwortungsübernahme:** die Fähigkeit, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und es pro-aktiv zu gestalten
- **Netzwerkorientierung:** die Fähigkeit, sich stützende soziale Systeme zu schaffen und zu erhalten
- **Zukunftsorientierung:** die Fähigkeit, Lebensziele zu verfolgen, unter Einbezug von Unvorhersehbarem

Für die Auswahl unserer Übungen legen wir dieses Sieben-Säulen-Modell zugrunde, das wir in zwei Bereichen zusammenführen. Diese zwei Bereiche betrachten wir als Kernkompetenzen für pädagogische Fachkräfte: Achtsamkeit (siehe Abschnitt 3.2) und Anforderungsmanagement (siehe Abschnitt 3.3).

3.2 ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist ein mittlerweile gängiges Konzept in der pädagogischen Arbeit, von dem sowohl Kinder und Jugendliche als auch Fachkräfte profitieren.²⁷ Aus der buddhistischen Tradition heraus meint Achtsamkeit eine bestimmte Lenkung der Aufmerksamkeit: Diese soll „absichtsvoll und nichtwertend auf das [...] Erleben des gegenwärtigen Augenblicks gerichtet werden“.²⁸ Gegenstand unserer achtsamen Wahrnehmung können die aktuelle Verfassung des eigenen Körpers sein, die Gedanken, der emotionale Zustand, die eigenen Bedürfnisse wie auch die direkte Umwelt, z. B. andere Personen oder Anforderungen der Situation.

In der Praxis des Achtsamkeitstrainings wird diese Wahrnehmungsform eingeübt. Es geht darum, zu erlernen, „einfach nur da zu sein (‘being mode‘) statt – wie meist sonst – etwas erreichen zu wollen (‘doing mode‘)“.²⁹ Von Kindern kennen wir eine

27 Vertiefungen sowie zahlreiche Praxisimpulse finden Sie z.B. bei Kaltwasser (2010, 2016), Rechtschaffen (2016), Jennings (2017) und Jensen (2017).

28 Vgl. Heidenreich & Michalak (2011, S. 55).

29 Ebd., S. 59.



vergleichbare Art der Wahrnehmung, wenn sie sich in ihr Spiel vertiefen und alles andere ausblenden.³⁰ Wird Achtsamkeit regelmäßig geübt, kann sie von einer situativen Fähigkeit (wieder) zu einer Grundhaltung werden.

Was sind die Vorteile einer achtsamen Haltung?

Durch die Fokussierung auf das Hier und Jetzt ist es möglich, dass Körper und Gedanken zur Ruhe kommen und wir erweiterte Handlungsmöglichkeiten in einer Situation entdecken, weil wir nicht durch unser Gedanken-Karussell abgelenkt sind.

Achtsamkeit schafft dadurch die Grundlage, dass wir äußere Reize, an denen wir unser Handeln ausrichten, nicht nur halb-bewusst wahrnehmen und mit automatisierten Reaktionen oder Handlungsprogrammen beantworten. Mit Hilfe einer achtsamen bzw. geistes-gegenwärtigen Wahrnehmung können wir die Situation umfassender wahrnehmen und unsere Handlungen überlegter ausrichten. Unser Antworthandeln wird dadurch „intelligenter“ und vielschichtiger. Vor allem können wir nicht nur auf die äußeren Anforderungen der Situation antworten, sondern zugleich unsere eigenen Bedürfnisse in der Situation wahren. Menschen, die regelmäßig Achtsamkeit üben, berichten z. B., dass sie mehr Ruhe und Zeit verspüren, um stimmig zur Situation zu agieren. Dies gilt auch für soziale Konflikte und für Unfallsituationen.³¹

Wenn wir uns die Ruhe und die Zeit nehmen, unser Antworthandeln zu gestalten, erleben wir Handlungsspielräume, die wir vorher nicht wahrgenommen haben, z. B. den Freiraum, eine kurze Pause einzubauen oder einfach nur bewusst im Alltag tief durchzuatmen. Vielleicht grenzen wir uns auch im Umgang mit Anderen oder von einer anstehenden Aufgabe besser ab. In schwierigen Situationen, wie Konflikten oder Unfällen, können wir in der Kürze des Moments Lösungsmöglichkeiten für uns entdecken.

Mit der sog. „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ (Englisch: Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz: MBSR) hat Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er ein im Westen inzwischen anerkanntes und verbreitetes Programm entwickelt. Diese Methode, deren Wirksamkeit in zahlreichen Studien belegt werden konnte,³² brachte kontemplative Praktiken u.a. als komplementären Ansatz in der Behandlung verschiedener psychischer und körperlicher Erkrankungen zum Einsatz. Die Effekte praktizierter Achtsamkeit durch Meditation, und insbesondere MBSR, sind wissenschaftlich vielfältig untersucht. Neben einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, die z. B.

30 Vgl. hierzu auch die Untersuchungen zum Flow-Erleben von Csikszentmihalyi (2017).

31 Vgl. die Hinweise auf veränderte Verhaltensmuster in sozialen Interaktionen und auch Widerfahrissituationen durch praktiziertes Achtsamkeitstraining bei Beier (2019, Bd. 2, S. 119–127).

32 Vgl. Heidenreich & Michalak (2011, S. 59), für mehr Details zusätzlich Kabat-Zinn (2011) und Ott (2015).



als Zunahme von Ruhe und Entspannung, Energie und Lebensfreude erlebt wird, gibt es vielerlei Hinweise auf objektive gesundheitliche Wirkungen bei psychischen und physischen Erkrankungen.³³

Von wissenschaftlichem Interesse sind insbesondere Ergebnisse neurowissenschaftlicher Forschung, die auf Effekte sog. Neuroplastizität hinweisen, d. h. auf Veränderungen der Hirnstrukturen durch Meditation. Hervorgehoben wird hier die Zunahme von Volumen bzw. Dichte der grauen Substanz im Gehirn, die für die Hirn- und Intelligenzleistungen sowie die Steuerung des Zentralnervensystems zuständig ist. Die Zunahme grauer Substanz wird dabei unter anderem für Hirnregionen berichtet, die für die Körperwahrnehmung, die Bewertung von Situationen und die Regulation von Erregung bedeutsam sind. Veränderungen, die nach vergleichsweise kurzem Achtsamkeitstraining zu erkennen sind, liefern aus neurowissenschaftlicher Sicht Belege, dass bereits diese Übungspraxis zu einer verbesserten Stressbewältigung beiträgt.³⁴

Insbesondere werden stimulierende Effekte durch meditative Techniken auf den Vagusnerv beschrieben, den Führungsnerv im entspannungsauslösenden parasympathischen System: Angeregt über Aktivitäten im Hirnstamm können über den Vagus komplexe Entspannungswirkungen in Herz, Lunge und Bauchraum ausgelöst werden.³⁵ Werden die Techniken regelmäßig ausgeführt, können die Entspannungswirkungen längerfristig aufrechterhalten werden.

In Bezug auf die in diesem Heft eingeführten Resilienssäulen (vgl. Abschnitt 3.1), lässt sich Achtsamkeit als eine Meta-Ressource einordnen, d. h. eine Ressource, die weitere Ressourcen schafft bzw. begünstigt. So ist Achtsamkeit unmittelbar verwandt mit dem Konzept der Akzeptanz. Darüber hinaus stellt sie eine wichtige Basis für die Resilienssäulen der Selbstregulation und der Verantwortungsübernahme dar.

Akzeptanz wird als eine wertfreie Annahme von Lebensumständen, Ereignissen, der eigenen Person sowie Anderer gefasst. Dabei gilt Akzeptanz nicht als Fähigkeit, sondern als Haltung, „das anzunehmen, was angeboten wird, ohne die Erfahrung zu vermeiden oder verändern zu wollen.“³⁶ Hervorzuheben ist, dass Akzeptanz nicht mit einer kritiklosen oder resignativen Hinnahme von Situationen oder Umständen gleichzusetzen ist bzw. zu dieser führen muss. Akzeptanz bedeutet nicht, den Wunsch nach Veränderung aufzugeben. Vielmehr kann sie als eine notwendige Voraussetzung beschrieben werden, um Veränderungen zu erreichen oder – sofern keine Veränderungen möglich sind – das eigene Handeln so zu gestalten, dass man mit unveränderlichen Gegebenheiten für sich selbst konstruktiv umgeht.

33 Vgl. für einen Einstieg z. B. Ott (2015) oder Singer & Ricard (2008). Vgl. auch die IRC-Dokumentation „Achtsamkeit in der pädagogischen Praxis“.

34 Vgl. Ott (2015, S. 173–184).

35 Vgl. Schnack (2016).

36 Vgl. Heidenreich & Michalak (2011, S. 56).



Eine achtsame Haltung gegenüber der eigenen Person stellt die Basis einer erfolgreichen *Selbstregulation* dar: Indem wir in aufmerksamer Verbindung mit uns selbst sind – d. h. in einer Rückkopplungsschleife mit unserem aktuellen Befinden, unseren Gedanken, Gefühlen und unserem körperlichen Zustand – können wir uns auf Basis der achtsamen Selbstwahrnehmung ggf. so verhalten, dass wir unseren Zustand ausgleichen.

Auch die *Ursachen* für mögliche Ungleichgewichte im eigenen Befinden werden durch eine achtsame Selbstwahrnehmung klarer erkennbar, so dass wir in unserem Ausgleichshandeln an Zielgerichtetheit gewinnen können: Reagiere ich z. B. als Fachkraft gereizt, weil mich Schüler*innen oder Kolleg*innen herausfordern oder bin ich evtl. gereizt, weil ich meine körperlichen Grundbedürfnisse ignoriert habe, etwa hungrig bin und eine Pause benötige?

Präzisere Information über uns selbst helfen uns also in Bezug auf die eigene Person, Handlungsbedarfe zu entdecken und uns dadurch selbstregulativ zu verhalten.

Vergleichbares gilt für die Resiliensäule der *Verantwortungsübernahme*, die sich als eine Form der Selbstregulation über einen längeren Zeithorizont verstehen lässt. Die achtsame Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Lebensumstände stellt eine wichtige Voraussetzung dafür dar, das Leben eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu führen, etwa persönliche Lebensziele zu formulieren und ggf. an die Lebensumstände anzupassen.

Eine Praxis der Achtsamkeit kann durch ihre entspannungs- und gesundheitsförderlichen Effekte eine wichtige Basis darstellen, um mit Arbeitsanforderungen anders umzugehen, sich also auf das eigene Anforderungsmanagement günstig auswirken.

3.3 ANFORDERUNGSMANAGEMENT

Nicht nur Sie persönlich stellen es in Ihrem Alltag fest, auch Studien belegen, dass pädagogische Fachkräfte beruflich hohen Anforderungen ausgesetzt sind. Zu den grundlegenden Berufoanforderungen kamen in den letzten Jahren Zusatzbelastungen durch den zunehmenden Fachkräftemangel, die kollektiven Krisen der Corona-Pandemie, den Angriff auf die Ukraine – um nur einige Herausforderungen zu nennen. Hierdurch wurden einige der im Folgenden dargestellten Belastungsfaktoren wesentlich erhöht.

In der Forschung werden die beruflichen Anforderungen an pädagogische Fachkräfte auf verschiedenen Ebenen verortet. Am Beispiel von Schulen werden folgende Ebenen und Belastungsfaktoren herausgestellt:³⁷

37 Vgl. zu den im Folgenden aufgeführten Anforderungen, Mach-Würth (2021, S. 19–21) sowie auch Abschnitt 2.3.



- **Systemebene**, d.h. das Schulsystem mit seinen strukturellen, rechtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen. Auf diese Ebene haben Lehrkräfte kaum Einfluss. Auf ihr werden folgende potenzielle Belastungsfaktoren verortet:
 - die unzureichende Anerkennung des Lehrberufes in der Öffentlichkeit bei gleichzeitig hohem gesellschaftlichen Erwartungsdruck,
 - schwer einzugrenzende Arbeitszeiten durch das Deputatsmodell und hierdurch unzureichende Trennung von Berufs- und Freizeitbereich,
 - häufig befristete Arbeitsverträge, verbunden mit persönlichen Unsicherheiten, sowie
 - Belastungen durch strukturelle Reformen und Veränderungen im System.³⁸

- **Schulebene**, d.h. Lage der Schule, Einzugsgebiet und Zusammensetzung der Schüler*innenschaft und Klassen (auch Lärmpegel innerhalb der Klassen), aber auch Schulklima, Führungsstil der Schulleitung, Teamklima im Kollegium und schulische Infrastruktur. Die Anforderungsfaktoren auf der schulischen Ebene lassen sich zumindest in Teilen über systemische Maßnahmen der Gesundheitsförderung beeinflussen (vgl. Abschnitt 2.3). Z.B. werden gezielte Verbesserungen des Schul- und Teamklimas angestrebt.

- **Individualebene**, d.h. alle Faktoren des individuellen Unterrichtens sowie des sozialen Umgangs mit den Schüler*innen, Eltern und Kolleg*innen. Als potenzielle Belastungsfaktoren sind zu nennen:
 - Verhalten und Lernbereitschaft der Schüler*innen,
 - heterogene Lern- und Entwicklungsstände in den Klassen,³⁹
 - unzureichende Unterrichtsmaterialien sowie
 - Probleme im Umgang mit den Eltern oder Kolleg*innen.

Die potenziellen Belastungen auf den genannten Ebenen können sich wechselseitig ausgleichen oder – im negativen Fall – verstärken. In positiver Hinsicht kann z. B. ein gutes Schulklima sich günstig auf Anforderungen auf der Individualebene auswirken, wenn sich dadurch etwa die Kolleg*innen und/oder Schüler*innen vermehrt in der bzw. für die Schule engagieren.

38 Unter Belastungen durch Reformen fällt prinzipiell auch die Einführung von Programmen zur Gesundheitsförderung an Schulen, wenn diese mit den bestehenden Arbeitskapazitäten umgesetzt werden sollen. Entlastungen bringt es in der Regel, wenn Zusatzressourcen für die Programmeinführung (Beratung und Begleitung, Materialien etc.) zur Verfügung stehen – und dann Effekte eintreten, durch die das Setting Schule insgesamt gesundheitsförderlicher bzw. ressourcenschonender für alle Beteiligten wird.

39 Die verstärkte Heterogenität in den Lern- und Entwicklungsständen durch die Corona-Pandemie stellt eine noch immer aktuelle Zusatzbelastung dar.



Soweit ein Blick auf die äußeren Anforderungen. Beziehen wir das eingangs eingeführte SAR-Modell in unsere Betrachtungen ein (vgl. Abschnitt 2.2), wird deutlich, dass zu den externen Anforderungen interne Anforderungen hinzukommen, d. h. Anforderungen, die pädagogische Fachkräfte an sich selbst stellen. Ebenso können neben beruflichen Belastungen private bestehen, bei denen sich ebenfalls „externe“ und „interne“ Anforderungen unterscheiden lassen.

Dass man externen Anforderungen, die aus dem Setting der pädagogischen Einrichtung heraus entstehen, aktuell v. a. mit systemischen Ansätzen der Gesundheitsförderung begegnet, wurde in Abschnitt 2.3 erläutert. In diesem Kapitel wollen wir den Umgang mit Anforderungen unter dem Gesichtspunkt einer individuellen bzw. personalen Gesundheitsförderung betrachten. Hierfür bietet es sich an, auf das bereits eingeführte Schutzfaktoren-Konzept zurückzukommen (vgl. Abschnitt 2.2) und einige Ergänzungen vorzunehmen:

Das Konzept der Salutogenese von Antonovsky geht davon aus, dass auch extern vorliegende, d. h. objektiv vorhandene Anforderungen einer individuellen *Bewertung* unterliegen, die darüber entscheidet, ob diese Anforderungen als „stressig“ bzw. belastend empfunden werden oder nicht. Hierdurch entstehen für uns als Individuen subjektiv unterschiedliche Belastungsprofile, auch wenn unsere objektiven externen Anforderungen übereinstimmen. Zugleich variiert unser Erleben von Stress bzw. Belastungen: Jede Person erfährt die Belastungen individuell und subjektiv. Dass das individuelle arbeitsbezogene Verhalten und Erleben in pädagogischen Settings variiert, belegt u. a. die Potsdamer Lehrer*innenstudie.⁴⁰ Sie kommt zugleich zu dem Ergebnis, dass im Berufsgruppenvergleich bei den Lehrkräften gesundheitlich risikante Verhaltens- und Erlebensmuster besonders stark verbreitet sind.

Stellen wir die Frage, wodurch eine günstige oder weniger günstige Bewertung der externen Anforderungen zustande kommt, wird die Bedeutung der Schutzfaktoren deutlich: Im Konzept von Antonovsky gilt das Kohärenzgefühl als entscheidende Variable, die darauf Einfluss hat, wie wir Anforderungen bewerten und darauf reagieren. Dabei nimmt er an, dass Anforderungen zunächst einen Spannungszustand im Organismus verursachen (können), der in der Folge zu bewältigen ist. Gelingt die Spannungsbewältigung nicht, sind Stressreaktionen die Folge, die negative gesundheitliche Folgen haben *können* – aber nicht müssen.⁴¹

40 Vgl. Schaarschmidt (o.J.).

41 Vgl. hierzu und zum Folgenden, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2001). Situationsbewertungen und (mögliche) Stressreaktionen können durch ein Training von Achtsamkeit positiv verändert werden (vgl. Abschnitt 3.2).



Nach Antonovsky verläuft der Bewertungsprozess in mehreren Phasen. Dabei können wir davon ausgehen, dass der Prozess häufig unbewusst abläuft und durch verinnerlichte Reaktionsmuster begleitet wird:

- Auf der *ersten* Bewertungsebene wird entschieden, ob ein Reiz als Stressor wahrgenommen wird oder nicht. Hier sind Personen mit einem starken Kohärenzgefühl eher in der Lage, Reize als neutral zu erleben.
- Wird von Personen mit einem hohen Kohärenzgefühl ein Reiz als Stressor eingeordnet, verfügen sie auf einer *zweiten* Bewertungsebene über ein Unterscheidungsvermögen, mit dem sie diesen Stressor nicht zwangsläufig als „bedrohlich“, sondern ggf. als „günstig oder irrelevant“ einordnen, ihn also zum Nicht-Stressor umdefinieren.
- Bei einem potenziell bedrohlichen Stressor sind Personen mit hohem Kohärenzgefühl auf einer *dritten* Ebene offenbar eher in der Lage, die Situation als bewältigbar einzustufen und in der Situation handlungsfähig zu bleiben, während Personen mit einem geringen Kohärenzgefühl eher nicht-förderlich emotional reagieren und eine geringere situative Handlungsfähigkeit zeigen.⁴²

Die dargestellten Zusammenhänge gelten insbesondere in Bezug auf psychische Gesundheitsmerkmale weithin bestätigt.⁴³

Zur eigenen (psychischen) Stärkung erscheint es deshalb zweckmäßig, dass wir uns den eigenen Umgang mit Anforderungen – im Beruflichen wie Privaten – bewusst machen. In der Folge lassen sich ggf. Wege erproben, um die eigenen personalen Schutzfaktoren durch Übung so zu stärken, dass wir Anforderungen anders bewerten und anders mit ihnen umgehen *können*.

Um nochmals möglichen Einwänden vorzubeugen: Es kann nicht darum gehen, durch eine individuelle Umbewertung widrige Bedingungen im System der pädagogischen Einrichtung gutzuheißen. Vielmehr erscheint es sinnvoll, durch den Schutz und die Förderung der individuellen Gesundheit motiviert und handlungsfähig zu bleiben – und hierüber ggf. auch systemische Veränderungen anstoßen zu können.

Im Folgenden bieten wir Ihnen eine Auswahl von Übungen an, die dazu beitragen können, sich zum einen eigener Denk- und Handlungsweisen im Umgang mit Anforderungen bewusst zu werden und zum anderen durch angeleitete Perspektivwechsel ggf. neue Selbsterfahrungen zu machen und andere Sichtweisen zu erproben.

42 Vgl. ebd., S. 33f.

43 Vgl. ebd., S. 44.



4. Übungsteil

Bei den dargestellten Übungen handelt es sich um Anregungen, welche als Impuls und Angebot zu verstehen sind. Sie dienen als kleine „Häppchen“, welche Sie auswählen, anwenden und für sich persönlich bei Bedarf anpassen und erweitern können. Führen Sie die Übungen auf die Art und Weise durch, wie es sich für Sie persönlich stimmig anfühlt. Wir laden Sie herzlich dazu ein, Ihre eigenen Erfahrungen damit zu sammeln. Im Verlauf der Zeit werden Sie unsere Vorschläge vielleicht durch weitere Übungen ergänzen, Neues ausprobieren, so dass nach und nach Ihr ganz persönliches Übungsportfolio wächst.

Für jede Übung ist es hilfreich, wenn Sie ausreichend Zeit haben, ungestört sind und ggf. die Möglichkeit haben, Notizen zu machen. Suchen Sie sich zum Durchführen der Übungen eine für Sie passende Umgebung, in der Sie sich wohl und sicher fühlen.

Übungen zur Achtsamkeit S. 25

Übungen zum Anforderungsmanagement S. 33





Wahrnehmung des Atems (Grundübung)

Kategorie: Achtsamkeit

Übungsziel: Förderung von Selbstregulation und Akzeptanz

Dauer: 10–15 Minuten

Rahmen und Materialien: Ruhige Atmosphäre; Übung kann im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden; Wärme kann die Entspannung unterstützen (z. B. Sonnenstrahlen, Decke)

„So du zerstreut bist, lerne auf den Atem zu achten.“
(Gautama Buddha)

Wir alle unterliegen im beruflichen wie auch privaten Alltag ständig wechselnden Umweltreizen, die uns ablenken, zuweilen überfordern und den Geist rastlos machen. Wie kann es uns gelingen, unsere Umgebung bewusst wahrzunehmen und uns gleichzeitig zu beruhigen und bei uns zu bleiben? Die Beobachtung des beständigen Kommens und Gehens unseres Atems kann eine Möglichkeit sein.

Schritt 1:

Nehmen Sie in ruhiger Atmosphäre Platz. Sie können sich setzen (auf einen Stuhl bzw. auf den Fußboden) oder sich hinlegen (auf eine möglichst flache Unterlage, z. B. auf eine Decke auf dem Boden). Schließen Sie die Augen.

Schritt 2:

Spüren Sie zu den Stellen, an denen Ihr Körper Kontakt mit der Sitz-/Liegefläche hat. Nehmen Sie die Verbindung zur Sitz-/Liegefläche wahr und wie Ihr Körper sein Gewicht zur Sitz-/Liegefläche bzw. zum Boden hin abgibt.

Schritt 3:

Beobachten Sie Ihren Atem. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und beobachten Sie, wie er von selbst ein- und ausatmet.

Schritt 4:

Erkunden Sie: Wie weit strömt der Atem in den Körper hinein? Wie weit hebt sich der Brustkorb beim Einatmen? Wie weit senken sich Brustkorb und Bauchdecke beim Ausatmen? Wie verändert sich der Atem ggf., wenn Sie ihn bewusst wahrnehmen?

Schritt 5 (nach einigen Minuten):

Sammeln Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit im Bauchraum und beenden Sie in Ihrem Bauchraum die Übung so, wie es sich für Sie richtig anfühlt.

TIPP:

Möglicherweise machen Sie während der Übung die Erfahrung, dass Ihr Geist auf Wanderschaft geht. Das ist in Ordnung und völlig normal. Festzustellen, dass der Geist abschweift, ist von genauso großem Wert wie die Beobachtung des Atems selbst. Schließlich lässt sich das Umherwandern des Geistes erst durch Achtsamkeit überhaupt wahrnehmen. Zu erleben, wie unser Atem durch diese Übungssituation begleitet, erdet. Es beruhigt, zu wissen, dass er das auch in vielen anderen Momenten tun wird.



Die Boxatmung (Aufbauübung 1)

Kategorie: Achtsamkeit

🕒 **Übungsziel:** Förderung von Selbstregulation und Konzentration; Entspannung bei Stress und/oder intensiven Emotionen

🕒 **Dauer:** 5–10 Minuten

✂️ **Rahmen und Materialien:** Anfänglich ein ruhiger Ort und eine bequeme Sitzposition; mit etwas Routine kann die Übung später überall – als Notfallstrategie – genutzt werden

„Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet, die Brücke, die deinen Körper mit deinen Gedanken verbindet. Wann immer dein Geist zerstreut ist, benutze deinen Atem, um die Verbindung wiederherzustellen.“

(Thích Nhất Hạnh)

Um es gleich vorweg zu nehmen: Diese Übung hat nichts mit dem Kraftsport Boxen zu tun. Sie benötigen also weder Zahnschutz noch Handschuhe. Die Übung heißt Boxatmung (oder auch Quadratatmung) in Analogie zu einer Box mit vier (gleich langen) Seiten. Das Atemmuster findet in Vierer-Schritten statt. Als visuelle Hilfe können wir uns vorstellen, dass wir uns bei der Atemübung um den Rand eines Quadrats bewegen.

Mit etwas Routine können Sie diese leicht eingängige Übung jederzeit durchführen, egal wo Sie sich befinden, was Sie gerade tun oder welches Ziel Sie verfolgen, denn: die Boxatmung ist ein echter Allrounder. Sie kann uns u.a. in angespannten Situationen, in

denen uns spontan nach „fight or flight“⁴⁴ zumute ist, beruhigen. Sie kann uns zu geistiger Klarheit und verbesserter Konzentrationsfähigkeit befähigen, so dass wir fokussiert(er) agieren. Sie kann uns aber auch zu besserer Schlafhygiene bis hin zu einer Stärkung der Herzfunktion und des Immunsystems verhelfen. Indem wir unseren geistigen Fokus durch achtsames Atmen mit dem körperlichen Tun in Einklang bringen, stellen wir eine Verbindung von Geist und Körper her.

Schritt 1:

Nehmen Sie in ruhiger Atmosphäre Platz (z. B. auf einem Stuhl, dem Boden, einem Sitzkissen) und setzen Sie sich mit möglichst aufrechtem Rücken hin. Ihre Hände liegen auf Ihrem Schoß, eine über der anderen, mit den Handflächen nach oben. Falls Sie im Schneidersitz sitzen, können Sie die Handflächen nach oben auf die Knie legen. Wenn Sie möchten, können Sie sanft Ihre Augen schließen. Alternativ senken Sie Ihre Augenlider und richten Ihren Blick entspannt etwa drei bis fünf Meter nach unten vor sich.

Atmen Sie tief, langsam und sanft aus. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Ausatmen.

44 „Fight or flight“, „Kampf oder Flucht“ bezeichnet einen Überlebensmodus, der in Angesicht eines gefährlichen Säbelzähntigers erstmals sinnvoll war. Heutzutage benötigen wir diese Stressreaktion, die im Zusammenhang mit dem sympathischen Nervensystem steht, eher selten. Wenn wir nervös oder ängstlich sind, weil wir z. B. einen wichtigen Vortrag vor großem Plenum halten, ist es passender, „tief durchzuatmen“. Durch die tiefe Bauchatmung verhindern wir, dass wir auf das „Gaspedal“ unserer Hormonausschüttung drücken und behalten stattdessen die Kontrolle über unser Nervensystem.



Schritt 2:

Einatmen (Nase): Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis vier. Sagen Sie sich die Zahlen im Kopf. Wenn Sie bei vier angelangt sind, sollten Ihre Lungen gänzlich mit Luft gefüllt sein. Stellen Sie sich vor, wie die Luft in Ihre Lungen strömt und Ihren Bauch beim Einatmen ausdehnt.

Schritt 3:

Halten: Während Sie langsam bis vier zählen, halten Sie den Atem in Ihren Lungen an. Stellen Sie sich vor, wie die Luft Ihre Lungen füllt.

Schritt 4:

Ausatmen (Mund): Atmen Sie bis vier durch den Mund aus. Bei vier sollte die meiste Luft aus Ihren Lungen entwichen sein. Stellen Sie sich vor, wie die Luft aus Ihren Lungen aufsteigt, durch Ihre Luftröhre strömt und sich schließlich mit der Luft vor Ihnen vermischt.

Schritt 5:

Halten: Halten Sie Ihre Lungen bis zum Zählen von vier leer. Fokussieren Sie sich auf die Leere Ihrer Lungen und den nun flachen Bauch.

Schritt 6:

Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 5 für mindestens fünf Minuten. Nehmen Sie bewusst wahr, wie der Atem als Ganzes in Ihre Lunge ein- und wieder ausströmt.

Schritt 7:

Spüren Sie Ihrem Atem im Körper nach. Beenden Sie dann die Übung tief in Ihrem Bauchraum nach Ihrem eigenen Gefühl.

TIPP 1:

Führen Sie die Übung idealerweise im Sitzen oder Stehen durch. Sich hinzulegen ist für die Boxatmung nicht optimal, da sich Ihre Lungen in dieser Position nicht gänzlich ausdehnen.

TIPP 2:

Achten Sie darauf, tatsächlich mit dem Bauch und nicht mit dem Zwerchfell zu atmen. Bauchatmung bedeutet, dass sich der Bauch beim Einatmen vorwölbt und sich die Schultern nicht heben. Sollten sich Ihre Schultern heben, atmen Sie flach und üben nicht die tiefe Bauchatmung.

TIPP 3:

Wenn Sie die Übung weiter ausbauen möchten, erhöhen Sie die jeweilige Atemlänge auf die Zahl acht.



Ein saches Lächeln (Aufbauübung 2)

Kategorie: Achtsamkeit

🕒 **Übungsziel:** Förderung von Selbstregulation und Optimismus

🕒 **Dauer:** ca. 5 Minuten

✂️ **Rahmen und Materialien:** siehe Grundübung

„Es kann nur dann ein Lächeln aus dem Spiegel schauen, wenn ein Lächelnder hineinschaut.“
(Aus China)

Häufig entsteht ein Lächeln durch ein Wohlgefühl: Wir lächeln, sobald wir uns behaglich fühlen und entspannt sind. In der chinesischen Tradition hingegen findet das sachte Lächeln seit Jahrtausenden ganz bewusst als „Technik des langen Lebens“ Anwendung, einer Lebensform, die auf den Erhalt von Gesundheit und Jugendfrische ausgerichtet ist. Hier ist das Lächeln also nicht nur Ausdruck von Wohlbefinden, sondern auch der Weg dorthin.

Die gesundheitsfördernde, entspannende Wirkung eines sachten Lächelns, das wir selbst in Situationen zum Einsatz bringen können, in denen uns gar nicht nach Lächeln zumute ist, wird heute auch durch die moderne Naturwissenschaft bestätigt.⁴⁵

Schritte 1 bis 4:

Siehe Grundübung

Schritt 5:

Lassen Sie ein saches Lächeln auf Ihrem Gesicht entstehen, so als ob Sie einem geliebten Menschen zulächeln.

Schritt 6:

Erlauben Sie dem sachten Lächeln sich in Ihrem und über Ihren ganzen Körper hinweg auszubreiten. Lächeln Sie sich von innen her selbst zu.

Schritt 7 (nach einigen Minuten):

Spüren Sie in Ihrem Körper nach. Beenden Sie dann die Übung tief in Ihrem Bauchraum nach Ihrem eigenen Gefühl.

TIPP:

Manche Menschen führen diese Übung in abgewandelter Form durch, z.B. während des Autofahrens. Stellen Sie sich vor, wie sich nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden verbessert, sondern gleich auch noch das jener Verkehrsteilnehmer*innen, welche Sie im Auto lächeln sehen – z.B. an der roten Ampel, im Stau etc. Probieren Sie es einfach aus und beobachten Sie, was passiert ...

45 Vgl. z. B. Schnack (2016). In aller Kürze zusammengefasst: Der Vagusnerv wird aktiviert, das parasympathische Nervensystem stimuliert, der Cortisol-Spiegel (Stress-Hormon) reduziert. Zugleich werden Endorphine (Glückshormone) frei.



Achtsam gehen

Kategorie: Achtsamkeit

🕒 **Übungsziel:** Förderung von Selbstregulation; Reduktion von Stress

🕒 **Dauer:** 5–15 Minuten

✂️ **Rahmen:** Freie Fläche zum Gehen (zu Hause, im Büro, im Garten etc.)

**„Wenn ich gehe, dann gehe ich (...)“
(aus dem Zen-Buddhismus)**

Mit der klassischen Übung der Geh-Meditation erleben wir das Wunder der ziellosen Fortbewegung. Die Konzentration auf die Füße und die Gewichtsverlagerung in der Fortbewegung ermöglicht es uns, gedanklich abzuschalten, vom „Kopf auf die Füße“ zu kommen. Nach einiger Übungszeit wird unser Gehen geerdeter und wir sind besser in der Lage, auf physische Hindernisse, die sich auf unserem Weg befinden (z. B. Gegenstände oder Bordsteinkanten) intelligent zu reagieren.

Die Übung lässt sich überall dort durchführen, wo wir uns wohl fühlen und die Möglichkeit haben, ein paar Schritte gehen. Das Areal muss nicht groß sein, da wir uns immer nur 10–15 Schritte in eine Richtung bewegen.

Schritt 1:

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander und stabil im Boden verankert. Richten Sie den Blick entspannt geradeaus.

Schritt 2:

Sinken Sie mit Ihrem Gewicht in eines Ihrer Beine, so dass das andere Bein frei wird. Heben Sie langsam den Fuß des freien Beines. Spüren Sie, wie sich die

Ferse vom Boden hebt. Nehmen Sie bewusst wahr, wie der Fuß sich langsam vorschiebt und setzen ihn in persönlicher Schrittweite wieder auf.

Schritt 3:

Beobachten Sie die Gewichtsverlagerung: Was tut Ihr Körper, um das Gewicht von einem Bein auf das andere zu verlagern?

Beobachten Sie bei jedem Ihrer folgenden, sehr langsam ausgeführten Schritte die Gewichtsverlagerung zwischen den Beinen/Füßen und den jeweiligen Kontakt mit dem Boden. Spüren Sie in sich: Wie gehen Sie? Sicher und stabil? Eher wackelig? Fühlen sich die Schritte auf beiden Seiten gleich an oder gibt es Unterschiede?

Schritt 4:

Nachdem Sie in ruhigem Tempo etwa 10–15 Schritte in eine Richtung gegangen sind, drehen Sie sich langsam um. Bleiben Sie noch einen Moment achtsam im Boden verwurzelt stehen, bevor Sie in entgegengesetzter Richtung wieder langsam zurückgehen.

TIPP 1:

Wenn Ihre Bewegungen während der Übung so langsam sind, dass Sie ins Schwanken geraten, kann die Vorstellung hilfreich sein, Sie würden über einen Strand laufen und tiefe Fußabdrücke im Sand hinterlassen. Ihre ganze Achtsamkeit gilt dem schrittweisen Anheben, Vorschieben und Aufsetzen der Füße und der Verlagerung Ihres Körpergewichts von der einen Seite auf die andere.



 **TIPP 2:**

Sie können jeden Ihrer Schritte in einzelne Abschnitte unterteilen: anheben, verschieben, aufsetzen, verlagern. Die Konzentration auf Ihre Füße und die Anweisungen, die Sie sich selbst geben, können Ihnen helfen, bei der Sache zu bleiben, gedanklich nicht abzuschweifen und alles loszulassen, was Sie stresst oder beunruhigt. Möglicherweise fühlen Sie sich nach jedem Durchgang geerdeter und sicherer. Versuchen Sie, die Übung mit der Neugier und Offenheit eines Kindes durchzuführen. Ist es nicht ein Wunder, dass der Körper immer genau weiß, was er zu tun hat?



Innerer Rückzugsort Vgl. Tesarz et al. (2015)

Kategorie: Achtsamkeit

🕒 **Übungsziel:** Förderung von Selbstregulation (hier: Gelassenheit finden) und Verantwortungsübernahme

🕒 **Dauer:** 5–10 Minuten

✂️ **Rahmen:** Anfangs ruhige Atmosphäre, mit mehr Übungserfahrung auch in belebter Umgebung

„Nirgendwo kann der Mensch einen ruhigeren und unbeschwerteren Rückzug finden als in seiner eigenen Seele.“ (Marcus Aurelius)

Nur bedingt haben wir die Möglichkeit, uns von anstrengenden Menschen, der Hektik des Alltags, Anforderungen des Arbeits- und Familienlebens zu erholen. Um abschalten und entspannen zu können, braucht es einen Rückzugsort als Gegenpol.

Im Wortsinne bezeichnet der „Rückzugsort“ einen Ort, an den man sich zurückziehen kann. Dies kann sowohl ein real existierender Ort als auch ein fiktiver Ort sein. In unserer Übung ist der Rückzugsort ein Ort, an dem wir gerne wären, den wir uns erholsam und sicher vorstellen. Er ist ein Platz in unserer Erinnerungs- oder Vorstellungswelt, an den wir „gehen“ können, wenn wir Belastendes fernhalten und Kraft tanken wollen. Wir müssen ihn nur ein einziges Mal gestalten, können ihn aber auch bei Bedarf immer wieder etwas anpassen.

Schritt 1:

Setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen oder lassen Sie den Blick auf einem Punkt im Raum ruhen. Atmen Sie tief ein und wieder aus.

Schritt 2:

Stellen Sie sich nun einen Ort vor, an dem Sie sich wohl und ganz bei sich selbst fühlen. Es ist ein Ort nur für Sie. Er kann real existieren oder nur in Ihrer Fantasie, z. B. ein schönes Zimmer oder ein Ort in der Natur.

Schritt 3:

Lassen Sie innere Vorstellungen, Bilder, Gefühle rund um diesen Ort entstehen. Erkunden Sie, wie er riecht, was Sie hören, welche Farben Sie sehen, wie hell er ist und wie warm. Sollte für Sie an diesem Ort noch etwas nicht stimmig sein, ändern Sie es, zaubern Sie es sich zurecht. Es ist ein Rückzugsort nur für Sie.

Schritt 4:

Nehmen Sie nun mit allen Sinnen wahr, wie sich Wohlbefinden und Ruhe von dem Ort auf Sie übertragen.

Schritt 5:

Überlegen Sie sich eine Verknüpfung, die Sie in zukünftigen Situationen zu Ihrem Wohlfühlort zurückbringt, zum Beispiel ein Wort, eine bestimmte Berührung. Führen Sie die Berührung aus oder sprechen Sie innerlich das Wort, während Sie sich Ihr Wohlfühlgefühl vergegenwärtigen.

Schritt 6:

Verabschieden Sie sich für den Moment von Ihrem Rückzugsort. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt, indem Sie in Ihre Sitzposition hineinspüren. Seien Sie sich gewiss, dass Sie jederzeit an diesen Ort zurückkehren können. Atmen Sie noch einmal tief ein und wieder aus. Öffnen Sie dann die Augen.



ABC-Liste „Was mir gut tut“

Kategorie: Achtsamkeit

🎯 **Übungsziel:** Förderung von Selbstregulation und Verantwortungsübernahme

🕒 **Dauer:** 20 Minuten für die Entwicklung – danach kurzfristig als Notfallstrategie nutzbar

✂️ **Rahmen und Materialien:** Ruhige Atmosphäre zum Nachdenken; etwas zum Schreiben; evtl. verschiedenfarbige Stifte

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ (Voltaire)

Schritt 1:

Schreiben Sie sich eine ABC-Liste, auf der Sie notieren, was Ihnen persönlich guttut. Was macht Sie so richtig fröhlich? Was bringt Ihnen Energie? Wann fühlen Sie sich frisch und wie neugeboren? Wie können Sie am besten regenerieren?

Die Liste kann von „A = Ausschlafen“ über „H = Heavy Metal hören“ bis „Q = Quittengelee kochen“ alles umfassen.

Schritt 2:

Markieren Sie jetzt auf der Liste die Dinge, die Sie kurzfristig im Alltag umsetzen können und (ggf. in anderer Farbe) ebenso die Dinge, zu denen Sie nur selten kommen (z. B. „Urlaub machen“).

Schritt 3:

Überlegen Sie, wie häufig Sie die Dinge *real* tun, die Sie grundsätzlich kurzfristig zur Förderung Ihres Wohlbefindens im Alltag umsetzen können. Vielleicht möchten Sie hieran etwas ändern, indem Sie die Dinge häufiger oder umfassender in Ihr Alltagsleben einbauen?

Schritt 4:


Markieren Sie sich Ihre Top-5-Wohltaten, um sie als Notfallstrategien gedanklich abzuspeichern: Sie sollten kurzfristig im Alltag umsetzbar sein.


Und dann: Tun Sie es! Selbst wenn Sie wenig Zeit haben, ist dies gut investierte Zeit, um wieder Kraft zu tanken.




Dankbarkeitstagebuch

Kategorie: Anforderungsmanagement

 **Übungsziel:** Stärkung von Optimismus, allg. Ressourcenentwicklung

 **Dauer:** 5–15 Minuten. Die Übung sollte regelmäßig angewendet werden, z. B. in Form einer abendlichen Reflexion

 **Rahmen und Materialien:** Ruhige Atmosphäre zum Nachdenken; etwas zum Schreiben

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ (Mark Twain)

Dankbarkeit ist ein Seinszustand und öffnet uns für Freude und Frohsinn, welche ihrerseits relevante biochemische Substanzen im Körper freisetzen, die in uns das Gefühl des Wohlbefindens verstärken. Sich regelmäßig in wertschätzender Dankbarkeit zu üben, kann somit einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit und unser Alltagserleben haben.⁴⁶

Zentral bei der Dankbarkeitspraxis ist es, die Dinge zu erkennen und wertzuschätzen, die einem gegeben sind, ohne dass man extra etwas dafür tun muss und die man jeden Tag genießen kann. Dankbarkeits-Journals fokussieren also ausschließlich auf die positiven Dinge im Leben: Es finden Dinge, Ereignisse, Personen darin Platz, die uns unterstützen, das Leben als Geschenk zu erkennen. Das Bewusstwerden und Aufschreiben dieser Dinge ist die Praxis von Dankbarkeit.

46 Der englische Philosoph Francis Bacon formulierte es so: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Schritt 1:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten, um alles zu notieren, wofür Sie dankbar sind (z. B. Freundschaften, Familie, Eigenschaften, über die Sie verfügen, Ihr Zuhause, schöne Erinnerungen usw.).

Schritt 2:

Lesen Sie Ihre Liste noch einmal genau durch und ergänzen Sie jeden Punkt um geeignete Dankesworte, z. B. „Danke für mein herzliches Wesen“, „Danke für den schönen Ausflug am Wochenende“, usw.

Versuchen Sie dabei, jedes Dankeschön bestmöglich mit allen Sinnen zu empfinden.

Schritt 3:

Erleben Sie den *jetzigen* Moment in Achtsamkeit: Wofür sind Sie jetzt gerade dankbar? Wie fühlt sich das an und wo genau nehmen Sie es wahr? Atmen Sie noch eine Weile sanft weiter und bleiben Sie in der Dankbarkeit.

TIPP 1:

Um Ihre Dankbarkeitseinträge gewohnheitsgemäß zu etablieren, nehmen Sie sich regelmäßig, idealerweise täglich und zu einer festgelegten Uhrzeit, 5–10 Minuten für neue Notizen in Ihrem Dankbarkeitstagebuch.

Wichtig: Betrachten Sie Ihr Dankbarkeits-Journaling nicht als „to do“. Versuchen Sie vielmehr diese Zeit für sich selbst zu genießen und bewusst zu verbringen.



 **TIPP 2:**

Wenn Sie das Gefühl von Dankbarkeit verstärken wollen, können Sie Ihre Notizen durch ein „Warum“ ergänzen. Beispiel: „Ich bin heute dankbar für ..., weil ...“

 **TIPP 3:**

Sollten Sie etwas Anregung wünschen, können Sie sich z.B. durch folgende Fragen inspirieren lassen:

- Welche Aktivitäten und Hobbies würde ich vermissen, wenn ich sie nicht mehr ausüben könnte?
- Für welche Beziehungen bin ich dankbar?
- Welche Dinge betrachte ich als selbstverständlich, für die ich eigentlich auch dankbar sein sollte?
- Wo stehe ich heute in meinem Leben im Vergleich zu vor drei Jahren? Für welche positiven Veränderungen bin ich dankbar?
- Gibt es etwas, was ich in dieser Woche oder heute neu gelernt habe?
- Wer hat mir in dieser Woche geholfen oder mein Leben einfacher gemacht und wie kann ich mich dafür bedanken?



Mein Leben und meine Ziele

Kategorie: Anforderungsmanagement

🕒 **Übungsziel:** Bewusstmachung der eigenen Lebenssituation als Ausgangspunkt für Zielformulierungen (vgl. Aufbauübung) und Förderung von Verantwortungsübernahme

🕒 **Dauer:** ca. 30 Minuten, ggf. auch länger

✂️ **Rahmen und Materialien:** Ruhige Atmosphäre zum Nachdenken; Papierbogen, verschiedenfarbige Stifte

„Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas Schönes bauen.“
(Erich Kästner)

Obwohl es sich im Alltag manchmal anders anfühlen mag und wir uns schnell auch an unangenehme, schwierige Zustände gewöhnen: Unser Leben ist nicht in Stein gemeißelt.

Eine selbstbestimmte Lebensgestaltung bedeutet, die Zukunft aktiv in die eigenen Hände zu nehmen. Andernfalls steuert jemand anderes das Boot und bestimmt den Kurs. Es bedarf nicht unbedingt großer Schritte und auch der Weg muss nicht stets schnurgerade sein. Sich seiner eigenen Lebenssituation bewusst zu werden und auf dieser Basis persönliche Ziele zu formulieren hilft uns, uns immer wieder an diesen zu orientieren und mit Konsequenz Prioritäten zu schaffen. Nicht zuletzt dadurch nehmen wir Einfluss auf unser Leben, unsere Zufriedenheit und unsere Gesundheit. Bei allen Zielvorgaben und Arbeitspaketen, die wir im Alltag zu bewältigen haben, ist es von großer Bedeutung zu erkennen, was wichtig für uns persönlich ist und wie unsere persönlichen Ziele aussehen.

Schritt 1:

In dieser Reflexionsübung teilen wir unser Leben in zwölf wesentliche Bereiche auf. Zeichnen Sie sich dazu ein persönliches Lebensnetz anhand der Grafik auf der folgenden Seite und bewerten Sie im ersten Schritt die zwölf Bereiche. Malen Sie dazu die entsprechenden Felder aus: Je mehr Felder Sie in einem Bereich farbig markiert haben, desto zufriedener sind Sie in diesem Bereich. So bekommen Sie einen Überblick über Ihre Zufriedenheit.

Schritt 2:

Notieren Sie nun, welche Schlüsse Sie aus dem Lebensnetz ziehen. Schreiben Sie auf, was Ihnen in Ihrem Leben nicht gefällt und was Sie ändern möchten. Gibt es Bereiche, denen Sie in Zukunft mehr Aufmerksamkeit widmen möchten?

Schritt 3:

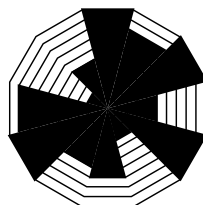
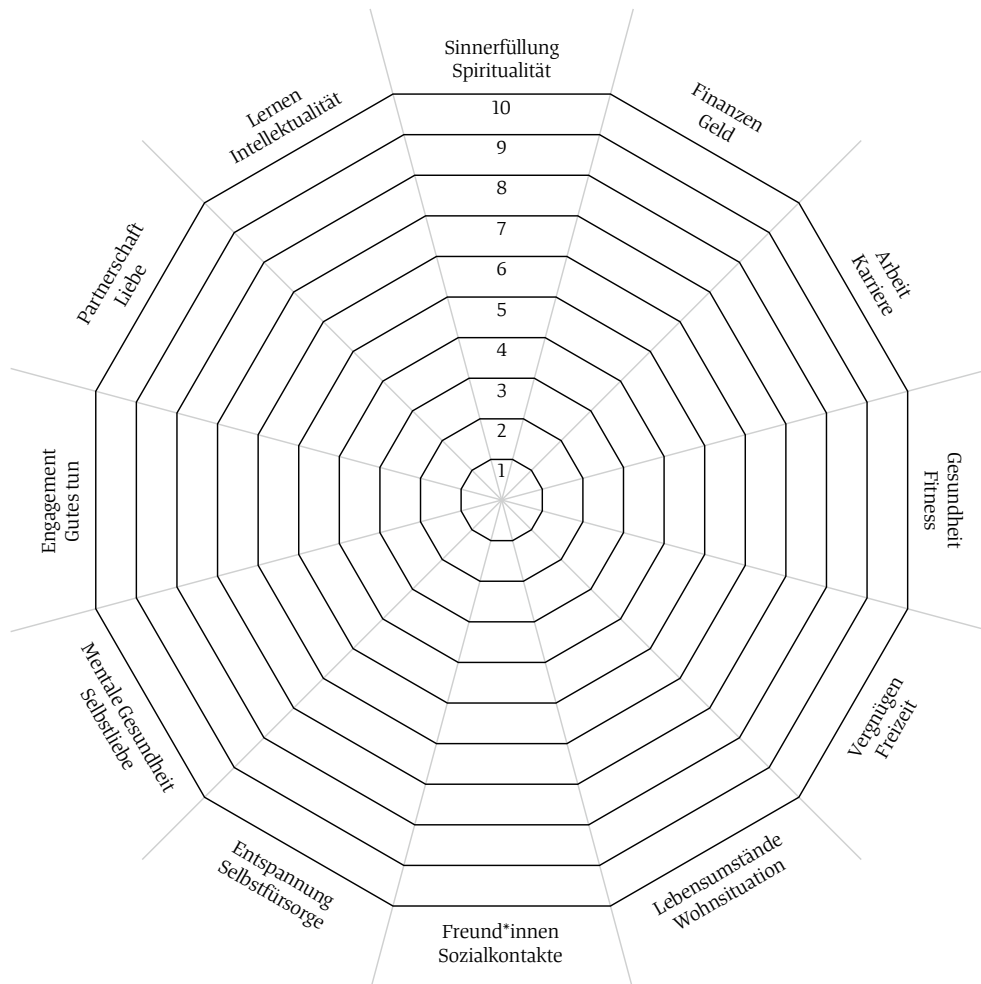
Betrachten Sie erneut Ihr Lebensnetz. Was möchten Sie vielleicht auch (vorerst) akzeptieren? Sie können und müssen nicht konstant in allen Bereichen an einer Verbesserung arbeiten und nicht alles haben Sie in der Hand – auch diese Erkenntnis ist wichtig.

Wenn Sie erst einmal definiert haben, wo Ihre persönlichen Prioritäten für die nächste Zeit sind, können Sie innerlich leichter loslassen und sich besser fokussieren.



Das Lebensnetz

Bewerten Sie die zwölf Bereiche, in die man das Leben grob aufteilen kann, von 1 (unzufrieden) bis 10 (zufrieden). Malen Sie dazu die entsprechenden Felder aus. So entsteht eine Art Spinnennetz Ihrer Zufriedenheit.



Beispiel

Abb. 5: 12 Lebensbereiche – Lebensnetz (Lenarz, 2022)



SMARTe-Ziele in meinem Lebensfeld Beruf (Aufbauübung)

Kategorie: Anforderungsmanagement

🕒 **Übungsziel:** Zukunftsorientierung durch verbindliche Zieldefinition im beruflichen Bereich

🕒 **Dauer:** ca. 20 Minuten

✂️ **Rahmen und Materialien:** Ruhige Atmosphäre zum Nachdenken; etwas zum Schreiben

**„Kaum verloren wir das Ziel aus den Augen, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.“
(Mark Twain)**

Diese Übung baut auf der Übung „Mein Leben und meine Ziele“ auf, in welcher Sie sich mit Ihren verschiedenen Lebensbereichen beschäftigt haben. Sie fokussiert nun auf den Lebensbereich „Arbeit / Karriere“ und beinhaltet die Aufgabe, Ihre Ziele im beruflichen Kontext zu reflektieren: Wie können Sie Ihre Arbeit so gestalten, dass Sie mit Ihrer beruflichen Situation zufrieden(er) sind?

Möglicherweise hilft Ihnen die wissenschaftlich belegte Erkenntnis, dass sich eigene Ziele umso leichter realisieren lassen, je präziser sie formuliert sind.⁴⁷ Für die Formulierung der Ziele eignet sich das sog. SMART-Modell. SMART ist ein Akronym und beinhaltet Aspekte, die es in der Zieldefinition festzulegen

47 Ein wissenschaftlich fundiertes und praktisch vielfach erprobtes Konzept, um erfolgreich persönliche Ziele zu erreichen, stellt das Heidelberger Kompetenztraining dar: <https://www.ph-heidelberg.de/hkt/was-ist-das-hkt/> (Zugriff: 11.02.26).

gilt, um die Zielerreichung zu unterstützen: Ziele sollen demnach spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein.

Um es anhand eines Beispiels zu veranschaulichen: Der Vorsatz „ich möchte künftig im Berufsalltag mehr auf meine Gesundheit achten“, funktioniert nur bedingt gut, wenn er so vage formuliert ist. Die Erfolgsaussichten sind wesentlich größer, wenn Sie sich z.B. das Ziel setzen: „Ich gehe ab nächster Woche in meiner Mittagspause mindestens 10 Minuten an die frische Luft und bewege mich aktiv (z. B. Treppenhaus statt Fahrstuhl nutzen, um den Block gehen statt vor der Eingangstüre stehen), damit ich mich im Nachmittagsunterricht erfrischt fühle.“

Schritt 1:

Formulieren Sie aus der Analyse Ihrer persönlichen Berufssituation heraus *ein* Ziel, das Sie gerne erreichen möchten (vgl. vorbereitende Übung „Mein Leben und meine Ziele“).

Schritt 2:

Formulieren Sie Ihr Ziel ganz präzise! Stellen Sie sich dazu die folgenden Fragen und beantworten Sie jede der Fragen mit Ja/Nein.

S = Spezifisch:

Haben Sie das Ziel klar definiert? Haben Sie notiert, wann, wo und ggf. mit wem Sie das Ziel erreichen wollen?

M = Messbar:

Woran erkennen Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? Haben Sie Merkmale aufgeschrieben, an denen Sie den Fortschritt erkennen können?



A = Attraktiv:

Inwieweit ist das Ziel für Sie attraktiv? Macht es Ihnen Freude, wenn Sie an die Zielerreichung denken?

R = Realistisch:

Ist das Ziel realistisch? Können Sie es unter den aktuellen Umständen mit Ihren verfügbaren Fähigkeiten und Ressourcen erreichen?

T = Terminiert:

Haben Sie einen genauen Zeitrahmen festgelegt, wann Sie beginnen und bis wann Sie Ihr Ziel erreicht haben wollen? Ist dieser Zeitrahmen realistisch?

Schritt 3:

Schauen Sie sich nun die Punkte an, bei denen Sie mit „Nein“ geantwortet haben. Machen Sie sich zu diesen Punkten weitere Gedanken und ergänzende Notizen und präzisieren Sie Ihr Ziel, bis Sie alle Aspekte mit „Ja“ beantworten können.

Schritt 4:

Visualisieren Sie Ihre Zielerreichung möglichst genau. Suchen Sie sich ein Bild aus, ein Motiv, das veranschaulicht, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie das Ziel erreicht haben. Es sollte ein Motiv sein, dem Sie persönlich genau die Gefühle und Eigenschaften entnehmen können, die Sie mit der Zielerreichung verbinden.

**TIPP:**

Wenn Ihnen Ressourcen für die Verfolgung Ihrer Ziele fehlen, scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten und Unterstützung anzunehmen. Tauschen Sie sich mit Anderen aus – wenn Sie möchten, auch mit Ihren Kolleg*innen. Evtl. geht es anderen Personen in Ihrem beruflichen Umfeld ähnlich? Ziele lassen sich gemeinsam oftmals leichter erreichen.



Kleine Alltagsziele

Kategorie: Anforderungsmanagement

🕒 **Übungsziel:** Zielorientierung als tägliche Routine

🕒 **Dauer:** 2 Minuten, tägliche Übung

✂️ **Rahmen:** Übung ist überall möglich

„Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und niemand ginge, einmal zu schauen, wohin man käme, wenn man ginge.“ (Kurt Marti)

Hier nun eine kurze Übung, die auf einfache Art und Weise ermöglicht zu überprüfen, ob wir im Trubel des Alltags die eigenen Ziele, bei denen es immer auch um unsere Gesundheit gehen sollte, nicht aus den Augen verlieren. Es handelt sich um eine 5-Finger-Übung, die nur wenige Minuten Zeit in Anspruch nimmt und jederzeit angewendet werden kann.

Schritt 1:

Gehen Sie am Morgen jeden Ihrer Finger durch, dem jeweils ein anderes Stichwort zugeordnet ist (siehe Skizze). Formulieren Sie sich für jeden Finger ein Ziel für den Tag.

Schritt 2:

Prüfen Sie am Abend, ob Sie Ihre Fünf-Finger-Ziele erreicht haben. Falls nicht: Woran mag es liegen, dass Sie Fragen mit einem Nein beantworten? Was nehmen Sie sich für den Folgetag vor?



Abb. 8: Alltagsziele formulieren anhand der Fünf-Finger-Methode



Zwei Kreise

Kategorie: Anforderungsmanagement

🕒 **Zielsetzung:** Förderung von Lösungsorientierung

🕒 **Dauer:** Variabel (ab 5–10 Minuten aufwärts)

✂️ **Rahmen und Materialien:** Ruhige Atmosphäre zum Nachdenken; 2 große Papierbögen und kleinere Zettel; Stifte in rot und grün; ggf. 2 Seile

„Wenn du merkst, dass du ein totes Pferd reitest, steig ab.“ (Dakota-Weisheit)

Kennen Sie das auch, dass Sie über Probleme nachdenken, sie hin- und her wälzen, vorwärts und rückwärts analysieren, ohne Lösungsansätze hierfür zu formulieren?

Entgegen der Weisheit, die den Dakota Native Americans zugeschrieben wird, bleiben wir häufig auf das tote Pferd fixiert und suchen nach Strategien, um unseren Gewohnheiten treu bleiben zu können und das Pferd möglichst unbeirrt weiterzureiten.

Indem wir uns von den Problemen ab- und möglichen Lösungen zuwenden, machen wir uns den Weg frei für ein zielorientiertes Handeln, das – wie bereits erläutert – für die Förderung von Gesundheit besonders wichtig ist (vgl. Abschnitt 2.2).

Schritt 1:

Für diese Übung markieren Sie sich (symbolisch) zwei Kreise, indem Sie z. B. auf je ein DIN A 4 Blatt einen roten und einen grünen Kreis zeichnen. Alternativ können Sie die Kreise auch im Raum mit Seilen auf den Boden legen oder einfach zwei Zimmerecken aussuchen, die je für einen Kreis stehen.

Jetzt notieren Sie sich ein Problem, an dem Sie gedanklich festhängen und legen es in den roten Kreis. Wenn Sie im Raum arbeiten, können Sie das Problem auf einen kleinen Zettel schreiben und in der „Problemecke“ ablegen.

Schritt 2:

Wenden Sie sich nun dem Lösungskreis (grüner Kreis) zu bzw. gehen Sie in die Lösungsecke und notieren Sie – ohne inneren Filter – alle möglichen Lösungen, die Ihnen für dieses Problem einfallen. Wenn Ihnen keine Lösungen (mehr) einfallen, werden Sie kreativ und überlegen z. B.

- was andere Leute in der Situation machen würden
- was eine echt verrückte Lösung für das Problem sein könnte
- wie Sie das Problem bewusst verschlimmern können (das mag zunächst paradox klingen, aber auch das setzt manchmal Lösungsideen frei)
- wie Sie in drei Jahren wohl auf die Lösung des Problems zurückblicken und was das Problem Sie ggf. „gelehrt“ haben wird.



Schritt 3:

Wählen Sie sich jetzt unter den formulierten Lösungen genau *eine* aus. Das können Sie entweder völlig spontan und intuitiv machen oder aber die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten jeweils gegeneinander abwägen. Wichtig ist, dass Sie sich mit der ausgewählten Lösung wohlfühlen und sich in der Umsetzung auf diese konzentrieren. Werden Sie anschließend aktiv und lassen Sie Taten folgen!

Vertiefungsmöglichkeit:

Vor allem bei komplexeren Problemen können Sie Ihre körperliche Spürfähigkeit hinzunehmen.

- Verweilen Sie dazu zunächst beim Problem, das sich im roten Kreis bzw. in der Problemecke befindet.
- Spüren Sie achtsam, was dieses Problem mit Ihnen macht, wie und wo Sie es im Körper wahrnehmen. Sie können das Gespürte in ein Wort oder einen Halbsatz packen. Zum Beispiel: „Es fühlt sich an wie ...“
- Lassen Sie sich Zeit bei der spürenden Wahrnehmung, bis sich das Empfinden einstellt, dass Sie die Botschaft Ihres Körpers klar verstanden haben.
- Bei den Lösungen gehen Sie ebenso vor: Spüren Sie in Ihrem Körper nach, wie sich die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten anfühlen, was sie körperlich bei Ihnen auslösen und wie es Ihnen damit geht.
- Wählen Sie die Lösungsmöglichkeit aus, die bei Ihnen körperlich ein angenehmes Gefühl auslöst. Sie sollte Ihnen dazuhelfen von innen aufatmen zu können.



Ich und meine Rollen

Kategorie: Anforderungsmanagement

🕒 **Zielsetzung:** Förderung von Verantwortungsübernahme und Zielorientierung

🕒 **Dauer:** 15–30 Minuten

✂️ **Rahmen und Materialien:** Ruhige Atmosphäre zum Nachdenken; etwas zum Schreiben

„Veränderung wird nur hervorgerufen durch aktives Handeln.“ (Dalai Lama)

Wir stecken in unserem Alltag in einer Vielzahl von Rollen. Bereits unser Beruf fordert von uns einen ständigen Wechsel von Rollen. Als pädagogisch Tätige*r vermitteln Sie nicht nur Lerninhalte, sondern sind Entwicklungsbegleiter*in, Projektarbeitende*r, Ansprechpartner*in, Ratgeber*in, Konfliktschlichter*in, Kolleg*in, Mitarbeiter*in einer pädagogischen Einrichtung, Steuerzahler*in usw.

Mit diesen Rollen gehen jeweils unterschiedliche Erwartungen einher. Wir erinnern uns, dass diese Erwartungen als externe Anforderungen von außen an uns herangetragen werden, aber auch als interne Anforderungen von uns selbst ausgehen können. Zugleich sind mit den Rollen auch Ressourcen verknüpft, d.h. dass wir aus diesen Rollen für uns etwas bekommen (vgl. Abschnitt 2.2). Als Ratgeber*in für Kinder oder Eltern wird von Ihnen z.B. Zeit und ein verlässlicher fachlicher Rat erwartet, zugleich bekommen Sie vielleicht das Gefühl, die jeweilige Person bei einer Entscheidung weitergebracht und dadurch sinnvoll gehandelt zu haben.

Gesundheitlich förderlich sind für uns diejenigen Konstellationen, in denen wir (gefühl) mindestens genauso viel bekommen, wie wir geben. Über die verschiedenen Rollen hinweg, die wir (beruflich) ausüben, sollte unsere Bilanz in jedem Fall positiv ausfallen, damit wir unsere Gesundheit erhalten – auch wenn wir in Einzelrollen ggf. mehr geben als wir bekommen.

Schritt 1:

Machen Sie sich bitte die Rollen bewusst, in denen Sie *beruflich* stecken und schreiben Sie diese auf eine leere Seite. Sie können sich selbst in die Mitte eines Kreises malen und um Sie herum die verschiedenen Rollen anordnen, die Ihnen einfallen. Wenn Sie möchten – und es nicht zu komplex wird – können Sie auch private Rollen mitaufnehmen.

Schritt 2:

Vergegenwärtigen Sie sich in einem zweiten Schritt, was genau Sie in diese Rollen hineingeben und was Sie aus diesen Rollen für sich herausziehen.

Sie können hierfür die Symbolik von Pfeilen verwenden und diese beschriften: Pfeile, die von Ihnen *wegführen*, beschriften Sie mit dem, was Sie in die Rolle *hineingeben*. Pfeile, die zu Ihnen *hinführen*, beschriften Sie mit dem, was Sie aus dieser Rolle *bekommen*.

Wenn Sie möchten, können Sie zugleich durch die Pfeilstärken ausdrücken, wie viel Energie bzw. Ressourcen Sie in die einzelnen Rollen hineinstecken und wie viel Sie zurückerhalten.



Schritt 3:

Betrachten Sie jetzt Ihre Darstellung und schauen Sie sich an, welches Ihre „Energiefresser-Rollen“ sind versus welche Rollen Sie persönlich auftanken. Überlegen Sie, ob und wie Sie die Rollen, die Sie Energie kosten, anders ausfüllen können. Umgekehrt überlegen Sie auch, ob und wie Sie die Rollen, die Sie stärken, noch besser für sich nutzen und ggf. ausbauen können.



Was mich trägt

Kategorie: Anforderungsmanagement

🕒 **Übungsziel:** Förderung von Optimismus und Verantwortungsübernahme durch Ressourcenaktivierung

🕒 **Dauer:** 30 Minuten für die Entwicklung – und dann kurzfristig als Notfallstrategie nutzbar

✂️ **Rahmen und Materialien:** Ruhige Atmosphäre zum Nachdenken; etwas zum Schreiben

„Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.“ (Henri Matisse)

Die folgende Übung hilft uns, uns daran zu erinnern, welche Säulen uns durch den Alltag tragen, d.h. Energie geben, die wir für die Herausforderungen des Alltags benötigen. Das sind zum einen unsere persönlichen Stärken und Vorzüge, d.h. alles, was wir und andere an uns mögen. Zum anderen tragen unsere sozialen Netze, d.h. andere Personen und Lebewesen, zu unserem Wohlbefinden bei (vgl. Abschnitt 2.2).

Schritt 1:

Begeben Sie sich in Gedanken auf die Suche nach den wichtigsten Säulen, die Sie persönlich *in sich* tragen und schreiben Sie sie auf. Gemeint sind in diesem ersten Schritt alle Eigenschaften, die Sie selbst an sich mögen oder Andere an Ihnen wertschätzen.

Ggf. sind Ihnen folgende Fragen als Anregung behilflich:

- Welche positiven Eigenschaften zeichnen mich aus? Was mag ich an mir?
- Mit welchen Stärken würden mich meine Familie und Freunde beschreiben? Welche positiven Eigenschaften würden sie mir zuordnen?
- Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse habe ich mir im Laufe meines Lebens angeeignet?
- Was ist/war ein besonderes Erfolgserlebnis, das mich mit Stolz erfüllt? Das kann ein berufliches oder privates Erlebnis sein. Vielleicht war es ein Meilenstein, vielleicht auch etwas „Kleines“, das dennoch große Auswirkungen auf Sie und/oder Andere hatte.

Schritt 2:

Überlegen Sie, auf welche *äußeren* Säulen Sie sich verlassen können, wer (oder was) Ihnen in Ihrem Umfeld Unterstützung bietet: Auf wen oder was kann ich mich stützen? Wer oder was hilft mir, gibt mir Energie, stärkt mich, spendet mir Trost? Wahrscheinlich gibt es Menschen, Dinge oder Werte, die Ihnen in schwierigen Situationen helfen, weiterzumachen.

Schritt 3:

Markieren Sie die für Sie wichtigsten drei bis fünf Kraftquellen. Suchen Sie sich für jede Ihrer Säulen jeweils ein Wort oder ein inneres Bild, das diese Säule verkörpert. So können Sie sich Ihre Kraftquellen auch in Zukunft leichter ins Gedächtnis rufen und sie aktivieren. Schauen Sie, dass Sie Ihre Kraftquellen bewusst und regelmäßig in Ihr Leben einbauen.



Mein soziales Netzwerk

Kategorie: Anforderungsmanagement

🕒 **Übungsziel:** Netzwerkorientierung

🕒 **Dauer:** ca. 30 Minuten

✂️ **Rahmen und Materialien:** Ruhige Atmosphäre zum Nachdenken; Papier

„Erfüllte soziale Beziehungen (...) sind wie eine Tankstelle, an der sich Menschen mit positiver Lebensenergie wieder auffüllen.“
(Wolfgang C. Goede)

Ein stabiles soziales Umfeld und wohltuende Kontakte können uns in Problemsituationen oder bei Herausforderungen wertvolle Unterstützung bieten (vgl. Abschnitt 2.2); sei es die Familie, seien es Freundschaften oder andere Beziehungsgeflechte, die wie ein „Puffer“⁴⁸ wirken können. Im Zuge der technologischen Entwicklungen beinhaltet „Netzwerkorientierung“ auch virtuelle Netzwerke.

Grundsätzlich stärkt Netzwerkorientierung die Resilienz. Sich in schwierigen Zeiten Hilfe zu holen, wird zwar z.T. als Schwäche gesehen – insbesondere von Menschen, die es gewohnt sind, alles auf eigene Faust zu bewältigen. Sich Unterstützung zu holen, macht uns im hier beschriebenen Sinne aber stark, weil wir unsere Ressourcen erhöhen: Wir können uns durch *praktische Unterstützung* z.B. auf Wichtiges

konzentrieren, indem wir etwa Aufgaben abgeben oder finanzielle Mittel bzw. Sachmittel erhalten. Darüber hinaus können wir durch das Wissen Anderer auch Unterstützung bei der Lösung von Problemen bekommen. Auf emotionaler Ebene schließlich können wir Verständnis, Zuwendung, Trost und anderen Beistand erhalten, so dass wir gestärkt aus der Situation hervorgehen.

Um unser Netzwerk zu pflegen, müssen wir nicht sonderlich extrovertiert sein oder uns „verbiegen“. Es geht auch nicht primär um die Quantität unserer sozialen Interaktionen. Vielmehr gilt es, die Qualität unserer Beziehungen zu stärken, Kontakte regelmäßig zu pflegen und v. a. respektvoll und wertschätzend mit unserem sozialen Netz umzugehen, so dass auf Dauer belastbare Verbindungen entstehen können. Auf dieser Basis dürfen wir erwarten, dass Andere uns in vergleichbarer Weise behandeln und erfahren ein Gefühl von Zugehörigkeit und Rückhalt.

Gleichzeitig bedeutet Netzwerkpflge aber auch, zu prüfen, mit welchen Menschen wir künftig ggf. weniger oder keinen Kontakt haben möchten, z. B. sog. „Energieräuber*innen“.

Schritt 1:

Zeichnen Sie in der Mitte Ihres Blatts ein großes „ICH“.

Schritt 2:

Überlegen Sie, mit welchen Personen Sie engere soziale Kontakte pflegen. Welche dieser Personen sind für Sie wertvoll und stellen eine Energiequelle dar? Welche sind in Ihrer Energiebilanz neutral? Und welche Personen zählen zu den „Energieräuber*innen“?

48 Interessanterweise hat bereits die vermutete soziale Unterstützung einen Puffereffekt: Wer überzeugt ist, dass Familie, Freunde, Führungskräfte, Kolleg*innen etc. helfen werden, wenn es nötig ist, zeigt sich resilienter. Diese Erwartungshaltung entwickelt sich mit jeder Erfahrung einer Unterstützung durch andere. Siehe z. B. www.resilienz-akademie.com/schutzfaktor-soziale-unterstuetzung/ (Zugriff: 11.02.26)



Schritt 3:

Zeichnen Sie diese Personen um den ICH-Kreis herum auf das Papier. Markieren Sie die jeweilige Bedeutung der Personen mit verschiedenen Farben (z. B. Grün „Energiequelle“, Gelb „Neutral“, Rot „Energieräuber*in“). Sie können auch mit verschiedenen Strichstärken, Plus-/Minuszeichen oder sonstigen Symbolen die Bedeutung der jeweiligen Personen für Sie herausarbeiten.

Schritt 4:

Verbinden Sie nun jene Menschen mit dem ICH-Kreis, mit denen Sie den Kontakt fördern, pflegen und stärken wollen.

Schritt 5:

Halten Sie fest, was Sie in Ihrem Netzwerk beibehalten wollen.

Schritt 6:

Markieren Sie schließlich, welche Kontakte Sie verringern oder sogar abbrechen möchten.

Schritt 7:

Wählen Sie nun drei Personen aus, die Ihnen besonders wichtig sind (siehe Schritt 4), und schätzen Sie den jeweiligen Stand Ihres „Beziehungskontos“ ein.

Schritt 8:

Schreiben Sie auf, wie Sie auf jedes dieser Beziehungskonten eine große „Einzahlung“ machen können und notieren Sie sich, wann Sie konkret mit der ersten „Einzahlung“ starten wollen.



TIPP:

Mit einem Beziehungskonto verhält es sich ähnlich wie mit einem Bankkonto, nur dass es hier um kraft spendende Beziehungen und gegenseitige Unterstützung geht. Einzahlungen, die Vertrauen und gute Gefühle aufbauen, können z. B. sein: Regelmäßige Kontaktaufnahmen, Höflichkeit, Zuverlässigkeit, Respekt, Anerkennung, Freundlichkeit.



5. Anhang

Abbildungsverzeichnis S. 49

Literatur S. 50





Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (in Anlehnung an Antonovsky)

Abb. 2: Anforderungs-Ressourcen-Modell (vereinfachte Darstellung, in Anlehnung an Becker, 1994)

Abb. 3: Schule – Gesundheit – Bildung: Gesundheitsangemessene Gestaltung der Schule (nach Paulus & Michaelsen-Gärtner, 2008, S. 14)

Abb. 4: 7 Säulen der Resilienz: 3 Haltungen und 4 Fähigkeiten (in Anlehnung an Gruhl, 2022)

Abb. 5: 12 Lebensbereiche – Lebensnetz (nach Lennarz, 2022)

Abb. 6: Alltagsziele formulieren anhand der Fünf-Finger-Methode



Literatur

Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Beier, F. (2019). *Leibhafte Lebenskunst – Selbstkultivierung im Taijiquan*. Dissertation Univ. Frankfurt/Main. Abgerufen unter: <http://publikationen.ub.uni-frankfurt.de/frontdoor/index/index/docId/53218>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2001) (Hrsg.). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 6. Was erhält Menschen gesund? – Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert*. Köln: BZgA.

Csikszentmihalyi, M. (2017). *Flow – das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett Cotta.

GKV-Spitzenverband (2025). Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V. Abgerufen unter https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_leitfaden/20251218_Leitfaden_Praevention_2025_barrierefrei.pdf

Goldfriedrich, M. & Hurrelmann, K. (2021) (Hrsg.). *Gesundheitsdidaktik*. Weinheim/Basel: Beltz.

Gruhl, M. (2022). *Resilienz. Die Strategie der Stehauf-Menschen*. Freiburg: Herder.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Becker, J. (2013). *Grundschule macht stark! – Resilienzförderung in Grundschulen. Zwischenbericht, Juni 2013*. Abgerufen unter <http://resilienz-freiburg.de/images/stories/zwischenbericht%20juni%202013.pdf>

International Rescue Committee (2024). *Healing Classrooms. Sichere Orte für gemeinsames Lernen. Praxishandbuch für pädagogische Fachkräfte*. Abgerufen unter <https://mehr-teilhabe.de/materialien/>

Jennings, P. (2017). *Achtsamkeit im Klassenzimmer: mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen*. Freiburg: Arbor Verlag.

Jensen, H. (2017). *Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule*. Weinheim/Basel: Beltz.

Heidenreich, T. & Michalak, J. (2011). Achtsamkeit und Akzeptanz. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 55–60). Berlin: Springer-Verlag.



- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. München: Knauer.
- Kaltwasser, V. (2010). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Kaltwasser, V. (2016). *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule: Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Lenarz, J. (2022). *Ein guter Plan*. Berlin: Ein guter Verlag.
- Mach-Würth, J. (2021). *Gesund bleiben im Lehrerberuf. Eine empirische Studie zu subjektiven Gesundheitstheorien von Lehrkräften*. Wiesbaden: Springer VS.
- Merkle, T. & Hecht, J. (2011). Gesundheit ist das wichtigste im Leben. In *pharma marketing journal*, 2011, 6 (S. 22–24), Düsseldorf: IFAM.
- Merkle, T. & Wippermann, C. (2008). *Eltern unter Druck. Selbstverständnisse, Befindlichkeiten und Bedürfnisse von Eltern in verschiedenen Lebenswelten*. Stuttgart: Lucius & Lucius.
- Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights & World Health Organization (o.J.). *The Right to Health. Fact Sheet No. 31*. Abgerufen unter <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Factsheet31.pdf>
- Ott, U. (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer-Knauer.
- Paulus, P. & Michaelsen-Gärtner, B. (2008). *Referenzrahmen schulischer Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext der Schulqualität. Handreichung mit Indikatorenlisten und Toolbox*. Abgerufen unter https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/themenschwerpunkte/schule/referenzrahmen_april_08-f0880f33590587cccd9388a8d44e663b.pdf
- Rathmann, K. (2019). Bildungsarmut und Gesundheit. In G. Quenzel & K. Hurrelmann (Hrsg.), *Handbuch Bildungsarmut* (S. 667–694). Wiesbaden: VS Verlag.
- Rechtschaffen, D. (2016). *Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Freiburg: Arbor Verlag.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schaarschmidt, U. (o.J.). *Die Potsdamer-Lehrerstudie*. Abgerufen unter https://www.gesundheitsregionplus-landsberg.de/fileadmin/user_upload/projekte/gesundheitsfoerderung/Ergebnisse_Potsdamer_Lehrerstudie.pdf
- Schmitz, H. (2018). *Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie*. Bonn: Bouvier Verlag.



Schnack, G (2016). Die Vagus-Meditation. Eine Chance gegen Stress und Burnout im Klinikalltag. *kliniker* 2016, 45 (1) 6–8. Abgerufen unter <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0041-111564.pdf>

Singer, W. & Ricard, M. (2008). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Frankfurt Main: suhrkamp.

Suchodoletz, A. v.; Gawrilow, C.; Gunzenhauser, C.; Merkt, J.; Hasselhorn, M.; Wanless, S.B. & McClelland, M. (2014). Erfassung der Selbstregulation vor Schuleintritt. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 61, 165-174.

Tesarz, J.; Seidler, G.H. & Eich, W. (2015). *Schmerzen behandeln mit EMDR. Das Praxishandbuch*. Weinheim: Beltz.

Wirtz, A. (2013) (Hrsg.): *Dorsch. Lexikon der Psychologie*. Bern: Hogrefe AG.

Die Erstellung des Heftes wurde mit Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union ermöglicht.



Der Druck dieser Auflage wurde mit Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union ermöglicht.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



Impressum

© 2026

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Geschäftsführung: Corina Pfitzner, Madlin Sadler

Aufsichtsrat: Rhoda Berger, Kathrin Jungehulsing (Vorsitz), Kara Preedy,

Nina Putz, Dr. Rupert Graf Strachwitz, Elke Walthelm

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragsnummer: 181447 B

Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00

BIC: BFSWDE33XXX

<https://de.rescue.org/>

<https://mehr-teilhabe.de>

E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

2. Auflage 2026

Autorinnen: Dr. Friederike Beier, Tanja Merkle M. A.

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt (www.muessigbrodt.com)

Titelillustration: Nursima Nas (https://www.instagram.com/mosaiq_hamburg/)

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit folgender IRC-Mitarbeiter*innen:
Kristina Kelch, Franziska Mönnich, Karolina Prasad, Hannah Schmidt-Friderichs,
Sophie Mrozynski

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.



Wie hat Ihnen dieses Heft gefallen?

Wir freuen uns über Ihr Feedback!

