

# Beispielfolien

# Führungskräftetrainings



## Mediative Kommunikation

**Dr. Dagmar Rohnstock**

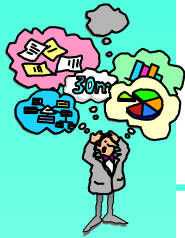
*Lehrerin, Mediatorin (Ausbilderin BM),*

*Trainerin für Zeit-, Stress- und Konfliktmanagement*

**Cordula Siebers-Koch**

*Mediatorin, Trainerin für Teamentwicklung und  
Konfliktmanagement, Fortbildnerin in Mediation*

Kontakt: [jetzt@weg-vom-stress.de](mailto:jetzt@weg-vom-stress.de)



# Schulstress und Hektik belasten Sozialkontakte und Kooperationen!

Stress  
belastet  
Sozialkontakte!

**Stressbelastung  
erhöht Neigung  
zu mehr  
Emotionalität:**

... sie reagieren  
dünnhäutiger,  
emotionaler,  
unflexibler,  
intoleranter,  
ungeduldiger

**Wertschätzende,  
verstehende  
Kommunikation  
besonders  
wichtig!**



**Stressbelastung  
erhöht Wunsch nach  
Unterstützung und  
Anerkennung:**

... sie möchten  
verstanden, gesehen  
werden, ihre Sorgen  
loswerden, Aufmunterung  
bekommen

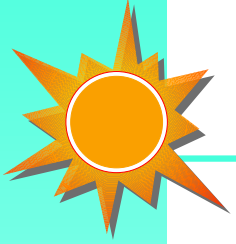


# Gesundheitsrelevanz Schulleitung

**Der bedeutendste gesundheitsrelevante Faktor im Lehrerberuf ist die soziale Unterstützung (Wertschätzung) durch die Schulleitung!**

- **prägt Umgang im Kollegium im hohen Maße mit**
- Mitarbeiter sind weniger anfällig für Burnout-Symptome (Brouwer u.a. 2001), haben **weniger Krankentage**
- **Selbsteinschätzung positiver**
- **Hauptbelastungsfaktoren** (schwierige Schüler, gr. Klassen, Stundenanzahl) werden **geringer eingeschätzt**
- besonders profitieren **Frauen** (Schaarschmidt 2005)

# Schulleitung grundlegend für Schulatmosphäre!



## Respekt und Verstehen (Zuhören)

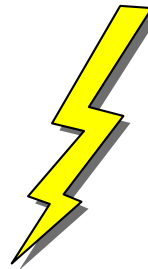
sind **die** Stellschrauben fürs Schulklima!



**Verstehen bedeutet  
keine Zustimmung!**

**Lösungen oft schwierig,  
aber Freundlichkeit und  
Achtung immer möglich!**

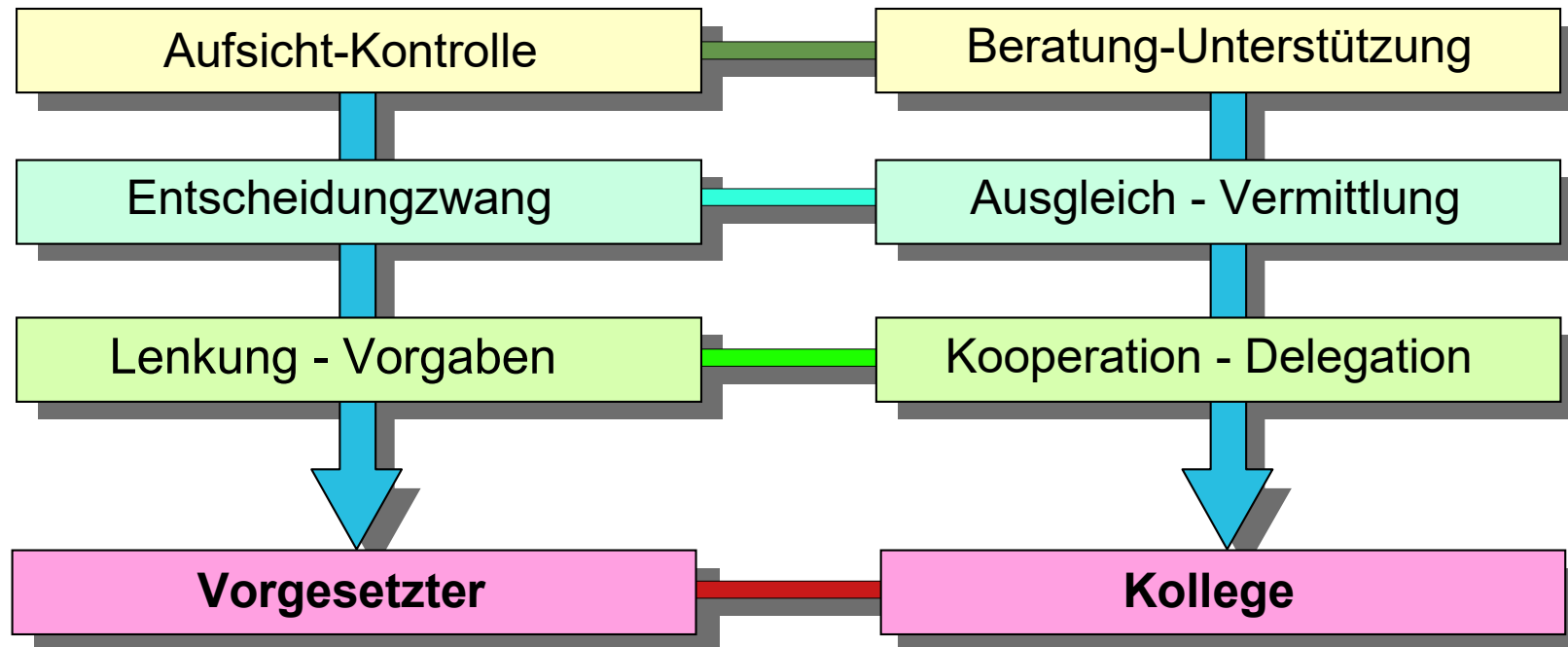
**Selbstbeherrschung  
und Würde in  
Drucksituationen  
entscheidend!**

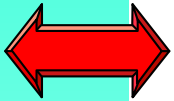


**Erinnerung an  
Ausrutscher enorm  
hoch! Solidarität  
schnell gegeben!**



# Die Widersprüche der Schulleiterrolle





# Führungs- / Mitarbeiterperspektive

## Führungskraft:

Ein Schulfest brauchen wir **unbedingt dieses Jahr**. Das erwarten Eltern und Schüler von uns!



## Mitarbeiter:

Auf keinen Fall ein **Schulfest** dieses Jahr...Das schaffen wir nicht auch noch..



# Beispielfolien

## Führungskräftetrainings



## Zeit- und Stressmanagement

**Dr. Dagmar Rohnstock**

*Lehrerin, Mediatorin (Ausbilderin BM),  
Trainerin für Zeit-, Stress- und Konfliktmanagement*

**Cordula Siebers-Koch**

*Mediatorin, Trainerin für Teamentwicklung und  
Konfliktmanagement, Fortbildnerin in Mediation*

Kontakt: [jetzt@weg-vom-stress.de](mailto:jetzt@weg-vom-stress.de)



# Gezielt Schultagesrhythmus entlasten!



Mit **Bewegung**  
zur Schule?  
(Fahrrad)

**Frühpuffer**  
für  
Organisatorisches



**Gesicherte  
Mittagspause  
fern des  
Schreibtisches  
zum ruhigen  
Essen!**



**Zwischendurchregelungen  
nur bei hoher Bedeutung,  
sonst feste  
Terminsetzungen**



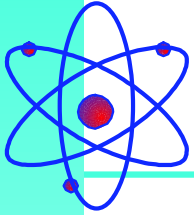
**Konzentrierte  
Arbeit nur in  
Ruhezonen!**  
(Flucht?)



**Arbeitsende  
festlegen!**

**Entspannungszeit  
nach Schularbeit  
von mind. 20  
Minuten**  
(Termin mit sich selbst)





# Gesundheit und Grundstabilität

*Indem ich gut für mich Sorge, kann ich gut für andere sorgen!*



**Termine mit mir selbst!**  
Verarbeiten von Erlebtem  
Hören eigener Impulse  
Innere Erdung  
(Meditation, Beten, Musik)

**Seelenhygiene**  
Fokus bewusst  
auf positive  
Umgebungen,  
Menschen, Bilder  
ausrichten

**Jeden Tag  
Bewegung an  
frischer Luft**  
senkt  
Stressniveau  
entscheidend!



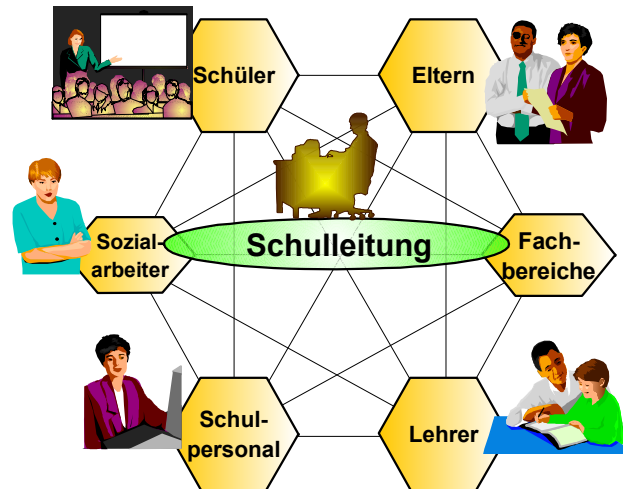
**Gesundes,  
regelmäßiges  
Essen**  
in ruhiger  
Umgebung!

**Ausreichend  
Schlaf!**

**Sie selbst tragen die Verantwortung für Ihre Gesundheit!**



# Arbeitsgrundlage: Beziehungskonten füllen!




**Nur im  
Miteinander gibt  
es Fortschritt!**



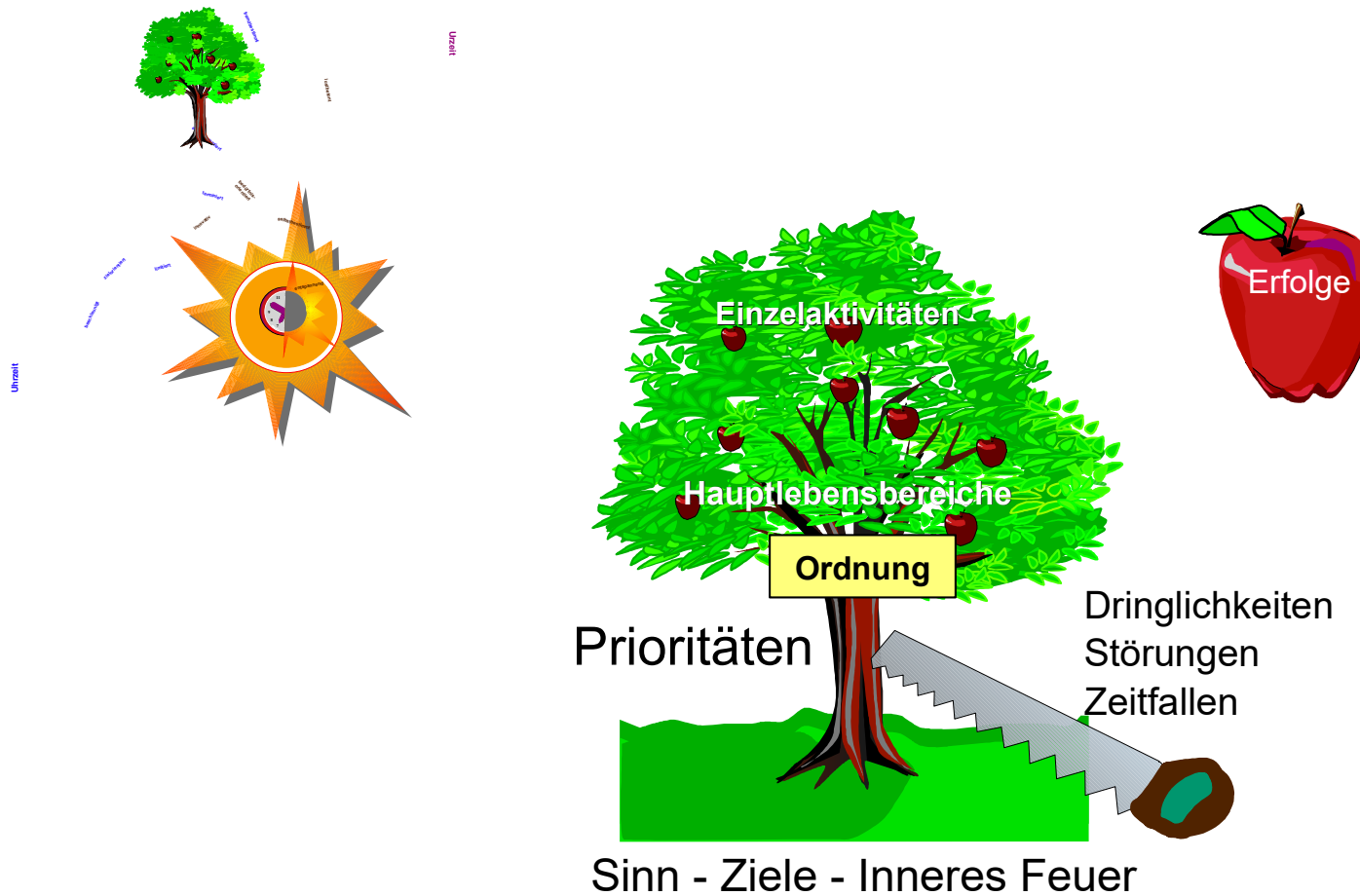
**Intakte soziale  
Netzwerke**  
entscheidend für  
Arbeitszufriedenheit  
Gesundheit  
Engagement  
Qualität

**Zentrale  
Führungsaufgabe:  
Beziehungsarbeit!**



Anteil nehmen - Coaching -  
Vertrauen ausdrücken -  
Anerkennung - Leitlinien  
und Grenzen setzen

# Lebensbaum mit Zeitmanagementelementen





# Engagement schützt Schulleiter vor Ausbrennen!

- **Früh pensionierungen bei Schulleitungen treffen viel weniger die Gruppe der Engagierten (nur 7%), bei Lehrern sind es hingegen 30%.**
- **Vornehmlich werden resignierte Schulleiter früh pensioniert (52%), bei den Lehrern sind es 42%.**
- **Aber auch die Gruppe der früh pensionierten schonungsbedachten Schulleiter (39%) ist deutlich größer als bei den Lehrern (9%).**



## Stressprophylaxe für Schulleiter!

"Inneres Feuer", starke Ziele sowie spür- und sichtbares Engagement