

Lehrergesundheit

Wie allseits bekannt, besteht bei Lehrern ein erhöhtes Risiko, psychisch oder psychosomatisch zu erkranken.

Nachfolgend möchte ich dazu aus dem Buch „Inklusion ressourcenorientiert umsetzen“ von Saskia Erbring zitieren (S. 59), die folgende Gesundheitsressourcen für Lehrkräfte als besonders wichtig erachtet:

- „*Selbstwirksamkeit*: die positive Einstellung zu sich selbst und den eigenen Wirkungsmöglichkeiten.
- *Engagement*: die Bereitschaft sich beruflich zu engagieren, sich Ziele zu stecken und diese zu verfolgen.
- *Bedeutsamkeit der Arbeit*: die subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit und – damit verbunden – die Erfahrung von Sinn im eigenen Tun.
- *Distanzierungsfähigkeit* : Entscheidungsmöglichkeiten, Widerstandskraft und Distanzierungsmöglichkeiten im Umgang mit beruflichen Anforderungen.
- *Ambivalenz-Management*: Ungewissheit und Widersprüchlichkeit aushalten.
- *Selbstsorge*: Achtsamkeit und positive Emotionen.
- *Kollegiale Unterstützung*: das Gefühl im Kollegium sozial aufgehoben zu sein und berufliche Beziehungen produktiv nutzen zu können.“

Empfehlenswerte Lektüre und mehr Infos unter <http://www.agil-lehrergesundheit.de/> .