

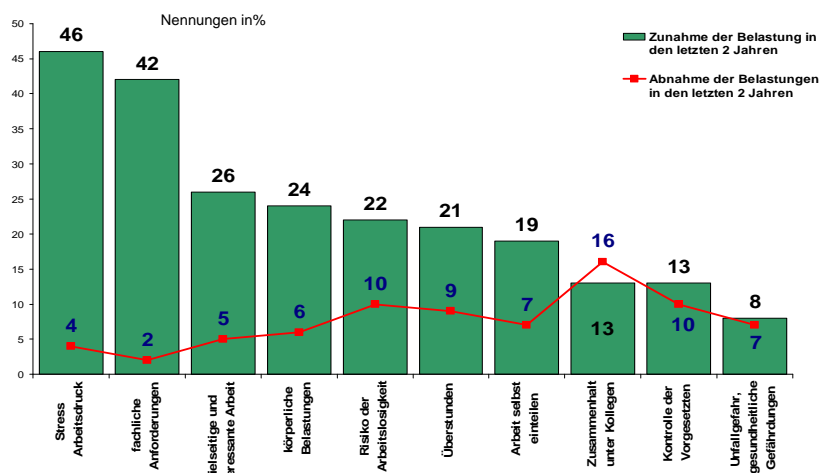
## BRLV-Lehrergesundheitstag Gesund bleiben im Lehrberuf

Ottobeuren, den 24. April 2008  
Edgar Grofmeyer,  
Berater für Betriebliche Gesundheitsförderung

AOK – Service Gesunde Unternehmen

AOK Bayern - Die Gesundheitskasse

## Änderung der Arbeitsbedingungen



AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

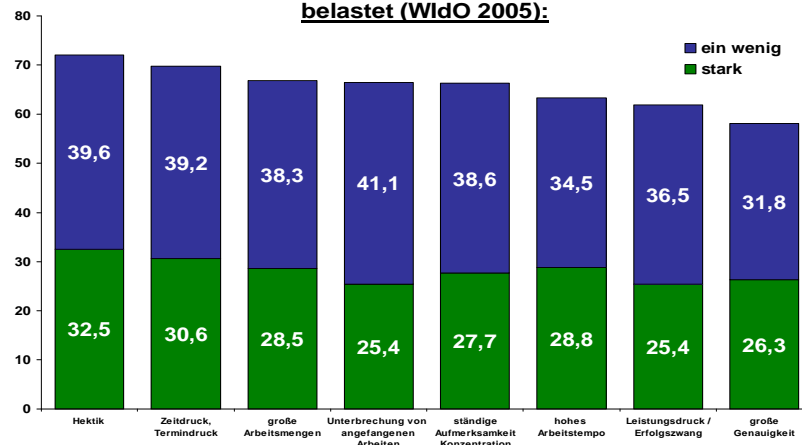
Nach: BIBB/IAB 1998/99 n= 34.343



## Stressfaktoren in Umfragen



### Ich fühle mich am Arbeitsplatz durch folgende Bedingungen belastet (WidO 2005):



AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

Literatur: Vetter, Redmann (WidO), 2005



## Was ist Stress?



Stress ist eine natürliche Reaktion eines Organismus auf äußere Belastungen.

Diese Reaktion äußert sich:

- ➔ körperlich,
- ➔ im Erleben und
- ➔ im Verhalten.

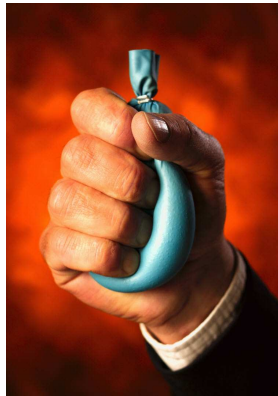


Ob eine Situation als „stressend“ erlebt wird, hängt von der persönlichen Bewertung der Situation ab.

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Was ist arbeitsbedingter Stress?



Arbeitsbedingter Stress ist eine ...

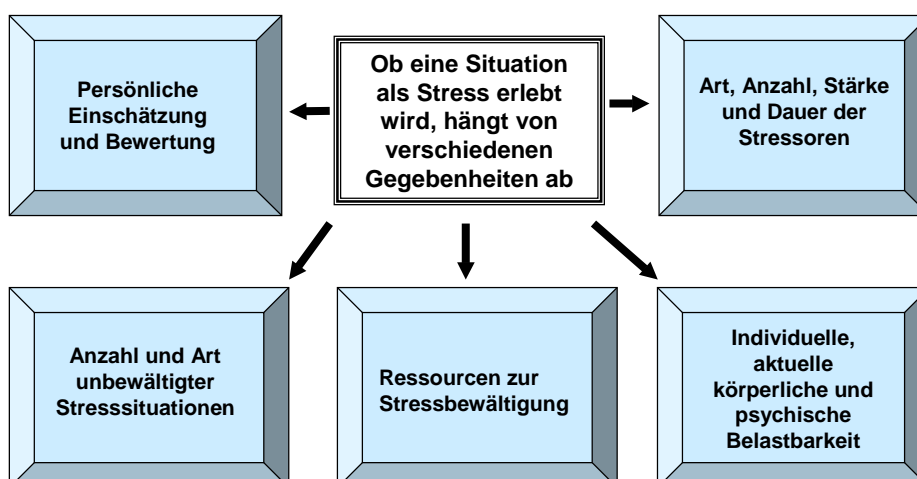
„emotionale und psychophysiologische Reaktion auf ungünstige und schädliche Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsorganisation. Stress ist ein Zustand, der durch hohe Aktivierungs- und Belastungsniveaus gekennzeichnet ist und oft mit dem Gefühl verbunden ist, man könne die Situation nicht bewältigen.“

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

(Europäische Kommission, Generaldirektion V, 1997)

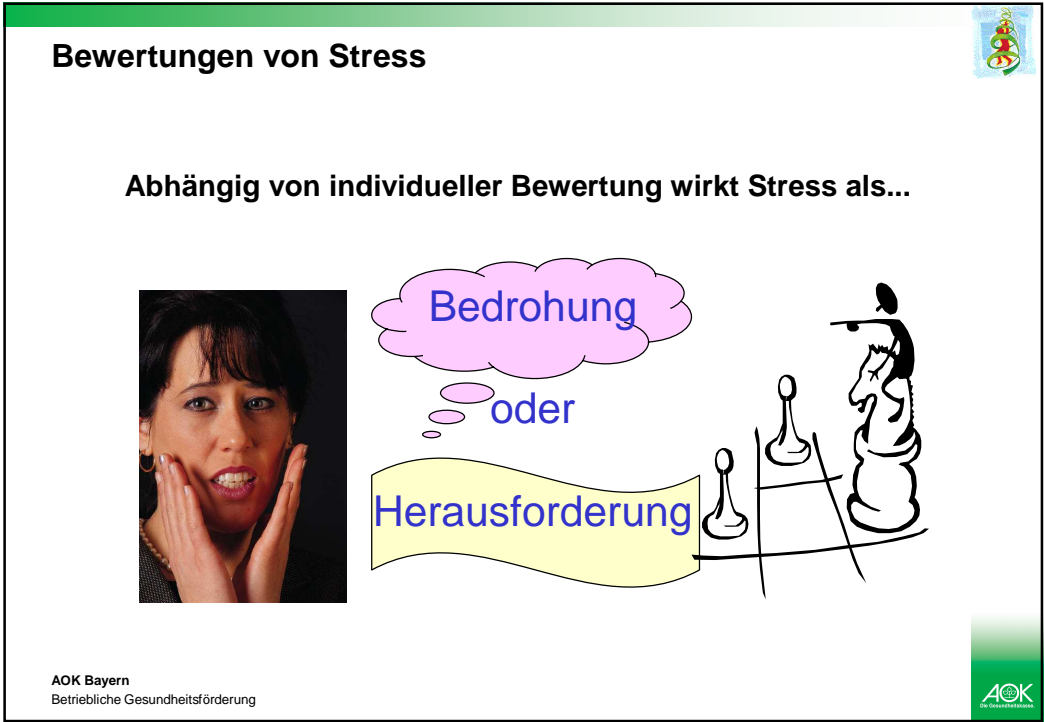
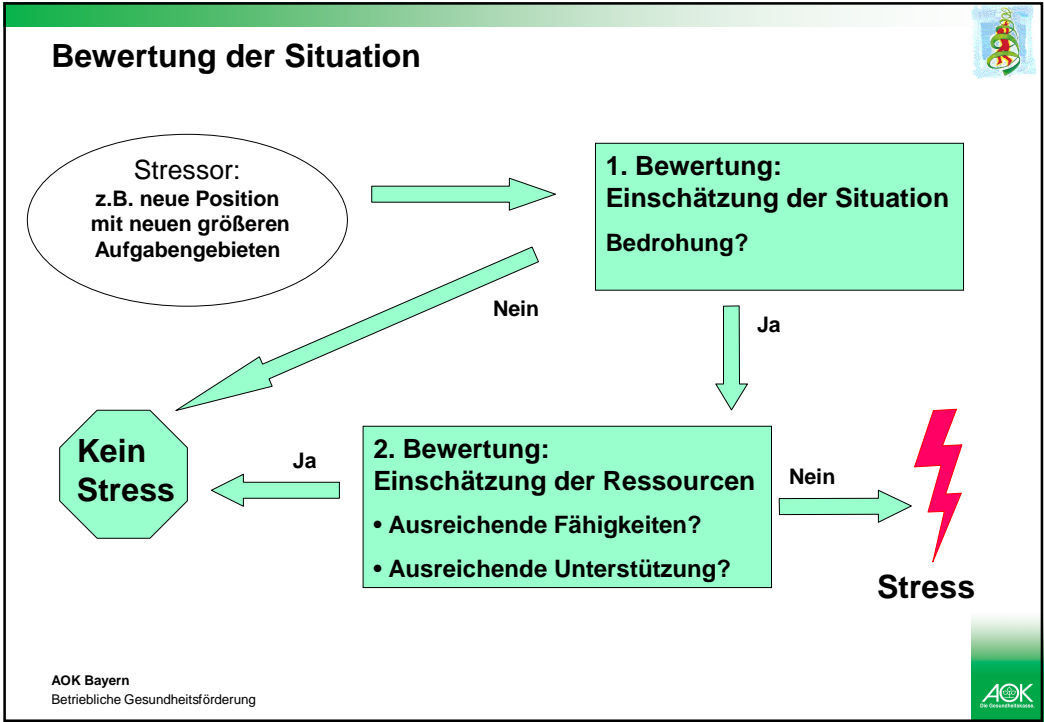


## Ist Stress Ansichtssache?



AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung





## Bewertung und Ursachenzuschreibung



### Die Suche nach Gründen / Ursachen für ein Ereignis

Bewertungs- ebene	Erfolg	Misserfolg
<b>HE-Typ</b> erfolgsorientiert fühlt sich herausgefordert	Können Fähigkeit	Pech
<b>FM-Typ</b> misserfolgsängstlich fühlt sich bedroht	Glück	Unvermögen Unfähigkeit

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Stress am Arbeitsplatz - Stressoren



<p><b><u>Umgebung</u></b> Lärm, Hitze Unfallgefahren Gefahrstoffe</p>	<p><b><u>Aufgaben im Job</u></b> Störungen Monotonie zu viel Arbeit schwierige Arbeit</p>	<p><b><u>Soziale Situation</u></b> Betriebsklima wenig Unterstützung Konflikte, Mobbing fehlende Anerkennung</p>
<p><b><u>Organisation</u></b> keine Mitsprache Arbeitsplatzunsicherheit Umstrukturierung Versetzung schlechte Bezahlung</p>	<p><b><u>Zeitliche Faktoren</u></b> Schichtarbeit Termin- / Zeitdruck Hektik Überstunden lange Arbeitszeiten</p>	<p><b><u>Eigene Person</u></b> Perfektionismus ständiges Grübeln sich Sorgen machen nicht „Nein-sagen“</p>

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Welcher Stresstyp sind Sie? Der 3-Ebenen Stresstest



Fragen	Auswertung:					
	6 Oft	4 häufiger	2 Ab und zu	0 Nie		
1. Ich bin innerlich unruhig und nervös .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	① Tragen Sie nun in jeden der drei Blöcke unter die Nummer der jeweiligen Aussagen den Wert ein, bei dem Sie Ihr Kreuz gemacht haben.	
2. Morgens wache ich völlig zerschlagen auf .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 4 8 10 13 18 22 24	Summe A:
3. Ich leide unter Appetitlosigkeit .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mich quälen düstere Gedanken, und ich bin ängstlich gestimmt .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich leide unter Kurzatmigkeit .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 5 9 12 14 16 17 21	Summe B:
6. Mich plagen Nacken- und Schultmerzen (bzw. Kreuz- und Rückenschmerzen) .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin physisch schnell erschöpft .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 6 7 11 15 19 20 23	Summe C:
8. Ich ertappe mich dabei, unaufmerksam und vergesslich zu sein .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Magen- bzw. Verdauungsbeschwerden kommen bei mir vor .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	② Bilden Sie nun für jeden Block die Summe der eingetragenen Werte.	
10. Es fällt mir schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	③ Die drei Summenwerte stellen Hinweise auf Ihre persönliche Bereitschaft dar, bei Stresssituationen die eine oder andere Ebene zu bevorzugen: Summe in Block A: kognitiv-emotionale Ebene, Summe in Block B: vegetative Ebene, Summe in Block C: motorische Ebene.	
11. Ich spüre ein Ziehen oder Schmerzen in der Brust .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hinweise zur Kurzinterpretation:	
12. Ich schlafe schlecht .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	• Der Block mit dem höchsten Summenwert weist auf diejenige Reaktionsebene hin, auf der Ihre persönliche Stressanfälligkeit am höchsten ist.	
13. Ich habe das Gefühl, einfach die Übersicht zu verlieren .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	• Die erhaltenen Werte stellen selbstverständlich keine objektive Messung dar, sondern Ihre (bewußt gewünschte) persönliche Einschätzung. Sie können nun zwar die Differenzen oder die Gleichheit der Werte auf den verschiedenen Ebenen interpretieren. Sie können diese Werte aber nur sehr begrenzt direkt mit den Werten anderer Personen vergleichen, da diese vielleicht von einem subjektiv verschiedenen Niveau der Einschätzung ausgehen.	
14. Herzklopfen oder Herzstochen treten unvermittelt auf .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sie können diese subjektive Messung aber sehr wohl zu einem Eigenvergleich verwenden, indem Sie den Test, zu verschiedenen (sinnvollen) Zeitpunkten wiederholen!	
15. Es fällt mir schwer, mich so richtig zu entspannen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
16. Ich leide unter kalten Händen und Füßen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
17. Ich habe Sodbrennen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
18. Während der Arbeit hänge ich gedankenverloren irgendwelchen Wunschträumen nach .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
19. Ich fühle mich körperlich verspannt .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
20. Wenn ich etwas Schweres hebe, zittern mir Arme und Beine .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
21. Ich schwitze übermäßig .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
22. Es gibt Tage, an denen ich Schwierigkeiten mit meinem Gedächtnis habe .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
23. Es kommt vor, dass Muskeln einfach zucken oder sich verkrampfen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
24. Es gibt Tage, an denen mir einfach keine guten Ideen oder Einfälle kommen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

## Der kognitiv – emotionale Stresstyp



### Bewältigungsstrategien:

- ① Gute soziale Kontakte (Freundeskreis) pflegen
- ① Sich entlasten durch Gespräche
- ① Konzert- / Theaterbesuche wahrnehmen
- ① Neue Menschen kennenlernen (neue Aktivitäts-/Erlebnisfelder suchen)
- ① Analyse / Reflexion der eigenen Gedanken / Gefühle / Einstellungen / Ziele / des Lebensstils
- ① Desensibilisieren / positiv Denken lernen

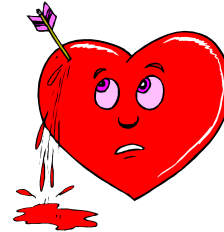


## Der vegetative Stresstyp



### Bewältigungsstrategien:

- ⊙ Ausschlafen / sich regenerieren
- ⊙ Baden / Sauna / ...
- ⊙ Musik hören / erholsames Buch lesen / Meditieren
- ⊙ Entspannungsübungen (Yoga / AT / Qi Gong / PMR/...)
- ⊙ Essen / Trinken / Genießen mit allen Sinnen
- ⊙ Zärtlichkeit / Körperkontakt / Sex



## Der motorische Typ

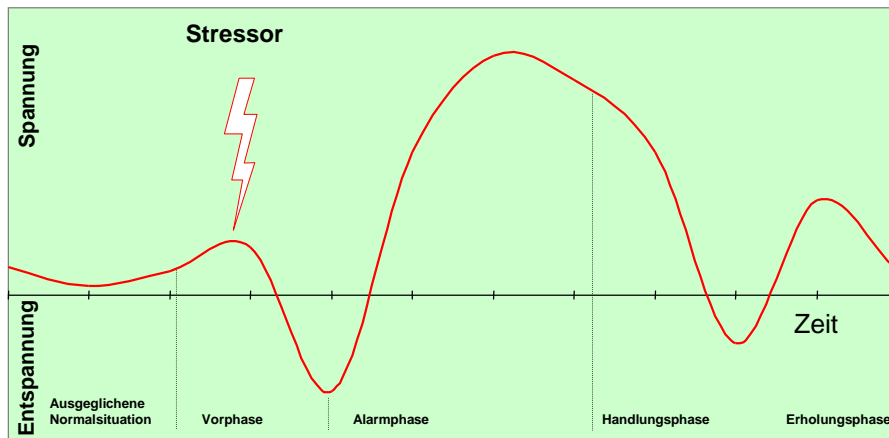


### Bewältigungsstrategien:

- ⊙ Sportliche Aktivität / Joggen / Radfahren / Tennis /..
- ⊙ Fitnesstraining / Erhöhung der körperlichen Belastbarkeit
- ⊙ Wandern / Schwimmen
- ⊙ Tanzen
- ⊙ Massagen
- ⊙ Progressive Muskelentspannung



## Idealer Stressverlauf

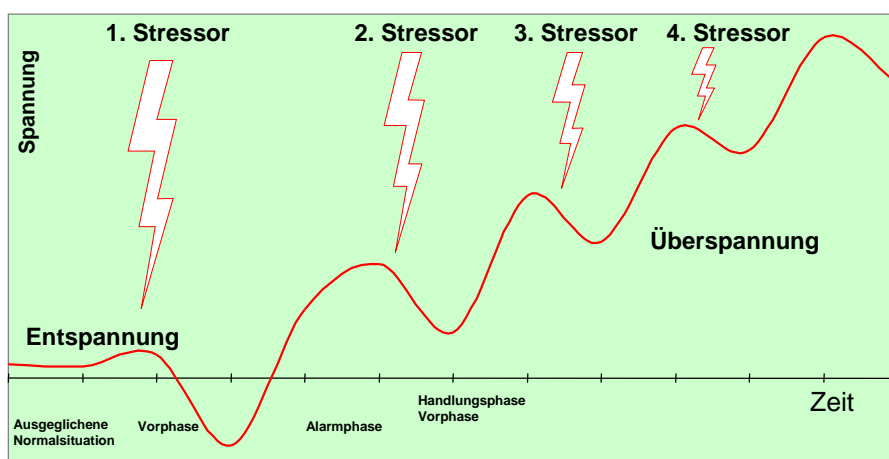


AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

nach Selye in: Zimbardo, Psychologie, Berlin 1992



## Schädlicher Stressverlauf



AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

nach Selye in: Zimbardo, Psychologie, Berlin 1992





## Stress als Ursache von Erkrankungen



- Herz- und Gefäßerkrankungen
- Chronisch-degenerative Krankheiten  
z.B. des Bewegungs- oder Verdauungsapparates
- Vegetative Dysfunktionen
- Depressive Verstimmungen
- Burn-out-Syndrom
- Magen-Darm-Erkrankungen



AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Kurzfristige Erleichterung



### Die Techniken der kurzfristigen Erleichterung:

- Wahrnehmungslenkung
- Positive Selbstgespräche
- Kontrollierte Abreaktion
- Systematische Spontanentspannung
- Kombinationsmöglichkeiten
  
- Die Wahl des geeigneten Interventionszeitpunktes



AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Langfristige Stressbewältigung



- ⇒ Entspannungstechniken
- ⇒ Systematische Problemlösung
- ⇒ Einstellungsänderung
- ⇒ Belastungsausgleich durch Zufriedenheitserlebnisse
- ⇒ Soziale Geborgenheit

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Die wichtigsten Entspannungstechniken

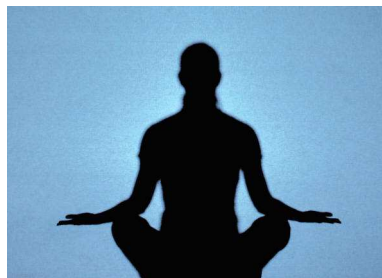


Hatha  
Yoga

Qi Gong

Meditation

Tai Chi



Tropho-  
Training

Autogenes Training

Progressive  
Muskelentspannung

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Beispiele persönlicher Stressbewältigung



- ⇒ Veränderung der Stresssituation
- ⇒ ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung
- ⇒ Entspannungstechniken lernen
- ⇒ genügend Bewegung an frischer Luft
- ⇒ Zeitmanagement betreiben / Arbeitsverhalten ändern (nicht aufschieben bis zum letzten Drücker)
- ⇒ Positive Glaubenssätze aufnehmen
- ⇒ in Ruhe und mit allen Sinnen genießen
- ⇒ Gefühle/ Probleme mit Partner / Freunden / Eltern besprechen.
- ⇒ weniger Fernsehen (Reizüberflutung) / lieber lesen / gute Musik hören / Spiele machen
- ⇒ Arbeiten / Lernen zur richtigen Zeit
- ⇒ Erfolge feiern und genießen



AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Körperliche Spuren bei Problemen am Arbeitsplatz: Das Burnout-Syndrom



Beim Burnout-Syndrom handelt es sich um ein inzwischen international anerkanntes Störungsbild.

Die drei Hauptkennzeichen sind ...

- ... emotionale Erschöpfung
- ... eine negative Einstellung gegenüber Vorgesetzten, Kollegen und Kunden (Schülern)
- ... eine negative Einschätzung des Sinnes und der Qualität der eigenen Arbeit

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

Bauer, Joachim: Das Burnout-Syndrom und seine Prävention im Schulalltag, 2001



## Spitzenreiter beim Burnout: Lehrkräfte an Schulen



**Den gefährlichen Burnout-Mix aus emotionaler Erschöpfung, negativ-zynischer Einstellung anderen Menschen gegenüber und Zweifel an der eigenen Arbeit erleiden Menschen vor allem in jenen Berufen, in denen eine emotional engagierte Hinwendung zu anderen Menschen gefordert ist.**

**Nichts vermag die Motivation und den Arbeitsantrieb derart nachhaltig zu ruinieren wie ausbleibende positive Rückmeldung (z.B. sichtbare Erfolge der eigenen Arbeit, Lob oder Anerkennung). Daher tragen vor allem jene Berufe ein hohes Burnout-Risiko, in denen es Menschen zu versorgen gilt, von denen wenige positive Rückmeldungen kommen.**



## Lehrer: Schwerstarbeiter im Klassenzimmer



**Eine der wichtigsten Ursachen des Burnouts bei Lehrern scheint in der außerordentlich schwierigen beruflichen Aufgabe selbst zu liegen.**

**Die größten subjektiv ermittelten Stressfaktoren sind:**

- „Verhalten schwieriger Schüler“
- „Klassenstärke“
- „Stundenzahl“

**Dass Schüler eine schwierige, manchmal kaum noch lenkbare „Kundschaft“ darstellen, ergeben auch objektive Untersuchungen.**

**Grund dafür ist mitunter die Abnahme elterlicher Zuwendung sowie eine zunehmend schwierige Situation in Familien.**



## Prävention und Therapie des Burnout-Syndroms



Die „erste Wahl“ zur Prävention gegen Burnout-Verschleiß sind so genannte Supervisionsgruppen, also Kollegen-Gesprächskreise, die jedoch von externen Gesprächsleitern moderiert sein sollten.

Bei klinisch relevanten Burnout-Symptomen, sollte eine psychotherapeutische oder psychosomatische Behandlung erfolgen, in der die Betroffenen lernen können, ihre zwischenmenschlichen Beziehungen so zu gestalten, dass ihre seelische und körperliche Gesundheit keinen Schaden nimmt.

AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

Bauer, Joachim: Das Burnout-Syndrom und seine Prävention im Schulalltag, 2001



## AOK – Service Gesunde Unternehmen



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Ein Angebot der  
AOK Bayern



AOK Bayern  
Betriebliche Gesundheitsförderung

