

Aktuell: Gesund bleiben im Schulalltag: Was kann ich für mich und / oder meine Mitarbeitenden tun?

Die Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitenden ist Fundament für die tägliche Arbeit: Präsenz, positives Denken, Empathie und die Bereitschaft, sich motiviert zu engagieren. Nur wer gesund ist, kann sich mit Freude und Energie in den Schulalltag einbringen, geht auf andere zu, ist achtsam, hat das innere «Feuer», um andere mitzureissen und kommuniziert wertschätzend.

Wirklich guter Unterricht ist nur dann möglich, wenn Lehrpersonen ihre Arbeit lieben und mit Freude auf die Schülerinnen und Schüler zugehen. Eine positive Beziehung ist dabei entscheidend für deren Motivation. Fachwissen und didaktische Methoden sind zwar wichtig, doch ohne eine gesunde innere Balance sind sie nur bedingt von Nutzen.

Gleiches gilt für Schulleitende: Wo die Beziehung stimmt, ist die Motivation zur Mitarbeit gross. Um eine gute Beziehung aufzubauen und langfristig bewusst zu pflegen, braucht es Zeit, Wertschätzung und echtes Interesse für die Mitarbeitenden. Wer selbst zu sehr mit seinen eigenen Problemen und Sorgen beschäftigt ist, wird es kaum schaffen, im «Jetzt» vollumfänglich präsent und aufmerksam zu sein. Oft fehlt dann die Energie, um sich ernsthaft mit anderen Menschen auseinanderzusetzen.

Gesundheit muss aktiv gepflegt werden – durch Achtsamkeit gegenüber sich selbst, regelmässige Reflexion, ein geschicktes Selbstmanagement und die Lust, sich persönlich weiterzuentwickeln. Supervision und Coaching sind bewährte Instrumente, um sich präventiv mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Sie bieten wertvolle Unterstützung, um die eigene Balance zu halten und langfristig erfolgreich, zufrieden und gesund im Schulalltag zu agieren.

Wünschst du dir hierzu wirksame Unterstützung?

All unsere Weiterbildner*innen, Coaches und Beraterinnen verfügen über langjährige Schul- und Unterrichtserfahrung sowie fundierte Aus- und Weiterbildungen. Wir arbeiten personenzentriert und lösungsorientiert und stehen dir und/oder deinem Team auf Wunsch auch mit praxisnahen Tipps, zum Beispiel via schulinterne Weiterbildungen, gerne zur Seite. So erhältst du exakt das, was du in deinem Schulalltag brauchst.