

# **SchulRat**

## **Institut für Schul- Bildungs- und Erziehungsberatung in Bad Nauheim**

**Kontakt: Klaus Ruß  
Uhlandstraße 14, 61231 Bad Nauheim**

**0151-55632282**

**www.SchulRat.com**

**[klaus.russ@schulrat.com](mailto:klaus.russ@schulrat.com)**

### **Coaching für Lehrkräfte – *Gegen das Burnout-Syndrom***

**Erfolg und Zufriedenheit in einem schwierigen Beruf**

**Der Lehrgang umfasst 10 Einheiten á 90 Minuten und gliedert sich in folgende Arbeitsschritte:**

- Einheit 1: Der Stand der Dinge**  
(Stimmungslage, Motivation, Erwartungen, Hoffnungen der Teilnehmer)
- Einheit 2: Die Anforderungen des Berufs I**  
(Arbeitszeit, Unterricht, Vorbereitung, Korrekturen)
- Einheit 3: Die Anforderungen des Berufs II**  
(Schulentwicklung und -gestaltung, Projekte)
- Einheit 4: Wo bleibe denn ich?**  
(Anerkennung, Beförderung, Feedback, Portfolio)
- Einheit 5: Mein Arbeitsplatz**  
(Aussehen und Ausstattung der Schule, Lehrerzimmer, Unterrichtsräume, Medien, Sauberkeit, Lärm, Licht und Luft)
- Einheit 6: Meine Rolle als Lehrkraft**  
(Das Selbstbild, das Feedback durch die Schüler, die Eltern und die Kollegen)
- Einheit 7: Konflikte**  
(Wahrnehmung und Bewältigung, Schutz vor persönlicher Kränkung, Methoden der Beratung, Supervision)

- Einheit 8: Allezeit Lehrer?**  
(Das Zuhause als Arbeitsplatz, die Kunst der Abgrenzung, private Ressourcen)
- Einheit 9: Das „erwachsene“ Feedback**  
(Offener Unterricht für Eltern und Kollegen, neue Formen kollegialer Zusammenarbeit, Engagement in der Lehrerausbildung)
- Einheit 10: Strategien**  
(langfristige Planung von Arbeit und Unterricht, effiziente Fortbildung, stetige Überprüfung des Selbstkonzepts)

Über die Notwendigkeit einer derartigen Fortbildung ist angesichts aller Untersuchungen zur physischen und psychischen Lage der Lehrkräfte kaum zu diskutieren – nur 5% von ihnen erreichen die Pensionsgrenze im aktiven Dienst. Schon die Referendarinnen und Referendare erleben die aufreibenden Anforderungen dieses Berufes als extreme Belastung.

Mit ihnen habe ich als stellvertretenden Seminarleiter am früheren Frankfurter Studienseminar II für Gymnasien und am jetzigen Studienseminar (in Zusammenarbeit mit Frau StRn Dölling, Hattersheim) insgesamt 10 Veranstaltungen zum vorliegenden Thema durchgeführt – zuletzt im Rahmen des Moduls 16 während des Prüfungssemesters. Die Akzeptanz war sehr hoch, das Feedback überaus ermutigend.

Abweichend von den Möglichkeiten des Seminars, ist die geplante Reihe zeitlich weitaus umfangreicher und für Gruppen bis maximal 10 Teilnehmern(innen) konzipiert. Dieses Setting erlaubt die Reduzierung instruktiver Elemente zugunsten mannigfacher Methoden der Eigentätigkeit. Die Teilnehmer(innen) werden erfahren, dass die Ressourcen der Berufsbewältigung in ihnen selbst liegen, dass Techniken der Arbeitsbewältigung ebenso förderlich sind wie psychische Hilfen, die sie sich selbst oder in Kooperation schaffen können. Selbstverständlich werden die Einheiten theoriebasiert und unter Berücksichtigung der aktuellen Fachliteratur gestaltet.

Die räumlichen Verhältnisse sind sehr gut: Das Seminar findet in einer Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in den Abendstunden mit jeweils 14-tägigem Abstand statt.