

# Schützen Sie sich und Ihr Kollegium vor Burn-out



Eine dauerhaft hohe Arbeitsbelastung kann Ihrer Gesundheit nachhaltig schaden. **Stephanie Bartsch**, freiberufliche Beraterin für Lehrkräfte, Kollegien und Schulleitungen, gibt im Interview\* Hinweise, wie Sie sich vor Burn-out schützen können.

**Redaktion:** Frau Bartsch, Sie sind Beraterin mit dem Schwerpunkt Burn-out-Prävention für Lehrkräfte. Warum ist das wichtig für Pädagogen?

**Stephanie Bartsch:** Burn-out ist nur eine von vielen stress- oder frustriationsbedingten Erkrankungen, die hier exemplarisch genannt wird. Wenn die Ansprüche an Qualität, Leistung und Effektivität durch die Schulleitung oder eine Gruppe von Lehrkräften unrealisierbar hoch sind, ist meist der Krankenstand auch höher als an den Schulen, an denen eine positive Fehlerkultur herrscht und gegenseitige Wertschätzung, Anerkennung, Toleranz und Unterstützung Bestandteil des Arbeitsalltags sind.

**Redaktion:** Sie haben schon einige Jahre Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Lehrkräften. Haben sich im Laufe der Zeit die Bedürfnisse der Lehrkräfte geändert?

**Stephanie Bartsch:** Ich habe keine Veränderung der Bedürfnisse feststellen können. Die Bedürfnisse sind nach wie vor guten Gewissens Freizeit zu erleben, Wertschätzung für die Arbeit

zu bekommen, eine gute Lehr- und Lernatmosphäre, Wirksamkeit spüren, Pausen während des Unterrichtsvormittags, Lärmschutz, eine zielführende Kooperation mit den Eltern und die eigene Schulorganisation mitgestalten zu können.

**Redaktion:** Neben dem Kollegium stehen vor allem Schulleitungen unter einem besonderen Druck. Worauf sollten sie besonders achten?

**Stephanie Bartsch:** Den meisten Schulleitungen gelingt es, keine Arbeit mit nach Hause zu nehmen, sodass ein Belastungsfaktor wegfällt. Dafür gibt es aber andere Herausforderungen: Viel Schreibtischarbeit bei einer gleichzeitig hohen Frequenz an Unterbrechungen. Individuelle Schulentwicklung wird gewünscht, gleichzeitig stehen kaum zeitliche Ressourcen zur Verfügung. Schulleiter tragen Verantwortung für Unterrichtsqualität und Lehrerver-

halten, gleichzeitig fehlen ihnen Anreiz- und Sanktionsmöglichkeiten. Regelbruch führt in den meisten Fällen zu einer Entlastung, aber dieses Thema wird nicht öffentlich besprochen, sodass jede Schulleitung selbst auf diese Idee kommen muss.

**Redaktion:** Worauf sollten Schulleiter gegenüber Eltern, Schülern und Kollegen achten? Welche Tipps können Sie Ihnen geben?

**Stephanie Bartsch:** Ich schlage vor: feste Sprechzeiten einrichten, einen Anrufbeantworter anstellen, eine allparteiliche Coaching-Haltung einnehmen, in der sie lösungs- und auswirkungsorientiert eher Fragen stellen, als Antworten wissen. Das gibt die Verantwortung an diejenigen zurück, die sie in dem jeweiligen Fall tragen sollen und gleichzeitig schaffen sie eine angenehme Atmosphäre, in der alle Beteiligten gewürdigt und wertgeschätzt werden. ■

Das Webinar von Stephanie Bartsch finden Sie in unserer Mediathek unter: [www.schulverwaltung.de/webinare/mediathek](http://www.schulverwaltung.de/webinare/mediathek)

## Nutzen Sie Deutschlands größte Mediathek für Schulleitungen



Mittels innovativer Informationsvermittlung können Sie sich in unseren Online-Seminaren ganz einfach ohne Reisekosten vom Schreibtisch aus über für Sie relevante Themen informieren. Jederzeit können Sie als Premium-Mitglied auf alle Webinare in der Mediathek zugreifen. Zusätzlich stehen Ihnen dort die Präsentationen unserer Referenten sowie weitere Arbeitsmaterialien zum Download zur Verfügung.



Das Webinar mit Stephanie Bartsch finden Sie in unserer Mediathek ...

... und viele weitere Top-Experten:

### Stress? Habe ich nicht!

Mit den persönlichen und beruflichen Stressoren aufräumen und die Arbeitszufriedenheit steigern. Lernen Sie Methoden des Zeit- und Selbstmanagements kennen und reflektieren Sie, welche Erwartungshaltungen für möglichen Frust im Berufsalltag sorgen und wie Abgrenzung und Delegation gelingen kann.



Stephanie Bartsch



Alle Online-Seminare in unserer Mediathek unter [www.schulverwaltung.de/webinare/mediathek](http://www.schulverwaltung.de/webinare/mediathek)

\*von der Redaktion gekürzt