

Konzept für Stressmanagement und Stressreduzierung an der Ernst-Reuter-Schule

Pattensen

1. Was ist Stress? – Das Systemische Stressmodell



Alle Quadranten sind miteinander verbunden. Ein Impuls in einem Quadranten hat Auswirkungen auf das gesamte System.

Setzt sich der Mensch immer wieder Situationen aus, die seinem Wertesystem widersprechen, treten über kurz oder lang körperliche Probleme auf.

Wird der Gefühlspegel immer wieder bis zum Anschlag gereizt, werden die Gedanken um nichts anderes mehr kreisen können als um das Problem selbst.

- ➔ Das Ziel der Stressbewältigung ist es also, alle vier Quadranten in den Fokus zu nehmen und für einen gesunden Ausgleich in diesen zu sorgen.

2. Warum im schulischen Umfeld Stress reduzieren und bewältigen?

Da Stress oftmals die gesamte Schulgemeinschaft betrifft und diese auf unterschiedlichen Ebenen prägt, ist es sinnvoll, alle Personengruppen dieser durch das Coaching abzudecken und Möglichkeiten der Stressbewältigung zu schaffen. Dies bietet die Möglichkeit, ein noch positiveres Miteinander zu fördern, die Effektivität zu steigern und gegenseitiges Verständnis für die jeweilige Situation jedes einzelnen zu schaffen. Im individuellen Fall wird dabei beispielsweise die Arbeitsmotivation gesteigert und gegen ggf. vorhandene Ängste angearbeitet. Gelingt dies, profitieren alle weiteren Glieder der Schulgemeinschaft, da sich das einzelne Individuum nun positiv in diese integrieren und einbringen kann. Die Schulentwicklung im Sinne der gesamten Schulgemeinschaft wird verstärkt möglich.

3. Möglichkeiten der Stressreduzierung an der ERS

a. für Schülerinnen und Schüler

i. Einzelcoachings

In den Einzelcoachings haben einzelne Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, zu überprüfen, welches ihre größten Stressfaktoren sind. Im Coaching erarbeiten sie anschließend Möglichkeiten, gegen diese Stressoren anzuarbeiten und somit ihren Stress zu reduzieren. Methoden der Stressreduzierung könnten hierbei sein: Positives Umdenken (Reframing), Motivationsübungen (z.B. Wunschtreppe), Ablegen von Prüfungsangst durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen oder Bestimmung des eigenen Lerntyps (Mindmaper vs. Tabellarist). Um die einzelnen Methoden stets zu prüfen und individuell anzupassen, sind meist 4-5 Sitzungen á 45 Minuten sinnvoll. Die Stundenzahl

kann im Bedarfsfall jedoch abweichen und entsprechend reduziert oder erweitert werden. Termine können individuell mit Frau Helsberg (helsberg.verena@kgs-pattensen.de) oder Frau Stypa (stypa.anna.maria@kgs-pattensen.de) via E-Mail vereinbart werden.

ii. Gruppencoachings

In Gruppencoachings können Schülergruppen von bis zu 10 Schülerinnen und Schülern allgemeine Methoden zur Stressreduzierung kennenlernen und anwenden. Diese Methoden bestehen beispielsweise aus Reframingübungen ebenso wie dem Zirkulären Fragen und dem Reflecting Team. Je nach Gruppenkonstellation kann der Coach ggf. einzelnen Schülerinnen oder Schülern individuelle Coachings vorschlagen. Gruppencoachings sollten in der Regel 4 Sitzungen á 90 Minuten umfassen. Sie sollten in der Regel zeitlich versetzt (ca. 1 Monat) stattfinden, damit die Methoden und Vorhaben umgesetzt und anschließend ausreichend evaluiert werden können. Termine können individuell mit Frau Stypa oder Frau Helsberg via E-Mail vereinbart werden (Kontaktdaten siehe i.).

iii. Klassencoachings

In Klassencoachings haben die jeweiligen Klassen die Möglichkeit, Methoden der Stressreduzierung bei bspw. Prüfungsangst kennenzulernen. Auch Übungen zum Zeitmanagement und zur Lernorganisation werden vorgestellt. Ferner ist es möglich, auch bei sozialen Ungereimtheiten in der Klasse durch das Coaching aufzuzeigen, dass jeder Schüler seine eigene „Landkarte“ und seine eigenen Glaubenssätze besitzt. Mit diesen Erkenntnissen kann anschließend weiter gearbeitet werden. Für die Klassencoachings ist es dringend notwendig, dass der Klassenlehrer im Vorfeld ein Gespräch über das Arbeits- und Sozialverhalten der einzelnen Schülerinnen und Schüler der Klasse führt, damit die Coachingmethoden individuell für die Klasse angepasst werden können.

b. für Lehrkräfte

i. Einzelcoachings

Ähnlich wie bei den Schülerinnen und Schülern geht es im Einzelcoaching für die Lehrkräfte zunächst darum, die eigenen Stressoren herauszufinden und anschließend an diesen zu arbeiten. Siehe daher 3.a.i. Egal, ob schwierige Gespräche mit Eltern, Probleme im Dialog mit den SuS oder Unstimmigkeiten, der Lehrerberuf birgt viele Stressoren in sich. Im Einzelcoaching soll es daher darum gehen, konkrete Lösungen für diese Herausforderungen zu finden und Schutz- bzw. Veränderungsmechanismen zu entwickeln.

ii. Gruppencoachings

Ähnlich wie bei den SuS bietet sich ggf. auch ein Gruppencoaching für einzelne Kollegiumsgruppen an, die beispielsweise um die gleichen Probleme ringen und sich gegenseitig im Sinne des „Reflecting Team“ bei ihrer Lösungsfindung unterstützen können. Ferner können entspannende Maßnahmen eingeübt werden, die weiteren Personengruppen der Schulgemeinschaften ebenfalls zu Gute kommen können (vgl. 2.). Auch mit Blick auf die Schülerschaft können die Lehrkräfte sich mit Blick auf ihre Klassen beraten lassen und so zu Multiplikatoren für Stressreduzierung bei der Schülerschaft an der Ernst-Reuter-Schule werden

iii. Gesamtes Kollegium/ SCHILF

Eine mögliche, eintägige SCHILF für das Kollegium könnte folgende Methoden und Inhalte aufgreifen:

<p>Block I (ca. 15 Min.) - Einstieg</p> <p>Was ist Stress? (7')</p> <p>Säbelzahn tiger (8')</p>	<p>Block II (ca. 90 Min.) – für LK</p> <p>Muskel-Stress-Schmerzen, S.67 (10')</p> <p>Reframing und Launometer Inkl. „immer wenn „-Übung (70')</p> <p>Die Landkarte ist nicht das Gebiet (5-10')</p>
<p>Block III (ca. 90 Min.) – Unterstützung der SuS</p> <p>Mindmaper vs. Tabellarist</p> <p>Prüfungsblokkaden lösen</p> <p>Die Geschichte mit dem Bären</p>	<p>Block V (ca. 45 Min.)</p> <p>Evaluation (25 ')</p> <p>Ausblick (10')</p> <p>Abschlussübung (10')</p>
<p>Block IV (90 Min.) – für LK</p> <p>Körperanker (30')</p> <p>Achterbahn (Abgrenzung 30 ')</p> <p>Die Zahl 8 und weitere Energizer (30')</p>	

iv. Entlastungsmöglichkeiten für das Kollegium

Konzept ist in Entstehung.

c. für Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst

i. Einzelcoachings

Siehe 3.b.i. Im besonderen Fokus sollten hier die Stressoren der Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst stehen. So zum Beispiel Stress verbunden mit dem Abhängigkeitsgefühl ggü. den Ausbildern, erste Erfahrungen mit den Stressoren im System Schule (Eltern, Schüler, Kollegen, Schulleitung, Auseinandersetzung mit den curricularen Vorgaben etc.).

ii. Gruppencoachings

Siehe 3.b.ii und 3.c.i. Es bieten sich Gruppen der Mitreferendare an, um Erfahrungen auszutauschen und im Sinne des Reflecting-Teams Lösungen zu erschließen sowie ein positives (Um-)Denken zu schaffen.

iii. SCHILF (Ausarbeitung HEL)

Eine mögliche Schilf, die sich vorrangig an Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst richtet, könnte sich auf folgende Inhalte konzentrieren: 1. Karten Impuls: Wie geht es mir im Referendariat?, 2. Was ist Stress? Theorie + Landkarte – Ressourcen erkennen und nutzen, 3. Reframing, 4. Theorie Backtracking + Theorie Score 5. Score in Gruppenarbeit mit Backtracking 6. Wunschtreppe Die Schilf sollte in zwei Einheiten unterteilt werden (á 4 Schulstunden). Im zweiten Teil könnte vor allem 7. Das Reflecting Team im Fokus stehen und durch weitere Methoden (z.B. 8. Die Geschichte vom Bären) untermauert werden.

- d. Für die Mitarbeiter an der ERS**
 - i. Einzelcoachings**

Siehe b.i.

- ii. Gruppencoachings**

Siehe b. ii.

4. Möglichkeiten für die Schulgemeinschaft insgesamt

- a. Projektwoche
- b. Pulsare
- c. PU
- d. Profilunterricht
- e. Thementage
- f. etc.

5. Die Coaches (Kontakt, Angebote)

- a. Verena Helsberg

Angebot: Stresscoaching, Entlastung schaffende Maßnahmen für das Kollegium

Kontakt: helsberg.verena@kgs-pattensen.de, Termine nach Vereinbarung

- b. Anna Stypa:

Angebote: Stresscoaching, Übungen bei Stress durch Beeinträchtigung der Stimme

Kontakt: stypa.anna.maria@kgs-pattensen.de, Termine nach Vereinbarung