



**STARK  
STARTEN**

**Stark Starten – Bildung gesund gestalten**

Ein Präventionsprogramm für Berufseinsteigerinnen  
und Berufseinsteiger in Schulen



**Niedersächsisches  
Kultusministerium**



## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Stark Starten – Entstehung und Zielsetzung</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Module des Präventionsprogramms</b>	<b>6</b>
	2.1 Mein Start als Lehrkraft .....	6
	2.2 Kooperationsstrukturen in Schule .....	6
	2.3 Die Arbeit in multiprofessionellen Teams .....	6
	2.4 Kooperative Unterrichtsentwicklung .....	7
	2.5 AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf .....	7
	2.6 Kollegiale Beratung .....	9
	2.7 Kommunikation mit außerschulischen Ansprechgruppen .....	10
	2.8 Konflikte und Mobbing .....	10
	2.9 Umgang mit schulischen Krisen .....	11
	2.10 Stimmtraining .....	11
	2.11 Arbeitsmedizinische Fragen .....	12
<b>3.</b>	<b>Referentinnen und Referenten</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>Evaluation</b>	<b>14</b>

# 1. Stark Starten – Entstehung und Zielsetzung

## **Stark Starten – Bildung gesund gestalten.**

### **Ein Präventionsprogramm für Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger in Schulen**

Das Präventionsprogramm „Stark Starten“ verknüpft im Schwerpunkt fachlich-pädagogische und gesundheits-psychologische Inhalte. Es soll Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteigern auf die vielfältigen Anforderungen am Arbeitsplatz Schule vorbereiten und richtet sich an Lehrkräfte in den ersten fünf Berufsjahren der öffentlichen, niedersächsischen allgemein- und berufsbildenden Schulen.

Für das Präventionsprogramm „Stark Starten“ wurden die wesentlichen Bestandteile von AGIL („Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“) und BEP („Berufseinstiegsphase“) miteinander verknüpft und weitere Inhalte ergänzt.

Bei AGIL handelt es sich um ein 2015 eingeführtes, spezielles Trainingsprogramm zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung von Berufseinsteigenden, welches für den Einsatz in Schulen konzipiert wurde und auf verschiedenen empirischen Studien zu gesunden und psychisch erkrankten Lehrkräften beruht. Es wurde als psychotherapeutisches Interventions- und Präventionsprogramm von Herrn Prof. Dr. Andreas Hillert und Prof. Dr. Dirk Lehr entwickelt und für die Erfordernisse zum Einsatz für Berufseinsteigende in niedersächsischen Schulen adaptiert.

Das Programm BEP wurde 2016 durch die Fachhochschulen Hildesheim und Braunschweig entwickelt und beinhaltet im Schwerpunkt schulfachliche, pädagogische und gesundheitspsychologische Inhalte.

Ergänzt wird Stark Starten durch ein spezielles Stimmtraining für Lehrkräfte, welches auf einem Konzept der HAWK Hildesheim und der Schlaffhorst Anderson Schule Bad Nenndorf beruht.

Ziel des Präventionsprogrammes „Stark Starten“ ist es, den Teilnehmenden Strategien und Werkzeuge für eine langfristige Gesunderhaltung mit auf den Weg zu geben. Den Teilnehmenden soll ermöglicht werden, eine optimale Balance zwischen Selfcare und pädagogisch optimiertem Handeln im Hinblick auf Dritte am Arbeitsplatz Schule zu finden, die ein resilientes Verhalten und eine positive Haltung gegenüber der Selbst- und Berufsidentität hervorbringt.

Die modulare Seminarreihe besteht aus drei zweitägigen und 10 eintägigen Veranstaltungen, davon zwei Online. Die Veranstaltungsreihe läuft über 1,5 Jahre und wird regional durchgeführt, wobei die Gruppen aus max. 24 Teilnehmenden bestehen.

Das Präventionsprogramm startet zunächst an vier Standorten (eine Modulreihe pro RLSB) mit jeweils einer Gruppe. Nach der Pilotphase soll das Angebot auf Grundlage der bestehenden Nachfrage sowie im Rahmen der verfügbaren Haushaltsmittel weiter ausgebaut werden.

Für Beschäftigte der öffentlichen allgemein- und berufsbildenden niedersächsischen Schulen wird kein Teilnahmebeitrag erhoben.

Die Veranstaltungsreihe umfasst die nachfolgend dargestellten thematischen Schwerpunkte.

## 2. Module des Präventionsprogramms

### 2.1 Mein Start als Lehrkraft

---

Die professionelle Rolle als Lehrkraft will genauso erlernt werden wie die Methodik und Didaktik des Lehrens und des Lernens. Der Lernprozess findet jedoch im Unterrichtsraum mit Schülerinnen und Schülern statt. Die kommunikative Präsenz einer Lehrkraft wird durch interne Prozesse gesteuert. Die Selbstattribution, eigene Glaubenssätze und Kontrollüberzeugungen sind entscheidend für die Selbst- und Fremdwahrnehmung. Das Verhalten einer Lehrkraft spiegelt das Ergebnis dieser internen Prozesse nach außen und ist damit Ausdruck der sozialen und kommunikativen Kompetenzen. Die Lehrkraft übernimmt damit die Leitungsrolle im Klassenraum.

### 2.2 Kooperationsstrukturen in Schule

---

Lehrkräfte sind meistens allein mit ihren Schülerinnen und Schülern im Klassenraum. Als Teil eines Kollegiums wird an sie in der Schule von heute eine hohe Erwartung gestellt. Lehrkräfte arbeiten im Kollegium zusammen und entwickeln gemeinsam ihre Schule weiter. Leitbild, Schulprogramm und vielfältige Kooperationsstrukturen stehen häufig auf der Tagesordnung. Um die Chancen zur eigenen und kollektiven Resilienz zu nutzen, sollten Lehrkräfte die Möglichkeiten zur Einflussnahme auf ihren Arbeitsplatz im System Schule kennen und nutzen.

### 2.3 Die Arbeit in multiprofessionellen Teams

---

Die Zeiten des Einzelkämpfertums in Schule sollten vorüber sein. Die komplexen Aufgaben in der Schule wie Inklusion, Integration von Geflüchteten, Ganztagsunterricht, Prävention, Umgang mit sexueller Vielfalt und nicht zuletzt die zunehmende

Digitalisierung stellen Lehrkräfte vor neue Herausforderungen. Diese Aufgaben lassen sich gesunderhaltend letztendlich nur in multiprofessionellen Teams umsetzen. Beratungslehrkräfte, Schulsozialarbeitende, Förderschullehrkräfte und Schulbegleitungen wirken im täglichen Unterrichtsgeschehen mit und sind Teil des Schulkollegiums. Für ein gelingendes Zusammenwirken sind die Kooperationsstrukturen zu klären und proaktiv mit Leben zu füllen.

### 2.4 Kooperative Unterrichtsentwicklung

---

Kooperatives Lehren und Lernen gewinnen in der Schule zunehmend an Bedeutung. Über die Kooperation innerhalb des Kollegiums gelangt man zum Teamteaching. Lehrkräfte sollen gemeinsam Unterricht vorbereiten und umsetzen, sowie auswerten und evaluieren. Auf diese Weise entstehen Qualitätskreisläufe im Kleinen, die im Kollegium im Großen ihre Entsprechung finden. Hierbei geht es nicht nur um Schulqualität, sondern erst einmal, über die kollektive Zusammenarbeit, um Entlastung für die einzelne Lehrkraft und damit um eine langfristige Gesundheitsförderung für das gesamte Kollegium.

### 2.5 AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf

---

„AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ (s.o.) ist ein Trainingsprogramm zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung, das speziell für den Lehrerberuf konzipiert ist und bereits erprobt wurde.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwerben langfristig Handlungskompetenzen, um die eigenen Belastungen im Umgang mit den berufsspezifischen Anforderungen gering zu halten. Es werden Handlungskompetenzen auf- bzw. ausgebaut, die dazu beitragen, Ressourcen schonend einzusetzen und das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu erhalten und zu steigern. Neben grundlegenden Informationen über gesundheitsförderliches Verhalten im Lehrerberuf bietet das Training auch die Möglichkeit der Selbstreflexion und -erfahrung.

Das bewährte AGIL-Training beinhaltet fünf Bausteine, die im Rahmen von „Stark Starten“ mit anderen für die Berufseinstiegsphase besonders relevanten Themen verknüpft werden.

In jedem Baustein wird ein Thema zentral betrachtet:

### **Lehrergesundheit und Stress**

Im ersten Baustein fragen wir uns: „Wie ist das mit dem Stress? Bringt der Stress auch Positives mit sich? Welchen hilfreichen Umgang mit Stress kann ich finden? Welche Einflussmöglichkeiten gibt es für mich?“ Diesen und weiteren Fragen gehen wir nach. Zentrale Begriffe und Modelle werden eingeführt und für die individuelle Stressprävention wichtige psychologische und physiologische Grundlagen von Stress dargestellt.

### **Denkbarkeiten**

Kennen Sie folgende Gedanken: „Bin ich gut genug? Was denken die Anderen? Warum wird es mir so schwermacht? Werde ich den Erwartungen genügen?“ Solche automatischen Gedanken sind häufig nicht bewusst – bewusst wird nur ihr Ergebnis, nämlich das Gefühl, „gestresst zu sein“. Im zweiten Baustein werden solche Gedanken als „Stressbeschleuniger“ bezeichnet. Diese Stressbeschleuniger sollen individuell identifiziert und bearbeitet werden.

### **Erholung**

Kennen Sie das auch? „Erst die Arbeit, dann die Erholung?! Eigentlich bin ich zu erschöpft um mich zu erholen... Und wie kann ich von der Arbeit abschalten?!“ Der dritte Baustein strebt einen möglichst direkten Zugang zur Erholungswelt an – dahin, wo und wie man sich von dem Beanspruchungserleben erholen, regenerieren und Kraft schöpfen kann. Hindernisse bei der Distanzierung sollen minimiert und Ausgleichssituationen aufgezeigt werden.

### **Möglichkeiten**

Im vierten Baustein fragen wir uns: „Wie soll ich das zeitlich bloß schaffen? Wie gehe ich mit Problemen um?“ Wir fokussieren in diesem Baustein auf handlungsorientierte Lösungen von Problemsituationen im Schulalltag. Ausgehend von den speziellen Problemkonstellationen und Wünschen der Gruppenteilnehmenden werden vertiefende Angebote aus den Bereichen Kommunikation, Zeitmanagement und Selbstreflexion bereitgestellt.

### **Anerkennung**

Im fünften Baustein fragen wir uns: „Sieht überhaupt jemand, was ich hier leiste? Bin ich mit meinem Erleben allein? Wann bekomme ich ein Dankeschön?“ In diesem Baustein betrachten wir den Einfluss von Anerkennung sowie die Zusammenhänge zwischen Stress, Selbstwert und externer und interner Wertschätzung und arbeiten mit den sich individuell ergebenden Konsequenzen.

Wir gehen auf soziale Unterstützung als wichtige Ressource im Lehrberuf und die Kraftquelle von Beziehungen zu wichtigen Menschen ein.

Das Thema Achtsamkeit wird begleitend in jedem Baustein in Übungen aufgegriffen.

## **2.6 Kollegiale Beratung**

---

Die Kollegiale Beratung erfährt in diesem Präventionsprogramm einen hohen Stellenwert. Sie fördert die Vernetzung der einzelnen Lehrkräfte untereinander und schafft einen Raum für den angeleiteten kollegialen Erfahrungsaustausch. Die Lehrkräfte erlernen die notwendigen Regeln und Prinzipien der Kollegialen Beratung, um über die Kursfolge hinaus die Gruppe als Kraftquelle und Unterstützung nutzen zu können. Positive soziale Beziehungen sind der wichtigste Prädiktor in der Prävention. Vorgestellt wird das Verfahren nach Tietze, welches mit seinen Methoden leicht zu erlernen ist.

Die Kollegiale Beratung zeichnet sich dadurch aus, dass sich alle Teilnehmenden „auf Augenhöhe“ begegnen und ist somit auch nur geeignet für eine Gruppe, in der keine für die Teilnehmenden relevanten Hierarchie-Unterschiede bestehen und in der alle Mitglieder der Gruppe lernen, verschiedene Aufgaben innerhalb der Problembearbeitung zu übernehmen.

So werden folgende Effekte mit Kollegialer Beratung erreicht:

- das konkrete Anliegen / Problem wird bearbeitet
- Problemlösestrategien werden entwickelt
- das Herangehen an schwierige Situationen im Schulalltag wird professionalisiert
- der Zusammenhalt der Teilnehmenden untereinander wird gestärkt.

## 2.7 Kommunikation mit außerschulischen Ansprechgruppen

---

Schule findet in der Regel in den Klassenräumen zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern statt. In großer Regelmäßigkeit gibt es jedoch auch Kontakt zu außerschulischen Partnern: Eltern, Betriebe, Ärzte, Institutionen wie Beratungsstellen, Jugendämtern usw. Für eine gelingende Kommunikation ist es notwendig, die möglichen Konfliktfelder zu kennen, den Perspektivenwechsel zu üben, verschiedene Strukturen für einen Gesprächsablauf zu berücksichtigen und die Wirkung des eigenen Kommunikationsverhaltens zu erkunden. Im Zentrum dieses Moduls steht das Training zur Flexibilität der eigenen Kommunikation.

## 2.8 Konflikte und Mobbing

---

Konflikte sind feste Bestandteile in der Beziehungsgestaltung von Menschen. Eigene Meinungen und Interessen zu vertreten und durchzusetzen, führt häufig zu Auseinandersetzungen und Machtkämpfen. Stets sollte eine letztendlich gemeinsame

Lösung das Ziel sein. Ein hierzu angemessenes soziales Verhalten mit den entsprechenden Regeln muss von jedem Menschen erlernt werden. Daher sollte jede Lehrkraft sich im Umgang mit Lösungsstrategien für Konflikte trainieren. Mobbing zeigt sich aktuell häufig im schulischen Kontext und hat immer das Ziel, den eigenen Vorteil zu mehren und gleichzeitig andere zu schädigen. Zu den Aufgaben von Lehrkräften gehört es, Mobbingprozesse in der Schule zu identifizieren, sich dagegen abzugrenzen und diese erfolgreich zu unterbinden. Dies gelingt nur mit einer mehrdimensionalen Mobbingprävention auf der Ebene Lehrkraft, Klasse und Schule.

## 2.9 Umgang mit schulischen Krisen

---

Schule ist grundsätzlich ein friedlicher und sicherer Ort. Umso mehr erschüttert es die Menschen in der Schule, wenn sie sich mit Krisen und Notfällen konfrontiert sehen. Im Regelfall besitzen die meisten Menschen keine erprobten Handlungsstrategien für diese kritischen Ereignisse. Dies hat zur Folge, dass die vertrauten Handlungsstrategien bei krisenhaften Ereignissen nicht mehr ausreichen, situationsadäquat zu agieren. Die Grundsätze eines angemessenen Krisenmanagements in Schulen sind das zentrale Thema in diesem Modul. Zu einem professionellen Umgang mit Krisen im schulischen Kontext gehören Themen wie Belastungsreaktionen und Traumatisierungen, Psychische Erste Hilfe und Bewältigungsstrategien, Trauerreaktionen bei Kindern und Erwachsenen, schulisches Krisenmanagement sowie Selbstschutz und -hilfe für Lehrkräfte.

## 2.10 Stimmtraining

---

Lehrkräfte gehören zu den Berufssprecherinnen und Berufssprechern. Die Stimme ist das wichtigste Werkzeug für die Unterrichtstätigkeit. Ohne eine zuverlässig funktionierende Stimme ist die Tätigkeit des Unterrichtens nur schwer vorstellbar. Etwa 10 % der Berufssprecherinnen und Berufssprechern erkranken an einer Stimmstörung. Der Verlust einer stimmlichen Leistungsfähigkeit kann somit eine Bedrohung des

unterrichtlichen Arbeitens bedeuten. Gerade Lehrkräfte sind hohen Anforderungen an die eigene Stimm- und Sprechfunktion ausgesetzt. Ungünstige stimmliche und sprecherische Merkmale, wie zum Beispiel inadäquate Akzentuierungen, aber auch ein bestimmter Stimmklang, beeinflussen den Erfolg von Kommunikation massiv. Eine optimale Sprechweise verbessert also das Verständnis bei den Empfängern, wie dies Schülerinnen, Schüler, Eltern, Kolleginnen und Kollegen sein können.

Ziel des Stimmtrainings aus der Perspektive der Prävention ist es, Möglichkeiten für die Teilnehmenden aufzuzeigen und zu erarbeiten, wie sie ihre Stimme belastungsfähig ausbauen und sie in ihrem spezifischen beruflichen Kontext authentisch und damit wirkungsvoll einsetzen können. Damit soll berufsbedingten Stimmstörungen vorgebeugt werden. Sprecherzieherische Techniken können die Präsenz im Unterricht verbessern und sich damit positiv auf den Lehrende-Schüler-Kontakt auswirken.

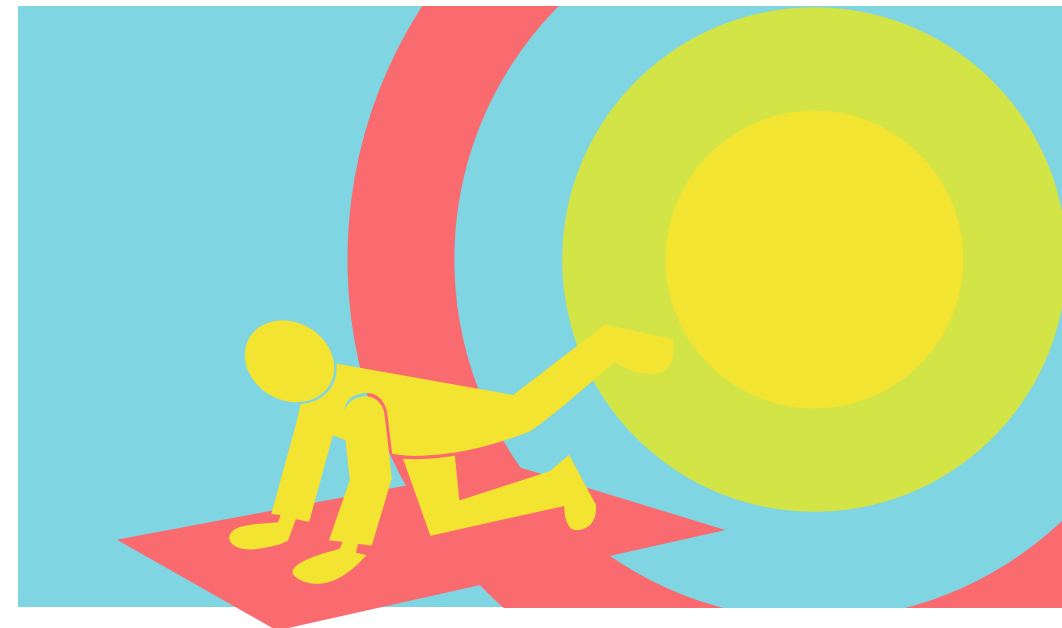
## 2.11 Arbeitsmedizinische Fragen

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen, die der Medizin zur Verfügung stehen. Im Rahmen einer 90-minütigen Einheit werden die Teilnehmenden über den medizinischen Stellenwert und die Wirkungsweisen der derzeit in Deutschland allgemein empfohlenen Impfungen informiert. Die Bedeutung eines kompletten Impfschutzes in Bezug auf die Tätigkeit in der Schule, auch im Hinblick auf etwaige Beschäftigungsbeschränkungen während einer Schwangerschaft bei fehlendem Impfschutz, wird thematisiert. Ein „Selbsttest“ gibt die Möglichkeit, sich mit der Vollständigkeit des eigenen Impfschutzes auseinanderzusetzen. Es wird empfohlen, den eigenen Impfausweis zur Veranstaltung mitzubringen.

## 3. Referentinnen und Referenten

Die Referentinnen und Referenten kommen themenspezifisch aus den folgenden Fachgruppen:

- Arbeitspsychologinnen und Arbeitspsychologen,
- Beauftragte für Suchtfragen und Suchtprävention,
- Schulpsychologinnen und Schulpsychologen,
- Schulentwicklungsberaterinnen und Schulentwicklungsberater,
- Fachberaterinnen und Fachberater für Unterrichtsqualität,
- Fachberatung QM (Qualitätsmanagement) BBS,
- CARE-Psychologinnen und CARE-Psychologen,
- Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner sowie
- zertifizierte Logopädinnen und Logopäden, Atem-, Stimm- und Sprechlehrkräfte.



## 4. Evaluation

Das Programm wird – insbesondere während der Pilotierung – durch das Niedersächsische Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ) evaluiert. Hierfür werden digitale Fragebögen eingesetzt. Die Erhebung und Auswertung der Daten erfolgen anonym. Die Teilnahme an der Evaluation ist freiwillig, sie dient der Weiterentwicklung des Programms.

[www.arbeitsschutz-schulen-nds.de](http://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de)







## Niedersächsisches Kultusministerium

### Herausgeber

Niedersächsisches Kultusministerium

Referat 22

Arbeit und Gesundheit in Schulen und Studienseminaren

Hans-Böckler-Allee 5

30173 Hannover

[www.arbeitsschutz-schulen-nds.de](http://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de)

---

Mit freundlicher Unterstützung der  
Krankenkassen BKK Mobil und hkk

**Mobil**  
KRANKENKASSE

**hkk**  
KRANKENKASSE