



Workshopdokumentation

Workshop 8

Schule kohärent und heiter leiten – oder: Schulen salutogen führen und dabei selber gesund bleiben

Führungsqualitäten haben einen direkten Einfluss auf die Gesundheit der Lehrpersonen. Eine Grundvoraussetzung für gute Führungsqualität stellt dabei stets die eigene Gesundheit dar. Im Workshop werden gesundheitsförderliche Führungsprinzipien für den schulischen Alltag sichtbar sowie individuelle Resilienzfaktoren für Führungskräfte transparent gemacht. Mit Impulsen und Übungen entstehen so praktische Navigationshilfen für die Teilnehmenden.

Ganz nach dem Motto: «Lieber Fels in der Brandung statt Hamster im Rad» können die persönliche Vitalität, die Widerstands- und Gestaltungskraft gestärkt werden.

Siegfried Seeger, Freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung, [Gesundheit und Schule](#), Niedernhausen (D)

Station 1: Salutogene Führung: Nützliches für vier Führungsebenen und vier Anwendungsfelder

Idee:

Mit Hilfe salutogener Führung ermöglichen Schulleitungen den Mitarbeitenden, dass Wesentliches der Schulorganisation und Schulentwicklung verstanden, dass ihnen ihre (ggf. zusätzlichen) Rollen und Aufgaben handhabbar sind und dass im Prozess und Ergebnis Sinnstiftendes spürbar wird.

Für vier Führungsebenen werden diese Ansprüche entwickelt und skizziert und für vier Felder der Schulentwicklung in ihrer Anwendung überprüft und diskutiert.

Schritt 1:

Finden Sie zwei weitere Kolleg(inn)en, um eine Dreiergruppe zu bilden und statten Sie sich mit einem Filzstift aus (je Gruppe einen).

Im Saal stehen 4 Pinwände für je eine Führungsebene von Schulleitungen, die aufeinander aufbauen. Orientieren Sie sich stets, wo Sie sich gerade befinden.

Diskutieren Sie ‚Pathogenes‘ und ‚Salutogenes‘, das in dieser Führungsebene möglich bzw. gefordert ist. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre persönlichen guten und weniger guten Erfahrungen zu diskutieren und halten Sie wesentliche Hinweise für beide Aspekte auf der Pinwand fest.

Schritt 2:

Wechseln Sie danach im Uhrzeigersinn die Führungsebenen und ergänzen bzw. korrigieren Sie die ersten Ideen, die Sie von den Vorgängern vorfinden. Behalten Sie dabei den Überblick, in welcher Dimension Sie sich gerade befinden.

Schritt 3:

Wenn alle vier Dimensionen von allen bearbeitet sind, präsentieren und diskutieren Sie wechselseitig Wesentliches. Markieren Sie Schlüsselstellen je Führungsdimension.

Schritt 4:

Drehen Sie im Anschluss alle Pinwände und wenden Sie die Schlüsselstellen auf vier Felder der Schulentwicklung an, die Sie dort vorfinden.

Nutzen Sie hierfür wieder ein Dreierteam, das sich in seinen Mitgliedern neu formiert.

In den Anwendungsfeldern sind jeweils **Prozessmerkmale** von **Produktmerkmalen** zu unterscheiden:

- Was ist – mit einer salutogenen Brille – für eine gute Entwicklung bedeutsam?
- Was ist – mit einer salutogenen Brille – für den guten Umgang mit dem Ergebnis wichtig?

Schritt 5:

Wechseln Sie danach im Uhrzeigersinn die Beispiele und ergänzen bzw. korrigieren Sie die ersten Ideen, die Sie von den Vorgängern vorfinden.

Schritt 6:

Wenn alle vier Anwendungsfelder von allen bearbeitet sind, präsentieren und diskutieren Sie wechselseitig Wesentliches. Markieren Sie Schlüsselstellen für die Prozesse und Produkte je Beispiel.

Schritt 7:

Nehmen Sie wesentliche Erkenntnisse mit und integrieren Sie diese in ihren zukünftigen (salutogenen) Führungsstil. Viel Erfolg!

Station 2: Elchtest. Oder: Mit Grenzen salutogen surfen!

Idee:

Auch in ‚grenzwertig‘ herausfordernden Situationen gilt es den Überblick zu wahren und andere so zu führen, dass für sie auch und gerade in Krisensituationen ein Verstehen und Handhaben möglich und Sinnstiftendes zu erkennen ist. Gleichzeitig ist die persönliche Balance zu wahren bzw. bei Disbalance wieder neu zu finden - alleine oder mit äusserer Unterstützung.

Schritt 1:

Finden Sie zwei andere Kolleg(inn)en im Raum und bilden sie gemeinsam eine **Dreiergruppe**. Nehmen Sie sich pro Gruppe einen **Umschlag ‚Elchtest‘**, suchen sie sich eine freie Ecke im Raum. Ziehen Sie **je eine gefaltete Ereigniskarte** und lassen Sie die Karte noch geschlossen.

Schritt 2:

Eine/r beginnt: Öffnen Sie Ihre Ereigniskarte, bestimmen Sie eine/n Kollegen/in, lesen Sie das Ereignis für sie/ihn vor und fragen:

- Wie würden Sie als Schulleitung darauf reagieren? bzw.
- Welche Schritte 1, 2, 3, 4, 5 (...) würden Sie dabei konkret gehen?

Der/die bestimmte Kollege/in antwortet; die beiden anderen hören zu und eine/r schreibt die Schritte in der genannten Reihenfolge auf ein A4-Blatt.

Schritt 3:

Sind alle Schritte festgelegt, wird danach mit Blick auf die dokumentierten Schritte gefragt:

- In welchen Schritten erleben Sie sich ‚sicher‘?
- In welchen Schritten erleben Sie sich ‚unsicher‘?
- Wo wissen Sie ggf. nicht weiter (und drohen ‚umzufallen‘)?

Schritt 4:

Danach ist ein kurzes salutogenes Echo im Sinne einer kollegialen Beratung durch die beiden anderen gewünscht, die seine/ihre Schritte wertschätzend-kritisch kommentieren.

Als Ergänzung:

- Welche alternativen Schritte bzw. Schrittfolge wären möglich bzw. angebracht?

Schritt 5:

Danach öffnet der/die eben Gefragte seine/ihre Ereigniskarte, liest sie der/dem Dritten vor und stellt o.g. Fragen. (Fragen und Schritte wie oben beschrieben).

Schritt 6:

Danach dasselbe Verfahren mit den beiden verbleibenden Personen.

Schritt 7:

Zum Schluss: Was können wir drei an Erkenntnissen mitnehmen?

- Wie können wir (auch in Grenzsituationen) salutogen nach aussen führen?
- Wie können wir dabei selber in Balance bleiben?
- Was brauchen wir dafür ggf. an äusserer Unterstützung?

Schritt 8:

Mit einem kollegialen Dank löst sich die Gruppe wieder auf, um sich einzeln einer neuen Herausforderung zu stellen.

Station 3: Mein persönlicher Coach

Idee:

Im schulischen Alltag kann die salutogene Selbstregulation im Blick bleiben, wenn wir uns z.B. immer wieder im Spiegel der Dinge betrachten, die wir regelmässig nutzen. Hierbei können wir lernen, wo und wodurch wir inzwischen ‚Opfer‘ geworden sind und was es vermutlich braucht, um wieder ‚salutogener Gestalter‘ zu werden. Und das Allerbeste: dieser Coach ist gratis!

Schritt 1:

Ziehen Sie einen farbigen Bogen.

Hier finden Sie den Hinweis auf einen Alltagsgegenstand.

Bitte beantworten Sie die Frage:

- Was weiss der Gegenstand über mich und über mein Verhalten und Handeln im schulischen Alltag als Leitungsperson?

Finden Sie 5-7 Hinweise und füllen Sie damit die Antwortzeilen.

Schritt 2:

Finden Sie mindestens zwei weitere Kolleg(inn)en, die zu **diesem** Gegenstand auch bereits geantwortet haben und bilden sie gemeinsam eine ‚Selbsthilfegruppe‘ mit folgenden Fragen, die Sie untereinander nur mündlich beantworten und austauschen:

- Welche Gemeinsamkeiten haben wir, in denen wir uns im Umgang mit (...) eher als ‚Opfer‘ fühlen?
- Welche Gemeinsamkeiten haben wir, die uns eher einen ‚gesunden‘ Umgang mit (...) ermöglichen?

Schritt 3:

Ziehen Sie ein salutogenes Fazit, indem Sie für Schulleitungen „**7 goldene Regeln im Umgang mit (...)**“ formulieren.

Nutzen Sie hierfür einen vorbereiteten Flipchartbogen.

Die „7 goldenen Regeln ...“ finden Sie, indem Sie bereits ‚Bewährtes‘ für andere öffentlich machen oder indem Sie mit Hilfe der ‚Kopfstandmethode‘ eher ‚Ungesundes‘ salutogen wenden.

Schritt 4:

Danken Sie den anderen Kolleg(inn)en für ihre persönlichen Einblicke im Umgang mit (...) und lösen sie die Gruppe wieder auf, um sich einzeln einer neuen Herausforderung zu stellen.