

## Herausgeber

**DAK-Gesundheit**  
**Team Leistungen zur Prävention**  
Nagelsweg 27-31  
20097 Hamburg

www.dak.de  
Tel. 040/23 96 20 31  
sabine.winterstein@dak.de

## Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

St. Franziskus-Straße 146  
40470 Düsseldorf

www.unfallkasse-nrw.de  
Tel. 0211/90 24-0  
info@unfallkasse-nrw.de

## Autorinnen und Autoren

Birgit Nieskens, Lutz Schumacher und Bernhard Sieland, Leuphana Universität Lüneburg; gemeinsam mit Kevin Dadaczynski, Helmut Heyse, Thomas Petzel, Silke Rupprecht, Saskia Erbring, Heidrun Bräuer, Hella Thomas und Heinz Hundeloh

Tel. 04131/677 7729  
nieskens@uni.leuphana.de

## Grafiken und Layout

Stefan Zielke, bene.fit design

2., umfänglich überarbeitete  
und erweiterte Auflage 2012

## Bestellung

Buch-Version des Handbuchs (Selbstkostenpreis)  
Bestellung über:

- <http://shop.wolterskluwer.de>
- <http://www.handbuch-lehrergesundheit.de>
- Die Herausgeber

Online-Version des Handbuchs (kostenfrei) mit Übungen, Checklisten und ergänzenden Materialien:

<http://www.handbuch-lehrergesundheit.de>

Nur eine Schule, der die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ihrer Lehrkräfte gelingt, kann auch eine gute Schule sein. Die Qualität von Schulen hängt maßgeblich von dem Engagement und somit von der physischen und psychischen Gesundheit ihrer Lehrkräfte und Schulleitungen ab.

# Handbuch Lehrergesundheit

Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen



**DAK**  
Gesundheit  
Unternehmen Leben

**UK NRW**  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen



HEINZ HUNDELOH

## 1. Gute gesunde Schule

Grundlegend für das Konzept der guten gesunden Schule ist das spezifische Verständnis der Wechselbeziehung von Gesundheit und Bildung. In diesem Kapitel wird dieses neue Konzept umfassend vorgestellt.

BIRGIT NIESKENS, SILKE RUPPRECHT  
UND SASKIA ERBRING

## 2. Was hält Lehrkräfte gesund? Ergebnisse der Gesundheitsforschung für Lehrkräfte und Schulen

Wie werden Schulen zu gesunden Arbeitsorten – und was können Lehrkräfte selbst dazu beitragen? Was sind wirksame Ressourcen für Lehrkräfte – und wie erhält man diese? Vor dem Hintergrund der aktuellen Gesundheitsforschung werden Wege aufgezeigt und Praxistipps gegeben.

LUTZ SCHUMACHER

## 3. Wege zu einer guten gesunden Schule – Schulentwicklung durch Gesundheitsförderung

In diesem Kapitel wird die Frage beantwortet, wie ein umfassender Entwicklungsprozess hin zu einer guten gesunden Schule gestaltet werden kann.

LUTZ SCHUMACHER

## 4. Gelingensbedingungen von Schulentwicklungsprojekten – Wann sollte ein Veränderungsvorhaben begonnen und wie sollte es gestaltet werden?

Umfassende Veränderungsvorhaben scheitern mehrheitlich. Basierend auf aktuellen Forschungskennnissen und Erfahrungen in Schulentwicklungsprojekten werden günstige und ungünstige Startbedingungen für Schulentwicklungsprozesse sowie Möglichkeiten der Förderung von Veränderungsmotivation und Engagement aufgezeigt.

BERNHARD SIELAND UND HELMUT HEYSE

## 5. Schulentwicklung - vom Änderungsbedarf zum Handlungsplan

Wie kann es gelingen, ein Änderungsvorhaben von einer Idee bis zu einem konkreten, durchdachten Handlungsplan gegen innere und äußere Widerstände erfolgreich durchzuführen? Dieses Kapitel liefert Erklärungen und Praxistipps.

KEVIN DADACZYNSKI

## 6. Die Rolle der Schulleitung in der guten gesunden Schule

Was ist ein gesundheitsförderlicher Führungsstil und was hat die Gesundheit von Schulleitungen mit dem Erfolg gesundheitsförderlicher Veränderungsprozesse zu tun? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie in diesem Kapitel.

BIRGIT NIESKENS

## 7. Projektmanagement für die Entwicklung einer guten gesunden Schule

Eine systematische und nachhaltige Entwicklung zur guten gesunden Schule wünschen sich viele Lehrkräfte – die Realität ist häufig unkontrollierte Projektitis. Dieses Kapitel führt in das Projektmanagement ein und zeigt Lösungsansätze auf.

BIRGIT NIESKENS

## 8. Organisationsdiagnose als Grundlage der guten gesunden Schule

Eine umfassende Diagnose der gesundheitsfördernden und -gefährdenden Faktoren in Schulen und für Lehrkräfte ist Grundlage für die Entwicklung und Umsetzung erfolgreicher schulspezifischer Interventionen und für die Evaluation. Dieses Kapitel gibt Impulse und praktische Hinweise zur Durchführung derartiger Diagnosen.

HEIDRUN BRÄUER UND THOMAS PETZEL

## 9. Arbeiten in Projektgruppen zur schulischen Gesundheitsförderung

Die Arbeit an schulischen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung findet in der Regel in Gruppen statt. Dieses Kapitel widmet sich daher der Frage, wie Arbeitsprozesse in solchen Gruppen so gestaltet werden können, dass sie effizient und erfolgreich verlaufen.

THOMAS PETZEL UND HEIDRUN BRÄUER

## 10. Evaluation von Maßnahmen zur schulischen Gesundheitsförderung

Wie können Schulen prüfen, ob die realisierten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung wirksam sind? In diesem Kapitel finden sich Informationen und praxisnahe Hinweise zur Durchführung von Evaluationsmaßnahmen.

HELMUT HEYSE UND BERNHARD SIELAND

## 11. Schulentwicklung - Transfersicherung für nachhaltigen Wandel

Hier werden Strategien vorgestellt, wie Veränderungen im persönlichen Verhalten und im Rahmen von Organisationsentwicklungen im Alltagshandeln verankert und als neue Routinen stabilisiert werden können.

Dieses Handbuch soll Lehrerinnen und Lehrern sowie Schulleitungen helfen, in ihren Schulen Veränderungsprozesse anzustoßen und erfolgreich zu gestalten, die

- zu einer nachhaltigen Förderung der Gesundheit und Leistungskraft der Lehrkräfte und
- einer Verbesserung der Qualität der Schule insgesamt führen.

Das angestrebte Idealbild ist das einer guten gesunden Schule, in der die Lehrkräfte gemeinsam an der Verwirklichung der Ziele ihrer Schule arbeiten und sich bei der Erfüllung ihrer Aufgaben wechselseitig unterstützen und anspornen. Neben aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen finden Sie hierfür im „Handbuch Lehrergesundheit“ erprobte Konzepte zur Förderung der Lehrergesundheit und der Schulqualität.