

**Gesund bleiben  
am Arbeitsplatz Schule**



## Gesund bleiben am Arbeitsplatz Schule

Läuft in der Zusammenarbeit und Schulkultur einiges nicht rund, kann das die Gesundheit und das Wohlbefinden von Lehrpersonen und Schulleitungen belasten. Die Arbeit an gemeinsamen Themen kann eine Kultur der Wertschätzung und gegenseitigen Unterstützung aufbauen helfen – zum Beispiel unter einem der folgenden Titel:

- Ständig auf Draht: Wie schaffen wir uns im übervollen Schulalltag Möglichkeiten der Erholung?
- Arbeitsmenge und Zeitdruck: Wie können wir uns gemeinsam und gegenseitig entlasten und unterstützen?
- Lob und Wertschätzung: Wie machen wir gegenseitige Anerkennung zum alltäglichen Rückenwind?
- Gut genug: Wie finden wir mehr Sicherheit im Umgang mit (zu) hohen Erwartungen?
- Gemeinsam unterwegs: Wie gehen wir offen und konstruktiv mit Unterschieden um?
- Verbindlichkeit und Spielräume: Wie finden wir eine gesunde Balance?
- Ich sehe was, was du nicht siehst: Wie nutzen wir unterschiedliche Sichtweisen für die Zusammenarbeit?
- Weder all- noch ohnmächtig: Wie gewinnen wir Rollenklarheit und Handlungssicherheit?
- Unser Spirit: Wie entwickeln wir trotz unterschiedlicher Vorstellungen eine gemeinsame Kraft?
- Zu nah – zu fern: Wie finden wir ein Gleichgewicht zwischen formeller Zusammenarbeit und persönlichen Kontakten?

### Weitere Informationen

[www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte](http://www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte)

### Kontakt

Dominique Högger, Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention PH FHNW  
[dominique.hoegger@fhnw.ch](mailto:dominique.hoegger@fhnw.ch), T +41 56 202 72 22