

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 79 (2017)
Heft: 2: Gesundheit der Lehrpersonen

Artikel: Umgang mit Belastungen und Ressourcen im Schulalltag : Schulqualität beginnt mit der Gesundheit der Lehrperson
Autor: Gurt, Katja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-823577>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Umgang mit Belastungen und Ressourcen im Schulalltag

Schulqualität beginnt mit der Gesundheit der Lehrperson

Für meine Zertifikatsarbeit der Schulleitungsausbildung 2015 habe ich das Thema Lehrpersonen-gesundheit gewählt. Ich habe mich intensiv mit Belastungen und Ressourcen im Schulalltag auseinandergesetzt.

VON KATJA GURT, FACHLEHRERIN TRIMMIS

Mittels einer Lehrpersonenbefragung im Kanton Graubünden wollte ich herausfinden, welches die grössten beruflichen Belastungen sind, wo die Lehrpersonen Entlastungsmöglichkeiten durch die Schulleitung sehen bzw. erwarten und wie Lehrpersonen bisher trotz Belastungen ihre Work-Life-Balance sicherten.

Knapp 300 Lehrpersonen haben sich diese Umfrage angeschaut, davon haben 200 Personen diese vollständig

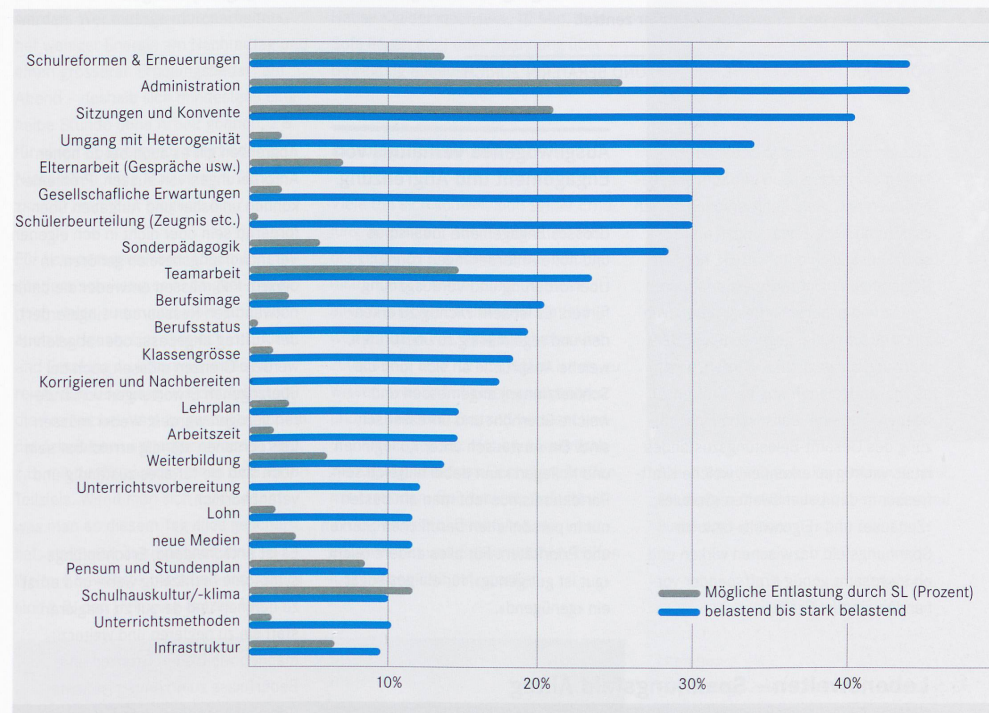
ausgefüllt. Vielleicht können Sie sich noch erinnern oder haben sogar daran teilgenommen. Die Umfrage hat sich aus folgenden Belastungsbereichen zusammengesetzt:

- Organisatorische Belastungsfaktoren
- Unterrichtsbezogene Belastungsfaktoren
- Soziale Belastungsfaktoren
- Gesellschaftlich-kulturelle Belastungsfaktoren
- Persönliche Belastungsfaktoren

Auswertung

Über alle befragten Belastungsbereiche gesehen sind die zwei grössten Belastungsfaktoren dem persönlichen Bereich zuzuordnen. Es sind dies die hohen Ansprüche der Lehrpersonen an sich selber (76%) und die Neigung zur Perfektion (53%). Administration, Schulreformen und Erneuerungen gehören mit 44% zu den drittgrössten Belastungsfaktoren. Bei der Administration sehen die Umfrageteilnehmenden

Höchste Belastungsfaktoren und mögliche Entlastungen durch Schulleitung



auch die grösste Entlastung durch die Schulleitung. Des Weiteren sehen sie auch bei Sitzungen und Teamarbeit grosse Entlastungsmöglichkeiten. Somit werden die grössten Möglichkeiten der Entlastung im organisatorischen Bereich gesehen aber auch im gesellschaftlich-kulturellen Bereich. Die Auswertung hat ergeben, dass die Schulleitung bei unterrichtsbezogenen Aspekten am wenigsten Einfluss hat und somit die Erwartung bzw. Möglichkeit zur Entlastung sehr gering ist.

Ein weiterer Bestandteil der Umfrage

war das Thema «Stressbewältigung». In diesem Bereich geht es vor allem um die Work-Life-Balance. Die Mehrheit der Lehrpersonen hat den Eindruck, sie tue etwas für ihre Gesundheit und ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden. Fast alle Befragten planen im Alltag bewusst Zeit für sich selber ein. Mehr als die Hälfte der Lehrpersonen gibt an, ein hohes Mass an Widerstandskraft und Bewältigungskompetenz gegenüber hohen Anforderungen und beruflichen Belastungen zu haben. Ein beträchtlicher Anteil (über 20%) fühlt sich hingegen bei grösster Anstrengung

und hektisch im Berufsalltag nicht mehr ausgeglichen und ruhig.

Weiter hat die Umfrage ergeben, dass knapp 40% der Lehrpersonen eine hohe Zufriedenheit durch ihr grosses Engagement für zusätzliche Aufgaben in ihrem Berufsfeld erreichen. Im Bereich Gesundheitsförderung (Gesundheit der Lehrperson und Umgang mit Stress) liegt noch viel Potenzial, denn knapp die Hälfte der Befragten wünscht sich, dass ihre Schule mehr Wert auf Gesundheitsförderung legt.