

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

**Artikel:** Kräfte-Management für Lehrpersonen  
**Autor:** Wendel, Shanti  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-823578>

### **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:** 03.04.2026

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

# Kräftemanagement für Lehrpersonen

Um den Lehrberuf langfristig mit Freude, Motivation und Vitalität ausüben zu können, braucht es neben den beruflichen Fertigkeiten einen bewussten Umgang mit den eigenen Kräften. Die Fähigkeit, sich gut abzugrenzen und zu erholen, ist dafür zentral.

VON SHANTI WENDEL, PSYCHOLOGIN UND BERATERIN ZÜRICH

Studien zeigen, dass in den letzten Jahren die Belastung in der Schule zugenommen hat. Viele Lehrpersonen setzen sich durch hohe Erwartungen an sich selbst zusätzlich unter Druck. Können Belastungen nicht reduziert oder durch eigene und schulische Ressourcen (wie z.B. Anerkennung, gegenseitige Unterstützung) ausgeglichen werden, wird es schwierig, langfristig bei Kräften zu bleiben. Für eine realistische Einschätzung des Gesamt-Belastungszustandes ist es wichtig zu erkennen, welche Kraftfresser in den Lebenswelten «Schule», «Zuhause» und «Eigenwelt» bzw. im Spannungsfeld dazwischen wirken und ob insgesamt genug Kraftspender vorhanden sind (s. Grafik).

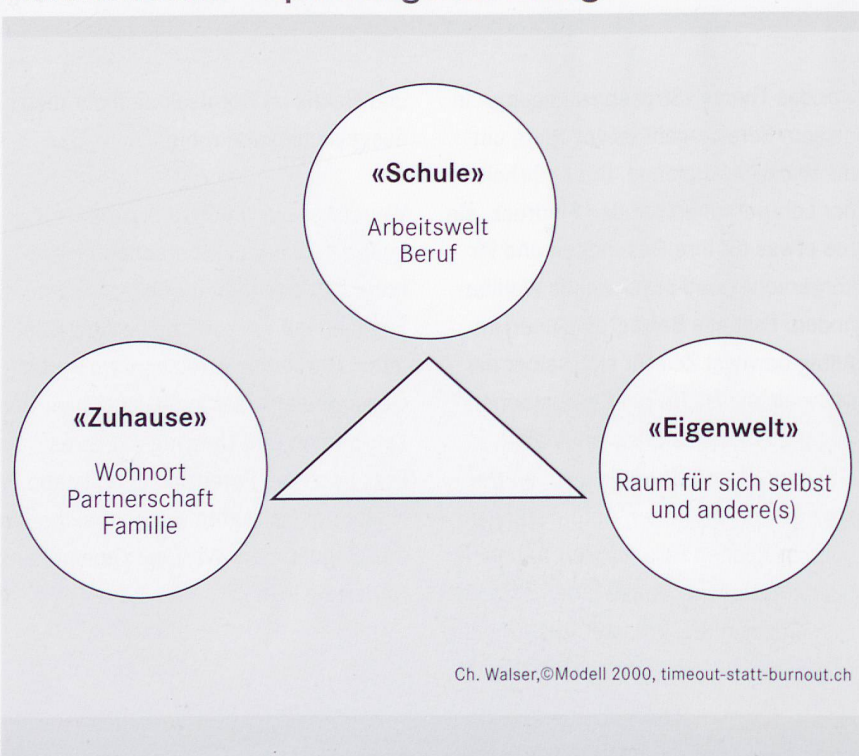
## Ausgewogenes Verhältnis von Engagement und Abgrenzung

Grosses Engagement, Idealismus und hohe Anforderungen können zu Überforderung und Verausgabung führen. Es ist sehr wichtig zu erkennen und regelmässig zu überprüfen, welche Ansprüche an sich (und die Schüler/innen) angemessen und welche überhöht und unrealistisch sind. Ein Austausch unter Kolleginnen und Kollegen kann dabei hilfreich sein. Perfektionismus lebt man am besten nur in persönlichen beruflichen Stärken und Prioritäten. Für alles andere reicht «gut ist gut genug», für einiges sogar ein «genügend».

Abgrenzen gilt es auch bei zu hohen Anforderungen von aussen. Probleme können unlösbar und Aufgaben überfordernd sein oder nicht in den eigenen Verantwortungsbereich gehören. In diesem Fall müssen entweder die dafür notwendigen Ressourcen eingefordert, der Auftrag angepasst oder abgelehnt werden. Grenzen müssen auch bei überzogenen Erwartungen von anderen gezogen werden: Weder müssen Lehrpersonen ständig erreichbar sein noch sind sie für alles zuständig und verantwortlich.

Es ist entscheidend, Erschöpfungssymptome rechtzeitig wahr- und ernst zu nehmen und darauf zu reagieren statt sie zu negieren und weiterzumachen wie bisher. Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen ist keine Schwäche, sondern beweist Kompetenz!

## Lebenswelten – Spannungsfeld Alltag



Ch. Walser, ©Modell 2000, timeout-statt-burnout.ch

## Erholung genügend Platz einräumen

Je länger wir ohne Pause arbeiten, desto länger benötigen wir, um uns zu erholen. Deshalb ist es sehr empfehlenswert, regelmässig Pause zu machen. Auch schon kleine Unterbrechungen machen einen Unterschied (z.B. Fenster öffnen und tief durchatmen). Da auch die Klasse von solchen Minipausen profitiert, können Bewegungspausen oder Entspannungsübungen in den Unterricht

eingebaut werden. 10-Uhr- und Mittagspausen sollten für die Erholung genutzt werden. Wer mittags «durcharbeitet», hat weniger Energie am Nachmittag und einen grösseren Erholungsbedarf am Abend – deshalb sich mindestens eine halbe Stunde ohne Arbeit gönnen, z.B. für einen Spaziergang, Sport oder ein Nickerchen. Eine Matratze im Schulzimmer macht es möglich.

Für Lehrpersonen kann Abschalten besonders schwierig sein, es gäbe meist noch vieles zu tun und viele arbeiten auch zu Hause. Um dennoch zur Ruhe und Erholung zu kommen, ist es hilfreich, den Übergang von der Arbeit in die Freizeit bewusst zu gestalten, indem die Arbeit bewusst abgeschlossen wird, z.B. mit der Erreichung eines definierten Teilziels. Wenn man sich verdeutlicht, was man an diesem Tag alles geschafft hat, stellt sich Zufriedenheit ein. Weitere bewährte «Abschalt-Techniken» sind z.B. den Heimweg nutzen fürs

«Runterfahren» (z.B. Velo fahren), Rituale (Feierabenddrink mit KollegInnen, zu Hause Kleider wechseln, 10 Min. aufs Sofa liegen etc.) oder Spannung über Bewegung abbauen.

### Erholsame Freizeit

Viele tun sich schwer, sich selber Erholung zu gönnen. Abhilfe schaffen kann die Erkenntnis, dass unsere Erholung nicht nur uns selber dient sondern allen Menschen in unserem Umfeld – weil wir dann z.B. ausgeglichener und zufriedener sind. Unabdingbar ist es, zu wissen, was uns in einen entspannten und zufriedenen Zustand versetzt und uns Kraft spendet: Hobby, körperliche Bewegung, kreatives Gestalten, Treffen mit Freunden, Spiritualität, Aufenthalt in der Natur etc. Erlebnisse, die uns entsprechen und Spass machen, helfen loszulassen und aufzutanken.



Shanti Wendel Diener, Psychologin lic. phil., Beratungen und Seminare, spezialisiert auf Burnoutprävention

#### Literatur:

- Frick, Jürg: Gesund bleiben im Lehrberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch. Hogrefe: 2015.
- Franz, Gunter & Storch, Maja: Die Mañana-Kompetenz. Auch Powermenschen brauchen Pause. Piper, 2011.
- Eichhorn, Christoph: Gut erholen – besser leben: Das Praxisbuch für den Alltag. Klett-Cotta, 2006.
- Peter, Micaela & Peter, Ulrike: Burnout-Falle Lehrberuf? Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewältigen. Verlag an der Ruhr, 2013.

