

# Schulklima und psychosoziale Gesundheit

## Achtsamkeit, Resilienz und Gesundheit im Lehrberuf (ARGIL)

### Warum dieses Projekt?

Der Lehrberuf zählt zu den herausforderndsten Tätigkeiten im psychosozialen Bereich. Laut der *European Working Conditions Survey* gehört er zu den Berufen mit dem höchsten Stress- und Burnout-Risiko. Die *ATPHS-Studie* zeigt zudem, dass rund 50 % der Lehrkräfte in Österreich bereits unter starker emotionaler Erschöpfung leiden – ein deutliches Warnsignal für Burnout. Die Belastungen im Schulalltag sind komplex: Einerseits steigen die strukturellen Anforderungen und der Arbeitsdruck kontinuierlich, andererseits erfordert der pädagogische Beruf ein hohes Maß an sozial-emotionaler Kompetenz und die Fähigkeit, in oft unvorhersehbaren Unterrichtssituationen unter Druck handlungssicher zu bleiben. In seiner Grundstruktur ist der Lehrberuf daher besonders anfällig für emotionale Erschöpfung. Gleichzeitig ist die psychosoziale Gesundheit der Lehrpersonen ein entscheidender Faktor für ein sicheres, positives und förderliches Schulklima. Nur wenn Lehrkräfte gestärkt und resilient sind, können sie dieses Klima aktiv mitgestalten. Ein vitales, gesundheitsförderndes Schulklima wiederum unterstützt das Wohlbefinden und die Handlungsfähigkeit der gesamten Schulgemeinschaft.



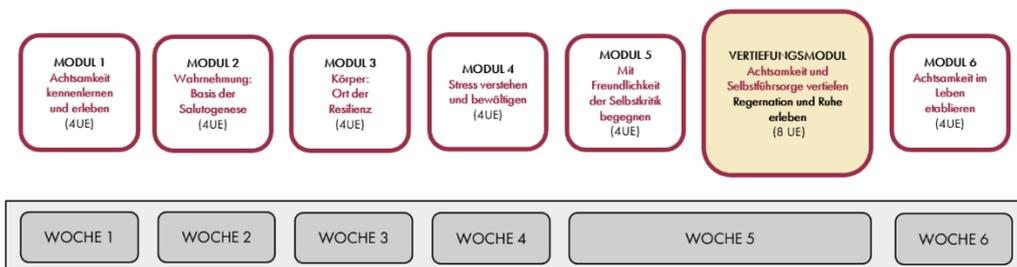
Hier setzt unser Projekt an:

**Welche wirksamen Maßnahmen können direkt am Schulstandort ergriffen werden, um sowohl die psychosoziale Gesundheit der Lehrkräfte zu stärken als auch zu einem gesundheitsförderlichen, resilienten Schulklima beizutragen?**

### Was erwartet Sie?

#### Das ARGIL-Programm

wurde speziell für Lehrpersonen entwickelt, um Achtsamkeit, Resilienz und Gesundheit im beruflichen Kontext zu fördern. Das Programm bietet praxisorientierte und wissenschaftlich fundierte Ansätze, um Stress zu reduzieren, Selbstfürsorge zu stärken und langfristig psychosoziale Gesundheit zu unterstützen. Für alle interessierten Kolleg:innen am Standort wird das ARGIL-Programm als Personalentwicklungsmaßnahme im Rahmen einer mehrteiligen SCHILF- bzw. SCHÜLF-Veranstaltung durchgeführt.



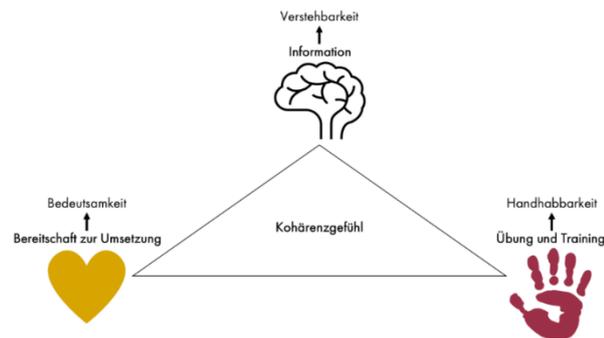
#### ARGIL 6. Wochen Programm

- Sechs Module über sechs Wochen (je 3 Stunden) plus ein Achtsamkeitstag.
- Umsetzung synchron-digital
- Fokus liegt auf der kontinuierliche Übungspraxis
- Außerhalb der Module: Audioanleitungen und praktisches Zusatzmaterial, um Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren



## Theoretische Grundlagen

- **Salutogene Gesundheitsförderung:**  
Die Förderung von Gesundheit durch Aufbau von Schutzfaktoren, Minimierung von Risikofaktoren und Stärkung des *Kohärenzgefühls*.
- **Resilienzförderung:**  
Dynamische Anpassung an berufliche und private Herausforderungen durch den Aufbau individueller und sozialer *Widerstandsressourcen*.
- **Achtsamkeit:**  
Praktiken zur Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Stressbewältigung basierend auf aktuellen neurobiologischen und psychologischen Erkenntnissen.



## Wissenschaftliche Befunde

- **Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis auf individueller Ebene:**
  - Stärkung des Kohärenzsinns und der Widerstandsressourcen (Pérez-Aranda et al. 2021)
  - Stressreduktion (Michaelsen et al. 2023)
  - Reduktion von emotionaler Erschöpfung und Depression (Williams et al. 2023)
  - Verbesserung der Schlafqualität (Choukas et al. 2024)
  - Schmerzlinderung (Sharpe et al. 2024)
- **Langzeiteffekte:**  
Studien zeigen eine deutliche Verbesserung von Resilienz, Wohlbefinden und psychischer Gesundheit bei regelmäßiger Praxis (Lomas et al. 2019; Michaelsen et al. 2023).



## Stimmen aus der Praxis



*„Die Teilnahme am Achtsamkeitsprogramm hat mein Leben verändert. Ich habe wieder gelernt, auf meine Bedürfnisse zu hören und gelassener mit Herausforderungen umzugehen.“*

*„Überraschend war, wie sehr sich auch das Miteinander im Kollegium verbessert hat. Wir begegnen uns bewusster und nehmen uns wieder Zeit für echte Gespräche.“*

## Wie begleiten wir Sie?

### Der Schulentwicklungsprozess

soll die Personen am Standort über drei Semester hinweg bei der Umsetzung, Weiterentwicklung und Verankerung unterstützen. Der Kern ist die Stärkung der psychosozialen Gesundheit der Lehrer:innen auf der individuellen Ebene durch das ARGIL-Programm. Gleichzeitig soll auf der Ebene der Organisationsentwicklung eine nachhaltige strukturelle Verankerung der psychosozialen Gesundheitsförderung der Lehrpersonen ermöglicht werden.

Die achtsamkeitsbasierte Gesundheitsförderung der Lehrpersonen ist somit der Ausgangspunkt für die Entwicklung und Umsetzung weiterführender Maßnahmen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Schüler:innen im Laufe des Projekts und darüber hinaus. Im Rahmen dieser langfristigen Entwicklungen sollen die strukturellen und prozessualen Voraussetzungen geschaffen werden, um die Integration von gesundheitsförderlichen Angeboten inner- und außerhalb des Unterrichts zu ermöglichen.

### Sensibilisierung und Ist-Analyse

Wie geht es mir als Lehrperson? Wie geht es den Schüler:innen? Was mache ich als Einzelperson bereits? Welche Möglichkeiten zur Förderung der psychosozialen Gesundheit gibt es an der Schule? Welche Möglichkeiten bietet die Achtsamkeitspraxis?

## Projekt-Steuergruppe

3-4 Personen vom Standort nehmen an der Modulreihe für Projektkoordinator:innen teil und fungieren als Projekt-Steuergruppe:

### Strukturelle Bausteine entwickeln und erproben

- ☛ Wie können Elemente aus dem ARGIL-Programm in den Schulalltag integriert werden?
- ☛ Welche räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten gibt es für eine gemeinsame Übungspraxis in der Schule?
- ☛ Welche weiteren Initiativen zur Gesundheitsförderung gibt es an der Schule (für Lehrer:innen und Schüler:innen)?
- ☛ Wie können diese mit den neuen Elementen aus dem ARGIL-Programm kombiniert werden?
- ☛ Welche weiteren Maßnahmen können auf Ebene der Schüler:innen institutionalisiert werden?



### Verankerung in Strukturen und Prozessen

- ☛ Welche Elemente sollen langfristig am Schulstandort verankert werden?
- ☛ Wie kann eine solche nachhaltige Etablierung gelingen?
- ☛ Welche Unterstützung wird in Zukunft benötigt?

---

## Projektziele

### auf individueller Ebene

- Förderung von mentaler und physischer Gesundheit
- Reduktion von Stress und emotionaler Erschöpfung
- Nachhaltige Verbesserung des persönlichen und beruflichen Wohlbefindens

### auf struktureller Ebene

- Etablierung und Verankerung von standortspezifischen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von Lehrpersonen basierend auf den Elementen von ARGIL
- Unterstützung bei der Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Schulklimas

---

## Zeitlicher Umfang

### Zeiteinheiten für Kollegium und Teilnehmer:innen an Personalentwicklungsmaßnahme:

1. Semester **Sensibilisierung, Ist-Analyse, prozessuale Elemente erarbeiten** (10UE Prozessbegleitung)
2. Semester **Personalentwicklungsmaßnahme SCHILF/SCHÜLF: ARGIL** (32UE Fachberatung)  
**ARGIL Follow Up - Strukturelle Bausteine entwickeln und erproben** (8UE Prozessbegleitung)
3. Semester **Nachhaltige Verankerung und Weiterentwicklung** (10UE Prozessbegleitung)

### Zusätzliche Zeiteinheiten für Steuergruppe:

1. bis 3. Semester **Modulreihe für Projektkoordinator:innen** (20UE)

---

## Forschung und Evaluierung

Die Schule sowie die einzelnen Personen gehen mit der Teilnahme an diesem Schulentwicklungsprojekt auch eine Forschungspartnerschaft ein. Diese Forschungspartnerschaft beinhaltet die Teilnahme an einer Fragebogenumfragen zu drei Zeitpunkten (à ca. 30min) und eine einmalig Evaluierung (à ca. 30min).

---

## Informationsveranstaltung

Wir laden Sie herzlich zu einer Online-Informationsveranstaltung ein, bei der Sie mehr über den Projektablauf erfahren. Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Dominik Weghaupt Kontakt auf.

**Kontakt** Weghaupt Dominik | dominik.weghaupt@ph-burgenland.at