

Tipps zur Gesundheit von Lehrkräften

Zusammenfassung der Folge

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/fortbildung-macht-schule/id1649415019>

In der Folge „Gesundheit von Lehrkräften“ sprechen das Uniplus Podcast Team Svenja Höxbroe und Felix Roscher zusammen mit der Expertin Sarah Iken über das Thema Lehrkräftegesundheit sowohl aus psychischer als auch körperlicher Perspektive. Sarah Iken ist Lehrerin, ehemalige Schulleiterin, studierte Medizin und ehemalige Regionalbeauftragte für Prävention und Gesundheitsförderung (RLSB), wodurch sie eine einzigartige Perspektive auf das Thema mitbringt. Zudem ist sie noch Pilates-Coach.

Thema	Inhalte & Kernaussagen
Systemische Belastungen	Zeitdruck, Verwaltungsstress, Unterrichtsvolumen
Körperliche Gesundheit	Pilates-Übungen, Mini-Pausen auf dem Schulflur
Psychische Gesundheit	Achtsamkeit, Selbstfürsorge, digitale Auszeit
Ganzkörper-Training	Regelmäßigkeit, Online-Angebote, Ferien-Gestaltung
Netzwerke & Austausch	Kollegiale Unterstützung, klare Grenzen setzen



Was du mitnehmen kannst

- Konkrete Übungsimpulse: Pilates-Elemente für Alltag und Ferien
- Strukturierte Pausen: aktive und regenerativ einsetzen
- Psychische Balance: gezielt offline gehen und Mentalpausen planen
- Gemeinschaft: soziale Unterstützung im Kollegium aktiv pflegen

Zusammenfassung der Tipps



Konkrete Übungsimpulse (Bewegung & Körper)

Ziel: Verspannungen lösen, Körperhaltung verbessern, Energie tanken

- **2x täglich kurze Mobilisationsübung (5 Minuten)**
z.B. Schulterkreisen, Nacken lockern, Wirbelsäulenrotation
- **Pilates-Übung für Körpermitte**
„Becken kippen im Sitzen“ – ideal zwischen zwei Unterrichtsstunden oder während Konferenzen
- **Stretching nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen**
Besonders Fokus auf Rücken, Hüfte, Nacken
- **1-2 Online-Trainings ausprobieren (z.B. 20 Min. Ganzkörper-Workout)**
z.B. Sarah Ikens Pilates-Ansatz für Lehrkräfte
- **Treppen statt Fahrstuhl**
Alltag bewusst aktiv gestalten



Strukturierte Pausen (Rhythmus & Regeneration)

Ziel: Echte Erholung statt Leerlauf- Pausen bewusst gestalten

- **Pausenzeiten fest in den Tagesablauf einbauen**
z.B. 10 Uhr + 14 Uhr: Kein Handy, keine To-Dos
- **In Pausen aufstehen, gehen, atmen statt scrollen**
z.B. kurzer Spaziergang um den Block oder Barfuß auf dem Balkon
- **„Pausenritual“ einführen**
z.B. Tee kochen, Musik hören, 3 Dinge notieren, für die man dankbar ist
- **Ferien nutzen, um individuelle Erholungsform zu entdecken**
z.B. Was tut dir wirklich gut? Lesen, malen, nichts tun?



Psychische Balance (Stressabbau & Achtsamkeit)

Ziel: Emotionale Erschöpfung vorbeugen, Resilienz stärken

- **5-Min-Atemübung täglich (z.B.: 4-7-8-Technik)**
Einatmen 4 Sek., halten 7 Sek., ausatmen 8 Sek.
- **Digitale Grenzen setzen**
Keine beruflichen E-Mails oder Chats nach 18 Uhr/ am Wochenende
- **Gedanken entlasten durch Journaling**
z.B. Gedanken, Erfolge oder Herausforderungen notieren
- **„Gedankenstopp“ üben**
bei Grübelschleifen- bewusst unterbrechen
- **Schlafroutine optimieren**
z.B. mind. 7-8 Stunden, kein Handy im Bett



Gemeinschaft

Ziel: Isolation vermeiden, kollegiale Energie nutzen

- **1x Woche bewusster Austausch mit Kolleg*in, auch ohne Schulbezug**
z.B. gemeinsamer Spaziergang, Café, Telefonat
- **Verlässliches Unterstützungsnetz reflektieren**
z.B. Wer stärkt dich? Wer raubt dir Energie? Konsequenzen ziehen
- **Pausengespräche aktiv gestalten**
z.B. in der Schule eine „Gemeinsam-geht´s-besser“-Kultur fördern
- **Kollegiale Entlastung anbieten & annehmen**
z.B. Material teilen, Vertretung organisieren, zuhören
- **Leitung & Team auf Gesundheit ansprechen**
z.B. Vorschläge für gesundheitsförderliche Schulentwicklung machen (Ruhezonen, Bewegungszeit...)



Extra-Tipp:

Mach die Checkliste zu dem Wochenplan.

Wähle aus jedem Bereich 1-2 Punkte aus und verfolge sie 7 Tage lang- so entwickelst du neue gesunde Routinen Schritt für Schritt.

Weitere Informationen:

Informationen für Lehrkräfte von Schulflix: <https://www.schulflix.com/dossier/was-ist-lehrergesundheit-und-wie-kannst-du-sie-foerdern/>

Körperkern Pilates Studio: <https://xn--krperkern-07a.de/>

Pilates Kurs von Sarah Iken: <https://pilatesandfriends.com/lehrer/sarah-iken>

GLL Gesund Leben Lernen: <https://www.gll-nds.de>

Deutscher Pilates Verband (Trainersuche/Studiosuche): <https://pilates-verband.org/pilates/trainer-studio-suche/>

Podcast „Fortbildung macht Schule“ <https://podcasts.apple.com/us/podcast/fortbildung-macht-schule/id1649415019>



Themenvorschläge, Fragen, Feedback und Fortbildungswünsche

podcast@lse.uni-hannover.de

<https://www.lse.uni-hannover.de/de/uniplus/ihre-wuensche-an-die-lehrkraefftefortbildung>