

Wohlbefinden von Lehrkräften

Ein Bericht zu Stress und Wohlbefinden bei Lehrkräften in der unteren Sekundarstufe in der EU zeigt Folgendes auf:



Nahezu 50 % der Lehrkräfte erleben Stress bei der Arbeit (Bandbreite in EU-Mitgliedsstaaten variiert zwischen 90 % und 20 %)



Hauptursachen für Stress: Administrative Arbeit, zu viel Benotung, Klassenverwaltung, hohe Lehrbelastung und Umgang mit Anliegen der Eltern



22 % bis 24 % der Lehrkräfte berichten negative Auswirkungen auf ihre physische und psychische Gesundheit durch Stress



Wohlbefinden von Lehrkräften erhöhen: Möglichkeiten für Kollegialität und Zusammenarbeit, Erhöhung der Autonomie von Lehrkräften und sinnvolle Fortbildungsmöglichkeiten

Eurydice, 2021

Wohlbefinden von Lehrkräften

„Wohlbefinden kann sich auf verschiedene Aspekte des Lehrberufs beziehen: Arbeitsbelastung; Arbeitsumfeld; Arbeitsbedingungen; Sicherheitsgefühl; Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen und Institutionen; Beziehungsaspekte mit Lernenden, Eltern, Kolleginnen und Kollegen und anderen Stakeholderinnen und Interessenträgern; Wertschätzung durch die Gesellschaft.“ (Eurydice, 2021)

4 Arten des Wohlbefindens von Lehrkräften

Subjektiv



Zufriedenheit mit sich selbst und der Arbeit, positiver Affekt, Gefühl von Sinn und Zweck

OECD, 2020

Physisch und psychisch



Lehrkräfte als gesunde und zufriedene Menschen und Fachkräfte

Kognitiv



Effektives kognitives Funktionieren, z. B. Fähigkeit, sich auf die Arbeit und Selbstwirksamkeit zu fokussieren

Sozial



Hochwertige soziale Interaktionen mit anderen, z. B. Schülerinnen und Schülern, Eltern, Kolleginnen und Kollegen und mit der Verwaltung

Wohlbefinden von Lehrkräften und Lernenden:



Höheres Wohlbefinden von Lehrkräften ist mit einem höheren Wohlbefinden der Lernenden sowie höherer schulischer Leistung der Lernenden verbunden

Harding et al, 2019, Briner and Dewberry, 2007



Unterstützung von Lehrkräften beim Thema Burnout fördert ihr Wohlbefinden und das ihrer Schülerinnen und Schüler

Twum-Antwi et al, 2019

Eine integrierte persönlich-ökologische Perspektive des Wohlbefindens von Lehrkräften



Was Lehrkräfte tun können

- 1 Soziale und emotionale Kompetenzen und Resilienz entwickeln
[Mehr erfahren >](#)
- 2 Auf Zusammenarbeit ausgerichtete Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen pflegen und aktiv an professionellen Lerngemeinschaften teilnehmen
[Mehr erfahren >](#)
- 3 Eine gesunde Work-Life-Balance wahren
[Mehr erfahren >](#)
- 4 Sich mit Stressmanagementaktivitäten und -strategien einschließlich Achtsamkeit befassen
[Mehr erfahren >](#)
- 5 Strukturen und Ressourcen zur Unterstützung des Lehrpersonals nutzen und ein gutes Netzwerk für soziale Unterstützung haben
[Mehr erfahren >](#)
- 6 Grenzen setzen
[Mehr erfahren >](#)
- 7 Einen Selbstfürsorgeplan entwickeln und befolgen, inklusive physischer, emotionaler und sozialer Fürsorge
[Mehr erfahren >](#)

Was Schulleitungen und Bildungsbehörden tun können

- 1 Adäquate Arbeitsbedingungen sicherstellen, inklusive einer ausgeglichenen Arbeitslast, sicheres und gesundes Arbeitsumfeld
[Mehr erfahren >](#)
- 2 Wertschätzung und Anerkennung des Lehrerberufs fördern
[Mehr erfahren >](#)
- 3 Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme innerhalb einer demokratischen und inklusiven Kultur bieten
[Mehr erfahren >](#)
- 4 Möglichkeiten für professionelles Lernen je nach Bedürfnissen der Lehrkräfte zur Verfügung stellen
[Mehr erfahren >](#)
- 5 Lehrkräften die Möglichkeit geben, ihre Stärken und Expertise zu entwickeln und zu nutzen
[Mehr erfahren >](#)
- 6 Akademische, emotionale und soziale Unterstützung bieten
[Mehr erfahren >](#)
- 7 Autonomie von Lehrkräften erhöhen
[Mehr erfahren >](#)
- 8 Mentoring- und Coaching-Möglichkeiten für neu qualifizierte Lehrkräfte bieten
[Mehr erfahren >](#)
- 9 Lehrkräfte, die Schwierigkeiten erleben, psychologisch unterstützen
[Mehr erfahren >](#)

REFERENZEN

- Briner, R. & Dewberry, C. (2007). Staff wellbeing is key to school success: A research study into the links between staff wellbeing and school performance
- Eurydice (2021). Teachers in Europe, Careers, Development and Well-being. Retrieved from https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/teachers-europe-careers-development-and-well-being_en
- Harding, S. et al. (2019) Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? Journal of Affective Disorders 242 180–187
- Mansfield, C.F., Beltman, S., Broadley, T. and Weatherby-Fell, N. (2016). Building Resilience in Teacher Education: An evidenced informed framework. Teaching and Teacher Education, 54, 77–87.
- OECD (2020) TALIS 2018 Results (Volume II): Teachers and School Leaders as Valued Professionals. OECD.
- Twum-Antwi, A., Jefferies, P. and Ungar, M. (2020). Promoting child and youth resilience by strengthening home and school environments : A literature review. International. Journal of School and Educational Psychology, 8(2), 78–89.

building the
EUROPEAN
EDUCATION AREA



Amt für Veröffentlichungen
der Europäischen Union

© Europäische Union, 2024
Alle Bilder: © Europäische Union, 2024 (CC BY-NC-ND 4.0) — Bildquellen: Canva.com
Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, 2024