

## D 3.25

Beratung, Supervision, Coaching

# Burnoutprävention – Was Schulleitungen für ihr Kollegium tun können

Christel Kischkewitz, Burnout-Coachin, Schulleiterin a. D.



© RAABE 2024

© Technixus / iStock / Getty Images Plus

Der Alltag in Schulen ist stressig und fordernd. Umso wichtiger ist ein Rahmen, der es Lehrkräften ermöglicht, frühzeitig Überbelastung zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Schulleitungen kommt dabei eine sehr große Rolle zu, da sie nicht nur als Vorbilder fungieren, sondern aktiv dabei helfen können, das Burnout-Risiko an ihren Schulen zu minimieren. Der vorliegende Beitrag hat neun einschlägige Tipps bereit.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Zielgruppe:</b>	Schulleitungen
<b>Schlüsselbegriffe:</b>	Burnoutprävention, Gesundheitsvorsorge, Resilienz
<b>Einsatzfeld:</b>	im Alltag
<b>Thematische Bereiche:</b>	Führungshandeln, Gesundheitsfürsorge

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einflussmöglichkeiten von Schulleitungen</b>	<b>3</b>
1.1 Vorbild sein	4
1.2 Vorbild sein (noch einmal)	5
1.3 Wertschätzende Schulleitung sein	5
1.4 Übermäßigen Druck von außen reduzieren	6
1.5 Teamstrukturen fördern	7
1.6 Eine Fehlerkultur schaffen	8
1.7 Eine Ruhezone schaffen	9
1.8 Gefährdete Kolleginnen und Kollegen aktiv ansprechen	10
1.9 Information und Beratung durch Profis anbieten	11
<b>2. Fazit</b>	<b>11</b>
<b>Literatur</b>	<b>12</b>
Weiterführende Quellen	12

## 1. Einflussmöglichkeiten von Schulleitungen

Lehrerinnen und Lehrer gehören zu der Berufsgruppe, deren Anteil bei Burnout-Betroffenen besonders hoch ist. Welche Möglichkeiten der Vorbeugung es für sie gibt, ist bereits im Beitrag „Brennst du noch oder verbrennst du schon?“ – Möglichkeiten der Prävention von Burnouts (Kischkewitz, 2023) ausführlich beschrieben.

Da zu den Faktoren für die Bildung eines Burnouts auch die **Bedingungen am Arbeitsplatz** gehören, ist es sinnvoll darauf zu schauen, welchen Einfluss Schulleiterinnen und Schulleiter darauf haben, ob in ihrem Kollegium die Zahl der von Burnout Betroffenen möglichst niedrig gehalten werden kann.

Burnouts entstehen in einem komplexen Wechselspiel dreier Umweltfaktoren und Persönlichkeitseigenschaften.



Entstehungsfaktoren von Burnouts; eigene Darstellung nach Dr. Samir Kadusic

Einflussmöglichkeiten von Schulleiterinnen und Schulleitern:

1. Vorbild sein
2. Vorbild sein
3. wertschätzende Schulleitung sein
4. übermäßigen Druck von außen reduzieren
5. Teamstrukturen fördern
6. eine Fehlerkultur schaffen
7. eine Ruhezone schaffen
8. gefährdete Kolleginnen und Kollegen aktiv ansprechen
9. regelmäßig Information und Beratung durch Profis anbieten

### Wichtig

Schulleiterinnen und Schulleiter **haben Einfluss** auf die Burnout-Rate in ihrem Kollegium!

#### 1.1 Vorbild sein

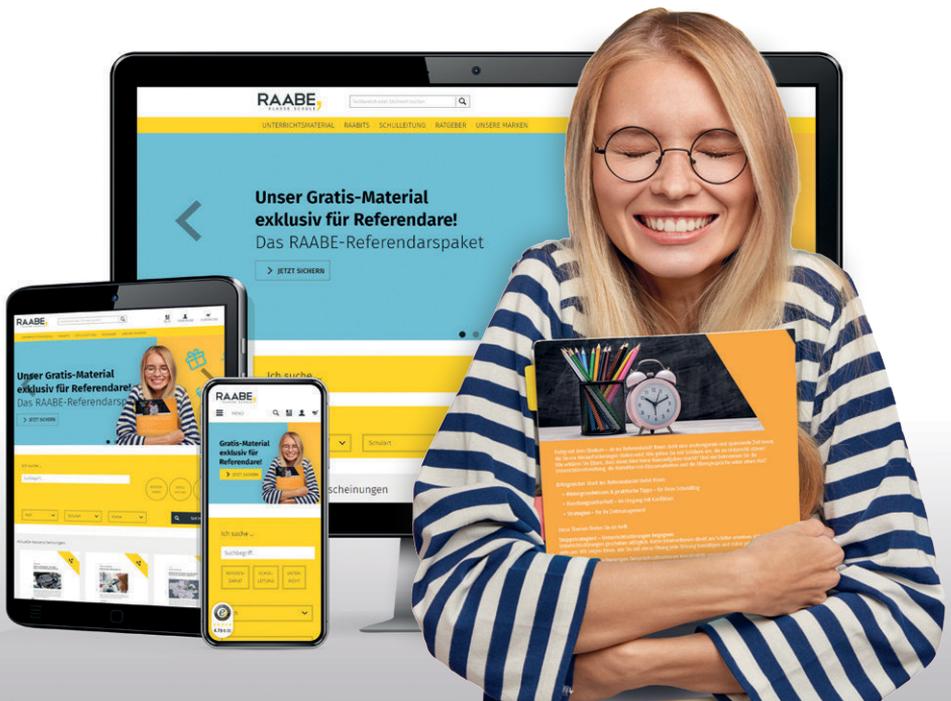
Aus der Pädagogik wissen wir, dass Menschen durch Vorbilder lernen. Daher ist es von besonderer Bedeutung, wie sich eine Schulleiterin oder ein Schulleiter hinsichtlich des eigenen Gesunden Verhaltens dem Kollegium präsentiert. Wer für sich die Bedeutung des vorbeugenden Verhaltens erkannt hat und umsetzt, akzeptiert dies eher bei den Kolleginnen und Kollegen.



© Mariia Vitkovska / iStock / Getty Images Plus

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen mit  
bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**