



Coaching Ausbildung für Lehrkräfte – Gesund bleiben im Schulalltag



SOS-Übung für Lehrkräfte

S – Stille-Minute

Eine Minute bewusst innehalten, Augen schließen, tief ein- und ausatmen. Fokus auf die Atmung, Geräusche im Raum nur wahrnehmen, ohne zu bewerten.

O – Ordnung im Kopf

Kurz alles aufschreiben, was gerade im Kopf kreist (To-dos, Gedanken, Sorgen). Danach das Blatt beiseitelegen – der Kopf fühlt sich leichter und klarer an.

S – Schulter-Entspannung

Schultern bewusst hochziehen, kurz halten, dann langsam fallen lassen.

Mehrmals wiederholen, um Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen.

Coaching-Ausbildung für Lehrkräfte – Gesund bleiben im Schulalltag

Lehrkräfte stehen heute vor enormen Herausforderungen: steigende Anforderungen, komplexe Klassenstrukturen, Zeitdruck und die Verantwortung für viele junge Menschen.

Aktuelle Studien belegen die Dringlichkeit: Laut dem Deutschen Schulbarometer 2024 fühlt sich mehr als ein Drittel der Lehrkräfte mehrmals pro Woche emotional erschöpft.

Die Universität Göttingen stellte in Kooperation mit der GEW Berlin fest, dass bis zu zwei Dritteln der Lehrkräfte einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt sind – vor allem in Grundschulen. Ergänzend zeigt die BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2024, dass über die Hälfte der Lehrkräfte von starkem Termin- und Leistungsdruck berichtet und häufige Beschwerden wie Müdigkeit, Mattigkeit und Erschöpfung angibt.

www.coaching-transfer.com

Institut für Coaching

Doch die Belastung entsteht nicht nur durch äußere Faktoren, sondern auch durch Strukturen im Schulalltag:

Zu wenig Lehrkräfte, die Unterrichtsversorgung ist an vielen Schulen nicht mehr gesichert, was zusätzlichen Druck auf das Kollegium erzeugt.

Fehlende Fehlerkultur: Viele Lehrkräfte haben Angst, Fehler zuzugeben, und fragen deshalb ihre Kolleginnen und Kollegen nur schwer um Hilfe.

Zu viele und überzogene Konferenzen. Dienstbesprechungen dauern oft länger als nötig, und die Zahl der Konferenzen ist hoch. Ein Lehrer berichtet: „Ich bin an einer Grundschule tätig und habe drei Konferenzen pro Woche zusätzlich zu meinem Unterricht. Manchmal bin ich erst gegen 21.00 h zu Hause.“

Diese Faktoren verstärken die Erschöpfung und machen deutlich: Gesundheit ist keine Nebensache, sondern die Basis für gute Schule. Prävention bedeutet, Lehrkräfte zu stärken, bevor Belastungen krank machen.

Warum Lehrkräfte besonders gefährdet sind

Die Kombination aus hoher Verantwortung, knappen Ressourcen und unklaren Strukturen führt dazu, dass Lehrkräfte häufiger krank werden als andere Berufsgruppen. Krankenkassen berichten von einem deutlichen Anstieg langfristiger Ausfälle. Besonders betroffen sind jüngere Lehrkräfte und Frauen, die oft zwischen Beruf und Familie doppelt belastet sind.

Wenn Lehrkräfte ihre Gesundheit verlieren, leidet nicht nur die einzelne Person, sondern die gesamte Schule: Unterrichtsausfälle, weniger Kontinuität für Schüler:innen und zusätzliche Belastung für das Kollegium.

Systemisches Coaching als Antwort

Systemisches Coaching setzt dort an, wo Belastung entsteht: im Zusammenspiel von Person, Team und Organisation.

Ressourcen aktivieren

Lehrkräfte lernen, ihre eigenen Stärken zu nutzen und neue Perspektiven einzunehmen.

Teams stärken

Konflikte im Kollegium werden konstruktiv bearbeitet, Zusammenarbeit verbessert.

Multiplikationseffekt

Ein ausgebildeter systemischer Coach wirkt nicht nur für sich selbst, sondern stärkt das gesamte Kollegium.

So entsteht eine Kultur der Resilienz – eine Schule, die gesund bleibt, weil ihre Lehrkräfte gesund bleiben.

Gesund bleiben – jetzt handeln

Die Ausbildung zum systemischen Coach für Lehrkräfte ist von den Landesschulbehörden anerkannt und zertifiziert durch ECA. Sie richtet sich an Lehrkräfte, Schulleitungen und Führungskräfte in Schule, die ihre Schule aktiv gesund halten wollen.

Praxisnah bedeutet: Methoden und Tools, die sofort im Alltag nutzbar sind.

Nachhaltig bedeutet: Kompetenzen, die langfristig wirken.

Multiplizierbar bedeutet: Ein Coach stärkt nicht nur sich selbst, sondern sein gesamtes Umfeld.

Start ist im August 2026 –Plätze sind begrenzt. Angesichts der aktuellen Zahlen und der konkreten Belastungen im Schulalltag wird deutlich: Jede Schule braucht Strategien, um ihre Lehrkräfte gesund zu halten. Diese Ausbildung ist praxisorientiert und die Tools sind sofort umsetzbar.

Institut für Coaching – Adelheid Ruppelt

Zertifiziert durch ECA, IHK und Landesschulbehörden in Niedersachsen, NRW und Hessen

www.coaching-transfer.com

"Falls du glaubst,
dass du zu klein bist,
um etwas zu bewirken,
versuche einmal zu schlafen,
wenn eine Mücke im Raum ist."

Dalai Lama