



Centrum für Interventionelle Prävention  
Center for Interventional Prevention

## »TEACHERITIS« - AUF DEM WEG ZUM BURNOUT?

Nach wie vor lastet ein enormer Druck auf Deutschlands Lehrkräften, obwohl die große Potsdamer Lehrerstudie schon vor 10 Jahren gewarnt hat: „Jede/r vierte Lehrer/in fühlt sich überfordert, ausgebrannt und leer, was sich dann auf Magen, Kreislauf oder Seele legt.“ (Psychologe Uwe Schaarschmidt) und nichts hat sich in den letzten Jahren zum Positiven verändert!

Lehrkräfte leiden nach wie vor häufiger unter Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems, Nieren und Harnwegserkrankungen wie auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus fallen sie in alarmierender Häufigkeit aufgrund von psychischen und stressbedingten Erkrankungen aus.



GESUNDHEITS-CHECK-UP



GESUNDHEITS-CHECK-UP  
FÜR MITARBEITER



BURNOUT PRÄVENTION

## DAS SYSTEM IST DAS PROBLEM

Neben dem Problem der sich nicht verändern wollenden Rahmenbedingungen, allem voran dem anhaltenden Lehrkräftemangel, gefolgt von unflexiblen Unterrichtskontexten, Einzelkämpfertum, geringen Gestaltungsmöglichkeiten im Schulsystem und wenig Möglichkeiten zu Teamarbeit.

Aber es gibt eine weitere Variable, die Lehrer/innen zu einer Hochrisikogruppe macht: Die speziell fürsorgliche Persönlichkeitsstruktur von Lehrer/innen führt zusammen mit den obengenannten Faktoren sehr häufig zu einer fehlenden Work-Life-Balance und zu enttäuschten Erwartungen.

**»Teacheritis«** = *Fortschreitende emotionale Aufreibung im Lehrerberuf, die durch eine idealistische Arbeitsmoral bei Extrembedingungen entsteht.*

Viele Lehrer kennen das: Immer alles perfekt machen zu wollen, immer helfen zu wollen, ständig idealistisch zu denken und alle Erwartungen – von Schülern, Kollegium und Eltern – erfüllen zu wollen. Das ist an sich eine positive Einstellung, allerdings nur dann, wenn auch die Rahmenbedingungen perfekt sind. Und davon sind wir weit entfernt. So zeigen ca. 30% aller Lehrer Burnout-spezifische Verhaltensmuster.

### **Ist »Teacheritis« heilbar?**

Natürlich können wir das System nicht verändern, aber wir können Ihnen dabei helfen, sich gegen diese krankmachenden Einflüsse zu schützen: Verschiedenste wissenschaftlich fundierte Methoden aus der psychologischen Praxis bieten sich an, um den Lehreralltag zu reflektieren und zu verbessern. Das Spektrum der Möglichkeiten reicht von Stressmanagement, Entspannungstrainings und Burnout-Prävention über kognitive Umstrukturierung bis zum Erheben und Erleben von Ressourcen und Fähigkeiten. Leider ist unter vielen Bevölkerungsgruppen und so auch bei Lehrer/innen die Einstellung, dass Supervision und Coaching mit einem Eingeständnis der eigenen Schwäche und des eigenen Versagens gleichzusetzen ist, immer noch Gang und Gäbe.

*Tatsächlich geht aber nichts über eine fachlich kompetent gesteuerte „Hilfe zur Selbsthilfe“!*

Daher erhalten Sie bei uns - neben Ihrem alljährlichen Check-Up – ein spezielles Programm aus Untersuchungen und auf sie zugeschnittenen weiterführenden Präventionsmaßnahmen, das die Belange von Lehrkräften in den Fokus rückt:

## DAS NEUE KUR-PAKET GEGEN »TEACHERITIS« IST DA

Unser hochkompetentes Team von Ärzten und Psychotherapeuten arbeitet eng zusammen, um jedem Patienten das richtige Präventionsprogramm angedeihen zu lassen.

**SCREENING-LABOR** Die Resultate der morgendlichen Blutentnahme liegen uns bereits zum Abschlussgespräch am frühen Nachmittag vor. Der Fokus liegt dabei auf präventivmedizinisch relevanten Parametern und Biomarkern, insbesondere den Risikofaktoren und Stoffwechselwerten.

**ULTRASCHALLUNTERSUCHUNG DER INNEREN ORGANE** Anhand einer Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane können wir die Zustände Ihrer Organe, u.a. Bauch- und Beckenschlagadern, Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase, Nieren, Milz, Harnblase und Prostata bewerten.

**GEFÄSSUNTERSUCHUNG** Per Ultraschall messen wir im nächsten Schritt die \*Innenschichtdicke\* (IMT) Ihrer \*Halsschlagader\* als Maß für das „Gefäßalter“.

**LEBERDICHEMESSUNG** Mittels eines speziellen Ultraschallverfahrens können wir die Dichte Ihres Lebergewebes und dessen Fettgehalt messen, um mögliche Leberschädigungen früh zu erkennen.

**PULSWELLENANALYSE** Durch eine nichtinvasive Registrierung des Pulswellenverlaufs können wir Aussagen zur Steifigkeit der Arterien machen und auch schon eventuelle Vorstufen der Arterienverkalkung erkennen.

**HERZ-KREISLAUF-UNTERSUCHUNGEN** Ruhe-EKG (Elektrokardiogramm): Mittels eines EKGs können Herzfrequenz, Herzrhythmus und der Lagetyp (elektrische Herzachse) bestimmt werden. Des Weiteren kann die elektrische Aktivität von Herzvorhöfen und Herzkammern abgelesen werden.

**BELASTUNGS-EKG** Wir leiten über Elektroden die elektrischen Herzaktionen ab, während Sie sich körperlich betätigen. Dadurch lassen sich bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie etwa die koronare Herzkrankheit feststellen und Aussagen über Ihre individuelle körperliche Fitness treffen.

**LUNGENFUNKTIONSPRÜFUNG IN RUHE** Mit einer Lungenfunktionsprüfung ermitteln wir, wie viel Luft Ihre Lunge fasst, wie viel Luft ein- und ausgeatmet werden und wie viel Sauerstoff und Kohlendioxid ausgetauscht werden kann. Durch diese Tests lassen sich die Art und der Schweregrad einer Lungenerkrankung bestimmen, sowie bestimmte Erkrankungen wie Asthma und Emphyseme.

**RISIKOFAKTOREN-ANALYSE** Mittels moderner Testverfahren und Biomarkern ist es uns möglich, Ihr prozentuales Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko der nächsten 10 Jahre zu berechnen.

**ANALYSE DES VEGETATIVEN NERVENSYSTEMS** Über die Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) erlangen wir wissenschaftlich fundierte Informationen, wie Ihr vegetatives Nervensystem (VNS) reguliert und funktioniert. Unter anderem Stressbelastung mit negativem Einfluss auf Ihre Gesundheit wird mit dieser Methode messbar.

## EMPFEHLUNG

Einmal pro Monat HRV-Messung, um die Entwicklung der Entspannungsfähigkeit zu überprüfen.

## BURNOUT-/STRESS-FRAGEBOGEN

Um erste Aussagen zu Ihrer aktuellen Belastung treffen zu können, nutzen wir psychologisch fundierte, standardisierte Fragebögen.

## ANAMNESE BEI UNSERER SYSTEMISCHEN BERATERIN/PSYCHOTHERAPEUTIN

Das Ergebnis besprechen wir gerne mit Ihnen zusammen in einem Auswertungs- und Kennenlerngespräch. Hier werden neben Ihren persönlichen Lebensumständen und Belastungen, Ihre Ressourcen in den Fokus gerückt und Veränderungsmöglichkeiten ausgelotet. Sie haben natürlich auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen sowie für Sie passende Interventionsmöglichkeiten kennen zu lernen.

## BALANCES

### **Wöchentliches Entspannungstraining** (in der Gruppe oder im Einzelsetting)

Zusammen mit anderen erlernen Sie effektive Methoden (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training, Atementspannung) zur Spannungsregulierung und Entspannung. Durch das regelmäßige Training wird die Integration in den Alltag erleichtert und Sie können die nachhaltige Wirksamkeit von Relaxation auf den Körper in höchstem Maße erfahren.

### **Stressbewältigungs-Coaching** (in der Kleingruppe oder im Einzelsetting)

Diese Methode ist besonders effektiv, da Sie hier mit Ihrer Trainerin im Einzelkontakt arbeiten und so die Möglichkeit haben, sich konkret auf die Veränderung Ihrer persönlichen Verhaltensweisen und -Denkmuster zu konzentrieren und Ihre persönlichen Ressourcen zu erweitern.

**Bei Bedarf systemische Coachings** zu weiteren relevanten Themen, z. B. Selbstbehauptung, Abgrenzung, Konfliktbewältigung, Ressourcenaktivierung, Kommunikation, Umgang mit Psychiatrischen Diagnosen im Lehreralltag, z. B. mit ADHS und Störung des Sozialverhaltens.

## WEITERE INFORMATIONEN

Rechnungsstellung nach GOÄ, in der Regel mit Ihrer privaten Kasse abrechenbar.

Fragen Sie nach einem Angebot und einer individuellen Kostenaufstellung.

**Gerne bieten wir auch einen Gesundheitstag an Ihrer Schule an!**



Paul-Robeson-Str. 32  
10439 Berlin

T +49 (0)30 50 17 37 02  
F +49 (0)30 50 17 38 44

prevention@cip-clinic.com  
www.cip-clinic.com