

# **Gesundheitsförderung für Lehrpersonen**

**Primarschule Muttenz, 8. 12. 2008**

**„Unser Beruf als Chance für persönliches Wachstum oder  
als Selbstgefährdung?“**

Jürg Rüedi

## **1. Zum Verständnis von Gesundheit und Krankheit**

Die Fähigkeit, mit Stress umgehen zu können, als Kernkompetenz für die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit

## **2. Erkennen der eigenen Belastung**

Der erste Schritt ist das Erkennen der eigenen Belastung

## **3. Wovon hängt die Empfindung/ der Erleben der eigenen Belastung ab?**

## **4. Zur Kernfrage: Wie erhalte ich das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung? Wie bleibe ich gesund?**

### **Literaturauswahl**

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| Kretschmann, Rudolf (Hrsg.): | Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Beltz-Praxis, Weinheim 2000   |
| Lattmann, Urs/ Rüedi Jürg:   | Stress- und Selbstmanagement – Ressourcen fördern. Sauerländer, Aarau 2003 |
| Sapolsky, Robert:            | Warum Zebras keine Migräne bekommen. Piper, München/Zürich 1996            |