Wohlbefinden

Wohlbefinden ist eine Basis für geistige und emotionale Gesundheit sowie für nachhaltiges Lernen.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um darüber nachzudenken, was Wohlbefinden für Sie bedeutet und was Sie als LehrerIn für Ihr eigenes Wohlbefinden und das Ihrer SchülerInnen tun:

.....

1) Kreuzen Sie nun bei den folgenden Aussagen immer jene Antwort an, die auf Sie am meisten zutrifft.

1. Ich lasse bewusst Übungen und Methoden in meinen Unterricht einfließen, die das Wohlbefinden der Klasse fördern.

☐ Stimmt vollkommen ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teilweise ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt überhaupt nicht

2. Ich habe ein Support-Netzwerk, mit dem ich die Herausforderungen und Probleme teilen kann, mit denen ich täglich in meinen Klassen konfrontiert bin.

☐ Stimmt vollkommen ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teilweise ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt überhaupt nicht

3. Ich achte auf die Aufnahmefähigkeit und die Stimmung der Klasse.

☐ Stimmt vollkommen ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teilweise ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt überhaupt nicht

4. Ich wende geeignete Entspannungsübungen oder -methoden an, um die Konzentrationsfähigkeit der Lernenden zu erhöhen.

☐ Stimmt vollkommen ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teilweise ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt überhaupt nicht

5. Ich achte auch in stressigen Zeiten auf meine körperliche und geistige Gesundheit.

☐ Stimmt vollkommen ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teilweise ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt überhaupt nicht

6. Ich verfüge über ein Repertoire an verschiedenen Strategien und Techniken, um mit Stress umzugehen. Von diesen suche ich mir in fordernden Zeiten die Passendsde/n aus.

☐ Stimmt vollkommen ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teilweise ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt überhaupt nicht

© Learning from Best Performers in Education

2) Zählen Sie die Ergebnisse ihrer Antworten zusammen, indem sie die entsprechenden Punkte in die Spalte rechts neben den Aussagen eintragen und in der letzten Zeile (Gesamtergebnis) addieren.

4 Punkte	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht

Aussage	Punkte
1. Ich lasse bewusst Übungen und Methoden in meinen Unterricht einfließen, die das Wohlbefinden der Klasse fördern.	
2. Ich habe ein Support-Netzwerk, mit dem ich die Herausforderungen und Probleme teilen kann, mit denen ich täglich in meinen Klassen konfrontiert bin.	
3. Ich achte auf die Aufnahmefähigkeit und die Stimmung der Klasse.	
4. Ich wende geeignete Entspannungsübungen oder -methoden an, um die Konzentrationsfähigkeit der Lernenden zu erhöhen.	
5. Ich achte auch in stressigen Zeiten auf meine körperliche und geistige Gesundheit.	
6. Ich verfüge über ein Repertoire an verschiedenen Strategien und Techniken, um mit Stress umzugehen. Von diesen suche ich mir in fordernden Zeiten die Passendsde/n aus.	
Gesamtergebnis:	

3) Auswertung

0 - 9 Punkte: In diesem Bereich gibt es für Sie noch viel Neues zu entdecken!

Sehen Sie sich Ihre Antworten nochmals an. Welchen ersten Schritt könnten Sie setzen, um Ihr eigenes Wohlbefinden oder das Ihrer SchülerInnen zu steigern?

Lassen Sie sich von den vielfältigen Methoden in unserer Datenbank inspirieren. Sie können in der Suchmaschine gezielt nach Methoden für Wohlbefinden suchen, indem Sie diesen Begriff in der Kategorie „Lernfelder“ auswählen.

10 - 19 Punkte: Sie sind bereits auf dem Weg, ein Best Performer zu werden!

Stimmt diese Auswertung mit Ihrer Selbsteinschätzung überein? Sehen Sie sich Ihre Antworten nochmals an und überlegen Sie, mit welchen Bereichen Sie bereits zufrieden sind und welche Sie gerne ausbauen würden.

Lassen Sie sich von den vielfältigen Methoden in unserer Datenbank inspirieren. Sie können in der Suchmaschine gezielt nach Methoden für Wohlbefinden suchen, indem Sie diesen Begriff in der Kategorie „Lernfelder“ auswählen.

Sprechen Sie mit KollegInnen über das Thema und tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus oder treffen Sie online KollegInnen und Best Performers in anderen Ländern in unserer Online-Community!

20 - 24 Punkte: Gratulation! Sie sind eine Expertin oder ein Experte!

Offensichtlich haben Sie sich bereits ausführlich mit dem Thema auseinandergesetzt und viele wertvolle Erfahrungen gesammelt. Wollen Sie diese Erfahrungen anderen interessierten LehrerInnen und SchulleiterInnen zur Verfügung stellen? Besuchen Sie unsere Online-Community und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Best Performers!

Weitere interessante Infos und Methoden zum Thema finden Sie in unserem Handbuch für Schulen.

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser;
die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Erasmus+

© Learning from Best Performers in Education