

## **Burnout bei Lehrern**

Lehrer tun sich häufig schwer mit der Diagnose "Burnout", da sie nicht als wenig belastbar vor Eltern, Kollegen und den Schülern dastehen wollen. Diese Haltung ist zwar nachvollziehbar, jedoch besteht für solche Scham kein Grund. Dieses Denken verzögert häufig eine schnelle und effektive Hilfe wie z.B. ein gezieltes Coaching oder auch eine ärztliche Hilfe.

Großes Engagement und viel Energie wird heute in Schulen verlangt. Es ist nicht nur der hohe Lärmpegel, sondern auch die verminderte Schülerdisziplin, die Lehrern enorm zu schaffen machen. Auch der Umgang mit fordernden und schwierigen Eltern kann extrem energieraubend sein. Die Politik mit immer neuen Reformideen sorgt zusätzlich für Unsicherheit bei Lehrern, Eltern und Schülern.

## **Führungskompetenz ist erlernbar**

Aus diesen und vielen anderen Gründen müssen sich Lehrer besser vor chronischer Überforderung schützen. Im Studium wird aktive Stressbewältigung und Resilienz nicht thematisiert und trainiert, so dass ein Training oder ein Coachings zum Thema enorm hilfreich sein können. Auch gutes Zeitmanagement ist trainierbar. Ebenso kann die Bewältigung schwieriger Situationen geübt werden.

Das Leistungsniveau und der Leistungsfortschritt sind eng mit der Fähigkeit des Lehrers verknüpft die Klasse zu führen. Diese Führungskompetenz ist erlernbar und kann in meinen Coachings erworben werden.

## **Weniger Stress im Alltag - gezielter Umgang mit Belastungen**

Während ihres Berufslebens benötigen Lehrer professionelle Hilfe, damit sich berufliche Probleme nicht zu einer chronischen Stresssituation entwickeln, die dann im Burnout enden. Meine Stärke als Coach liegt darin, dass ich bereits vielen Lehrern helfen durfte und daher mit den heutigen schulischen Problemen eng vertraut bin.

### **RS COACHING & TRAINING**

Reiner Stüllenberg - Business Coach  
[www.reiner-stuellenberg.de](http://www.reiner-stuellenberg.de)