

Liebe Kollegin  
Lieber Kollege

Mit diesem Falblatt möchten wir dich darauf aufmerksam machen, wie wichtig Zufriedenheit und Gesundheit auch im Berufsleben sind. Uns geht es nicht darum, dass du in diesem kurzen Befindlichkeitstest möglichst viele Punkte erzielst. Vielleicht gibt dir jedoch die eine oder andere Aussage Gelegenheit, über dich und deine Situation als Lehrperson nachzudenken und mit anderen darüber zu diskutieren. Hieraus gewonnene Erkenntnisse und entsprechende Handlungen könnten nicht nur dir zu gute kommen, sondern auch dein berufliches und privates Umfeld positiv beeinflussen.

Anleitung:

Nimm nun bitte einen Leuchttift, lies die Aussagen und markiere ohne lange zu überlegen das entsprechende Feld dahinter!

Viel Erfolg!



LEHRERINNING UND LEHRER BERN  
ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS BERNE

BRUNNGASSE 16, POSTFACH  
3000 BERN 7, TEL. 031 326 47 47  
WWW.LEBE.CH, INFO@LEBE.CH



## a) Sich Sorge tragen

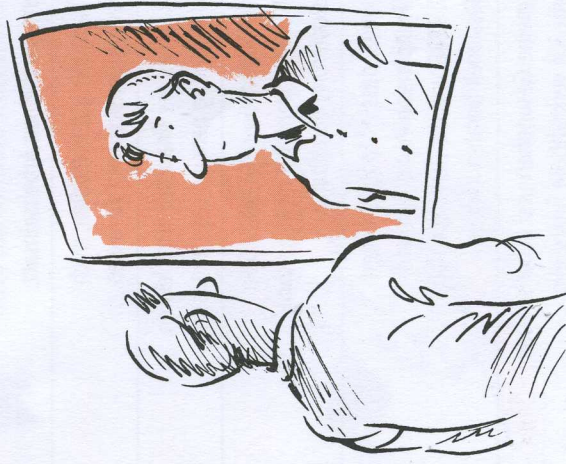
stimmt genau  
eher ja  
eher nein  
stimmt gar nicht

- 1a) Ich habe ständig das Gefühl, dass ich noch mehr tun müsste, um den Anforderungen in der Schule gerecht zu werden.
- 2a) Ich pflege einen Freundeskreis, in dem sowohl Geselligkeit als auch Traurigkeit ihren Platz haben.
- 3a) In meiner Freizeit ist mir genügend Musse, aber auch körperliche Aktivität sehr wichtig.
- 4a) Meine Tätigkeit als Lehrer/-in frisst mich förmlich auf.
- 5a) Ich nutze Weiterbildungs- und Beratungsangebote, die einen Gewinn für mich persönlich bringen.
- 6a) Zu Hause drehen sich meine Gedanken ständig rund um die Schule.

## b) Fehlerkultur

stimmt genau  
eher ja  
eher nein  
stimmt gar nicht

- 1b) Für mich sind eigene Fehler Lernchancen.
- 2b) Wenn mir Fehler passieren, stelle ich mich in Frage.
- 3b) Mir als Lehrperson dürfen keine Fehler unterlaufen.
- 4b) Ich kann mit anderen Menschen über meine Fehler sprechen.
- 5b) Ich kann aus jedem Fehler einen Gewinn ziehen.
- 6b) Es fällt mir schwer, mich mit meinen Fehlern zu akzeptieren.





### c) Feedback-Kultur

stimmt genau	eher ja	eher nein	stimmt gar nicht
--------------	---------	-----------	------------------

- 1c) Mir ist es wichtig, andere Menschen zu loben.
- 2c) Auch wenn ich einer Person eine unangenehme Rückmeldung geben muss, begegne ich ihr mit Wertschätzung.
- 3c) Niemand darf etwas merken, wenn ich Probleme habe.
- 4c) Lob und Anerkennung kann ich ohne abzuschwächen annehmen.
- 5c) Ich bewältige meine Probleme alle selber.
- 6c) Bei einer anderen Lehrperson zu hospitieren, bringt mir nichts.

### d) Arbeitszeitbewusstsein

stimmt genau	eher ja	eher nein	stimmt gar nicht
--------------	---------	-----------	------------------

- 1d) Ich bin mir bewusst, dass meine reguläre Arbeitswoche 44 Stunden betragen sollte, wenn ich pro Jahr volle 8 Wochen Ferien beziehen wollte.
- 2d) Ich habe ständig den Eindruck, dass andere weniger tun als ich.
- 3d) Team-Arbeitszeit könnte ich besser für mich nutzen.
- 4d) In ruhigeren Zeiten gönne ich mir bewusst Freiräume und genieße diese.
- 5d) Bei obligatorischen Veranstaltungen kann ich immer einen persönlichen Gewinn daraus ziehen.
- 6d) Ich habe das Gefühl, dass andere viel effizienter arbeiten als ich.



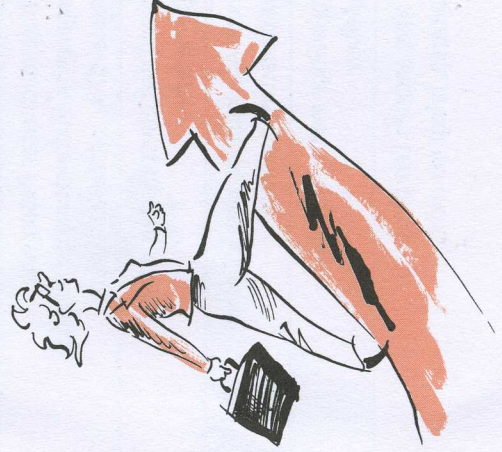
Ein kleiner Befindlichkeitstest zur Berufszufriedenheit und Gesundheit als Lehrerin oder Lehrer



## f) Berufsperspektiven

stimmt genau  
eher ja  
eher nein  
stimmt gar nicht

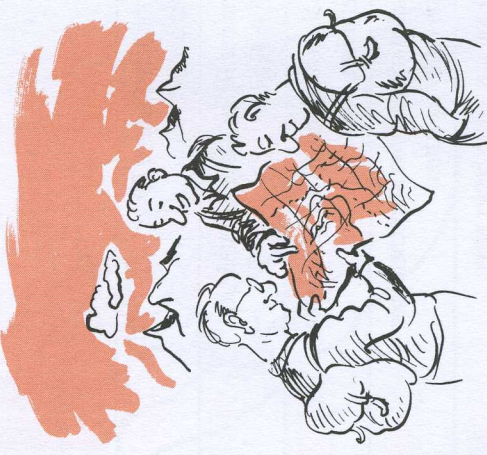
- 1f) Ich sehe in meinem Beruf als Lehrer/-in gute Entwicklungsmöglichkeiten, z.B. durch gezielte Weiterbildung, neue Herausforderungen und Aufgabenbereiche, Leitungsfunktionen, Projekte, Spezialisierung, usw.
- 2f) Die stetigen Veränderungen des Schulalltags machen mir Spaß.
- 3f) Meinen Beruf empfinde ich als eine Sackgasse.
- 4f) Für mich ist es unvorstellbar, bis zur Pensionierung im Lehrberuf zu bleiben.
- 5f) Für berufliche Neuorientierungen bin ich offen.
- 6f) Ich habe oft das Gefühl, dass ich immer älter werde und die Kinder anstrengender.



## e) Soziale Arbeit in der Schule

stimmt genau  
eher ja  
eher nein  
stimmt gar nicht

- 1e) Persönliche Probleme von Schülerinnen und Schülern haben in meinem Unterricht Platz.
- 2e) Auffälliges Verhalten von Schülerinnen und Schülern ärgert mich sehr.
- 3e) Auserschulische Probleme von Schülerinnen und Schülern verfolgen mich bis in den Schlaf.
- 4e) Bei größeren Problemen von Kindern und Jugendlichen nehme ich mit zuständigen Fachleuten/-Stellen Kontakt auf.
- 5e) Ich schätze es (würde es schätzen), eine/n Sozialpädagogin/ Sozialpädagogen im Schulhaus zu haben.
- 6e) Soziale Aufgaben gehören nicht in den Unterrichtsalltag; sie sind Sache der Eltern.





## g) Flexible Zukunftsplanung

stimmt genau  
eher ja  
eher nein  
stimmt gar nicht

- 1g) Gesundheitliche Beschwerden beeinträchtigen meinen Arbeitseinsatz.
- 2g) Ich kann mir gut vorstellen, mich frühzeitig pensionieren zu lassen.
- 3g) Ich kann es mir finanziell nicht leisten, mich frühzeitig pensionieren zu lassen.
- 4g) Ich befürchte, dass die Leute über mich reden, wenn ich nicht bis zur Pensionierung durchhalte.
- 5g) Ich weiss, dass es Möglichkeiten der Frühpensionierung gibt und mich LEBE und die BLVK allenfalls professionell beraten können.
- 6g) Für meine Gesundheit und Lebensfreude nehme ich verkraftbare finanzielle Einschränkungen in Kauf.

### Auswertung:


Zähle alle markierten  zusammen und multipliziere sie mit 2

Zähle alle markierten  zusammen und addiere sie zur obigen Zahl

+

Ergebnis


#### 0-19 Punkte:

Aufgepasst! Mit deiner Einstellung zum Berufsalltag bist du sehr gefährdet auszubrennen und die Freude an deiner Arbeit zu verlieren. **Aufgabe:** Wähle fünf Aussagen aus, auf die in der ersten Kolonne direkt ein Schaufel-Symbol  folgt und nimm dir vor, diese zu deinem Wohl in den nächsten vier Monaten besonders zu beachten. Mache den Test nach dieser Zeit nochmals, mit dem Ziel, dich um 5 Punkte zu verbessern! Markiere dieses Datum schon heute in deiner Agenda und erzähle dann mindestens drei Kolleg(inn)en von deinem Erfolg ...

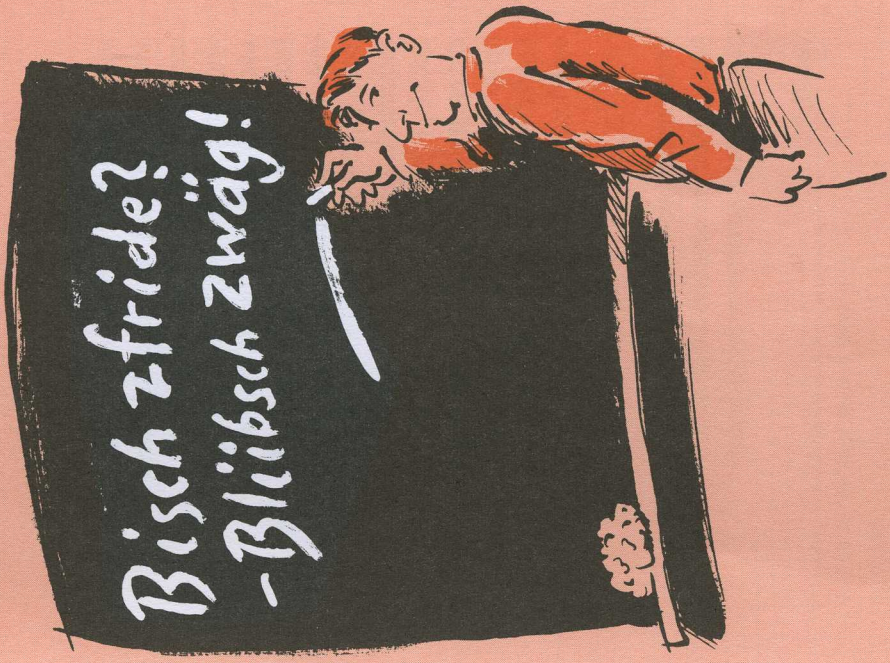
#### 20-40 Punkte:

Na ja! Dir sind einige wichtige Faktoren, die zur Berufszufriedenheit beitragen und deiner Gesundheit dienen, bewusst. Du hast es aber in der Hand, dein Wissen noch viel gezielter für dein Wohlbefinden zu nutzen! **Anregung:** Triff dich doch mal mit einem Kollegen oder einer Kollegin, der/die auf dich so richtig zufrieden und gesund wirkt ...

#### über 40 Punkte:

Gratuliere! Du bist in deinem Beruf zufrieden und im Grossen und Ganzen gesund. Möglicherweise ist dir beim Ausfüllen des Tests noch bewusster geworden, welche Aspekte deine Berufszufriedenheit und Gesundheit beeinflussen. **Wichtig:** Nutze diese Ressourcen weiterhin und sprich mit Kolleginnen und Kollegen darüber ...

**LEBE ist gerne bereit, auch zu diesen Themen mit dir ein Gespräch zu vereinbaren.**



Ein kleiner Befindlichkeitstest  
zur Berufszufriedenheit und Gesundheit  
als Lehrerin oder Lehrer

