

Matthias Lauterbach/Christian Dressel
Gesund in der Schule

2015

Reihe »Spickzettel für Lehrer«
hrsg. von Christa Hubrig und Peter Herrmann
Reihengestaltung: Uwe Göbel und Jan Riemer
Satz: Heinrich Eiermann
Printed in Germany
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Erste Auflage, 2015
ISBN 978-3-8497-0059-1
© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 062 21-64 38 0
Fax 062 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1 Persönliche Gesundheit	16
1 Gesundheit – was ist das?	16
2 Wie entsteht Gesundheit?	23
2.1 Salutogenese	23
2.2 Resilienz	27
1. Einfluss, wahrgenommene Handlungsmöglichkeiten	29
2. Verbindlichkeit, Engagement	31
3. Herausforderung	33
4. Verbundenheit	34
Zusammenfassung: Resilienz	37
2.3 Lebensbalance	38
2.4 Achtsamkeit	44
2.5 Humor	51
3 Zusammenfassung	54
 Teil 2 Gesunde Schule	 55
4 Schulentwicklung	55
5 Das »Haus der Arbeitsfähigkeit«	57
5.1 Einführung	57

5.2	Das Haus	58
5.3	Das Fundament	61
5.4	Die Stockwerke	63
	Erstes Stockwerk: Gesundheit und Leistungsfähigkeit	63
	Zweites Stockwerk: Fachliche und soziale Kompetenzen, Qualifikation, Fähigkeiten.	75
	Drittes Stockwerk: Werte, Einstellungen, Haltungen, Leistungsbereitschaft.	83
	Viertes Stockwerk: Arbeit, Arbeitsumgebung, Führung	88
	Salutogene Führung	91
	Die gesunde Gestaltung der physischen Arbeitsumwelt	94
5.5	Die Umwelten der Schule	101
5.6	Zusammenfassung	104
6	Ausblick	105
	Literatur	106
	Über die Autoren	110