



schule in  
resonanz

## + auswertung zur resonanz-ausbildung: selbst- & sozialkompetenz für lehrerInnen

Untersuchungsergebnisse eines Fortbildungskurs für LehrerInnen in Niederösterreich  
April bis November 2005

## 1 Ziele des Fortbildungskurses:

Pädagogen/Innen lernen:

- + wie sie noch mehr zum Coach ihrer SchülerInnen werden, und wie sie diese mit Freude, Power und Klarheit durch die Zeit des Wachsens und Lernens führen
- + wie sie noch leichter mit laufenden Veränderungen & schwierigen Kindern/ Eltern zu Recht kommen
- + in Kommunikation mit anderen respektvoll umgehen
- + wieder ihre Work-Life Balance für ein gesundes Arbeits- & Privatleben erreichen
- + Konflikte mit Achtung und Respekt lösen
- + Selbst- und Sozialkompetenz als Voraussetzungen für Team- und Konfliktfähigkeit
- + Streiten – andere Meinungen in Diskussionen als Bereicherung zu erleben (Oft sind Polaritäten „falsch versus richtig“ der Anlass für Streit zwischen ArbeitskollegInnen & SchülerInnen)
- + Gruppen und Teamfähigkeit
- + Respektvollen Umgang mit sich, den KollegInnen, den Eltern und den SchülerInnen
- + als Führungskraft in der Klasse und als KollegIn im Team den Rollenwechsel gestalten Sicheres, klares und entspanntes Auftreten. Begeisterung & Freude für die Arbeit und die Lernfächer
- + versteckte Spiele erkennen
- + herausfinden und erleben was gleichwertige Beziehungen sind
- + Begeisterung und Freude für die Arbeit (wieder entdecken (Burn-Out Prävention))

## 2 TeilnehmerInnen

Es nahmen 22 TeilnehmerInnen an dieser Fortbildung teil.

Geschlechterverhältnis: 90,9% Frauen, 9,1% Männer.

Alter: Zwischen 30 und 53 Jahren, der Durchschnitt (Median) beträgt 45 Jahre

## 3 Auswertung

Zu Beginn des Fortbildungskurses und beim Abschluss wurden die Teilnehmer mittels Fragebogen befragt. Diese Fragebögen wurden anschließend statistisch (Verteilung) ausgewertet.

Die TeilnehmerInnen konnten bei der Beantwortung der Fragen eine 6teilige Ordinalskala nutzen. In der Auswertung werden die beiden Topantwortkategorien +3 / +2 prozentuell gemeinsam erfasst.

## 4 Ablauf/Zeitraum

April 2005 bis November 2005 (5 Module zu je 1,5 Tagen)

**Modul 1: Selbstkompetenz, Basiskompetenz, Körpersprache, Rapport**  
**Modul 2: Sprachmodelle, Filter, Wahrnehmung**  
**Modul 3: Macht der Gedanken, Ressourcen suchen**  
**Modul 4: Teamcoaching, Mediation**  
**Modul 5: Integration**

## 5 Ergebnisse und ihre Bedeutung

Im Folgenden werden die verschiedenen Themenschwerpunkte kurz erläutert und die wichtigsten Ergebnisse und Änderungen beschrieben.

### 5.1 Kurze Zusammenfassung der Ergebnisse

- **Ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht:** Nach dem Fortbildungsprogramm stimmen doppelt so viele TeilnehmerInnen dieser Aussage zu (von 27,3% auf 54,6%).
- **Mein Körper ist widerstandsfähig** steigt um 9,1% auf 63,7%.
- Mehr als jede/r 2. gibt nachher an, dass die **eigenen Gedanken nicht als bedrückend** empfunden werden. (+13,6%)
- **Ich habe einen erholsamen Schlaf** steigt von 50% auf 63,6%.
- **Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen** steigt von 18,1% auf 31,8% (um 13,7%). Somit stimmt fast jede/r 3. dieser Aussage zu.
- **Ich habe normales Körpergewicht** steigt um 9% auf 77,2%.
- 18,1% mehr TeilnehmerInnen geben an, **nicht mehr unter Kopfschmerzen zu leiden.** (von 50% auf 68,1% gestiegen)
- **Ich kann gut führen** steigt von 68,2% auf 77,3%.
- **Ich fühle mich am Arbeitsplatz wohl** steigt um 9% auf 63,7%.
- Nach dem Trainingsprogramm geben um 13,7% mehr TeilnehmerInnen an, dass sie **mit ihrer Karriere zufrieden** sind.
- Die **Balance zwischen Beruf und Privat verbessert** sich von 27,2% auf 36,3%.
- 45,4% geben an, dass ihr **Leben zur Zeit fröhlich verläuft.** Das ist eine Steigerung um 9%.
- **Mein Leben verläuft zur Zeit begeistert** bejahen, um 18,2% auf 59,1%.
- Um 13,6% geben an, leichter **mit andern lachen zu können.** (steigt von 77,3% auf 90,9%)
- **Ich fühle mich frei und geborgen** steigt um 9,2% auf 63,7% an.
- 68,2% geben an ihre **Rolle Mann bzw. Frau** authentischer und klarer zu leben (+18,2%)

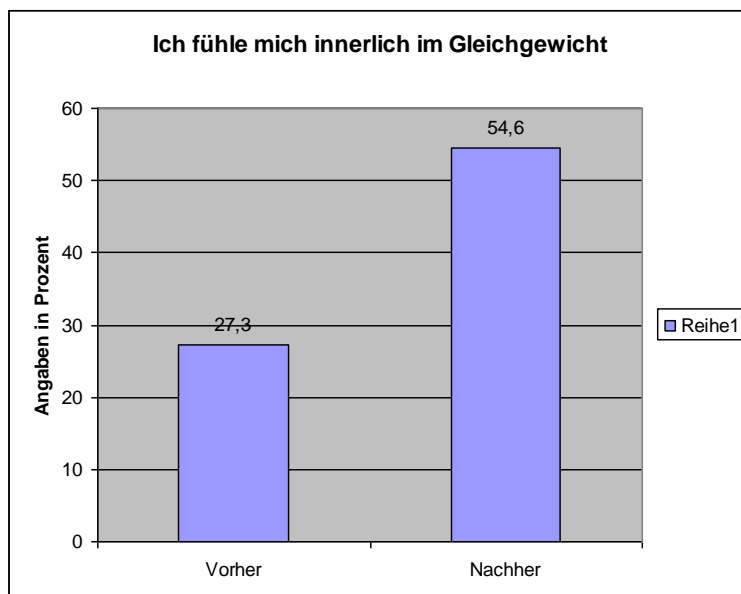
## 5.2 Ergebnisse im Detail

### + innere ausgeglichenheit

**„Ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht“:  
Nach dem Fortbildungsprogramm stimmen doppelt so viele TeilnehmerInnen dieser  
Aussage zu (Steigerung um 27,3%).**

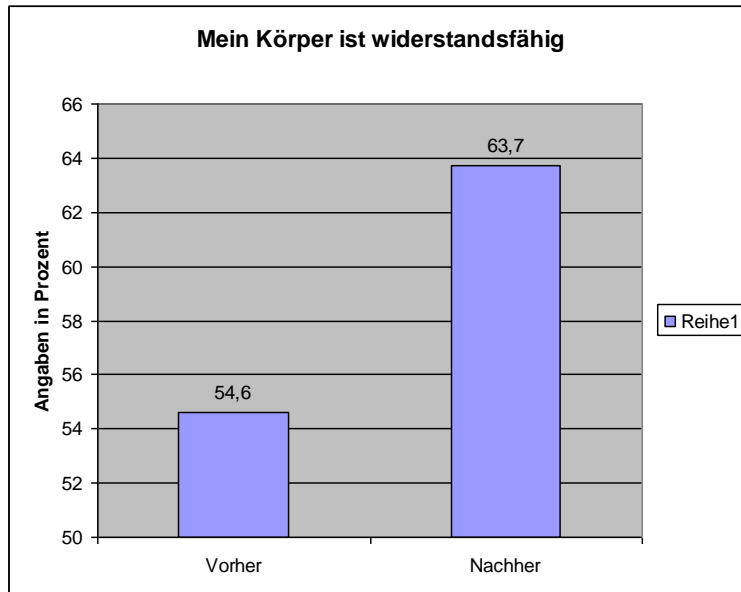
#### **Burnoutprophylaxe**

In Situationen von Stress und Veränderung innerlich ruhig und ausgeglichen zu bleiben, ist die beste Burn-Out Prophylaxe. Nicht das Problem ist das Problem, sondern was wir aus dem Problem machen.



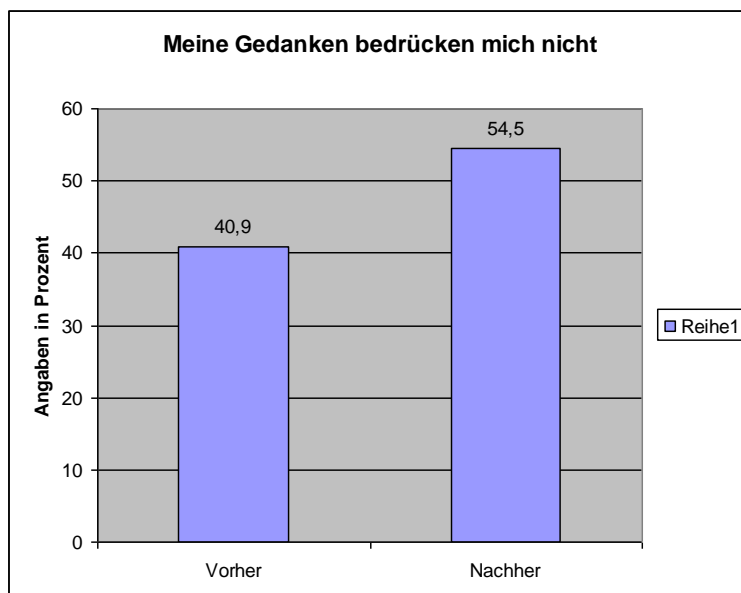
Dadurch können Arbeiten konzentriert, schnell und mit wenigen Fehlern erfolgreich durchgeführt werden. Weiters ist es die Basis für ein inneres Zeitmanagement, da mehr Freizeit zur Verfügung steht.

**„Mein Körper ist widerstandsfähig“ steigt um 9,1% auf 63,7%.**

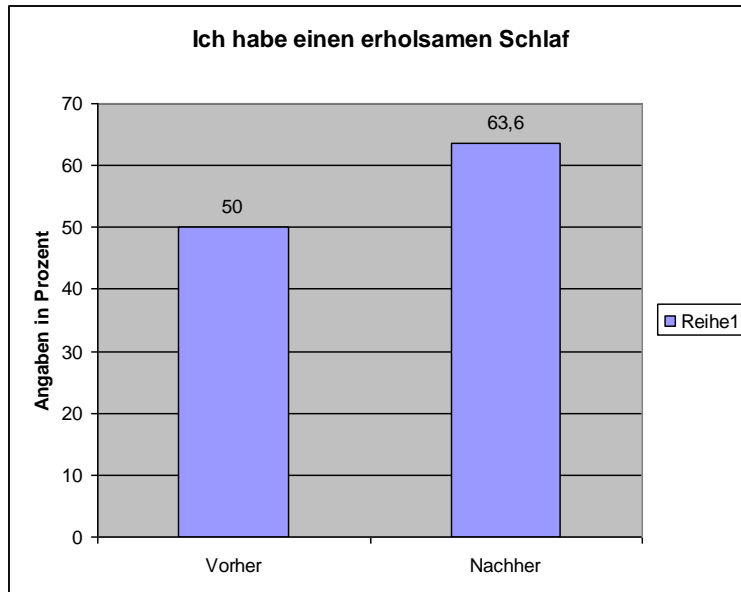


Die Gedanken kommen zu Ruhe: Wenn nicht die Gedanken uns bestimmen, sondern wir bestimmen, welche Gedanken wir denken wollen, kann man bewusst das innere Gedankenrad bzw. den inneren Teufelskreis abstellen, wodurch ein gesunder und erholsamer Schlaf möglich wird und sich so die Gefahr von Burnout reduziert.

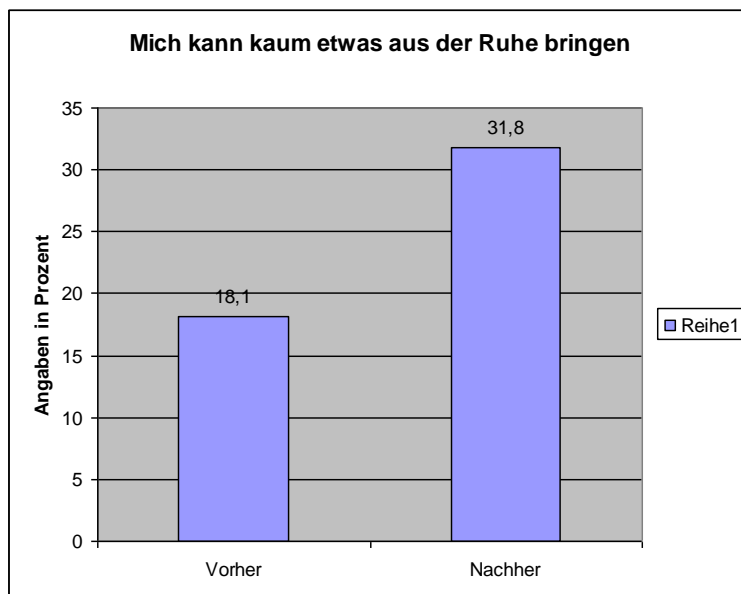
**Mehr als jede/r 2. gibt nachher an, dass die eigenen Gedanken nicht als bedrückend empfunden werden. (+13,6%)**



„Ich habe einen erholsamen Schlaf“ steigt von 50% auf 63,6%.



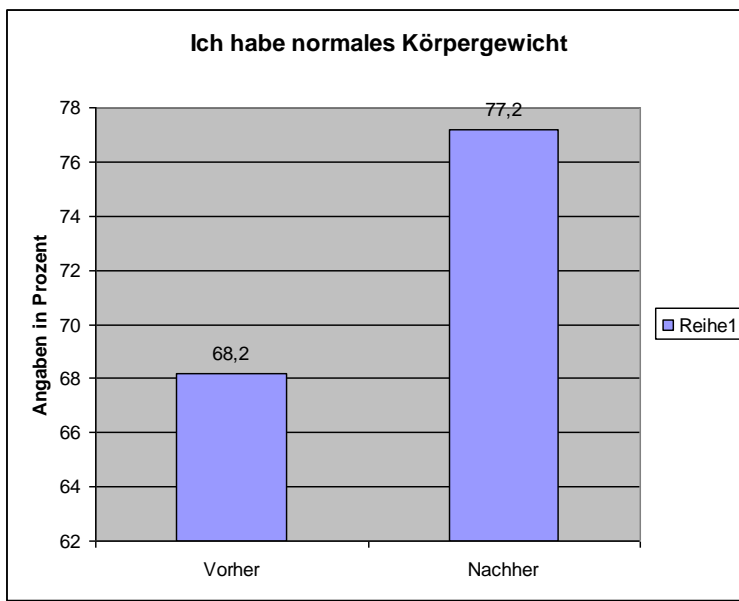
„Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen“ steigt von 18,1% um 13,7% auf 31,8%.  
Somit stimmt fast jede/r 3. dieser Aussage zu.



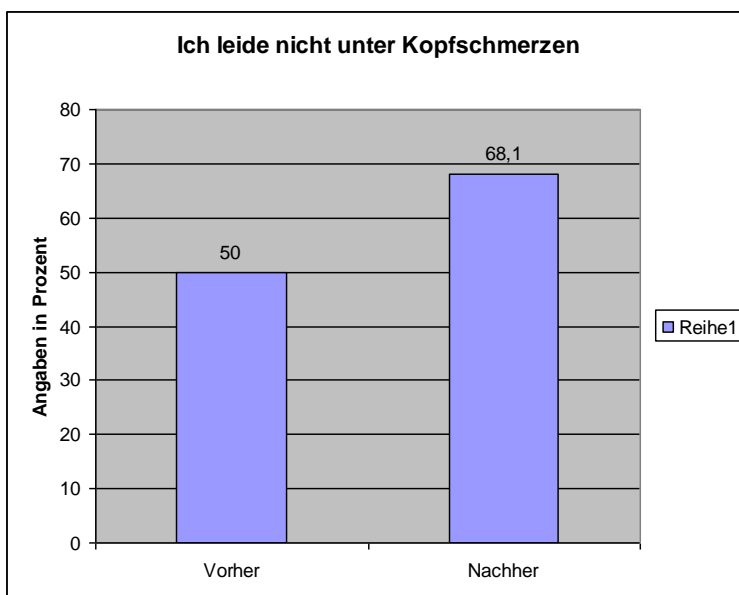
+ gesundheit

Wenn das Wohlbefinden mit dem eigenen Körper steigt, wird subjektiv das Körpergewicht als normal empfunden und der Körper ist widerstandsfähiger.

**„Ich habe normales Körpergewicht“ steigt um 9% auf 77,2%.**



**18,1% mehr TeilnehmerInnen geben an, nicht mehr unter Kopfschmerzen zu leiden. (von 50% auf 68,1% gestiegen)**



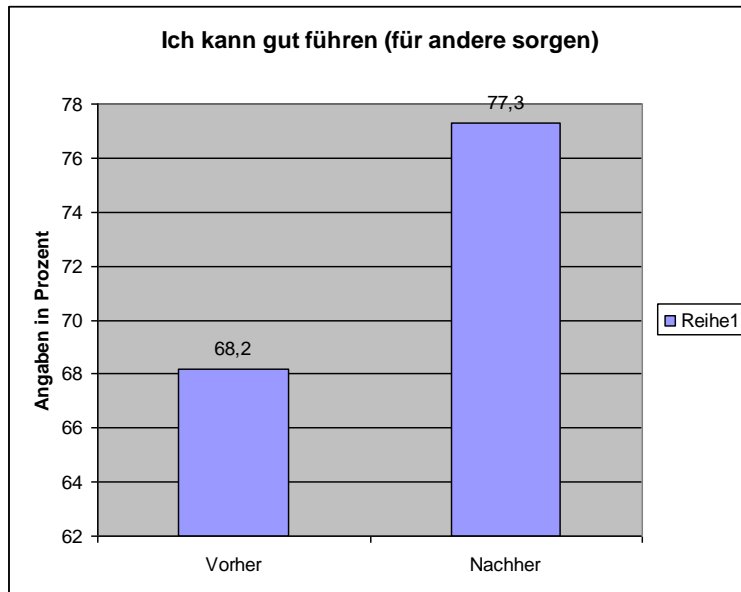
Durch Wahrnehmen und Spüren des eigenen Körpers kommen Gedanken zu Ruhe und Kopfschmerzen reduzieren sich

+ work-life balance

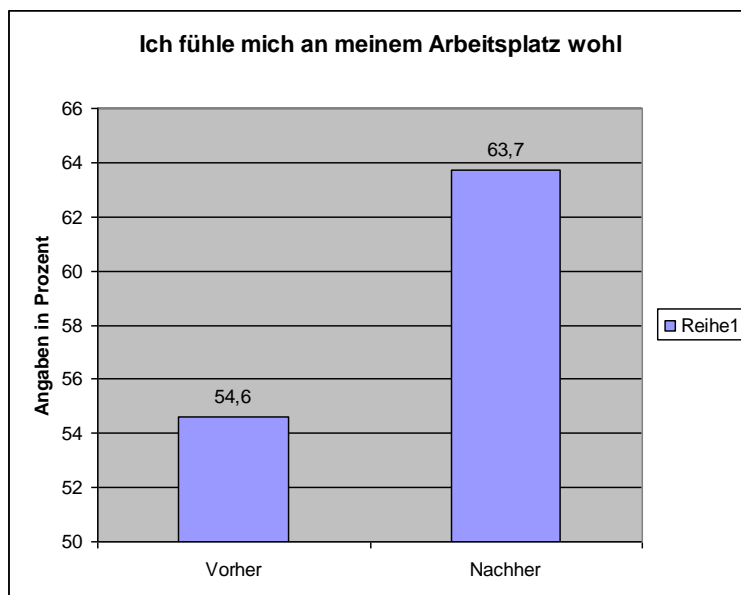
## 1. Arbeit

Führungsqualitäten: Freude am Führen und für andere da sein steigt, wodurch gleichsam die Freude, Kinder zu unterrichten steigt.

**„Ich kann gut führen“ steigt von 68,2% auf 77,3%.**



**„Ich fühle mich am Arbeitsplatz wohl“ steigt um 9% auf 63,7%.**

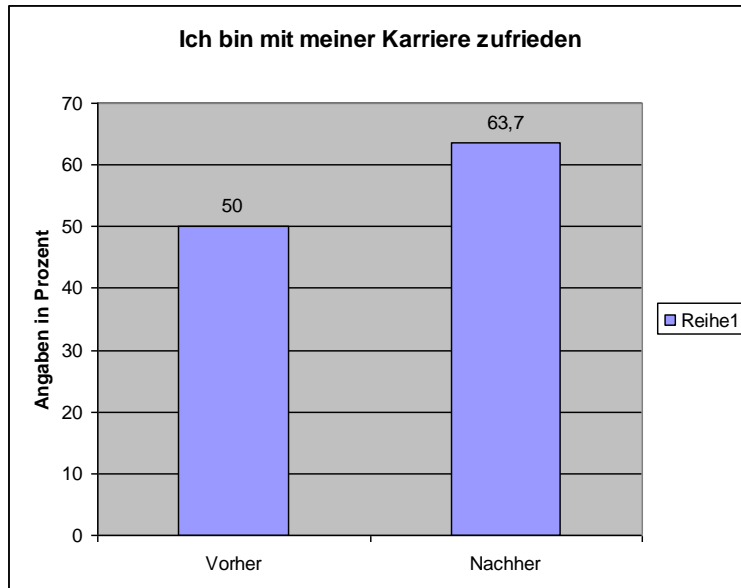


„Wohlfühlen am Arbeitsplatz steigt“, damit auch die Gesundheit und Krankenstände werden reduziert.

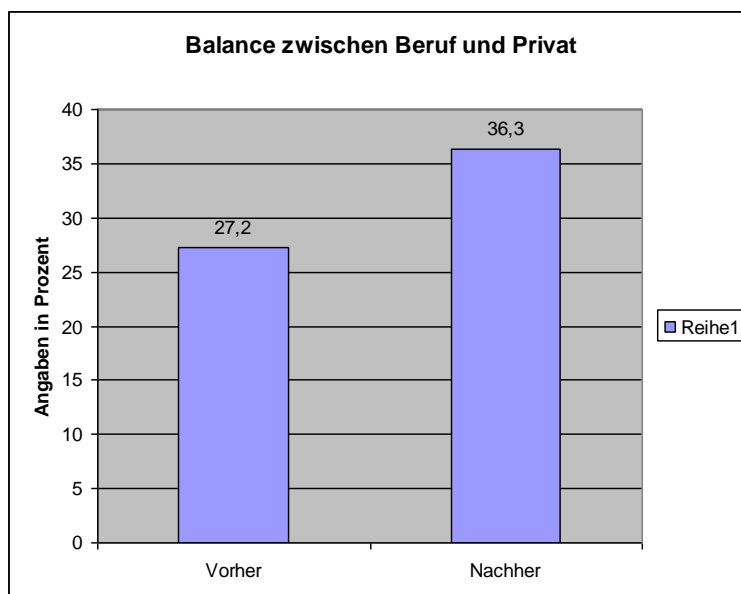


**Nach dem Trainingsprogramm geben um 13,7% mehr TeilnehmerInnen an, dass sie mit ihrer Karriere zufrieden sind.**

Karriere: Mit der Zufriedenheit des eigenen Berufsbildes, der eigenen Rolle als LehrerIn, steigt die Modellwirkung mit der Begeisterung als LehrerIn.



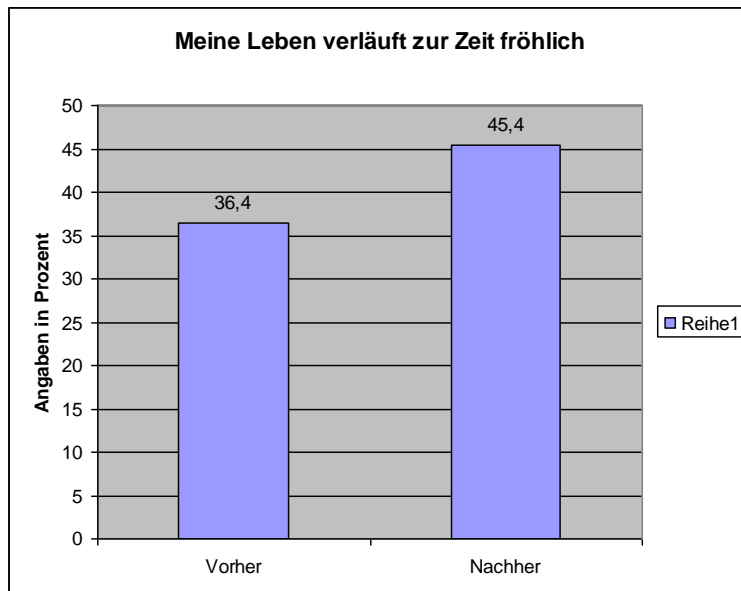
**Die Balance zwischen Beruf und Privat verbessert sich von 27,2% auf 36,3%.**



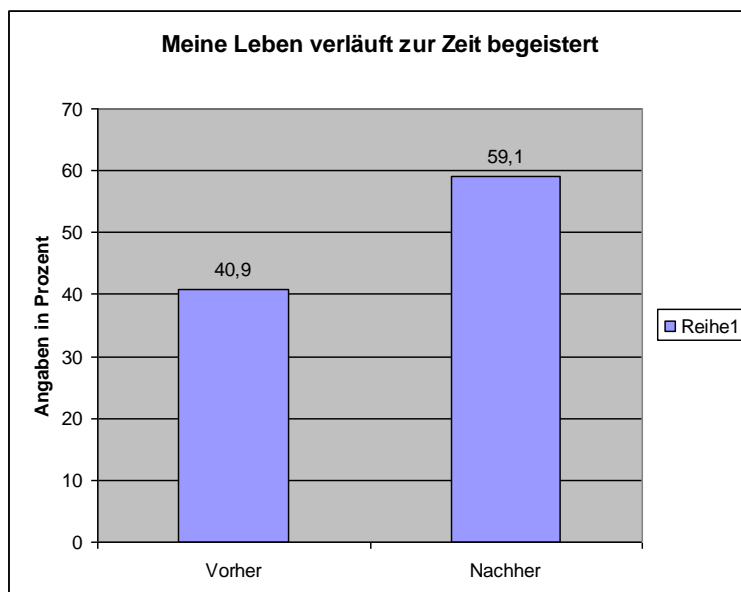
## 2. Lebensfreude

Fröhlich und begeistert sein und lachen steigen. Angst, Trauer und Frust (weniger Lachen) fallen. Dadurch wird den Kindern die Modelfunktion der LehrerInnen für Begeisterung und Freude am Lernen vermittelt.

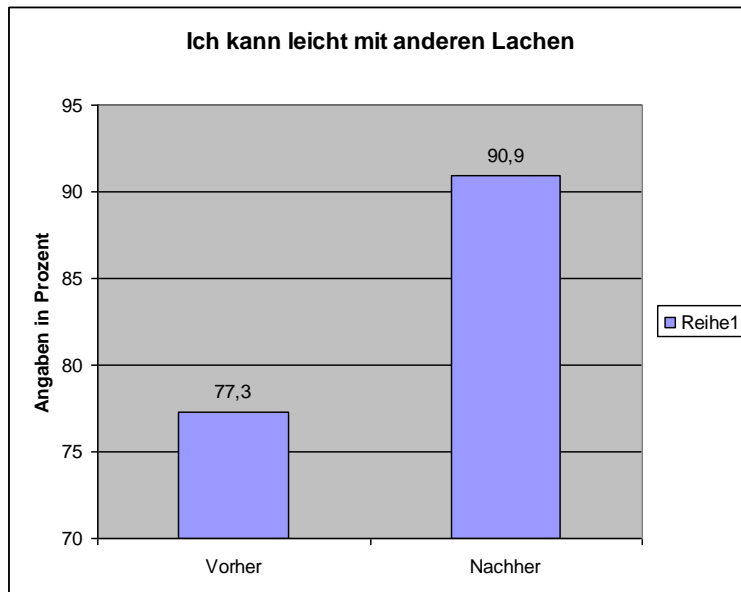
**45,4% geben an, dass ihr Leben zur Zeit fröhlich verläuft. Dies ist eine Steigerung um 9%.**



**Gleichzeitig steigt der Wert jener, die die Fragen „Mein Leben verläuft zur Zeit begeistert“ bejahen, um 18,2% auf 59,1%.**

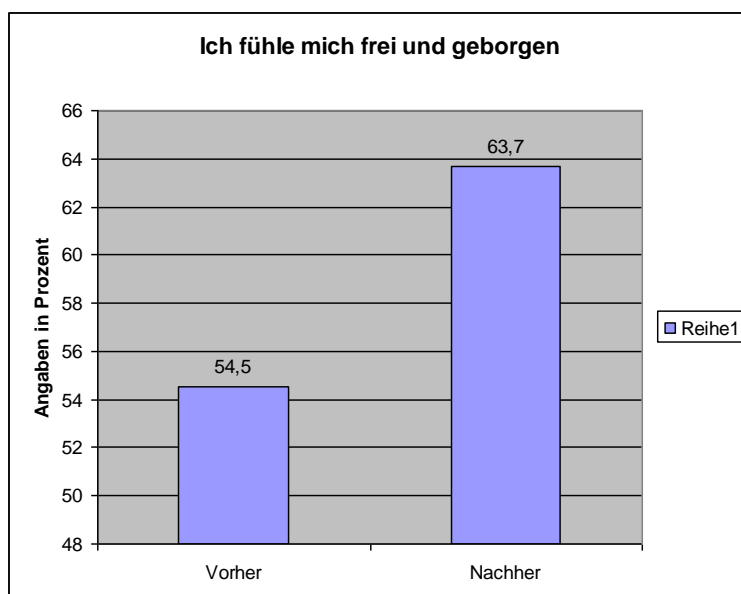


**13,6% geben an, leichter mit andern lachen zu können. (Steigerung von 77,3% auf 90,9%)**



Rolle Mann/Frau: Rollenklarheit bei LehrerInnen: In der Rolle als Führungskraft sich wohlfühlen und den Kindern einen Schutzrahmen setzen, in dem sie sich frei entfalten können.  
In der Rolle als Frau bzw. Mann Wohlfühlen und begeistern.

**„Ich fühle mich frei und geborgen“ steigt um 9,2% auf 63,7% an.**



**68,2% geben an ihre Rolle Mann bzw. Frau authentischer und klarer zu leben (+18,2%)**

