

Balance Kompass für Schulen

Der BALANCE Kompass schafft eine unterstützende, ressourcenorientierte und nachhaltige Gesundheitskultur an Schulen.

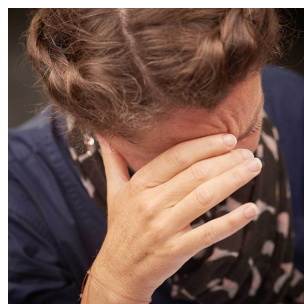
- individuell
- präventiv
- wissenschaftlich

Mit dem **BALANCE** Kompass **erkennen Schulleitungen und Lehrpersonen frühzeitig ihre Stressbelastungen** und stärken gezielt ihre Resilienz.

[Balance Kompass](#)



Unsere Schulen stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen – dabei sind Schulleitungen und Lehrpersonen zunehmend hohen Belastungen ausgesetzt, die erheblichen Stress erzeugen.



Mögliche Folgen sind:

- Ansteigende Krankheitsfälle bei Schulleitungen und Lehrpersonen: Chronischer Stress führt häufig zu gesundheitlichen Problemen, die zu wiederholten oder langfristigen Krankmeldungen führen können.
- Unzufriedenheit im Kollegium: Die Mehrbelastung durch Ausfälle kann zu wachsender Unzufriedenheit

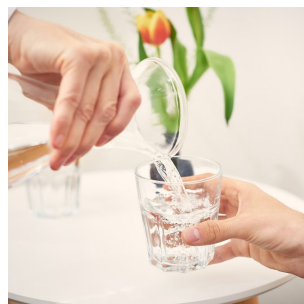
und Spannungen im Kollegium führen.

- **Erhöhter Verwaltungsaufwand:** Es müssen ständig Lösungen für Personalengpässe und organisatorische Herausforderungen gefunden werden.
- **Nachlassende Unterrichtsqualität:** Stress kann dazu führen, dass Lehrpersonen weniger Energie für eine sorgfältige Unterrichtsvorbereitung und -durchführung haben.
- **Zunahme von Elternbeschwerden:** Häufige Ausfälle und belastete Lehrpersonen können zu mehr Elternbeschwerden über den Schulbetrieb führen.
- **Schwierige Schulentwicklung:** Statt langfristig zu planen und innovative Projekte umzusetzen, kann die Schulleitung gezwungen sein, ständig auf akute Probleme zu reagieren.
- **Schlechtes Schulklima:** Ein von Stress geprägtes Arbeitsumfeld beeinflusst das Schulklima negativ.

Der Balance Kompass bietet

Mehrwert für die Schulleitung und die einzelnen Lehrpersonen:

- **Individuelle Balance-Analyse:** Differenzierte, persönliche Rückmeldungen zur akuten Gefährdung der Gesundheit durch Stress und zur eigenen Stress-Regenerations-Balance.
- **Gezielte Handlungsempfehlungen:** Individuelle Empfehlungen zur Regulierung von Dysbalancen.
- **Resilienz stärken – Selbstfürsorge fördern:** Individuelle Anleitung zur Stärkung der Resilienz und Förderung der Selbstfürsorge.
- **Strategien für den Lebensalltag:** Eins zu Eins-Coaching beim aktiven Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

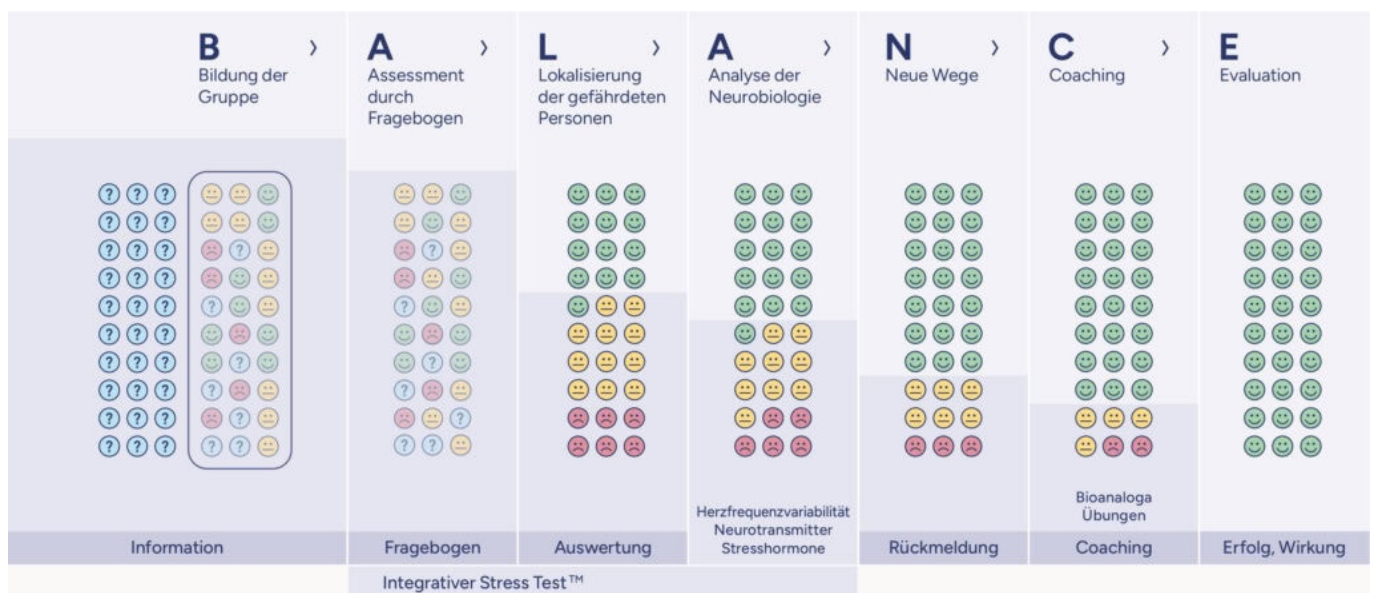


Mehrwert für die Schule:

- **Reduzierung von Krankheitsausfällen:** Weniger stressbedingte Ausfälle reduzieren den Verwaltungsaufwand für Vertretungen.
- **Verbesserte Arbeitsatmosphäre:** Ein gesundes und stressfreies Kollegium fördert die Zusammenarbeit und stärkt den Teamgeist.

- **Tragende Lehrpersonen-Schüler:innen Beziehung:** Gesunde Lehrpersonen bieten ihren Schüler:innen eine Beziehung an, die das Selbstvertrauen, die Motivation und das soziale Wohlbefinden der Schüler:innen fördert und eine positive Grundlage für erfolgreiches Lernen schafft.
- **Steigerung der Unterrichtsqualität:** Ausgeglichene, gesunde Lehrpersonen können konzentrierter und engagierter unterrichten.
- **Vorbildfunktion für Schüler:innen:** Resiliente Lehrpersonen und Schulleitungen vermitteln den Schüler:innen, wie wichtig es ist, Stress zu bewältigen und auf die eigene Gesundheit zu achten.
- **Nachhaltige Schulentwicklung:** Eine resiliente, gesunde Schule kann Herausforderungen langfristig besser meistern und bleibt innovativ, leistungsfähig und zukunftsorientiert.

Balance Kompass



BALANCE Kompass konkret

B

Bildung der Gruppe:

Schulleitungsmitglieder und Lehrpersonen, die interessiert daran sind, ihre Stress-Regenerations-Balance zu analysieren, melden sich freiwillig.

A

Assessment durch Fragebogen

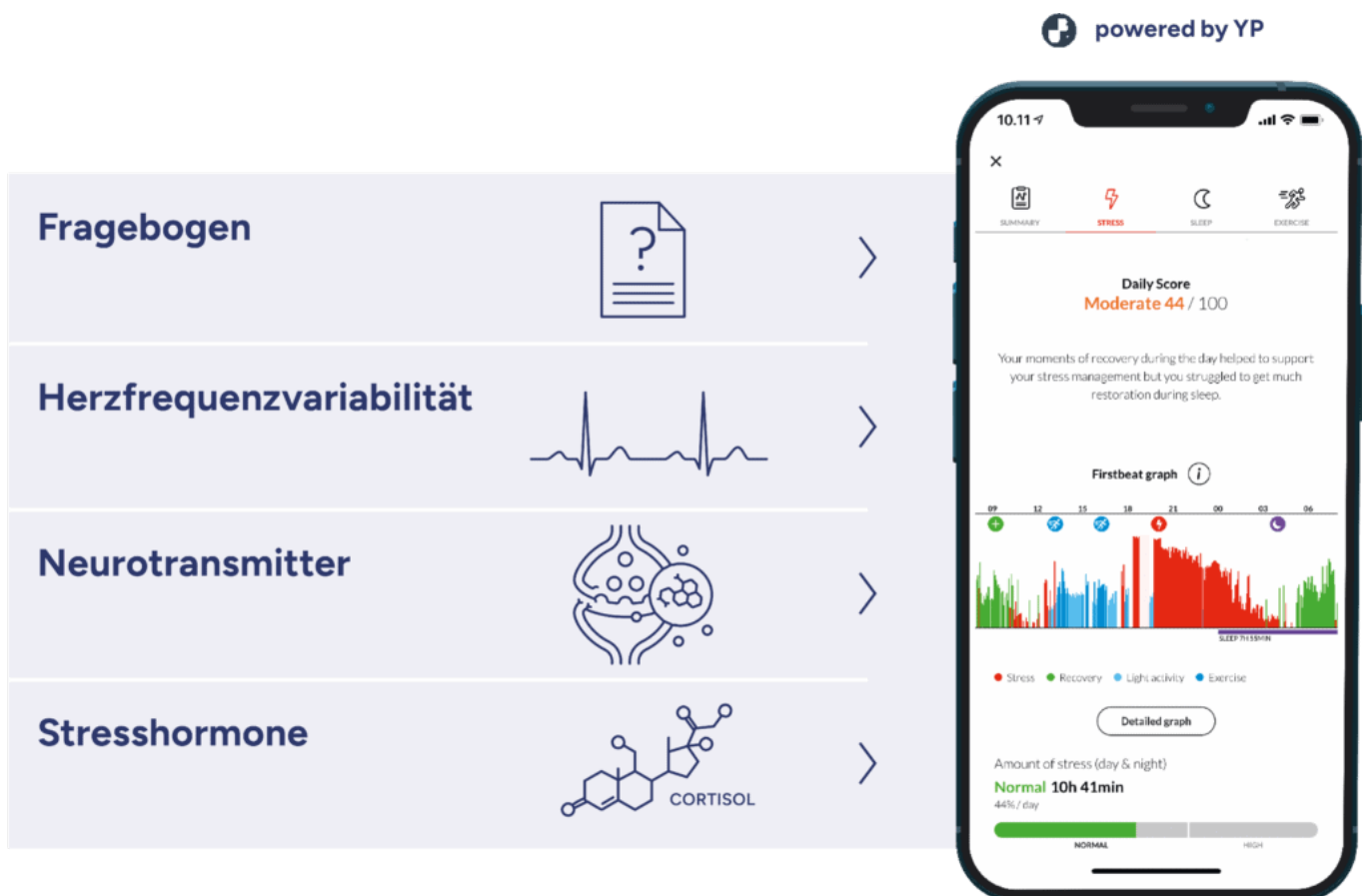
Die Teilnehmenden der Gruppe erhalten Zugang zu einem wissenschaftlich fundierten Online-Fragebogen, der ihnen schnell und präzise aufzeigt, inwieweit ihre Balance bereits gestört ist und ob sich körperliche, mentale oder emotionale Auswirkungen bemerkbar machen.

L

Lokalisierung der gefährdeten Personen

Durch den Fragebogen werden Personen identifiziert, die aufgrund ihrer hohen Stressbelastung ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Probleme haben.

Integraler Stress Test™





A

Analyse der Neurobiologie

Gefährdete Personen können auf freiwilliger Basis zusätzliche Messungen durchführen. Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) wird ermittelt, um die Regenerationsfähigkeit zu messen. Zudem werden Neurotransmitter und Stresshormone anhand von Speichel- und Urintests untersucht, um das Gleichgewicht von Noradrenalin, Dopamin, Serotonin und Cortisol zu bestimmen.

N

Neue Wege

Jede Person erhält von einem qualifizierten Coach eine individuelle Rückmeldung basierend auf ihren Ergebnissen und wertvolle Impulse, um das Gleichgewicht zwischen Stress und Regeneration wiederherzustellen.

C

Coaching

Auf Wunsch können die Teilnehmenden ein Coaching in Anspruch nehmen, um ihre Resilienz weiter zu stärken.

E

Evaluation

Jede:r Teilnehmende reflektiert für sich den individuellen Nutzen des **BALANCE** Kompass. Die Schulleitung und das Heart-Based Team evaluieren den Einsatz des **BALANCE** Kompass an der Schule.

Willkommen in einer neuen Ära der Schul-Gesundheitsförderung. Mit der Einführung des **BALANCE** Kompass für Schulen **investieren Sie in Ihr wertvollstes Gut – in Ihre Gesundheit und in die Ihrer Lehrpersonen**. Indem Sie ein gesundes Arbeitsumfeld schaffen, legen Sie den Grundstein für eine Schule, in der es Freude bereitet

zu arbeiten und sich die Kinder gesund entwickeln können.



Wir freuen uns auf Sie.

Rufen Sie an, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie vorbei:

[Anrufen 061 555 11 11](tel:+41615551111)

[E-Mail senden](mailto:heartbased.center@hin.ch)

Heart-Based Center Basel

Güterstrasse 86

4053 Basel, Schweiz