

## **10plus - motiviert und gesund bleiben im Lehrberuf**

Guter Unterricht, der bei Schülerinnen und Schülern ankommt, bei dem sie viel lernen, der in einem lernförderlichen Klima stattfindet und der die Lernenden unter Berücksichtigung ihrer Verschiedenheit individuell fördert, steigert die Zufriedenheit der Lehrpersonen und lässt sie ihre eigene Wirksamkeit erleben. Er ist somit zugleich ein wirksamer Schutz gegen Erkrankung, Enttäuschung und Burnout.

Guter Unterricht allein ist allerdings keine Garantie für den Erhalt der Lehrergesundheit. Denn Forschungsergebnisse belegen, dass unter anderem Überengagement, unrealistisch hohe Erwartungen, herausfordernde Schüler, Lärm oder mangelnde Unterstützung im Kollegium gravierende berufliche Belastungsfaktoren darstellen können.

In diesem Kontext wurde die Fortbildungsmaßnahme „10plus“ mit Fokus auf Unterricht konzipiert. Sie richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer, die zehn Jahre oder länger unterrichten. Es ist ein Angebot in struktureller Anlehnung an das Konstanzer Trainingsmodell, bei dem die Beteiligten in Tandems wechselseitig Unterrichtshospitationen durchführen, kollegiale Feedback-Gespräche führen und in regionalen Fortbildungsgruppen begleitet werden.

Die Maßnahme wird jährlich schulartübergreifend ausgeschrieben.