



## **„Stressarm Lehrer sein – das geht!“**

### **Philipp Roloff**

Grundschullehrer, Lehrkräftetrainer sowie nebenberuflicher Präventologe und Gesundheits- und Lebenskompetenztrainer, Hamburg

#### **Warum sind Sie Präventologe geworden?**

Die ohnehin schon hohen Anforderungen an Lehrkräfte sind in den letzten Jahren weiterhin enorm angestiegen. Deshalb können viele Kolleginnen und Kollegen ihre Leistungsfähigkeit nicht aufrechterhalten und ihre Potenziale beruflich nicht zur Entfaltung bringen. Das habe ich auch am eigenen Körper erfahren.

In der Auseinandersetzung mit eigenen gesundheitlichen Themen ist mir klar geworden, dass bei vielen Lehrkräften eine Hauptursache für Überforderung und Stress, neben den allgemeinen Rahmenbedingungen an Schulen, eine nicht oder nur gering ausgeprägte Gesundheitskompetenz ist. Dies habe ich zum Anlass genommen, mich für die Themen Prävention und Gesundheitsförderung an Schulen stark zu machen.

#### **Haben Sie sich durch das Studium verändert?**

Der Berufsverband der Präventologen bot mir genau das, was ich suchte. Die vermittelten Inhalte und Methoden, vor allem aber den wertschätzenden und wohlwollenden Umgang, der zwischen Studien- und Seminarleitungen sowie Teilnehmenden herrscht, konnte ich nicht nur zur Optimierung meiner beruflichen Perspektiven, sondern auch zur Entwicklung meiner eigenen Persönlichkeit nutzen.

Heute weiß ich, dass ich selbst für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit verantwortlich bin und verfüge über Mittel und Möglichkeiten, ein gesundheitsförderlicheres und selbstbestimmteres Leben zu führen. Genau dieses Selbstverständnis kann und will ich nun auch weitergeben.

#### **Was sind Ihre beruflichen Schwerpunkte?**

In meinem Lehrerkollegium bringe ich viele Impulse und Themen aus Prävention und Gesundheitsförderung auf den Tisch, rege an und setze mich für Maßnahmen zur Verbesserung der Rahmenbedingungen ein.

Als Lehrkräftetrainer stärke ich bei angehenden Lehrkräften wesentliche Gesundheits- und Lebenskompetenzen, sodass diese nicht ganz unvorbereitet in den herausfordernden Schuldienst starten müssen. Hier liegt das Augenmerk aktuell noch sehr auf der Entwicklung der Lehrkräftepersönlichkeit, der berufliche Aspekt wird isoliert betrachtet.

Meine Vision ist es, die Stärkung der gesamten Person und damit die gesundheitsförderliche Lebensführung in allen Lebensbereichen in den Vordergrund zu rücken

Weiterhin arbeite ich nebenberuflich selbstständig an der Entwicklung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen von bereits aktiven Lehrkräften, gebe Präventionskurse, Workshops und biete perspektivisch auch Einzelberatungen an.

#### **Was tun Sie für Ihre eigene Gesundheit?**

Ich bin Zeit meines Lebens dem Sport verfallen. Ich spiele leidenschaftlich gern Feldhockey und spiele in der Ü40-Nationalmannschaft. Außerdem bewege ich mich beim Laufen und Wandern viel in der Natur, betreibe regelmäßiges Krafttraining und achte auf eine bewusste, ausgewogene und vollwertige Ernährung.

[www.praeventologe.de](http://www.praeventologe.de)