

Die sieben wichtigsten Gesundheits-Ressourcen für Lehrkräfte

Positive Einstellung zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten (Selbstwirksamkeit)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bereitschaft, sich Ziele zu stecken und diese zu verfolgen (Engagement)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Erfahrung von Sinn im eigenen Tun (Bedeutsamkeit der Arbeit)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Widerstandskraft (Distanzierungsfähigkeit)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ungewissheit und Widersprüchlichkeiten aushalten (Ambivalenz-Management)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Achtsamkeit und positive Emotionen (Selbstsorge)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gefühl, sozial aufgehoben zu sein (soziale Unterstützung)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche ist Ihre stärkste Ressource?

-
-
-
-
-