

# SchoolMatters Online-Serie

## RADIX Gesunde Schulen



**Wie «Schule handelt» zu einer positiven, achtsamen und wertschätzenden Schulkultur beitragen kann**

mit Michael Gysel, Schulleiter,  
Primarschule Altnau TG

**9. September 2026**

12:30 - 13:15 Uhr

# Schule handelt

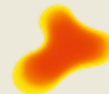
Stressprävention am Arbeitsplatz

Ein Angebot zur Stärkung der  
Gesundheit von Lehrpersonen,  
Schulleitungen und weiteren  
Mitarbeitenden



Nationale Koordination:

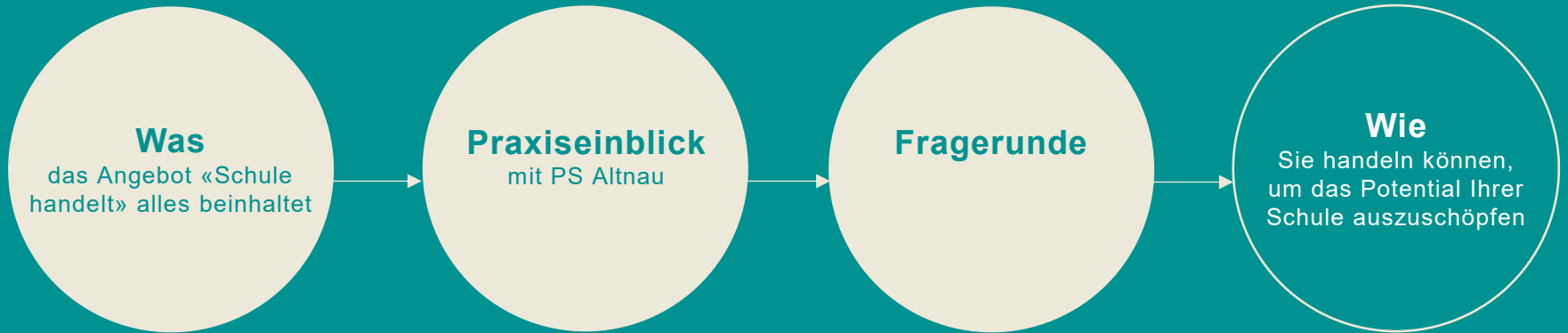
Im Auftrag von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Inhalt

Wir erläutern zusammen...



**Ist Gesundheits-  
förderung des  
Schulpersonals  
Luxus?**

# Wirkungs- zusammenhänge

Gesundheit und Wohlbefinden  
von Lehrpersonen, Schulleitungen  
und weiteren Mitarbeitenden  
einer Schule sind kein Luxus.

Sie sind essenziell für  
eine wirksame Bildungsarbeit.



# Gesundheit stärkt Bildung



## Gesundheitsförderndes Umfeld

Beziehungen, Unterstützung, Vernetzung sowie finanzielle, materielle und personelle Ressourcen

5



## Gesundheitsfördernde und nachhaltige Schulen sowie Tagesstrukturen

Gesundheitsmanagement:  
gemeinsame Ziele, Überzeugungen, Werte und Regeln

6



## Schulklima

Kooperation aller Beteiligten  
Vertrauensvolle und stabile Beziehungen  
Soziale Unterstützung

  
**Schulleitung**  
Körperliche und psychische  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Führungsverhalten  
Gesundheitsmanagement

  
**Lehrpersonen**  
Körperliche und psychische  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Unterrichtsbezogenes Handeln  
Beziehungsangebot

  
**Schüler:innen**  
Körperliche und psychische  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Erwerb von fachlichen und  
überfachlichen Kompetenzen  
Bildungserfolg  
Individuelle Lern- und  
Entwicklungsvoraussetzungen

  
**Unterrichts-  
qualität**

Eltern, Familie, Peers sowie bspw. Behörde, schulzugewandte Dienste, Fachstellen oder Vereine

## Quellen:

Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» von «Allianz  
BGF in Schulen», 2018

([www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung](http://www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung))

Grafik: Digitales Handbuch SchoolMatters, Kapitel 1.2,  
2021 ([www.radix.ch/schoolmatters](http://www.radix.ch/schoolmatters))

# BGF stärkt Schulen



## Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

BGF hat zum Ziel, Belastungen am Arbeitsplatz zu verringern und Ressourcen zu stärken.

Dazu werden Strukturen in der Organisation/Schule, das Sozialklima und das individuelle Verhalten gesundheitsfördernd gestaltet.

→ 1



Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit der Schulleitungen, Lehrpersonen und weiteren Fachkräfte

→ 2



Hohe Bildungsqualität

→ 3



Attraktiver Arbeitsort

→ 4



Finanzieller Mehrwert

→ 5



Resilienz der Organisation

→ 6



Innovationsbereitschaft

# Was...

beinhaltet das Angebot  
«Schule handelt»?

Kurzfilm verfügbar unter: [schule-handelt.ch](https://schule-handelt.ch) oder [RADIX-Youtube-Kanal](#):

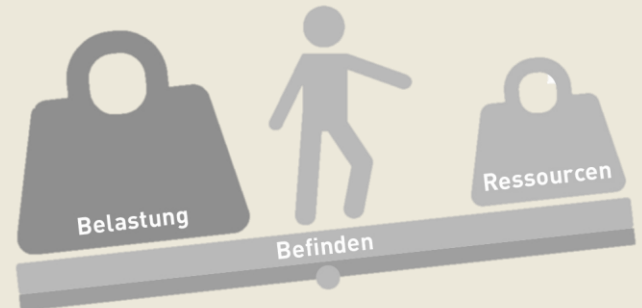
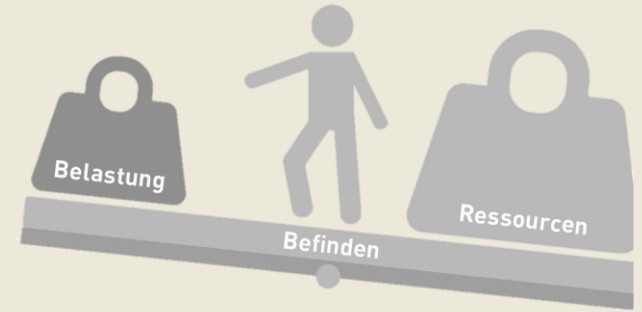


«Schule handelt» ist ein  
Präventionsprogramm und  
eine Möglichkeit,  
betriebliche Gesundheitsförderung  
systematisch und partizipativ  
in der Schule zu etablieren.

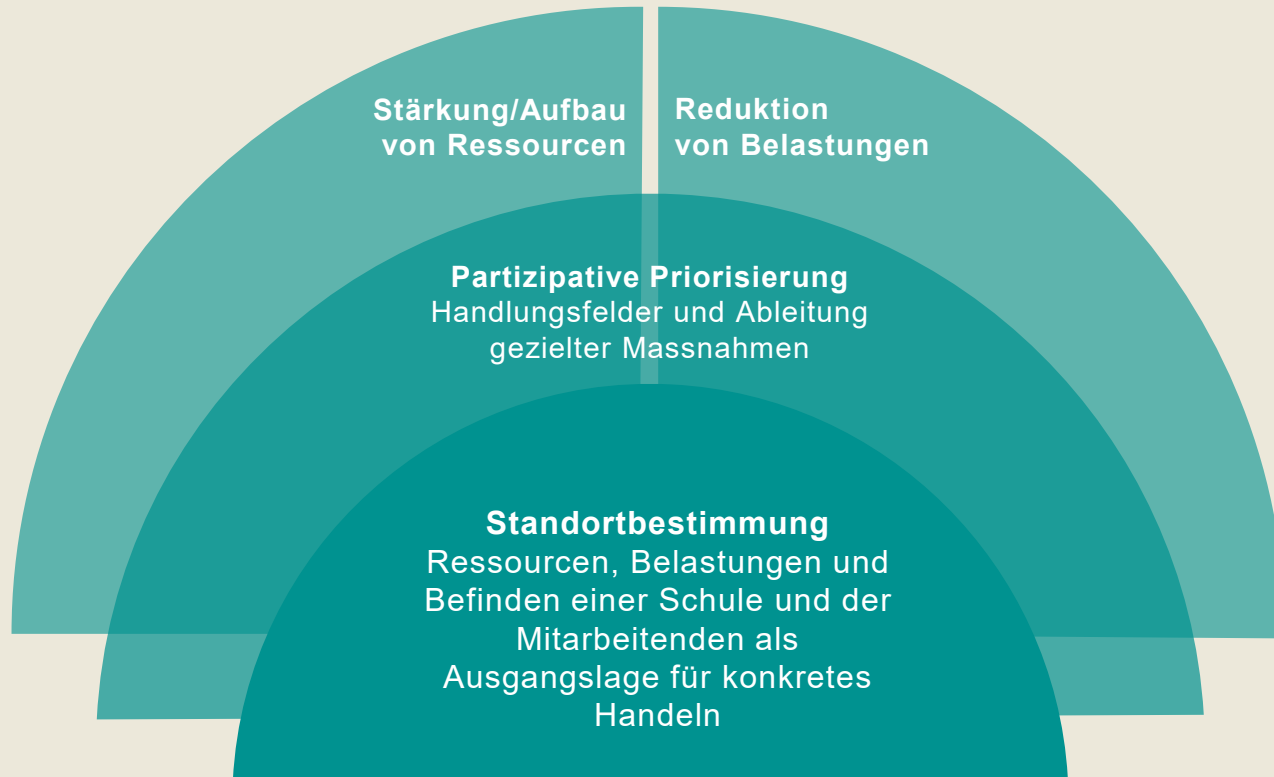


Wo «Schule  
handelt» ansetzt

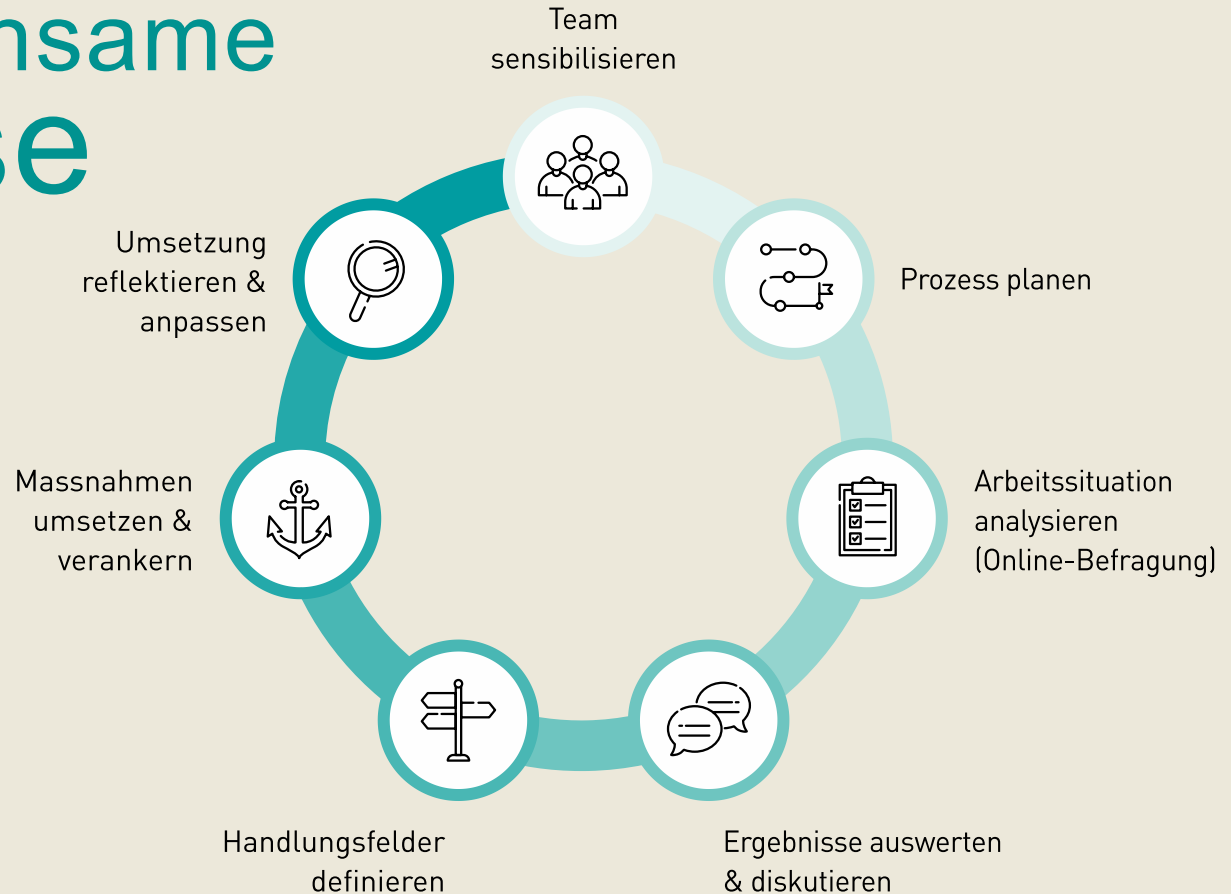
Gesundheit ist das  
ständige Bemühen  
um ein **Gleichgewicht**  
zwischen  
**Belastungen**  
und **Ressourcen**.



# Wo «Schule handelt» ansetzt



# Eine gemeinsame Lernreise



# «Schule handelt» bietet



Standortbestimmung zu Ressourcen & Belastungen  
via Online-Befragung



Ergebnisse auf Team-/Schulebene  
(mind. 10 Antworten pro Gruppe nötig)



Diskussionsgrundlage für Priorisierung von  
Handlungsfeldern und Ableitung Massnahmen



Partizipation der Mitarbeitenden  
(auch Nicht-unterrichtende)



Beratung/Begleitung durch externe Beratungsperson



Praxiserprobtes, evaluiertes Angebot



Unmittelbares, anonymes Feedback für  
Befragungs-Teilnehmende



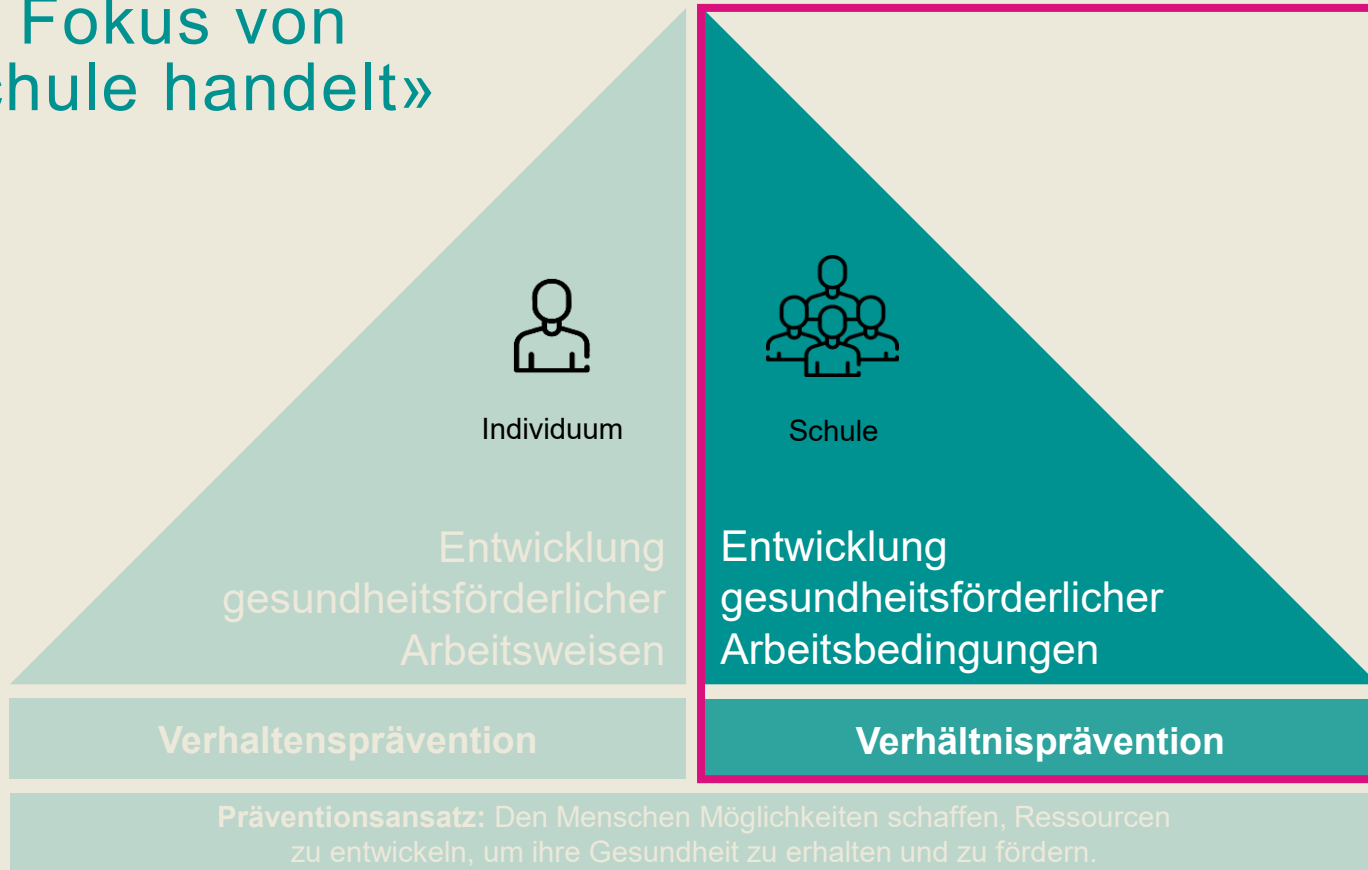
Anwendbar für Schulen aller Stufen - öffentlich wie  
privat



# Der Fokus von «Schule handelt»



# Der Fokus von «Schule handelt»



# Erfolgsfaktoren

## Für Umsetzungen in Schulen

- Maturität und genügend Vorlaufzeit in Schulen
- Commitment/Integration von Entscheidungsträgern (SL, Steuer-/Arbeitsgruppen, Behörden, weitere Schlüsselpersonen)
- Gute Rollenklärung und Passung zwischen Schulleitung/Schule und Beratungsperson (Projektverantwortung liegt bei der Schulleitung/Schule)
- Partizipation der Mitarbeitenden bei der Vorbereitung (Wissensaufbau/ Entscheidungsfindung) sowie bei Bearbeitung/Interpretation der Befragungs-Ergebnisse und Massnahmenableitung
- Genügend (zeitliche) Ressourcen für den gesamten Prozess inkl. Abschluss und Verankerung einplanen
- Prozess unterstützend in aktuelle Herausforderungen und laufende Projekte/bestehende Schulaktivitäten integrieren
- Transparente Kommunikation während dem ganzen Prozess
- Obligatorische Prozessbegleitung der Schulleitung/Schule durch externe Beratungsperson
- Abgeleitete Massnahmen wo möglich in bestehende Gefässe/Strukturen integrieren
- Prävention, nicht Krisenintervention

Analysiert wird mit der Online-Befragung  
von Gesundheitsförderung Schweiz: Job-Stress-Analysis (JSA)

→ [www.fws-jobstressanalysis.ch](http://www.fws-jobstressanalysis.ch)



**| JOB-STRESS-ANALYSIS**



Ergebnisse auf  
individueller Ebene  
(Person)

**Privat!**



Ergebnisse auf  
organisationaler Ebene  
(Schule)

**Schule handelt !**

# Analysiert wird mit der Online-Befragung von Gesundheitsförderung Schweiz: Job-Stress-Analysis (JSA)

## → **Module JSA**

| <b>Basis</b><br>31 Skalen (19 fix)      | <b>Schule</b><br>13 Skalen (frei wählbar) | <b>Vertiefung</b><br>5 Themen und<br>19 Skalen (frei wählbar) | <b>Optionen</b>         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zeitdruck                               | Unterstützung<br>durch die Eltern         | Zusammenarbeit<br>mit Kunden                                  | Filterfragen            |
| Beeinträchtigung Arbeit-<br>Privatleben | Störungen im Unterricht                   | Fairness & Wertschätzung                                      | Eigene Fragen           |
| Handlungsspielraum                      | Zusammenarbeit<br>im Team                 | Burnout                                                       | Demografische<br>Fragen |
| Arbeitsunterbrechungen                  | Arbeitsorganisation                       | Lifedomaine Balance                                           |                         |
| und 27 weitere Skalen                   | und 9 weitere Skalen                      | Umgang mit Stress                                             |                         |

# Die Online-Befragung JSA bietet...

## → **zusammenfassend**

### Für die Schule

- Differenzierte Gruppen-Ergebnisse per Ampelsystem ab 10 Teilnehmenden
- Schulspezifische Befragung mit Adaptionmöglichkeiten für verschieden Schulstufen
- Vergleichbarkeit durch nationalen Benchmark (wissenschaftlich validiert)
- Filter für Nicht-Unterrichtende (Ausblendung unterrichtsspezifischer Fragen)
- Ergebnisse online einsehbar und abrufbar (sowie als PDF)
- Ausgangslage für Priorisierung von Handlungsfeldern und Ableitung von Massnahmen

### Für die Befragungsteilnehmer:innen

- Persönliche und absolut vertrauliche Ergebnisse
- Tipps zu persönlichen Ergebnisse
- Anlaufstelle bei Fragen zu Ergebnissen

# So wirkt «Schule handelt»



# Warum...

lohnt sich «Schule handelt»  
für Ihre Schule?

→ **Praxiseinblick**

PRAXISEINBLICK

# Umsetzung «Schule handelt»



**Michael Gysel**

*Schulleiter, Primarschule Altnau*

*Kontaktangaben auf der Schlussfolie*



*«Ich möchte heute vor allem zeigen, was drei Jahre später davon geblieben ist.»*



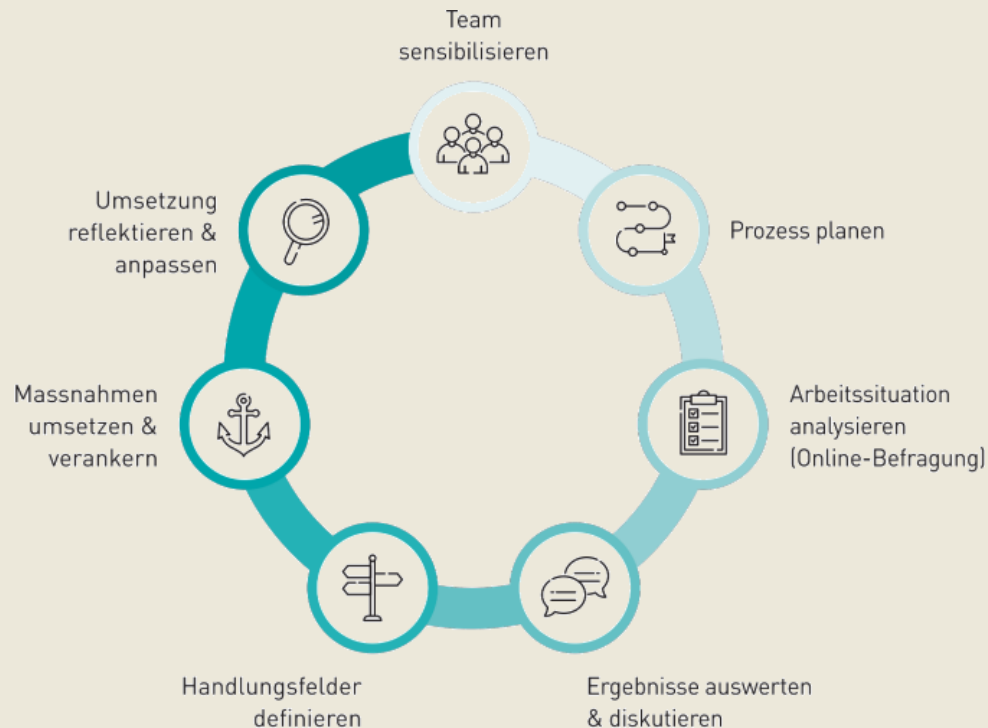
*«Eine gute und starke körperliche und psychische Gesundheit der Lehrpersonen und aller Mitarbeitenden der Schule beeinflusst das Schulklima wie auch die Qualität des Unterrichts positiv. Davon profitieren auch die Schülerinnen und Schüler. Ein professioneller und verantwortungsvoller Umgang mit Stress und Stress-situationen, mit den eigenen Ressourcen und denjenigen des Teams, ist elementar für eine gut funktionierende und agile Schule.»*

---

**Grundsatz «Schule handelt»**

# Umsetzungsprozess PS Altnau

Vom Sensibilisieren des Teams bis zur Verankerung im Schulalltag — ein Kreislauf, kein einmaliges Projekt.



**Rückblickend interessant:**

*Was hat der Prozess im Team bewirkt?*

*Was bedeutet eigentlich «verankern»?*

# Ergebnisse auswerten und diskutieren

*Nicht nur Probleme suchen — auch sehen, was bereits gut funktioniert.*



## Belastungen

- Gedankliche Abgrenzung von der Arbeit
- Beeinträchtigung Arbeit → Privatleben
- Beeinträchtigung Privatleben → Arbeit
- Aufgabenorientierung / Rollenklarheit
- Allgemeiner Gesundheitszustand



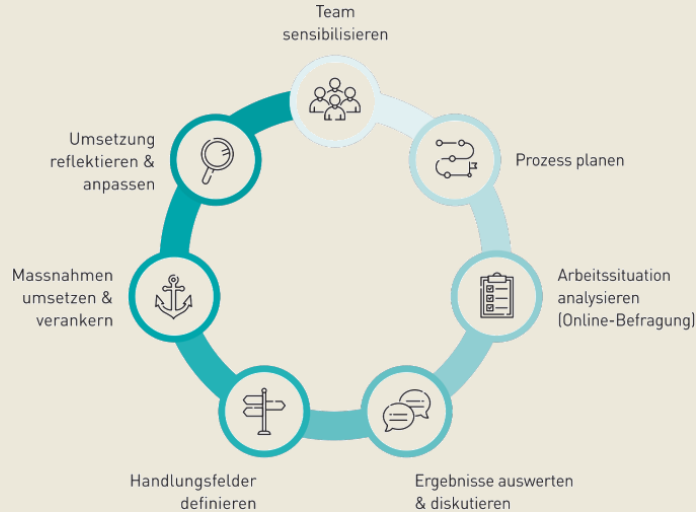
## Ressourcen

- Unterstützendes Vorgesetztenverhalten
- Wertschätzung
- Selbstwirksamkeitserwartung / Partizipation
- Handlungsspielraum
- Emotionale Bindung zur Organisation

## PRAXISEINBLICK

# Priorisierung durch das Team

*Die Zahlen allein verändern nichts — entscheidend war die gemeinsame Diskussion.*



**Moderation durch Bernd Ruoff mit dem ganzen Team — Punkte setzen & diskutieren**



# Entwicklungspotenzial

| Handlungsfelder                 | Massnahmen                                 |
|---------------------------------|--------------------------------------------|
| Abgrenzung Arbeit – Privatleben | Erreichbarkeit / Umgang mit KLAPP          |
| Hoher eigener Anspruch          | «Lagom» – nicht zu viel, nicht zu wenig    |
| Wertschätzung & Unterstützung   | Bewusst wahrnehmen und aussprechen         |
| Gesundes Teamleben              | Achtsamkeit, Humor, kleine Teamaktivitäten |

→ Handlungsfelder der PS Altnau

# Erste Umsetzungen und Verankerungen



## Teamfokusse

Einstiege in die  
Teamsitzungen



## AG Gesundheit

Begleitete das  
Thema als  
Arbeitsgruppe über  
das Schuljahr



## Erreichbarkeit kommunizieren

Thema an den  
Elternabenden



## Schulentwicklung

Offizielles Thema  
=> Zeit, Raum und  
Budget für die  
Handlungsfelder



## Mitarbeiter- gespräche

Handlungsfelder als  
Grundlage für die  
Selbsteinschätzung

## WAS IST GEBLIEBEN?

# Längerfristige Wirkung und Einbindung



### Arbeitsorganisation

- Erreichbarkeit bewusst gestalten
- Belastung bei Schulentwicklung mitdenken
- Arbeit und Privatleben abgrenzen



### Persönliche Gesundheit

- «Lagom»
- Eigene Ansprüche reflektieren
- Work-Life-Balance im MAG



### Zusammenarbeit

- Gegenseitige Unterstützung
- Ressourcen im Team nutzen
- Neue Lehrpersonen unterstützen



### Wertschätzung

- Danke sagen
- Erfolge wahrnehmen
- Besondere Beiträge würdigen

# Von einzelnen Massnahmen zur gemeinsamen Haltung



### Ich

Auf mich achten, Grenzen wahrnehmen, eigene Ansprüche reflektieren



### Wir im Team

Nachfragen, unterstützen, wertschätzen, Humor, gemeinsam Verantwortung übernehmen



### Wir als Schule

Haltung leben, Gemeinschaft stärken, hinschauen, Prävention verankern



### Dokumente / Themen — Beispiele

#### Pädagogisches Konzept

*Unterstützende und zuverlässige Zusammenarbeit*

#### Haltung und Prävention

*Gelassenheit, Humor, Offenheit, gemeinsames Lösen von Konflikten, respektvoller Umgang*

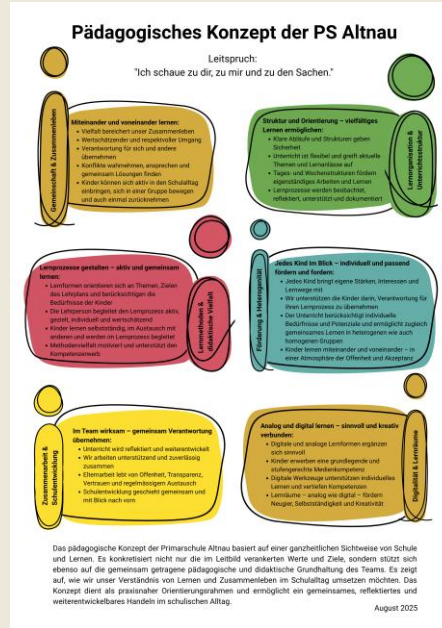
#### WIR-Haus / #standUp

*Initiative gegen Mobbing — Respekt, Gemeinschaft, Sozialkompetenzen, klare Grenzen*

## Von einzelnen Massnahmen zur gemeinsamen Haltung



WIR - Haus



Päd. Konzept



Haltung und Prävention

## FAZIT

# Verankerung bedeutet für uns...



### Weiterbildungen / Teamtage

Haltung und  
gemeinsame  
Entwicklung



### Im Team

Zusammenarbeit,  
Belastungen,  
gegenseitige  
Unterstützung und  
Wahrnehmung



### Schulentwicklung

Gesundheit und  
Ressourcen bei  
Projekten mitdenken



### Schulkultur

Humor, gemeinsame  
Aktivitäten, Erfolge  
würdigen



### Führung

Nachfragen,  
wahrnehmen,  
unterstützen,  
wertschätzen

*...immer wieder passend einstreuen*

# Erfolgsfaktoren und Stolpersteine



## Erfolgsfaktoren

- Team (und Behörde) früh einbeziehen — z. B. Spurguppe / AG
- Transparente Kommunikation
- «Schule handelt» in die Schulentwicklung integrieren
- Online-Befragung zeitlich passend setzen und vorweg gut erklären
- Genügend Zeit für Auswertung & Diskussion einplanen
- Verankerung durch stetiges Einstreuen der Themen (Schulleitung)



## Stolpersteine

- Nicht «on top» setzen
- Geringe Teilnahme bei der Befragung
- Fehlende Partizipation des Teams
- Fehlende Ressourcen oder Zeitgefässe für Bearbeitung und Weiterverfolgung

## Was bleibt nach drei Jahren?

Aus Massnahmen werden Gewohnheiten.

Aus Gewohnheiten wird Haltung.

Aus Haltung wird Schulkultur.

# Fragen zur Umsetzung



Schulleitungen werden  
durch aktiv handelnde  
Lehrpersonen und  
Mitarbeitende  
entlastet sowie  
umgekehrt.

Schüler:innen  
profitieren von  
einem positiven  
Schulklima.

Mitarbeitende handeln  
im Bewusstsein ihrer  
körperlichen und  
psychischen  
Gesundheit  
und der ihrer  
Kolleginnen und  
Kollegen.

# Wer...

unterstützt die Schule bei der  
Durchführung von «Schule handelt»  
und was wird investiert?



# Support

Unterstützungssystem für Schulen



# Ressourcen

## Was investiert eine Schule?

### Commitment, Bereitschaft & Offenheit

- Schulleitung ist offen für partizipativer Prozess zusammen mit Mitarbeitenden
- Entscheidungsträger:innen/Schlüsselpersonen werden involviert (z.B. Steuer-/Arbeitsgruppe, Behörden, weitere)
- Mitarbeitende sind bereit mitzuwirken
- Schulleitung/Steuergruppe gewährleistet transparente Kommunikation während Umsetzungsprozess

### Zeitliche Ressourcen

- schulinterne Projektleitung
- ca. 30 Minuten für Online-Befragung Teilnehmende
- genügend Zeitfenster für Präsentation/Diskussion der Befragungs-Ergebnisse und Ableitung/Verankerung von Massnahmen

### Finanzielle Investitionen

- Prozessberatung/-begleitung (Kosten kantonal unterschiedlich)
- CHF 5.80 pro eingeladene Person (Online-Befragung)
- Umsetzung von Massnahmen

# Schöpfen auch Sie das Potential Ihrer Schule aus.

Kontaktieren Sie dafür die zuständige Stelle Ihres Kantons

Mehr Infos unter [schule-handelt.ch](https://schule-handelt.ch)



Nationale Koordination:

Im Auftrag von:

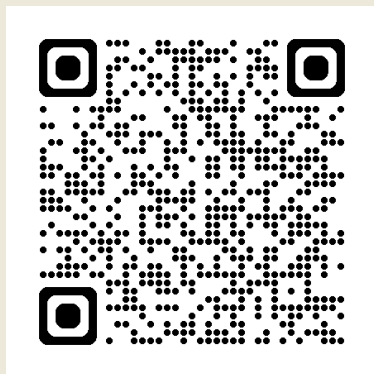


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Informiert bleiben

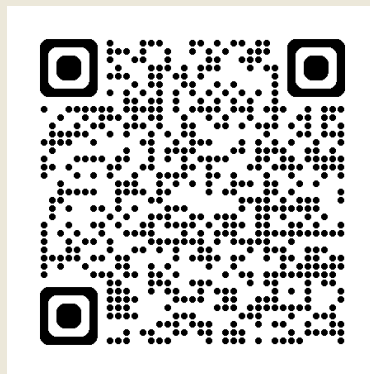
## SchoolMatters Online-Serie

2026/27



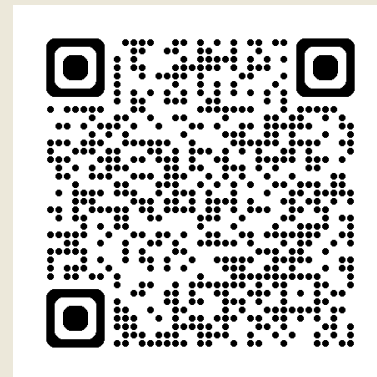
Anmeldung für SchoolMatters Online-Serie 2026/27  
[www.radix.ch/schoolmatters](http://www.radix.ch/schoolmatters)

## Newsletter RADIX



Anmeldung für [NL von RADIX](#) um News zu  
Angeboten/Veranstaltungen zu erhalten

## LinkedIn RADIX



[LinkedIn](#) Seite von  
RADIX Gesunde Schulen  
für aktuelle Inputs

# Kontakte für weitere Fragen

## **RADIX Gesunde Schulen**

**Alexandra Mahnig**

Angebotsleitung «Schule handelt»

[mahnig@radix.ch](mailto:mahnig@radix.ch)

041 545 92 35

## **Primarschule Altnau**

**Michael Gysel**

Schulleiter

[schulleitung@schule-alttau.ch](mailto:schulleitung@schule-alttau.ch)

071 695 44 70