

Beschreibung des Tools Stresswaage

Martina Lippenberger

Die **Stresswaage** stellt Anforderungen im Team Ganztag und in der Schule insgesamt den vorhandenen Ressourcen Ihres Teams und Ihrer Schule gegenüber.

Zu bewältigende Anforderungen können sich zu Stressoren für das Team entwickeln, wenn zwischen Ressourcen und Anforderungen ein Ungleichgewicht besteht. Sind Ressourcen nicht mehr ausreichend vorhanden, können einzelne Aufgaben und Anforderungen individuell als Stressor empfunden werden.

Handhabung

Von jeder einzelnen Person im Team sollen in die Waagschalen Begriffe zu aktuell bestehenden Anforderungen sowie Ressourcen eingetragen oder auf Haftnotizzettel notiert und angeheftet werden. Vorab sollte ein Fokus gewählt werden, wie z. B. Anforderungen als Lehrkraft im Ganztag am Nachmittag/Mittagszeit.

Bestenfalls befindet sich für das Team, aber auch für jedes einzelne Teammitglied die Waage in Balance. Eine Reflexion beider Seiten bietet die Möglichkeit, vorhandene Ressourcen und Stärken sichtbar zu machen, Stressoren entgegenzuwirken, Herausforderungen und Aufgaben anders zu verteilen, Organisationsstrukturen zu prüfen und auf diese Weise mehr Teamressourcen zu schaffen.

Varianten 1

- Bearbeitung in Kleingruppen in einer Gesamtkonferenz oder Teambesprechungen.
- Die Kopiervorlage auf A3 nach Anzahl der Gruppen kopieren.
- Auswertung und Präsentation mit Hilfe des Reflexionsbogens als Gruppe oder durch einzelne Teammitglieder.

Variante 2

- Bearbeitung durch jedes einzelne Teammitglied in Einzelarbeit.
- Auch in Vorbereitung und zur Analyse im Mitarbeitergespräch.
- Kopiervorlage in A4 kopieren.
- Auswertung mit Hilfe des Reflexionsbogens durch Schulleitung, individuell oder gemeinsam mit den Teammitgliedern.