

Gesund bleiben im Referendariat und langfristig als Lehrer/in

Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit machen nach Antonowsky das Kohärenzgefühl aus und sind zentral für das Gesundbleiben. Diskutiert: Über welche Kohärenzressourcen verfügt ihr jeweils? Wie fühlt ihr euch hinsichtlich Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit für die berufliche Situation ausgerüstet, wo liegt diesbezüglich Potenzial? Wo sehr ihr auch Grenzen eurer jeweils eigenen Ressourcen? Und wie könnt ihr diese Ressourcen ausbauen?

Ergänzt euer Gespräch, indem ihr euch Notizen macht!

Kohärenzgefühl		
		
Verstehbarkeit		
Handhabbarkeit		
Sinnhaftigkeit		