

Selbstfürsorge im Berufs- und Schulalltag



*Du bist der
wichtigste Mensch
in deinem Leben*

Projekt der So12a und So12b
im Schuljahr 2022/2023

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

I.	Ablauf des Projekts	4
II.	Grundbausteine der Umfrage	5
III.	Informationen zur Selbstfürsorge	6
IV.	Auswertung der Umfrage	9
V.	Rezept: Orangen-Ingwer-Shot	17
VI.	Danksagung	18
VII.	Vorstellung der So12a und So12b	19
VIII.	Fragebogen	27



Die Lehrkräfte StRin Nina Schmidt und StR Tobias Baumann haben uns während des gesamten Projekts tatkräftig unterstützt und die Koordination zwischen den beiden Klassen übernommen. Im Vorfeld wurden uns von ihnen die theoretischen Grundlagen zur Projektarbeit vermittelt.

Vorwort



Zu Beginn des dritten Ausbildungsjahres haben wir - die Klassen So 12a und So 12b der Staatlichen Berufsschule 2 Landshut - beschlossen, uns im Rahmen einer schulischen Projektarbeit mit *Selbstfürsorge* auseinanderzusetzen. Dieses von der Gesellschaft bedauerlicherweise oftmals vernachlässigte Thema ist essenziell für ein lebenswertes Leben und verdient daher, in den Fokus gerückt zu werden.

Zudem haben wir als angehende Sozialversicherungsfachangestellte die Relevanz dieser Thematik in unserer täglichen Berufspraxis vor Augen – wir wissen daher um die Bedeutung von gesunder Lebensweise und Prävention.

Doch was genau ist eigentlich Selbstfürsorge? Und welche Maßnahmen zur Förderung dieser sollten im Berufs- und Schulalltag ergriffen werden? Dies wollten wir unter anderem mithilfe einer Befragung an unserer Schule klären. Der selbst erstellte Erhebungsbogen, welcher auf den Seiten 27 - 30 eingesehen werden kann, wurde von 664 Schüler*innen ausgefüllt. Die dabei gewonnenen Ergebnisse werden im Folgenden kurz dargestellt.

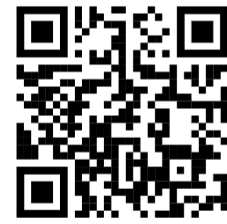
Im Laufe der Projektarbeit konnten wir unser Wissen vertiefen und sammelten darüber hinaus wertvolle Erfahrungen für unseren weiteren Berufs- und Lebensweg.

Ihre So12a und So12b

I. Ablauf des Projekts



II. Grundbausteine der Umfrage



<https://forms.office.com/e/xYHn4CjM3g>

Befragungszeitraum:

30.11.2022 – 07.12.2022

Durchführungsart:

Online-Befragung über
Microsoft Forms (QR-Code)



Teilnehmeranzahl:

Insgesamt:

664 Schüler*innen

Wirtschaftliche Berufe:

507 Schüler*innen

Gesundheitliche Berufe:

157 Schüler*innen



III. Informationen zur Selbstfürsorge

Definition Selbstfürsorge



„Zeit für Dinge nehmen, die das eigene Wohlbefinden stärken.“

„Es geht darum, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.“

„Selbstfürsorge ist der Anfang für alles: Selbstbewusstsein. Zufriedenheit. Heilung. Verantwortung. Karriere. Sport.“

Körper und Gesundheit



Emotionale Selbstfürsorge:

- Nimm deine Bedürfnisse aktiv wahr!
- Nimm deine Gefühle ernst!
- Plane 10 Minuten „Nichtstun“ in deinen Kalender ein!



Körperliche Selbstfürsorge:

- Achte auf gesunde Mahlzeiten, die dir Energie spenden!
- Trinke bewusst (mindestens 2,5 Liter) am Tag!
- Nimm dir Zeit für eine Tasse Tee oder Kaffee ohne Ablenkungen!



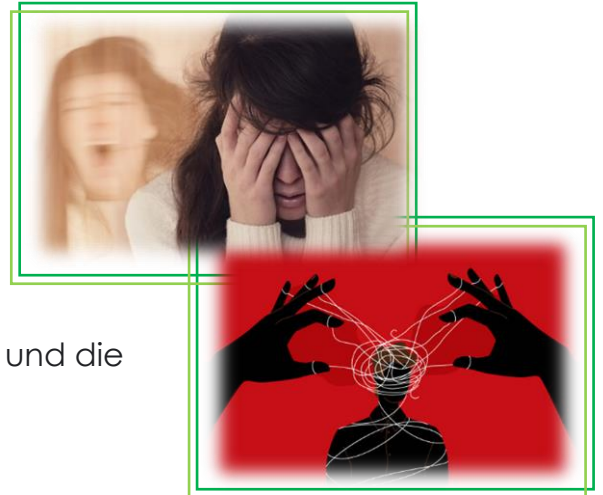
Beziehungen und Kontakte:

- Bremse gesellschaftliche Erwartungen!
- Rede mit deinen Freunden auch einmal über ernstere Themen (nicht jedes Treffen muss lustig sein)!
- Plane Zeit nur für dich allein ein!

Schulische Selbstfürsorge

Warum Schulstress?

- Leistungsdruck durch Schule, Betriebe und eventuell Eltern
- dauerbeschleunigte Gesellschaft und digitale Reizüberflutung
- private Probleme, die einem Zeit rauben und die Gedanken beeinflussen



Psychische Erkrankungen

Schule an sich ist kein Auslöser von psychischen Erkrankungen wie beispielsweise einer Depression. Die Schule kann persönliche Probleme allerdings verstärken.

→ Folgen können sein: Schulische Misserfolge, ein negatives Klassenklima, Schulstress und Überforderung.

Ursachen für psychische Erkrankungen bei Schüler*innen

- Stress
- dauerbeschleunigte Gesellschaft und digitale Reizüberflutung
- Mobbing
- gesellschaftlicher Druck durch Medien und Influencer (z.B. Schlankeitsideale)

Gründe für den Anstieg psychischer Erkrankungen

Unser Alltag ist insgesamt schneller, rastloser und unruhiger geworden. Der Druck, erfolgreich sein zu müssen, beschränkt sich nicht mehr allein auf die Erwachsenenwelt. Auch Kindern und Jugendlichen wird immer mehr Leistung abverlangt. Privat und beruflich sollten wir daher darauf achten, nicht jederzeit verfügbar und erreichbar zu sein.

Mögliche Hilfsmaßnahmen

- Vertrauenslehrer/Schulpsychologen kontaktieren
- Probleme einer Vertrauensperson, z.B. Eltern, Freunden, Geschwistern, anvertrauen
- Jugendberatung im Internet in Anspruch nehmen (www.jugend.bkeberatung.de)



Das Beratungsteam der BS2
Infos unter: www.bs2-landshut.de

Berufliche Selbstfürsorge

Warum Arbeitsstress?

- immer mehr Aufgaben müssen in immer kürzerer Zeit erledigt werden
- Termindruck und ständige Erreichbarkeit
- viele Stellen werden nicht nachbesetzt

Psychische Erkrankungen sind zum Beispiel:

- Depressionen
- Burnout
- Suchtprobleme

Gründe für den Anstieg der psychischen Erkrankungen:

- äußere Einflüsse wie beispielweise Corona-Pandemie und Krieg
- zunehmende Digitalisierung
- großer Druck, allen Erwartungen gerecht zu werden

Ursachen für psychische Erkrankungen im Arbeitsalltag:

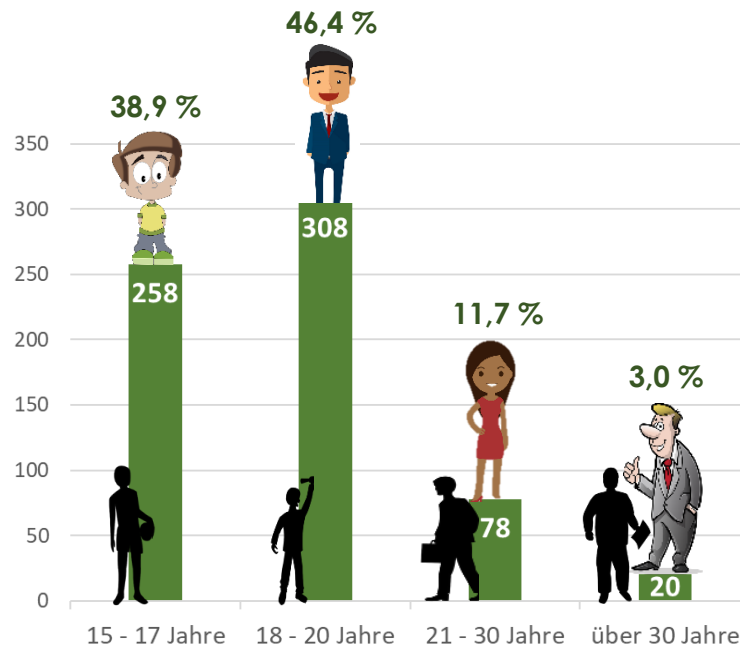
- Arbeitsdruck
- Stress
- private Probleme



IV. Auswertung der Umfrage

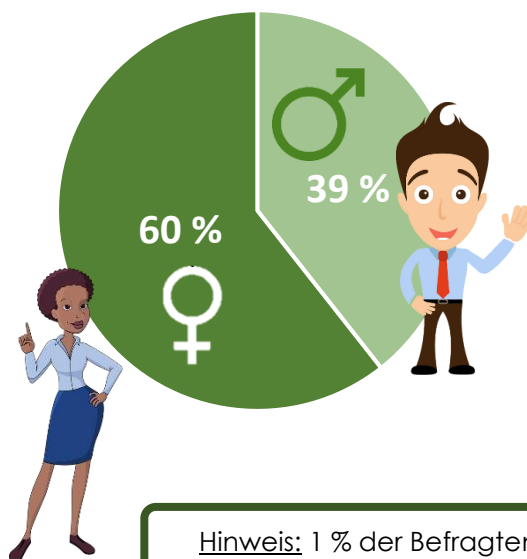
1. Alter der Befragten

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]






2. Geschlecht der Befragten

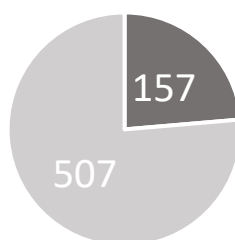
[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]



3. Berufsgruppen der Befragten

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]

	Automobilkaufmann/-frau	42	6,33 %
	Bankkaufmann/-frau	34	5,12 %
	Industriekaufmann/-frau	35	5,27 %
	Kaufmann/-frau für Büromanagement	48	7,23 %
	Kaufmann/-frau im Einzelhandel	63	9,49 %
	Verkäufer/-in im Einzelhandel	80	12,05 %
	Kaufmann/-frau für Groß- und Außenhandelsmanagement	42	6,33 %
	Sozialversicherungsfachangestellte/-r	51	7,68 %
	Steuerfachangestellte/-r	55	8,28 %
	Verwaltungsfachangestellte/-r	57	8,58 %
	Medizinische/-r Fachangestellte/-r	76	11,45 %
	Pharmazeutisch-kaufmännische/-r Angestellte/-r	30	4,51 %
	Zahnmedizinische/-r Fachangestellte/-r	51	7,68 %



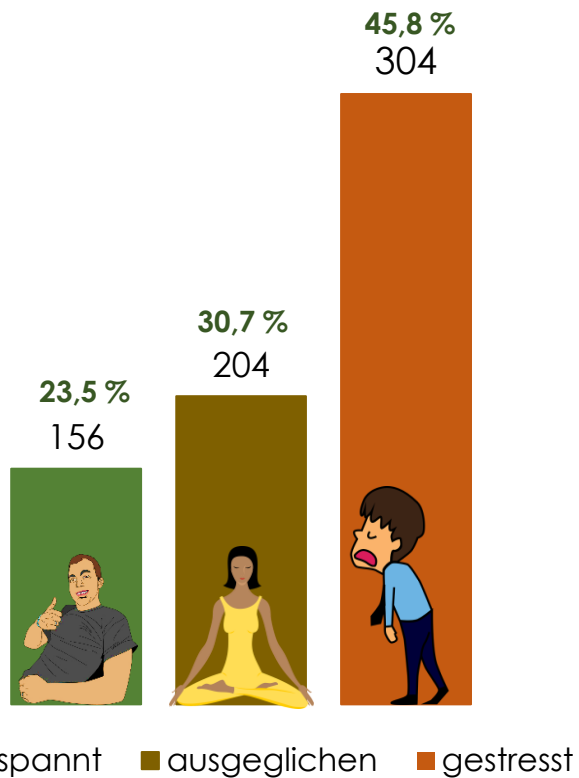
■ Gesundheitsberufe ■ Wirtschaftsberufe

4. Empfinden im schulischen Alltag

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]

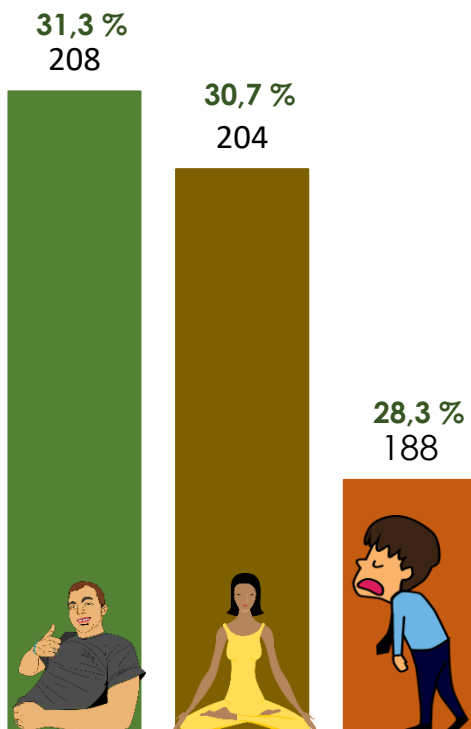
Hinweis:

Inwieweit die Nachwehen der Corona-Pandemie eine Rolle beim Stressempfinden der Schüler*innen im Schulalltag spielen, kann nicht erschlossen werden.



5. Empfinden im beruflichen Alltag

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]



Hinweis:

Etliche Schüler*innen sehen die vielen Leistungsnachweise mitunter ursächlich für den Unterschied zwischen beruflichem und schulischem Empfinden.

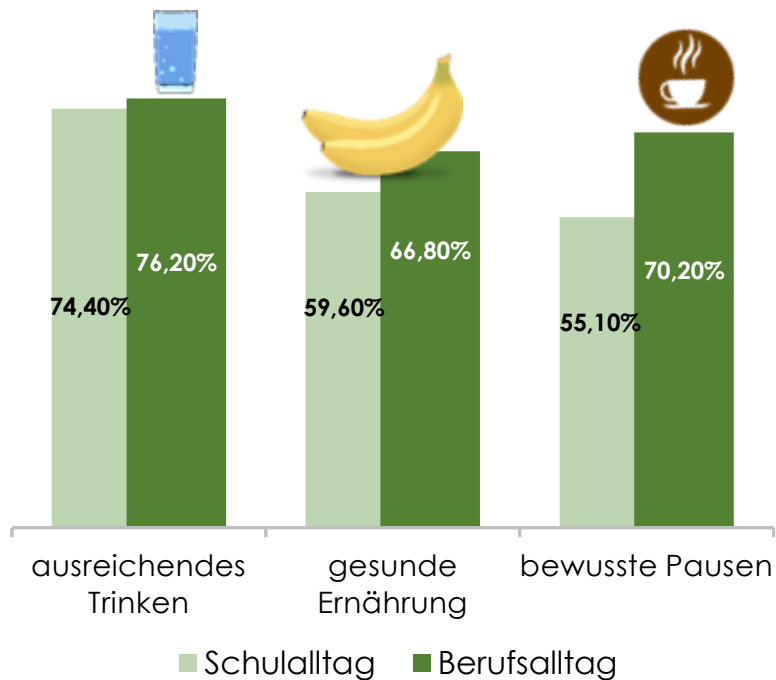
6. Achtsamkeit im Berufs- und Schulalltag

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]

Hinweis:

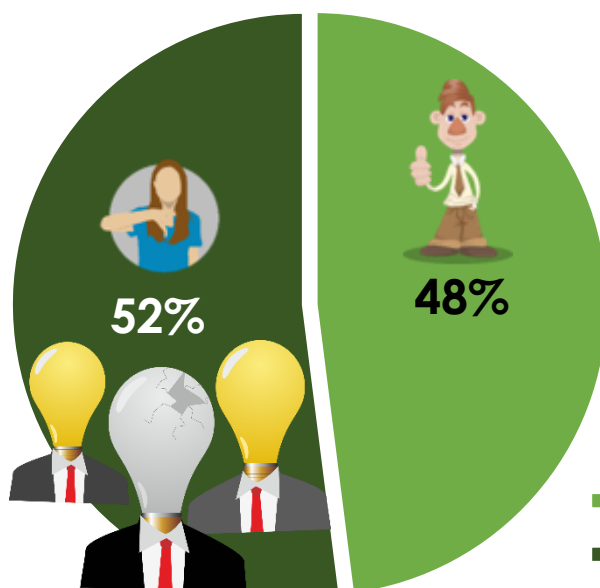
Die Befragten achten im beruflichen Alltag vermehrt auf ausreichendes Trinken, gesunde Ernährung und bewusste Pausen.

Darauf achten die Befragten



7. Generelles Angebot von Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge im Ausbildungsbetrieb

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]

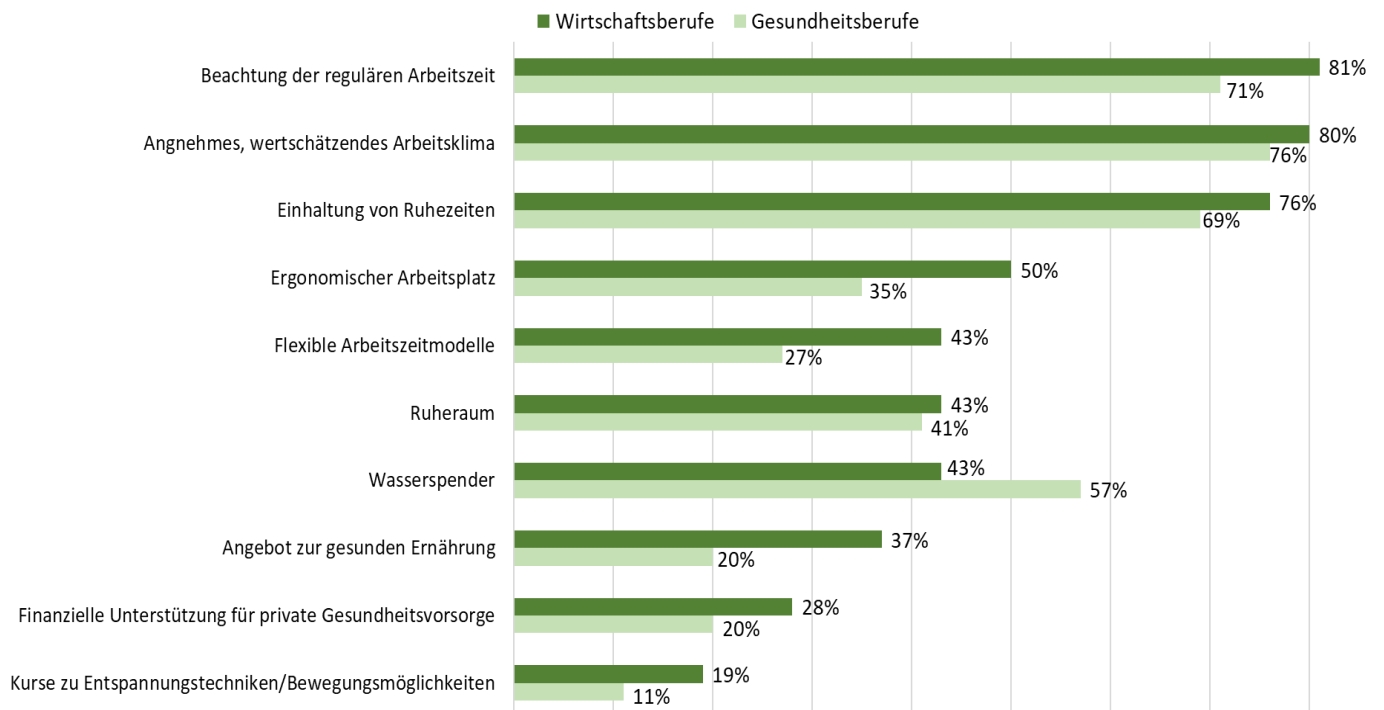


Hinweis:

Laut den Umfrageergebnissen fördert nur jeder zweite Ausbildungsbetrieb das Thema „Selbstfürsorge“ mit gezielten Maßnahmen.

8. Ergriffene Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge im Ausbildungsbetrieb

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]



Hinweis:











Es war auffällig, dass viele Schüler*innen zunächst die Frage nach dem Vorhandensein von Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge in ihrem Ausbildungsbetrieb (vgl. 7.) verneinten, dennoch aber bei dieser Frage positive Angaben machten. Daraus lässt sich schließen, dass etliche Befragte die seitens des Ausbildungsbetriebs durchgeführten Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge nicht als solche wahrnehmen.



9. Bedeutung von Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge in der Schule

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]

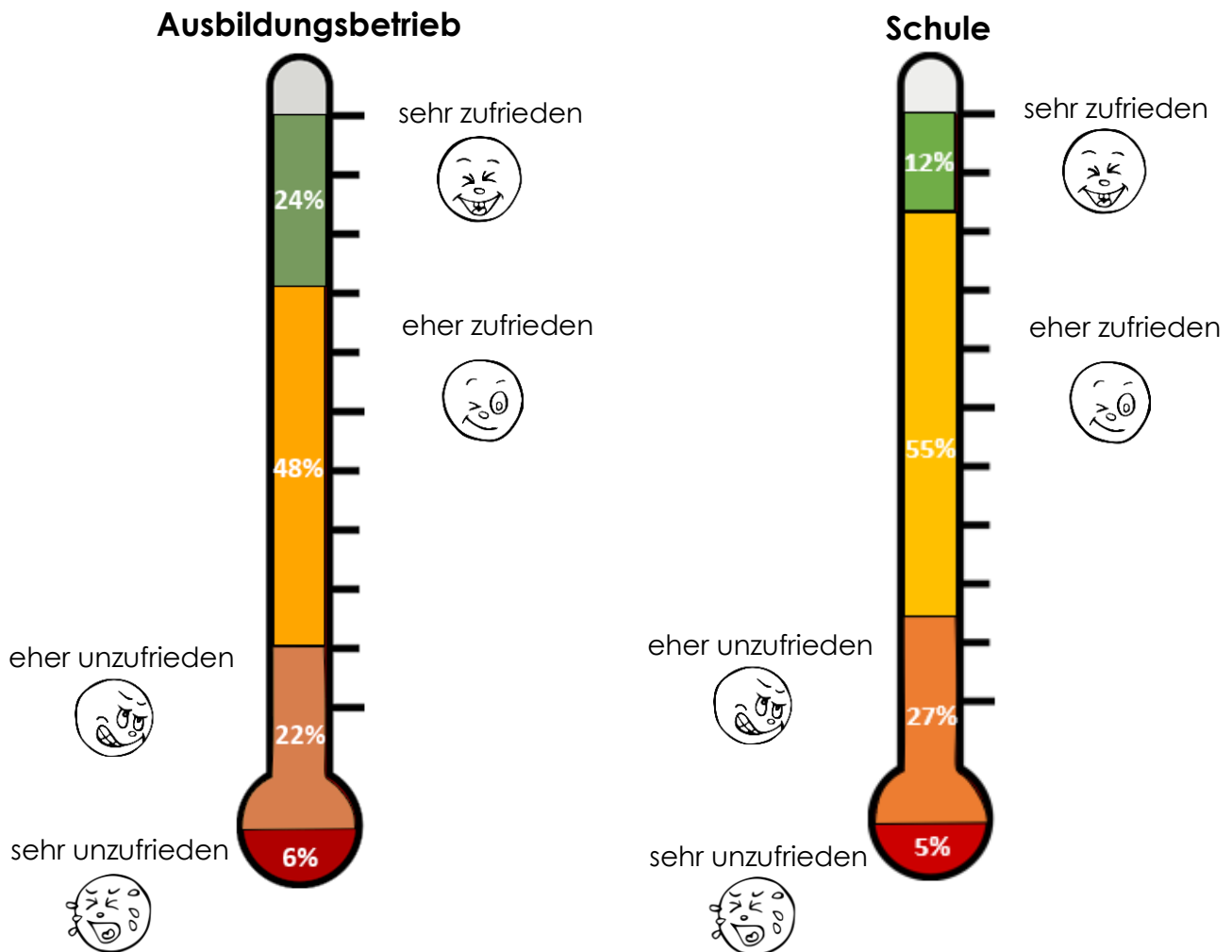
wichtig
&
sehr
wichtig

	Ruheraum	67 %
	Bewegungsmöglichkeiten	63 %
	Gesunde Ernährung	85 %
	Ruhezeiten	97 %
	Wasserspender	85 %
	Ergonomischer Arbeitsplatz	70 %
	Positives Arbeitsklima	98 %
	Beratungsteam	78 %
	Sitzmöglichkeiten	82 %
	Motivation	96 %



10. Zufriedenheit mit den Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]



11. Wichtigste Selbstfürsorge-Maßnahmen auf einen Blick

[Teilnehmeranzahl: 664 Schüler*innen]

Hinweis:

Die meisten Teilnehmer*innen der Umfrage achten bzgl. der Selbstfürsorge im Berufs- und Schulalltag vor allem auf die Pflege ihrer sozialen Kontakte.



Fazit:

Abschließend werden nochmals die wichtigsten Erkenntnisse aus unserer Umfrage aufgegriffen:

- ❖ Zum einen lässt sich feststellen, dass die Befragten sowohl in der Schule als auch in den Ausbildungsbetrieben im Allgemeinen zufrieden mit den zur Verfügung gestellten Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge sind, sofern überhaupt welche dort ergriffen werden. Dabei ist die Zufriedenheit in den Ausbildungsbetrieben bei ganzheitlicher Betrachtung aller Ausbildungsberufe etwas größer als im schulischen Alltag.
- ❖ Zum anderen zeigen die Umfrageergebnisse, dass es sowohl im schulischen als auch beruflichen Alltag vor allem im Bereich der gesunden Ernährung noch Verbesserungspotenzial gibt. Eine Möglichkeit wäre, sich bereits am Vortag ein gesundes Mittagessen zuzubereiten. Das Anbieten von Obst und Gemüse in der Kantine wäre eine weitere zielführende Maßnahme.
- ❖ Zudem kann man aus der Umfrage ziehen, dass sich die Befragten noch nicht ausreichend darauf konzentrieren, sich bewusst Pausen zu nehmen. Daher wäre es wichtig, dass man seine Pausenzeiten einhält und nutzt, damit Stress im Alltag vermieden werden kann. Des Weiteren könnte man in den Betrieben und Schulen spezielle Ruheräume einrichten.
- ❖ Insgesamt wird deutlich, dass die Befragten in der Schule gestresster sind als im beruflichen Alltag. Ein möglicher Grund hierfür könnte sein, dass in der Schule ein höherer Leistungsdruck durch anstehende Leistungsnachweise wie Schul- und Stegreifaufgaben besteht. Besonders wichtige Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge in der Schule sind für die Befragten bewusste Ruhezeiten, ein positives Arbeitsklima und Motivation. Deshalb ist es sinnvoll, in der Schule eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Dies könnte man erreichen, indem man in der Klasse respektvoll miteinander umgeht und die Lehrer*innen regelmäßig ein positives Feedback an ihre Schüler*innen abgeben, um sie zu motivieren. Auch die Einhaltung von Pausenzeiten ist wichtig, damit die Schüler*innen in diesen entspannen können.

Hinweis:

Hier können die im Rahmen der Projektarbeit verwendeten Quellen eingesehen werden.



V. Rezept: Orangen-Ingwer-Shot

Es ist hilfreich, in der Erkältungszeit täglich einen Orangen-Ingwer-Shot zu trinken. Der „Immun-Booster“ ist ein absolutes Wundermittel zur Vorbeugung von Husten und Schnupfen und somit perfekt für die Selbstfürsorge geeignet. Dieser lässt sich mit dem folgenden Rezept ganz einfach selbst zubereiten und nachmachen!

Schwierigkeitsgrad: einfach	Arbeitszeit: 20 Min.	Gesamtzeit: 20 Min.	Portion: 1 Flasche
<p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 - 100 g Ingwer, frisch geschält, in dünnen Scheiben • 1 Apfel, entkernt, geviertelt • 4 - 6 Saft-Orangen, Saft ausgepresst (ca. 400 g) • 2 - 3 Zitronen, Saft ausgepresst (ca. 80 g) • 1 gestr. TL Kurkuma • 2 Prisen Pfeffer • 1 - 2 EL Honig, je nach Süße der Orangen (optional) 	<p>Zubereitung:</p> <p><i>Arbeitsschritte:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ingwer in den Mixtopf geben. 2. Zwei Sekunden auf Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 3. Apfel, Orangensaft, Zitronensaft, Kurkuma, Pfeffer und Honig zugeben. 4. 30 Sekunden auf Stufe 10 pürieren. 5. Ingwer-Orangen Mischung durch ein Sieb in eine heiß ausgespülte Flasche (ca. 0,5 l) umfüllen. 6. Servieren oder im Kühlschrank aufbewahren. <p>Prost!</p>		
<p>Nährwerte pro 1 Flasche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brennwert: 1633 kJ / 390 kcal • Eiweiß: 5 g • Kohlenhydrate: 76 g • Fett: 3 g • Ballaststoffe: 5,4 g 			

VI. Danksagung

Abschließend möchten wir uns bei allen Beteiligten dieses Projekts recht herzlich bedanken.

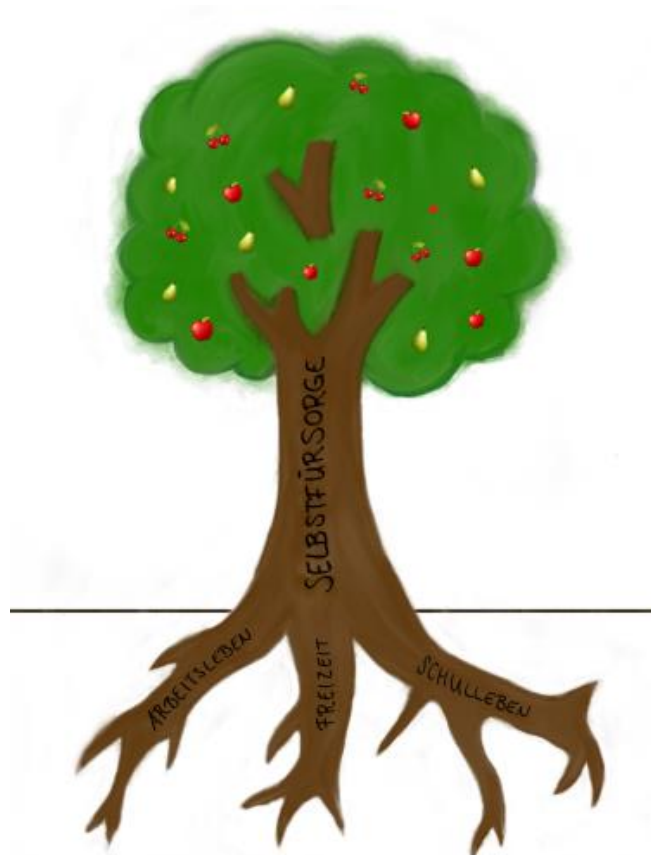
Insbesondere unseren Lehrkräften Frau Schmidt, Herrn Baumann, Herrn Schneider und Frau Glockner sowie unserer Fachbereichsleitung Frau Aigner gilt unser großer Dank. Bei Fragen waren sie immer zur Stelle und standen uns mit Rat und Tat zur Seite.

Ebenso danken wir unserer Schulleiterin Frau Wittmann sowie dem Schulpsychologen Herrn Selmaier, dass sich beide für ein Interview bei unserer Projektpräsentation bereit erklärt haben.

Zuletzt möchten wir uns noch an unsere Ausbildungsbetriebe wenden. Über ihr zahlreiches Erscheinen haben wir uns sehr gefreut.

Wir alle haben durch dieses Projekt an Erfahrung gewonnen und konnten kleinere Diskrepanzen zielorientiert lösen. Dadurch ist auch der Zusammenhalt der Klassen gewachsen. Wir sind stolz auf uns!

Ihre So12a und So12b



VII. Vorstellung der So12a und So12b



Lea Bauer, So12a

In meinem Arbeitsalltag sowie in der Schule achte ich darauf, genügend Wasser zu trinken. Dies wird von meinem Arbeitgeber, der AOK in Straubing, mittels eines kostenlosen Wasserspenders für alle Beschäftigten unterstützt.

Lea Bozzi, So12a

Der wichtigste Gegenstand für mich ist meine Wasserflasche, da ich bei jeder Tätigkeit etwas zu trinken brauche. Ob in der Schule, in der Arbeit, zu Hause beim Lernen oder in meiner Freizeit - ich habe sie immer dabei.

Celine Mock, So12a

In meinem Alltag achte ich darauf, dass ich regelmäßig meine Gesundheitsuntersuchungen durchführe. Die AOK Bayern bietet mir viele Möglichkeiten, auf meine Gesundheit zu achten.

Anne Zehentbauer, So12a

In meinem beruflichen Alltag sowie in der Schule achte ich immer darauf, genügend zu trinken. Dies wird auch durch meinen Arbeitgeber, der AOK Landshut, mit einem Getränkeautomaten unterstützt.



Simone Hochholzer, So12a

Sowohl nach der Arbeit als auch nach der Schule brauche ich eine sportliche Betätigung. Durch das Training im Fitnessstudio habe ich einen passenden Ausgleich zu meiner Büroarbeit und zur Schule.

Sarah Ighile, So12a

Um nach der Arbeit oder Berufsschule Stress abzubauen und einen Ausgleich zu finden, gehe ich gerne ins Fitnessstudio.





Eva Pössnicker, So12a

Zeit mit meinem Pferd zu verbringen, ist für mich mein täglicher Ausgleich nach der Arbeit oder Schule und somit meine persönliche Selbstfürsorge – eine Verbindung aus Entspannung, Sport und Spaß.

Julia Schindel, So12a

Nach einem langen Tag in der Arbeit oder Schule schaue ich gerne meine Lieblingsserie und trinke dabei eine Tasse Tee – vor allem in der kalten Jahreszeit.

Lena Krempl, So12a

Um aktive Selbstfürsorge in meinen Alltag zu bringen, trage ich meine Fitnessuhr. Sie erinnert mich daran, immer wieder aufzustehen und mich zu bewegen. Außerdem kann ich damit meinen Puls messen und meinen Schlaf beobachten.

Janina Tloczek, So12a

Im Rahmen der Selbstfürsorge achte ich zum Ausgleich zu meiner sitzenden Tätigkeit – sowohl im Beruf als auch in der Schule – darauf, mich in meiner Freizeit durch Wandern und Klettern fit zu halten.



Melanie Roland, So12a

Im Rahmen der Selbstfürsorge gehört für mich meine „Fellnase“ in meinem alltäglichen Leben einfach dazu. Ob nach einem stressigen Arbeits- oder Schulalltag, sie hilft mir dabei, mit komplexen Situationen besser umzugehen.

Alina Schauer, So12a

Egal wann – z.B. auf dem Weg zur Arbeit, in der Mittagspause oder nach einem anstrengenden Schultag – höre ich Musik, um runterzukommen und alles um mich herum zu vergessen.





Hannah Bachner, So12a

Im Rahmen der Selbstfürsorge achte ich darauf, genügend Zeit für mich einzuplanen, um meinen Hobbys nachgehen zu können.

Verena Schöpf, So12a

Die Skibrille soll zeigen, dass ich besonders gerne im Winter Zeit in den Bergen verbringe, um Ski zu fahren. Die Mischung aus Sport und Spaß ist für mich ein perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag.

Kristina Ungefug, So12a

Zu meiner Selbstfürsorge zählt regelmäßiger Sport. Dies ermöglicht mir mein Band mit dem Eintritt in das Fitnessstudio.

Julia Kiermaier, So12a

Für meine Selbstfürsorge achte ich im Arbeits- und Schulalltag auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Daher nehme ich immer Obst oder Gemüse für die Pausen mit, damit ich danach wieder mit viel Energie an die Arbeit gehen kann.



Nina Stockbauer, So12b

Um mich zu entspannen, versuche ich pro Tag mindestens eine Stunde zu lesen. In dieser einen Stunde kann ich vom Stress abschalten und bin nicht erreichbar.

Bianca Feulner, So12b

Ich achte im Alltag auf einen ausgewogenen Lebensstil und versuche, meine Bedürfnisse wahrzunehmen.





Laura Anna Grotherr, So12b

Ich achte im Schul- und Berufsalltag auf ausreichend Pausen und eine ausgewogene Ernährung.

Fiona Steindl, So12b

Für meine persönliche Selbstfürsorge achte ich auf gesunde Ernährung und esse anstatt einer Pizza lieber einen Salat.

Christina Hauptmann, So12b

Ich achte tagsüber auf die richtige Körperhaltung und genügend Bewegung.

Jonas Schweikl, So12b

Ich versuche, während des Tags ausreichend Wasser zu trinken und mich ausgewogen zu ernähren.



Simone Schmalhofer, So12b

Ich achte auf mich, indem ich an die frische Luft gehe und Musik höre, um zu entspannen. Zum Ausgleich treffe ich mich gerne mit meinen Freunden.

Olga Schneider, So12b

Nach einem stressigen Tag ist es sehr erholend und beruhigend, sich meinem Hobby zu widmen. Es entspannt mich, lenkt vom Alltag ab, bringt meine kreative Seite zur Geltung und praktisch ist es auch.





Anna Lena Steindl, So12b

Ich achte im Berufs- und Schulalltag auf genügend Bewegung in den Pausen sowie auf eine gesunde Ernährung.

Joanna Adamek, So12b

Um Alltagsstress und Muskelverspannungen zu minimieren, mache ich Yoga und lege mich abends auf meine Shakimatte.

Jessica Chudziak, So12b

Ich achte auf mich, indem ich viele gesunde Lebensmittel esse und meine süßen Snacks im Überblick behalte. Im täglichen Alltag bemühe ich mich, mich viel zu bewegen (z.B. Treppen steigen) und finde im wöchentlichen Training meinen Ausgleich.

Heidi Ziemann, So12b

Ich bin mein wichtigster Mensch. Dieses Motto versuche ich auch im Berufs- und Schulalltag zu beherzigen.



Görken Kilic, So12b

Ich achte im Alltag auf eine gesunde Ernährung und versuche, dass mein Körper fit bleibt.

Leopold Schneider, So12b

Ich achte im Alltag darauf, dass ich genug Schlaf habe und somit jeden Tag die volle Leistung bringen kann.





Katharina Heil, So 12a

Im Rahmen meiner Selbstfürsorge sind mir ausgewogene Ernährung und gesunde Snacks besonders wichtig. Ich habe immer verschiedenes Obst, getrocknete Früchte oder Nüsse in der Arbeit dabei. Das ist gesund und ich kann mich so zwischendurch auch mal selbst belohnen.

Nina Brzoska, So12b

Ich achte im Schulalltag darauf, dass ich so oft wie möglich mit dem Fahrrad zur Schule fahre.

Carina Kapser, So12b

In der Pause achte ich auf abwechslungsreiche Aktivitäten und ernähre mich möglichst gesund.

Emilia Kiefl, So12b

Ich achte im Schulalltag und im Berufsleben auf genügend Bewegung und auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung.



Annalena Grübl, So12b

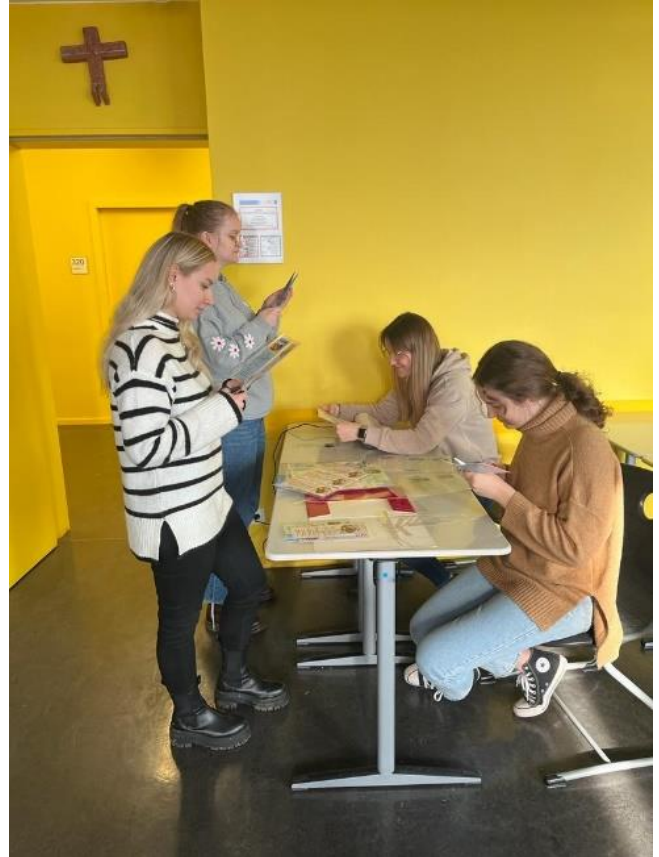
Um vom Stress runterzukommen, gehe ich mit Freunden eine Runde spazieren. Die Bewegung hilft mir, meinem Körper einen Ausgleich für meine berufliche Tätigkeit zu geben.

Eva Schweiger, So12b

Ich achte im Berufs- und Schulalltag darauf, dass ich ausschließlich Wasser trinke und in den Pausen spazieren gehe.



Einblicke in die Projektarbeit





VIII. Fragebogen



1. Welchen Ausbildungsberuf erlernen Sie?

<input type="radio"/>	Automobilkaufmann/-frau
<input type="radio"/>	Bankkaufmann/-frau
<input type="radio"/>	Industriekaufmann/-frau
<input type="radio"/>	Kaufmann/-frau für Büromanagement
<input type="radio"/>	Kaufmann/-frau im Einzelhandel
<input type="radio"/>	Verkäufer/-in im Einzelhandel
<input type="radio"/>	Kaufmann/-frau für Groß- und Außenhandelsmanagement
<input type="radio"/>	Sozialversicherungsfachangestellte/-r
<input type="radio"/>	Verwaltungsfachangestellte/-r
<input type="radio"/>	Medizinische Fachangestellte/-r
<input type="radio"/>	Pharmazeutisch-kaufmännische/-r Angestellte/-r
<input type="radio"/>	Zahnmedizinische/-r Fachangestellte/-r



2. Welches Geschlecht haben Sie?

<input type="radio"/>	männlich
<input type="radio"/>	weiblich
<input type="radio"/>	divers / keine Angabe



3. Wie alt sind Sie?

<input type="radio"/>	unter 15 Jahre
<input type="radio"/>	15 bis 17 Jahre
<input type="radio"/>	18 bis 20 Jahre
<input type="radio"/>	21 bis 30 Jahre
<input type="radio"/>	über 30 Jahre



4. Wie schätzen Sie Ihren momentanen Gemütszustand am ehesten ein?

<input type="radio"/>	sehr entspannt
<input type="radio"/>	entspannt
<input type="radio"/>	ausgeglichen
<input type="radio"/>	gestresst
<input type="radio"/>	sehr gestresst



5. Welches Empfinden verbinden Sie mit Ihrem schulischen Alltag?

<input type="radio"/>	sehr entspannt
<input type="radio"/>	entspannt
<input type="radio"/>	ausgeglichen
<input type="radio"/>	gestresst
<input type="radio"/>	sehr gestresst



6. Welches Empfinden verbinden Sie mit Ihrem beruflichen Alltag?

<input type="radio"/>	sehr entspannt
<input type="radio"/>	entspannt
<input type="radio"/>	ausgeglichen
<input type="radio"/>	gestresst
<input type="radio"/>	sehr gestresst



7. Im schulischen Alltag achte ich darauf, dass ich...

ausreichend trinke.
mich gesund ernähre.
mir bewusst Pausen nehme.

<input type="radio"/> nie	<input type="radio"/> selten	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> oft	<input type="radio"/> immer
---------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------



8. Im beruflichen Alltag achte ich darauf, dass ich...

ausreichend trinke.
mich gesund ernähre.
mir bewusst Pausen nehme.

<input type="radio"/> nie	<input type="radio"/> selten	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> oft	<input type="radio"/> immer
---------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------



9. In meinem Alltag achte ich darauf, dass ich...

ausgeschlafen in die Schule/Arbeit gehe.
eine ausgeglichene Work-Life-Balance habe.
Sport treibe.
Aktivitäten mache, die mir Spaß machen.
mir bewusst Zeit für mich selbst nehme.
„nein“ sage, wenn ich „nein“ sagen will.
Präventive Gesundheitsvorsorge betreibe.
zum Arzt gehe, wenn ich mich krank fühle.
mir Zeiten einräume, in denen ich nicht erreichbar bin.
Soziale Kontakt pflege.

<input type="radio"/> nie	<input type="radio"/> selten	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> oft	<input type="radio"/> immer
---------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------



10. Welche der folgenden Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge werden von Ihrem Ausbildungsbetrieb ergriffen?

Ruheraum
Bewegungsmöglichkeit (z.B. Tischtennisplatte, Fitnessraum)
Einhaltung von Ruhezeiten
Flexible Arbeitszeitmodelle (z.B. Home-Office)
Angebote zur gesunden Ernährung (z.B. Kantine)
Kurse zu Entspannungstechniken (z.B. Yoga)
Ergonomischer Arbeitsplatz (z.B. höhenverstellbare Tische)
Angenehmes, wertschätzendes Arbeitsklima
Wasserspender
Sitzmöglichkeiten außerhalb des Ausbildungsbetriebs
Beachtung der regulären Arbeitszeit
Motivation
Finanzielle Unterstützung für private Gesundheitsvorsorge

<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein



11. Zusammenfassend: Gibt es in Ihrem Ausbildungsbetrieb bereits Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge (siehe Frage 10)?

<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein



12. Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Ausbildungsbetrieb bezüglich Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge?

<input type="radio"/>	sehr zufrieden
<input type="radio"/>	eher zufrieden
<input type="radio"/>	eher unzufrieden
<input type="radio"/>	sehr unzufrieden



13. Wie beurteilen Sie die folgenden Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge an einer Schule?

Ruheraum
Bewegungsmöglichkeit (z.B. Tischtennisplatte, Fitnessraum)
Einhaltung von Ruhezeiten
Angebote zur gesunden Ernährung (z.B. Kantine)
Wasserspender
Ergonomischer Arbeitsplatz (z.B. höhenverstellbare Tische)
Angenehmes, wertschätzendes Arbeitsklima
Unterschiedliche Unterrichtsorte
Beratungsteam (z.B. Schulpsychologe)
Sitzmöglichkeiten außerhalb des Schulgebäudes
Motivation

<input type="radio"/>	sehr wichtig
<input type="radio"/>	wichtig
<input type="radio"/>	weniger wichtig
<input type="radio"/>	nicht wichtig



14. Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit den Maßnahmen zur Förderung der Selbstfürsorge ihrer Schule?

<input type="radio"/>	sehr zufrieden
<input type="radio"/>	eher zufrieden
<input type="radio"/>	eher unzufrieden
<input type="radio"/>	sehr unzufrieden



Folge der BS2 auf Facebook und Instagram!

