



**PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG**

# Programm

**Gesundheitsförderlich unterrichten,  
lernen & miteinander leben**

**Onlinetagung für und mit den  
Kooperationsschulen der School of Education**

**04. November 2025 | 🕒 14:00 - 17:00**



# Grußwort

Schule ist unbestritten ein Lebensraum, in dem für persönliche Entwicklungsprozesse und Wohlbefinden die nötige Kontinuität, Stabilität und Sicherheit ermöglicht wird. Dies gilt insbesondere auch für herausfordernde Zeiten. Mit zunehmenden gesundheitlichen Problemen in der Gesellschaft gewinnt Schule als Raum für Gesundheitsbildung an Bedeutung.

Die Onlinetagung für und mit den Kooperationsschulen der School of Education (SoE) widmet sich 2025 daher dem Thema „Gesundheitsförderlich unterrichten, lernen & miteinander leben“. Im Fokus stehen Möglichkeiten und Zugänge zur Aufrechterhaltung psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens von Schüler\*innen, Lehrkräften und Schulleitungen.

Wir laden Sie alle – Direktor\*innen und Lehrer\*innen an den Kooperationsschulen der SoE, Universitätsmitarbeiter\*innen lehramtstragender Fachbereiche der Paris Lodron Universität Salzburg sowie Lehramtsstudierende aus dem Entwicklungsverbund Mitte – herzlich zur Tagungsteilnahme ein. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Fortbildungsnachmittag mit einem vielfältigen gesundheitsorientierten Programm rund um Schule und Unterricht.

## **Organisationsteam der School of Education**

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gerda Hagenauer

Mag.<sup>a</sup> Christine Maria Neuner BA

Assoz. Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Angela Hof

Assoz. Prof. Dr. habil. Daniel Rode

# Programm

Uhrzeit	Programmpunkt
13:45 – 14:00	<b>Technikcheck</b>
14:00 – 15:00	<b>Eröffnung, Begrüßung und Hauptvortrag mit Fragerunde</b> Grußworte: Univ.-Prof. <sup>in</sup> Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Gerda Hagenauer, Assoz. Prof. <sup>in</sup> Dr. <sup>in</sup> Angela Hof und Assoz. Prof. Dr. habil. Daniel Rode
	<b>Psychobiologisch gesunde Lehrkräfte durch gelingende soziale Interaktionen</b> Hauptvortragender: Prof. Dr. Alexander Wettstein
15:00 – 15:50	<b>Workshoprunde I (parallele Abhaltung)</b>
	<b>WS 1: Wie Schulen ihre Resilienz stärken können: Impulse für die Praxis</b> Referentinnen: Nicola V. Glumann MSc, Mag. <sup>a</sup> Erika Thuminger-Fellner, HProf. <sup>in</sup> Dr. <sup>in</sup> Nicola Sommer MSc, Univ.-Doz. <sup>in</sup> Dr. <sup>in</sup> habil. Maria Tulis-Oswald
	<b>WS 2: Willkommen auf dem Marktplatz „(Self)Care macht Schule“</b> Referentin: Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Ulrike Burgstaller
	<b>WS 3: Lebenswert plus – Suizidprävention in Schulen</b> Referentin: Mag. <sup>a</sup> Sylvia Schweighofer in Kooperation mit AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH
	<b>WS 4: Digitales Detoxing – bewusster Umgang mit Social Media</b> Referentin: Camilla Harfmann in Kooperation mit BVAEB – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
15:50 – 16:00	<b>Pause</b>
16:00 – 16:50	<b>Workshoprunde II (parallele Abhaltung)</b>
	<b>WS 5: Psychisch gesund in der Schule – wie geht das?</b> Referentin: MMag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Petra Siwek-Marcon
	<b>WS 6: Gesunde Schüler-Lehrer-Beziehung durch Sozial-Emotionales Lernen</b> Referentin: Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Elisabeth Schober
	<b>WS 7: Resilienz im Bereich Körperbild von Schüler*innen fördern</b> Referentin: Michaela Romana Bühler BSc MSc
	<b>WS 8: „Entspannung“ – Auszeiten im Lehrer*innenalltag sinnvoll gestalten</b> Referentin: Mag. <sup>a</sup> Christine Maria Neuner BA
16:50 – 17:00	<b>Wrap Up</b> Tagungsabschluss

# Abstracts

---

## **Hauptvortrag mit Fragerunde**

**Psychobiologisch gesunde Lehrpersonen durch gelingende soziale Interaktionen**

Hauptvortragender: Prof. Dr. Alexander Wettstein | PH Bern

---

Gesunde Lehrpersonen sind eine unverzichtbare Voraussetzung für eine gelingende Bildung. Der Lehrberuf ist spannend, aber auch sehr anspruchsvoll. Wir zeigen, wie Lehrpersonen ihre Ressourcen stärken und Risiken vorbeugen können, so dass sie im Beruf gesund bleiben. Dabei diskutieren wir insbesondere auch, welche positiven und negativen Folgen soziale Interaktionen auf den biologischen und psychologischen Stress von Lehrpersonen haben und wie Lehrpersonen, Schulteams und Schulleitungen Stress gemeinsam produktiv vorbeugen können.

---

## **Workshop 1**

**Wie Schulen ihre Resilienz stärken können: Impulse für die Praxis**

Referentinnen: Nicola V. Glumann MSc, Mag.<sup>a</sup> Erika Thuminger-Fellner,  
HProf.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Nicola Sommer MSc, Univ.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> habil. Maria  
Tulis-Oswald

---

Lehramtsstudierende, Lehrkräfte und Schulleitungen werden in ihrem (Berufs-)Alltag mit vielerlei Herausforderungen konfrontiert, die belastend sein können, aus denen sie aber auch gestärkt hervorgehen können. Dafür spielt die Förderung von Resilienz – auf individueller als auch kollegialer und organisationaler Ebene – eine Rolle. Im Workshop lernen wir die Bestandteile effektiver Resilienztrainings kennen, beschäftigen uns mit den Faktoren eines gesundheitlichen Schul- und Unterrichtsklimas und klären die Bedeutsamkeit schulischer Resilienz. Konkret wird eine abwechslungsreiche Mischung aus Input, Austausch und Reflexion angeboten, bei der speziell auf Lehrpersonen und Schulleitungen zugeschnittene Strategien thematisiert, entwickelt und ausprobiert werden. Ein digitales Padlet begleitet den Workshop und steht langfristig als Plattform zur kooperativen Weiterarbeit zu diesem Thema zur Verfügung.

---

# Abstracts

---

## Workshop 2

Willkommen auf dem Marktplatz „(Self)Care macht Schule“

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ulrike Burgstaller

---

Leistungsdruck, durchgetaktete Schultage und fordernde Beziehungen lassen den Blick auf die Gesundheit oft in den Hintergrund rücken. Der wertschätzende Kontakt zu anderen und zu sich geht mitunter verloren. Doch gerade in der fordernden Schulpraxis brauchen Schüler\*innen, Lehrkräfte und Schulleitungen Anerkennung, Wertschätzung, Sinnerleben und tragfähige Beziehungen. Dieser 50-minütige Workshop lädt sie ein, über den Care-Marktplatz zu schlendern: Entdecken sie vielfältige Kostproben, die sie nach ihrem Geschmack auswählen, kombinieren, mitnehmen und in weiterer Folge vertiefen können. Auf unserem Stand erwartet sie u.a.:

- **Selbstfürsorge zum Mitnehmen:** alltagstaugliche Übungen zur Selbststeuerung, Achtsamkeit und Ressourcenaktivierung
- **Impulse für die Schulkultur:** Einblick in systemische Angebote wie Supervision, Intervision oder externe Kooperationsmöglichkeiten
- **Raum für Austausch:** stöbern, probieren, ins Gespräch kommen – ganz nach ihrem Bedarf und Interesse

Packen sie ihren persönlichen (Self)Care-Korb! Denn: Eine gesunde Schule beginnt bei den Menschen, die sie gestalten.

---

## Workshop 3

Lebenswert plus – Suizidprävention in Schulen

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Sylvia Schweighofer in Kooperation mit  
AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH

---

Das Verhalten von Jugendlichen – insbesondere während der Pubertät – ist nicht immer leicht zu verstehen oder richtig einzuordnen. Wann sind bestimmte Äußer-

---



# Abstracts

---

ungen, Signale oder Verhaltensweisen ein berechtigter Anlass zur Sorge? Welche Hinweise müssen ernst genommen werden – und wie sieht eine angemessene Reaktion aus?

Lehrer\*innen sind zentrale Bezugspersonen für Schüler\*innen und haben die Möglichkeit, frühzeitig auf Probleme zu reagieren. Kinder und Jugendliche stehen immer wieder vor Herausforderungen und schwierigen Lebenssituationen – wie können sie darin gestärkt werden, mit diesen konstruktiv umgehen?

Zudem ist bekannt, dass sich besonders belastete oder gefährdete Jugendliche häufig zuerst an Freund\*innen wenden. Auch diese sollen gestärkt werden, um im Umgang mit schwierigen Situationen im Freundeskreis sicherer agieren zu können.

Kurzzvorstellung des Projektes „lebenswert plus“, welches das Ziel verfolgt, einen kompetenten Umgang mit dem Thema Suizidgefährdung zu fördern (Grundlagen, Warnsignale und Interventionsmöglichkeiten). Lehrer\*innen erhalten praxisnahe Methoden, um die Lebenskompetenzen ihrer Schüler\*innen zu stärken.

---

## Workshop 4

### Digital Detoxing – bewusster Umgang mit Social Media

Referentin: Camilla Harfmann in Kooperation mit

BVAEB - Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen  
und Bergbau

---

Die Nutzung elektronischer Geräte und des Internets kann Suchtcharakter haben. So selbstgesteuert, wie wir annehmen, sind wir oft nicht. Hinter dem unaufhörlichen Blick aufs Handy, Tablet und Co. stehen ähnliche Mechanismen wie bei einer Sucht. Es gibt viele Studien, die belegen, dass durch den Umgang mit den sozialen Medien das subjektive Wohlbefinden leidet und die allgemeine Zufriedenheit sinkt. Man ist oft in einem Unruhezustand, fühlt sich häufiger gehetzt und empfindet es teilweise als Zwang, immer erreichbar zu sein. Die ständige Erreichbarkeit und Interaktion können uns auslaugen.

---

# Abstracts

---

Im Workshop gemeinsam erarbeitet werden folgende Aspekte:

- Effekte von Digitalisierung auf unsere Gesundheit
  - Wie wichtig sind die digitale Enthaltsamkeit und die Notwendigkeit von Offline-Zeiten?
  - Digitales Detoxing – eine Möglichkeit Stress zu reduzieren?
  - Tipps und Tricks für neue Motivation und höhere Konzentrationsfähigkeit
- 

## Workshop 5

**Psychisch gesund in der Schule – wie geht das?**

Referentin: MMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Petra Siwek-Marcon

---

Wenn wir Schule und Unterricht gesundheitsförderlich leben wollen, ist es zunächst hilfreich zu wissen, wo wir mit unseren Bemühungen überhaupt ansetzen können. Dieser Workshop gibt dazu einen Überblick über Einflussfaktoren, die psychische und physische Gesundheit heute wesentlich unterstützen oder auch beeinträchtigen können. Er verbindet dabei aktuelle klinisch-psychologische und bildungswissenschaftliche Erkenntnisse und geht schwerpunktmäßig auf Auswirkungen u.a. Social Media Konsum ein. Er bespricht ein Erklärungsmodell für Probleme, die wir heute bei unseren Schüler\*innen häufig antreffen und diskutiert praktische Lösungen und Handlungsmöglichkeiten für Lehrpersonen. Dies soll helfen, Schüler\*innen mit Verhaltensauffälligkeiten besser zu verstehen und breite Möglichkeiten zu kennen, wo zu deren Prävention und Unterstützung angesetzt werden kann.

---

# Abstracts

---

## **Workshop 6**

**Gesundheitsförderlich unterrichten, lernen & miteinander leben**

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Schober

---

Eine positive und vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrkräften und Schüler\*innen ist die Grundlage für erfolgreiches Lernen und ein gutes Schulklima. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Sozial-Emotionales Lernen (SEL) dazu beitragen kann, diese Beziehungen nachhaltig zu stärken. Der Fokus liegt dabei auf praxisnahen Strategien, wie Lehrkräfte die emotionale Intelligenz und Empathie der Schüler\*innen fördern und sie dabei unterstützen können, gesunde Beziehungen untereinander und mit den Lehrpersonen aufrecht zu erhalten – ohne dabei die eigenen Grenzen zu vernachlässigen. Der Workshop bietet Raum für Erfahrungsaustausch und Übungen zur direkten Anwendung im Schulalltag. Ziel ist es, mit leicht umsetzbaren Strategien sowohl das Wohlbefinden der Lehrkräfte als auch das der Schüler\*innen zu fördern und eine Kultur der Achtsamkeit und des Respekts zu etablieren.

---

## **Workshop 7**

**Resilienz im Bereich Körperbild von Schüler\*innen fördern**

Referentin: Michaela Ramona Bühler BSc MSc

---

Für Jugendliche ist Unzufriedenheit mit dem Aussehen oft ein großes Thema und der sogenannte „soziale Vergleich“ kann die Entwicklung von einem gesunden Selbstwertgefühl stören sowie zu ungesunden restriktiven Verhaltensweisen wie Diäten oder exzessivem Fitnesstraining führen. Soziale Medien laden oft direkt zum sozialen Vergleich ein und können damit diese Effekte verstärken und es noch schwieriger machen ein gesundes Selbstbild zu entwickeln.

---



# Abstracts

---

In diesem Workshop erhalten Lehrkräfte einen kurzen Einblick in aktuelle psychologische Forschung zu Social Media und deren Einfluss auf das Körperbild von Jugendlichen. Anschließend geht es um das Kennenlernen von praktischen Ansätzen wie Selbstmitgefühls- und Medienkompetenzübungen, die sich leicht in den Unterricht integrieren lassen. Außerdem werden bestehende Präventionsprogramme vorgestellt und Möglichkeiten einer reflektierten Kommunikation mit Schüler\*innen über (digitale) Schönheitsideale sowie Diäten und exzessiven Sport diskutiert.

---

---

## Workshop 8

**„Entspannung“ – Auszeiten im Lehrer\*innenalltag sinnvoll gestalten**

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Christine Maria Neuner BA

---

Im Mittelpunkt des Workshops stehen das Belastungs-, Beanspruchungs- und Regenerationserleben von Lehrkräften. Erholung und Entspannung sind ein wichtiger Baustein von Stressbewältigungskompetenzen, um im Schulkontext herausfordernde Situationen ausgeglichener meistern zu können. Welche „Auszeitensignale“ (kognitiv, emotional, physisch) gibt es? Wie können „Pausen“ gezielter in den Alltag integriert werden? Welche Entspannungsverfahren gibt es? Was sind einfache, leicht erlernbare Entspannungstechniken? Diese und andere Fragen werden miteinander thematisiert. Ergänzend einzelne Übungen unter Anleitung praktisch ausprobiert. Ziel ist es, das eigene Bewusstsein zur Stärkung der inneren Balance (Work-Life-Balance) zu fördern.

---

# Anmeldung

Die Anmeldung zur Onlinetagung ist möglich für:

- Direktor\*innen und Lehrer\*innen (alle Schulstufen und Unterrichtsfächer) der Kooperationsschulen der School of Education
- Mitarbeiter\*innen und Mitglieder der School of Education
- Mitarbeiter\*innen der Paris Lodron Universität Salzburg
- Lehramtsstudierende (alle Unterrichtsfächer) im Entwicklungsverbund Mitte

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldezeitraum:** 24. September bis 24. Oktober 2025

**Anmeldeformular:** Bitte QR-Code (rechts) scannen.

SCAN ME



# Kontakt

Paris Lodron Universität Salzburg

School of Education

Mag.<sup>a</sup> Christine Maria Neuner BA

Erzabt-Klotz-Straße 1

5020 Salzburg

0043-(0)662-8044-7301

[christine.neuner@plus.ac.at](mailto:christine.neuner@plus.ac.at)

# Notizen



**Impressum und Fotonachweis:**

**Herausgeber: Paris Lodron Universität Salzburg | School of Education**

**Foto: Vorder- & Rückseite | © Kay Müller**

