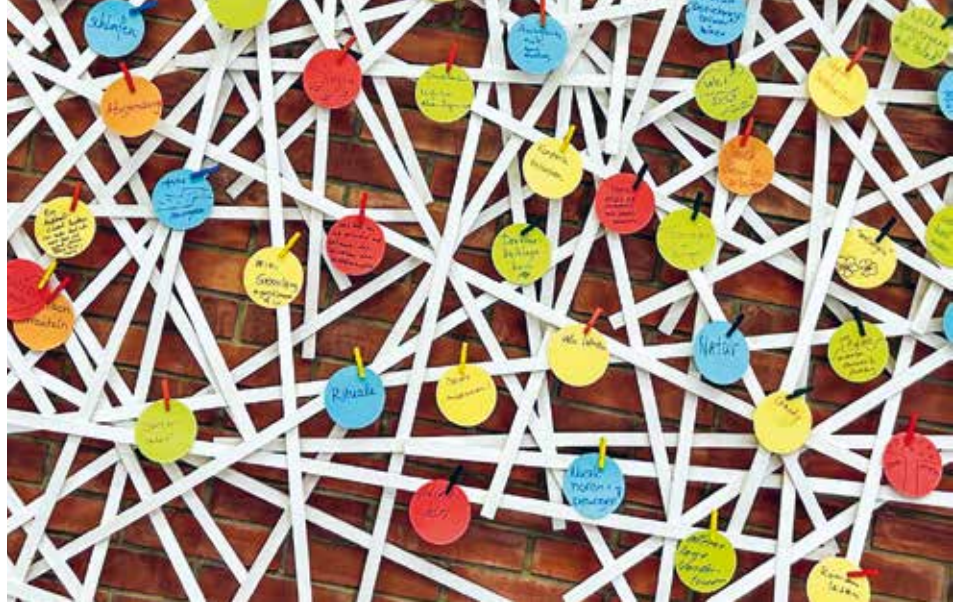


Am Salutoparcours schmückten die Teilnehmenden das Wandbild im Institut für Weiterbildung und Dienstleistungen.  
Foto: zvg



## Salutoparcours

# GEMEINSAM ZU MEHR GESUNDHEIT IM KOLLEGIUM

Interview: Léa Urben

Gesundheitsförderung im Kollegium – wie geht das? Mit dem Salutoparcours. Der Gesundheitspostenlauf der PHBern nimmt Achtsamkeit, Führung und Zusammenarbeit in den Fokus. Warum das wichtig ist? Weil gesunde, resiliente Lehrpersonen einen wichtigen Beitrag leisten zu einem gesunden System Schule.

Fabienne Amstad und Ivo Mauch vom Institut für Weiterbildung und Dienstleistungen der PHBern haben den Salutoparcours nach dem Referenzmodell von Seeger/Badr entwickelt und aufgebaut. Im Interview erzählen sie, worum es geht und wie die Kollegien davon profitieren können.

### Was steckt hinter der Idee des Salutoparcours?

**Ivo Mauch** Der Salutoparcours ist eine interaktive Werkstatt, in der Lehrpersonen und Schulleitende erkennen sollen, wo ihre Ressourcen und Stärken liegen, wie sie diese besser nutzen und praktisch anwenden können. Ziel ist es, das Thema Gesundheit mental, körperlich und sozial ins Bewusstsein zu rufen.

**Gemäss dem Referenzmodell sollen die Schulleitenden die Schule kohärent und heiter führen: Wie hilft**

### der Salutoparcours dabei, diesen Ansatz im Berufsalltag umzusetzen?

**Ivo Mauch** Eine kohärente Führung basiert auf dem Kohärenzprinzip, das ein wichtiges Konzept der Salutogenese (Prozess des Gesundbleibens, Anm. d. Red.) darstellt. Kohärent bedeutet hier, dass beispielsweise ein Auftrag an eine Lehrperson sinnvoll, machbar und nachvollziehbar sein muss, damit er sich positiv auf die intrinsische Motivation, die Qualität und die Arbeitsleistung der beauftragten Lehrperson auswirkt. Und ein wertschätzendes Schulklima fördert nicht nur die Gesundheit, sondern schafft auch Raum für Heiterkeit.

### Was ist der Mehrwert, wenn ein Kollegium den Salutoparcours in der letzten Sommerferienwoche besucht?

**Fabienne Amstad** Die spielerische Herangehensweise beim Salutoparcours ermöglicht einem Kollegium, einen inspirierenden Halbttag zusammen zu verbringen. Das Vertrauen wird gestärkt, die Stimmung positiv beeinflusst. Entsprechend entspannt startet das Kollegium ins neue Schuljahr.

Die Gesundheit kann auf unterschiedliche Weise gestärkt werden. Einerseits, indem Belastungen reduziert, und andererseits, indem Ressourcen gestärkt werden. Der Salutoparcours fokussiert auf die Ressourcen, da diese einen direkten, positiven Einfluss auf die Gesundheit haben. Mit dem Salutoparcours geben wir den Kollegien Inputs und Raum, ihre persön-

lichen und gemeinsamen Ressourcen zu stärken: So lassen sich auf der persönlichen Ebene bewusst achtsame Pausen in den Arbeitstag einbauen. Eine gemeinsame Ressource wird gestärkt durch die gegenseitige Unterstützung im Kollegium.



### Anmelden für 2025

Neu wird der Salutoparcours jedes Jahr vor Schuljahresbeginn angeboten – die nächste Gelegenheit bietet sich vom 5. bis zum 8. August 2025:  
[www.phbern.ch/salutoparcours](http://www.phbern.ch/salutoparcours)

## WEITERE ANGEBOTE DER PHBERN ZU GESUNDHEIT UND WELLBEING

- **CAS Psychische Gesundheit in der Schule fördern:** Lehrgangstart im April 2025 – jetzt anmelden: [www.phbern.ch/cas-pgs](http://www.phbern.ch/cas-pgs)
- **Blogbeitrag** zum Salutoparcours: <https://blog.phbern.ch/>
- **Tagung psychische Gesundheit an Schulen – Beziehungen gestalten** vom 15. März 2025: jetzt anmelden auf [www.phbern.ch/tagung-psychische-ges](http://www.phbern.ch/tagung-psychische-ges)