

PauCARE – Ratgeber für Lehrer

Silke Orth-Dauphin / Thomas Baier



CARE ■ LINE

| | |
|---|----|
| Statt einer Einleitung | 5 |
| Lehrer und trotzdem gut drauf! | 5 |
| Selbstwirksamkeit | 10 |
| | |
| Motivations-Strategien für den Schulalltag | 12 |
| | |
| Eingefahrene Muster aufbrechen | 12 |
| Selbstmotivation im Schulalltag | 12 |
| Assoziationen & Antworten | 13 |
| Checkliste: Zeit für einen Neubeginn | 16 |
| | |
| Das kleine Einmaleins der Zielsetzung | 20 |
| Ziele setzen und erreichen | 20 |
| Assoziationen & Antworten | 23 |
| Mein Ziel für den nächsten Monat! | 25 |
| Meine langfristigen Ziele, Träume und Ideen | 27 |
| | |
| Nobody is perfect | 29 |
| Tipps zum Abbau von Leistungsdruck | 29 |
| Die „Drei-Szenarien-Abschätzung“ | 30 |
| Assoziationen & Antworten | 31 |
| Aufgaben erledigen mit System | 33 |
| Wie entscheide ich über Priorität? | 34 |
| | |
| Ich mag mich gerne | 37 |
| Selbstbewusstsein und wie man es erreicht | 37 |
| Assoziationen & Antworten | 37 |
| Fragebogen: Selbst- und Fremdeinschätzung | 39 |
| | |
| Verantwortung übernehmen | 41 |
| Selbstvertrauen steigern | 41 |
| Assoziationen & Antworten | 42 |
| | |
| Wohlfühl-Strategien für den Schulalltag | |
| | |
| Der gute Start in den Tag | 46 |
| Stress muss nicht sein | 46 |
| Tipps für einen guten Start | 46 |
| Warming up für Lehrer & Schüler | 48 |
| Stressprävention: So habe ich einen guten Start in den Tag | 51 |

Inhalt

| | |
|--|----|
| Think positive! | 52 |
| Eine Frage der Einstellung | 52 |
| Übung: Das Prinzip der Umdeutung | 54 |
| Arbeitszeit / Freizeit | 55 |
| Wie ziehe ich klare Trennlinien? | 55 |
| Fragebogen: Mein Weg zur Muße | 57 |
| Ich gönne mir was | 58 |
| Wohlfühlen nach getaner Arbeit | 58 |
| Praktische Übungen | 60 |
| Der schulische Overkill | 61 |
| So finden Sie Ruhe | 61 |
| Übung: Das 5-Minuten-Entspannungstraining | 63 |
| Festplatte voll! | 65 |
| Konzentrationsphasen einlegen | 65 |
| Konzentrationsübung: Reise durch den Körper | 67 |
| Arbeitsfrust statt Arbeitslust? | 69 |
| Persönliche Kräfte aktivieren und nutzen | 69 |
| Übung: Meine eigenen Coping-Strategien | 71 |
| Übung: Ich nenne drei ... | 73 |
| Sympathisch durch die richtige Kommunikationsstrategie | 75 |
| Kommunikation in der Schule – Die vier Seiten einer Nachricht | 75 |
| Übung: Die Anatomie einer Nachricht | 78 |
| Übung: Mit vier Ohren empfangen | 80 |
| Einige Beispiele für förderliches und hinderliches Kommunikationsverhalten | 81 |
| Zum guten Schluss | 83 |
| Anhang | 87 |
| Quellenverzeichnis | 87 |
| Internet | 87 |
| Literaturtipps | 88 |

Lehrer und trotzdem gut drauf!

Auf die Haltung allein kommt es an. Denn nur sie allein ist von Dauer und nicht das Ziel, das nur ein Trugbild des Wanderers ist, wenn er von Grat zu Grat fortschreitet, als ob dem erreichten Ziel ein Sinn innewohnte. Ebenso gibt es keinen Fortschritt ohne eine Bejahung des Bestehenden.

Antoine de Saint-Exupéry, Die Stadt in der Wüste

Der Lehrertag erzeugt enormen Leistungsdruck:

- 1 *Wir müssen lehrplangemäß den Unterricht vorbereiten, methodisch planen und schülergerecht vermitteln.*
- 2 *Wir müssen uns täglich neu auf das Befinden unserer Schüler einstellen. Der „sensible“ Lehrer registriert wie ein Seismograf die Befindlichkeiten seiner Schüler: Verhalten diese sich auffälliger als gestern? Verweigern sie noch konsequenter als letzte Woche ihre Mitarbeit? Sind die Äußerungen noch einen Tick frecher geworden?*
- 3 *Als Lehrer muss man die seismografischen Ausschläge sofort auswerten und entsprechend reagieren, sonst ist man der „Naturgewalt Schüler“ nicht mehr gewachsen.*
- 4 *Der erwünschte Austausch mit Kollegen ist durch den engen Stundenplan begrenzt, Rivalitäten unter Kollegen sind keine Seltenheit.*
- 5 *Die Eltern sind ein weiterer belastender Faktor. Sie wollen immer mehr mitreden und erschweren teilweise die pädagogische Arbeit.*

Wie ist man der „Naturgewalt Schüler“ am besten gewachsen?

Auf all diese Anforderungen sollen wir als Lehrer schnell und kompetent reagieren. Die Anzahl der täglich zu fällenden Entscheidungen ist mit der eines Fluglotsen vergleichbar, die Stresswerte sind

Statt einer Einleitung ...

Lehrer weisen die gleichen Stresswerte auf wie Fluglotsen.

es ebenfalls. Doch der Fluglotse hat – im Gegensatz zu uns – viel mehr Einfluss auf die Folgen. Er kann davon ausgehen, dass seine Entscheidungen respektiert und ausgeführt werden. Die Kooperationsbereitschaft im Umfeld Schule hält sich dagegen in Grenzen ... Der Schulstress hat uns voll im Griff – die geistige und seelische Gesundheit bleibt dabei oft auf der Strecke.



Burnout bei Lehrern

Anfänglich engagiert, verlieren viele von uns im Laufe ihres Berufslebens ihre Begeisterung. Wir fühlen uns ausgebrannt und haben das Gefühl, unproduktiv zu sein. Disziplinschwierigkeiten, hohe Klassenstärken, fehlende Unterstützung seitens der Schulleiter, mangelnde Schulausstattung, desinteressierte Eltern tun ihr Übriges. Der Verlust an Berufsmotivation äußert sich in

- *emotionaler Erschöpfung,*
- *Entpersonalisierung und*
- *Leistungsverlust.*

Umgekehrt sind Disziplinschwierigkeiten gerade auch das Ergebnis der verminderten Leistung ausgebrannter Lehrer. Denn die Aufgabe der beruflichen Ideale wirkt sich unmittelbar auf die Lehrer-Schüler-Beziehung aus. Die Schüler sind demotiviert, die Lernleistung lässt nach, das Klassenklima verschlechtert sich.

Doch neueste Studien lassen hoffen, denn sie bringen überraschende Ergebnisse: Das Burnout-Syndrom tritt bei Lehrern unabhängig von äußeren Arbeitsbedingungen oder Engagement auf. Belastung scheint also keine absolute Größe zu sein (Literaturtipps, Hinweise zur Sekundärliteratur und Internetadressen finden Sie im Anhang ab Seite 87).

Welche Persönlichkeitsmerkmale zeichnen nun die Lehrer aus, die mit Belastungen besser umgehen können, und was kann man daraus folgern?

Folgende persönliche Merkmale sind für einen gesunden Berufsalltag von Lehrern entscheidend:

- *Distanzierungsfähigkeit,*
- *offensive Problembewältigung und Flexibilität,*
- *Entspannungsfähigkeit und soziale Unterstützung.*

Eines haben diese Merkmale gemeinsam: Sie lassen sich erlernen bzw. aufbauen! Das geht nicht von heute auf morgen. Doch wer weiß, wie er etwas an seiner Situation ändern kann, hat schon halb gewonnen. Ein förderliches Persönlichkeitsmerkmal ist dabei die Selbstwirksamkeit.

Neueste Studien

Wie kann man
Belastungen positiv
bewältigen?

Statt einer Einleitung ...

Das Prinzip der
Selbstwirksamkeit

Unter Selbstwirksamkeit versteht man die subjektive Überzeugung, schwierige Aufgaben oder Lebensprobleme aufgrund eigener Fähigkeiten bewältigen zu können. Selbstwirksamkeit ist gefordert, wenn wir uns in einer neuartigen oder ungewissen Situation befinden und Barrieren bestehen, die sich nicht durch simple Verhaltensroutinen überwinden lassen. Wir müssen uns entschieden anstrengen, um die Aufgaben zu bewältigen, und die nötigen Kompetenzen müssen erst noch entwickelt werden.

Wer an sich selbst
glaubt, kann Stress
besser abwehren.

Das Konzept der Selbstwirksamkeit lässt sich auf viele Situationen übertragen, zum Beispiel auf das Lern- und Leistungsverhalten, die Stressbewältigung, das Gesundheitsverhalten und die psychische Befindlichkeit.

Studien beweisen, dass sich selbstwirksame Personen höhere Ziele setzen. Dabei kann es sich um Leistungsziele handeln oder um Ziele, die andere Lebensbereiche verändern: z. B. Sozialbeziehungen regulieren, sich durchsetzen, das Rauchen aufgeben oder Sport treiben.

Wer nicht mit einem ausgeprägten Ego gesegnet ist, muss jetzt nicht den Kopf hängen lassen: Jeder kann lernen, den Glauben an sich selbst zu steigern.

Es gibt mentale und körperliche Techniken, die helfen, den Stress besser zu managen, z. B.:

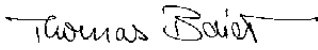
- *mentale Techniken, wie die Anleitung zur Selbstbeeinflussung und die Neubewertung von Stresssituationen,*

- körperliche Techniken, wie z. B. progressive Muskelentspannung.

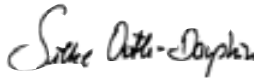
Einige dieser Techniken werden Sie in diesem Buch kennen lernen.

Das oberste Prinzip von „Lehrer und trotzdem gut drauf“ ist die Schriftlichkeit. Haben Sie bereits einen Stift in der Hand? Dieses Buch wartet auf Ihre Mitarbeit. Es ist so gestaltet, dass Sie Ihre Gedanken zu den jeweiligen Themen notieren können. Zahlreiche Fragebögen, Checklisten und Notizzettel sollen Sie dabei unterstützen. Beginnen Sie doch gleich damit. Viel Spaß wünschen Ihnen die Autoren

Das oberste Prinzip:
Schriftlichkeit



Thomas Baier



Silke Orth-Dauphin

P.S. Wir haben uns bemüht, unsere Ideen verständlich darzustellen. Deshalb haben wir uns entschlossen, auf die etwas umständlichen Formulierungen wie er / sie, Lehrer / Lehrerin oder seine / ihre zu verzichten. Wenn wir also größtenteils die Maskulinform verwenden, ist das kein Ausdruck unserer Geringschätzung. Sollte Ihnen, liebe Leserinnen, dennoch gelegentlich der eine oder andere Satz aufstoßen, möchten wir uns hiermit im Voraus dafür entschuldigen.

In eigener Sache

