



SCHOOL-SCOUT.DE

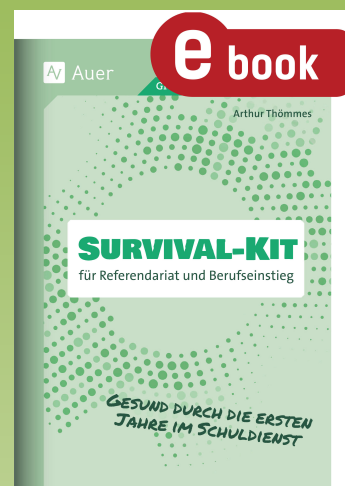
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Survival-Kit für Referendariat und Berufseinstieg

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Vorwort & Einleitung	5
Geschenkte Zeit	7
Mitten in der Zeit stehen	9
Mein Blick nach vorn – Mein Blick zurück	10
Zeitbilanz	11
Atmen – lächeln – innehalten	12
Vorsätze und allerlei Wünsche	13
Optimismus entwickeln	14
Mein Selbstkonzept	15
Du hast die Kontrolle über dein Smartphone	16
Den Überblick behalten	17
Wie Corona mein Leben verändert hat	18
Ordnung hilft	19
Lachen ist gesund – auch im Unterricht	19
Komplimente & Mutmacher to go	21
Konstruktive positive Glaubenssätze	22
Positive Psychologie und Schule	22
Ideen und Übungen zur (Er-) Haltung der Positiven Psychologie	23
„Die Schüler*innen sind mein Lehrplan!“	24
Bei Stimme bleiben	26
Was eine gesunde Schule ihren Lehrer*innen zum Wohlfühlen bieten könnte	26
Du musst nicht	27
Tipps für einen gesunden Start in der Schule	28
Die Launen der Lehrkraft	29
Meine Gefühle	31
Gefühle bestimmen mein ganzes Leben	32
Meine Gefühlslage	33
Kritik	34
Macht und Ohnmacht	35
STOPP!	35
Ich liebe Ferien	36
Auszeiten sind gut!	38
Echte Pausen	38
Geistige Frische durch aktive Erholungszeiten	39
Power Napping - ein kurzes Nickerchen tut gut	40
Das Lehrer*innenzimmer	40
Ich liebe diesen Beruf!	42
Der heilsame Aushang	43
Scheinriesen	44
Kollegiale Fallberatung – Hilfe zur Selbsthilfe	45
„Du bist zu nett!“	47
Ich bin krank	48

Gedankenkarussell	48
Stressfaktoren	50
Die Stärken stärken	51
Stressoren und Ressourcen	52
Stress vs. Gelassenheit	52
Gute Erinnerungen	53
Bewusst in den Tag starten	54
Zehn Tipps, wie du dir das Leben als Lehrer*in richtig schwer machen kannst	55
Kopfstandmethode	56
Selbstinszenierungskompetenz	56
Meine Selbstwertbox	58
Übung für mehr Selbstwertgefühl	58
Selbsteinschätzung – Fremdeinschätzung	59
Schreibe dich frei!	60
Hygge statt Hikikomori	60
Du bist Wertevermittler*in!	62
Was ist mir wichtig, wie will ich leben und arbeiten?	63
Die Balance meines Lebens	64
Leben im Gleichgewicht	64
Akku leer – was nun?	65
Meine Loslass-Methode	66
Auch Lehrer*innen haben ein Privatleben	67
Die vier Säulen der Gesundheit	68
Selbstfürsorge – der achtsame Umgang mit dir selbst	69
Lebensziele verwirklichen	70
Resilienz – Stärke entwickeln	71
Friedensgeste	72
Beziehungen schaffen und pflegen	73
Gewaltfreie Kommunikation	74
Lust statt Frust	75
Begegnung	77
Gedanken über eine alltägliche Frage	77
„Are you okay?“-Studien	78
„Pädagog*innenkoma“	79
Angstkiller	80
Nach der Prüfung – eine Gedankenreise	82
Nichts geht mehr!	83
Die Sprache des Körpers	84
Die Welt des Körpers	85
Augen auf bei der Fächerwahl	85
Lustvoll und neugierig Unterricht vorbereiten	87
Was ich für meinen Berufseinstieg nicht brauche	88
Was ich für meinen Berufseinstieg brauche	88
Achte darauf,	89

Vorwort & Einleitung

Liebe Kolleg*innen,

in meiner 41-jährigen Dienstzeit war ich meist ein zufriedener Lehrer, der mit Freude und Lust diesen wunderbaren Beruf ausgeübt hat. Dabei habe ich viele Höhen, aber auch einige unzufriedene Phasen durchlebt. Die schönen Seiten bezogen sich vor allem auf die vielen spannenden schüler*innenorientierten Unterrichtsstunden, die ich überwiegend projektorientiert mit motivierten und kreativen Schüler*innen erleben durfte. Unterricht war für mich immer eine besondere Erfahrung, auf die ich gerne zurückblicke.

Die Atmosphäre im Kollegium erlebte ich häufig als positiv und entspannt. Das wurde vor allem gefördert durch ein gutes Miteinander, verständnisvolle und wertschätzende Schulleitungen und arbeitsförderliche Rahmenbedingungen.

Bei meiner Arbeit als Fachleiter hatte ich Einblick in viele Schulen und konnte auch beobachten, wie durch eine*n neue*n Schulleiter*in die Stimmung plötzlich umschlagen und wie Macht gezielt eingesetzt werden kann, um das Arbeitsklima in einem Kollegium zu schädigen und Frustration, Angst und Hilflosigkeit zu erzeugen. So habe ich in meiner langen Berufszeit auch miterlebt, wie einige Kolleg*innen in ihrer Ohnmacht und durch die Belastung psychisch und körperlich erkrankten und den Dienst beenden mussten.

Nicht selten stand ich hilflos daneben. Um mein Reden und Handeln zu professionalisieren, absolvierte ich eine psychologische Ausbildung zum Ehe-, Familien- und Lebensberater. Dabei lernte ich vor allem, meine Rolle zu reflektieren und mithilfe von Gesprächstechniken meine Kommunikation im Unterricht und im Kollegium professioneller und souveräner zu gestalten. Und vor allem wurde meine Beratungskompetenz gefördert.

Bei meiner Arbeit in der Lehrer*innenausbildung war es mir neben der fachdidaktischen Ausbildung wichtig, die Referendar*innen in ihrer Gesundheit zu stärken und ihnen Möglichkeiten dazu aufzuzeigen (Kollegiale Fallberatung, Entspannungstechniken, Achtsamkeitstraining, Lust- und Frustveranstaltungen usw.). Im Auer Verlag schrieb ich zu diesem Thema bereits zwei Ratgeber: „Das Mutmach-Buch für Lehrerinnen und Lehrer“ (BestellNr. 04527) und „Das Mutmach-Buch für Referendare“ (BestellNr. 06965).

Im vorliegenden Buch stehen die Themen Gesundheit und Wohlbefinden im Vordergrund. Dabei richte ich den Fokus auf die ersten Jahre im Schuldienst, die Zeit des Referendariats und des Berufseinstiegs.

Aber Achtung! Dieses Buch liefert keine Rezepte oder Überlebensstrategien für Lehrer*innen, für die der Beruf bereits zu einer übergroßen Belastung geworden ist und die dadurch erkrankt sind. Es bietet vielmehr Werkzeuge, Impulse, Anregungen, Ideen, Übungen und Tipps eines erfahrenen Lehrers, der über viele Jahrzehnte mit Freude, Lust und Begeisterung seinen Beruf ausgeübt hat. Ich will

die Erfahrungen, die ich während meines Lehrerdaseins und meiner Aufgabe in der Ausbildung von Lehrer*innen gemacht habe, gerne weitergeben.

Es geht nicht um das blanke Überleben, wie der Titel vielleicht vermuten lässt, sondern darum, den Blick beim Berufseinstieg auf das persönliche Wohlbefinden und die körperliche und psychische Gesundheit zu richten. Wichtig erscheint mir, besonders in der Einstiegsphase in den Lehr*innenberuf präventiv zu handeln, um sich anbahnenden Belastungen vorzubeugen.

Vor einiger Zeit berichtete mir eine Lehramtsstudierende, dass sie sehr erfolgreich im Studium sei und viele gute Noten in ihren Fächern geschrieben habe. Da werde sie mit Sicherheit eine gute Lehrerin.

„Wollen Sie denn auch eine zufriedene Lehrerin werden?“, fragte ich sie. Mit dieser Frage hatte sie nicht gerechnet, weil sie den Aspekt der Berufszufriedenheit bisher nicht im Blick hatte und er im Rahmen des Studiums nicht vertieft wurde. Eine Freundin habe ihr erzählt, dass das Referendariat die Hölle sei, und darauf wolle sie sich fachlich möglichst gut vorbereiten, um auch hervorragend benotete Leistungen zu erzielen.

Ich musste ihr leider mitteilen, dass das nicht genügt.

Natürlich ist für ein zufriedenes Lehrer*innendasein das fachliche Können eine wichtige Grundlage. Auch sollten Lehrende das Handwerk des Unterrichtens gut beherrschen und durch motivierende Lernumgebungen und anregende Lernarrangements die Schüler*innen motivieren. Aber das allein reicht nicht. Grundlegend für ein langes und zufriedenes Berufsleben ist eine gesunde und belastbare Persönlichkeit. Das ist ein wichtiger Aspekt, der vor allem in der Lehrer*innenausbildung größere Bedeutung erhalten sollte.

An vielen Stellen des Buches spreche ich Probleme an, zeige aber keine umfassenden Lösungsstrategien auf, sondern eher Impulse zum Weiterdenken (ich nenne sie „Denkzettel“). Daneben laden viele konkrete Ideen zum Ausprobieren im Schulalltag ein („Tu es!“). Die eigentliche Arbeit musst du also selbst erledigen! Ich biete dir dazu einige Hilfen und Tipps an.

Außerdem findest du eine kleine Auswahl an Kolumnen, die ich vor einigen Jahren für den Auer Verlag regelmäßig geschrieben habe.

Dieses Buch hat keine feste Struktur mit Kapiteln und thematischen Kernpunkten. Es ist offen gestaltet. Die Inhalte sollen dich zum Schmökern, Lesen, Nachdenken und Ausprobieren einladen. Vielleicht findest du zu unterschiedlichen Zeiten deine eigenen thematischen Schwerpunkte, die dann zu deinen Fragen und Anliegen passen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und beim Arbeiten mit diesem Buch.

Arthur Thömmes

Geschenkte Zeit

Neulich in der Einkaufsschlange beim Discounter. Das bekannte Ritual: Ich habe nur ein Produkt in der Hand, vor mir eine Schlange mit vollgepackten Einkaufswagen. „Gehen Sie ruhig vor“, fordert mich die ältere Dame vor mir auf.

„Danke, aber ich habe Zeit!“, lautet meine Antwort auf das freundliche Angebot.

„Oh!“, entfährt es ihr überrascht. „Das erlebt man ja selten.“

Natürlich mache ich dieses Spielchen gerne, um die Reaktionen der Menschen zu beobachten. Genauer betrachtet ist es eher eine Seltenheit, dass Menschen bekennen, Zeit zu haben. Zeitnotstand ist angesagt. Es ist in unserer kurzatmigen Leistungsgesellschaft verdächtig, öffentlich zuzugeben, dass man Zeit hat.

„Entweder sind Sie arbeitslos oder Lehrer“, so ein Kommentar auf meine Aktion in einer anderen Discounterschlange.

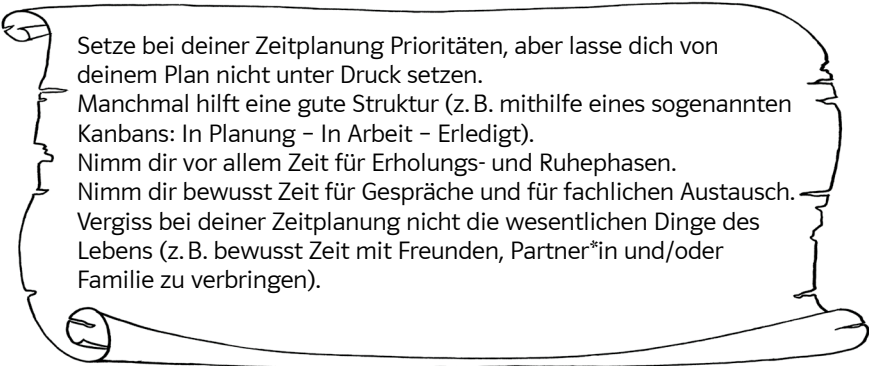
Unser Lebens- und Arbeitsrhythmus wird zunehmend bestimmt vom Diktat der Zeit, von Terminkalendern und Stundenplänen. Unser Vokabular spricht Bände. Es zeigt anschaulich, wie wir über unsere Zeit denken und wie wir damit umgehen: Zeit sparen, Zeitverschwendung, Zeitmanagement, Zeitdruck, Zeitfresser, Zeit ist Geld, Zeit gewinnen, nur keine Zeit verlieren, die Zeit totschiessen.

Anscheinend ist Zeit so kostbar, dass ich versuchen muss, sie in den Griff zu bekommen, sie zu ordnen und zu verwalten. Keine Sekunde, Minute oder Stunde, kein Tag darf vertane Zeit sein. Und so präsentieren wir stolz unsere Zeitplanner mit den vielen Terminen, die bestätigen sollen, wie gut wir unser Leben im Griff haben.

Aber mal ehrlich: Kann ich wirklich Zeit sparen oder sie gar ansammeln? Jeder Mensch hat eine Zeitspanne, die ihm zur Verfügung steht und die er füllen kann. Letztlich geht es nicht darum, die Zeit in den Griff zu bekommen, sondern zu lernen, in der Zeit zu sein. Denn die Zeit ist ein Geschenk.

Ich erlebe es immer wieder, dass mit Beginn des Referendariats die Zeit plötzlich eine ganz wichtige Bedeutung bekommt. Nein, nicht die Zeit an sich wird zum Problem, sondern der Umgang mit ihr. Im Schulalltag wird das Nicht-Zeithaben von manchen Kolleg*innen regelrecht zelebriert. Und da will man als Anfänger*in nicht hinterher stehen. Lass dich nicht in diesen Sog hineinziehen, sondern gehe behutsam und klug mit deiner Zeit um!

Dazu einige hilfreiche Tipps:



Setze bei deiner Zeitplanung Prioritäten, aber lasse dich von deinem Plan nicht unter Druck setzen.
Manchmal hilft eine gute Struktur (z. B. mithilfe eines sogenannten Kanbans: In Planung - In Arbeit - Erledigt).
Nimm dir vor allem Zeit für Erholungs- und Ruhephasen.
Nimm dir bewusst Zeit für Gespräche und für fachlichen Austausch.
Vergiss bei deiner Zeitplanung nicht die wesentlichen Dinge des Lebens (z. B. bewusst Zeit mit Freunden, Partner*in und/oder Familie zu verbringen).

Hier findest du ein kleines Geschenk, einen Zeitgutschein. Er ist zeitlos und du kannst ihn gestalten, wie du möchtest. Danach darfst du ihn gerne für dich selbst nutzen - oder du schenkst ihn einfach weiter.

Verschenke ein wenig von deiner kostbaren Zeit! Abnehmer*innen gibt es sicherlich genug. Vielleicht kannst du mit der geschenkten Zeit einen Menschen, für den du lange keine Zeit mehr hattest, glücklich machen.

Ich wünsche dir eine gute und erfüllte Zeit!





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Survival-Kit für Referendariat und Berufseinstieg

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

