

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

### *Keine Angst vor der Angst - Selbstfürsorge*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



Selbstfürsorge  
M3 Impulse für Lehrkräfte

<p><b>Ausgangssituation:</b> Viele Entscheidungen im eigenen Leben oder im Zusammenleben mit anderen Menschen sind auch mit Kompromissen verbunden (gewissen), doch bei generoser Betrachtung haben sie sich als belastend oder ärgerlich herausgestellt.</p> <p><b>Ein erster Lösungsschritt:</b> Nehmen Sie einmal eine Bestandsaufnahme unglücklich moehender Kompromissentscheidungen vor und führen Sie diese zu besseren, zurechtbaren Entscheidungen.</p> 	<p><b>Ausgangssituation:</b> Manche Menschen glauben, stets und immer für andere Menschen erreichbar sein zu müssen. Doch diese Erreichbarkeit führt dazu, immer weniger Platz für sich selbst einzuräumen und nutzen zu können.</p> <p><b>Ein erster Lösungsschritt:</b> Klären Sie zunächst mit sich selbst die Frage, warum es Ihnen so wichtig ist, immer erreichbar zu sein, um dann Entscheidungen zu treffen, welche Abgrenzungen Ihnen guttun.</p> 
<p><b>Ausgangssituation:</b> Gerade vielfältige und permanente Herausforderungen im Alltag sorgen für eine 'Nachschicht' moehlicher Vorhaben, die sich im Nachhinein allerdings als wenig hilfreich erweisen.</p> <p><b>Ein erster Lösungsschritt:</b> Bei vielen Vorhaben und Entscheidungen ist eine Wertschätzung von Unwichtigem zu spüren. Welche Wertschätzung kann Ihnen helfen, den Alltag besser zu strukturieren?</p> 	<p><b>Ausgangssituation:</b> Rituale können eine entwicklungsforderliche oder auch eine entwicklungsgefährdende Auswirkung auf die Alltagsgestaltung haben.</p> <p><b>Ein erster Lösungsschritt:</b> Nehmen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Alltagsrituale vor und entdecken Sie dabei Ihre üblichen Rituale, um dann zu klären, welche davon entwicklungsförderlich und welche -fährdend sind.</p> 

84  
Medienprojekte Ostfalen - Fachverlag SCHRÖDER KG, 96336 Kitzbach

# SELBSTFÜRSORGE

*Impulse für Lehrkräfte*

*Prof. h. c. Dr. h. c. Armin Krenz*

Um als Lehrkraft die alltäglichen und vielfältigen Herausforderungen so gut wie möglich zu meistern, bedarf es nicht nur einer guten Unterrichtsvor- und -nachbereitung, einem immer wieder vorhandenen Interesse, die Stärken der einzelnen Schulkinder zu sehen, ihre Aufmerksamkeit zu erreichen, Streitigkeiten zu regeln, sich im Kollegium auszutauschen usw., sondern auch einer steten Berücksichtigung der eigenen Person, um den fachlichen und persönlichen Anforderungen bzw. Ansprüchen gerecht werden zu können.

Dr. Janusz Korczak, einer der bekanntesten humanistisch orientierten Pädagogen des letzten Jahrhunderts, drückte es einmal so aus:

*Du kannst den anderen nur soweit bringen,  
wie Du selbst gekommen bist.*

Damit ergibt sich die Notwendigkeit, neben den reichhaltigen Kommunikations- und Interaktionsaktivitäten immer wieder den inneren Dialog mit sich selbst zu suchen, um für eine eigene, gut und ausreichend vorhandene Psychohygiene zu sorgen, um den **Selbstwert** aufrechtzuerhalten, bei Bedarf zu stabilisieren oder auszubauen bzw. neu zu organisieren.

Denn nichts ist letztendlich anstrengender als mit einer seelisch-körperlichen Belastung aufzuwachen und den Tag zu beginnen, sich mit einer gefühlten Schwere an bevorstehende Aufgaben zu begeben, sich in Routinekreisläufen zu bewegen, ohne Innovationsperspektiven zu entdecken oder mit der Zeit Verhaltensmerkmale bei sich selbst zu bemerken, die auf eine Entwicklung in Richtung eines Burnout hinweisen (könnten).

*Nein, wir brauchen nicht mehr Schlaf. Es sind unsere Seelen, die müde sind, nicht unser Körper.  
Wir brauchen Natur, wir brauchen Magie. Wir brauchen Abenteuer. Wir brauchen Freiheit.  
Wir brauchen Ruhe. Wir brauchen nicht mehr Schlaf, wir müssen aufwachen und leben.*

*(Michael McMillan)*

Der Selbstwert, die bewusste Selbst(be)achtung und damit auch ein starkes Selbstwertgefühl sorgen für viele, unterschiedliche personale Qualitäten wie beispielsweise eine vorhandene Möglichkeit, auch nach anstrengenden Tätigkeiten zur Ruhe kommen und abschalten zu können, neue Kräfte zu sammeln, wahrnehmungsoffener zu werden, persönliche Kränkungen nicht zu einer Dauerbelastung werden zu lassen, Misserfolge in Perspektivüberlegungen umzudeuten, Arbeitsfreude wiederzufinden, aus Routinen ausbrechen zu können oder für genussvolle Erlebnismomente zu sorgen, die vielleicht im Laufe der Zeit verloren gegangen sind.

Insofern ist es immer hilfreich, sich selbst Fragen zu stellen, die darauf ausgerichtet sind, sorgsam zu reflektieren, wie es um die eigene SELBSTFÜRSORGE steht. Dazu finden Sie im folgenden Teil einige Reflexionskarten (M1, M2, M3).

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Keine Angst vor der Angst - Selbstfürsorge*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



Selbstfürsorge  
M3 Impulse für Lehrkräfte

<p><b>Ausgangssituation:</b> Viele Entscheidungen im eigenen Leben oder im Zusammenleben mit anderen Menschen sind auch mit Kompromissen verbunden (gewesen), doch bei generoser Betrachtung hoben sie sich als belastend oder ärgerlich herausgestellt.</p> <p><b>Ein erster Lösungsschritt:</b> Nehmen Sie einmal eine Bestandsaufnahme unglücklich mochanter Kompromissentscheidungen vor und führen Sie diese zu besseren, zurechtbaren Entscheidungen.</p> 	<p><b>Ausgangssituation:</b> Manche Menschen glauben, stets und immer für andere Menschen erreichbar sein zu müssen. Doch diese Erreichbarkeit führt dazu, immer weniger Platz für sich selbst einzuräumen und nutzen zu können.</p> <p><b>Ein erster Lösungsschritt:</b> Klären Sie zunächst mit sich selbst die Frage, warum es Ihnen so wichtig ist, immer erreichbar zu sein, um dann Entscheidungen zu treffen, welche Abgrenzungen Ihnen guttun.</p> 
<p><b>Ausgangssituation:</b> Gerade vielfältige und permanente Herausforderungen im Alltag sorgen für eine 'Nachschicht' mancher Vorhaben, die sich im Nachhinein allerdings als wenig hilfreich erweisen.</p> <p><b>Ein erster Lösungsschritt:</b> Bei vielen Vorhaben und Entscheidungen ist eine Wertschätzung von Unwichtigem zu spüren. Welche Wertschätzung kann Ihnen helfen, den Alltag besser zu strukturieren?</p> 	<p><b>Ausgangssituation:</b> Rituale können eine entwicklungsforderliche oder auch eine entwicklungsgefährliche Auswirkung auf die Alltagsgestaltung haben.</p> <p><b>Ein erster Lösungsschritt:</b> Nehmen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Alltagsrituale vor und entdecken Sie dabei Ihre üblichen Rituale, um dann zu klären, welche davon entwicklungsförderlich und welche -fährlich sind.</p> 

84  
Medienprojekte Ostfalen - Fachverlag SCHRÖDER KG, 96336 Kitzbach