



Gesund und aktiv im Lehrerberuf – eigene Ressourcen nutzen

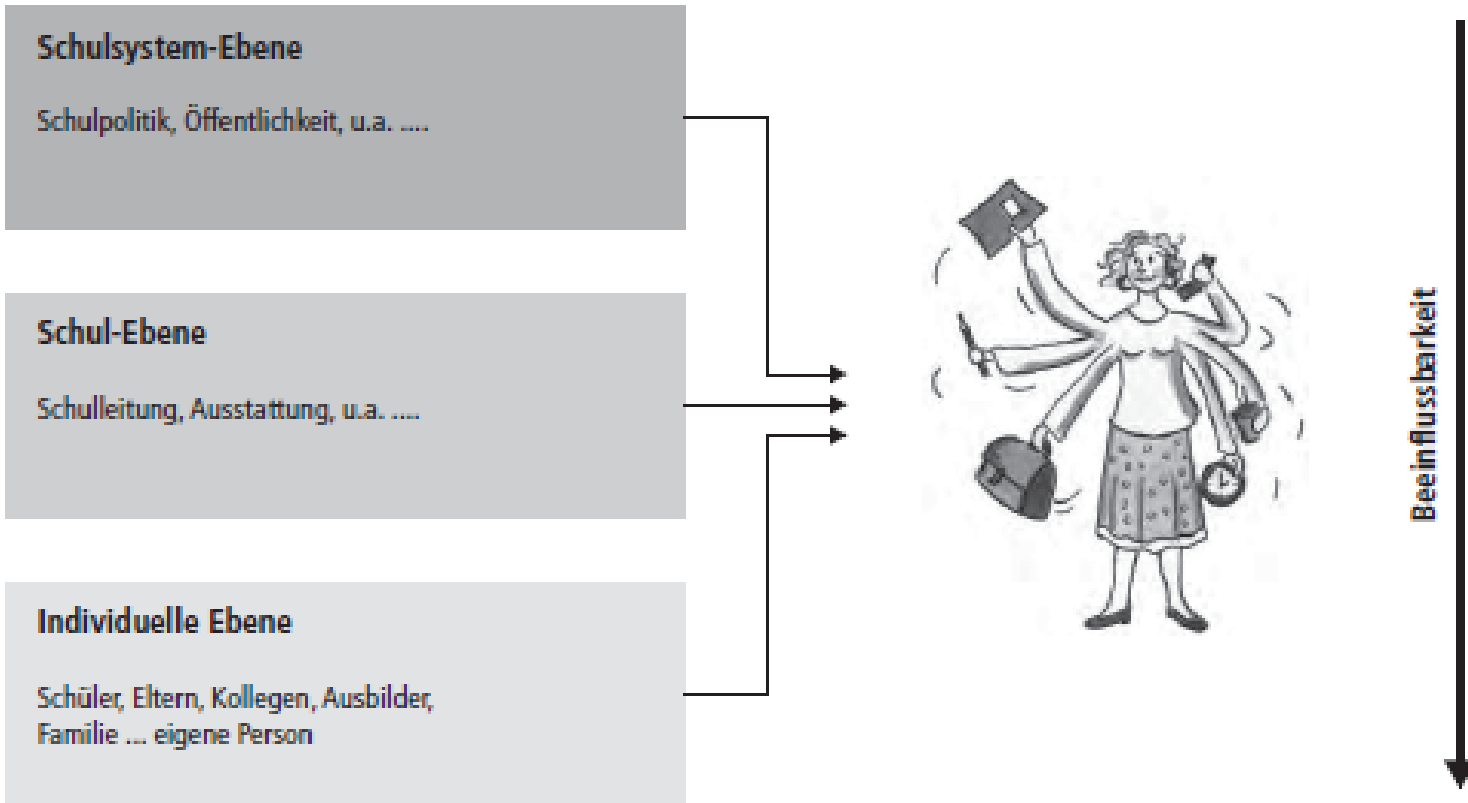
***Workshop
zum Schulentwicklungstag
am 13.11.2015 in Cham***

Stresserleben von Lehrerinnen und Lehrern



- Alles in Eile und Hast erledigen
- Unruhe, Lärm in der Klasse
- Terminhäufungen
- Ärger mit Kollegen
- Privatleben kommt zu kurz
- Das Gefühl nie richtig fertig zu werden
- Mangelnde Mitarbeit von Schülern
- Pausen sind keine Pausen
- Mangelnde Anerkennung der zu leistenden Arbeit
- Ständige Anspannung, fehlende Erholung

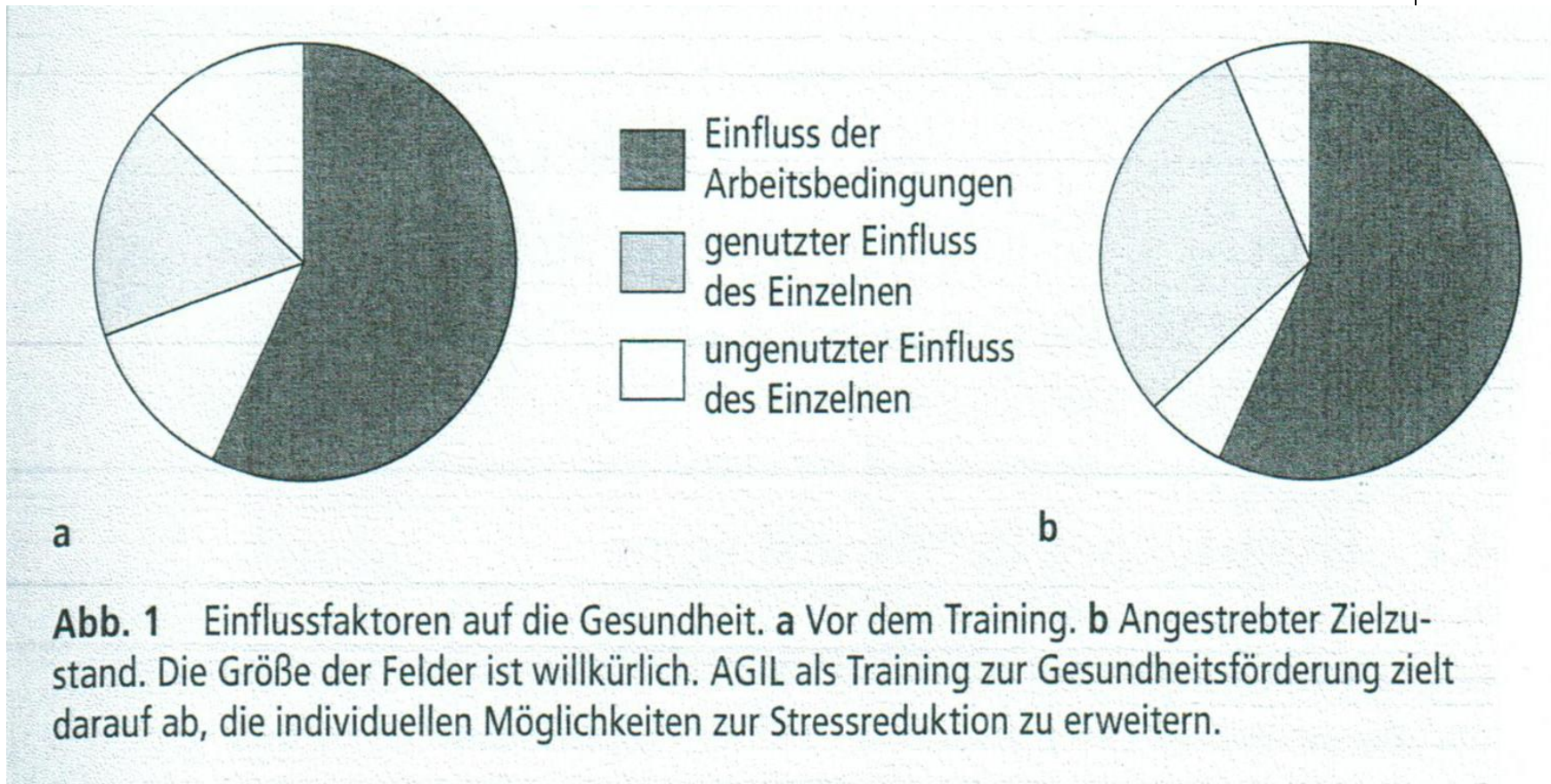
Belastungsebenen im Lehrerberuf



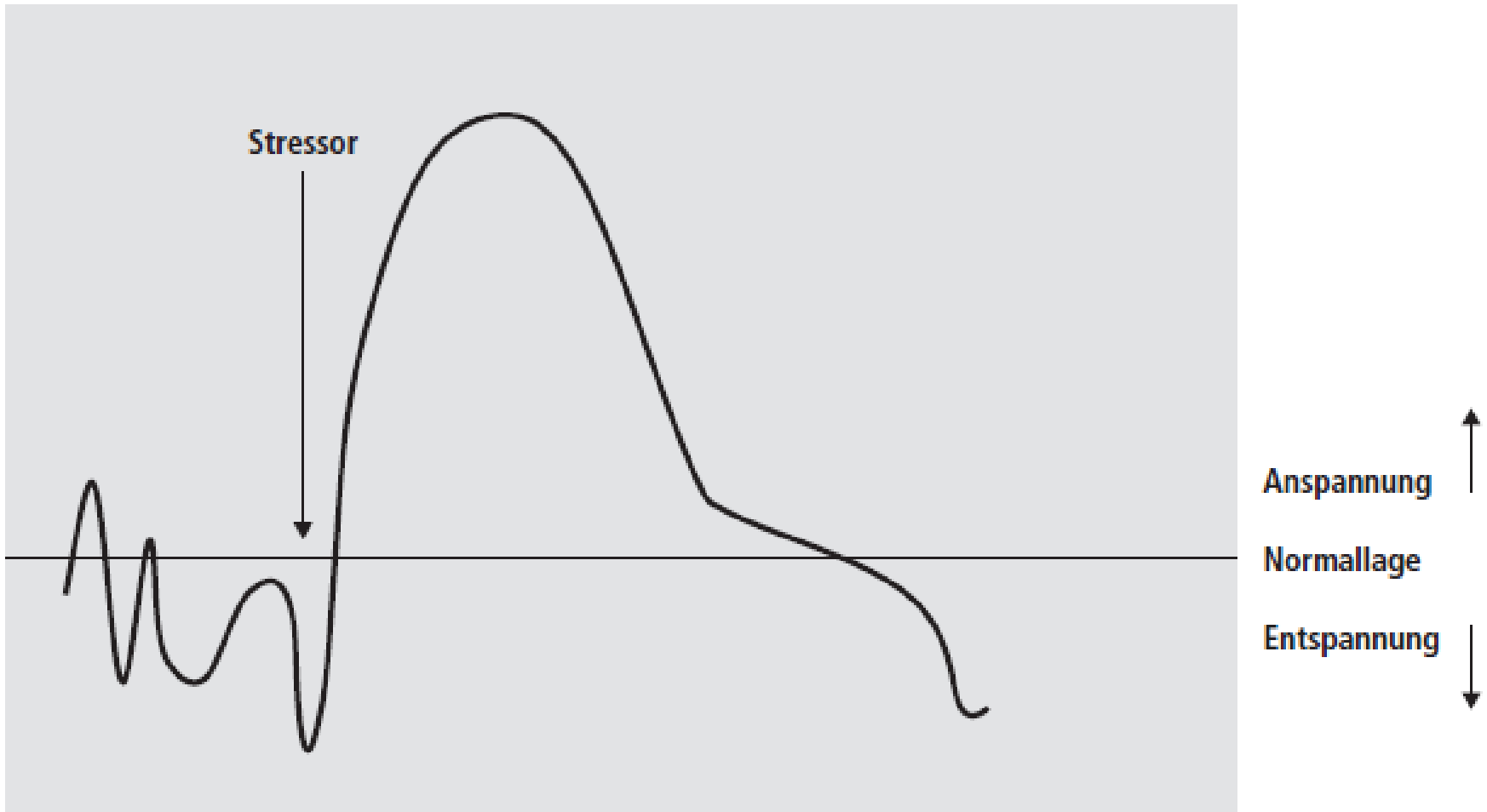
Hilbert et al.: Lehrgesundheit. © Schöfferhahn GmbH 2012



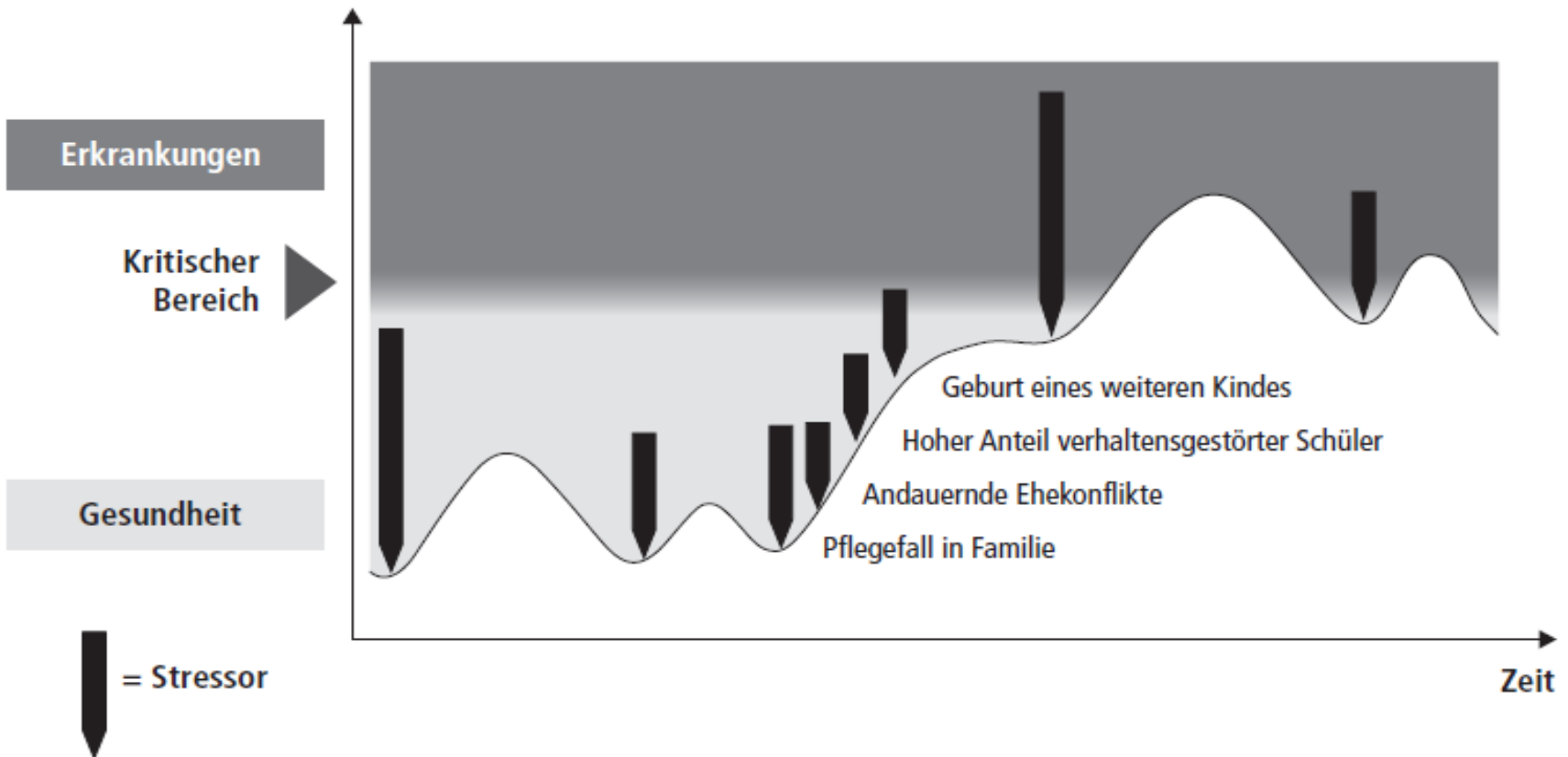
Wo setzt das AGIL-Konzept an?



Verlauf von Stressreaktionen

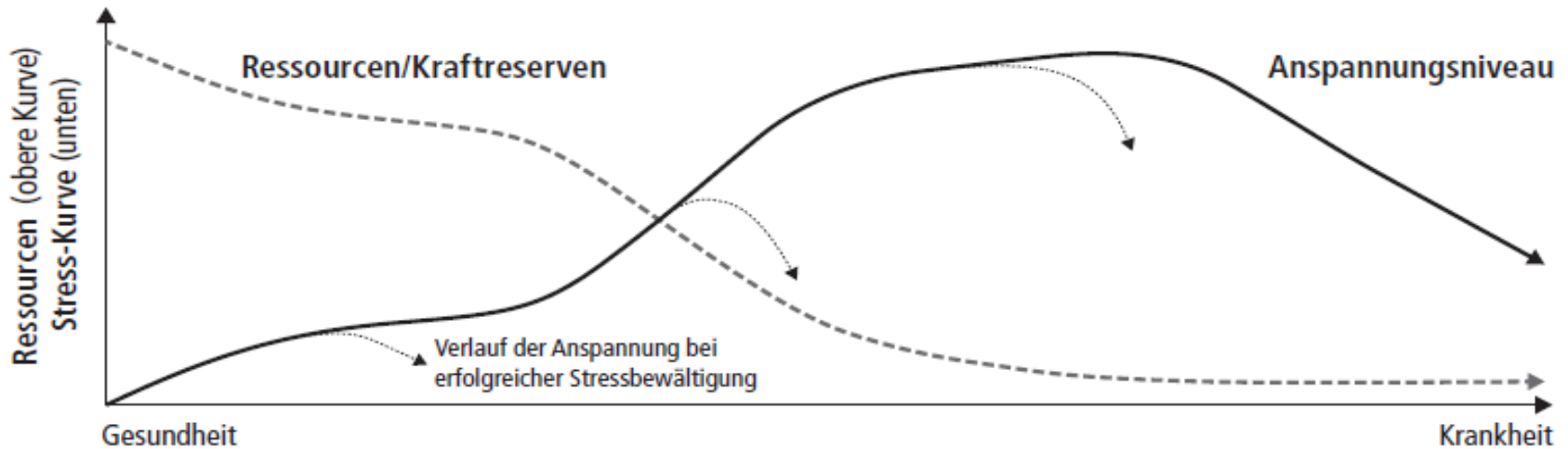
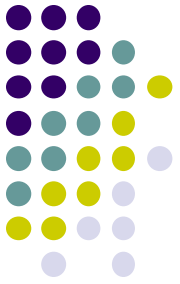


Stressvulnerabilität



Hillert et al.: Lehrgesundheit. © Schattauer GmbH 2012

Stressphasen



Stress-Stufe I
Aktivierung



Stress-Stufe II
Akuter Stress



Stress-Stufe III
Chronischer Stress

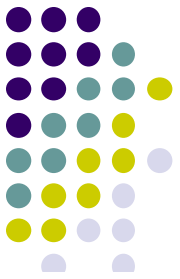


Stress-Stufe IV
Psychische Störung



Hillert et al.: Lehrgesundheit. © Schattauer GmbH 2012

Das infernalische Quartett der Stressentstehung



Un-Achtsamkeit

Ich übergehe die frühen Anzeichen von Stress und kann mir keine kurzfristige Erleichterung verschaffen.



Un-Denkbarkeit

Ich neige dazu, Belastungen durch meine Art, sie zu bewerten, noch belastender zu empfinden und habe Erwartungen, die mich unter Druck setzen.



Un-Möglichkeit

Mir fehlen praktische Möglichkeiten, die Belastung zu reduzieren, auszuschalten oder sie zu meiden.



Un-Erholung

Es fällt mir schwer, für einen erholsamen Ausgleich nach Belastungen zu sorgen. Mir fehlen Orte, an denen ich neue Kräfte schöpfen kann.

Bewältigung

Belastung

z.B. ein schwieriges Gespräch, Lärm, Zeitdruck, Konflikte ...

Missempfinden

z.B. Ängstlichkeit, Traurigkeit, Unlust, Nervosität, Erschöpfung, Frustration, Resignation



Hillert et al.: Lehrergesundheit. © Schattauer GmbH 2012



Die vier Wege der Entlastung



Achtsamkeit

Gelassene, nicht wertende Beachtung der eigenen Gefühle und Gedanken



Denkbarkeit

Förderliche Gedanken nehmen die Schärfe aus belastenden Situationen und bringen Erleichterung. Belastende Gedanken aushalten und/oder verändern



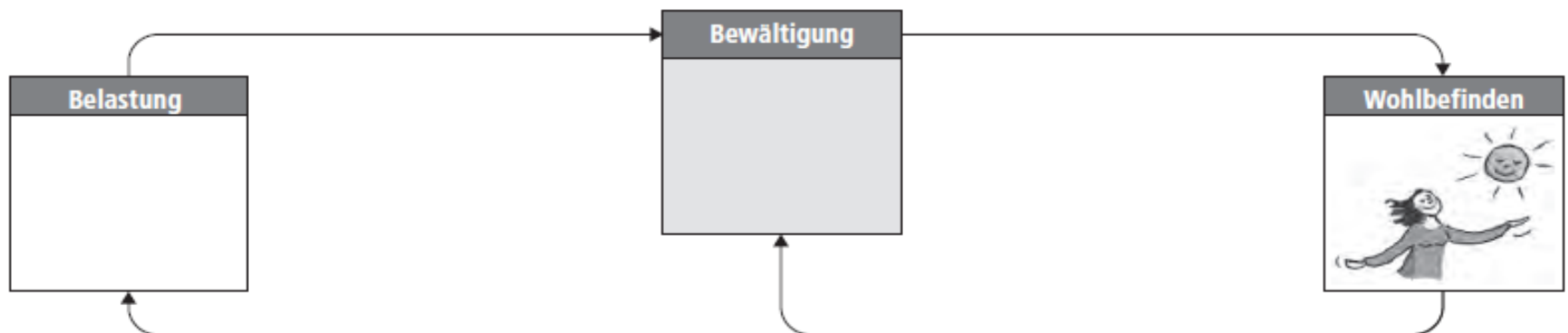
Möglichkeit

Praktische Möglichkeiten zur Verbesserung von problematischen Situationen entwickeln, ausprobieren und in den Alltag einbauen



Erholung

Hilfreiche Gewohnheiten, sich von unvermeidlichen Belastungen zu erholen, und Pflege von Orten, an denen neue Kräfte geschöpft werden können



Hillert et al.: Lehrgesundheit. © Schattauer GmbH 2012

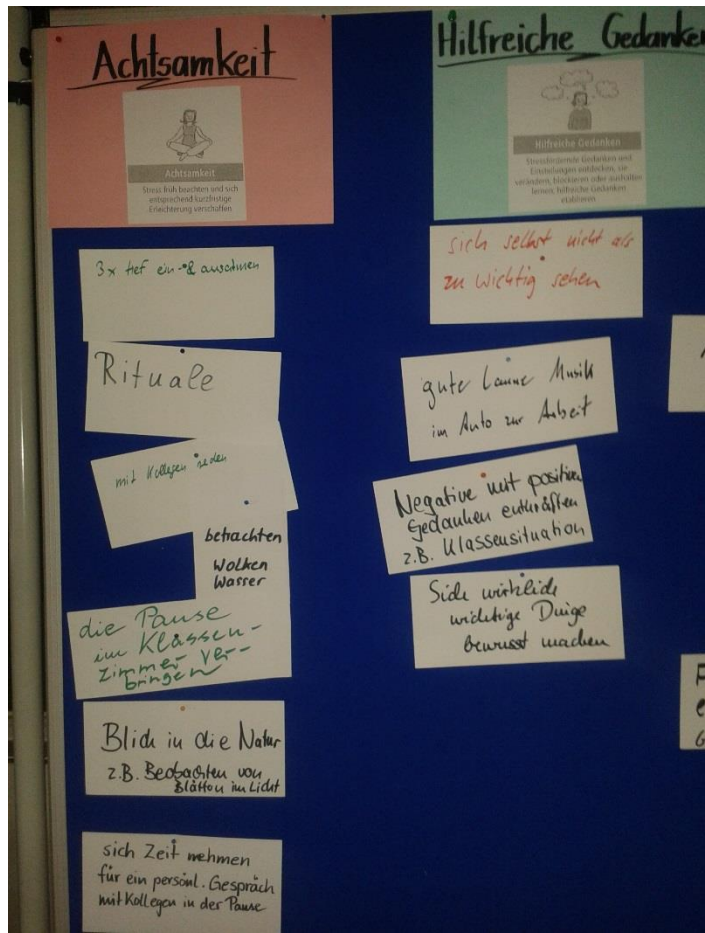
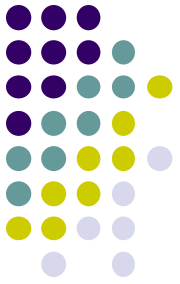
Entlastungswege/ Ressourcensammlung



Achtsamkeit	Hilfreiche Gedanken	Möglichkeiten	Erholung
Stress früh beachten und sich entsprechend kurzfristige Erleichterung verschaffen	Stressfördernde Gedanken und Einstellungen entdecken, sie verändern, blockieren oder aushalten lernen; hilfreiche Gedanken etablieren	Mehr Möglichkeiten, Belastungen zu reduzieren, abzuschalten oder sie zu umgehen	Meine Erholungswelt ausbauen und neue Kraftquellen erschließen

Arbeitsergebnisse

Gruppe 1



Arbeitsergebnisse

Gruppe 2



Achtsamkeit

hilfreiche Gedanken

kleine Pausen machen

regelmäßig trinken

Ich stelle mir Tee zur rechten Hand vor

Wasser auf dem Platz

Bürotüre zu!

Meditation

Headphones

Entspannungsmusik

Autogenes Training

Entscheidung (= bewusste Ruhepausen)

Ich schone meine Stimme

In der Mittagspause Schulhaus verlassen

Keine Erwartungen

Gut genug!

mit 1 Fehler bekommt man Eins!

"Jemandwie/-wann schafft (fast) jeder Schüler die Prüfung"

es muss nicht alles perfekt sein

Ich beteilige mich weniger an negativen Gesprächen

Unordnung a.T. akzeptieren

Ich will dankbarer werden

Möglichkeiten

Erholung

Delegation von Aufgaben

20 min Schlaf nach Schule & Küche

Gespräch mit Familie

Arbeitsplan machen → To-do-Liste!

88 statt 99%

bewusst Stopp einlegen

Genussreise

Schlaf

Saura

Baden (Badewanne Chor...)

Halbes für Freizeithörner

Singen in der Gruppe

Lieblings-DVD

Infrarot-Kabine

Ich probiere Neues aus

Waldspaziergang

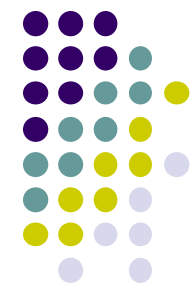
Urlaub

gehe regelmäßig wandern

bewusste Mittagspause außen halb

Radeln im Wald

Malen



Mein Entlastungsprojekt

Meine wunden Punkte im Schulalltag
1.
2.
3.
4.



Achtsamkeit

.....
.....
.....
.....



Denkbarkeit

.....
.....
.....
.....



Möglichkeit

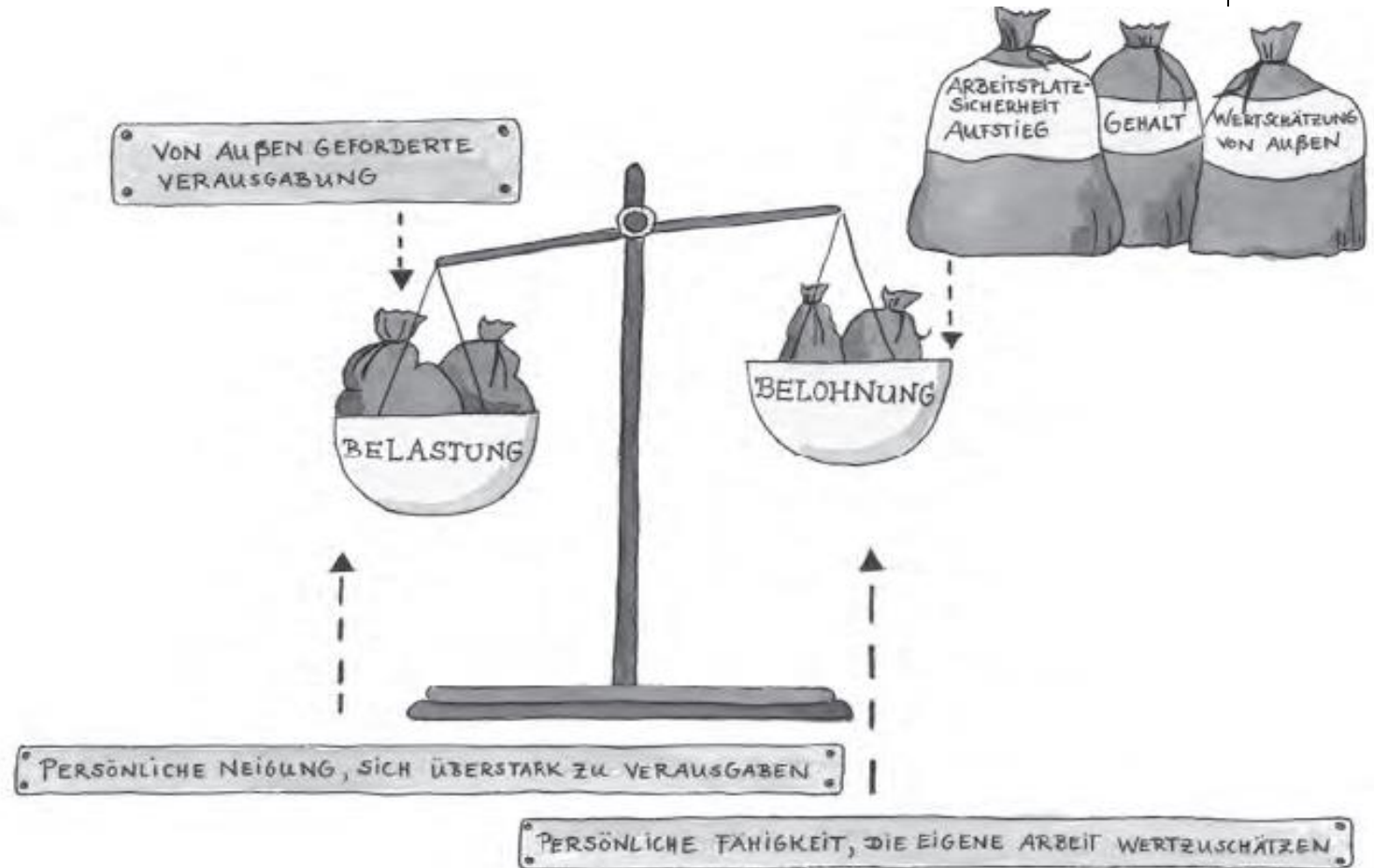
.....
.....
.....
.....



Erholung

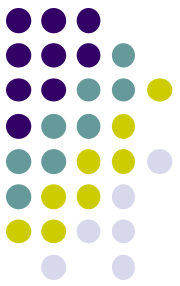
.....
.....
.....
.....

Wofür lohnt es sich Belastungen auszuhalten?



Hillert et al.: Lehrgesundheit. © Schattauer GmbH 2012

Wertschätzungsperspektive auf das Wesen von Stress



„Wertschätzungsverderber“



Welche Gründe gibt es dafür, mit den eigenen Erfolgen schlechter umzugehen als mit denen anderer?

- Zu unanständig
- Zu ungewohnt
- Zu unsympathisch
- Zu klein und selbstverständlich
- Zu hektisch

„Wertschätzungs-Verstärker“



- **belohnende Verhaltensweisen:** sich mit etwas Gutem belohnen (einen Film sehen, essen gehen, einen Freund besuchen,...)
- **anerkenkende Gedanken:** sich in Gedanken auf die Schulter klopfen („Das ist mir gut gelungen“,...)
- **Pflege positiver Gefühle:** das Erleben von Zufriedenheit und Stolz als etwas Positives ansehen, diese Gefühle willkommen heißen, sie wahrnehmen, genießen, sich wieder in Erinnerung rufen
- **den eigenen Beitrag (an-)erkennen:** die eigene Leistung erkennen, z.B. an den Fortschritten der Schüler
- **anderen von Erfolgen erzählen:** anderen von dem positiv Erreichten zu erzählen vertieft das eigene Erfolgserleben und gibt anderen die Möglichkeit der Anteilnahme
- **Unabhängigkeit:** Selbst-Wertschätzung auch praktizieren, wenn keine Wertschätzung von außen erfolgt! Die Wertschätzung durch andere kann die Selbst-Wertschätzung begleiten, aber ist keine Voraussetzung für sie!



Du bist dein eigener
Herr und Meister.
Deine eigene Zukunft
hängt von dir selbst ab.
Buddha

yogapx.de

pinterest.com

Wenn Sie auf AGIL neugierig geworden sind...



Möglichkeiten, AGIL näher kennenzulernen:

- Lehrgänge an der ALP Dillingen aus dem Bereich der Lehrergesundheit (Dr. A. Hereth), z.B. „Arbeits- u. Zeitmanagement“, „Professionelle Beziehungsarbeit im Schulalltag“
- Angebot der Staatlichen Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:
3teilige Fortbildungssequenz „Gesund und aktiv im Lehrerberuf“, geplanter Start: Mai 2016
(Ausschreibung erfolgt über FIBS)



Literatur

- Hillert A. u. a.: Lehrergesundheit. AGIL – das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf. Stuttgart: Schattauer 2012
- Hillert, A.: Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer. 5., aktualisierte Auflage. München: Kösel 2012
- Kaltwasser, V.: Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim: Beltz 2013
- Kretschmann R. (Hrsg.): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. 4., neu ausgestattete Auflage. Weinheim: Beltz 2012
- Landmann, M.: Entspannt durch den Schulalltag. Selbst- und Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. 2. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht 2010