

# SELBSTFÜRSORGE FÜR LEHRKRÄFTE (1): WO STEHE ICH?



## 1. Warum ist das wichtig?

Lehrkräfte sehen sich seit einigen Wochen besonderen Herausforderungen gegenüber. Abhängig von der eigenen privaten Situation, den vorhandenen digitalen Kompetenzen und den schulischen Rahmenbedingungen haben wir ganz unterschiedliche Ressourcen, um mit diesen umzugehen.

Was der einen Lehrkraft jetzt gut gelingt, ist für die andere vielleicht eine große Belastung: Etwa ein Viertel der für das „Deutsche Schulbarometer“ befragten Lehrerinnen und Lehrer gab an, jetzt einen höheren Arbeitsaufwand zu haben als zuvor und etwa jede fünfte Lehrkraft kommt nicht zumindest weitgehend mit der neuen Situation zurecht.<sup>1</sup>

Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, auch einmal auf sich als LehrPERSON zu schauen. Wie komme ich zurecht? Wo stehe ich? Um dann ggf. auch bei der Tendenz zur Überlastung bewusst gegensteuern zu können.

Denn: wir alle wollen unseren Schülerinnen und Schülern sowohl im Fern- als auch im Präsenzunterricht bestmöglich zur Seite stehen. Und das können wir langfristig nur tun, wenn wir auch uns selbst bestmöglich unterstützen.



## 2. Wie kann ich als Lehrkraft vorgehen?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich. Sorgen Sie dafür, dass Sie für einige Minuten ungestört sind. Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand und notieren Sie Ihre Gedanken.

Sie können einen oder mehrere der unten vorgestellten Reflexionsanlässe nutzen. Lassen Sie sich davon leiten, welcher Impuls Sie anspricht.

Sie können eine solche Bestandsaufnahme auch regelmäßig durchführen, zum Beispiel jede Woche. So können Sie im Blick behalten, wie es Ihnen geht und in welchen Bereichen Sie akuten Veränderungsbedarf empfinden.

---

<sup>1</sup> Quelle: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/das-deutsche-schulbarometer-spezial-corona-krise/> Abruf am 02.05.2020

Darauf aufbauend können Sie für sich Veränderungswünsche und Ziele formulieren und erste Schritte planen, um ihre individuelle Situation zu verbessern. Dies hilft Ihnen, Ihren Alltag in dieser besonderen Situation aktiv in die Hand zu nehmen. Anregungen dazu finden Sie in unseren weiteren Praxistipps.



### 3. Konkrete Tipps und Ideen zur Umsetzung

#### Bestandsaufnahme mit dem Life-Leadership Ansatz

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu überlegen, wie Ihre Lebenssituation in dieser besonderen Zeit aussieht. Betrachten Sie dabei die folgenden Lebensbereiche:

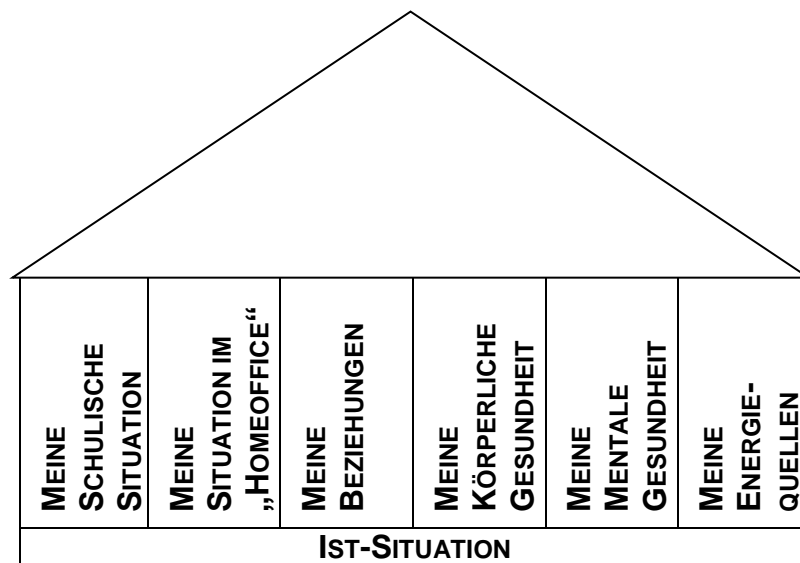


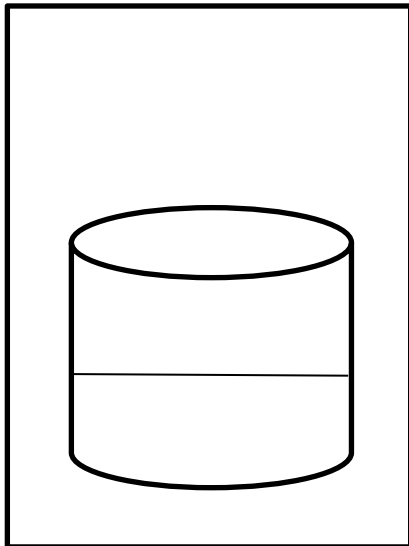
Abbildung 1: Lebensbereiche<sup>2</sup>

1. Wie ist Ihre Ist-Situation in den oben dargestellten „Säulen“ Ihres momentanen Alltags?
2. Notieren Sie Ihre Gedanken zu jedem Bereich. Lassen Sie gewissermaßen alles „aus Ihrer Feder fließen“ wie es Ihnen gerade in den Kopf kommt.
3. Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf den jeweiligen Bereich?  
sehr unzufrieden – eher unzufrieden – eher zufrieden - voll und ganz zufrieden
4. Wenn Sie mit mehreren Bereichen (eher) unzufrieden sind: Welcher dieser Bereiche ist der Wichtigste? In welchem Bereich wünschen Sie sich am dringendsten eine Veränderung?

<sup>2</sup> Abbildung in Anlehnung an Sprenger, Ike: Aktiv gegen Stress und Burnout – Ein interaktives Trainingsprogramm. Forum Eltern und Schule fesch, Essen (2009)

## Bestandsaufnahme mit dem Energiefass

Bei dieser Reflexion geht es in einem ersten Schritt um die Frage „Wie voll (oder leer) ist mein Energiefass jetzt gerade?“ Zeichnen Sie dazu auf die untere Hälfte eines DinA4-Blatts ein Fass und markieren Sie Ihren Füllstand mit einer Linie, z. B. so:



*Abbildung 2: Energiefass mit Füllstand*

In einem zweiten Schritt können Sie sich fragen „Was sind meine Energiequellen?“ und „Was sind meine Energieräuber?“

Fügen Sie in der oberen Hälfte des Blatts Pfeile hinzu und beschriften Sie diese. Pfeile, die aus dem Fass hinauszeigen, symbolisieren dabei die Energieräuber; mit den Pfeilen in das Fass können Sie Ihre Energiequellen darstellen. Bringen Sie so viele Pfeile an, wie es für Sie passend ist.

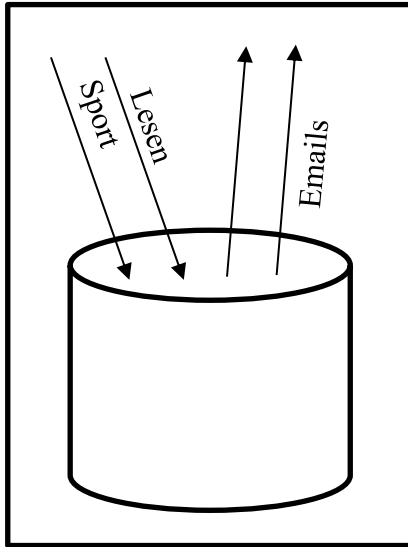


Abbildung 3: Energiequellen und Energieräuber<sup>3</sup>

Nun können Sie Ihre Übersicht noch auswerten. Hier einige Fragen, die Ihnen dabei helfen können<sup>4</sup>:

- In welchem Zusammenhang stehen Ihre Energieräuber mit der aktuell veränderten Situation?
- Welche dieser Belastungen liegen in Ihrem persönlichen Einflussbereich, d.h. wo könnten Sie selbst etwas verändern?
- Welche der Belastungen könnten Sie mit Hilfe von anderen, z. B. gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen, beeinflussen?
- Inwieweit sind Ihre Energiequellen eher leistungs- bzw. ergebnisbetont oder aber erlebnisbetont?
- Gibt es derzeit Kraftquellen, die in der aktuellen Situation stärker „sprudeln“ als zuvor?
- Planen Sie das Auftanken aus Ihren Energiequellen eher bewusst regelmäßig ein oder „passiert“ das eher zufällig oder „nur an guten Tagen“?

<sup>3</sup> Abbildung in Anlehnung an Landmann, Meike: Entspannt durch den Schulalltag. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen (2010)

<sup>4</sup> in Anlehnung an Heyse, Helmut: Herausforderung Lehrgesundheit. Klett Kallmeyer, Seelze (2011)

## Bestandaufnahme auf drei Ebenen



Selbstfürsorge kann auf drei Ebenen unserer Person geschehen, die sich wiederum wechselseitig beeinflussen. Klären Sie mithilfe der nachfolgenden Fragen, wo Sie im jeweiligen Bereich stehen. Dazu können Sie für jede einzelne Frage eine Skala von 0 bis 10 aufzeichnen. Der Wert 0 bedeutet „gar nicht“ und die 10 „voll und ganz“. Setzen Sie dann ganz intuitiv ohne langes Nachdenken Ihre Kreuze. In der Übersicht können Sie dann schnell erkennen, in welchen Bereichen Ihnen Selbstfürsorge momentan gut gelingt und in welchen Bereichen noch weniger gut. So werden ggf. Ansatzpunkte für Veränderungen sichtbar.

0 = gar nicht und gar ————— 10 = ganz

### Ebene „Körper“

- Ist mein Schlaf lang und erholsam genug?
- Gibt es tagsüber entspannende Ruhepausen?
- Bewege ich mich täglich für einige Minuten?
- Ernähre ich mich gesund?
- Nehme ich ausreichend Flüssigkeit zu mir?

### Bereich „Geist“

- Informiere ich mich bewusst, d. h. z. B. nur zu bestimmten Zeiten, aus bestimmten Quellen, zur aktuellen Situation?
- Konsumiere ich Medien (Bücher, Filme, Serien, ...), die mir guttun?
- Sind meine Gedanken hilfreich bei der Bewältigung der neuen Situation?

### Bereich „Seele“

- Pflege ich meine Kontakte, so es mir möglich ist?
- Nehme ich mir Zeit nur für mich?
- Habe ich genug Abwechslung (auch neue Erfahrungen) in meinem Alltag?
- Gibt es ausreichend Unterstützung / Unterstützungsangebote für mich?

## Links und weiterführende Hinweise

Pädagogisches Beratungssystem: <https://bildung-rp.de/beratung/paedagogische-beratung.html>

Schulpsychologie: <https://schulpsychologie.bildung-rp.de>

Dokumente des PL: 20200518\_1\_Selbstfürsorge\_Bestandsaufnahme, 20200524\_2\_Selbstfürsorge\_Zieldefinition, 20200524\_3\_Selbstfürsorge\_erster\_Schritt: <https://schuleonline.bildung-rp.de/unterstuetzung-fuer-schulleitung-und-lehrkraefte.html>

Eine weitere hilfreiche Möglichkeit, sich in Bezug auf Ihre Selbstfürsorge einzuschätzen, finden Sie hier zum Download. Voraussetzung dafür ist allerdings die Anmeldung zum Newsletter der Seite. <https://zeitzuleben.de/selbstfuersorge/>

Heyse, Helmut: Herausforderung Lehrergesundheit. Klett Kallmeyer, Seelze (2011)

Sprenger, Ike: Aktiv gegen Stress und Burnout – Ein interaktives Trainingsprogramm. Forum Eltern und Schule fesch, Essen (2009)

Landmann, Meike: Entspannt durch den Schulalltag. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen (2010)

<https://deutsches-schulportal.de/unterricht/das-deutsche-schulbarometer-spezial-corona-krise/>

### Lizenz und Bildhinweise:



Die Inhalte des Dokuments mit Ausnahme der Bilder unterliegen der Lizenz CC BY 4.0 Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz.

Creative Commons Namensnennung 4.0 International:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

Sämtliche verwendete Bilder unterliegen der Pixabay Lizenz, <https://pixabay.com/de/service/license/> (Abruf am 02.05.2020)