Stress und Stressmanagement

Bedeutung von Stress begreifen

Stressauslöser identifizieren

Stress managen

Ein Leitfaden für LehrerInnen

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	Seite 1
Entstehung von Stress	Seite 2 - 3
Stresssymptome	Seite 4
Stress im Lehrberuf	Seite 5
Die Komfortzone	Seite 6
Die Wachstumszone	Seite 7
Die Überforderungszone	Seite 8 - 9
Ziele und Verantwortungs-bereiche	Seite 10 - 11
Ursprung einer Stressreaktion	Seite 12
Stress in der Schule	Seite 13
Dauerstress	Seite 14
Schüler im Stress	Seite 15
Stressmanagement	Seite 16 - 19
Selbstfürsorge	Seite 20 - 23
Nachwort	Seite 24
Quellenverzeichnis	Seite 25

Liebe Leserinnen und Leser,

Dieses Material soll als Anregung dienen. Als Anregung dazu, sich mit dem Thema Stress und Stressmanagement auseinanderzusetzen.

Stress ist ein fester Bestandteil unseres Lebens. Der springende Punkt ist, wie man damit umgeht und dabei gesund bleibt. Vielleicht findest du hier Informationen, die dir helfen, (deinen) Stress zu verstehen. Vielleicht ist dir das Ein oder Andere bereits bekannt, womöglich tun sich aber auch neue Aspekte auf.
Auf jeden Fall wird dich die Lektüre dabei unterstützen, dich selbst besser zu verstehen.
Und vielleicht findest du auch die eine oder andere Inspiration, die du in deinem beruflichen (Schul-)Alltag umsetzen kannst. Schau einfach, was zu dir passt und womit du dich wohlfühlst.

Leider ist unser Leben ohne Stress nicht möglich. Hier aber wirst du Impulse finden, wie du vor allem eines abstellen kannst: Dich selbst zu stressen.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht dir

Claudia

ENTSTEHUNG VON STRESS

Übersetzen kannst du das Wort mit „Anspannung, Druck“. Entstehen kann Stress durch äußere oder auch innere Reize. Entsteht Stress, kommt dein Organismus in einen Zustand der Alarmbereitschaft und wird stark beansprucht. In diesem Zustand sind wir erhöht leistungsfähig. Evolutionär betrachtet hat sich unser Gehirn, was Stress betrifft, nicht weiterentwickelt und zeigt seit der Steinzeit das gleiche Verhalten. Als wir noch Steinzeitmenschen waren, war der Zustand andauernder Alarmbereitschaft absolut sinnvoll, denn an jeder Ecke lauerte Gefahr, vielleicht in Form eines Säbelzahntigers oder eines feindlichen Stammes.

Stress ist also im Grunde genommen ein “eingebauter” Überlebensmodus.

In unserer modernen Gesellschaft ist Leistungsbereitschaft sehr erwünscht. Kurzfristig ist Stress also aufgrund dieser erhöhten Leistungsfähigkeit durchaus wünschenswert und kann positive Auswirkungen haben.

Stress war und ist jedoch dazu da, um uns aus Gefahrensituationen zu retten. Fühlen wir uns bedroht, schlägt unser Gehirn Alarm. Unser Nervensystem wird auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Adrenalin und Cortisol werden freigesetzt. Dies sorgt für einen Energieschub, der uns leistungsfähiger und konzentrierter werden lässt. Stresshormone lassen das Herz schneller schlagen, der Blutdruck steigt. So gelangt mehr Sauerstoff in die Muskeln und wir können schneller handeln. Gleichzeitig wird die Darmtätigkeit heruntergefahren, das Immunsystem wird gebremst, Heilungsprozesse verlangsamen sich.

In einer echten Gefahrensituation ist das ein überlebenswichtiger Modus: Alles, was unwichtig ist, wird reduziert, alles was zum Überleben wichtig ist, wird erhöht.

Für den Moment so weit, so gut.

Hält dieser Vorgang jedoch längerfristig an, wird das Ganze gesundheitsschädigend.
Denn wenn sich Anspannung nicht mehr oder nicht mehr ausreichend abbauen kann, wenn dein Organismus in steter Alarmbereitschaft ist, nur noch funktioniert und die Grundanspannung zum Dauerzustand wird, kann sich dein System nicht mehr regenerieren.

Die Steinzeitmenschen konnten das schon, denn abends saßen sie am Feuer und regenerierten. Wir modernen Menschen haben das leider verlernt. Im Dauerstress und ohne ausreichende Regeneration befindest du dich in einer **Negativspirale**.

In dieser Negativspirale hast du keine Strategien mehr zu regenerieren und es entwickeln sich schleichend Stresssymptome. Diese sind sehr individuell und äußern sich auf zwei Ebenen: physisch und psychisch.

Auf der nächsten Seite findest du eine Übersicht der häufigsten Stresssymtome. Vielleicht bist du überrascht, was alles dazuzählt.

Stresssymptome

Physische Symptome	Psychische Symptome
Tinnitus	Innere Anspannung und Unruhe
Herz-Kreislauf-System	Nervosität und Reizbarkeit
Immunsystem	Konzentrations-schwierigkeiten
Muskulär	Griff zu Suchtmitteln
Hautunreinigkeiten	Angst und Angsttstörungen
Magen-Darm-Trakt	Panikattacken
Infektanfälligkeiten	Depression
Schweißausbrüche	Burnout

Findest du hier Symptome, die dir bekannt vorkommen und die du vielleicht noch gar nicht als Warnsignal deines Körpers gedeutet hast? Bist du überrascht darüber, was Stress alles auslösen kann?
Horche dazu mal in dich hinein.

Stress im Lehrberuf

LehrerInnen gelten als besonders (stress)-belastet. Als klassische „LehrerInnenkrankheit“ gilt Tinnitus bzw. Hörsturz. Aber auch die anderen genannten Symptome könnten dir bekannt vorkommen, bei KollegInnen oder vielleicht sogar bei dir selbst?

Wir wissen um die hohe Belastung im Lehrberuf. Diese ist jedoch gesellschaftlich nicht sonderlich anerkannt, was zusätzlichen Stress auslöst. Warum sollen wir ständig nach Außen beweisen, dass es ist, wie es ist?

Allein, dass wir schon in einer einzigen Unterrichtsstunde im Durchschnitt über 200 Entscheidungen treffen müssen, ist Stress genug. Diese Entscheidungsdichte ist vergleichbar mit der eines Herzchirurgen oder eines Fluglotsen

Aber noch andere Bedingungen im Schulalltag sind stressbegünstigende Faktoren, die individuell wahrgenommen werden und krankmachend sein können.

.

30 % der Lehrkräfte leiden unter Burnout

Stressbegünstigende Faktoren neben den üblichen Arbeitsvor- und Nachbereitungungen des Unterrichts sind:

- administrative Aufgaben
- wachsende Anforderungen seitens der Vorgesetzten und Bezirksregierungen
- Dauerlärm
- zu große Klassen
- hoher Krankenstand und damit einhergehende Vertretungssituationen
- die Umsetzung von Inklusion
- schwierig werdende Schülerschaft
- der LehrerInnenmangel
- Entwicklung von Konzepten
- nie wirklich Feierabend

Vor allen Dingen sind es aber die SchülerInnen, die uns stressen.
Warum ist das so?

Der Grund liegt darin, dass sie uns aus der Komfortzone schleudern. Doch was ist diese Komfortzone genau?

Die Komfortzone

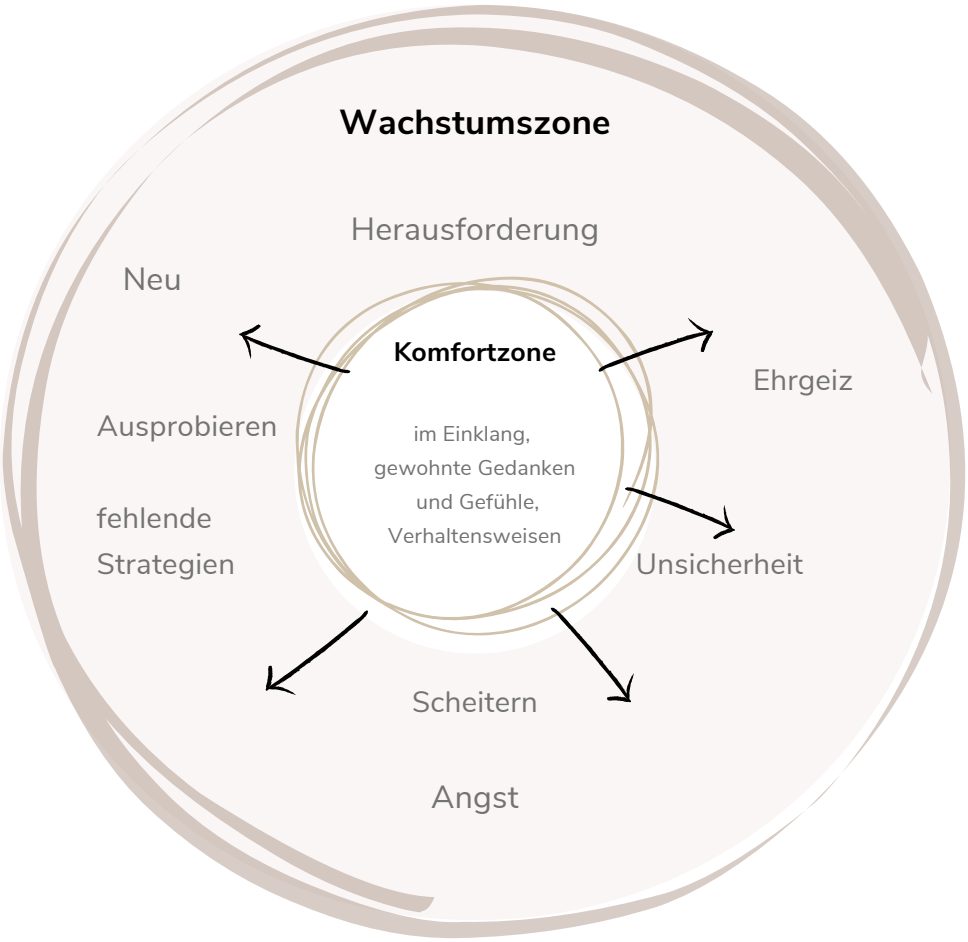
1. Alles, was wir kennen und positiv bewerten, beschreibt unsere Komfortzone. Das können Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen sein. Wir sind im Einklang mit uns, sind zufrieden und fühlen uns wohl. Die Komfortzone verleiht uns Sicherheit und wir wissen, was zu tun ist.

2. Doch was geschieht, wenn wir die Komfortzone verlassen? Aus eigener Entscheidung oder weil äußere Umstände uns dazu zwingen?

Wir landen in der **Wachstumszone**.

Außerhalb der Komfortzone wächst unsere Persönlichkeit, werden wir gefordert, erleben wir Neues und erweitern unseren Erfahrungsschatz

Die Wachstumszone



Verlassen wir unsere Komfortzone, gewollt oder ungewollt, sind wir herausgefordert, denn wir richten unseren Fokus auf etwas Neues, Unbekanntes. Wir befinden uns in der Wachstumszone.
Das fühlt sich anders an, ungewohnt, wir fühlen uns unwohl. Da wir uns schnell wieder wohl und sicher fühlen wollen, entwickeln wir häufig einen großen Ehrgeiz, um den (gewohnten) Komfortzustand zurückzuerlangen. Dazu brauchen wir neue Strategien, da die gewohnten nicht mehr ausreichen. Meist gelingt das und nach einer Weile ist uns das Neue vertraut, wir implementieren es in unseren Komfortbereich und erweitern diesen somit.
Manchmal scheitert man an den neuen Herausforderungen, aber das gehört dazu. Wir wissen schließlich nicht, wie das Neue geht. Aber durch das Scheitern lernen wir. Und:
Je öfter wir uns in der Wachstumszone ausprobieren, umdenken, Dinge verändern und annehmen, desto mehr wird Neues und Ungewohntes zur Gewohnheit.

Die Überforderungszone

Aufgrund äußerer Umstände, fehlender Strategien oder Handlungsmöglichkeiten oder wegen purer Erschöpfung kann es passieren, dass wir in die Überforderung geraten.

Im Überforderungsmodus entwickeln wir Verhaltensweisen, die nicht unserem Ideal entsprechen. Zuhause, aber auch im beruflichen Alltag haben wir Reaktionen, für die wir uns im Nachhinein schämen.

Herumschreien, Türenschlagen, Sanktionieren. Das alles können das Resultat einer Überforderung sein. Situationen eskalieren.

Der gesamte Organismus gerät in Stress. Meist gehen Angst und Unsicherheit damit einher. Nach einem Ausbruch fühlen wir uns schlecht, häufig bedauern wir unser Verhalten. Das erzeugt unangenehme Gefühle. Um diesen auszuweichen, suchen wir uns häufig Bestätigung für unsere Überreaktion. Schließlich sind doch wir die Pädagogen und müssten “vernünftig” handeln….

Kennst du das auch? Wann hattest du den letzten Ausbruch, vielleicht im Klassenzimmer? Oder zuhause, weil du den Stress mitgenommen hast?

In die Überforderung geraten wir ebenfalls, wenn wir uns von unserem Gegenüber (unbewusst) etwas erwarten oder “wünschen”. Beispiel:
Wir möchten, dass unser Gegenüber etwas tut oder das Verhalten ändert, unsere Gefühle nicht triggert, kurzum, was uns keinen Stress bereitet.

Eine Verhaltensänderung bei anderen können wir jedoch nicht erzwingen !

Das führt zu einer großen Frustration, nach einer Weile zu Resignation.
Wir landen in der **erlernten Hilflosigkeit.**

Hier entwickelt das Hirn schnell einen Schutzmechanismus:

Wir verurteilen unser Gegenüber und geben die Schuld ab. Vielleicht kennst du auch Sätze wie:

Und jetzt passiert etwas ganz Spannendes:

Wenn wir die Schuld für die Ursache des Konfliktes abgeben, schüttet unser Gehirn Belohnungshormone aus. Das stimmt uns zufrieden.

Letztendlich ist aber damit niemanden geholfen, weder uns als Lehrpersonen noch dem Schüler.

Hast du schon einmal so einen Satz gedacht oder gesagt?
Kommt dir da irgendetwas bekannt vor?
Und wie können wir die erlernte Hilflosigkeit bewältigen? Dazu schauen wir uns einmal unsere Verantwortungsbereiche genauer an!

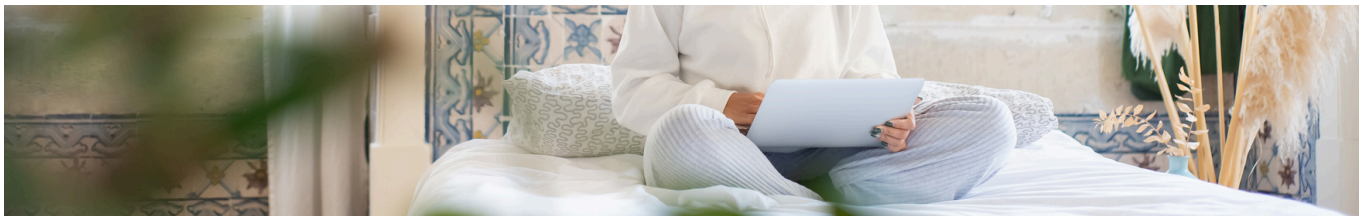
Ziele und Verantwortungsbereiche

1. Ziele und Verantwortungsbereiche, in denen wir uns bewegen, neu zu betrachten ist (d)ein Weg aus der erlernten Hilflosigkeit.

2. In unserem eigenen Verantwortungsbereich liegen unsere Gedanken, Gefühle, Bewertungen, Bedürfnisse und Handlungen uvm.

   Im Verantwortungsbereich des Anderen liegen dessen Gedanken, Gefühle, Bewertungen, Bedürfnisse und Handlungen uvm.

3. Die „Anderen“ sind beispielsweise ArbeitskollegInnen, SchülerInnen, Eltern, Schulleitung, Schulamt, Jugendamt etc.



In der Schule kommt es im Umgang mit SchülerInnen häufig zu Problemen, weil wir die Verantwortungsbereiche vermischen. Wir wollen die SchülerInnen unterstützen, ihnen helfen, sie zu „besseren“ Menschen erziehen, wir wünschen Lernerfolg usw. Dabei vergessen wir aber, dass es NICHT in unserem Verantwortungsbereich liegt, ob diese Ziele erreicht werden. Die Entscheidung dazu können einzig und allein die SchülerInnen selbst treffen. Achte also darauf, dich in deinem Verantwortungsbereich zu bewegen. Du kannst beispielsweise die SchülerInnen nicht dazu zwingen, Hausaufgaben zu machen. Du kannst aber entscheiden, wie du damit umgehst, wenn sie es nicht tun. Du kannst sie auch nicht zwingen, sich adäquat zu benehmen. Du kannst aber entscheiden, was du tust, wenn sie es nicht tun.

PRÜFE ALSO IM KONFLIKT FOLGENDES:

- Was ist mein Ziel in dieser Situation?
- Liegt das Ziel in meinem Verantwortungsbereich?
- Wie kann ich das Ziel so verändern, dass es in meinem Verantwortungsbereich liegt?

Merke: Du hast keinen Einfluss auf Veränderung anderer, du hast keine Kontrolle über andere und du kannst auch deren Entscheidungen nicht prägen.

Allerdings hast du Einfluss auf dich, du beeinflusst deine Veränderungsprozesse, du hast Kontrolle über dich und kannst für dich entscheiden.

Ursprung einer Stressreaktion

Wie zu Beginn erklärt, ist unser Hirn verantwortlich für Stress.
Doch was genau geschieht im Gehirn?

Unser Gehirn scannt ununterbrochen die Umgebung, in der wir uns befinden und die Reize, denen wir ausgesetzt sind. Wenn unser Gehirn die Reize positiv und normal bewertet, sendet es ein Signal an die Amygdala, dem Mandelkern des Gehirns. Die Amygdala ist für die Gefühlsregulierung zuständig. Wenn alles als gut bewertet wird, sind wir entspannt.

In einem entspannten Zustand haben wir vollen Zugriff auf den Präfrontalen Cortex, welcher für rationale Handlungen und Entscheidungen, aber auch unsere Sprache, zuständig ist. Der Präfrontale Cortex steuert also Denken und Handeln und ist im entspannten Modus voll funktionsfähig.

Was aber, wenn das Gehirn einen negativen Reiz feststellt? Sofort bewertet es die Situation als Gefahr. Die Amydala schlägt Alarm, unverzüglich werden Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Ab diesem Moment haben wir keinen Zugriff mehr auf unsere Rationalität. Es stehen nur noch drei Optionen zur Verfügung. (Denken ist keine davon).

Angriff (fight)

Flucht (flight)

Erstarrung (freeze)

Bei jeder dieser drei Optionen wird der Körper blitzschnell auf die Gefahrensituation vorbereitet.

Stress in der Schule

Übertragen wir das in die Schule. Jeder kennt das:

Die Klasse wird laut, einzelne Schüler laufen unvermittelt herum, blitzschnell entwickelt sich ein Streit unter den SchülerInnen, Privatunterhaltungen werden geführt, Gegenstände werden geworfen. Von gutem Unterricht keine Spur.
Du fühlst dich zunehmend hilfloser.

1. Möglichkeit

Du wirst sehr laut in der Klasse, vielleicht schreist du herum.
(weil du dich von dem Verhalten der SchülerInnen bedroht fühlst)

Du gehst in den Angriff. → **FIGHT**

2. Möglichkeit

Du verlässt entnervt den Klassenraum, oder du ignorierst die Lautstärke und machst einfach weiter. Du schreibst gestresst weiter an der Tafel, keiner passt auf. Die Situation wird immer brenzliger.

Du entziehst dich (scheinbar) der Situation. → **FLIGHT**

3. Möglichkeit

Du wirst verbal von einem Schüler angegriffen, beleidigt, dir fehlen die Worte.
Du erstarrst förmlich

→ **FREEZE**

Dauerstress

Wenn wir ständig Stressmomente erleben, verfällt unser Organismus in den sogenannten Hyperstress. Die Folge ist das stete Ausschütten von Adrenalin und Cortisol. Unser Körper ist nicht mehr in der Lage, den alltäglichen Stress zu bewältigen. Es entsteht Distress (langanhaltender, chronischer und negativer Stress).

In diesem Modus sind wir nicht mehr in der Lage, unseren Stresshaushalt zu regulieren. Schon Kleinigkeiten lassen uns in einen extremen Stresszustand geraten.

Oft kommen wir leider schon im Stress in der Schule an (dies kann ganz individuelle Gründe haben). Befindet man sich im Dauerstress, ist der Körper in permanenter Alarmbereitschaft. Wenn das Gehirn im ständigen Stressmodus ist, lassen Kognition und Merkfähigkeit nach. Es wird immer schwieriger, den Fokus zu halten, bis es gar nicht mehr gelingt.

Die Folge ist Burnout.

Schüler im Stress

Mache dir bewusst, dass jedes Gehirn auf die gleiche Art und Weise funktioniert.

Also auch das der Schülerinnen, deren Gehirne die gleichen Mechanismen und Wirkungsweisen haben wie wir. Sie reagieren genauso instinktiv bei einem Konflikt wie wir.
Im Falle eine Konflikts ist ein „vernünftiges“ Verhalten nicht möglich, da bei beiden Parteien der rationale Teil nicht funktioniert und alle Beteiligten im **fight- flight - oder freeze Modus** sind.

Warum entstehen so schnell Konflikte im Kontext Schule?

SchülerInnen übergeneralisieren im Falle eines Konfliktes häufig. Dies geschieht aufgrund gemachter Erfahrungen (das muss keine Erfahrung mit dir sein). Es kann sein, dass eine positiv gemeinte Zuwendung von deiner Seite aus als negativ bewertet wird. Deine Zuwendung wird als Bedrohung oder Gefahr eingestuft, die SchülerInnen geraten in einen (unbewussten) Angstmodus.

Die Folge kennst du jetzt: Fight! Flight! Oder Freeze!

In Schulen wird Fehlverhalten thematisiert, es wird in der Regel je nach Schwere des Fehlverhaltens sanktioniert und im Anschluss mit den SchülerInnen, auch in Anwesenheit der Erziehungsberechtigten besprochen.
Dies geschieht meist nach einer Eskalation.
Die SchülerInnen zeigen sich einsichtig und reflektiert. Meistens geloben sie Besserung.

Die Erfahrung zeigt aber auch, dass diese SchülerInnen mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder das gleiche Fehlverhalten zeigen werden. Die Erklärung dafür liegt in der Natur der Dinge. Im Falle einer Stresssituation ist der rationale Verstand ausgeschaltet, die SchülerInnen agieren im Stressmodus, danach ist der rationale Verstand wieder aktiv und die SchülerInnen sind einsichtig.

Wir müssen uns bewusst machen, dass die beiden Modi meist gegeneinander wirken.

STRESSMANAGEMENT

Stressmanagement ist allumfassend, wird als negativ oder positiv empfunden und betrifft alle Bereiche unseres Lebens.
Stressmanagement bedeutet Methoden zur Stressbewältigung einzusetzen, um Stress zu reduzieren und um vorzubeugen.

Wie können wir denn nun negativem Stress so begegnen, dass er händelbar ist und uns nicht aus dem Gleichgewicht bringt oder gar ins burnout schießt?

Zu Stressmanagement gehören drei Säulen:

- Selbstmanagement
- Innere Haltung
- Zeitmanagement

1. Selbstmanagement

Verstehst du deinen eigenen Stress, kannst du ihm anders entgegentreten. Ergründe also, was dich genau stresst.

Dazu musst du wissen, dass sogenannte Stressoren (exogen = von außen oder endogen = von innen) die Faktoren sind, die unseren Organismus in höchste Alarmbereitschaft versetzen. Diese gilt es zu entlarven.

Um entspannter durchs Leben zu gehen, gilt es also zu überprüfen, was dich am meisten stresst. Nimm dir einen Moment Zeit und berücksichtige dabei folgende Faktoren:

- Belastende Personen
- Belastende Anforderungen
- Belastende Verhaltensweisen
- Belastende Gefühle und Gedankem

Was sind deine Stressoren ? Nimm dir dafür fünf MInuten Zeit, lass den Stift über das Papier fahren, ohne nachzudenken und schreibe deine Stressoren auf.

Wenn du deine Stressoren identifiziert hast, bist du schon einen guten Schritt weiter.

Nun gilt es den nächsten Schritt zu machen. Da du vermutlich immer wieder in Stress geraten wirst, ist es sinnvoll, die Faktoren herauszuarbeiten, die dir in einer Stresssituation helfen können. Dies sind deine Ressourcen.

Ressourcen können unterschieden werden in :

Äußere Ressourcen

Dies können Menschen, Orte, ein stabiles Umfeld sein.

Innere Ressourcen

Dies können deine Fähigkeiten, Talente, Leidenschaften, Gefühle und Gedanken oder auch deine Ziele und Werte sein.

2. Innere Haltung

Als “innere Haltung”, ein Begriff aus der Psychologie, bezeichnet man die Einstellung, mit der ein Individuum auf das Leben schaut. Hierhinein spielen dessen Überzeugungen, Emotionen und Verhaltensweisen.
Erfahrungen, die ein Individuum seit seiner Geburt macht, verfestigen sich im unterbewussten Teil des Gehirns, dem sogenannten Unterbewusstsein, zur Inneren Haltung. Dies bedeutet: Du “denkst” nicht bewusst über deine innere Haltung nach.
Unser Denken und Fühlen ist jedoch unmittelbar miteinander verknüpft. Unsere Gedanken haben Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und wie es uns geht. Dies beeinflusst auch unsere Physiologie. Negative Gedanken schwächen unseren Körper, positive stärken ihn.

Im Bezug auf Schule bedeutet Innere Haltung vor allem, dass du dich um dich selbst kümmerst. Denke auch hier daran, dass du die anderen nicht beeinflussen kannst.

- du kannst nicht beeinflussen, dass SchülerInnen nie mehr den Unterricht stören.
- du kannst nicht beeinflussen, dass Korrekturfächer verschwinden
- du kannst nicht beeinflussen, dass der oder die stressende KollegIn damit aufhört

ABER:

Du kannst beeinflussen, wie du damit umgehst.
So änderst du deine innere Haltung.

Wenn du also in eine herausfordernde Situation mit Mitmenschen gerätst, wenn du zuviel Arbeit auf dem Tisch liegen hast, wenn die Stimmung im Lehrerzimmer explosiv ist, kannst du beeinflussen, wie du damit umgehst.

Genaueres dazu findest du auf der nächsten Seite.

Wir haben keinen Zugang zu unserem unbewusstem Denken.

Lediglich ca 20 % unserer Gedanken sind uns bewusst.
Alles andere geschieht im Unterbewusstsein.

Wenn dir aber jetzt bewusst ist, dass du deine Innere Haltung beeinflussen kannst, kannst du dich bewusst dafür entscheiden, Kontrolle über deine Gefühle und Verhaltensweisen zu erlangen.

So bringst du Entspannung und Gelassenheit in deinen Alltag.

3. Zeitmanagement

Das A und O zum Bewältigen eines stressigen Schulalltags ist, abgesehen von Ressourcenaktivierung und einer gelungenen inneren Haltung, ein gutes Zeitmanagement. Meist ist das jedoch die Ressource, die wir im Schulalltag am meisten vermissen.
Freie Zeit ermöglicht uns jedoch den Zugang zu Entspannung.

In der Schule ist Zeit jedoch immer knapp: Wir haben einen Stundenplan, pünktlich zum Schellen müssen wir parat sein. Korrekturphasen sind zeitintensiv, Elterngespräche oder noch-schnell-etwas-Kopieren finden in den Pausen oder in der unterrichtsfreien Zeit statt. Teambesprechungen sind nicht selten zwischen Tür und Angel oder in deiner freien Zeit. Unterrichtsplanung nimmt großen Raum ein. Zusätzliche Aufgaben fressen immer mehr Zeit.

Aber auch das Privatleben gehört zu den 24 Stunden des Tages. Dazu gehören Familie, Kinder, Partnerschaft, Haushalt. Wir geraten unter Druck, weil wir alles gut erledigen möchten. Denn daneben gibt es ja noch unsere Freizeit, dazu zählen Hobbys, Vereine, Sport usw. Ein bisschen viel, nicht wahr?
Zeit gut zu planen und Prioritäten zu setzen ist der Schlüssel zu einem entspannteren (Lehrer-)Leben. Jedoch ist Zeitmanagement sehr individuell zu sehen. Das Erledigen von Aufgaben geht dem einen leichter von der Hand als dem anderen. Auch das Regenerieren dauert bei jeden Individuum unterschiedlich lange.

Ein gutes Zeitmanagement und das Priorisieren der Aufgaben erleichtert uns das Leben und den Schulalltag.

Eine gute Methode ist das “Eisenhower-Prinzip: Hier legst du deinen Fokus drauf, was zuerst und dringend erledigt werden muss, was später erledigt werden kann, was sich erledigt hat und was andere übernehmen können. Es unterscheidet sich so:

	DRINGEND	NICHT DRINGEND
WICHTIG	Aufgabe selbst erledigen	Aufgabe später erledigen
NICHT WICHTIG	Aufgabe delegieren	Aufgabe löschen

Auch Zeitsouveränität gehört zum professionellen Zeitmanagement..
Das bedeutet, dass du souverän deine Zeit einteilst und dann autonom und selbstbestimmt agieren kannst. Räume dir in deinem Alltag Zeitfenster ein, in denen du dich entsprechend deines Biorhythmus und deiner individuellen Produktivitätsphasen organisierst.
Dazu gehören auch persönliche Wohlfühlmomente, die du dir erlaubst.

In diesen Momenten der Selbstfürsorge erfährst du Regeneration.

SELBSTFÜRSORGE

Nun weißt du, was Stress auslöst, welche Mechanismen im Stressmoment greifen. Wichtig für eine gute **Stressbewältigung** sind also das Nutzen deiner **Ressourcen**, das Verändern deiner **inneren Haltung** und ein **gutes Zeitmanagement.**

Essentiell für deine psychische und physiche Gesundheit ist aber auch eine gelungene **Selbstfürsorge.** Das Wort ist in aller Munde, empfohlen von so vielen Seiten, aber was bedeutet das genau? Oft interpretiert als egoistisches Verhalten, ist Selbstfürsorge der Grundpfeiler für dein entspanntes Lehrerleben.

Selbstfürsorge bedeutet, sich bewusst Zeit zu nehmen, die Dinge zu tun, die gut tun. Zeit um Körper und Seele zu pflegen.
Die Belohnung ist Entspannung und Regeneration.

Um langfristig Selbstfürsorge aktiv und nachhaltig in unser Leben zu implementieren, bedarf es eines Umdenkens, eines Neugestaltens.

<u>Faktoren für eine gelungene Selbstfürsorge sind:</u>

- Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und Gefühle bewusst wahrzunehmen. Dazu spüre in dich hinein, was ist gerade dran?

- Lege Pausen ein, wenn sie nötig sind.

- Setze Grenzen.

- Schalte die innere Stimme ab, die dich antreibt, immer wieder über deine Grenzen zu gehen. Nennen wir sie diese kleine innere Stimme, die dich innerlich immer wieder abmahnt, wenn du Pausen machst oder wenn du nicht ablieferst. Diese innere Stimme, den Kritiker und Perfektionisten in uns, abzuschalten, ist der schwierigste Teil.

- Gelingt dir das, hast du den schwierigsten Teil einer gelungenen Selbstfürsorge geschafft.

Möglichkeiten der Selbstfürsorge

Gute Möglichkeiten, um für sich selbst zu sorgen sind Folgende:

- Ausreichend Schlaf
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Hobbies
- Freundschaften pflegen
- Yoga
- Sport
- Coaching
- uvm (hier gilt, alles was du als guttuend empfindest)

Mache dir bewusst, dass du alles in dir hast, gelungene Selbstfürsorge zu betreiben. Wichtig ist, dass du auf deine individuellen Bedürfnisse schaust und sie auch berücksichtigst. Das ist von Mensch zu Mensch verschieden, eine Anleitung kannst du dir nur selbst geben!

Achtsamkeit

Ein Schlagwort in der heutigen Gesellschaft ist Achtsamkeit. Ein sehr dehnbarer Begriff. Im Grunde bedeutet das jedoch nichts anderes als rechtzeitig seine individuellen Bedürfnisse zu identifizieren, gegebenenfalls eine Bremse zu ziehen und auf das, was Körper und Seele brauchen, zu reagieren.

Doch gerade im hektischen Schulalltag mit all seinen Herausforderungen scheint es schwierig zu sein, achtsam zu bleiben.

Eine gute Möglichkeit, wenn die Stresswelle anrollt, ist, sich über die Atmung zu regulieren. Ich empfehle dir die 4 - 7 - 8 Atmung, eine Methode aus dem Yoga. Sie fördert die innere Ruhe und bringt deinen (vielleicht schon gestressten) Organismus in Sekundenschnelle auf ein Normallevel. Durch einen veränderten Atem können wir innerhalb weniger Minuten unser Gehirn messbar beruhigen und das Maß an beruhigenden Alphawellen steigern.

Diese Übung kannst du jederzeit unbemerkt ausführen, ohne das es bemerkt wird.

4 Atme tief ein und zähle dabei bis vier

7 Halte die Luft an und zähle dabei bis sieben

8 Atme aus und zähle dabei bis acht

Zum Thema Stress habe ich auf YouTube ein Video mit einer anschließenden Entspannungsübung veröffentlicht.

Wenn du magst, scanne den Code und schau es dir an.

Danke ...

... für dein Interesse am Stressmanagement und Selbstfürsorge für Lehrer, danke aber auch für das Lesen meiner Broschüre.
Es steckt viel Herzblut darin.

Meine persönliche Entwicklung hin zum entspannten Lehrer war genau so. Ich habe gemerkt, dass ich mich nur noch gestresst fühlte. Also habe ich mich auf den Weg gemacht, gelesen, gelernt, umgesetzt.
Ich habe an mir gearbeitet, lange,

Es hat sich gelohnt.

Möchtest du mehr für dich tun ?

Tiefer eintauchen?

Wenn du mehr wissen willst und etwas tun möchtest, um deinen Stress zu minimieren und Stresssituationen gelassen zu händeln, dann empfehle ich dir meinen Kurs **“Stressfrei”**. Er bietet dir viel Input, Selbstreflexion und Übungen zum Thema Stressmanagement und Selbstfürsorge auf deinem Weg zum entspannten Lehrerdasein :-)

Alles Gute von Herzen, Claudia

Quellenverzeichnis

Ich bedanke mich bei meiner Ausbilderin Ina Hullmann für ihre Expertise und habe mein Wissen und Inhalte ihrer Ausbildung genutzt, um diese Broschüre zu schreiben.

Ferner habe ich folgende Quellen genutzt:

Printmedien

Kriebs, Simone (2019) Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden können. Paderborn Junfermann Verlag

Sebastian Purps-Pardigol (2021) Leben mit Hirn
Campus Verlag

Anecke, Michelle (2021) Resilienz trainieren und den Stress im Alltag abbauen, Dortmund independently published

Nestling, Manfred Dr. (2014) Burn-out - Wenn die Maske zerbricht:Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht. München, Wilhelm-Goldmann Verlag

Hullmann, Ina (2023) Hypnosystemische Top 10 tools, Schattauer Verlag

Digitale Medien

Büntermeyer, Lisa (2021) Eisenhower-Prinzip. So finden sie Zeit für das, was wirklich wichtig ist. Verfügbar unter: https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/eisenhower-prinzip/3558243.html

Stogge Marcus (2021) Lösungsorientierung.Verfügbar unter https://haufe-akademie.de/blog/themen/persoenliche-kompetenz/loesungsorientierung

Fotos von freepik.com

Alle Texte sind von mir geschrieben. Nachdruck, Vervielfältigung oder Einspeicherung in Medien aller Art sowie Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung und Nennung der Autorin und deren Website gestattet.