

Entwicklungsimpulse zur bedarfsorientierten Entwicklungsarbeit für Lehrpersonen und Schüler_innen

Die folgenden Vorschläge richten sich an Entwicklungsgruppen zur Diagnose und Förderung der eigenen Person, der Interaktion zwischen Lehrern und Schülern sowie der Interaktion mit Kolleginnen

<i>Meine neue Rolle als mein eigener Entwicklungs- und Gesundheitsförderer</i>	<i>2</i>
<i>01. Es wird Zeit, werde der Du bist!.....</i>	<i>4</i>
<i>02. Klärung von Lebenszielen</i>	<i>5</i>
<i>03. Terminalwerte bestimmen</i>	<i>6</i>
<i>04. Werteinventur</i>	<i>8</i>
<i>05. Entwicklungsprognose über 5 Jahre Gelingen -Misslingen</i>	<i>12</i>
<i>06. Entwicklungsphantasie über die Berufsrolle</i>	<i>13</i>
<i>07. Entwicklungsplanung für Ihren Rollenhaushalt.....</i>	<i>14</i>
<i>08. Entwicklungsimpulse durch Versuche mit verändertem Selbstkonzept</i>	<i>16</i>
<i>09. Die Gratifikationsbilanz überprüfen</i>	<i>17</i>
<i>10. Das Bewusstsein für Selbstwirksamkeit stärken</i>	<i>20</i>
<i>11. Flexible Zielsetzung zur Förderung von Selbstwirksamkeit</i>	<i>22</i>
<i>12. Handlungsleitende Selbstreflexion</i>	<i>24</i>
<i>13. Täglicher Entwicklungsplan für Lehrende und Lernende.....</i>	<i>25</i>
<i>14. Linzer Diagnostik der Klassenführung</i>	<i>27</i>
<i>15. Ressourcen für eine positive Gratifikationsbilanz im Unterricht</i>	<i>29</i>
<i>16. Gratifikationsbilanz zwischen Berufs- und Privatleben</i>	<i>33</i>
<i>17. Soziales Netz überprüfen und verbessern.....</i>	<i>35</i>
<i>18. Online-Ressourcen nutzen</i>	<i>37</i>
<i>19. Emotionsarbeit verbessern.....</i>	<i>38</i>
<i>20. Stressarten im Überblick.....</i>	<i>40</i>
<i>21. Chronische Stressoren erkennen und entschärfen</i>	<i>41</i>
<i>22. Negatives Drehbuch zur Überwindung unerwünschter Gewohnheiten</i>	<i>44</i>
<i>23. Stressbewältigung durch konstruktiven inneren Dialog.....</i>	<i>45</i>
<i>24. Stressbewältigung 13 Gebote wider den Stress</i>	<i>47</i>
<i>25. Genusstraining zum Abschalten</i>	<i>50</i>
<i>26. Zehn Regeln zur Förderung der eigenen Zufriedenheit</i>	<i>52</i>
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	<i>55</i>
<i>Tabellenverzeichnis</i>	<i>55</i>

Meine neue Rolle als mein eigener Entwicklungs- und Gesundheitsförderer

Eigentlich bin ich ganz anders, ich komm nur so selten dazu! Dieser Satz von Doderer signalisiert, dass wir Träume haben, aber oft in diesen stecken bleiben, statt sie zu verwirklichen.

Die folgenden Übungen stehen also unter dem Motto: **Träume nicht Dein Leben sondern lebe Deinen Traum!** Mit ihrer Hilfe können Sie neue Selbstwirksamkeitserfahrungen machen. Sie werden auf bestimmten Gebieten authentischer leben, und das ist eine beachtliche Kraftquelle! Natürlich bringt diese neue Rolle Mehrarbeit mit sich, besonders, wenn man schon überlastet ist. Aber sie bietet auch manche Chancen: Sie können Ihren Alltag mit neuen Augen sehen und vielleicht klarer unterscheiden, was eigentlich wichtig ist von dem, was sich mit festen Terminen als dringlich aufdrängt.

Viele Personen haben eine bevorzugte Entwicklungsstrategie. Manche brauchen erst klare Gedanken bzw. Pläne, die sich langsam mit positiven Gefühlen aufladen, um zu neuen Handlungsmöglichkeiten zu kommen. Andere spüren Gefühle so deutlich, dass sie, wie bei spontaner Verliebtheit oder bei einem Wutanfall, sofort handeln. Wieder andere handeln nach dem Motto: Erprobe, damit du erfahren kannst! Sie beginnen mit Handlungsalternativen, deren emotionalen Effekte und kognitiven Bewertungen sie nachträglich vornehmen. Welches ist Ihr üblicher Weg, wenn Sie Innovationen wagen? Wollen Sie mal einen der anderen ausprobieren? Versuchen Sie anhand der 1. Abbildung sich alle drei Wege als Beispiel konkret auszumalen.



Abb. 1 Drei Startpunkte für die Entwicklungsförderung

Entwicklungsschritte werden sich allerdings erst dann als nachhaltig erweisen, wenn alle drei Bereiche der Abbildung 1 einbezogen sind. Auf jeden Fall sollten Sie Ihre Entwicklungsarbeit als Experiment begreifen. Nach 8-10 Wochen intensiver Erprobung, werden Sie entscheiden können, ob sich günstige Effekte einstellen oder ob Sie zum alten Verhaltensmuster zurückkehren sollten.

Wenn irgend möglich, sollten Sie Ihre Entwicklungsarbeit mit kritischen Freunden durchführen, die ihrerseits an ihrer Entwicklung arbeiten.

Wie oben besprochen, haben alle, die am Unterricht beteiligt sind, drei Entwicklungsbereiche, auf denen sie ihre Aktivitäten bewerten und gezielte Entwicklungspläne für einen Tag oder ein Jahr ausrichten können.

Entwicklungsbereiche	Ziele für Lehrpersonen	Ziele für Schüler/innen
Die eigene Person	Stresskontrolle	Ärger kontrollieren
Die Schülerinnen	Mehr loben	Mitschüler unterstützen
Die Schule	Am Schulprogramm arbeiten	In der Mathestunde melden

Tab. 1 drei Aufgabenbereiche für den täglichen Entwicklungsplan von Lehrpersonen und Schülern

01.11.2016

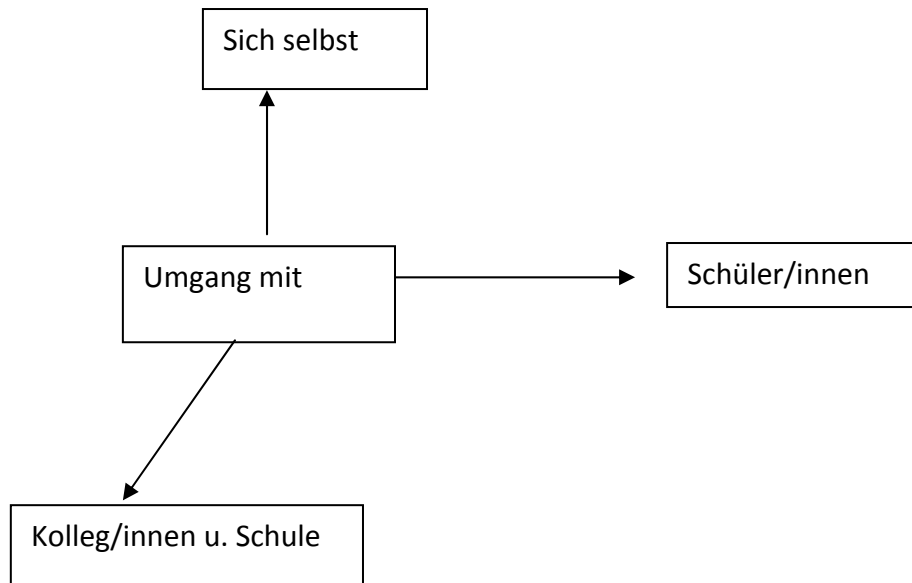


Abb. 2 Entwicklungsbereiche für Lehrer/innen und Schüler/innen

Tipps für den Umgang mit Übungen zur Entwicklungsförderung

- Entscheiden Sie, ob Sie nur einmal eine Übung probieren möchten, oder ob Sie ein Modul verschiedener Übungen zur Gesundheitsförderung zusammenstellen und durchführen wollen.
- Konzentrieren Sie sich bei jeder Übung zunächst auf Ihre Stärken und genießen Sie diese, bevor Sie sich um Ihren Entwicklungsbedarf kümmern.
- Trennen Sie bei den Übungen zwischen der erfolgreichen Verhaltensänderung (= täglich ein Brötchen weniger essen bzw. eine Übung durchführen) und den gewünschten Verhaltenseffekten (= drei Kilo abnehmen bzw. sich wohler fühlen).
- Üben Sie möglichst zu zweit oder zu dritt, so können Sie sich gegenseitig ermutigen und erleben, dass jeder von Ihnen ein eigenes Entwicklungstempo hat.
- Wählen Sie einen überschaubaren Zeitraum für Entwicklungsübungen ca. 8 bis 12 Wochen. Das zwingt Sie einerseits zu realistischen Zielsetzungen und erlaubt Ihnen, sich danach guten Gewissens anderen Interessen zuzuwenden.

Die folgenden Übungen lassen sich verschieden strukturieren:

Übungen zur Förderung der eigenen Person	1 – 9, 21 - 26
Interaktion zwischen Lehrern und Schülern	12 - 19
Interaktion mit Kolleginnen und Kollegen	15 – 21

Tab. 2 Übungen geordnet nach Aufgaben

Wer noch keine Änderungsmotivation spürt, der sollte nicht per Zufall eine Übung wählen, sondern zunächst mit Hilfe den ersten 8 Übungen seine Entwicklungsmotivation aktivieren. Auch wer schon deutlich spürt, dass er z.B. an seiner Widerstandskraft gegen Stress arbeiten möchte, kann aus den ersten acht Übungen Gewinn ziehen. Denn mancher Stress ergibt sich aus der Tatsache, dass man zu viele Ziele verfolgt, die der individuellen Vorstellung vom gelingenden Leben widersprechen.

Übungen, um lohnenswerte Entwicklungsziele zu finden	1-8
Übungen zur Stärkung des Wohlbefindens	9-10, 26
Berufsspezifische Entwicklungsübungen	13 – 20
Übungen zum Umgang mit Stress	21-25
Übungen zur Stabilisierung von Entwicklungsprozessen	10-12, 17

Tab. 3 Übungen geordnet nach dem Entwicklungsstand der Änderungsmotivation

01. Es wird Zeit, werde der Du bist!

Ziel: Klärung und Förderung der Entwicklungsmotivation

Statistische Lebenserwartung bewusst machen

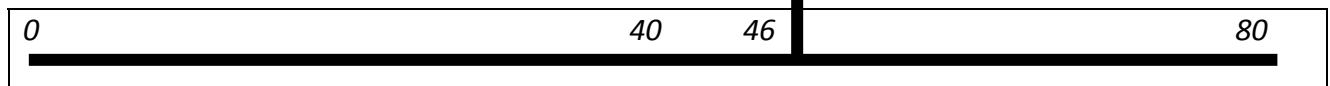


Abb. 3 Das gelebte und noch zu gestaltende Leben nach statistischer Lebenserwartung

Schneiden Sie, wie in Abbildung drei dargestellt, einen schmalen Streifen längs von einer DIN A4 Seite, zeichnen Sie darauf eine Gerade mit dem Anfangspunkt 0 und dem Endpunkt 80 (ungefähr die statistische Lebenserwartung von Frauen in Deutschland). Männer wählen als Endpunkt bitte 72! Zeichnen Sie nun die statistische Lebensmitte ein und Ihr tatsächliches Lebensalter. Nun reißen Sie das Papier an dieser Stelle durch. Frau X ist derzeit 46 Jahre alt, deshalb ist der Streifen ihres gelebten Lebens länger als der Lebensabschnitt, den sie statistisch noch vor sich hat.

Wie sieht Ihr Verhältnis aus? Was war der Schwerpunkt Ihres Lebenswerkes im bisher gelebten Leben? Was ist bisher zu kurz gekommen, was sollte in der noch verfügbaren Zeit geschehen?

Mit der Statistik ist das so eine Sache! Unsere Lebensspanne bis zum Tode kann kürzer oder länger sein. Deshalb gilt der Satz: **Heute beginnt der erste Tag von Rest Ihres Lebens!**

Das „Bad des Todes“ nehmen

Notieren Sie Ihre derzeitigen Sorgen und Belastungen

Sorgen	
Konflikte	
Unangenehme Personen/Situationen	
Was braucht zuviel Zeit	
Was kommt derzeit zu kurz	

Tab. 4 Liste der aktuellen Stressoren

Lesen Sie nun die Geschichte im folgenden Kasten und versetzen Sie sich dabei in die Lage von Frau Meier.

Es klingelt abends an der Tür Frau Meier öffnet. Ihr Schutzengel teilt mit: Brigitte Meier, du hast nur noch ein Jahr zu leben. Kümmere Dich um das Wesentliche, ignoriere das Unwichtige.
Frau Meier ist furchtbar erschrocken, viele Sorgen werden unwichtiger angesichts dieser Botschaft. Sie überlegt, was in diesem Jahr noch unbedingt geschehen sollte.

Der Engel kommt noch zwei Mal und verkürzt die Zeit auf einen Monat und einen Tag. Jedes Mal setzt Frau Meier immer schärfere Prioritäten. Dann erscheint der Engel zum letzten Mal und sagt: „Ich habe Sie verwechselt. Sie schreiben sich doch mit „ei“ oben im Buch steht eine Brigitte Meyer mit „ey“. Aber, bleib dabei: Kümmere dich um das Wesentliche (was bisher zu kurz kam) und messe alle Sorgen und Pseudowichtigkeiten an der Frage: Wäre das noch wichtig, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?“

Wenn Sie sicher wären, dass Sie –wie Frau Meier- nur noch kurze Zeit zu leben hätten, welche Träume würden Sie dann anfangen zu leben? Was wäre dann das Wichtigste für Sie? Welche Ihrer Sorgen würden einfach unwichtig? Sprechen Sie einmal mit einem kritischen Freund darüber, was bei Ihnen beiden bisher zu kurz kommt und was in Ihrem Leben bisher zu breiten Raum einnimmt. Sie sollen ja nicht einen Nobelpreisträger nachahmen, sondern Ihre persönlichen Lebensmöglichkeiten verwirklichen! Wenn Sie sich auf die Übung eingelassen haben, hatten Sie eine mehr oder weniger lebhaftere Vorstellung und spürten einen Druck, sich mehr um das Wesentliche zu kümmern: Vorstellungen und lebhaftere Gefühle sind ein Weg, die eigene Entwicklung bewusster zu gestalten.

Mit dieser Übung wird deutlich, dass wichtige Lebensziele im alltäglichen Problemdruck oft untergehen. Manche leben, als würden Sie niemals sterben und sterben dann, als hätten sie nie gelebt! Wer das verhindern will, muss sich gerade um solche Dinge kümmern, die im bisherigen Leben zu kurz gekommen sind.

Pablo Neruda sagte einmal mit Blick auf diese Frage: „Wir müssten öfter mal das Bad des Todes nehmen, dann würden die alltäglichen Sorgen unwichtiger und wir spüren klarer die Sehnsucht, wesentlich zu werden“.

02. Klärung von Lebenszielen

Ziel: Aus dem bisherigen Lebensstil Entwicklungswünsche ableiten

Menschen sind oft nur zu so viel Gesundheitshandeln bereit, wie es für ihre Lebensziele erforderlich scheint. Daher beginnt für viele mit der Klärung ihrer Lebensziele die Motivation zur Verbesserung ihres Gesundheitshandelns.

Die folgenden Fragen sollen Ihnen bewusst machen, welche Bilder von gelingendem Leben Sie in sich tragen. Kreuzen Sie bitte an, wie sehr die folgenden Sätze auf Ihre vergangenen fünf Lebensjahre zutreffen. Machen Sie einen Kreis um die Ausprägung pro Satz, die Sie für wünschenswert halten. Suchen Sie selbst nach zwei Urteilen (Zeile 7-8), die Sie über Ihre Lebensführung hören möchten. Vergleichen Sie Ihre Einschätzungen im Gespräch mit denen Ihres kritischen Freundes!

			erfüllt X erwünscht = 0
1.	Sie/Er	konnte genießen und strahlte Wohlbefinden aus	Wenig 1—2—3—4—5 sehr
2.	Sie/Er	war erfolgreich, genoss hohes Ansehen, war bekannt	Wenig 1—2—3—4—5 sehr
3.	Sie/Er	hat sich unermüdlich für Freiheit und Gerechtigkeit eingesetzt	Wenig 1—2—3—4—5 sehr
4.	Sie/Er	hat geholfen und seine Talente für Mitmenschen investiert	Wenig 1—2—3—4—5 sehr
5.	Sie/Er	war besser als viele seiner Berufskolleg/innen	Wenig 1—2—3—4—5 sehr
6.	Sie/Er	war reich	Wenig 1—2—3—4—5 sehr
7.			Wenig 1—2—3—4—5 sehr
8.			Wenig 1—2—3—4—5 sehr

Tab. 5 Urteile über einen Lebensabschnitt

Sammeln Sie in der folgenden Tabelle Personen, die Sie als positive oder negative Vorbilder für Ihr berufliches und privates Leben einschätzen.

Positive Vorbilder In Privatleben und Beruf	Negative Vorbilder In Privatleben und Beruf

Tab. 6 Positive und negative Vorbilder

Die Klärung von Lebenszielen hat zwei Vorteile: Angesichts expliziter Ziele werden manche Widerfahrnisse und Sorgen unwichtiger. Durch die Klärung von Lebenszielen wird die Chance zur Selbstverwirklichung größer, denn man weiß dann genauer was man anstrebt und nicht nur, was man vermeiden möchte. Zur Vertiefung dieser Gedanken bietet sich auch die 1. Übung an (s.o.).

03. Terminalwerte bestimmen

Ziel: Persönliche Werte klären als Voraussetzung für die Definition selbstkongruenter Entwicklungsziele

Auf die entscheidenden Wertvorstellungen einer Person kommt man, wenn man sie nach den letzten Begründungen für ihr Handeln fragt: z.B.

Frage	Antwort
Warum studieren Sie?	Weil ich einen guten Beruf haben möchte.
Warum möchten Sie einen guten Beruf haben?	Weil ich Sicherheit haben möchte.
Warum möchten Sie Sicherheit?	Weil ich eine Familie gründen will.
Warum möchten Sie eine Familie?	Weil ich das will.

Tab. 7 Fragen zum Auffinden von Letztbegründungen = terminalen Werten

Wenn man keine übergeordneten Gründe mehr angehen kann, ist man auf der Ebene der Terminalwerte der Person. Von diesen Terminalwerten gibt es in einer Gesellschaft ca. 17-20 unterschiedliche, die besonders häufig genannt werden. Jede Person benutzt davon ca. fünf als Letztbegründung für die eigenen Handlungen. Hier ist eine solche Liste, die Stiksrud (1976) ermittelt hat. Nutzen Sie diese, um sich über die eigenen Wertvorstellungen klarer zu werden.

Sie sehen 17 Wertvorstellungen in ungeordneter Reihenfolge. Bringen Sie diese entsprechend Ihren persönlichen Ansichten und Gefühlen in eine neue Rangfolge, so dass das für Sie Wichtigste, Erstrebenswerteste und Bedeutsamste den Rangplatz 1 erhält, das Zweit wichtigste erhält Rangplatz 2 usw.

	Rangplatz:
Abwechslung (viel sehen und erleben)	
Ausbildung (berufliche Fortbildung, Examen, Aufstieg)	
Ausgeglichenheit (Zufriedenheit, Gelassenheit)	
Beruf (interessante Arbeit, Erfolg)	
Familienleben (harmonisches Zuhause, Angehörige)	
Freizeit (Hobby, Reisen, Verein)	
Freundschaft (Kontakte, Verständnis, Vertrauen)	

Frieden (gutes Auskommen, Völkerverständigung)	
Gesundheit (Vitalität, Leistungsfähigkeit)	
Kinder (Pflege, Sorge, Verantwortung)	
Liebe (seelische und körperliche Intimität)	
Menschlichkeit (Toleranz, Hilfsbereitschaft)	
Natur (Tiere, Wald, Meer, Berge, Wandern)	
Persönlichkeitsentfaltung (Begabung, Charakter, Interessen)	
Sicherheit (finanziell, sozial, materiell)	
Unabhängigkeit (Freiheit, Selbständigkeit)	
Wohlstand (Geld, Haus, Auto, Stereoanlage usw.)	

Tab. 8 Terminalwerte nach Stiksrud (1976)

- Welche sind für Sie die beiden wichtigsten und unwichtigsten Werte
- Gab es in Ihrem Leben einen Wertewandel? Über welche Werte aus Tabelle 8 denken Sie heute anders als früher?
- Spüren Sie positive bzw. negative Gefühle, wenn Sie diese beiden Werte durch Ihr Verhalten unterstützen bzw. verletzen?
 - Wie engagieren Sie sich bisher für diese Werte?
 - Was könnten Sie zusätzlich dafür tun bzw. lassen?
 - Wann haben Sie in letzter Zeit gegen diese Werte verstoßen?
 - Können Personen, die Sie gut kennen aus der Werteliste die beiden Werte finden die Ihnen besonders wichtig bzw. unwichtig sind?

Wählen Sie einen für Sie wichtigen Wert aus: _____

Welche Verhaltensweisen sollten Sie möglichst häufig zeigen, um diesem Wert zu dienen?

Welche Verhaltensweisen sollten Sie möglichst unterlassen mit Blick auf diesen Wert?

In welchen Rollen können Sie diesen Wert besonders gut realisieren?

Welche Rollen werden belastet, wenn sie diesem Wert nachgehen?

Welche Vor- und Nachteile hat es für Sie, sich für diesen Wert einzusetzen?

Welche Vor- und Nachteile hat es für Ihre Mitmenschen, wenn Sie sich dafür engagieren?

04. Werteinventur

Ziel: Ihre Werte und deren Rangfolge klären und eingebildete von handlungsleitenden Wertvorstellungen unterscheiden

Eine Person verfolgt Ziele nur dann nachhaltig, wenn diese der eigenen Wertestruktur entsprechen. Das ist nicht immer der Fall, denn man kann sich Ziele zu eigen machen, die von anderen Personen bzw. von gesellschaftlichen Gruppen hoch bewertet werden, aber mit der eigenen Werte- und Motivstruktur unvereinbar sind.

Daher sollten Sie hin und wieder eine „Werte-Inventur“ machen. So stellen Sie sicher, dass Ihre Werte und Ziele zusammenpassen.

1. Schritt Notieren Sie Ihre 10 wichtigsten Werte. Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig?

<i>Frau X gibt z.B. an:</i>	Und Ihre Werte?
<i>Selbstbestimmt arbeiten</i>	
<i>Interessante Arbeit (inhaltlich fordernd)</i>	
<i>Wirtschaftliche Sicherheit</i>	
<i>Emotionale Sicherheit: Kontakte pflegen -> Freundeskreis / Lebenspartner</i>	
<i>Freizeit haben -> organisiert: Sport, Kultur / zum Gammeln</i>	
<i>Etwas Sinnvolles tun / für andere -> Jugendarbeit, politisch engagieren</i>	
<i>Ruhe haben</i>	

Tab. 9 Liste der spontan genannten Werte

Ordnen Sie nun die gefundenen Werte nach Wichtigkeit (1. am wichtigsten usw.)

1.	<i>Interessante Arbeit</i>
2.	<i>Lebenspartner</i>
3.	<i>Wirtschaftliche Sicherheit</i>
4.	<i>Selbstbestimmt arbeiten</i>
5.	<i>Freundeskreis</i>
6.	<i>Freizeit zum Gammeln / Sport.</i>
7.	<i>Politisch etc. engagieren</i>
8.	<i>Freizeit für Kultur, Sport organisiert</i>

Tab. 10 Subjektive Rangreihe der spontan genannten Werte

Überprüfen Sie mit Hilfe der folgenden Tabelle Ihre Prioritäten. Dabei sollen Sie durch einen systematischen Paarvergleich jeden angegebenen Wert mit jedem anderen in eine Rangreihe bringen. Das Beispiel von Frau X sehen sie in der ersten Matrix. Bei Frau X liegen wirtschaftliche Sicherheit und interessante Arbeit offensichtlich so dicht beieinander, dass sie im zweiten Vergleich ihre Priorität wechselt. Tragen Sie nun Ihre Werte in die leere Matrix ein. Vergleichen Sie immer zwei Werte. Welcher ist Ihnen tatsächlich wichtiger? Wenn 1 gewinnt, kommt in das Kästchen ein Pfeil, der in Richtung 1 zeigt. Wenn 2 gewinnt, kommt in das Kästchen ein Pfeil, der in Richtung 2 zeigt. Bearbeiten Sie nach diesem Schema alle „Wertepaare“. Auswertung der Matrix:

Die senkrechten Pfeile in den einzelnen Spalten zusammenzählen und das Ergebnis in das entsprechende Summenkästchen eintragen. Die waagerechten Pfeile in den einzelnen Zeilen zusammenzählen und das Ergebnis in das entsprechende Summenkästchen eintragen. Die Summe aus den Summenkästchen der einzelnen Werte ergibt den Wert für die überprüfte Prioritätenliste.
Finden Sie auf dieselbe Weise Ihre höchsten Werte heraus.

		1	2	3	4	5	6	7	8	ZEILE gesamt	Gesamtergebnis Spalte + Spalte
	Werte	Interessante Arbeit	Lebens- partner	Wirtschaft- liche Si- cherheit	Selbstbe- stimmt arbeiten	Freundes- kreis	Freizeit zum Gammeln	Politisch engagieren	Organisierte Freizeit		
1	Interessante Arbeit		←	↑	←	←	←	←	←	6	13
2	Lebens- partner	↑		←	←	←	←	←	←	6	12
3	Wirtschaftliche Sicherheit	↑	↑		←	↑	←	←	←	4	9
4	Selbstbestimmt arbeiten	↑	↑	↑		←	←	←	←	4	7
5	Freundes- kreis	↑	↑	↑	↑		←	←	←	3	6
6	Freizeit zum Gammeln	↑	↑	↑	←	↑		↑	←	2	3
7	Politisch engagieren	↑	↑	↑	↑	↑	←		←	2	3
8	Organisierte Freizeit	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑		0	0
Spalte gesamt		7	6	5	3	3	1	1	0		

Tab. 11 a „Werteduell“ durch systematischen Paarvergleich nach Brunnert (2000)

Füllen Sie die Tabelle entsprechend mit Ihren Werten aus

		1	2	3	4	5	6	7	8	Gesamt Zeile	Gesamt Zeile + Spalte
	Werte										
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
Gesamt Spalte											

Tab. 12 b Liste für Ihre Werte im „Werteduell“ im systematischen Paarvergleich

01.11.2016

05. Entwicklungsprognose über 5 Jahre Gelingen -Misslingen

Ziel: Subjektive Entwicklungshoffnungen und –Befürchtungen klären und daraus Handlungskonsequenzen für die nächste Zeit ziehen.

Mit der folgenden Übung können Sie prüfen, ob Sie Ihre Änderungsmotivation eher durch Erwartungsängste oder durch positive Hoffnungen speisen. Je konkreter Sie sich misslingende Entwicklungen vorstellen können, umso mehr sollten Sie sich um Ihre Gelingensphantasie bemühen, damit Ihre Mischung aus Hoffnung auf Erfolg und Angst vor Misserfolg stressärmer wird. Wenn Sie die Sorge haben, dass Sie die negative Entwicklungsphantasie zu sehr betroffen macht, verzichten Sie auf diese und beginnen Sie gleich mit der positiven Phantasie!

Negative Entwicklungsphantasie: Stellen Sie sich vor, Sie werden heute von einer bösen Fee verzaubert. Daher misslingt Ihnen in den nächsten fünf Jahren alles, was Ihnen wichtig ist. Woran bemerken Sie die Verschlechterungen Jahr für Jahr? Gleichwohl finden Sie die Kraft, diese negativen Entwicklungen zu ertragen. Nun besteigen Sie eine Zeitmaschine und besuchen sich nach diesen fünf Jahren des Misslingens. Begleiten Sie eine Woche lang Ihr um fünf leidvolle Jahre älteres Pendant und beantworten Sie sich folgende Fragen:

- Auf welchen Gebieten liegen die schlimmen Entwicklungen: Gesundheit, Beruf, Partnerschaft, Kinder, finanzielle Sicherheit?
- Wo leben Sie nach diesen fünf Jahren des Misslingens? Wie leben Sie? Für welche Ziele leben Sie? Mit wem leben Sie zusammen?
- Was gibt Ihnen die Kraft, die Rückschläge auszuhalten?
- Welche Folgen haben die Rückschläge für Sie persönlich, für Ihre Mitmenschen und für Ihre Aufgaben?

Fliegen Sie um fünf Jahre leiderprobter und weiser zurück in Ihre Gegenwart und formulieren Sie aus diesen Erkenntnissen einen guten Rat für sich selbst:

- a) Versuche möglichst xxx.
- b) Vermeide möglichst yyy.

Positive Entwicklungsphantasie: Stellen Sie sich nun folgendes vor. Sie werden heute von einer guten Fee verzaubert. Daher gelingt Ihnen in den nächsten fünf Jahren alles, was Ihnen wichtig ist. Woran bemerken Sie die guten Entwicklungen Jahr für Jahr? Nun besteigen Sie eine Zeitmaschine und besuchen sich nach diesen fünf Jahren des Gelingens. Begleiten Sie eine Woche lang Ihr um fünf positive Jahre älteres Pendant.

- Auf welchen Gebieten liegen die positiven Entwicklungen: Gesundheit, Beruf, Partnerschaft, Kinder, finanzielle Sicherheit?
- Wo leben Sie dann? Wie leben Sie? Für welche Ziele leben Sie? Mit wem leben Sie zusammen?
- Welche Folgen haben die positiven Entwicklungen für Sie persönlich, für Ihre Mitmenschen und für Ihre Aufgaben?

Fliegen Sie um fünf Jahre hoffnungsfroher und weiser zurück in Ihre Gegenwart und formulieren Sie aus diesen Erkenntnissen einen guten Rat für sich selbst:

- a) Versuche möglichst xxx.
- b) Vermeide möglichst yyy.

Welche der beiden Vorstellungen ist Ihnen besser gelungen?

Steuern Sie sich mehr über Ängste und Sorgen oder über Hoffnungen?
 Trainieren Sie gezielt motivierende Hoffnungsbilder. Stellen Sie sich möglichst konkrete Verhaltensweisen vor, mit denen Sie das Eintreten Ihrer Hoffnungen begünstigen können!

06. Entwicklungsphantasie über die Berufsrolle

Ziel: Auffinden berufsbezogener Entwicklungsziele, die dem Selbstkonzept entsprechen

Stellen Sie sich eine Lehrperson vor, die Sie für ideal halten (wählen Sie eine Person aus Ihrem Bekanntenkreis, aus der Literatur oder Geschichte, einen „Heiligen...“). Wie sieht das negative Zerrbild einer Lehrperson für Sie aus? Diese beiden Personen bestimmen Ihren **Denkspielraum** mit Blick auf die Berufsrolle.

Sie können nicht so gut werden wie Ihr berufliches Ideal, aber welche Annäherung daran können Sie erreichen? Sie werden sicher nicht so schrecklich wie Ihre berufliche Katastrophenphantasie, aber wie tief könnten Sie sinken? Dieses ist Ihr subjektiver **Entwicklungsspielraum**.

Was können Sie heute und in den kommenden sechs Monaten tun, um Ihren erreichbaren Entwicklungszielen näher zu kommen? Was können Sie heute und in den kommenden sechs Monaten tun, um nicht Ihre mögliche Entwicklungskatastrophe einzuleiten? Dies beschreibt Ihren **Handlungsspielraum** für die nächste Zeit.

			Ihre Beschreibung
	positive Utopie	der ideale Lehrer und seine Effekte	+ Denkspielraum:
	positive Erwartung	ich selbst könnte maximal erreichen	+ Entwicklungsspielraum:
	positive Ziele	ich strebe in diesem Halbjahr an	+ Handlungsspielraum:
Berufsrolle			
	negative Ziele	ich will in diesem Halbjahr vermeiden	-Handlungsspielraum:
	negative Erwartung	ich selbst könnte schlimmstenfalls so werden	-Entwicklungsspielraum:
	negative Utopie	der denkbar schlimmste Lehrer und seine Effekte	- Denkspielraum:

Abb. 4 Denkspielraum, Entwicklungsspielraum und Handlungsspielraum für die Berufsrolle

07. Entwicklungsplanung für Ihren Rollenhaushalt

Ziel: Entwicklungsförderung über den gesamten Rollenhaushalt koordinieren

Gesundheit ist das Verhältnis von Anforderungen und Ressourcen in den verschiedenen Rollen, die man zu gestalten hat.

Malen Sie Ihren Rollenhaushalt als Margeritenblüte mit fünf bis acht gleich großen Blättern, z.B.

- ich als mein eigener bester Freund
- Partnerschaft
- Beruf
- Sport/Hobbys
- Freundschaften....

Malen Sie nun dieselben Blätter verschieden lang je nach der Zeit, Kraft und Sorgfalt, die Sie im letzten Jahr in die Rollen investiert haben.

Malen Sie im Kontrast dazu eine Wunschblüte. Machen Sie sich klar, welche Blütenblätter Sie kürzen, welche Sie intensivieren, welche Sie neu „treiben“ möchten.

(Diese Übung kann man auch für seine Aufgaben als Lehrkraft durchführen)

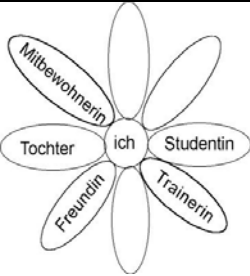
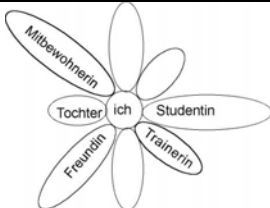
Alle Rollen gleich berücksichtigt	<i>Gelebte Rollenintensität</i>	Gewünschte Rollenintensität
		<p>?????</p>

Abb. 5 Gelebte und gewünschte Gewichtungen im Rollenhaushalt

Wir wechseln die Metapher und malen statt einer Blüte nun einen stilisierten Baum (s.u.), der die Gesamtheit Ihrer Lebensmöglichkeiten symbolisieren soll.

- Stamm** = **Summe Ihrer Lebensmöglichkeiten** trägt Ihren Vornamen
- Äste** = **Rollen:** Ich als Ehepartner: Wie möchte ich sein? Was erwartet mein Partner von mir?
- Zweige** = **Teilaufgaben dieser Rolle:** z.B. Gespräche, Zärtlichkeit, Unterstützung, Wochenende
- Blätter** = **Tätigkeiten für die Teilaufgaben:** z.B. Rückmeldung geben, loben, kritisieren, fragen...
- Früchte** = **Entwicklungschancen dieser Rolle,** z.B. Wohlbefinden, Erfolge, Sinnerfahrung, ...
- Schädlinge** = **Belastungen, die die Rollenerfüllung erschweren:** zu wenig Zeit für die Partnerschaft
- Wurzeln** = **Kraftquellen für die Rollenbewältigung:** Besinnung, Sport, Entspannung...

Solche Früchte können nur wachsen, wenn der Baum jede Woche neue Blätter bekommt, d.h. wenn man die Tätigkeiten, die zu den Teilaufgaben der Rolle gehören, jede Woche erfüllt. Stellen Sie sich deshalb vor, dass die Zweige Ihrer Äste nach jeder Woche alle Blätter verlieren und in der kommenden Woche wieder neu grünen müssen.

- Konkretisieren Sie Ihre Rolle als Lehrkraft mit den Teilaufgaben: Förderung der Schüler, Förderung der Kollegen und Förderung Ihrer eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Konkretisieren Sie Ihre Rolle als Ihr eigener bester Freund: Wie oft treffen Sie sich mit sich selbst, ist Ihr Umgang mit sich selbst konstruktiv aufbauend? Welche Zweige, Blätter, Früchte und Schädlinge gehören zu diesem Ast?
- Entwicklungsplanung mit dem Bild vom Lebensbaum: Oft kümmert man sich um seine bevorzugten Rollen und übersieht die Rollenaufgaben und Chancen anderer Rollen. Malen Sie einen Baum und konkretisieren Sie auf diese Weise, alle Rollen, für die Sie sich verantwortlich fühlen. Schenken Sie dabei der Rolle „Mein bester Freund bin ich mir selbst“ besondere Beachtung.
- Stamm = Ich (Vorname) habe in letzter Zeit folgende Rollen so intensiv gelebt (Länge einzelner Äste sowie Menge der Zweige...)

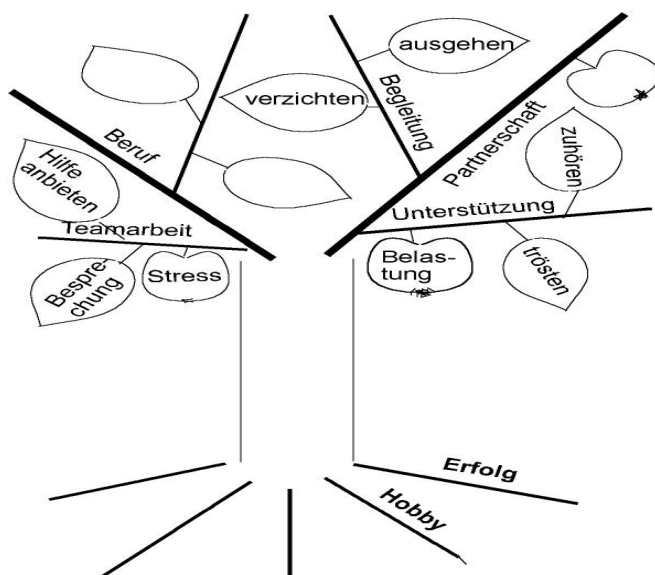


Abb. 6 Der Rollenhaushalt als Baum mit wöchentlichen Rollenaufgaben und deren Effekte

08. Entwicklungsimpulse durch Versuche mit verändertem Selbstkonzept

Ziel: Den Erlebens- und Verhaltensspielraum kreativ ausdehnen

Entwicklungsprozesse müssen nicht unbedingt durch Ziele gesteuert werden. Sie können auch etwas ausprobieren, als kreatives Spiel mit den eigenen Möglichkeiten nach dem Motto: Was wäre, wenn ich...? Ein solches Verfahren hat Kelly (1954) vorgeschlagen. Es geht ihm darum, dass man zunächst die eigene Flexibilität erleben sollte, bevor man sich an stark belastenden Änderungen heranwagt.

Die Spielregeln lauten so:

1. Wählen Sie für sich einen attraktiven neuen Namen X .
2. Überlegen Sie, welche guten Eigenschaften X haben soll. Es soll keine Superperson sein, sondern durchaus große Ähnlichkeit mit Ihnen haben. Es soll eine natürliche, ansprechende Person mit kleinen Schwächen sein. Jede Eigenschaft soll durch Ihr gutes Gegenteil balanciert sein, z.B.
 - X ist freundlich - **aber** sagt auch klar, was sie will.
 - X hört gut zu - **aber** redet nicht nach dem Mund.
 - X gönnt sich etwas - **aber** kann auch mal verzichten.
3. Beschreiben Sie einzelne Haltungen und Verhaltensweisen, damit Sie wie Ihr zweites Ich leben können, z.B. welche Vorlieben, Gewohnheiten und kleine Schwächen hat X? Was tut/lässt X morgens, mittags, abends? Was trinkt und isst X gern bzw. nicht gern? Wie geht X mit Geld, Fernsehen, Büchern, Kino oder Theater um? Welche Kleidung und Farben bevorzugt X? Wie geht, spricht... X ? Was mag X nicht und wie begründet er/sie das?
4. Nutzen Sie einen neuen Kugelschreiber oder Ähnliches als Erinnerungshilfe, um sich häufig daran zu erinnern, dass Sie auch wie X sein können.
5. Versuchen Sie stundenweise in die Rolle von X zu schlüpfen. Übernehmen Sie seine Aufstehgewohnheiten, benutzen Sie seine Seife, seine Stimmelmelodie, seine Bewegungen. Sie sollen sich wohl fühlen bei dem Gedanken, dass Sie wählen können, wie Sie sein möchten. Es geht zunächst nur um die Erfahrung, dass Sie in der zusätzlichen Rolle sicherer werden im Verhalten und Empfinden und spüren, welche Flexibilität in Ihnen steckt.
6. Erst wenn Sie sich in Ihrer Wahlrolle wohl fühlen, können Sie damit beginnen, Ihre neue Flexibilität auf Problembereiche anzuwenden. Sie können z.B. mit X besprechen, wie X an Ihrer Stelle einen schwierigen Vorsatz umsetzen würde. Stellen Sie sich vor, dass X darin eine für Sie erstrebenswerte Haltung einnimmt. Diskutieren Sie mit X, wie X es schafft, sich so zu verhalten, und was X von Ihren Bedenken und Schwierigkeiten in dieser Sache hält. Lassen Sie sich von X zeigen, wie X sich in solchen Situationen verhält, was X denkt, empfindet, tut und wie X innere Widerstände gegen dieses Verhalten überwindet. Verwirklichen Sie zuerst in der Rolle von X Ihren Vorsatz. Anschließend lassen Sie sich von X ermutigen, wenn Sie persönlich die kritische Situation bewältigen!

Besprechen Sie mit einem Vertrauten, wie gut es Ihnen gelingt, sich die Möglichkeiten der zusätzlichen Rolle zu eigen zu machen. Achten Sie darauf, ob andere die kleinen Veränderungen bemerken.

09. Die Gratifikationsbilanz überprüfen

Ziel: Kraftquellen und Energieräuber im Alltag erkennen, aktuelle Gefühle durch Bewertungsstrategien und Handlungsverstärker beeinflussen.

Der Optimist denkt genau so einseitig wie der Pessimist. Aber: Optimisten leben fröhlicher.
Charlie Rivel

Alle Menschen überprüfen hin und wieder ihre Bilanz der guten und schlechten Erfahrungen in bestimmten Bereichen. Dabei haben sie die Vorstellung einer Balkenwaage und legen in die linke Waagschale alles, was mit Wohlbefinden, Erfolg und Sinnerfahrung zu tun hat und in die rechte alles, was mit Scheitern, Misserfolgen, Niederlagen und Sinnlosigkeitserfahrungen zu tun hat.



Abb. 7 Gratifikationsbilanz als Waage der angenehmen und unangenehmen Gedanken

Man kann seine Gratifikationsbilanz auch ermitteln, in dem man die Erinnerungen an positive Gefühle von denen für negative Gefühle subtrahiert (vgl. Tabelle 13).

Natürlich möchten wir Wohlbefinden, Erfolg und Sinnerfahrungen bei erträglichen Anstrengungen erleben und zwar in möglichst vielen Bereichen, z.B. in der Partnerschaft, im Umgang mit Kollegen, mit Schulkameraden, mit verschiedenen Berufsaufgaben oder Freizeitmöglichkeiten.

Vor einer **Gratifikationskrise** spricht man, wenn jemand das Gefühl hat, dass die Bilanz zwischen Geben und Empfangen, Kosten und Nutzen usw. in einem bestimmten Bereich nicht stimmt oder zunehmend schlechter wird. Man neigt dann dazu, sich Bereichen zuzuwenden, die eine bessere Bilanz versprechen.

Übung Nehmen Sie sich für die folgenden drei Bilanzen jeweils nur 2 Minuten Zeit, damit Sie nur notieren, woran Sie sich ohne großes Nachdenken sofort erinnern können (Kursiv ist jeweils ein Beispiel angegeben). Nachdem Sie die Stichworte notiert haben, gewichten Sie bitte die Elemente Ihrer Gratifikationsbilanz mit Hilfe einer Skala von - 100 für schlimmste Ereignisse bis + 100 für schönste Ereignisse.

Gratifikationsbilanz =	Anlässe für positive Gefühle	- Anlässe für negative Gefühle
1. Erinnerungsbilanz aus den letzten vier Wochen	<i>Examen erfolgreich abgeschlossen + 30</i>	<i>Streit mit Vorgesetztem -30</i>
2. Erlebnisbilanz Heute erlebt	<i>Freundlicher Telefonanruf + 10</i>	<i>Bus verpasst -15</i>
3. Erwartungsbilanz für die kommenden vier Wochen	<i>Urlaub + 25</i>	<i>Weisheitszahn wird gezogen -50</i>
	Menge und Bedeutung positiver Erlebnisse	Menge und Bedeutung negativer Erlebnisse

Tab. 13 Gratifikationsbilanz der abrufbaren Erinnerungen, Erlebnisse und Erwartungen

- Aus welchen Rollen stammen die meisten positiven bzw. negativen Gefühle: Beruf, Partnerschaft, Freizeit, Hobbys?
- In welchen Rollen fehlt es derzeit an spürbaren positiven oder negativen Erfahrungen? Wie kommt es dazu?
- In welchen Rollen spüren Sie eine Gratifikationskrise, weil die Menge und Bedeutung Ihrer negativen Assoziationen die der positiven deutlich überwiegt?
- Kognitive Steuerung: Stärken Sie den **Wiedererinnerungswert** positiver Gedanken, in dem Sie eine Woche lang abends für 5 Minuten gezielt positive Erinnerungen auffrischen. Sprechen Sie über positive Erinnerungen gezielt mit einer befreundeten Lehrperson. Welche abrufbereiten positiven Erinnerungen bringt diese mit?
- Affektive Steuerung: Stärken Sie den **Wiedererlebniswert** positiver Erinnerungen durch Nacherleben, Nachträumen mit allen Sinnen.

Die Gratifikationsbilanz geht von einem Kontinuum der Gefühle von -100% - +100% wie bei einem Thermometer aus.

	+100	
fallend		
	+75	<i>Gute Diagnose</i>
	+50	
	+25	<i>Urlaub</i>
	0	
Blebschaden	-25	
	-50	
Scheidung	-75	
		<i>Steigend</i>
	-100	

Abb. 8 Das Kontinuum der Gefühle als „Thermometer“

So wie man sich wärmer fühlt, auch wenn die Temperatur nur von -20 auf -15 Grad steigt oder friert, wenn sie von 28 Grad auf 23 sinkt, so verändern sich unsere Gefühle mit der erspürten Änderungsrichtung unabhängig von dem Bereich, in dem wir uns gerade verändern.

Es macht daher nicht nur Sinn, die positiven Erlebnisse stärker im Bewusstsein und Gefühl zu verankern sondern auch die negativen. Dies betonte schon Erich Kästner mit dem Satz: „Wer vergisst, was schön war, wird böse, wer vergisst was schlimm war, wird dumm.“

Emotional kompetente Personen sind nun in der Lage, gefühlsrelevante Situationen wahlweise eher kognitiv zu erinnern oder affektiv nach zu erleben und dabei ihre Gefühlsbilanz positiv zu stimulieren. Testen Sie mit den folgenden Aufgaben, wie gut Ihnen das gelingt.

- Bestimmen Sie Ihr aktuelles Ausmaß an Wohlbefinden auf der Skala (z.B. -25). Versuchen Sie nun eine Situation, die für Sie angenehmer war, so lebhaft wie möglich mit allen Sinnen nach zu **erleben**, (z.B. + 25 Ihr schönster Tag im letzten Urlaub). Können Sie dadurch Ihre Gefühlslage positiv beeinflussen?
- Bestimmen Sie Ihr aktuelles Ausmaß an Wohlbefinden auf der Skala (-25). Versuchen Sie nun ein deutlich negativeres Ereignis (z.B. -50 = in der 8. Klasse sitzen geblieben) nur zu erinnern (keine lebhaft Vorstellung). Wenn es Ihnen gelingt, die Erinnerung des negativeren Ereignisses eher kognitiv zu halten, könnten Sie die Bewertung aktuelle Stimmung damit etwas aufhellen.
- Schreiben Sie an Ihr Gefühlsthermometer beispielhafte Ereignisse für ein Gefühl von – 50% usw. wie in Abbildung 8. Verwenden Sie dabei auch Beispiele aus Ihrer Bilanzliste.
- Manchmal neigen wir dazu, bestimmte Gefühle zu überzeichnen oder zu verharmlosen. Um diesen eine realistische Bedeutung zuzuschreiben, können Sie so vorgehen. Wählen Sie ein Tagesereignis, das Sie in der aktuellen Situation mit -50 sehr negativ bewertet haben (z.B. die unfaire Reaktion eines Kollegen in der Konferenz). Versuchen Sie nun in zeitlicher Distanz zum aktuellen Erleben eine kognitive Nachbewertung vorzunehmen, in dem Sie das negative Ereignis zwischen Ihren positiven und negativen Beispielen realistisch positionieren. Wenn seine Bedeutung in der Nachbewertung sinkt, werden Sie Ihre Reaktionen darauf konstruktiver planen können.
- Denken Sie noch einmal an dieses negative Tagesereignis und stellen Sie sich intensiv ein noch schlimmeres vor (-75 = eine tödliche Diagnose erhalten). Gelingt es Ihnen mit dieser „Technik des schlimmsten Falles“ besser als in der vorigen Übung den Betroffenheitswert zu regulieren?

Bisher haben Sie Ihre (tägliche) Gratifikationsbilanz durch kognitive und affektive Strategien und gezielte Vergleiche beeinflusst.

Die folgende Übung steht unter dem Motto: „Wer nicht mehr genießt, wird bald ungenießbar“. In der ersten Spalte sehen Sie fünf Strategien, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Welche davon haben Sie in der letzten Woche genutzt (Beispiele bitte in 2. Spalte eintragen) Welche Beispiele für diese Strategien könnten Sie in der kommenden Woche erproben (Spalte 3)?

Strategien zur Förderung von Wohlbefinden ...	in der letzten Woche genutzt?	Ideen für nächste Woche
durch aktive Hobbys	<i>z.B. im Chor gesungen</i>	<i>z.B. schwimmen gehen</i>
durch Leistung + Erledigung von Pflichten	<i>z.B. Hausputz endlich gemacht</i>	<i>z.B. Belege für Steuererklärung ordnen</i>
durch Aufsuchen von Genuss ohne Leistung	<i>ins Kino gegangen</i>	<i>z.B. Griechisch essen gehen</i>
durch Bitten + Empfangen	<i>z.B. einen Kollegen um Ideen für den Umgang mit einem schwierigen Schüler gebeten</i>	<i>z.B. die Folien von Frau X erbitten</i>
durch Geben, Schenken, Helfen	<i>z.B. meine Frau freut sich über meinen Blumenstrauß.</i>	<i>z.B. sonntags überraschend Brötchen holen</i>

Tab. 14 Liste der genutzten und geplanten Handlungsverstärker

- Welche Strategie nutzen Sie bisher reichlich oder nur selten?
- Sammeln Sie realistische Beispiele über das gesamte Spektrum der fünf Handlungsmöglichkeiten für die kommende Woche.
- Vergleichen Sie Ihre Praxis und Ideenliste zur Förderung des Wohlbefindens mit den Aufzeichnungen befreundeter Lehrpersonen.
- Planen Sie für die kommende Woche regelmäßige und variantenreiche Aktivitäten für Ihr Wohlbefinden: 3 x pro Tag sich selbst eine Freude machen, die Vorfreude darauf genießen und sich abends noch mal nachfreuen.

10. Das Bewusstsein für Selbstwirksamkeit stärken

Ziel: Lehrenden und Lernenden ihre Stärken bewusst machen, und sie dadurch ermutigen

Lehrende und Lernende brauchen die Erfahrung, dass sie mit eigenen Mitteln etwas zum Guten bewegen können. Solche Selbstwirksamkeitserfahrungen machen Mut für zukünftige Situationen und Aufgaben.

Wenn man dagegen zu oft erlebt hat, dass sich wichtige Dinge trotz Anstrengung nicht zum Guten wenden, neigt man bei ähnlichen Situationen eher zu Hilflosigkeitserwartungen.

Man kann drei Formen von Selbstwirksamkeit unterscheiden:

- **allgemeine Selbstwirksamkeit** bezieht sich auf die Überzeugung, auf vielen Gebieten effektiv zu sein.
- **spezielle Selbstaufmerksamkeit** bezieht sich auf die Überzeugung, auf bestimmten Gebieten, z. B. im Beruf oder als Sportler effektiv zu sein
- **soziale Selbstwirksamkeit** bezieht sich auf die Überzeugung, Aufgaben durch eine effektive Kooperation mit Vertrauten erfolgreich lösen zu können.

Zu diesen drei Formen der Selbstwirksamkeit haben Schwarzer und Jerusalem (1999) für Lehrkräfte kurze Fragebogen entwickelt, wie den folgenden zur Lehrerselbstwirksamkeit.

stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
1	2	3	4

1. Ich weiß, dass ich es schaffe, selbst den problematischsten Schülern den prüfungsrelevanten Stoff zu vermitteln.
2. Ich weiß, dass ich zu den Eltern guten Kontakt halten kann, selbst in schwierigen Situationen.
3. Ich bin mir sicher, dass ich auch mit den problematischen Schülern in guten Kontakt kommen kann, wenn ich mich darum bemühe.
4. Ich bin mir sicher, dass ich mich in Zukunft auf individuelle Probleme der Schüler noch besser einstellen kann..
5. Selbst wenn mein Unterricht gestört wird, bin ich mir sicher, die notwendige Gelassenheit bewahren zu können.
6. Selbst wenn es mir mal nicht so gut geht, kann ich doch im Unterricht immer noch gut auf die Schüler eingehen.
7. Auch wenn ich mich noch so sehr für die Entwicklung meiner Schüler engagiere, weiß ich, dass ich nicht viel ausrichten kann.
8. Ich bin mir sicher, dass ich kreative Lösungen entwickeln kann, mit denen ich ungünstige Unterrichtsstrukturen verändere.
9. Ich traue mir zu, die Schüler für neue Projekte zum Modellversuch zu begeistern.
10. Ich kann Veränderungen im Rahmen des Modellversuchs auch gegenüber skeptischen Kollegen durchsetzen..

Addieren Sie Ihre Werte zu diesen 10 Items:

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
4	3	2	1
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
Summe:			

Tab. 15 Skala zur Lehrer-Selbstwirksamkeitserwartung © Schwarzer & Jerusalem, 1999

Vergleichen Sie Ihren Summenwert mit folgenden Werten

Geringe Lehrerselbstwirksamkeit Prozentrang 0 - 25	Durchschnittliche Lehrerselbstwirksamkeit Prozentrang 25- 75	Hohe Lehrerselbstwirksamkeit Prozentrang 76 - 100
10 - 23	24 - 33	34-39

- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Wert im Vergleich zu anderen Lehrkräften?
- Erinnern Sie sich möglichst lebhaft an berufliche Situationen, in denen Sie sich selbstwirksam gefühlt haben!
- Erzählen Sie einer befreundeten Lehrkraft positive Beispiele aus Ihrer Berufspraxis! Was ist Ihnen, beruflich gelungen, was haben Sie überwunden oder ausgehalten? Themen könnten z.B. sein:
 - beste bzw. schwierigste Unterrichtsstunde der letzten Zeit
 - beste bzw. schwierigste Gesprächssituation
 - beste bzw. schwierigste Konferenzsituation
 - beste bzw. schwierigste Konfliktregulation
- Beenden Sie Ihr Tagewerk mit einer positiven Selbstwirksamkeitsanalyse!
- Versuchen Sie diese Situationen mit möglichst allen Sinnen nach zu erleben!
- Machen Sie sich klar, dass solche Situationen wirklich positiv waren!

- Reden Sie mit Vertrauten über Selbstwirksamkeitserfahrungen!
- Versuchen Sie gemeinsame positive Ereignisse möglichst mit allen Sinnen nach zu erleben!
- Würdigen Sie gemeinsam, dass diese Situationen und Ihre Beiträge dazu bedeutsam waren!
- Wählen Sie täglich ein bis zwei mittelschwere Ziele, so dass Sie sich abends über deren Erreichen freuen können!

Dieselben Übungen können auch für Schülerinnen und Schüler nützlich sein, um deren Gelingensperspektive zu stärken (vgl. Brankhahn 2003).

11. Flexible Zielsetzung zur Förderung von Selbstwirksamkeit

Ziel: Realistische Ziele und flexible Zielniveaus sollen Selbstwirksamkeitserfahrungen erleichtern

Berufliche und private Zufriedenheit hängt davon ab, ob Ziele erfüllbar definiert werden und ein günstiger Vergleichsmaßstab gewählt wird.

Prüfen Sie zunächst, wie sehr Sie dazu neigen, unrealistische bzw. entmutigende Vorsätze zu formulieren.

Manchmal fassen wir Vorsätze, um innerlich Ruhe zu haben. Zum Jahreswechsel erfreuen wir uns an Vorsätzen, die bald wieder vergessen sind. Manche Vorsätze oder Forderungen sind schon wegen ihrer Formulierung unerfüllbar.

Vorsatz: Ich will geduldiger sein.

Fehler: Nicht Charakterzüge, sondern Verhalten vornehmen!

Besser: Ich will ruhig aus dem Raum gehen, statt zu schimpfen.

Vorsatz: Ich will eine 2 in Mathe schreiben.

Fehler: Nicht Erfolg, sondern Verhaltensweisen vornehmen!

Besser: Ich will täglich eine Stunde üben.

Vorsatz: Ich will mich nicht mehr ärgern.

Fehler: Nicht Gefühle verbieten, sondern Verhalten planen!

Besser: Bei Ärger will ich durchatmen und aus dem Raum gehen.

Vorsatz: Ab jetzt will ich mehr arbeiten für die Schule.

Fehler: Vorsätze ohne Inhalt, Ort und Zeit kann man nie verletzen!

Besser: 15.00-16.00 Uhr die ersten drei Aufgaben von Seite 27 üben!

Vorsatz: Das Gammeln hört auf, ab heute arbeite ich 10 Stunden!

Fehler: Zuviel vorgenommen und den Misserfolg vorprogrammiert!

besser: Heute will ich 10 Minuten länger arbeiten als gestern!

Vorsatz: Heute lese ich endlich das Kapitel.

Fehler: Vorsätze brauchen einen zeitlichen Anfang und die Festlegung, was dafür eingeschränkt wird!

Besser: Um 20.00 Uhr werde ich lesen und nicht die Tagesschau sehen.

Vorsatz: Ich werde nicht mehr schreien.

Fehler: Man kann nicht Altes vermeiden, man muss auch Neues tun!

Besser: Wenn ich schreien möchte, atme ich durch und denke...

Ziele müssen nicht nur wohl definiert sondern auch erreichbar sein. Dazu hilft oft eine flexible Zielsetzung. Sie ist ein Königsweg zur (Selbst-) Motivierung. Ein wohl geformtes Ziel sollte positiv und verhaltensnah formuliert sein, d.h. *unter eigener Kontrolle stehen*, und in Etappen an diesem Tag, in diesem Monat, in diesem Jahr erreichbar sein.

Wählen Sie ein Ziel in Spalte 3, das Ihnen wichtig ist und variieren Sie Ihren Vergleichsmaßstab so, dass Sie Ihr Ergebnis ermutigt, Ihren Weg zum Ziel fortzusetzen

	Welcher Vergleichsmaßstab ermutigt gerade am besten?	Mein Beispiel:
1. (Un-)Zufriedenheit =	<u>Erreichtes</u> verglichen mit meinem Tagesziel	<i>Habe fünf Stunden gearbeitet Wollte 10 Stunden schaffen</i>
2. (Un-)Zufriedenheit =	<u>Erreichtes</u> verglichen mit anderen Personen	<i>Habe fünf Stunden gearbeitet Die Kollegen höchstens vier</i>
3. (Un-)Zufriedenheit =	<u>Mein Ist-Wert heute</u> verglichen mit dem von gestern oder morgen	<i>Habe fünf Stunden gearbeitet Aber gestern nur vier</i>
4. (Un-)Zufriedenheit =	<u>Mein Ergebnis</u> Verglichen mit meinem Aufwand	<i>Habe fünf Stunden gearbeitet Der Aufwand reicht völlig für das Ergebnis</i>

Tab. 16 Formen flexibler Zielsetzung zur Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen

Zu 1. Wählen Sie Verhaltensziele pro Tag und keine Ideale. Statt: Ich will sportlicher werden! Besser: Ich will 3,5 m weit springen. Statt: Ich will eine ruhigere Klasse Besser: Ich will mich bei den Schülern bedanken, die gut mitarbeiten

Zu 2. Wenn der Vergleich mit eigenen Zielen entmutigt, wählen sie als Maßstab das Leistungsniveau vergleichbarer Mitmenschen. Statt: Ich will 3,50 m weit springen: Wer hat meine Leistung von 3,40 m erreicht?

Zu 3.: Wenn der Vergleich mit eigenen Zielen und der mit Mitmenschen entmutigt, suchen Sie einen anderen Maßstab, um Kraft zu gewinnen. Der Langsamste in der Klasse, darf sich nicht mit anderen messen, sondern sollte sich an seinen bisherigen Leistungen messen. Oder: Wem es gerade schlecht geht, der kann günstige Entwicklungen in Vergangenheit oder der Zukunft betrachten, um Mut zu fassen.

Zu 4.: Ergebnisse werden manchmal ermutigend erlebt, wenn man den zugehörigen Aufwand bedenkt.

Nach dem Motto: Für den Aufwand ist das Ergebnis nicht schlecht.

12. Handlungsleitende Selbstreflexion

Ziel: tägliche Erfahrungen lösungszentriert auswerten

Selbstreflexion ist der Versuch, Erfahrungen und Erwartungen so auszuwerten, dass man für sich persönlich Handlungskonsequenzen ziehen kann. Viele Personen formulieren aus Erkenntnissen nur weitere Erkenntnisse z.B. „Ich habe heute zu viel gearbeitet morgen wird es wohl wieder so sein, ohne dass sie über Verhaltenskonsequenzen nachdenken.“ Handlungsleitende Selbstreflexion konzentriert sich auf Konsequenzen für die eigene Person (vgl. Abbildung 9).

Handlungsleitende Selbstreflexion als Vorbereitung auf Selbstwirksamkeitserfahrungen

		Konsequenzen = K	
		für mich selbst = Selbstreflexion	für andere = keine Selbstreflexion
Erkenntnisse = E	über mich	E.: Ich war ängstlich. K.: Ich will mutiger sein.	E.: Ich war ängstlich. K.: Er sollte einfühlsamer sein.
	über andere	E.: Er arbeitet zu viel. K.: Ich will gesunder leben.	E.: Er arbeitet zu viel. K.: Er sollte weniger arbeiten.

Abb. 9 Unterscheidung zwischen Reflexion und Selbstreflexion

Handlungsleitende Selbstreflexion ist eine Voraussetzung, um supervisionsfähig zu sein. Wer nicht zuvor seine Erfahrungen oder Erwartungen reflektiert, kann auch in der Supervision nicht kritisch mitdenken.

Impulse für Ihre tägliche Selbstreflexion. Wählen Sie zwei bis vier Fragen aus

- Das Wichtigste, was ich heute erledigt habe:
- Das Wichtigste, was ich heute aufgeschoben habe:
- Was kann ich aus positiven Erfahrungen lernen:
- Was kann ich aus negativen Erfahrungen lernen:
- Für welche Ziele, Werte, Anliegen, Rollen, habe ich heute gelebt:
- Welche Erkenntnisse, Entscheidungen oder Ideen möchte ich festhalten:

Positive Tagesbewertung und realistische Vorsätze

1. Bewerten Sie diesen Tag mit guten Augen!
2. Für welche Begebenheiten und Erfahrungen sind Sie dankbar bzw. zufrieden?
3. Genießen Sie die Reichhaltigkeit Ihres Tages!
4. Nehmen Sie sich für morgen etwas Machbares vor!

13. Täglicher Entwicklungsplan für Lehrende und Lernende

Ziel: Lehrende wie Lernende sollen sich als selbstverantwortlich für die Tagesgestaltung erleben und dabei in drei Zielbereichen Selbstwirksamkeitserfahrungen machen.

Lehrende sollen täglich drei Rollensegmente bedienen. Mit dem folgenden Koordinatensystem kann man das Engagement einer Lehrperson für diese drei Aufgaben auf einer Skala von -5 (sehr schädliche Aktivitäten) bis +5 (sehr förderliche Aktivitäten) darstellen.

- X Achse = Umgang mit Schülern
- Y Achse = Umgang mit sich selbst
- Z Achse = Umgang mit Kollegium

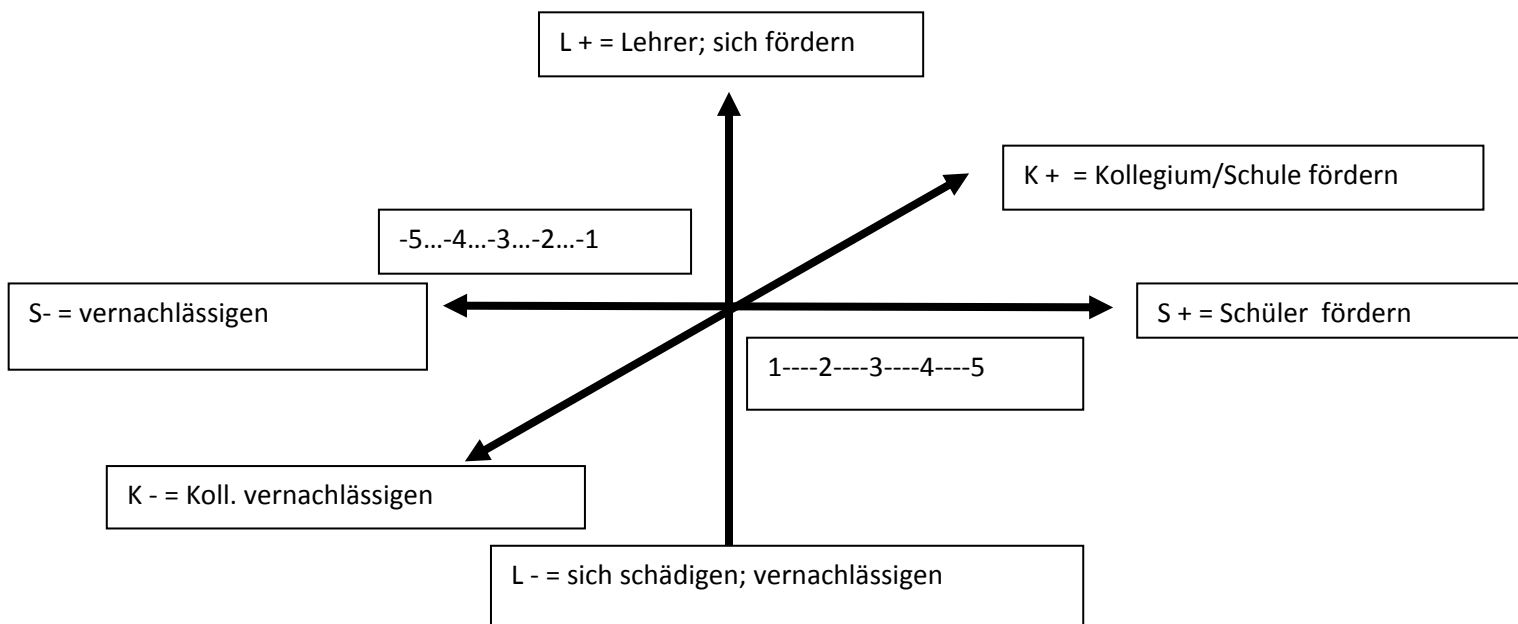


Abb. 10 Das Lehrerleistungsgitter: drei Zielgruppen fördern bzw. schädigen

Geben Sie sich auf jeder Achse einen Wert und begründen Sie diesen mit eigenen Aktivitäten bzw. Unterlassungen.

- Wie sah Ihr Aktivitätsprofil gestern aus?
- Auf welcher Achse waren Sie besonders aktiv?
- Planen Sie täglich konkrete Aktivitäten auf den drei Achsen und rechnen Sie abends ab, ob Sie diese eingehalten haben!
- Spüren Sie, auf welcher Achse Sie besonders selbstwirksam handeln können und genießen Sie dies auch im Gespräch mit anderen!
- Achten Sie auf vernachlässigte Achsen!
- Sprechen Sie mit Kollegen oder Schülern, ob Ihre Aktivitäten von diesen bemerkt wurden!

Das Schülerleistungsgitter

Norm Green (2000) fordert in seinem Konzept des „cooperative learning“ von aktiven Lernern ebenfalls, dass Sie sich drei Tagesziele setzen, die sie am Morgen mit einem kritischen Freund auf Realisierbarkeit prüfen und am Ende des Schultages bilanzieren, um ihre Selbstwirksamkeit auf diesen Gebieten zu prüfen und zu verbessern.

	Täglicher Entwicklungsplan	Bilanz der Selbstwirksamkeit
Umgang mit Unterrichtsfächern	<i>Im Matheunterricht 3 x melden</i>	
Umgang mit Mitmenschen	<i>Cordula eine Freude bereiten</i>	
Umgang mit sich selbst	<i>Jähzorn unterdrücken</i>	

Tab. 17 Drei Ziele für den täglichen Entwicklungsplan von Schüler/innen und Schülern

Beide, Lernende wie Lehrende, sollten einen Ideenspeicher für realisierbare Tagesziele entwickeln und in der abschließenden Analyse Erfolge wie Misserfolge so besprechen, dass daraus Ermutigungen für die nächsten Tagesziele erwachsen.

Weiterführende Informationen finden Sie unter <http://www.cooperative-learning.de>

14. Linzer Diagnostik der Klassenführung

Ziel: Schwerpunkte der Klassenführung erkennen, positives Feedback würdigen, an einem Item unter Schülerrückmeldung gezielt arbeiten

Mayr u.a. (2014) haben ein Verfahren zur Diagnose der Klassenführung vorgelegt, mit dem Lehrende ihre Selbsteinschätzung mit den Urteilen ihrer Schulklassen vergleichen können. Es erfasst drei Dimensionen, die Lehrende im Unterricht mehr oder weniger akzentuieren: engagierte Vermittlung der Fachinhalte, achtsamer Umgang mit Beziehungen und Kontrolle der Schüleraktivitäten. Alle aktuellen Unterlagen: Fragebogen, Durchführungs- und Auswertungshilfen sowie empirischen Untersuchungen finden sich unter <https://ldk.aau.at/> hier zur Veranschaulichung eine ältere Version

Strategien der Klassenführung Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarstufe II

		stimmt stimmt nicht				
		5	4	3	2	1
Unterricht gestalten						
1	Sie/Er kann sehr viel in ihrem/seinem Fach.					
4	Sie/Er beginnt jede Stunde freudig und zuversichtlich.					
7	Sie/Er gliedert die Unterrichtsstunde in Abschnitte, die gut aufeinander passen.					
21	Wenn sie/er etwas verspricht oder ankündigt, dann hält sie/er das auch ein.					
10	Bei ihr/ihm wissen wir genau, was wir zu arbeiten haben.					
19	Sie/Er unterrichtet interessant.					
22	Was wir bei ihr/ihm lernen, bringt auch etwas für das spätere Leben.					
Beziehungen fördern						
		5	4	3	2	1
2	Sie/Er tut vieles, damit wir eine gute Klassengemeinschaft werden.					
5	Wir reden mit ihr/ihm auch über den Unterricht und über die Klasse.					
8	Sie/Er versucht uns auch dann zu verstehen, wenn wir ihr/ihm einmal Schwierigkeiten machen.					
20	Sie/Er lässt uns vieles selbst entscheiden.					
11	Sie/Er ist zu uns offen und ehrlich.					
17	Sie/Er ist ausgeglichen und humorvoll.					
14	Ich glaube, sie/er mag uns.					

Verhalten kontrollieren

		5	4	3	2	1
18	Bei ihr/ihm wissen wir genau, welches Verhalten sie/er von uns erwartet.					
13	Sie/Er achtet darauf, dass wir im Unterricht immer beschäftigt sind.					
3	Sie/Er bemerkt alles, was in der Klasse vor sich geht.					
6	Sie/Er kontrolliert laufend, wie wir arbeiten und was wir können.					
9	Sie/Er äußert sich anerkennend, wenn sich Schüler so verhalten, wie sie/er es haben möchte.					
12	Sie/Er greift gleich ein, wenn ein Schüler zu stören anfängt.					
15	Wenn sich Schüler bei ihr/ihm falsch verhalten, müssen sie mit Sanktionen rechnen.					

Tab. 18 Items der LDK und Spannweite günstiger Formen der Klassenführung nach Bereichen geordnet (vgl. Mayr u. a. 2002)

Die Angaben in der Tabelle basieren auf den Aussagen von Schülern aus 64 Klassen der Allgemeinen Hauptschule Oberstufe und der Berufsschule. Sie beziehen sich auf Lehrerinnen und Lehrer, in deren Unterricht die Schüler intensiv mitarbeiten und relativ wenig stören. Überdies sind die Schüler zu diesen Lehrkräften emotional positiv eingestellt. Die Mittelwerte der einzelnen Lehrerinnen und Lehrer liegen jeweils innerhalb der hellgrau markierten Bandbreite. Der Mittelwert der Gesamtstichprobe liegt im dunkelgrauen Feld

Mayr (2002) führt dazu aus: „Es gibt verschiedene Wege, wie man eine Klasse führen kann. Jeder hat seine Vor- und Nachteile und passt zu einer Lehrperson besser oder schlechter.“ Welcher der folgenden Unterrichtsstile ist aus Ihrer Sicht besonders erstrebenswert?

Weg A: Kommunikativ-beziehungsorientiertes Handeln „Mir ist die persönliche Beziehung zu den Schülern wichtig, und ich möchte, dass auch die Schüler gut miteinander auskommen. Sicher sind die heutigen Kinder und Jugendlichen nicht immer einfach – es ist ja auch nicht leicht, in einer Zeit wie der unsrigen aufzuwachsen! Aber ich mag sie einfach so wie sie sind, und ich versuche sie zu verstehen, auch wenn sie dann und wann Schwierigkeiten bereiten. Wenn es einen Konflikt gibt, dann spreche ich ihn offen an und versuche mit den Schülern gemeinsam eine für alle akzeptable Lösung zu finden. Die Schüler kommen auch immer wieder mit privaten Problemen zu mir oder wenn es Schwierigkeiten mit anderen Lehrkräften gibt, leider zählt für manche Kollegen ja nur der Lehrstoff. Auch ich möchte natürlich, dass die Schüler viel vom Unterricht profitieren und Interesse am Fach gewinnen – im Zweifelsfall ist mir aber immer der Mensch wichtiger als der Stoff. Die positiven Rückmeldungen von Schülern und Eltern bestätigen mich auf diesem Weg!“

Weg B: Fachorientiertes Handeln „Ich bin in der glücklichen Lage, ein sehr interessantes Fach zu unterrichten. Es hat mich schon während meiner eigenen Schulzeit und im Studium fasziniert. Und jetzt habe ich als Lehrer die Chance, dieses Fach jungen Menschen nahe zu bringen! Meinem Eindruck nach gelingt mir das auch mit einigem Erfolg. Wichtig finde ich, dass man den Unterricht fachlich und methodisch sehr gut vorbereitet. Dann geht man schon mit Freude in die Klasse kann sich sicher sein, dass man den Schülern Interessantes zu bieten hat. Meine Schüler sind dann meist wirklich ganz toll bei der Sache und Ihre Leistungen fallen entsprechend aus, so dass ich ihnen oft Anerkennung aussprechen kann. Unterrichtsstörungen kommen bei mir kaum vor, ich würde die Unruhe und die Konflikte auch gar nicht aushalten, die es bei manchen Kollegen im Unterricht gibt!“

Weg C: Disziplinierendes Handeln „Die heutigen Schüler sind nicht einfach zu führen, dennoch komme ich recht gut mit ihnen zurecht. Man muss als Lehrkraft einfach die Schüler von Anfang an klar wissen lassen, welches Verhalten man von ihnen erwartet. Weiterhin gilt es, immer die ganze Klasse im Auge zu behalten, und wenn ein Schüler zu stören beginnt, dann greift man am besten sofort ein, ehe er auch andere zu Unfug verleitet. Bei größeren Verstößen soll man keine Scheu zeigen, Sanktionen zu verhängen. Wichtig ist auch, dass es im Unterricht keine Leerläufe gibt, sondern dass die Schüler immer beschäftigt sind. Und wenn sie ordentlich arbeiten, dann haben sie sich auch einmal ein Lob verdient. Manchmal komme ich mir mit diesem Unterrichtsstil zwar wie ein „Dompteur“ vor, aber dafür habe ich auch in schwierigen Klassen keine Disziplinprobleme, wie leider so manche andere Lehrkraft!“

Weg D: Arbeitsökonomisches Handeln „Ich glaube, dass ich im Umgang mit den Schülern keine besonders markanten Eigenheiten aufweise – weder besonders ausgeprägte Vorlieben noch ins Gewicht fallende Schwächen. Ich denke aber, dass ich meine Sache ganz gut mache: Die Schüler arbeiten im Unterricht ordentlich mit, und der Spaß kommt nicht zu kurz. Den Schülern gefällt offensichtlich meine Art des Unterrichts, auch wenn ich keine Lehrkraft bin, die sich für die Schule „zerreißt“. Vielleicht ist es ihnen sogar ganz recht, dass ich nicht nur die Schule im Kopf habe, wie so manche andere Lehrer, und dass ich das Ganze auch mit einer gewissen Lockerheit nehme. Wenn ich heute nochmals wählen müsste, ich würde sofort wieder Lehrer werden – es ist ein schöner Beruf mit viel Abwechslung, und vor allem: Er lässt noch genügend Zeit für private Interessen!“

Drucken Sie sich den aktuellen LDK-Fragebogen für Lehrende und Lernende unter <https://ldk.aau.at/> aus. Nachdem Sie sich selbst eingeschätzt und die anonymen Urteile der Schüler eingeholt haben, prüfen Sie bitte:

- Bei welchen Items liegen Ihre Werte im Bereich erfolgreicher Lehrer?
- Wo ist Ihr Selbsturteil schlechter bzw. besser als das mittlere Schülerurteil?
- Bei welchem Satz möchten Sie ein besseres Schülerurteil erreichen?
- Diskutieren Sie mit Ihrer Klasse, was dazu geschehen müsste und konzentrieren Sie sich für eine Woche speziell auf diese Verhaltensweisen!
- Prüfen Sie durch eine zweite Einschätzung, ob sich die Selbst- und Fremdurteile in die gewünschte Richtung bewegen!

15. Ressourcen für eine positive Gratifikationsbilanz im Unterricht

Ziel: Positive und negative Erlebnisse im Unterricht erkennen und verstehen, das berufliche Selbstverständnis überprüfen und die Gelingensperspektive durch förderliche Aktivitäten stärken.

Wenn du eine Stunde glücklich sein willst – schlafe

Wenn du einen Tag glücklich sein willst – geh fischen

Wenn du eine Woche glücklich sein willst – schlachte ein Schwein

Wenn du einen Monat glücklich sein willst – heirate

Wenn du ein Jahr glücklich sein willst – erbe ein Vermögen

Wenn du dein Leben lang glücklich sein willst – liebe deine tägliche Arbeit

Chinesisches Sprichwort

Grimm hat 1996 eine Untersuchung über positive und negative Unterrichtserlebnisse von Lehrenden und deren emotionale Verarbeitung durchgeführt.

Mit den folgenden Checklisten in Anlehnung an diese Untersuchung, können Sie Ihre positiven Unterrichtserlebnisse bestimmten Gruppen zuordnen, die Ihre Auffassungen von gutem Unterricht verdeutlichen. Sie können jene Ressourcen benennen, auf die Sie Ihre positiven Unterrichtserlebnisse zurückführen und beides mit den Angaben befreundeter Lehrpersonen vergleichen. Nach dieser Bilanz über vergangene Erfahrungen können Sie versuchen, die Bilanz für die kommende Unterrichtswoche durch gezielte Beobachtung oder konkretes Handeln zu verbessern.

Bilanz positiver Unterrichtserlebnisse der letzten Woche:

Bitte denken Sie an Ihren Unterricht in der letzten Woche und beantworten Sie folgende Fragen in der nachfolgenden Tabelle:

- Wie häufig haben Sie in Ihrem Unterricht folgende Beispiele erlebt? 1 = selten 5 = sehr häufig
- Wie wichtig ist es Ihnen, solche Beispiele zu erleben? 1= gar nicht 5 = sehr
- Multiplizieren Sie Ihre Werte für Häufigkeit und Wichtigkeit, um den Genuss-Wert dieser Kategorie für die letzte Woche zu ermitteln.
- Vergleichen Sie Ihre Bilanz mit der eines befreundeten Kollegen.

1: Aktivität / Entwicklung Ich freue mich im Unterricht, wenn die Schülerinnen und Schüler...	Häufigkeit 1...5	Wichtigkeit 1.....5	H x W = Genuss
... eine kritische Fragehaltung entwickeln			
... ein Sachgebiet selbständig erforschen und bearbeiten			
... selbst positive Unterrichtsergebnisse benennen			
... mitdenken und sich daraus Anregungen für den weiteren Unterrichtsverlauf ergeben			
... Erlerntes auf ein neues Problem anwenden			
2: Nähe / Kontakt Ich freue mich im Unterricht, wenn die Schülerinnen und Schüler...	Häufigkeit 1...5	Wichtigkeit 1.....5	H x W = Genuss
... mir persönliche Probleme anvertrauen			
... den privaten Kontakt zu mir suchen			
... bei meinen Sorgen Mitempfinden äußern			
... zuhören, wenn ich ihnen meine Problemsicht mitteile			
... anhänglich sind			
3: Positives Klima in der Klasse Ich freue mich im Unterricht, wenn die Schülerinnen und Schüler...	Häufigkeit 1...5	Wichtigkeit 1.....5	H x W = Genuss
... zwischen mir und ihnen Harmonie und eine vertraute Atmosphäre herrscht			
... eine gute Klassengemeinschaft bilden und freundlich miteinander umgehen			
... sich untereinander kennen lernen und soziale Beziehungen entwickeln			
... Freude am Lernen haben			
... sich durch meine Art des Unterrichtens angesprochen fühlen und auf diese Weise Zugang zum Lernstoff finden			
4: Anerkennung / Beliebtheit Ich freue mich im Unterricht, wenn die Schülerinnen und Schüler	Häufigkeit 1...5	Wichtigkeit 1.....5	H x W = Genuss
... meine fachliche Leistung anerkennen			
... gegenüber Eltern/ Kollegen positiv über mich sprechen			
... sich positiv über meinen Unterricht äußern			
... mein persönliches Engagement anerkennen			
... einen Unterrichtsstoff, den sie anfänglich ablehnen, im Verlauf als bereichernd und sinnvoll erleben			

5: Disziplin / Konzentration Ich freue mich im Unterricht, wenn die Schülerinnen und Schüler...	Häufigkeit 1...5	Wichtigkeit 1.....5	H x W = Genuss
... ihre Hausaufgaben gewissenhaft erledigen			
... meinen Anweisungen folgen			
... sich wirklich anstrengen um gute Leistungen zu erbringen			
... meine Ziele, die ich mir im Unterricht setze, wirklich erreichen			
... mir aufmerksam zuhören			
Sonstiges			

Tab. 19 Checkliste positiver Unterrichtsereignisse verändert nach Grimm (1996)

- Welche Kategorie dieser Freuden haben Sie bisher schon erlebt?
- Welche Kategorie haben Sie bisher ignoriert?
- Können Sie durch gezielte Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Kategorie Ihre Gratifikationsbilanz verbessern?

Welche persönlichen Ressourcen fördern Ihre positiven Unterrichtsereignisse?

In der folgenden Tabelle sind Ursachen angegeben, die andere Lehrer für das Auftreten positiver Unterrichtsereignisse verantwortlich machen. Positive Erlebnisse sind besonders ermutigend, wenn man sie auf die eigenen Aktivitäten und nicht auf den Zufall zurückführen kann. Prüfen Sie deshalb, auf welche eigenen Ressourcen Sie Ihre positiven Unterrichtserlebnisse zurückführen und welche davon Sie stärker entwickeln bzw. nutzen können.

- Wie häufig treffen diese Gründe auf Ihre Praxis zu? 1 selten...5 sehr oft
- Wie wichtig sind sie nach Ihrer Einschätzung für positive Effekte? 1 wenig...5 sehr wichtig

1: Unterrichtsstrategien	Wie häufig trifft das auf Sie zu? 1...5	Wie wichtig ist das für positive Effekte 1...5	Meine Ressourcen H x W = R
... ich unterrichte schülerzentriert nutze Gruppenarbeit			
... ich mache Schülern die Unterrichtsinhalte erlebbar, indem sie selbst etwas tun (z.B. Experimentieren / Theaterspielen)			
... ich beteilige die Schüler an der thematischen und methodischen Unterrichtsgestaltung			
... ich wende verschiedener Unterrichtsmethoden flexibel an			
... ich beziehe Ideen und Meinungen der Schüler in meinen Unterricht ein			
2: Persönliche Kompetenz	Wie häufig trifft das auf sie zu? 1...5	Wie wichtig ist das für positive Effekte 1...5	Meine Ressourcen H x W = R
... ich bin sehr leistungsfähig			
... ich strahle eine ungebrochene Lebensenergie aus			
... ich habe ein positives Selbstwertgefühl			
... ich bin souverän und unabhängig			
... ich besitze genügend Lebenserfahrung			

3: Ablenkung / Kommunikation	Wie häufig trifft das auf sie zu? 1...5	Wie wichtig ist das für positive Effekte 1...5	Meine Ressourcen H x W = R
... ich kaufe mir schöne Sachen, was mich ausgeglichen macht			
... ich kleide bzw. schminke mich gut			
... ich kann am Telefon vieles ausdrücken und loswerden			
... ich spreche mit Lehrenden und Freunden über meine Erlebnisse / Erfahrungen in der Schule			
... ich gehe abends aus oder mache etwas zum Abschalten			
4: Voraussetzungen / Rahmenbedingungen	Wie häufig trifft das auf sie zu? 1...5	Wie wichtig ist das für positive Effekte 1...5	Meine Ressourcen H x W = R
... ich Fachliteratur lese und nutze			
... ich bereite mich gründlich inhaltlich und methodisch vor und gehe mit einem detailliertes Unterrichtskonzept ins Rennen			
... ich nutze vorhandene Hilfsmittel, z.B. Overhead-, Bild- und Tonmaterial bzw. anregendes Unterrichtsmaterial			
... ich kann vorhandene finanzielle Mittel an meiner Schule nutzen			
... ich greife auf vorhandene gute Lehrbücher zurück			
5: Religiosität	Wie häufig trifft das auf sie zu? 1...5	Wie wichtig ist das für positive Effekte 1...5	Meine Ressourcen H x W = R
... ich bete bzw. meditiere			
... ich erziele durch meinen Glauben bzw. durch meine philosophische Wertorientierung gute Wirkungen			
... ich beschäftige mich mit Religion bzw. Philosophie			
... ich engagiere mich in einer Kirchengemeinde			
... mir nutzt das eigene Bedürfnis, anderen Menschen zu helfen			
6: Familie / Kommunikation	Wie häufig trifft das auf sie zu? 1...5	Wie wichtig ist das für positive Effekte 1...5	Meine Ressourcen H x W = R
... ich spreche mit Mitgliedern meiner Familie über meine Erlebnisse / Erfahrungen in der Schule			
... ich rede mit meinem Ehepartner / Lebenspartner über meine Erlebnisse / Erfahrungen in der Schule			
... ich kann gut abschalten, weil ich mich meiner Familie widme			
... ich kann meine Erfahrungen mit eigenen Kindern gut übertragen			

7: Freizeitgestaltung	Wie häufig trifft das auf sie zu? 1...5	Wie wichtig ist das für positive Effekte 1...5	Meine Ressourcen H x W = R
... ich finde in der Wohnung, in Haus oder Garten einen guten Ausgleich			
... ich erhole mich durch Basteln, Handwerken, Handarbeiten			
... ich widme mich der Natur			
... ich gehe spazieren, wandere bzw. fahre Rad			
... ich spiele Theater, mache Musik, male Bilder o. ä.			
...mir hilft besonders...			
...mit hilft besonders...			

Tab. 20 Checkliste personaler Ressourcen für positive Unterrichtsereignisse Grimm (1996)

- Suchen Sie im Gespräch mit anderen gezielt nach Ihrem Anteil zum Gelingen der positiven Unterrichtssituationen.
- Wenn Sie feststellen, dass Sie die oben genannten Ressourcen bisher nicht nutzen, versuchen Sie, einige davon gezielt zu erproben.
- Schärfen Sie Ihre Sinne für positive Unterrichtsereignisse in der kommenden Woche und für die Förderung Ihrer Ressourcen.

Sie können Ihre Gratifikationsbilanz im Unterricht insgesamt durch drei Strategien beeinflussen:

- a) die **Erlebnishäufigkeit überprüfen**: Positive und negative Ereignisse sollten Sie zeitnah mit dem Bogen aus Übung 14 erfassen. Wer erst am Abend seine Tagesbilanz notiert, kommt nicht selten zu einer Bilanz, die durch die aktuelle Stimmung verzerrt wird.
- b) die **Wichtigkeit positiver und negativer Ereignisse neu bewerten**, durch Gespräche mit andern Lehrkräften. (z. B. Du findest es normal, dass x endlich mal mitarbeitet. Der war so entmutigt, das ist ein riesiger Fortschritt!)
- c) die **Auftretenswahrscheinlichkeit positiver Ereignisse begünstigen** durch geeignete Verhaltensweisen im Unterricht bzw. Schulalltag. (Sprich mit x nach der Stunde und vereinbare ein Zeichen, wenn er wieder so gut mitarbeitet. Mach mal eine Genussübung, damit du entspannter in den Unterricht gehst).

16. Gratifikationsbilanz zwischen Berufs- und Privatleben

Ziel: Die Balance der Energieräuber und Kraftquellen im beruflichen und privaten Alltag erkennen und gezielt verbessern.

In der Stressforschung werden Alltagsstressoren und Alltagsfreuden (daily hassles und daily uplifts) für die generelle Stressbelastung als besonders wichtig erachtet. Diese eher häufig auftretenden Anlässe von Freude und Leid beeinflussen unsere Bilanz oft mehr als herausragende Einzelereignisse.

Mit dem folgenden Kontrollbogen können Sie Ihre Bilanz erfassen und mit einem kritischen Freund vergleichen. Dabei ist wichtig, dass Sie im Protokoll drei Tage lang dreimal täglich zeitnah (also nicht erst am Abend für den ganzen Tag Erinnerungen registrieren!) Alltagserlebnisse festhalten, die Sie als belastend oder befriedigend empfunden haben. Dazu gehören positive und negative Erlebnisse aus der Schule und aus dem privaten Leben.

Tag 1	Positive Ereignisse	Intensität 1=wenig 2=etwas 3=sehr	Belastende Ereignisse	Intensität 1=wenig 2=etwas 3=sehr
Vormittag	<i>z.B. Ein sonst zurückhaltender Schüler meldet sich</i>	2	<i>z.B. kleiner Streit am Frühstückstisch</i>	3
Nachmittag				
Abend				

Tab. 21 Checkliste der Alltagsfreuen und Alltagsstressoren in Beruf und Freizeit

- Welche positiven und negativen Ereignisse haben für Sie die größte Bedeutung?
- Vergleichen Sie die eigene Bilanz während der Arbeit und in der Freizeit mit der befreundeter Lehrpersonen.
- Auf welchem Gebiet möchten Sie Ihre Bilanz verändern?
- Entwickeln Sie gegebenenfalls mit befreundeten Lehrpersonen eine Ideenliste für geeignete Maßnahmen.

17. Soziales Netz überprüfen und verbessern

Ziel: Synergieeffekte durch wechselseitige Ermutigung fördern: Einer für alle, alle für einen!

Wir alle haben nur einen Flügel. Wenn wir fliegen wollen, müssen wir uns umarmen!

Als **soziales Netz** bezeichnet man die zwischenmenschlichen Beziehungen, die eine Person pflegt. Im optimalen Fall geben und empfangen die Gesprächspartner emotionalen Halt und praktische Hilfe, Anregungen, Kritik und Sicherheit durch Bestätigung gemeinsamer Werte, Träume oder Ängste.

Man kann folgende Aspekte sozialer Unterstützung unterscheiden: die Personen, die zum sozialen Netzwerk gehören, das soziale Klima unter diesen Personen, die Formen sozialer Unterstützung, die sie praktizieren, und die vorhandenen Unterstützungsbedürfnisse.

Prüfen Sie diese Aspekte an Ihrem eigenen sozialen Netzwerk:

- Welche Personen rechnen Sie zu Ihrem Netzwerk? Notieren Sie in der folgenden Tabelle jene Freunde, Nachbarn, Kollegen oder Familienangehörige, die Sie unterstützen und von denen Sie Unterstützung bekommen können.
- Ordnen Sie die Personen so, dass im zentralen Kern der Tabelle jene Personen stehen, die sich wechselseitig am intensivsten unterstützen und an der Peripherie jene Personen, bei denen der Austausch noch verbessert werden kann.
- Welche Formen der Unterstützung wurden in Ihrem sozialen Netz in der letzten Woche mit welchen Erfolgen praktiziert?
- Welche Unterstützungsbedürfnisse und Probleme sind bei Ihnen und den übrigen Personen Ihres sozialen Netzes derzeit vorhanden, welche werden davon wie gut bedient?

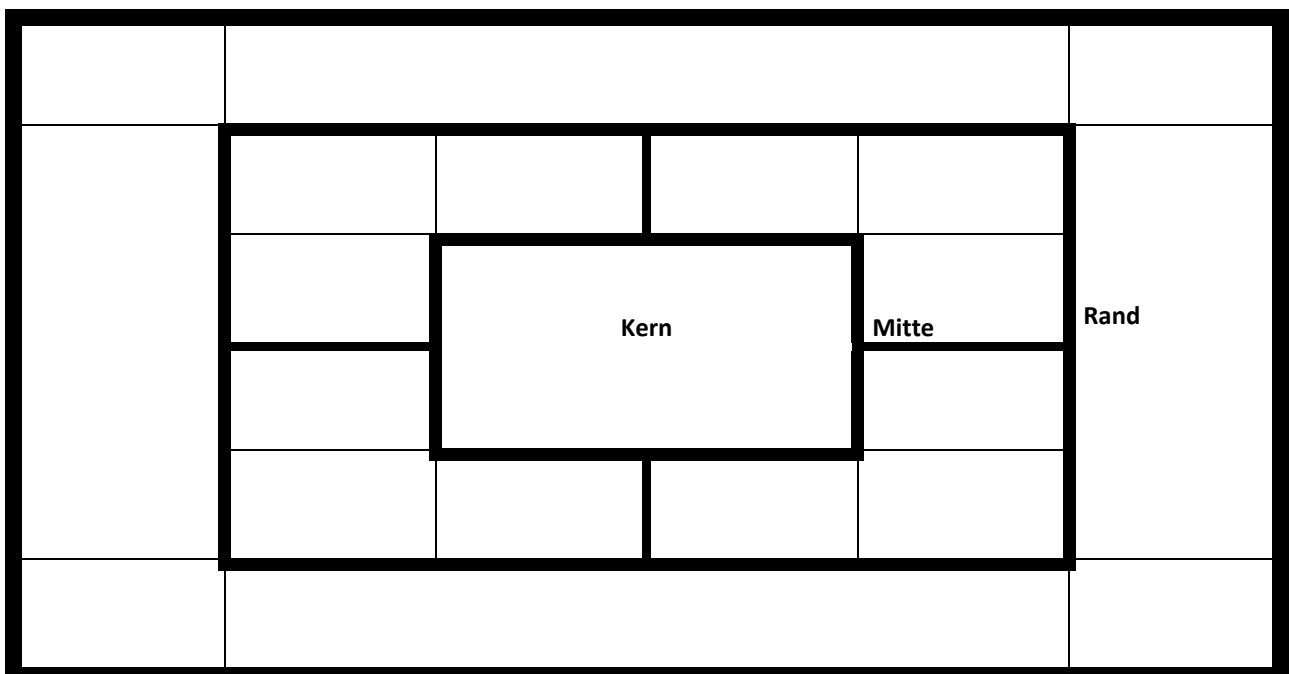


Abb. 11 Zuordnungsschema für die Bedeutsamkeit der Personen im sozialen Netz nach Schröder und Reschke (2000).

Ein hilfreiches soziales Netz besteht aber nicht nur aus vertrauenswürdigen Personen. Entscheidend ist, ob Sie im Umgang mit Ihren Partnern im sozialen Netz alle entscheidenden Funktionen ausreichend häufig und in guter Qualität realisieren. Prüfen Sie das anhand der folgenden Beschreibung.

1. *Offen Reden = Selfdisclosure*: Sie selbst reden offen was Sie wirklich denken, fühlen, wollen..., ohne an Ihren Eindruck und eventuellen Missbrauch Ihrer Worte zu denken. Andere trauen sich das in Ihrer Gegenwart oder Sie ermutigen diese zum offenen Reden.

Gegenteil: Small talk, reden über dritte, nach dem Munde reden...

2. *Aktives Zuhören*: Die offene Äußerung wird aufgegriffen, Sie formulieren mit eigenen Worten, was dem anderen am Herzen liegt (Einführung!), ohne es positiv bzw. negativ zu bewerten (Verstehen). Sofortige Ratschläge sind auch Schläge!

Gegenteil: Eigene Meinung dagegen halten...

3. *Emotionale Unterstützung*: Der andere ist als Mensch wichtiger als die besondere Situation, in der er sich gerade befindet, wichtiger auch als die Arbeitsaufgabe, die er mehr oder weniger gut bewältigt und wichtiger als die Stimmung, in der er sich gerade befindet (Annehmen).

Gegenteil: Verharmlosen, bagatellisieren, trösten.....

4. *Emotionale Herausforderung*: Der andere, der sich in seinen Gefühlen verrannt hat, wird mit Sachlichkeit und Nüchternheit konfrontiert (Reden aus dem Erwachsenen-Ich: Wie kannst Du es aushalten, wie damit umgehen?).

Gegenteil: unnötige Hilfe anbieten, ...

5. *Sachliche Unterstützung*: Der andere wird in seiner fachlichen Arbeit anerkannt. Der andere kann nicht nur auf glaubwürdige und variantenreiche Anerkennung seiner fachlichen Arbeit rechnen, sondern auch auf Kooperation und Hilfestellung.

Gegenteil: Das ist selbstverständlich, mich lobt auch keiner, soll er selbst sehen...

6. *Sachliche Herausforderung*: Der wird mit notwendigen und zumutbaren Verbesserungen seiner Arbeit/Haltung konfrontiert.

Gegenteil: kommentarlose, resignative Annahme einer Leistung, die nicht dem Vermögen der Person entspricht

7. *Bestätigung gemeinsam erlebter Realität*: Dem anderen wird signalisiert, dass er in seinen Überzeugungen, Werten, Träumen nicht allein steht.

Gegenteil: die Botschaft Wir sind ganz anders und haben Deine Probleme nicht!

Kennzeichnen Sie bitte

- in Spalte zwei eine Funktion, die Sie besonders gut ins Netz einbringen und eine, die Sie stärker einbringen möchten,
- in Spalte drei eine Funktion, die Sie effektiv von anderen bekommen und eine, die Sie vorrangig suchen, sowie
- in Spalte vier zwei Funktionen, die mehrere Personen in Ihrem Netz derzeit dringend benötigen.

	selbst eingebracht	von anderen bekommen	im Netz derzeit besonders nötig
Offen Reden			
Aktives Zuhören			
Emotionale Unterstützung			
Emotionale Herausforderung			
Sachliche Unterstützung			
Sachliche Herausforderung			
Bestätigung gemeinsam erlebter Realität			

Tab. 22 Checkliste für die Funktionen im sozialen Netz

18. Online-Ressourcen nutzen

Ziel: Hemmungen überwinden, nützliche Ressourcen aus dem Internet als Erleichterung erfahren, kollegiales Erfahrungswissen nutzen und kollegiale Selbstwirksamkeit fördern

a) Lehrerforen als professionelle Kooperation

Jede Lehrperson sammelt in der Auseinandersetzung mit Berufsproblemen Erfahrungen, Lösungsideen aber auch Hilflosigkeitserfahrungen. Manches davon könnte auch anderen helfen, wenn die betreffenden Personen im Gespräch zueinander finden würden. Ließe sich das Erfahrungswissen einzelner Lehrpersonen zu einem kollektiven Erfahrungswissen bündeln und verfügbar machen, so könnte dieser Schatz von vielen genutzt werden. Das Wissen um alternative Lösungen und darum, dass andere Kollegen unter ähnlichen Problemen leiden, könnte einerseits die individuelle Lehrperson entlasten, und andererseits die Flexibilität und Qualität von pädagogischen Interventionen verbessern!

Im Zeitalter des Internet bieten sich Lehrerforen als virtuelles professionelles Netz an.

Ein Beispiel finden Sie unter: www.lehrerforum.de.

Die Nutzer solcher Foren sind nicht etwa überforderte Lehrpersonen, die es besonders nötig haben, sondern professionell denkende Personen, denen die Qualität ihres beruflichen Handelns ebenso wichtig ist wie die Entlastung für sich selbst und die Kooperation mit Kollegen.

In diesem Forum können Sie unter einem selbst gewählten Pseudonym oder mit Ihrem richtigen Namen Fragen stellen, auf Fragen antworten, Beispiele für Ihre Praxis zur Diskussion stellen und Mitstreiter für Projektideen suchen. Dort finden Sie auch Materialien zum Herunterladen. Das Forum lebt zu 90 Prozent vom kollegialen Austausch und zu ca. 10 Prozent von Beiträgen, die Spezialisten verschiedener Disziplinen leisten.

- Entscheiden Sie sich für eine begrenzte Zeit (z.B. drei Monate) an einem solchen professionellen Dialog teilzunehmen.
- Stellen Sie einige Fragen ins Netz und nehmen Sie zu Beiträgen anderer Lehrpersonen Stellung.
- Berichten Sie Beispiele Ihrer beruflichen Praxis, über die Sie sich freuen, um andere anzuregen, deren Selbstwirksamkeitserfahrungen in kollegialen Gesprächen zu aktualisieren.
- Motivieren Sie befreundete Lehrpersonen, für eine begrenzte Zeit, das kollektive Erfahrungswissen zu mehren und zu nutzen.

b) Mit Online-Diagnosen persönliche Stärken würdigen und Schwächen gemeinsam bearbeiten

Im Berufsleben entwickeln sich subjektive Vorstellungen über eigene Stärken und Schwächen, Interessen und Abneigungen, die das weitere Handeln der Person beeinflussen. Manchmal sind solche Vorstellungen auch positiv oder negativ verzerrt. Daher ist es sinnvoll, diese hin und wieder an objektiveren Testurteilen zu überprüfen.

Ein solches Angebot finden Sie bei www.cct-germany.de unter „Selbsterkundung“.

Wählen Sie unterfolgenden Möglichkeiten eine aus und überprüfen Sie, ob Sie die Onlineauswertung samt der Kommentare für plausibel und nützlich halten!

- **Fragebogen zu Erfolgen und Schwierigkeiten in der Unterrichtsarbeit.** Damit können Sie eine Bilanz Ihrer pädagogischen Erfolge und Schwierigkeiten ziehen.
- **Planungsaufgabe:** Mit dieser typischen Assessmentaufgabe können Sie Ihre Fähigkeiten im Planen und Organisieren unter simulierten Alltagsstressoren überprüfen.
- **Der Persönlichkeitsfragebogen:** Dieser Fragebogen ermöglicht die Selbsteinschätzung von Persönlichkeitsmerkmalen, die für den Lehrerberuf relevant sind.
- **Der Interessenfragebogen:** Dieser Fragebogen ermöglicht die Einschätzung von Interessen und Abneigungen für zentrale Tätigkeiten von Lehrerinnen und Lehrern.

Nutzen Sie die positiven Rückmeldungen, um Ihre Selbstwirksamkeitserfahrungen in der kommenden Zeit zu stärken. Nutzen Sie kritische Rückmeldungen, um gemeinsam mit befreundeten Lehrpersonen in diesen Bereichen an Ihrer Entwicklung zu arbeiten.

19. Emotionsarbeit verbessern

Ziel: Stärken im professionellen Umgang mit Emotionen erkennen. Schwächen gezielt mit befreundeten Kolleginnen und Kollegen oder Schülerinnen und Schülern bearbeiten.

Lehrpersonen sollen unterrichten und dabei Freundlichkeit und Wertschätzung vermitteln. Sie sollen erziehen und dabei u. U. auch deutlichen Ärger über ein Problemverhalten vermitteln. Sie arbeiten mit Schülerinnen und Schülern, teilweise ihren Emotionen freien Lauf lassen. Lehrende müssen also mit eigenen und fremden Gefühlen, seien sie positiv oder negativ, professionell im Sinne ihrer Berufsaufgaben umgehen. Im Unterschied zum Ausleben eigener Gefühle und zu emotionalen Spontanreaktionen auf die Gefühle ihrer Mitmenschen, müssen Lehrkräfte also an ihren Gefühlen arbeiten, um sie zielführend einsetzen zu können. Professionelle Emotionsarbeit verlangt von Lehrpersonen, dass sie ihre Gefühle in konkreten Situationen gegenüber Personen kontrollieren und dosieren. Darüber hinaus müssen Sie ihre Gefühle so zum Ausdruck bringen, dass es dem pädagogischen Anliegen dient (auch wenn es gegen Ihr Empfinden ist). Im Unterschied zu Flugbegleitern, Verkaufspersonal oder Leitungspersonal bei der Führung von Mitarbeitern, geschieht die Emotionsarbeit von Lehrkräften permanent unter den Augen von ca. 25 Schüler/innen ca. 7 Stunden pro Schultag. Sie müssen bei Kritik oder Strafe auch negative Stimmungen bei Lernenden fördern und darüber hinaus die Lernenden zum kompetenten Umgang mit eigenen Gefühlen erziehen. Diese Emotionsarbeit ist eine wichtige Voraussetzung für Kooperationsbereitschaft zwischen Lernenden und Lehrenden. Sie ist nicht immer leicht, weil sich nicht selten Gefühle (z.B. starke Sympathie, Antipathie oder Ärger) entwickeln, die dem pädagogischen Auftrag in bestimmten Situationen zuwiderlaufen.

Auch Schülerinnen und Schüler müssen Emotionsarbeit im Umgang mit Freunden, Klassenkameraden und „Vorgesetzten“ leisten. Daher bringt es beiden Seiten einen Gewinn, ihre Stärken und Schwächen in der Emotionsarbeit genauer zu kennen. Ohnehin muss die Selbsteinschätzung von Gefühlsarbeit durch Feedback der Interaktionspartner ergänzt werden. Danach können beide entscheiden, welche Aspekte der Emotionsarbeit schon sehr gut bzw. verbesserungswürdig sind.

Die folgende Übung kann man auch älteren Schüler/innen und Schülern vorlegen, so dass sie parallel die eigene Emotionsarbeit würdigen und verbessern können.

Pädagogische Aufgabe Wie gut können Sie, wenn nötig auf Abruf...	Beispiel	Meine Fähigkeit = x Urteil eines Schülers/Kollegen = 0
...positive Emotionen fühlen, zeigen und vermitteln	Freundlichkeit	Gering 1—2—3—4—5 sehr gut
...negative Emotionen fühlen, zeigen und vermitteln	Betroffenheit	Gering 1—2—3—4—5 sehr gut
...Neutralität und Gelassenheit fühlen, zeigen und bewirken	sachlich und ruhig bleiben	Gering 1—2—3—4—5 sehr gut
...eigene Gefühle umkehren	trotzdem freundlich sein	Gering 1—2—3—4—5 sehr gut
...Gefühle der Mitmenschen sensibel registrieren	Achtsamkeit: Störungen haben Vorrang	Gering 1—2—3—4—5 sehr gut
... an Gefühlen der Mitmenschen Anteil nehmen	Mitgefühle spüren, zeigen	Gering 1—2—3—4—5 sehr gut
... Humor erleben, zeigen, bewirken	gemeinsam lachen	Gering 1—2—3—4—5 sehr gut

Tab. 23 Checkliste für die praktizierte Qualität der Emotionsarbeit zum Auffinden von Stärken und von Trainingsbedarf

- Würdigen Sie zunächst die Bereiche, in denen Ihnen die Emotionsarbeit gut gelingt!
- Achten Sie in den nächsten Tagen auf Ihren beiden größten Stärken in der Emotionsarbeit.
- Wählen Sie einen Bereich aus, um den Sie sich in den nächsten Tagen besonders bemühen möchten. Planen Sie Situationen und bitten Sie um Feedback, ob Ihnen das gelungen ist.

Emotionsarbeit ist umso anstrengender,

- je häufiger bzw. länger Gefühle kontrolliert gezeigt werden müssen (bei Lehrern sieben Stunden pro Tag in der Klasse und im Kollegium)
- je größer die Vielfalt der zu zeigenden Emotionen ist (schimpfen oder trösten kurz nacheinander)
- je stärker die emotionale Dissonanz ist (inneres Gefühl, starker Ärger - ausgedrücktes Gefühl, freundliche Sachlichkeit)
- je stärker man sich konzentrieren muss, den gewünschten Gefühlsausdruck zu zeigen.

Welche dieser Aspekte trifft besonders auf Sie zu?

Emotionsarbeit wird umso schwerer, je stärker man unter Stress steht. Daher ist im Bereich der Emotionsregulierung eine Kombination mit Übungen zum Stressmanagement sehr zu empfehlen.

Zu diesem Bereich gibt es auch zwei Online-Trainings
 Warum nicht „Stark im Stress“ (SIS) sein, wenn man stark im Stress ist?
 Für Lehrpersonen www.sis-lehrer.de
 Für Schüler_innen www.sis-schule.de

20. Stressarten im Überblick

Ziel: Die persönlichen Stressmuster analysieren und gezielt gemeinsam daran arbeiten.

Der Stressor muss zur Person passen wie der Schlüssel ins Schloss. Wenn Sie den gemeinsamen Nenner verschiedener Stressoren genauer erkennen, können Sie mit spezifischen Übungen breitenwirksamere Effekte erzielen. Daher beginnen Sie bitte mit folgendem Kurzfragebogen.

Aussagen	Trifft nicht zu 1-2-3-4 genau zu
1. Ich habe das Gefühl gehetzt, gefangen oder in die Enge getrieben zu sein.	
2. Manchmal frage ich mich, was das Ganze eigentlich soll.	
3. Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens.	
4. Ich wache regelmäßig in der Nacht oder lange vor dem Aufstehen auf.	
5. Auch nach freien Tagen oder Stunden der Ruhe fühle ich mich abgeschlagen und lustlos.	
6. Es gibt in meinem Leben empfindliche Punkte, die mich schon aufregen, wenn ich nur an sie denke.	
7. Wenn ich Probleme mit jemandem diskutieren möchte, finde ich kein aufmerksames Ohr.	

Tab. 24 Persönlicher Kurz-Test für Ihren Stress (Reschke und Schröder, 2000)

Jeder Beispielsatz aus der oberen Tabelle weist auf ein spezifisches Stressproblem hin, das in der nachfolgenden Tabelle benannt wird. Übertragen Sie Ihre Daten von oben nach unten.

Auswertung für Stressbereiche	1	2	3	4
1. Kontrollverlust				
2. Sinnverlust				
3. Ärger, Unzufriedenheit, Frustration				
4. Schlafstörung				
5. Erholungsfähigkeit				
6. Punktueller Belastungsthema				
7. Fehlende soziale Unterstützung				
Summe aller 7 Stresseinschätzungen				

Tab. 25 Strukturierung von Stressoren nach Stressbereichen (Reschke und Schröder, 2000)

- Wenn Sie einen Stress-Gesamtpunktwert von über 18 haben, dann ist Stress offensichtlich ein Problem für Sie. Je länger Sie mit diesem Stress leben, desto schwieriger wird es für Sie, Wege zur Bewältigung zu finden. Vermindern Sie Ihren Druck!

- Wenn Ihre Werte unter 10 liegen, dann heißt das nicht, dass Sie zu wenig gestresst sind. Beachten Sie Ihre persönlichen unerwünschten Reaktionen auf Stress. Es kann sich für Sie lohnen, nach vernünftigen Möglichkeiten des Stressabbaus zu suchen.
- Wenn Sie in einigen Stressbereichen den Wert 3 oder 4 angekreuzt haben, sollten Sie in diesem Bereich ein persönliches Ziel formulieren und beginnen, es zu verwirklichen.

Anregungen für praktische Übungen finden Sie in Schröder u. Reschke (2000) und Kretschmann (2001), sowie unter folgenden URLs:

http://www.dr-mueck.de/HM_Stress/HM_Stress-Info.htm

<http://www.rhetorik.ch/Stressbewaeltigung/Stressbewaeltigung.html>

<http://www.rhetorik.ch/Stress/Stress.html>

21. Chronische Stressoren erkennen und entschärfen

Ziel: Lebensstiltypische Stressoren erkennen, sowie Wert- und Verhaltensalternativen entwickeln

Meist haben wir von Kindheit an einen der Befehle aus Tabelle 31 gelernt. Wegen ihres Unbedingtheitsanspruches werden Sie auch „Antreiber“ genannt. Zu diesen automatischen Gedanken gehören ebenso automatische Handlungsgewohnheiten und begleitende Gefühlsmuster. Wenn wir diesen inneren Befehlen gehorchen, empfinden wir Zufriedenheit, wenn wir unsicher sind, ob wir sie einhalten können, steigt der Stresspegel. Entsprechend dieser Gefühlsregulation haben wir auch Verhaltensmuster automatisiert, die diesen inneren Befehlen dienen und erleben Stress-Angst Reaktionen bzw. Schuldgefühle bei Handlungen, die den Befehlen zuwiderlaufen.

Kognitive Antreiber	Handlungsgewohnheit	Angstbesetzte Handlungsmuster
Beeile dich – trödele nicht	<i>Gefüllter Tagesplan</i>	„gammeln“
Strenge dich an – sei nicht faul		
Sei stark - lass dich nicht hängen		
Sei rücksichtsvoll – sei nicht egoistisch		
Sei perfekt - mach keine Fehler		

Tab. 26 Checkliste von kognitiven Antreibern, Handlungsmustern und Gefühlsreaktionen

Notieren Sie für die übrigen Antreiber passende Handlungsgewohnheiten und angstbesetzte Handlungsmuster.

Eigentlich sind solche inneren Befehle vielfach nützlich. Sie werden aber in ihrer Einseitigkeit und ihrem Unbedingtheitsanspruch gefährlich und stresserzeugend. Es kommt hinzu, dass man sich gerne mit Personen umgibt, die nach denselben inneren Antreibern leben und man sich von Personen trennt, die diese Antreiber durch die eigene Verhaltenspraxis in Frage stellen.

Gegen solche Antreiber kann man nun Gesundheitsförderung nicht auf der konkreten Verhaltensebene beeinflussen. Man muss sich direkt mit ihnen auseinandersetzen, in dem man sie hinsichtlich des Geltungsgebietes eingeschränkt oder durch einem guten Gegenwert abmildert (vgl. Tabelle 32).

Wert		Gegenwert
Sei perfekt	Und	Akzeptiere Schwächen
Beeile dich	Und	Nimm dir Zeit
Sei gefällig	Und	Lass dich nicht ausnutzen

Tab. 27 Kognitive Antreiber durch einen guten Gegenwert „entschärfen“

Die Folgende Übung zum Wertequadrat dient dem Versuch, den Unbedingtheitsanspruch von Idealen und das stressreiche Ringen um Vollkommenheit zu überwinden durch die Entwicklung konstruktiver Alternativen.

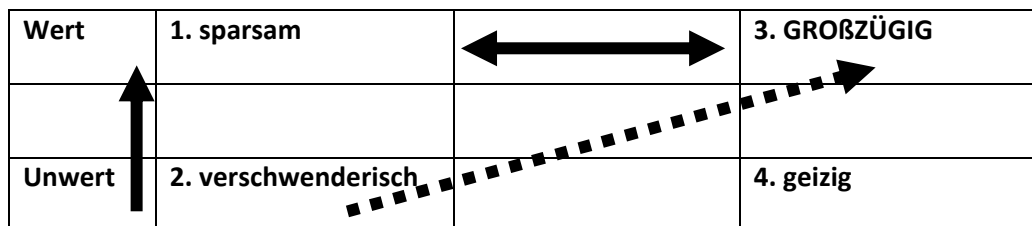


Abb. 12 Das Wertequadrat: statt dichotome Wertvorstellung (= entweder – oder) polare Wertvorstellungen (= sowohl – als auch) entwickeln

Normalerweise haben wir Werte als Kontrast zwischen gut und böse gelernt: Sparsamkeit ist gut, Verschwendung ist schlecht. Wer so denkt, wird aus Angst vor Verschwendung immer in Richtung Sparsamkeit gedrängt. Gleichzeitig lehnt er meist Personen ab, die er für verschwenderisch hält und bemüht sich selbst um zunehmende Sparsamkeit.

Fragt man aber nach der Gefahr einer Wertübertreibung bei Sparsamkeit, so kommt man vielleicht auf den Unwert „Geiz“. Fragt man nach dem Kern des Guten in „Verschwendung“ so kommt man auf den Wert „Großzügigkeit“.

Indem man in Position 3 einen guten Gegenwert und in Position 4 die Gefahr einer einseitigen Wertübertreibung klar vor Augen hat, reduziert sich das zwanghaft einseitige Streben nach Position 1. Die Angst, bloß nicht „verschwenderisch“ zu sein, wird teilweise durch die Bereitschaft Großzügigkeit zu lernen, abgebaut.

Menschen, die ihre Werte polar verstehen, werden nicht mehr von der Angst getrieben, ihren alten Unwert zu überwinden und sich von Personen fernzuhalten, die diesen vorleben. Sie haben eine zusätzliche Entwicklungsrichtung gewonnen: „Lebe sparsam und auch einmal großzügig.“ Das eine hat man von Kindheit an befolgt, das zweite ist nun eine Aufgabe für die Selbstentwicklung (gestrichelter Pfeil).

Ihre Antreiber sind typische Beispiele für einseitige Wertvorstellungen mit der Gefahr der Übertreibung und der Isolierung von Personen, die einem die verbotene Alternative vorleben. Gerade diese könnte man aber im Sinne der Ergänzung gut gebrauchen. Man ist allerdings erst dann bereit, von diesen Personen zu lernen, wenn man für deren alternativen Lebensstil eine wertvolle Bezeichnung gefunden hat (den konstruktiven Gegenwert).

Wer sich besonders um Rücksichtnahme bemüht, lehnt tendenziell Mitmenschen als „egoistisch“ ab, die vielleicht nur durchsetzungsfähig sind. Die Rücksichtnahme ist für viele Personen und Situationen hilfreich, es gibt aber Situationen, in denen es für sich selbst wie für seine Mitmenschen wichtig ist, sich abgrenzen bzw. durchsetzen zu können.

Schreiben Sie jetzt also Ihren bevorzugten Antreiber an Position 1 und sein schlechtes Gegenteil an Position 2.

Suchen Sie eine Bezeichnung für die Gefahr der Wertübertreibung von Position 1 und schreiben Sie den Begriff in Position 4.

Suchen Sie nach einem balancierenden Gegenwert zu Position 1 und schreiben Sie diesen unter Position 3.

Während viele Personen um Vollkommenheit kämpfen, indem sie mal ihre Angst vor dem Unwert in Position 2 spüren und mal die Sehnsucht nach dem Wert in Position 1 sie treibt, können Sie sich nun zwischen zwei positiven Werte hin und her bewegen. Aus dem **entweder gut oder schlecht, stark oder schwach** wird nun ein **manchmal** „sparsam“ und **manchmal** „großzügig“, ein sowohl als auch. Aus dem Kampf um Vollkommenheit wird so eine Entwicklungsarbeit mit dem Ziel der Vollständigkeit, d. h. den weniger gelebten Wert zu integrieren.

Die beiden positiven Werte können dann die die beiden Schaufeln eines Paddels verstanden werden, nutzt man nur eine Seite, so dreht man sich im Kreise.

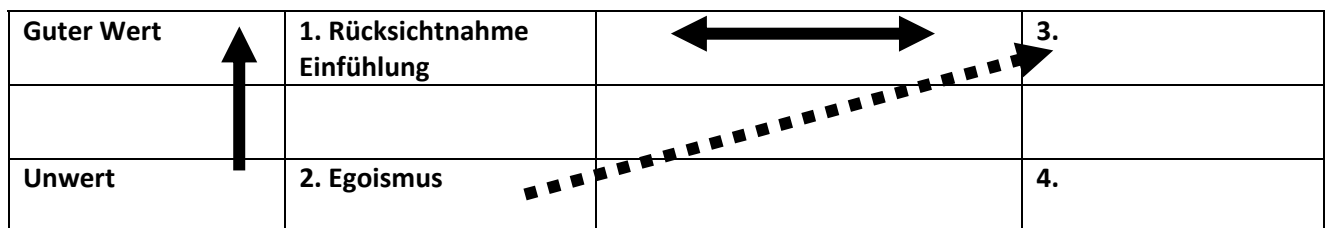


Abb. 13 Ambivalenz entdecken: den Kern des Guten im Unwert (2) und das Risiko der Wertübertreibung (1) bestimmen

Suchen Sie nun für 1 und 3 attraktive Verhaltensweisen und attraktive Personen. Die Person, die 3 repräsentiert lebt Ihnen vor, was Ihnen von Erziehung her nicht mitgegeben oder sogar abgewertet wurde. Es fällt schwer, die seit vielen Jahren automatisierten Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster zu unterbrechen und Alternativen zu erproben. Deshalb lohnt es sie hier besonders gemeinsam mit einer befreundeten Lehrperson, die je eigenen Antreiber zu entschärfen. Dabei kann Ihnen die Übung 23 zum negativen Drehbuch helfen „über Ihren Schatten zu springen“.

Manche Mitmenschen provozieren uns und durch ihr Verhalten. Wie immer haben wir dann zwei Aufgaben zu lösen: die eigenen Einstellungen dazu zu flexibilisieren **und** mit der gewonnenen Gelassenheit das Verhalten der Mitmenschen zu beeinflussen versuchen!

Nehmen wir an, Sie ärgern sich über einen faulen Schüler. Sie selbst sind fleißig und haben Angst, dass andere Schüler sein schlechtes Beispiel nachahmen.

Im Sinne professioneller Gefühlsarbeit (vgl. Übung 20) lohne es sich, zunächst die eigene Einstellung zu überprüfen, damit man mit größerer Gelassenheit wirksamer mit dem unerwünschten Verhalten umgehen kann. Wieder lohnt es sich, ein Wertequadrat aufzubauen.

Guter Wert	1. fleißig arbeiten	←————→	3.
Unwert	2. faul sein		4.

Abb. 14 Wertequadrat zur Förderung von Gelassenheit bei provokantem Verhalten

Wie nennen Sie übertriebenen Fleiß? Schreiben Sie Ihren Begriff in Position 4
 Was ist für Sie der gute Kern in „Faulheit“? Schreiben Sie diesen Begriff in Position 3

Wenn Sie den guten Kern in Faulheit nicht finden, könnte es sein, dass Sie in diesem Bereich „wertblind“ sind. Könnte es sein, dass Sie selbst so zwanghaft fleißig sind, dass Sie das Gegenteil davon abwerten müssen, um nicht den eignen Lebensstil in Frage zu stellen?

Finden Sie in Ihrer Umgebung ein möglichst attraktives Vorbild, die Ihnen die „Genuss- und Erholungsbereitschaft“ vorlebt! Wenn Sie keine andere Person finden, vielleicht sollten Sie dann vorübergehend, diesen Schüler als Vorbild nutzen!

22. Negatives Drehbuch zur Überwindung unerwünschter Gewohnheiten

Ziel: Hartnäckige Gewohnheiten besser verstehen und unterbrechen können, um zu günstigeren Verhaltensweisen zu wechseln

Wenn Sie ein hartnäckiges Verhaltensmuster bei sich ändern wollen, ist es hilfreich, dazu ein negatives Rezept oder Drehbuch für eine andere Person zu entwerfen, damit diese exakt so denken, handeln, fühlen, wahrnehmen kann wie Sie. Das genaue Drehbuch wird Ihnen dabei helfen, den üblichen Prozess frühzeitig zu unterbrechen und ein Gegendrehbuch auszuführen.

Das erfordert eine gewisse Arbeit im Detail, aber es wird Ihnen hoffentlich auch Spaß machen.

Sie sind der Spezialist für Ihr Problemverhalten. Formulieren Sie ein todsicheres sehr detailliertes Rezept für eine andere Person, damit diese Ihr Problemverhalten in derselben Stärke entwickeln kann. Was muss der Betreffende denken, fühlen, tun oder unterlassen, damit er in Ihre unerwünschte Lage kommt?

Wenn Du meine Probleme bekommen möchtest,so musst Du ... Altes Drehbuch	...so darfst Du auf keinen Fall Gegendrehbuch
denken, dir sagen...		
vorstellen, fühlen...		
Tun und lassen		
sprechen – schweigen...		

Tab. 28 Checkliste für zwei alternative Drehbücher

Wenn Sie sich eine Woche genau beobachtet haben und alle Einzelheiten genau beschreiben, so dass ein anderer Sie perfekt kopieren kann, dann wissen Sie auch genau, was Sie lassen müssten (s. o. Auf keinen Fall darfst du...), um aus dem Gefängnis Ihrer Denk- und Handlungsgewohnheiten heraus zu kommen.

23. Stressbewältigung durch konstruktiven inneren Dialog

Ziel: kognitive Umstrukturierung, Belastungsbewältigung durch ermutigenden inneren Dialog

Kaluza (1996) schlägt etwas Ähnliches wie das negative Drehbuch zur Erregungskontrolle in belastenden Situationen vor.

Situationen werden von uns negativ bewertet, indem wir sie mit negativen Gedanken verbinden. Solche stressförderlichen bzw. entmutigenden Gedanken können folgende Merkmale haben:

- selbstabwertend (das kann ich sowieso nicht)
- resignativ (heutzutage kann man tun was man will, die Mühe lohnt sich einfach nicht)
- Alles- oder Nichts-Konstruktionen (wenn das einmal nicht klappt, dann wohl nie, die Schüler sind eben faul)
- Überfordertes Anspruchsniveau (man kann alles, wenn man nur will)

Wer über solche Denkgewohnheiten verfügt, dem fällt es schwer, positiv zu denken und gelassen zu sein. Um hier anzusetzen, sind alternative Gedanken notwendig. Denken Sie öfters die „nichtförderlichen Gedanken“? Was könnten Sie stattdessen Denken?

Die nachfolgenden Leitfragen können Ihnen helfen auf alternative Gedanken zu kommen und somit belastenden Situationen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Beginnen Sie mit einer konkreten Situationsbeschreibung (belastende Situation, in der Sie negative Gedanken haben), anhand der anschließend alternative Gedanken gefunden werden sollen.

Konkrete Situationsbeschreibung:

1. Ort, Zeitpunkt, Handlung
2. Gedanken, Bewertungen, Selbstgespräche
3. Gefühle
4. Körperempfindungen
5. Eigenes Verhalten
6. Nachwirkungen der Situation
7. Reflexion der Verhaltensmuster

Tab. 29 Checkliste für die Entwicklung eines konstruktiven inneren Dialogs in stressrelevanten Situationen

Es geht nun darum, zu dieser Situation emotionalen Abstand zu gewinnen und sie innerlich neu zu bewerten.

Versuchen Sie, in der nächsten Woche Umbewertungen bzw. Relativierungen zu finden, die Ihnen helfen, eine neue Perspektive einzunehmen, und halten Sie diese auf einem anderen Blatt fest. Nutzen Sie hierzu die folgenden Fragen. Finden Sie Antworten auf diese Fragen und entschärfen Sie damit die gegebene Situation.

Dabei können Sie sich, falls Ihnen augenblicklich kein unangenehmes Ereignis bevorsteht auch zurückliegende Ereignisse vornehmen, um die Neubewertung zu üben.

Leitfragen für alternative Gedanken:

- 1) Was denkt einer, den die Situation weniger belastet als Sie?
- 2) Wie werde Sie später, morgen oder in einem Monat oder in einem Jahr über die Situation denken?
- 3) Was könnte schlimmstenfalls geschehen? Wie wahrscheinlich wäre das?
- 4) Was wäre schlimmer als diese Situation?
- 5) Haben Sie schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert?
- 6) Was würden Sie einem anderen zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- 7) Wie wichtig ist diese Situation wirklich für Sie?
- 8) Gibt es etwas anderes, das Ihnen sehr wichtig ist, und das Sie sich in dieser Situation erinnern könnten und das Ihnen Mut und Sicherheit geben kann?
- 9) Was würde Ihnen ein guter Freund in dieser Situation sagen?
- 10) Was können Sie aus dieser Situation lernen?
- 11) Welche Aufgaben haben Sie in dieser Situation?
- 12) Welchen Sinn finden Sie in dieser Situation?

Ein Beispiel: Eine neue Perspektive zur bevorstehenden Prüfung einnehmen. „Wenn ich sie hinter mir habe, kann ich sicher darüber lachen, dass ich mich umsonst aufgeregt habe. Ich bin so gut vorbereitet. Eigentlich kann mir nichts passieren, und wenn ich doch durchfallen sollte, dann wiederhole ich sie eben noch mal. Mein Leben hängt schließlich nicht davon ab.“

Führen Sie dies regelmäßig bei belastenden Situationen durch. Verinnerlichen Sie sich nach und nach diese alternativen Fragen, so dass Sie auch spontan in relevanten Situationen zur Verfügung stehen und Umbewertungen spontaner möglich sind.

Bitte sehen Sie sich folgenden Film an: Video von Kelly McGonigal (2013).

http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=de

Starten Sie Ihr persönliches „**Vorstellungstraining für gelingende Stressbewältigung**“ auf Vorrat. Nutzen Sie dafür günstige Situationen, in denen Sie nichts Besseres zu tun haben: Beim Warten in einer Schlange an der Kasse oder im Auto, abends beim Einschlafen...

24. Stressbewältigung 13 Gebote wider den Stress

Ziel: Handlungsempfehlungen zur Stressreduktion ausprobieren und an die eigene Situation anpassen

Folgende Übung wurde im Projekt Lehrgesundheit (Rheinland-Pfalz) entwickelt. Sie gibt Ihnen Anregungen zur Reflexion Ihres Verhaltens im Umgang mit Stresssituationen. Zusätzlich erhalten Sie Anregungen, wie Sie sich Ressourcen schaffen können, die hilfreich für die Stressbewältigung sind. Weiterhin bekommen Sie Hinweise, wie Sie Ihren Alltag stressfreier gestalten können.

Nehmen Sie sich wöchentlich 2-3 Punkte vor und versuchen Sie diese zu beherzigen. Prüfen Sie, welche Gefühle diese Veränderungen bewirken. Versuchen Sie diese Empfehlungen mehr und mehr in Ihren Alltag zu integrieren. Sprechen Sie mit einem kritischen Freund über Ihre Erfahrungen. Fragen Sie nach, ob äußerliche Veränderungen an Ihnen feststellbar sind. Achten Sie auf Reaktionen in Ihrem sozialen Umfeld.

1. ACHTSAMKEIT FÜR SICH ENTWICKELN: WIE GEHT ES MIR?

Es ist wichtig, bei sich Verhaltensweisen und Symptome wahrzunehmen, die Stress signalisieren, z.B. Unruhe, Getrieben Sein, übertriebener Aktionismus oder häufige Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Herztacken u. ä. Viele Menschen werden erst dann achtsam für sich und gehen behutsamer mit sich selbst um, wenn sie seelisch oder körperlich krank geworden sind...

Achten Sie von Zeit zu Zeit in Ihrem Tagesablauf darauf, wie es Ihnen geht. Versuchen Sie insbesondere in Stresssituationen herauszufinden, wie Sie sich fühlen, wie genau Ihr Körper reagiert.

2. FÜR RÜCKMELDUNGEN OFFEN SEIN: WIE ERLEBEN MICH DIE ANDEREN?

Wahrnehmungen über die eigene Person können Ergänzungen oder Korrekturen durch andere Menschen erfahren. Zum Beispiel meint jemand, relativ entspannt zu sein, bekommt aber das Feedback, ziemlich gereizt zu wirken. Bei der Stressbewältigung ist es hilfreich zu beachten, inwieweit Selbst- und Fremdwahrnehmung übereinstimmen bzw. auseinander klaffen.

Achten Sie besonders auf die Reaktion Ihrer Kollegen, Bekannten oder Freunde bezüglich Ihrer Stimmung, Ihres Auftretens. Erfahren Sie keine spontanen Rückmeldungen, dann bitten Sie einen Freund, Ihnen seine Beobachtungen mitzuteilen und vergleichen Sie Ihre eigene Wahrnehmung damit. Versuchen Sie anhand dieser Vorgehensweise zu erfahren, wie Sie auf andere Menschen wirken, und ob Sie damit zufrieden sind.

3. KLARHEIT GEWINNEN: WAS WILL ICH?

Aus der Selbst- und Fremdwahrnehmung erwächst Klarheit über die eigene Person, und es ergibt sich die Frage: Was kann bestehen bleiben, was soll ich, was möchte ich verändern? Was sagt mir z.B. meine eigene Unzufriedenheit, und welche Konsequenzen ziehe ich aus Rückmeldungen anderer? Was erspüre ich, und wie möchte ich handeln? (Äußere Klarheit setzt innere Klarheit voraus!)

Machen Sie sich eine Liste mit den Aspekten, die verändert und eine mit Aspekten, die bestehen bleiben sollen. Versuchen Sie sich in ähnlichen Situationen anders zu verhalten. Prüfen Sie hierbei erneut Selbst- und Fremdwahrnehmung und stellen Sie Veränderungen fest.

4. VERANTWORTLICH HANDELN: WOFÜR BIN ICH ZUSTÄNDIG, WAS KANN ICH TUN?

Überforderungen kommen häufig dann zustande, wenn Menschen meinen, sie seien für (fast) alles zuständig und verantwortlich. Die Frage „Wie viel liegt in meiner Verantwortlichkeit?“ ist deshalb von großer Bedeutung. Ich bin für mein Handeln und die entsprechenden Folgen, für meine Wünsche und Erwartungen . . . verantwortlich, nicht aber für das Handeln anderer Menschen: Übernahme nicht zustehender Verantwortung überfordert, Abgabe von Verantwortlichkeit, die einem nicht zusteht, befreit.

Überlegen Sie sich die Grenzen Ihres Handlungsbereiches und stellen Sie sich Situationen vor, in denen Sie gezielt anders handeln wollen, z.B. durch abgeben von Aufgaben oder „nein“ sagen, als kognitive Vorbereitung auf den Ernstfall.

5. LOSLASSEN: WAS BINDET MICH ZU SEHR, WOVON KANN ICH MICH BEFREIEN?

Loslassen heißt, Grenzen akzeptieren. Das „Ich muss“ wandelt sich in „Ich muss nicht“ oder verändert sich in „Ich kann, ich darf“. Loslassen heißt aber auch, immer mehr mit sich selbst zurecht kommen, mit sich im reinen sein, nicht überall mitmischen zu müssen, den eigenen Raum finden und vertiefen, nicht hin- und hergerissen sein, abgeben können, frei sein.

Wenn eine entsprechende Situation auftritt, versuchen Sie diese mit einer spontanen Reaktion abzuwehren („Ich muss nicht“). Reflektieren Sie diese Situation und finden Sie Gegenargumente gegen Ihr bisheriges Reaktionsmuster.

6. MIT GRENZEN LEBEN: WAS STEHT MIR ZU?

Die Akzeptanz von Grenzen mag zunächst als Begrenzung erlebt werden, als „Wegnahme von..“ Im Laufe der Zeit vertieft sich jedoch die Erfahrung, dass akzeptierte Grenzen Entlastung und Befreiung von Überforderungen bedeuten: „Die Tür geht immer mehr nach innen auf“, und der Weg nach innen bringt mich mehr zu mir selbst.

Finden Sie einen Bereich, in dem Sie sich einschränken könnten (auch wenn es schwer fällt), z.B. etwas weniger Zeit für die Unterrichtsvorbereitung. Füllen Sie die gewonnene Zeit bzw. geringere Belastung jedoch nicht mit einer anderen Sie beanspruchenden Tätigkeit aus, sondern mit etwas „Gutem“ für sich selbst.

7. MEDITATIVE HALTUNG ANSTREBEN: WAS GIBT MIR INNERE RUHE?

Loslassen, mit Grenzen leben, sind bedeutsame Schritte auf dem Weg zu einer meditativen (zur eigenen Mitte kommenden) Haltung. Sie besagt, mit sich selbst förderlich umgehen können, zu sich finden und in sich selbst ruhen (also weniger getrieben, unruhig, hektisch sein), sich aus Abhängigkeiten entziehen. Meditative Haltung ist immer Weg und Ziel zugleich, immer Bemühen und Prozess, immer Zustand und Richtung...

Nehmen Sie sich täglich Zeit für meditative Übungen. Falls Sie noch keine Kenntnisse in diesem Bereich haben, besuchen Sie einen entsprechenden Kurs. Die Motivation dazu fällt leichter, wenn Sie mit einer Kollegin oder einem Freund zusammen eine solche Aktivität planen.

8. OASEN AUFSUCHEN: WAS TUT MIR GUT?

Wer sich Situationen aussetzt, die Stress hervorrufen, muss sich nicht wundern, wenn er/sie ganz gestresst ist, z.B.: zu viel Lärm, zu viele Menschen, zu große Unruhe, zu viel Arbeit, zu rasche Abfolgen ... Achtsam für sich sein bedeutet auch, der Frage nachzugehen: Wie komme ich zur Ruhe? Was macht mich wirklich zufrieden? Wo fühle ich mich wohl? Wo komme ich zu mir? Wo sind die Quellen meiner Kraft? Finden Sie auf o. g. Fragen Antworten. Schreiben Sie diese auf eine Liste und versuchen Sie gezielt diese „Oasen“ regelmäßig aufzusuchen und einzuplanen.

9. VORBEUGENDE MASSNAHMEN ERGREIFEN: WIE KANN ICH BELASTUNGEN VERMEIDEN?

Dazu gehören Verhaltensweisen wie Voraussicht entwickeln, planen und strukturieren, auswählen und delegieren, Wichtiges von Unwichtigem trennen u. ä., aber auch Entspannungsübungen durchführen oder sich auf belastende Situationen einstellen. Ebenso wichtig ist es herauszubekommen, was mich in Stress bringt, um die entsprechenden Maßnahmen bereits im Vorfeld treffen zu können: Was kann ich meiden, was kann ich verändern, wie kann ich mich einstellen, was kann ich aushalten?

Beantworten Sie diese Fragen für sich schriftlich. Besonders wichtig ist z.B. eine gute Zeitplanung, in der Sie Ihre Zeit gut einteilen können, so dass Zeitengpässe, die zu Stress führen können, vermieden werden. Diese Zeitplanung sollte auch ausreichend Zeit für Erholungsphasen zum Ausgleich von Stress bieten.

10. SICH MENTAL VORBEREITEN: WAS KOMMT AUF MICH ZU?

Unvorbereitete Situationen, Menschen, deren Verhaltensweisen belastend sind, oder Ereignisse, die schockierend wirken, können Menschen in Stress bringen. Deshalb ist es hilfreich, sich ggf. auf Situationen,

Menschen und Ereignisse mental vorzubereiten, beispielsweise durch Übungen mit folgenden Fragestellungen und Vorstellungen: Was wird auf mich zukommen? Wie werde ich mich verhalten? Wie geht es mir dabei, was empfinde ich? Wie möchte ich reagieren? Was bringe ich an Einstellungen, Gedanken, Gefühlen... mit?

Diese Übung ist besonders hilfreich, wenn Sie oft in ähnlichen Situationen immer wieder in Stress geraten. Führen Sie sich mögliche Situationen immer wieder vor Augen und finden Sie Lösungen für Sie. Fragen Sie einen kritischen Freund, wie er in bestimmten Situationen reagieren würde. Dies erweitert Ihren Handlungsspielraum.

11. VERÄNDERUNGEN BEI SICH BEGINNEN: WO FANGE ICH BEI MIR AN?

Menschen sind unzufrieden, aggressiv, oder in Dauerstress, weil sie nur schwer akzeptieren können, dass andere Menschen anders sind und anders handeln, als sie selbst es gerne hätten. Sie sind dauernd unglücklich, weil die anderen sich nicht oder viel zu wenig (ver-)ändern. Veränderungen beginnen bei der eigenen Person: Verändere ich mich, wird „es“ sich verändern: Wo setze ich bei mir an? Was kann ich tun? Wie kann ich mich verständlich machen? Der Weg zu den anderen beginnt bei mir.

Finden Sie eine konkrete Situation, in der Sie sich Änderung wünschen. Überlegen Sie, welches Ziel Sie erreichen wollen. Notieren Sie Wege, die durch Ihre Veränderung zum Ergebnis führen könnten. Bsp.: Die Gesprächsthemen und das Klima im Lehrerzimmer verändern: Schneiden Sie gezielt andere Themen an. Sorgen Sie von sich aus für mehr Atmosphäre, z.B. dadurch dass Sie mal etwas Kuchen mitbringen oder humorige Beiträge liefern.

12. ENTSPANNUNGSMÖGLICHKEITEN SUCHEN: WIE KANN ICH MICH ENTLASTEN?

Entspannungsübungen sind begleitende Maßnahmen, gleichsam Nahrung auf dem Weg, Stress abzubauen und zu einer entspannteren Lebensweise zu kommen. Dabei ist es wichtig herauszufinden, welche Entspannungsmöglichkeiten für den einzelnen geeignet sind: Jeder Mensch spricht auf unterschiedliche Formen an.

Integrieren Sie Entspannungsübungen in Ihren Tagesablauf, insbesondere in den Schulalltag, z.B. Streck- oder Atemübungen in den Pausen. Gezielte Programme wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können Ihnen zusätzlich Hilfe bieten.

13. „IM AUGENBLICK“ LEBEN: WAS IST JETZT FÜR MICH BEDEUTSAM?

Menschen fühlen sich gestresst, weil sie in ihrem „Lebensgepäck“ die Belastungen der Vergangenheit mit-schleppen und die Ängste u. a. bezüglich der Zukunft vor sich herschieben. Wer die Erfahrungslasten der Vergangenheit und die Phantasielasten der Zukunft mit sich herumschleppt, muss sich nicht wundern, warum er kaum noch oder gar keine Kraft mehr für die Reallasten der Gegenwart hat! Stellen Sie fest, ob Ihre Gedanken zu sehr in der Zukunft oder Vergangenheit kreisen. Versuchen Sie, diese Gedanken mit einem gezielten Gedanken-Stopp zu unterbrechen und auf das „Hier und Jetzt“ zu konzentrieren. Achten Sie gezielt auf Dinge, die in Ihrer unmittelbaren Umgebung passieren, z.B. Blumen am Wegesrand, Sonnenschein, Menschen etc.

25. Genussstraining zum Abschalten

Ziel: Ein Genussstraining im Alltag: Wer nicht mehr genießen kann, wird bald ungenießbar.

Diese Übung (aus dem IFB-Training) soll Ihnen helfen, Dinge außerhalb der Arbeit wieder mehr genießen zu können und sich durch den Genuss zu erholen, anstatt ein schlechtes Gewissen zu haben. Die Fähigkeit, intensiv zu genießen, kann Ihnen helfen, sich von störenden Gedanken zu lösen und sich dem angenehmen Moment ganz zu widmen.

Lesen Sie sich die „acht Gebote“ durch. Nehmen Sie sich wöchentlich zwei Gebote vor und versuchen Sie, diese in der jeweiligen Woche besonders zu beherzigen. Lesen Sie die Gebote ab und an einmal wieder durch, so dass Sie sie allmählich verinnerlichen. Nachdem Sie nach vier Wochen alle Gebote einmal besonders beachtet haben, versuchen Sie alle Gebote im Hinterkopf zu haben und in Ihrem Alltag danach zu handeln. Erinnern Sie sich gelegentlich an alle Gebote, indem Sie sie nochmals durchlesen. Sie können anhand dessen auch eine Reflexion Ihres bisher erreichten Fortschritts durchführen.

1. Gönn dir Genuss

Viele Menschen haben Hemmungen, ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Vielleicht weil sie in ihrer Kindheit entsprechende Verbote von ihren Eltern bekommen haben, können sie sich selbst heute keinen Genuss erlauben. Hier kommt es darauf an, sich über unnötig gewordene Genussverbote klar zu werden und diese fallen zu lassen.

Geben Sie Beispiele für Dinge, die Sie genießen und für eventuelle Hemmungen bzw. Verbote das zu tun: Erst die Arbeit dann das Vergnügen...

2. Nimm dir Zeit zum Genießen

Das klingt banal, ist aber eine ganz wichtige Voraussetzung für das Genießen. Genuss geht nicht unter Zeitdruck – aber manchmal genügt schon ein Augenblick.

Platzieren Sie pro Tag eine „Genussinsel“ in Ihren Tagesablauf.

3. Genieße bewusst

Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird dabei kaum genießen können. Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die anderen Tätigkeiten ausschalten und sich ganz auf den Genuss besinnen. Genuss wirkt nicht „nebenbei“!

Konzentrieren Sie sich auf eine Sache zurzeit. Wenn Sie mit einem Freund telefonieren, lesen Sie nicht nebenbei E-Mails.

4. Schule deine Sinne für Genuss

Genießen setzt eine differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung gebildet hat. Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Es gilt hier, die eignen Sinne zu schärfen.

Achten Sie auf positive Ereignisse in Ihrem Alltag. Erfreuen Sie sich an diesen kleinen Dingen. Reflektieren Sie abends den Tag und werden Sie sich über diese Genussmomente bewusst. Reflektieren Sie, wie Sie diese Momente wahrgenommen haben.

5. Genieße auf deine eigene Art

Das weiß auch der Volksmund: „Was dem einen sin Uhl ist, ist dem anderen sin Nachtigall“, Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Hier kommt es darauf an, herauszufinden, was einem gut tut und – genauso wichtig – was einem nicht gut tut und was einem wann gut tut.

Reflektieren Sie Ihr eigenes Genusserleben und erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie genießen und Dingen, die Sie nicht genießen können. Versuchen Sie zukünftig insbesondere Genusssituationen aufzusuchen.

6. Genieße lieber wenig, aber richtig

Ein populäres Missverständnis über Genießen ist, dass derjenige mehr genießt, der mehr konsumiert. Für den Genuss ist jedoch nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt für die Dauer sättigend und langweilig. Wir plädieren deshalb dafür, sich zu beschränken, nicht aus Geiz oder aus falscher Bescheidenheit, sondern um sich das jeweils Beste zu gönnen.

Bauen Sie gezielt Genusssituationen in Ihren Tages- bzw. Wochenplan ein. Achten Sie auf eine richtige Dosierung. Finden Sie Ihr richtiges Maß, so dass es weder zu einer Über- noch Unterdosierung kommt.

7. Überlasse deinen Genuss nicht dem Zufall

Eine Redensart besagt, dass man die Feste feiern soll, wie sie fallen. Das Zufällige, Spontane, Unerwartete bringt häufig einen ganz besonderen Genuss. Es erscheint jedoch nicht günstig, den Genuss alleine dem Zufall zu überlassen. Im Alltag wird es oft nötig sein, Genuss zu planen, d.h. die Zeit dafür einzuteilen, die entsprechenden Vorbereitungen zu treffen, Verabredungen zu vereinbaren usw.

Halten Sie sich genug Platz in Ihrem Tagesablauf für Genuss frei. Planen Sie regelmäßig Aktivitäten und Unternehmungen. Verankern Sie diese als festen Bestandteil in Ihrem Alltag!

8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags

Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außerordentliches. Vielmehr gilt es, Genuss im normalen Alltag zu finden – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken.

Versuchen Sie kleine Dinge im Alltag, wie ein gemeinsames Frühstück in der Pause oder die Unterhaltung mit Kolleginnen und Kollegen nicht als normal und selbstverständlich hinzunehmen, sondern als besonders angenehme Gegebenheit. Genießen Sie den Sonnenschein auf dem Weg nach Hause, das gemalte Bild, das Sie von einem Ihrer Schüler bekommen haben etc. All dies hätte auch nicht passieren können!

26. Zehn Regeln zur Förderung der eigenen Zufriedenheit

Ziel: Änderungserfolge und Ausdauer durch die Erprobung dieser Anregungen stabilisieren.

Folgende Regeln könnten als eine Art Abschlussübung genommen werden, da dort wesentliche Aspekte unserer Übungen noch mal zusammengefasst werden. Wählen Sie eine der folgenden Regeln, die Sie besonders anspricht und konkretisieren Sie diese in Ihrem Entwicklungsplan für den morgigen Tag. Auch bei dieser Übung sollten Sie mit einer befreundeten Lehrperson zusammenarbeiten.

10 Regeln zur Förderung der eigenen Zufriedenheit (vgl. Linneweh, o.J.)

1. Selbstverantwortung: Übernehmen Sie die Verantwortung für dich selbst!

Sehen Sie Stress als Herausforderung, und bemitleiden Sie sich nicht in aller Stille. Betrachten Sie sich nicht als "Gefangener Ihres Schicksals". Bejahen Sie den Stress, denn Leben und Leistung sind ohne Stress nicht möglich. Flucht vor dem Stress ist keine Stressbewältigung, sondern führt eher zu neuem Stress. Akzeptieren Sie nicht widerstandslos Stresssituationen, sondern versuchen Sie, Distress aktiv umzugestalten. Der größte Teil der negativ empfundenen Stresssituationen ist selbst verursacht. Akzeptieren Sie aber auch für bestimmte Zeitabschnitte den herausfordernden aktiven und kreativen Stress!

2. Selbstbestimmung: Realisieren Sie soweit wie möglich selbst bestimmte Ziele!

Nehmen Sie nur Aufgaben an, die herausfordernd, befriedigend und für Sie selbst wertvoll sind, deren Erfüllung für Sie eine Selbstbestätigung darstellt. Trainieren Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstmotivation, d. h. bleiben Sie fähig, Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle auszudrücken, ohne sich immer rechtfertigen zu müssen. Überprüfen Sie aber auch Ihre bisherigen Zielsetzungen. Übersteigerte Ansprüche und utopische Ziele sind ständige Quellen für Stressreaktionen. Versuchen Sie, Misserfolge, Krisen und Konflikte zur geistigen Neubesinnung zu nutzen. Die Erfüllung materieller Bedürfnisse sowie Anerkennung und Status können die eigene Selbstverwirklichung nicht ersetzen.

3. Bewusst handeln: Tun Sie das, was Sie tun, überzeugt!

Leben Sie im Hier und Jetzt. Entwickeln Sie eine Sensibilität für den Augenblick. Trainieren Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit. Genießen Sie Ihr Leben, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn Sie schon "sündigen", dann überzeugt. Verteilen Sie Ihre Kraft auf verschiedene Lebensaktivitäten, nicht nur einseitig z. B. auf den Beruf. Handeln Sie bewusst im Beruf, in sozialen Aktivitäten, in der Freizeit, in Ihrer Familie. Leben Sie bewusst, lieben Sie bewusst, lernen Sie bewusst, lachen Sie bewusst, leiden Sie bewusst.

4. Positives Denken: Sehen Sie auch die guten Seiten!

Sehen Sie an Krisen und negativen Ereignissen auch die positiven Seiten. Beunruhigen Sie sich nicht schon vorher über mögliche Stresssituationen, sondern stellen Sie bedrohlichen Ereignissen lohnende Ziele und positive Ereignisse gegenüber. Sehen Sie das Leben nicht als eine überwiegend ernste und schwere Sache an, sondern freuen Sie sich so oft wie möglich am Leben überhaupt. Lachen Sie auch einmal über sich selbst, und entwickeln Sie Sinn für Humor.

5. Bewusste Entspannung durch Entspannungstechniken!

Planen Sie Zeiten bewusster Entspannung ein, mindestens 15 Minuten täglich. Pausen, Mittagszeiten, Wochenenden, aber auch der Urlaub sollten "stressfreie" Zeiten sein. Sie sollten der "Problementfernung" dienen. Dies gelingt durch bewusste Entspannungsübungen, aber auch durch bewusste Freizeitgestaltung. Fitness, Sport, Sauna gehören ebenso dazu wie Hobbys. Wichtig ist, dass die aktiv oder passiv genutzte Freizeit Freude macht und zu einer "Umpolung" von Körper, Psyche und Geist führt.

6. Bewusste Anspannung durch aktive Lebensführung!

Der Entspannung steht die aktive Stressbewältigung gegenüber. Der körperliche Abbau des Affektstaus wird durch ein systematisches sportliches Training erreicht. Wählen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, und machen Sie sich immer bewusst: Übersteigerte Leistungsansprüche können Distress erzeugen. Aktive Lebensführung heißt aber auch: Vermeidung körperlicher Risiken durch gesunde Ernährung (Übergewicht), Reduzierung des Rauchens, Einschränkung des Alkoholkonsums und des Tablettenverbrauchs.

7. Positive Umwelt: Schaffen Sie sich eine stressfreie Umgebung!

Die Auswirkungen einer durch Stress belasteten Umwelt hängen im Beruf wesentlich von den zwischenmenschlichen Beziehungen innerhalb einer Firma, vom praktizierten Führungsstil und vom Betriebsklima ab. Vergleichbares gilt auch für die Familie. Man kann zu einer positiveren Umwelt beitragen, indem man seinen Mitmenschen mehr Vertrauen und Sympathie entgegenbringt. Betrachten Sie Probleme im sozialen Bereich auch aus der Sicht der anderen. Hilfreich kann es sein, weniger zu reden, mehr zuzuhören, zu beobachten und andere Meinungen zu tolerieren. Es geht aber auch darum, in sozialen Beziehungen eigene Rechte und Bedürfnisse zu artikulieren und Zonen gegenseitigen Respekts zu vereinbaren. Bei der Auswahl von sozialen Kontakten sollte man vorsichtig vorgehen und Beziehungen herstellen, die stärkend und unschädlich sind.

8. Stressfreie Arbeitsorganisation: Agieren sie, statt zu reagieren!

Stress entsteht vor allem im reaktiven Zeitstress. Bewahren Sie sich eine gut ausgewogene und herausfordernde Arbeitsmenge. Wer dauernden Zeitdruck erfährt, sollte versuchen, aktiv zu planen, weniger wichtige Dinge zu delegieren und Zeitpuffer einzuplanen. Überlastungen und Krisen werden durch Zeiten des Aufatmens ausgeglichen. Ein voller Schreibtisch zeugt von schlechter Arbeitsorganisation und zwingt zum Weitergrübeln am Feierabend. Zeitposter sind unbedingt notwendig, um auch wichtige Dinge in Ruhe erledigen zu können. Auch die Mitarbeiter können dazu beitragen, "störungsfreie" Zonen zu schaffen.

9. Distanz und Gelassenheit: Schaffen Sie sich Ruhe- und Rückzugzonen!

Stress entsteht häufig deshalb, weil die notwendige Distanz zu Aufgaben, zu Menschen und zu sich selbst verloren geht. Man sollte den Mut finden, sich einmal in der Woche den Anforderungen aus Beruf, Familie und Freizeit zu entziehen. Die vielen unterschiedlichen Rollenerwartungen verhindern sonst die eigene Standortbestimmung. Selbstbesinnung und das Zurückfinden zu sich selbst sind notwendige Voraussetzungen zur Stressbewältigung

10. Freude und Erfolgserlebnisse: Lernen sie, sich wieder zu freuen!

Verschaffen Sie sich positive Erlebnisse und Freude. Viele haben verlernt, sich zu freuen und alltägliche Dinge zu genießen. Finden Sie Freude auch an einfachen Selbstverständlichkeiten. Es gibt viele Annehmlichkeiten des täglichen Lebens, über die man sich freuen sollte. Positive Erlebnisse erhöhen die Stresstoleranz. Versuchen Sie, wenigstens einmal täglich Freude zu empfinden!

Literatur und Links:

Alle Links wurden am 21.09. 2016 überprüft

<http://www.jigsaw.org/>

- Brackhahn, B. (2003). Bedeutung schulinterner Curricula im Rahmen der Selbstwirksamkeit von Schulen. Abschlussstagung zum Bremer QuiSS-Projekt „Schulinterne Curriculumentwicklung und Professionalisierung der Lehrkräfte (CuP) am 10.12.2003, Bremen
- Green, N. (2000). Cooperative learning. <http://www.cooperative-learning.de/>
- Grimm, M. A. (1996²). Kognitive Landschaften von Lehrern. Berufszufriedenheit und Ursachenzuschreibung angenehmer und belastender Unterrichtssituationen . Frankfurt: Peter Lang 1996²
- Kaluza, G. (1996). *Gelassen und sicher im Stress*. Berlin: Springer.
- Kelly, G. (1955): *Principles of Personal Construct Psychology*. New York: Norton
- Kretschmann, R. (Hrsg.). (2000). Stressmanagement für Lehrer/innen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim: Beltz
- Linneweh, K. (o.J). Stress und Stressbewältigung. Deutscher Sparkassenverlag: Stuttgart
- Mayr, J. ; Eder, F.; Fartacek, W. Lenske, G. & Pflanzl, B. (2014). Linzer Diagnosebogen zur Klassenführung (LDK) <https://ldk.aau.at/>
- Mayr, J., Eder, F. & Fartacek, W. (1991). Mitarbeit und Störung im Unterricht: Strategien pädagogischen Handelns. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 5, 43-55.
- Reschke, K. & Schröder, H. (2000). Optimistisch den Stress meistern. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2003). *AVEM - Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster*. Frankfurt/M.: Swets & Zeitlinger. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Computerverision im Rahmen des Wiener Testsystems, Mödling: Schuhfried GmbH.
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.). (2004). Halbtagsjobber? Eine Analyse eines Änderungswürdigen Zustandes. Weinheim: Beltz.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin. Download: <http://www.fu-berlin.de/gesund/>
- Stiksrudt, A.(1976). Diagnose und Bedeutung individueller Werthierarchien. Frankfurt: Peter Lang

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Drei Startpunkte für die Entwicklungsförderung	2
Abb. 2 Entwicklungsbereiche für Lehrer/innen und Schüler/innen.....	3
Abb. 3 Das gelebte und noch zu gestaltende Leben nach statistischer Lebenserwartung.....	4
Abb. 4 Denkspielraum, Entwicklungsspielraum und Handlungsspielraum für die Berufsrolle.....	13
Abb. 5 Gelebte und gewünschte Gewichtungen im Rollenhaushalt.....	14
Abb. 6 Der Rollenhaushalt als Baum mit wöchentlichen Rollenaufgaben und deren Effekte	15
Abb. 7 Gratifikationsbilanz als Waage der angenehmen und unangenehmen Gedanken	17
Abb. 8 Das Kontinuum der Gefühle als „Thermometer“	18
Abb. 9 Unterscheidung zwischen Reflexion und Selbstreflexion	24
Abb. 10 Das Lehrerleistungsgitter: drei Zielgruppen fördern bzw. schädigen	25
Abb. 11 Zuordnungsschema für die Bedeutsamkeit der Personen im sozialen Netz nach Schröder und Reschke (2000).	35
Abb. 12 Das Wertequadrat: statt dichotome Wertvorstellung (= entweder – oder) polare Wertvorstellungen (= sowohl – als auch) entwickeln.....	42
Abb. 13 Ambivalenz entdecken: den Kern des Guten im Unwert (2) und das Risiko der Wertübertreibung (1) bestimmen.....	43
Abb. 14 Wertequadrat zur Förderung von Gelassenheit bei provokantem Verhalten.....	44

Tabellenverzeichnis

Tab. 1 drei Aufgabenbereiche für den täglichen Entwicklungsplan von Lehrpersonen und Schülern	2
Tab. 2 Übungen geordnet nach Aufgaben	3
Tab. 3 Übungen geordnet nach dem Entwicklungsstand der Änderungsmotivation	4
Tab. 4 Liste der aktuellen Stressoren	4
Tab. 5 Urteile über einen Lebensabschnitt	5
Tab. 6 Positive und negative Vorbilder	6
Tab. 7 Fragen zum Auffinden von Letztbegründungen = terminalen Werten	6
Tab. 8 Terminalwerte nach Stiksrud (1976)	7
Tab. 9 Liste der spontan genannten Werte.....	8
Tab. 10 Subjektive Rangreihe der spontan genannten Werte	8
Tab. 11 a „Werteduell“ durch systematischen Paarvergleich nach Brunnert (2000)	10
Tab. 12 b Liste für Ihre Werte im „Werteduell“ im systematischen Paarvergleich	11
Tab. 13 Gratifikationsbilanz der abrufbaren Erinnerungen, Erlebnisse und Erwartungen	17
Tab. 14 Liste der genutzten und geplanten Handlungsverstärker	19
Tab. 15 Skala zur Lehrer-Selbstwirksamkeitserwartung © Schwarzer & Jerusalem, 1999.....	21
Tab. 16 Formen flexibler Zielsetzung zur Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen.....	23
Tab. 17 Drei Ziele für den täglichen Entwicklungsplan von Schüler/innen und Schülern.....	26
Tab. 18 Items der LDK und Spannweite günstiger Formen der Klassenführung nach Bereichen geordnet (vgl. Mayr u. a. 2002).....	28
Tab. 19 Checkliste positiver Unterrichtsereignisse verändert nach Grimm (1996)	31
Tab. 20 Checkliste personaler Ressourcen für positive Unterrichtsereignisse Grimm (1996).....	33
Tab. 21 Checkliste der Alltagsfreuen und Alltagsstressoren in Beruf und Freizeit	34
Tab. 22 Checkliste für die Funktionen im sozialen Netz.....	37
Tab. 23 Checkliste für die praktizierte Qualität der Emotionsarbeit zum Auffinden von Stärken und von Trainingsbedarf.....	39

Tab. 24 Persönlicher Kurz-Test für Ihren Stress (Reschke und Schröder, 2000)	40
Tab. 25 Strukturierung von Stressoren nach Stressbereichen (Reschke und Schröder, 2000).....	40
Tab. 26 Checkliste von kognitiven Antreibern, Handlungsmustern und Gefühlsreaktionen.....	41
Tab. 27 Kognitive Antreiber durch einen guten Gegenwert „entschärfen“	42
Tab. 28 Checkliste für zwei alternative Drehbücher	44
Tab. 29 Checkliste für die Entwicklung eines konstruktiven inneren Dialogs in stressrelevanten Situationen	45

Alle Links wurden am 21.09. 2016 überprüft

Diagnosen

- www.geton-training.de/fragebogen.php Fragebogen mit automatischer Auswertung zur Differenzierten Analyse von Stress im Beruf.
- www.cct-germany.de Laufbahnberatung und Potenzialanalyse für (angehende) Lehrkräfte.
- www.zeittagebuch-vbe.de Ein Tätigkeits-Stimmungstagebuch zur Kontrolle Ihres Zeitaufwandes für berufliche und private Aufgaben.
- www.charakterstaerken.org/ Diagnose individueller Stärken für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene.
- <http://de.outofservice.com/bigfive/> Online Diagnose zu den big five.
- www.ichundmeineschule.eu Diagnose von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf sowie der schulischen Arbeitsverhältnisse, für bedarfsgerechte Fördermaßnahmen.

Online-Beratung

- www.lehrerforum.de Multiprofessionelles Forum zur anonymen Beratung von Lehrpersonen.
- www.kobeo-lehrer.de Die KOBEO-Plattform für kollegiale (Fall-)Beratung online.

Online-Trainings sowie blended learning Angebote für Einzelpersonen und Gruppen

- www.sis-lehrer.de „Stark im Stress – SIS“ Training zur Emotionsregulation für Lehrpersonen.
- www.sis-schule.de „Stark im Stress – SIS“ Training zur Emotionsregulation für Schüler_innen
- www.geton-institut.de Internettrainings unter normaler Alltagsbelastung u.a. zur Stressregulation, zur alltäglichen Regeneration, zur Förderung der Dankbarkeit, zur Überwindung von Depressionen usw.
- www.5-minuten.com Training zur Verbesserung der seelischen Gesundheit im Alltag durch Impulse, die täglich in 5 Minuten realisiert werden können.
- www.training-aufschieberitis.de Online-Training gegen Aufschieberitis.
- www.prima-klassenklima.de Förderung prosozialen Verhaltens im Klassenverband.

Schulinterne Lehrerfortbildung

- www.lehrergesundheit.eu Maßnahmen für schulinterne Lehrerbildung, mit Anwendungsförderung in den beruflichen und privaten Alltag.
- <https://www.iqesonline.net/index.cfm?id=aef19e37-1517-6203-60e6-e0369cbc9154> Für Schulen, die kooperatives Lernen mit Tageszielen und Peercoaching unter Lehrpersonen bzw. Schüler_innen einführen wollen.

Handbücher, Checklisten und Übungen zum Herunterladen

- www.handbuch-lehrergesundheit.de Bücher zum Herunterladen: (1.) Handbuch Lehrer-gesundheit sowie (2.) Gelingensbedingungen für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Beide mit Checklisten und Arbeitshilfen. (3.) Evaluationsbericht „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“.
- www.schulen-entwickeln.de Projektberichte von Schulen, die sich zu guten gesunden Schulen entwickeln wollen.
- <http://gesundheitsfoerderung.ch/public-health/psychische-gesundheit/downloads.html> hilfreiche Broschüren zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement.