

Das 5-Minuten-Training | IQB-Ländervergleich 2012 |

VBE-Personalrätekonferenz 2013 | L-EGO geht in die nächste Runde |



LEHRER- GESUNDHEIT



Das 5-Minuten-Training www.5-minuten.com

© themisquare - Fotolia.com



Die Zeit,
die Du Dir nicht
für Deine Gesundheit nimmst,
nimmt sich die Krankheit.

1. Lehrer/-in sein – ein anspruchsvoller Beruf



Prof. (em.)

Dr. Bernhard Sieland

Institut für Psychologie
Leuphana Universität
Lüneburg

Lehrerkräfte sind täglich im Beruf emotional und kognitiv stark beansprucht. Hinzu kommen die Beanspruchungen aus dem Privatleben. Je mehr sie sich für ihre Aufgaben einsetzen, umso mehr belasten sie das „Giro-Konto“ ihrer Energie. Daher sollten sie auch regelmäßig etwas darauf einzahlen. Je stärker die kognitive und emotionale Verausgabung ist, umso mehr müssen sie speziell auf diesen Gebieten „nachladen“. Einige schaffen es zwar, ihr Gesundheits-Konto auszugleichen, können allerdings keine Rücklagen für Unvorhergesehenes mehr bilden. Andere schaffen schon nicht mehr den täglichen Ausgleich. Gleichwohl erleben die meisten noch Unterschiede zwischen Verausgabung und Erholung, aber die Erholung reicht qualitativ und quantitativ nicht mehr aus, um das gewünschte Leistungsniveau auf Dauer zu halten.



Das Gute ist noch einmal
so gut, wenn es kurz ist.

© fotografiks2 - photostock.com

Darüber hinaus benötigen Pädagoginnen und Pädagogen zumal in emotional aufgeladenen Alltagssituationen ein Höchstmaß an Selbststeuerung, damit sie die Vielfalt alltäglicher Konflikte aushalten sowie zielführend und nebenwirkungsbewusst mitgestalten können.

Kurzum: Die Tätigkeit des Lehrers erfordert im Berufsalltag also hohe Konzentration, Anstrengung, Flexibilität, Disziplin und intrinsische Motivation. Gerade Lehrkräfte und Schulleitungen, deren Arbeitsaufgaben weit in das private Umfeld reichen, brauchen also täglich neue Ressourcen, auf die sie in stressigen Situationen zurückgreifen können. Um langfristig diesen Anforderungen gewachsen zu sein, ist es besonders wichtig, dass ihre selbstregulatorischen Fähigkeiten kontinuierlich gestärkt und trainiert werden.

2. Was sollen fünf Minuten schon bewirken?

Über ihre wichtigen Anforderungen verlieren Lehrpersonen leicht den Blick für die eigenen Bedürfnisse und geraten in eine „interessengeleitete Selbstgefährdung“. Sie spüren hin und wieder ihre grenzwertige Selbstbelastung und können diese aber nicht ändern. Sie finden zu wenig Zeit oder Ideen für eine tägliche Regeneration mit Tiefenwirkung. Oft sind es aber die kleinen Dinge, die richtig dosiert und langfristig angewendet große Wirkung entfalten: 5 Minuten für die richtige Rückengymnastik zwischendurch, one apple a day keeps the doctor away; ein Gespräch, eine Begegnung, ein kurzer Text. Warum sollten nicht auch regelmäßige 5-Minuten-Übungen zum Umschalten auf Innensteuerung große Wirkungen entfalten können? Das Gute ist noch einmal so gut, wenn es kurz ist.

3. Warum haben wir konstruktive Selbstaufmerksamkeit verlernt?

Besonders Pädagoginnen und Pädagogen richten ihre Aufmerksamkeit überwiegend nach außen auf die vielen wichtigen Personen und Aufgaben des Tages.

Dies verhindert bei vielen eine angemessene Häufigkeit und Intensität für den Wechsel in die Selbstaufmerksamkeit. Das Umschalten zwischen „Außen- und Innenpolitik“ fällt dem Übungsmangel zum Opfer. Da Selbstaufmerksamkeit gerade bei Ungeübten auch von unangenehmen Gefühlen begleitet sein kann, versuchen viele sich schnell auf aktuelle Aufgaben zu konzentrieren, um dem Grübeln zu entgehen. Diese Flucht in die Außenaufmerksamkeit bewirkt meist sofortige Erleichterung – leider ohne die nur kurz gefühlten Probleme zu lösen. So können die Aufgaben von heute unbemerkt zu Problemen vom morgen oder sogar zu Katastrophen von übermorgen werden. Hier fehlen Mut und Erfahrungen zur täglichen Selbstaufmerksamkeit und die Fähigkeit, diese richtig zu dosieren. Dann kann man problemlösendes Denken trainieren, ohne in belastendes Grübeln zu versinken. Die schnelle Ablenkung führt dagegen auf Dauer zu einer diffusen Unzufriedenheit, die man nicht mehr auf den Punkt bringen kann. Man verliert an Tiefgang. Es gilt also, zwischen Flucht in die Ablenkung und unangenehmem Grübeln einen Weg zu finden. Gift oder Medizin ist oft eine Frage der Dosis. Reflektierst du noch oder grübelst du schon? Aus Angst vor Grübeleien sollte man nicht gleichzeitig verlernen, seine Selbstaufmerksamkeit nach Intensität und Dauer themenbezogen und lösungsorientiert zu steuern. Ansonsten besteht die Gefahr, sich täglich weder auf die Arbeit noch auf die Freizeit richtig einlassen zu können. Man ist dann nur noch mit dem Körper am Arbeitsplatz oder in der Freizeit anwesend, während man mit seinen Gefühlen und Gedanken woanders ist und im „Autopilotenmodus“ agiert. Diese selbst- und fremdschädigende Daseinsform wird leider von vielen Personen mit „Multi-Taskingfähigkeit“ verwechselt, was es nicht leichter macht, sich von solchen gesellschaftlich anerkannten Verhaltensmustern zu lösen. In Studien (Sluiter, Van der Beek, & Frings-Dresen, 1999) konnte gezeigt werden, dass je mehr Zeitdruck im Alltag z. B. auch durch selbst auferlegtes „Multitasking“ herrscht, es umso schwerer fällt angemessen abzuschalten und sich zu erholen (Sonnentag & Bayer, 2005). So haben Lehrkräfte oftmals verlernt, sich ausreichend zu erholen und ihre Akkus für die täglich anstehenden Anforderungen und darüber hinaus aufzuladen.

Im 5-Minuten-Training üben daher die Teilnehmer/-innen, absichtsvoll von der Aufmerksamkeit auf anstehende Ziele und Aufgaben auf die Selbstaufmerksamkeit umzu-

schalten und wieder zurückzukehren zu den aktuellen Aufgaben, ohne sich in destruktives Grübeln zu verstricken. Dies wird nach entsprechender Übung handlungs- und lösungsorientiert geschehen und ihre Selbststeuerung auf wichtigen Gebieten stärken. So können Sie sich effektiver erholen und gleichzeitig neue Ressourcen für die Bewältigung der Arbeitsanforderungen aufbauen. Das 5-Minuten-Training erfordert ein kurzfristiges, aber entschiedenes „Nein“ zum „Weiter so!“ und ein „Ja!“ zu persönlichen Anliegen. Die Teilnehmer/-innen bestimmen Ort und Zeit für ihre Auszeit aus dem Hamsterrad. Langfristig üben sie mit jeder 5-Minuten-Umschaltpause die Kontrolle über die zur Verfügung stehende Freizeit zu behalten oder wiederzuerlangen. Das ist ein wichtiger Aspekt im Erholungsprozess.



© Cydonia / photocase.com

4. Wirkungsverstärker für ein erfolgreiches Training

Die Stärken des 5-Minuten-Anwendungstrainings liegen gerade für viel beschäftigte Lehrpersonen in seiner unmittelbaren Integration des persönlichen Berufs- und Privatlebens. Die zentralen Erfolgsschlüssel sind die direkte, zeit- und ressourcensparende Anwendung der Trainingseinheiten im Alltag. Die Teilnehmer/-innen lernen trotz täglicher Anforderungen, ihre Aufmerksamkeit für eine kurze Zeit auf sich und ihre Bedürfnisse zu richten und nutzen gesundheitsförderliche Bewältigungsstrategien.

Lehrkräfte, die bisher teilgenommen haben, nutzen und erleben folgende Wirkungsverstärker beim Anwenden:

- **Klare, zeitnahe und erreichbare Ziele setzen:**
Kurzfristige und erreichbare Ziele lenken die Handlungssteuerung und vermitteln Erfolgserlebnisse.
- **Selbst-Monitoring:**
Wer sich für kurze Zeit auf eigenes Verhalten und dessen Konsequenzen konzentriert, kann problematische

Gewohnheiten besser verstehen und gegebenenfalls bewusster gegensteuern.

- **Schaffung einer besinnungsförderlichen Umgebung:** Durch Erinnerungssignale im Alltag (Handywecker oder beim täglichen Blick in den Spiegel verweilen) können neue Verhaltensweisen gefördert und alte Gewohnheiten gehemmt werden.
- **Soziale Unterstützung nutzen:** Es lohnt sich, über die eigenen Gedanken während oder nach der Selbstreflexion mit kritischen Freunden zu reden. Die Empfehlung lautet also: Kombiniere Selbststeuerung und Selbstverantwortung mit wechselseitiger Mitverantwortung und Fürsorge. Denn: Du schaffst es nur alleine, aber nur alleine schaffst du es nicht!
- **Selbstwirksamkeit verstärken:** Wenn viele 5-Minuten-Handlungsgelegenheiten geschaffen werden, die realistisch umsetzbar sind und somit zum Erfolg beitragen, erhöht sich auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle im Zustand der Selbstaufmerksamkeit. Die Motivation zur Anwendung neu gelernter Verhaltensstrategien wird damit gesteigert.
- **Schrittweise Verhalten ändern beim Tun:** Durch kleine Ziele und individuelle Entwicklungsschritte zu ressourcenaufbauendem Verhalten wird man nicht überfordert und übt nach eigenem Tempo neue Verhaltensweisen ein.



Du schaffst es nur alleine,
aber nur alleine schaffst du es nicht!

Das 5-Minuten-Training bietet diese Wirkungsverstärker systematisch, um das tägliche Umschalten von Pflicht- und Gewohnheitsterminen auf aktive Selbstfürsorge zu trainieren und somit das individuelle Zeit- und Ressourcenmanagement zu stärken.

5. Wie funktioniert das Training? Ablauf – Inhalt

Das 5-Minuten-Anwendungstraining ist ein online-basiertes Angebot. Es kann von einzelnen Pädagog/-innen, oder von Leitungspersonal, aber auch von kleinen Gruppen genutzt werden, um unter Alltagsdruck zunächst wieder „Tritt zu fassen“.

Die Teilnehmer/-innen wählen:

- Den Trainingsschwerpunkt: z. B. Stressregulation, Dankbarkeit, Achtsamkeit ... oder eine Mischung daraus
- Die Trainingslänge: Das 5-Minuten-Training ist für 7 Tage bis hin zu 4 Wochen konzipiert. Sie können nicht nur die Länge wählen, sondern auch ihre eigene Trainingsdauer und eigenes Trainingstempo flexibel gestalten. So können Sie sich für das 7-Tage-Training – je nach Auslastung – individuell z. B. auch 3 Wochen Zeit nehmen.
- Die Trainingsfrequenz: Sie entscheiden, ob Sie jeden Tag oder alle 2 bis 3 Tage einen neuen Impuls haben möchten.
- Die Zusendungsform: Sie wählen zwischen E-Mail oder SMS.

Die Lehrpersonen erhalten für den gewünschten Zeitraum einen Impuls, dessen Umsetzung im Alltag nicht mehr als **5 Minuten** Zeit benötigt. Sie erfahren bei der Umsetzung, wie gut sie in der Lage sind, sich fünf Minuten aus den laufenden externen Anforderungen mit Kopf, Herz und Hand auszuklinken und sich Zeit für Selbstfürsorge zu schaffen. Außerdem trainieren Sie zusätzlich eine bestimmte gesundheits- und leistungsförderliche Kompetenz durch direktes Anwenden: Umschalten auf Achtsamkeit für sich selbst, auf Stressregulation, auf Dankbarkeit ...

Ein Beispiel:

Ressourcen: Für wen oder was können Sie in Ihrem beruflichen und privaten Leben dankbar sein? Was würden Bekannte von Ihnen noch ergänzen? Stellen Sie sich einen Anlass so lebhaft vor, dass Sie die Dankbarkeit spürbar empfinden. Wie können Sie dieses Dankbarkeitsgefühl heute noch feiern?

Das Programm bietet ein niedrig schwelliges (kostenloses, anonymes) Angebot, um das Umschalten von Verausgabung zu echter Erholung im Alltag zu trainieren. Durch die automatische Zusendung eignet es sich auch gut als Erinnerung und Anwendungshilfe im Alltag, wenn man nach einem Vortrag, Workshop oder Seminar z. B. zur Stressregulation einen Vorsatz gefasst hat.

6. Ihre Möglichkeiten

Das 5-Minuten Kurztraining für Vielbeschäftigte (vgl. Tab 1, Angebote 1–9) bietet tägliche „Pflegeanleitungen für Selbstversorger“. Es ist zugleich ein „Vortest“, um herauszufinden, ob man trotz aller Auslastung zu ausreichenden

der Selbststeuerung fähig ist, um eines der größeren Onlinetrainings (vgl. Tab 1, Angebote 10–18) durchführen zu können.

www.5-minuten.com		Dauer
1.	Dankbarkeit	7 Tage – 4 Wochen
2.	Achtsamkeit	7 Tage – 4 Wochen
3.	Stressregulation	7 Tage – 4 Wochen
4.	Aphorismen	7 Tage – 4 Wochen
5.	Selbststeuerung	7 Tage – 4 Wochen
6.	Selbstreflexion / persönliche Tagesschau	7 Tage – 4 Wochen
7.	Nachdenken über persönlichen Lebensstil	7 Tage – 4 Wochen
8.	Stärkung des sozialen Netzes	7 Tage – 4 Wochen
9.	Erkennen krank machender Denkmuster	7 Tage – 4 Wochen

www.geton-training.de		Dauer
10.	Prokrastination = „Aufschieberitis“	2 Wochen
11.	Problemlösetraining	5 Wochen
12.	Regeneration + erholsamer Schlaf	6 Wochen
13.	Bewältigung depressiver Stimmung	6 Wochen
14.	Vorstationäre Depression bei Diabetes	6 Wochen
15.	Bewältigung von Stress	6 Wochen
16.	Bewältigung von Panikattacken + Angst	6 Wochen
17.	Weniger Alkohol	6 Wochen
18.	Erkennen krank machender Denkmuster	7 Tage – 4 Wochen

Tabelle 1: Überblick über die online-basierten Anwendungstrainings

Fazit:

Wollen Sie das Umschalten im Alltag üben und dabei Ihre Selbstaufmerksamkeit, ihr soziales Netz und ihre Selbststeuerung verbessern? Wollen Sie Ihr Ändern leben? Wollen Sie ihre Lehrer-Schüler-Beziehung zu sich selbst (vgl. Tabelle 1) neu erproben und als bewusst lernende Lehrpersonen vor Ihre Klasse treten?

Wollen Sie wenigstens für 5 Minuten pro Tag raus aus dem Karussell wichtiger Pflichten? Die Fitnessgeräte dazu finden Sie unter www.5-minuten.com oder www.geton-taining.de. Nicht vergessen: In 5 Minuten kann viel passieren. Man kann eine wichtige Frage für diesen Tag oder sogar für das eigene Leben finden und diese alleine oder mit kritischen Freunden bedenken und erste Antworten erproben. Use it or loose it!

Literatur:

Sluiters, J.K., van der Beek, A.J. & Frings-Dresen M.H. (1999) The influence of work characteristics on the need for recovery and experienced health: a study on coach drivers. In *Ergonomics*. Apr; 42(4):pp 573-583.

Sonntag, S. & Bayer, U.-V. (2005). Switching Off Mentally: Predictors and Consequences of Psychological Detachment From Work During Off-Job Time. In *Journal of Occupational Health Psychology* 10 (2005), 4, pp. 393-414.

Sonderdarlehen zu 1a-Konditionen!
www.1a-Beamendarlehen.de
 Nutzen Sie Ihren Status als Beamter, Angestellter oder Arbeiter im ÖD

0800-040 40 41
 Jetzt gebührenfrei anrufen & unverbindlich informieren
NÜRNBERGER
 Mehrfachgeneralagentur Finanzvermittlung
 Andreas Wendholt
 Prälat-Höing-Str. 19 · 46325 Borken-Weseke