

SELBSTFÜRSORGE FÜR LEHRKRÄFTE: WO WILL ICH HIN?

1 Warum ist das wichtig?



Viele Lehrkräfte erleben die aktuelle Situation als belastend. Unser Alltag hat sich gravierend verändert. Um in solch einer herausfordernden Zeit gut für sich zu sorgen, kann es hilfreich sein, sich bewusst auch einmal dem eigenen Erleben zuzuwenden und zu fragen „Wie geht es mir?“ oder „Wo stehe ich?“.¹

Basierend auf einer ehrlichen Bestandsaufnahme werden Sie vielleicht Veränderungswünsche spüren. Oder Sie empfinden es aktuell als frustrierend, Ihre Vorhaben, die Sie vorher hatten, nicht mehr verfolgen zu können.

Damit es nicht bei Gedanken wie „Es läuft nicht so gut und ich hätte es gerne anders.“ bleibt, ist es wichtig, eine konkrete Vorstellung davon zu entwickeln, in welche Richtung es gehen soll, d.h. die Wünsche in konkrete, realisierbare Ziele zu überführen.

Daran anschließend können dann erste kleine Schritte getan werden hin zu einem Alltag mit mehr Selbstfürsorge und somit auch (wieder) mehr Ressourcen für die Fürsorge für andere.

2. Wie kann ich als Lehrkraft vorgehen?



Wenn wir uns Ziele setzen, wirken diese in uns. Sie fokussieren unsere Aufmerksamkeit hin auf eine veränderte Situation, die wir anstreben. Diese Wirkung wird verstärkt, wenn wir die Zieldefinition schriftlich vornehmen.

Ziehen Sie sich für einige Minuten zurück, sodass Sie in Ruhe reflektieren können. Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand und notieren Sie Ihre Gedanken.

Sie können eine oder mehrere der unten vorgestellten Methoden der Zielformulierung nutzen. Besonders hilfreich ist es, wenn Sie alle Schritte durchgehen, auch wenn ein Impuls Ihnen erstmal

¹ Mögliche Vorgehensweisen und praktische Tipps dazu finden Sie in den Praxistipps kompakt Nr. 5.1 „Selbstfürsorge für Lehrkräfte: Wo stehe ich?“.

„schwierig“ oder „gewöhnungsbedürftig“ vorkommen sollte. Versuchen Sie, sich dennoch darauf einzulassen und seien Sie neugierig auf das Ergebnis.

Anleitung zur Verwirklichung der von Ihnen formulierten Ziele finden Sie in unseren Praxistipps kompakt Nr. 5.3 zur Selbstfürsorge für Lehrkräfte „Wie erreiche ich meine Ziele?“.

3. Konkrete Tipps und Ideen zur Umsetzung

Schritt 1: Definieren Sie Ihr Ziel konkret



Beginnen Sie mit dem Veränderungswunsch, der Ihnen in diesem Moment am wichtigsten erscheint. Sie können die im Folgenden genannten Schritte natürlich auch nacheinander für mehrere Anliegen durchführen, wobei es günstig ist, sich zunächst auf ein Ziel zu fokussieren.

Abhängig davon, wie es Ihnen aktuell geht, formulieren Sie ein größeres oder kleineres, vielleicht auch ein „klitzekleines“ - ein sog. Mikroziel - für sich². Gerade in Krisenzeiten kann das Setzen von Mikrozielen helfen, wieder mehr in die eigene Kraft zu kommen.

Bitte formulieren Sie Ihr Ziel

- positiv (d.h. ohne Verneinungen)
- eigenverantwortlich (d.h. die Zielerreichung liegt in Ihrer Hand)
- realistisch (oder zumindest in Teilzielen kurzfristig erreichbar)
- operationalisiert, d.h. sinnesspezifisch konkret:
 - Was sehen Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
 - Wie sehen Sie sich selber in der Situation, in der Sie Ihr Ziel erreicht haben?
 - Was hören Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
 - Was fühlen Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
 - Gibt es vielleicht etwas zu riechen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
 - Oder vielleicht zu schmecken?
 - Woran merken andere, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

⇒ Wie lautet Ihr Ziel jetzt?

² Mikroziele sind Ziele, die kurzfristig und mit geringem Aufwand zu erreichen sind, bspw. „Ich trinke jeden Morgen als Erstes nach dem Aufstehen ein 0,3l-Glas Wasser“.

Schritt 2: Überprüfen Sie Ihr Ziel genau

Je deutlicher Sie Ihr Ziel vor Augen haben, desto klarer werden die Wege zu Ihrem Ziel. Mit der klaren Zielformulierung haben Sie schon die Hälfte des Weges zur Realisierung geschafft.

SMART-Überprüfung

S	Was wollen Sie konkret tun?	(specific)
M	Wie viel / wie lang / wie groß soll das Ergebnis sein?	(measurable)
A	Ist das Ziel machbar für Sie?	(achievable)
R	Warum ist das Ziel relevant für Sie?	(relevant)
T	Zu welchem Termin soll das Ziel erreicht sein?	(time bound)

Nehmen Sie sich Ihr oben formuliertes Ziel noch einmal vor. Hinterfragen Sie es nach dem SMART-Modell so lange, bis es eine Antwort auf alle Einzelaspekte enthält.

⇒ Wie lautet Ihr Ziel jetzt?

Schritt 3: Laden Sie Ihr Ziel emotional auf.

Fügen Sie der bekannten SMART-Formel noch einen Buchstaben hinzu³:

Y	Was bereitet Ihnen an dem Prozess dahin Freude?	(joy)
----------	---	-------



Überlegen Sie, welche positiven Effekte es für Sie haben wird, wenn Sie sich auf den Weg machen und wie Sie den Weg so gestalten können, dass er zu Ihnen passt und sich gut anfühlt.

⇒ Wie lautet Ihr Ziel jetzt?

³ Dieser Impuls wurde entnommen aus dem Kalender „Ein guter Plan“, <https://einguterplan.de>.



Links und weiterführende Hinweise



Praxistipps kompakt „Selbstfürsorge für Lehrkräfte: Wo stehe ich?“



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



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



<https://zeitzuleben.de/wirkungsvolle-ziele-formulieren/> und <https://zeitzuleben.de/ziele-emotional-aufladen/>

Bildquelle aller verwendeten Abbildungen: Pixabay (Abruf am 09.05.2020)