

# SELBSTFÜRSORGE FÜR LEHRKRÄFTE – WIE ERREICHE ICH MEINE ZIELE?

## 1. Warum ist das wichtig?



Viele Lehrkräfte sehen sich aktuell besonderen Herausforderungen gegenüber. Mit Hilfe der „Praxistipps kompakt – Selbstfürsorge für Lehrkräfte“ möchten wir Sie darin unterstützen, inmitten der vielfältigen, teilweise neuen Anforderungen auf sich zu schauen und Ihr eigenes Wohlbefinden zu verbessern.

In Teil 1 konnten Sie eine Bestandsaufnahme machen und den Fragen nachgehen „Wie geht es mir?“ und „Wo stehe ich?“, während Teil 2 Sie dabei unterstützt hat, eventuell vorhandene Veränderungswünsche in konkrete (Mikro-)Ziele zu überführen.

Nun, da das Ziel klar vor Ihren Augen liegt, sind Sie soweit, sich auf den Weg der Umsetzung zu machen. Auf dem Weg zur Umsetzung Ihres Ziels gilt es, sich mit zwei Aspekten auseinanderzusetzen: mit den möglichen Hindernissen auf dem Weg und den Ressourcen, die Sie zur Zielerreichung brauchen.

## 2. Wie kann ich als Lehrkraft vorgehen?



Wieder ist es wichtig und hilfreich, wenn Sie sich einen Moment ganz in Ruhe zurückziehen können, um zu reflektieren und anschließend Ihre Gedanken zu notieren. Legen Sie diesmal auch mehrere Bogen Papier bereit für die kreativen Übungen und wenn Sie mögen, ein paar Buntstifte. Außerdem benötigen Sie einen Briefumschlag.

Sollten Ihnen die kreativeren Zugänge auf den ersten Blick nicht zusagen, so halten Sie bitte einen Moment inne. Bedenken Sie, dass kreatives Arbeiten günstig sein kann, um auch die nicht-rationalen Anteile Ihrer Person im Hinblick auf Ihre Zielerreichung „mit ins Boot zu holen“. Vielleicht probieren Sie einmal eine kreative Übung aus und entscheiden dann, ob Sie das Ergebnis verwerten oder nutzen möchten.

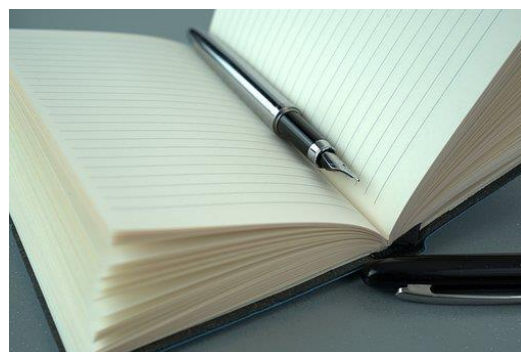


### 3. Konkrete Tipps und Ideen zur Umsetzung

#### Ressourcen finden

##### Schritt 1: Erkennen Sie Hindernisse, Hemmungen, Glaubenssätze

- Horchen Sie einmal in sich hinein. Möglicherweise gibt es Hindernisse, Hemmungen, Glaubenssätze, die die Umsetzung Ihres Ziels behindern.<sup>1</sup> Wenn Sie einige solche erkennen, die Sie auf dem Weg zu Ihrem Ziel bremsen, schreiben Sie diese bitte auf.
- Schauen Sie sich Ihre Hindernisse, Hemmungen, Glaubenssätze aus einem anderen Blickwinkel an: Gibt es positive Absichten dieser „inneren Stimmen“? Notieren Sie die positiven Absichten Ihrer Hemmnisse.



- Im nächsten Schritt geht es um eine innere Verhandlung:

Was müssen Sie tun, damit die „inneren Bedenkenträger“ zufrieden sind? Was muss passieren, damit sie Ihr Ziel unterstützen? Halten Sie Ihre Überlegungen schriftlich fest.

- Vielleicht hat sich Ihr Ziel jetzt ein wenig geändert? Formulieren Sie noch einmal Ihr Ziel und notieren Sie es.

##### Schritt 2: Aktivieren Sie Ihre Ressourcen



- Wenn Sie die Hemmnisse bedacht haben (oder keine gefunden haben), geht es im nächsten Schritt nun darum, die Ressourcen und Fähigkeiten zu finden, die Sie benötigen, um Ihr Ziel in die Realität umzusetzen. Notieren Sie:

Welche Fähigkeiten brauchen Sie, um die Hindernisse zu überwinden?

Welche Fähigkeiten brauchen Sie vielleicht darüber hinaus noch, um Ihr Ziel zu erreichen?

<sup>1</sup> Wenn Sie ein Ziel formuliert haben, um sich mehr Ruhe und Entspannung zu gönnen, so könnte ein hinderlicher Glaubenssatz z.B. lauten „Ich muss mich immerzu anstrengen“.



- Wählen Sie für die weitere Arbeit die wichtigste Fähigkeit aus.

Legen Sie nun für einen Moment den Stift aus der Hand. Vielleicht mögen Sie sich bequem hinsetzen und die Augen schließen?

Erinnern Sie sich bitte an eine Zeit in Ihrem Leben, in der Sie diese Ressource optimal zur Verfügung hatten. Es spielt keine Rolle, was für eine Situation es ist, aus dem Alltag, dem Urlaub, aus der Kindheit,... Wichtig ist nur, dass Ihnen die Fähigkeit optimal zur Verfügung stand.

Erkunden Sie die Situation in Ihrer Erinnerung ganz genau:

- Was gibt es in der Situation zu sehen?
- Was gibt es in der Situation zu fühlen?
- Was gibt es in der Situation zu hören?
- Eventuell: Was gibt es in der Situation zu schmecken, zu riechen?

Jetzt wählen Sie den Moment aus, der am allerbesten ist.

Dies ist genau die Ressource, die Sie nutzen können, um Ihr Ziel zu erreichen. Notieren Sie Ihre Ergebnisse.

### Ressourcen im Alltag verankern

Damit Ihnen Ihre Ressourcen im Alltag zur Verfügung stehen, müssen Sie sich „nur“ daran erinnern, dass Sie diese Fähigkeiten haben.

Gehen Sie gedanklich noch einmal zurück zu der Situation, in der Sie die wichtigste Ressource optimal zur Verfügung hatten. Nehmen Sie einige Bogen Papier und, wenn Sie mögen, auch bunte Stifte zur Hand.

- Geben Sie der positiven Situation einen Namen.
- Finden Sie ein Symbol, das zu der positiven Situation passt.
- Finden Sie eine Geste, die zu Ihrem Körpergefühl in der positiven Situation passt.
- Finden Sie einen Klang, der zu der positiven Situation passt.
- Schreiben Sie ein Elfchen zu der Ressource.<sup>2</sup>
- Zeichnen Sie sich in Ihrer Zielsituation. Sollten Sie dabei ins Stocken geraten, zeichnen Sie mit der nicht-dominanten Hand weiter.

---

<sup>2</sup> Eine Anleitung zur Erstellung eines „Elfchens“ finden Sie u.a. hier: <https://wortwuchs.net/elfchen>. Alternativ können Sie auch ein Haiku verfassen.

### Erste Schritte gehen

Bitte formulieren Sie einen Satz zu Ihrem Ziel, der in den nächsten vier Wochen in die Praxis *umgesetzt sein wird*.

Notieren Sie: „**Ich will...**“

Formulieren Sie zu diesem Satz den 1. Schritt, den Sie innerhalb der nächsten 72 Stunden tun werden.

Notieren Sie: „**Ich werde am ... um ...**“



Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, in dem Sie Ihr Ziel für die nächsten vier Wochen beschreiben und den dazu gehörigen 1. Schritt benennen.

Legen Sie ihn in einen Briefumschlag und bestimmen Sie den Tag, an dem Sie den Schritt 100%ig sicher umgesetzt haben werden. Schreiben Sie das Datum auf den Briefumschlag und kleben Sie ihn an einen prominenten Platz in Ihrer Wohnung.

Alternativ schreiben Sie eine E-Mail an eine vertraute Person und beschreiben Sie darin Ihr Ziel und Ihren 1. Schritt. Kündigen Sie an, dass Sie an einem von Ihnen festgelegten Datum eine weitere E-Mail schicken werden, in der Sie von Ihrer Umsetzung berichten.

Erst wenn Sie den ersten Schritt getan haben, formulieren Sie Ihr Ziel neu und bestimmen Sie einen neuen 1. Schritt.

Es gibt nur erste Schritte! Viel Erfolg!



## Links und weiterführende Hinweise



Praxistipps kompakt Nr. 5.1 und 5.2: „Selbstfürsorge für Lehrkräfte“



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



<https://wortwuchs.net/elfchen/>



Einen alternativen Ansatz zum Umgang mit Hindernissen finden Sie unter <https://woopmylife.org/de/start>

Bildquelle aller verwendeten Abbildungen: Pixabay (Abruf am 18.05.2020)