

Pädagogik

Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer

Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen

Bearbeitet von
Rudolf Kretschmann

4., neu ausgest. Aufl. 2012. Taschenbuch. 144 S. Paperback

ISBN 978 3 407 25679 9

Format (B x L): 29,7 x 21 cm

Gewicht: 451 g

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Schulpädagogik > Lehrerbildung](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Rudolf Kretschmann (Hrsg.)

PÄDAGOGIK

Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer

Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen 4. Auflage



Leseprobe aus: Kretschmann, Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer, ISBN 978-3-407-25679-9
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-25679-9>

Vorwort

Eine nicht unbeträchtliche Zahl von Lehrerinnen und Lehrern fühlt sich durch ihre Arbeit gestresst bzw. durch die Bedingungen, unter denen die pädagogische Arbeit zu erbringen ist. Bei nicht wenigen (vgl. Kapitel 2) führen diese Belastungen zu vorzeitigem Ausscheiden aus dem Berufsleben – wegen Dienst- oder Berufsunfähigkeit. Wiederum andere »überleben« nur durch die Reduzierung ihrer Unterrichtsdeputate oder sie nehmen einen übermäßigen Verlust an Lebensqualität in Kauf.

Stress hat immer mehrere Ursachen: **objektive Bedingungen** (Lebensumstände, Arbeitsbedingungen) einerseits, häufig aber auch wenig erfolgreiche **individuelle Bewältigungsstrategien**. Die objektiven Bedingungen der Lehrarbeit sind gegenwärtig schwer genug. Eine unzureichende Organisation der eigenen Arbeit, ein ständiges Sich-Selbst-Überfordern oder Überempfindlichkeit und Hilflosigkeit bei Konflikten können dazu führen, dass sie unerträglich werden.

Mit diesem Buch möchten wir Anregungen geben, wie Lehrerinnen und Lehrer übermäßigen Belastungen vorbeugen können, bzw. was sie tun können, um unvermeidbare Belastungen besser ertragen zu können. Es geht um die Herausbildung von zweckmäßigen Bewältigungsstrategien, mit dem Ziel, beruflich wirksam zu bleiben und ein Maximum an Lebensqualität zu erhalten bzw. zurückzugewinnen.

Jede Lehrerin, jeder Lehrer erlebt die Belastungen, die mit Lehrarbeit einhergehen, anders. Was den einen verunsichert, mag der andere als eine willkommene Herausforderung erleben; wo eine Lehrkraft sich im Chaos einer unzureichenden Arbeitsorganisation verliert, mag die andere sich durch einen überhöhten Perfektionsanspruch zermürben. Wir werden in einigen Kapiteln dieses Buches zeigen, warum dies so ist. In erster Linie wollen wir jedoch zeigen, was Lehrerinnen und Lehrer tun können, um sich bei allen Belastungen ein Höchstmaß an Wirksamkeit, Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten. Wir haben das Buch als ein Baukastensystem konzipiert in der Hoffnung, dass jeder Leser, jede Leserin Lösungsansätze für die eigenen Probleme findet. Für jeden Leser werden die einzelnen Kapitel unterschiedlich relevant sein. Wer gut organisiert ist, wird sich durch ein Kapitel »Arbeitsorganisation« eher bestätigt als angeregt fühlen, ebenso Kolleginnen

und Kollegen, denen es bisher schon gelungen ist, ein balanciertes Verhältnis von beruflichem Anspruch, Arbeit und notwendiger Regeneration herzustellen. Bei anderen Kapiteln wird es sich ähnlich verhalten. Alle Bausteine sind praxiserprobt.

Das Buch enthält auch Vorschläge, wie Lehrerinnen und Lehrer die Arbeitsbedingungen an ihrer Schule so verändern können, dass die Arbeit leichter und erfreulicher wird. Nicht alle Probleme sind individuell zu lösen. Derartige Bestrebungen gewinnen besondere Aktualität vor dem Hintergrund des Arbeitsschutzgesetzes von 1996: Orientierte sich der Arbeitsschutz früher fast ausschließlich an Schädigungen und Gefährdungen physikalischer, chemischer und biologischer Art, so zielt die normative Orientierung in den neuen Arbeitsschutzregelungen nunmehr auf Gesundheit und Gesundheitsförderung sowie Vereinbarkeit von persönlicher Disponibilität mit den Arbeitsanforderungen. In Kapitel 6 z.B. ist ausgeführt, was Kollegien von sich aus unternehmen können und wozu der Arbeitgeber verpflichtet ist.

Bei der Erstellung des Buchmanuskripts haben sich mehrere Autoren zusammengefunden und ihren Sachverstand eingebracht. Kornelia Kirschner-Liss, Rudolf Kretschmann, Ingrid Lange-Schmidt, Elke Rabens, Jürgen Thal und Margret Zitzner führen als Team im dritten Jahr in Bremen unter der Leitung des Herausgebers ein Projekt »Mehr Freude am Beruf – Stressabbau und Stressprävention für Lehrerinnen und Lehrer« durch. Als Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter bzw. Lehrbeauftragte des Bremischen Landesinstituts für Schulpraxis sind sie Fachleute für Supervision, Gesundheit in der Schule oder für Kommunikation. Im Rahmen des Projekts führen sie Trainingsseminare mit Lehrerinnen und Lehrern durch, in denen die in dem Buch behandelten Themen und Probleme bearbeitet werden. Die Angebote gehen auf eine z.T. fast zehnjährige Entwicklungsarbeit zurück. Ergänzt werden die Erfahrungen aus dem Projekt durch Beiträge von Reinhold Miller, der in seinen Fortbildungsveranstaltungen und Publikationen immer wieder die Rolle, das Handeln und die Gefühle von Lehrkräften im schulischen Arbeitskontext problematisiert.

Bremen, im Juli 2000

Rudolf Kretschmann

Rudolf Kretschmann

1. Stress – was bedeutet das für Sie?

Sie haben dieses Trainingsmanual nicht ohne Grund gekauft. Vielleicht fühlen Sie sich gestresst. Vielleicht war es auch nur Neugier. Wie auch immer, nun, da Sie das Buch vor sich haben, können Sie die Gelegenheit nutzen, sich zu befragen, was Stress für Sie bedeutet. Fühlen Sie sich gestresst? Gelegentlich, manchmal, oft, leichter oder schwerer?

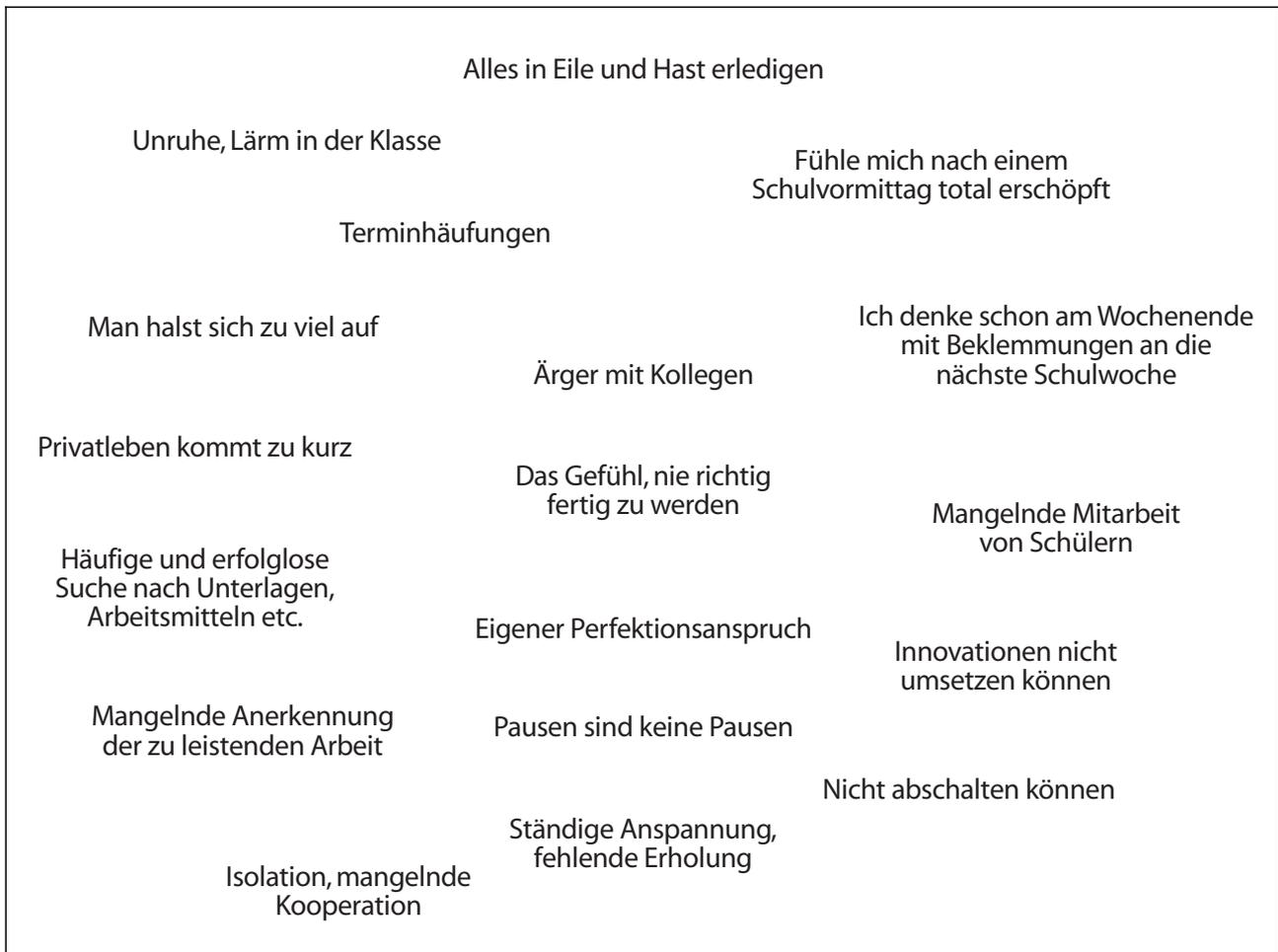
Sollten Sie bei Ihrer Suche nicht fündig geworden sein, können Sie sich die auf der folgenden Seite aufgeführten Stressursachen vergegenwärtigen. Es handelt sich um Antworten von Lehrerinnen und Lehrern auf die hier formulierten Fragen. Bitte umkreisen Sie, was auf Sie zutreffen könnte.

Ein paar Fragen zum Nachdenken

Was stresst mich

- an meinem Arbeitsplatz?
- in meiner häuslichen Umgebung?
- Wie belasten mich meine Unterrichtsvorbereitungen?
- Was stresst mich sonst?

und woraus schöpfe ich meine Kraft?



⇨ Material: **M2**, S. 119

- Wenn Sie sich nach einem Schultag erschöpft fühlen, wenn die Pausen für Sie keine Pausen sind, wenn Sie auch nach einem Schultag und nach Erledigung Ihrer Vorbereitungen nicht abschalten können, empfehlen wir Ihnen Kapitel 4: **Die Belastungen eines Schultages – wie man sie verringern kann und wie man sich von ihnen erholt.** Dort finden Sie Vorschläge, wie und wo Sie schon am Schultag Unterbrechungen setzen können, um Kräfte zu sammeln und um einem »Aufschaukeln« von Erregungsprozessen vorzubeugen; dort finden Sie weiterhin Anregungen, wie Sie sich nach getaner Arbeit mental von Ihren Pflichten lösen können, damit Ihre Freizeit auch zur Freizeit wird.
- Wenn auch Sie sich oft zu viel vornehmen, wenn Ihr Privatleben zu kurz kommt, wenn Sie alles in Eile und Hast erledigen, wenn Sie viel Zeit vergeuden mit erfolglosem Suchen nach Arbeitsmitteln und Unterlagen, empfehlen wir Ihnen Kapitel 5: **Arbeitsorganisation und Zeitmanagement.** Hier finden Sie Anregungen, wie Sie berufliche Pflichten und private Bedürfnisse so ausbalancieren können, dass beides zu seinem Recht kommt. Sie finden Vorschläge, wie Sie mit der berufstypischen Papierflut fertig werden können und was Sie tun können, um bei der Vielfalt der Aufgaben die Übersicht zu behalten. Sie können versuchen, Zeitwohlstand zu erlangen – das beruhigende Gefühl, dass Sie mit Ihrer Zeit auskommen und dass Sie dieselbe sinnvoll nutzen.
- Wenn Sie sich mehr Kooperation im Kollegium wünschen, wenn Sie wissen wollen, wie Kommunikationsprobleme und Spannungen im Kollegium reduziert werden können, empfehlen wir Ihnen Kapitel 6: **Stress reduzierende Maßnahmen in der Schule.** Hier ist beschrieben, wie Kollegien oder Initiativgruppen im Kollegium sich gemeinsam auf den Weg machen können, um Verbesserungen und Entlastungen am Arbeitsplatz herbeizuführen.
- Wenn Unruhe, Lärm und Hektik im Unterricht für Sie ein Problem sind, wenn Sie sich oft motiviertere Schüler wünschten oder wenn Sie häufig das Gefühl haben, gegen die Klassen »anzukämpfen«, dann finden Sie evtl. hilfreiche Hinweise in Kapitel 7: **Stressprävention im Unterricht.**

Mit Übungen zur inneren Sammlung und mit Unterrichtsförmn, welche den biologischen und den psychischen Bedürfnissen der Lernenden entgegenkommen, können Sie Lärm Unruhe und Hektik in der Klasse vorbeugen und die Lernbereitschaft der Schüler steigern. Allerdings sind nicht alle Stressursachen am Arbeitsplatz Schule im Alleingang zu bewältigen.

- Wenn es Ihnen Beklemmungen bereitet, Ihren Arbeitstag zu beginnen, wenn Sie schon am Tag zuvor mit Unbehagen an den nächsten Arbeitstag denken, empfehlen wir Ihnen Kapitel 8:

Mentale Unterrichtsvorbereitung.

Hier erhalten Sie Anregungen, einen Schultag gelassen zu beginnen.

- Typisch für den Lehrerberuf ist das »Gefühl, nie fertig zu werden«, der Zustand, dass immer noch eine unerledigte Aufgabe wartet, oder überhaupt, dass man alles gar nicht richtig kann. Wenn dies eines Ihrer Probleme ist, empfehlen wir Ihnen Kapitel 9:

Stressprävention durch professionelles Selbstverständnis.

Sie finden dort Informationen, warum Lehrerinnen und Lehrer permanent ein schlechtes Gewissen haben sollen, wer aus welchen Gründen daran interessiert ist, dass Lehrkräfte so empfinden, was das für Folgen hat – und was Sie tun können, um mit den beruflichen Anforderungen und Ansprüchen selbstbewusst umgehen zu können – nach innen und nach außen.

- Die mangelnde Anerkennung der eigenen beruflichen Tätigkeit macht vielen Lehrerinnen und Lehrern zu schaffen. Manche sind sich der geleisteten Arbeit und der Belastungen selbst nicht bewusst. In Kapitel 3,

Belastungen und Belastungsfolgen im Lehrerberuf, erhalten Sie Informationen über Art und Umfang der berufstypischen Arbeitsbelastungen von Lehrkräften. Vielleicht hilft Ihnen die Lektüre, um Ihr eigenes Selbstwertgefühl zu steigern. Wir erleben häu-

fig, dass Teilnehmer an unseren Seminaren sich Kopien aus diesen Kapiteln erbitten, um Partner, Freunde oder Bekannte von den Belastungen ihres Berufs zu überzeugen.

- Stress ist häufig die Folge der Erholung, die man sich nicht gönnt. In Kapitel 10, **Stressabbau durch Lebensfreude,** befassen wir uns mit den schönen Dingen des Lebens und geben Hinweise, wie man sie pflegen kann und warum man sie pflegen sollte.
- In Kapitel 11, **Das Problem mit den guten Vorsätzen,** erfahren Sie, was Sie tun können, um die Anregungen, die Sie in den vorangegangenen Kapiteln erhalten haben, in reale und entlastende Veränderungen ummünzen zu können.

Das vorliegende Lese- und Arbeitsbuch muss nicht wie ein Roman von vorne bis hinten, Seite für Seite gelesen werden. Es sieht die unterschiedlichsten Zugangsmöglichkeiten vor. Wenn Sie schnelle Hilfe wünschen für ein Problem, dann können Sie zielstrebig das entsprechende Kapitel ansteuern, sich die Lösungsvorschläge vornehmen und versuchen umzusetzen, was Sie für sich für brauchbar halten. Allerdings sind wir auch immer darum bemüht zu begründen, warum wir zu diesen oder jenen Einschätzungen und Empfehlungen gelangen. Die Vorschläge mögen für Sie überzeugender und leichter umzusetzen sein, wenn Sie sich – sei es vor oder sei es nach der Sichtung der praktischen Vorschläge – auch die Begründungen ansehen, z.B. das Kapitel 3, **Stress – was ist das?**, denn nicht jede Belastung ist schädlich und jeder hat einen anderen »Stress«.

Wir sprechen in dem Buch von Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern, Kolleginnen und Kollegen. Um das Buch leicht lesbar zu gestalten, verwenden wir hin und wieder auch nur eine der beiden Formen.