

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 4 |
| 1 Vor der Schule | 5 |
| 1.1 Das Dankbarkeitsritual: Das 3x3 nach dem Aufstehen | 6 |
| 1.2 Weg mit dem Morgen-Stress: Work-out | 6 |
| 1.3 Energiekick am Morgen: Mit der 35-Tage-Challenge vom Warm- zum Kaltduscher | 10 |
| 2 In der Schule | 13 |
| 2.1 Morgenroutine Part 2: Der Start in der Schule | 14 |
| 2.2 Elf Energiespartipps für den Unterricht | 14 |
| 2.3 Eltern – Energieräuber Nr. 1? Tipps für den Umgang mit Schülereltern | 17 |
| 2.4 Notfallkoffer: Weg mit der Wut | 19 |
| 2.5 Protokolliere dich selbst! | 25 |
| 3 Nach der Schule | 27 |
| 3.1 Das Lehrer-Home-Office | 28 |
| 3.1.1 Selbstmanagementmethoden | 28 |
| 3.1.2 Tipps für das Home-Office | 33 |
| 3.2 Entspannungsübungen | 38 |
| 3.2.1 Entspannungs-Quickies für Lehrer | 38 |
| 3.2.2 Augenübungen | 44 |
| 3.2.3 Achtsamkeitsübungen | 45 |
| 3.3 Aktive Übungen | 51 |
| 3.3.1 Tabata-Work-out für die ganz Schnellen | 51 |
| 3.3.2 Fingergym-Übungen | 52 |
| 3.4 Einschlafen leicht gemacht | 57 |
| 4 Rezepte und Anhang | 60 |
| Buchempfehlungen | 71 |

1 Vor der Schule

Jeder Arbeitstag als Lehrer beginnt frühmorgens, das ist Fakt. Wie du ihn anfängst, sodass du möglichst voller Energie in den Schultag starten kannst, erfährst du in diesem Kapitel. Sei mutig und probiere mal etwas Neues aus. Nur dann weißt du, ob es für dich passend ist. Nicht umsonst sagt man, dass der Morgen etwas Magisches hat.

Mit sogenannten Morgenroutinen startest du entspannt in den Tag. Die eine perfekte Morgenroutine, die für alle passt, gibt es allerdings nicht. Egal, für was du dich am Ende entscheidest und wie dein magischer Morgen aussieht, eine Routine zu haben, verschafft dir einen wunderbaren Start in den Tag. Wir alle haben eine solche Morgenroutine, wenn es z. B. um das Zähneputzen geht. Das läuft automatisch ab, da musst du gar nicht mehr darüber nachdenken. Und genauso wird es dir mit deinen persönlichen magischen Morgenmomenten gehen, wenn du sie wie ein Mantra immer praktizierst bzw. wiederholst.

Im Folgenden werden Möglichkeiten vorgestellt, mit deiner ganz persönlichen Morgenroutine auf besondere Weise in den Tag zu starten:

Morgenroutine

Das Dankbarkeitsritual: Das 3×3 nach dem Aufstehen

Weg mit dem Morgen-Stress: Work-out

Energiekick am Morgen:

Mit der 35-Tage-Challenge vom Warm- zum Kaltduscher

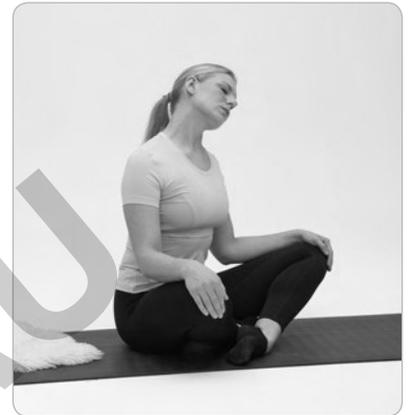
Betrachte alle Übungen und Anregungen als Angebot. Es gibt nicht den perfekten Morgen für alle. Du bist einzigartig, deshalb benötigst du den für dich passenden Start.



Tipps

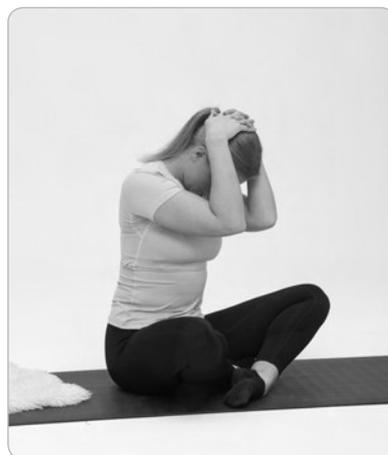
- * Schalte störende Geräte wie Handy oder Wecker (das gilt auch für den Partner!) aus.
- * Mache, wenn möglich, das Fenster weit auf, damit ordentlich Sauerstoff in deine Lungen gelangt. Überfordere dich nicht, du bist morgens etwas steifer als abends und achte auf deine Atmung. Du kannst auch nur einzelne Übungen zum Bestandteil deiner Morgenroutine auswählen.

1. Übung



Setze dich in den Schneidersitz. Deine Handflächen liegen auf den Knien, dein Rücken ist gerade. Stelle dir vor, eine Schnur zieht dich am Kopf nach oben. Deine Schultern sind gerade und nach hinten durchgedrückt. Atme tief durch die Nase ein. Neige den Kopf, sodass sich dein rechtes Ohr langsam in Richtung der rechten Schulter bewegt, ziehe die Schulter dabei aber nicht zum Ohr. Atme drei Mal tief ein und aus. Halte die Augen dabei geschlossen. Richte den Kopf nun langsam wieder auf und wiederhole die Übung auf der linken Seite. Atme stets ruhig und achte auf einen geraden Oberkörper. Nun komm zurück zur Mitte.

2. Übung



Hebe die Arme hinter den Kopf und verschränke die Finger ineinander. Schiebe nun vorsichtig deinen Kopf mit den Händen nach vorne. Dein Kinn wandert in Richtung deines Brustkorbes. Deine Ellenbogen ziehen sanft nach vorn und zueinander. Verbleibe in dieser Position drei tiefe Atemzüge lang. Hebe nun langsam deinen Kopf. Verschließe deine Hände nun unter dem Kinn. Schiebe vorsichtig deinen Kopf nach oben und in Richtung Nacken. Verbleibe wiederum in dieser Position drei tiefe Atemzüge lang.

1.3 Energiekick am Morgen: Mit der 35-Tage-Challenge vom Warm- zum Kalduscher

Morgens zwei Minuten kalt duschen und vielleicht sogar auch noch länger? Das ist eine harte Nummer, für die Überzeugungsarbeit geleistet werden muss:

1. Stärkung des Immunsystems

Die Grippewelle in der Schule ist im Anmarsch und du bist ganz vorne dabei? Dann fange schon vorher an, Kräfte zu sammeln, um sie ganz entspannt abzusurfen. Beim Kalduschen werden im Körper mehr weiße Blutkörperchen gebildet. Diese sind für ein starkes Immunsystem unerlässlich, da sie bei der Abwehr von Krankheitserregern eine wichtige Rolle spielen. Eine niederländische Studie hat gezeigt, dass es unter Kalduschern rund ein Drittel weniger Krankmeldungen als unter den Warmduschern gab.

2. Willenskraft und Selbstbewusstsein

Von Natur aus haben wir ein Problem mit Dingen, die unangenehm sind. Die Komfortzone ist ja vor allem morgens sehr beschränkt. Beim Kalduschen ist es so, als würdest du die härteste Aufgabe des Tages direkt als Erstes angehen. Nachdem du das geschafft hast, wird dir der Rest des Tages ziemlich locker erscheinen. Ein nerviges Elterngespräch oder deine „Lieblingsklasse“ wollen dich stressen? „Nicht mit mir, ich habe heute schon zwei Minuten unter der kalten Dusche gestanden, ihr Warmduscher!“

3. Kalt und glücklich

Laut einer Studie der University of Virginia wird beim Kalduschen das sympathische Nervensystem aktiviert und der Anteil von Beta-Endorphinen und Noradrenalin im Blut gesteigert. Das führt dazu, dass du glücklicher bist. Die Forscher haben sogar herausgefunden, dass es wirksam gegen Depressionen ist.

4. Senkung des Stresslevels

Durch das Kalduschen trainierst du eine Verschiebung vom Sympathikus (dem Leistungsnerv) zum Parasympathikus, der für die Erholung des Körpers zuständig ist. Also wenige Minuten Alarm für weniger Stress – eigentlich ein fairer Deal, oder?

5. Wake-up-Call

Dass du morgens nach einer kalten Dusche wach bist, ist obligatorisch. Sobald dich die ersten Tropfen erreichen, musst du kräftig durchatmen oder vielleicht auch mal kreischen. Das Ganze führt dazu, dass der Sauerstoffgehalt in deinem Blut erhöht und die Durchblutung angeregt wird. Dein Gehirn bekommt also einen ordentlichen Powerschub – Kaffee ist danach eigentlich unnötig!

6. Die Schönheitskur für Haut und Haar

Das hat dich alles noch nicht wirklich überzeugt? Heißduschen entzieht der Haut Feuchtigkeit und greift dadurch den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an. Die enthaltenen Mineralstoffe, Eiweiße und Fette schützen dich vor Pilzen, Viren und Bakterien. Kaltes Wasser hat den gegenteiligen Effekt. Es lässt diesen natürlichen Schutzfilm der Haut intakt, denn es verschließt die Poren der Haut. Damit beugst du Falten vor. Den Haaren wiederum verleiht kaltes Wasser ein glänzendes Aussehen und kräftigt es.

7. Für die schlanke Linie

Und zum Abschluss, das Argument schlechthin: Unser Körper besitzt zwei Arten von Fettgewebe, das weiße und braune Fett. Das weiße Fett entsteht, wenn du mehr isst, als du verbrennst. Das weiße Fett speicherst du an den bekannten Stellen, an denen es keiner haben will. Das braune Fett ist hingegen das gute Fett, welches Wärme erzeugt, um uns warmzuhalten. Es wird bei extremer Kälte aktiviert. Das braune Fett verbrennt weißes Fett, um es als Energie dazu zu verwenden, den Körper zu wärmen. Die kalte Dusche fördert also die Aktivität von braunem Fett und führt damit zu einem erhöhten Kalori-

2 In der Schule

Nachdem du dank deiner persönlichen Morgenroutine körperlich fit, energiegeladen und mit einem guten Gefühl in den Tag gestartet bist, gilt es nun, diesen Zustand auch während deines Arbeitstages aufrechtzuerhalten. Damit dir das gelingt, gibt es hierfür ebenfalls einige Tipps und Tricks:

Schulalltag

Morgenroutine Part 2: Der Start in der Schule

Elf Energiespartipps für den Unterricht

Eltern – Energieräuber Nr. 1? Tipps für den Umgang mit Schülereltern

Notfallkoffer: Weg mit der Wut

Protokolliere dich selbst!

Betrachte alle Übungen und Anregungen als Angebot. Es gibt nicht den perfekten Morgen für alle. Du bist einzigartig, deshalb benötigst du den für dich passenden Start.

2.1 Morgenroutine Part 2: Der Start in der Schule

Dein Start morgens in der Schule ist von Unruhe geprägt? Die Hetze stresst nicht nur dich, sondern du überträgst sie auch auf deine Schüler. Du hast vom morgendlichen Wahnsinn dann den ganzen Tag etwas. Entwickle deshalb einfach eine Schulroutine, also einen Standardablauf, der dir hilft, entspannt in den Tag zu starten.

- * Komme eine halbe Stunde früher in die Schule und starte ganz gemütlich in den Tag ohne zu hetzen. Im Lehrerzimmer ist es ruhig, spontane Besuche am Kopierer sind noch möglich und der Kaffee schmeckt ohne Kollegen auch gut!
- * Plane für die Fahrt in die Schule immer einen Puffer ein. So stresst dich auch kein Stau und bringt dich in Zeitnot.
- * Apropos Schulweg: Fahre entspannt, genieße den Weg, egal ob im Auto, zu Fuß oder auf dem Fahrrad. Nimm wahr, wie frisch die Luft ist und welche Geräusche um dich herum sind, die Stimmung am Morgen ist magisch!
- * Versuche doch mal, mit dem Fahrrad in die Schule zu fahren. Am Anfang ist die Überwindung groß, aber danach kann an dem Tag eigentlich nichts mehr schiefgehen. Du hast den großen Vorteil, dass in der Schule respektive Turnhalle meist Duschen vorhanden sind.
- * Vereinbare, wenn möglich, keine Gespräche mit Eltern zwischen sieben und acht Uhr, das bringt dich nur unnötig in Zeitnot und belastet dich evtl. den restlichen Tag über.
- * Gehe nicht erst pünktlich zur ersten Unterrichtsstunde, sondern nutze die „Vorviertelstunde“ im Klassenraum, um entspannt anzukommen. Warum in der Zeit nicht einmal ruhige Musik laufen lassen? Die Schüler, die auch schon früher da sind, werden es ebenfalls zu schätzen wissen.
- * Falls du möchtest, kannst du dir auch ein Mantra wie z. B. „Ich freue mich auf den Schultag!“ immer wieder vorsagen.

Wichtig

Du bist völlig frei, welche Routine du für dich auswählst. Wichtig ist nur, dass du einen für dich passenden Ablauf festlegst und diesen dann auch konsequent einhältst.

2.2 Elf Energiespartipps für den Unterricht

Einer der Hauptbelastungsfaktoren für uns Lehrkräfte ist das Unterrichten. Wie du guten Unterricht hältst, hast du in der Uni oder während des Referendariats gelernt. Folgende elf schnelle Tipps sollen dir helfen, beim Unterrichten Energie zu sparen. Du kennst manche Tipps bereits oder hast zumindest von ihnen gehört? Das ist gut, aber welche setzt du wirklich konsequent um?

1. Vorbereitung ist mehr als die halbe Miete!

Die Steuer-Didaktik (am Steuer des Autos auf dem Weg in die Schule) oder die Schwellen-Didaktik (beim Überschreiten der Türschwelle des Klassenzimmers) sind sehr kreative Techniken und minimieren sicherlich deinen Vorbereitungsaufwand. Aber gerade in Klassen, die nicht zu den ganz handzahmen gehören, ist ein durchdachter Unterricht, bei dem du auch Pausen für dich (s. u.) einplanst, von Vorteil. Es stellt sich die Frage, was für dich besser ist: durchgeschwitzt und mit den Nerven am Ende aus der Klasse kommen oder zu Hause ein bisschen Vorbereitungszeit investieren?

6. Kommuniziere digital!

Nutze die Vorteile der digitalen Kommunikation. Falls deine Schule keine E-Mail-Adressen für Lehrkräfte anbietet, richte dir eine eigene berufliche E-Mail-Adresse ein. Du kannst die Eltern über einen Verteiler wunderbar erreichen. Kläre aber vorab die Regeln der E-Mail-Kommunikation wie z. B.:

- * Kein Abruf nach fünf Uhr, am Wochenende und in den Ferien.
- * Die Dauer der Beantwortung beträgt maximal zwei Werkzeuge.
- * Eine E-Mail ersetzt kein Gespräch!

Halte dich aber von WhatsApp®-Gruppen mit Eltern fern, hier werden nur Sachen kommuniziert, die die Welt und du nicht wirklich brauchen.

7. Sei empathisch!

Es fällt manchmal schwer, sich in die Schülereltern hineinzusetzen. Im Prinzip wollen sie nur das Beste für ihr Kind und sind daher öfter emotional aufgewühlt. Versuche, dies zu verstehen und zeige dein Verständnis auch. Dadurch werden viele Elterngespräche einfacher.

8. Abstand wahren!

Auch wenn die Gespräche mit Schülereltern nicht immer angenehm sind, denke immer daran: Die Eltern haben ein Problem mit deiner Rolle als Lehrkraft, aber nicht mit dir persönlich! Trenne dies ganz klar!

9. Hole dir Unterstützung!

Wenn die Fronten so verhärtet sind, dass gar nichts mehr geht, hole dir Unterstützung mit in das Elterngespräch. Sich Hilfe in Form eines Beratungslehrers, Schulpsychologen oder der Schulleitung zu holen, ist kein Zeichen der Schwäche, sondern der Stärke.

10. Lass dir nicht alles bieten!

Lehrerbashing ist zwar ganz stark in Mode, aber alles müssen wir uns auch nicht bieten lassen! Falls ein Vater oder eine Mutter mit nicht vorhandener Kinderstube beleidigend oder laut wird, brich die Unterhaltung ab und bitte sie, mit dir einen neuen Termin zu vereinbaren.

11. Die Atmosphäre macht's!

Die Rahmenbedingungen in einem Elterngespräch können helfen, die Spannung aus der Situation herauszunehmen. Dies kann beispielsweise ein schöner Raum oder auch ein Getränk sein. Es gibt Untersuchungen, die einen Zusammenhang zwischen freundlicher Stimmung in Gesprächen und warmen Getränken aufgezeigt haben.

12. Nimm dir Zeit!

Plane zwischen Elterngesprächen genug zeitlichen Puffer ein. So bist du im Gespräch nicht gehetzt, kannst zwischendrin einmal durchschnaufen und die wartenden Eltern kommen nicht total geladen ins Gespräch zu dir! Nutze die Pausen für kurze Entspannungsübungen (s. z. B. S. 38 ff.).

12. Telefoniere professionell!

Falls du ein Elterngespräch telefonisch führen musst, beachte folgende Regeln (und lege sie als Spicker neben das Telefon):

- * **Warte beim Abheben kurz!**

Hebe erst nach dem zweiten Klingeln ab. Beim ersten Klingeln sind die Eltern irritiert und denken sich, dass du nur auf das Gespräch wartest. Lasse es aber nicht zu lange läuten, sonst werden die



Hakini



| | |
|----------------------|---|
| Wirkung: | <ul style="list-style-type: none"> * Konzentrationsförderung * Verknüpfung der Gehirnhälften |
| Vorbereitung: | Sitze mit geradem Rücken, atme tief ein und aus. Lasse deine Zunge locker im Mund liegen. Konzentriere dich auf die Atmung in den Bauch. |
| Durchführung: | <p>Lege alle Fingerspitzen aufeinander. Die Mitte des Dreiecks sollte sich auf Höhe des Bauchnabels befinden. Atme tief durch die Nase ein und ganz fest durch den Mund aus. Spüre den Druck der Fingerkuppen. Drücke die Finger nun fest zusammen. Atme tief ein und aus. Verringere den Druck. Wiederhole dies zehn Mal.</p> <p>Stelle dir mit offenen Augen ohne zu blinzeln eine brennende Kerze vor. Schließe nun die Augen und versuche, dich wieder auf die Kerze zu konzentrieren. Jeden anderen Gedanken schiebst du beiseite.</p> |



Mahasirs



| | |
|----------------------|--|
| Wirkung: | <ul style="list-style-type: none"> * Beruhigung * gegen Spannungskopfschmerzen |
| Vorbereitung: | Sitze mit geradem Rücken. Massiere mit Zeige- und Ringfinger die beiden Schläfen gleichzeitig. Atme tief ein und aus. |
| Durchführung: | <p>Drücke den Ringfinger gegen den Daumenballen.</p> <p>Strecke den kleinen Finger, so gerade wie du kannst, aus.</p> <p>Drücke nun die Spitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger gegeneinander.</p> <p>Lege den Handrücken auf deine Oberschenkel.</p> <p>Spüre den Druck der Fingerkuppen. Halte die Hände auf Brusthöhe.</p> <p>Konzentriere dich auf deine Atmung.</p> |

Kalesvara-Mudra



| | |
|----------------------|--|
| Wirkung: | <ul style="list-style-type: none">* Beruhigung* Entspannung |
| Vorbereitung: | Sitze mit geradem Rücken. Die Ellbogen liegen auf dem Tisch. Atme tief ein und aus. |
| Durchführung: | Lege die ersten Glieder der Daumen- und Mittelfingerinnenseite aneinander. Die Daumen berühren sich. Die Mittelfinger werden gerade durchgestreckt. Beuge die Zeige-, Ring- und kleinen Finger nach innen. Die Finger drücken leicht nach innen. Halte diese Position vor der Stirn. Atme tief ein und aus. Konzentriere dich auf deine Atmung. Spüre den Druck der Fingerkuppen. |

Wichtig

Mit diesen Übungen und Methoden der letzten Seiten kannst du deinen Ärger bzw. deine Wut zwar mildern oder gar beseitigen, jedoch nicht die Ursachen davon! Dabei hingegen hilft dir die RAIN-Methode, die jetzt folgt.



11. Im Regen loslassen: Die RAIN-Methode

Jeder kennt ihn, jeder hasst ihn und jeder hat ein ganz persönliches Exemplar davon in seiner Klasse: den „Sargnagel“ oder auch „Student from Hell“, wie ihn der amerikanische Forscher Parker Palmer nennt. Egal wie alt oder welches Geschlecht oder welcher Name, er ist der derjenige, der dich zur Weißglut treibt. Er kennt deine Knöpfe, er weiß sie gekonnt zu drücken und bittet dich regelmäßig zum Tanz.

Jack Kornfield hat für solche Fälle die RAIN-Methode entwickelt. Das Akronym RAIN steht dabei für Recognition, Accept, Investigate und Non-Identification. Und so wendest du diese Methode an:

- * Recognition (Erkennen): Erwinnere dich an eine Situation, bei der sich dein „Lieblingsschüler“ in Szene gesetzt hat. Beantworte zuerst einmal folgende Fragen (gerne auch schriftlich):
 - Welche Mimik, welche Haltung zeigt er?
 - An wen erinnert er dich?
 - Wie reagierst du, wenn er dich zur Weißglut treibt?

3 Nach der Schule

Wenn du nach Hause kommst, bist du wahrscheinlich erst einmal müde oder platt. Der erste Teil des Tages ist geschafft, im folgenden Kapitel findest du Angebote, mit denen du auch nach der Schule mit Energie durchstarten kannst.

Schulalltag

Das Lehrer-Home-Office

Selbstmanagementmethoden

Tipps für das Home-Office

Entspannungs-Quickies für Lehrer

Augenübungen

Achtsamkeitsübungen

Tabata-Work-out für die ganz Schnellen

Fingergym-Übungen

Einschlafen leicht gemacht

3.1 Das Lehrer-Home-Office

Sich selbst organisieren zu können, ist in unserem Beruf äußerst wichtig. Schließlich sind wir ja in unserer Arbeitsplanung v. a. am Nachmittag sehr frei. Um dies effektiver zu gestalten, lernst du auf den nächsten Seiten Selbst- und Zeitmanagementtechniken oder Gedanken und Impulse kennen, die dir dabei helfen können, dich und deine Arbeit zu organisieren. Wichtig dabei ist, dass du diese Techniken ausprobierst und danach entscheidest, ob sie für dich passend sind. Das kannst du nicht an einem Tag herausfinden. Sieh die folgenden Methoden als Angebote, die du für dich persönlich testen kannst. Anfangs wird das zwar mehr Arbeit bedeuten, aber betrachte es als Investition. Die Zinsen bekommst du zurück, nachdem du die Methoden eingeübt hast. Oder anders ausgedrückt: Bei einer Weltraummission werden ca. 90% des Treibstoffes für den Start und die Flugstrecke in den Weltraum verbraucht, der Rest reicht für die wesentlich längere Strecke im Weltraum zur Weltraumstation und wieder zurück. Starten wir also die Selbstmanagementrakete!

3.1.1 Selbstmanagementmethoden

Bevor wir zu den Selbstmanagementmethoden gelangen, will ich dir zwei Prinzipien zum Nachdenken vorstellen:

Das Pareto-Prinzip

Wenn wir mal ehrlich sind: Wir Lehrkräfte haben schon die Tendenz zum Perfektionismus. Das ist manchmal ganz schön nervig und v. a. kräfteraubend. Lass dir vom Pareto-Prinzip die Augen öffnen! Das Pareto-Prinzip ist auch unter dem Namen „80/20-Prinzip“ bekannt. Es besagt, dass du mit 20 Prozent des Aufwandes bereits 80 Prozent des Ergebnisses erreichen kannst. So sagt man in der Wirtschaft, dass 20% der Kunden 80% des Umsatzes ausmachen. Auch hat man herausgefunden, dass wir nur 20% unserer Klammotten in 80% der Zeit tragen.

Bei diesem Prinzip besteht die Herausforderung darin, die entscheidenden 20 Prozent des Aufwandes identifizieren zu können und das ist gar nicht so leicht! Bei richtiger Verteilung der Prioritäten lassen sich mit 20 Prozent des Aufwands 80 Prozent der gesamten Arbeit erledigen.

Ein Beispiel aus der Schule: Eine gute Unterrichtsstunde planst du innerhalb von 20 Minuten. Die Schüler erreichen damit die Lernziele und du bist damit zufrieden. Doch jetzt kommt das große ABER: Das Arbeitsblatt könnte noch ansprechender gestaltet werden und das Impulsbild, na ja, da findest du doch sicher noch etwas Besseres, und gab es dazu nicht mal einen Film, den du zuschneiden könntest? Und schwupps bist du bei 100 Minuten Vorbereitung!

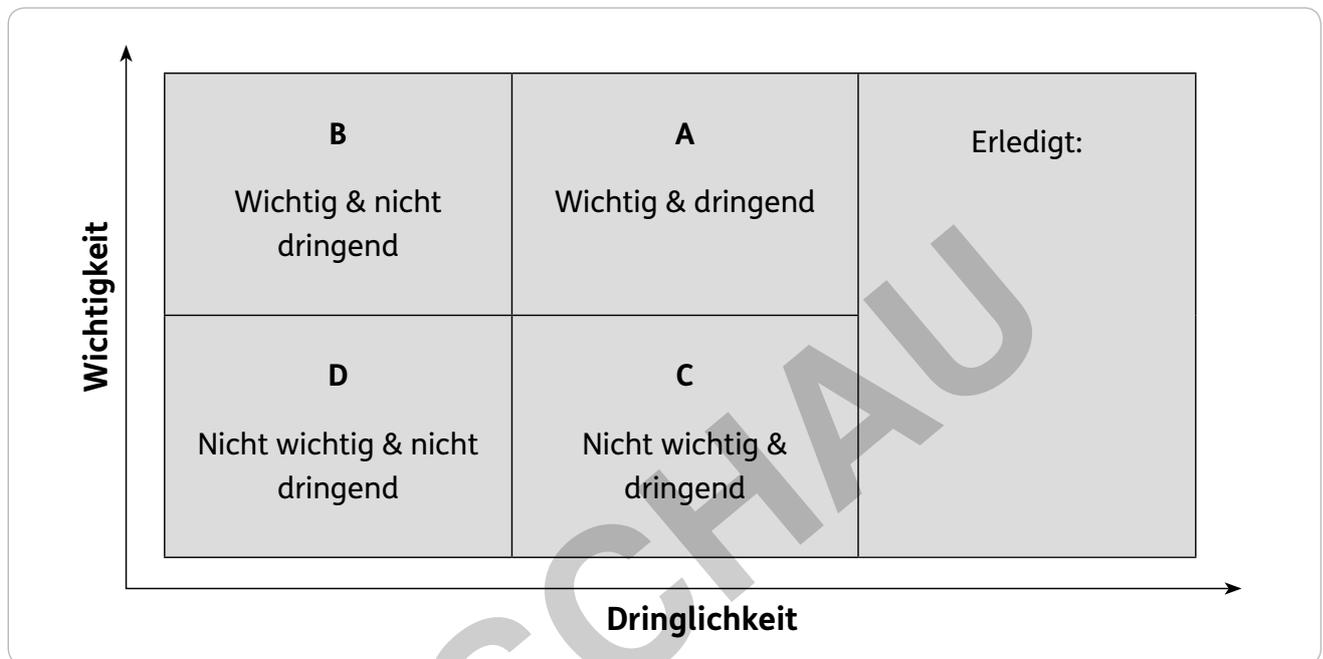
Ein Grund dafür kann z. B. dein hoher Anspruch an deine Arbeit sein, was ja eigentlich gut ist, aber in der Schule dazu führt, dass du nicht mehr fertig wirst. Antrieb dafür kann aber auch die Angst vor Fehlern und die darauffolgende Blamage sein. Kennst du das auch? Dann ist das Pareto-Prinzip etwas für dich! Und so setzt du es um:

- * Step 1: Was macht dich zur erfolgreichen und guten Lehrkraft?
Hinterfrage, was wirklich wichtig ist für den guten Unterricht und was der Nutzen für die Schüler ist. Diese Tätigkeiten notierst du dir.
- * Step 2: Führe die Tätigkeiten aus Step 1 aus. Nun hast du eigentlich alles getan.
- * Step 3: Was bringen weitere Tätigkeiten?
Hinterfrage ganz offen, ob weiteres Arbeiten dich und deine Schüler wirklich weiterbringt! Was ist der Nutzen?

Nun klebst du die Post-its an die Pinnwand, an der das Koordinatensystem aufgezeichnet ist. Nachdem du eine Aufgabe erledigt hast, klebst du den Zettel in die Spalte „Erledigt“. Wenn diese Spalte voll ist, feierst du dich, schnaufst durch und wirfst die Zettel weg!

Falls eine Aufgabe länger als einen Monat hängt, egal ob in Quadrant A, B, C oder D, und trotzdem alles seinen gewohnten Gang läuft, solltest du dir überlegen, ob es wirklich so wichtig ist, wie du es eingeordnet hast.

Das Koordinatensystem zur Eisenhower-Methode



3. Sei SMART!

Realistische Tages- und Wochenziele sind eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Zeitmanagement. Nur wenn du weißt, was du erreichen willst, kannst du deine Zeit einteilen und eine effektive Planung erstellen. Zur Zielfindung gibt es diverse Methoden (MAGIE, AMORE, PIDEWAWA ...), gemeinsam haben sie alle, dass sie Akronyme sind. Die SMART-Methode hat sich auf dem Markt der Akronyme bewährt. Mit ihr kannst du deine Ziele optimal festhalten bzw. bestehende Ziele überprüfen. Generell gilt, dass alle Ziele positiv, im Präsens und so klar wie möglich formuliert werden sollten.

Spezifisch: Formuliere deine Ziele konkret, eindeutig und präzise, denn ein Ziel ist kein vager Wunsch. Im „Lehrerdeutsch“ bedeutet das, die Ziele sollten handlungsorientiert formuliert werden. So setzt du dir deine Ziele beispielsweise mit „Ich werde ...“ und nicht mit „Ich möchte ...“.

Messbar: Deine Ziele sollten messbar oder zählbar sein. Formuliere ein Erfolgskriterium also so, dass du es zweifelsfrei überprüfen kannst. Frage dich dabei, woran genau du bemerkst, dass du das Ziel erreicht hast. Die Antwort können z. B. 20 korrigierte Hefte sein.

Anspruchsvoll oder attraktiv: Formuliere deine Ziele so, dass du im besten Fall etwas Vorfriede empfindest. Unterfordere dich bei der Zielsetzung aber nicht, die Ziele sollen dich auch ansprechen.

Realistisch: Bleibe bei deinen Zielen auf dem Teppich. Wenn ein Ziel unerreichbar ist, wirst du nicht wirklich motiviert sein.

Terminiert: Setze dir bei jedem Ziel eine klare Frist und evtl. einzelne Zwischentermine. Ohne Terminierung wirst du mit hoher Wahrscheinlichkeit die Arbeit vor dir herschieben. Am Ende des Nachmittags



Tipps

- * Für die klare Trennung gibt es folgende Methode: Male einen Kreidestrich vor deine Eingangstür. Wenn du nicht mehr arbeitest, gehst du über den Kreidestrich, ab jetzt bist du nicht mehr in der Arbeit! Falls du öfter von deiner Familie nach draußen geschickt wirst, solltest du dir Gedanken machen.
- * Lass die beruflichen Gedanken, v. a. die negativen, an deinem Arbeitsplatz. Schreibe sie z. B. auf Post-its und lasse sie im Büro. So unterbrichst du die Gedankenspirale.

7. Eat the frog!

Dieser Tipp lehnt sich an ein Zitat an, das angeblich von Mark Twain stammt:

„Eat a live frog first thing in the morning and nothing worse will happen to you the rest of the day.“

Mit anderen Worten: Kümmere dich um das Schlimmste so früh wie möglich, dann hast du es hinter dir und es kann nur besser werden. Das lästige Telefonat mit der Schülermutter immer weiter hinauszuschieben, ist zwecklos, es wird dadurch nicht einfacher und du hast es immer im Hinterkopf. Lege deine erste Aufgabe, also den Frosch, wenn möglich am Tag vorher fest. Dies wird auch nicht mehr geändert! Wenn es dir hilft, schreibe es dir auf! Lasse dich dann nicht ablenken, konzentriere dich auf den Frosch und „erledige“ ihn. Dann kannst du mit einem guten Gefühl weiterarbeiten.

8. Zwei Minuten und nicht mehr!

Die nächste Methode ist sehr einfach, aber ungeheuer effektiv. Zusammengefasst beinhaltet sie: Falls etwas weniger als zwei Minuten dauert, erledige es sofort. Wenn sich dir eine Aufgabe in den Weg stellt, triffst du eine Entscheidung:

- * Dauert die Aufgabe länger als zwei Minuten, notiere und kategorisiere sie z. B. in der Eisenhower-Matrix.
- * Dauert sie weniger als zwei Minuten und ist wichtig, erledige sie direkt.
- * Dauert sie weniger als zwei Minuten und ist unwichtig, dann brauchst du sie dir nicht zu merken. Das können Aufgaben sein wie z. B. E-Mails beantworten oder schreiben, Termine festlegen oder Arbeitsblätter ausdrucken.

9. Kaufe den Zwilling!

Kaufe alle kleinen Sachen, die du zum Arbeiten benötigst, doppelt. Besorge einen Zwilling für das Büro zu Hause und einen für die Schule. Das kann z. B. das Handyladekabel sein oder auch das Lehrerhandbuch zum Schülerbuch. Das kostet ein bisschen mehr, aber du wirst nicht mehr verzweifelt etwas suchen oder im schlimmsten Fall in die Schule bzw. nach Hause fahren müssen.

10. Multitasking ist out – Monotasking ist in!

Multitasking können auch Frauen nicht! Gewagte These, ist aber so. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Mensch nicht in der Lage ist, erfolgreich mehrere Dinge auf einmal zu tun. Multitasking bedeutet lediglich, zwischen zwei Aufgaben hin- und herzuspringen und beides gleichzeitig durchzuführen. Wir machen beim Multitasking einen Haufen Fehler, da unser Gehirn dieser Doppelbelastung nicht gewachsen ist. Studien zeigen, dass man dabei 25% mehr Zeit benötigt, da man Fehler wieder ausbügeln und sich jeweils an die nächste Aufgabe erinnern muss. Also, alles schön der Reihe nach!

als Dehnübung an. Du wirst merken, es hilft dir auf jeden Fall. Hier aber trotzdem ein paar Fakten, um dich zu überzeugen: Schon 2003 führte Prof. Michalsen in Deutschland eine Studie zu Yoga und Stress durch. Die Ergebnisse waren ähnlich wie bei anderen internationalen Studien: Der Blutdruck und die Pulsfrequenz sinken, was wiederum zu einem Sinken des Cortisolspiegels und damit zu einer Abnahme von Stress führt. Die Stimmung wird besser, Symptome wie Depressionen (keine chronischen!) oder Angstattacken werden weniger. Außerdem reduzieren sich Kopf- und Rückenschmerzen drastisch. Und noch etwas: Die Yoga-Übungen sind auch wunderbar mit Schülern durchführbar. Die Älteren können es gleich für ihr späteres Berufsleben (Stichwort „Lernen fürs Leben“) verwenden, bei den Jüngeren kannst du es spielerisch einführen. Falls dir Yoga Spaß macht und du die Benefits verspürst, empfehle ich dir angeleitete Yoga-Stunden bei einem gut ausgebildeten Yoga-Lehrer. 90 Minuten pro Woche werden dein Leben verändern!

Tipp

Integriere die Übungen in deinen Alltag, sodass sie ähnlich wie das Zähneputzen zur selbstverständlichen Routine werden. Ein kleines Post-it erinnert dich daran.



Anmerkung zu allen Übungen

- * Atme bei der Bewegungsausführung ruhig ein und aus (Richtwert: ca. fünf Atemzüge pro Übung und Seite).
- * Frischluft ist wichtig: Fenster auf! Aber Vorsicht: Setze dich nicht in den Luftzug.
- * Ruhige Musik (ohne oder mit wenig Gesang) ist nicht verkehrt. Bei YouTube® gibt es hier viel Auswahl.
- * Wenn du willst und dich dabei wohlfühlst, kannst du auch die Augen schließen.
- * Führe die Übungen langsam und kontrolliert aus. Mache keine ruckartigen Bewegungen.
- * Sollten bei dir Schmerzen, Unwohlsein oder Schwindel auftreten, beende die Übung sofort.

1. Lehrer-Quickie: Die Welle



Diese Übung mobilisiert deine Wirbelsäule, verbessert die Flüssigkeitszufuhr deiner Bandscheiben und durchblutet deine Rückenstreckmuskulatur.

So geht's: Setz dich vorne auf den Stuhl. Schiebe deine Hände etwas weiter vorne auf die Knie. Atme ein und kippe das Becken nach vorne. Komme in die Rückbeuge, lege den Kopf in den Nacken. Atme aus. Kippe das Becken nach hinten. Wölbe den Rücken. Gehe in den Katzenbuckel.

Führe dies zehn Mal im Atemrhythmus aus, lass dann die Arme baumeln und nimm die Spannung aus dem Oberkörper.

8. Lehrer-Quickie: Hang on



Nach langem Sitzen bist du sicherlich häufig verspannt. Folgende Übung hilft dir, schnell die Rückenmuskulatur zu entlasten und sie dehnt die Oberschenkelrückseite, die traditionell immer verkürzt ist, und der Schultergürtel wird geöffnet.

So geht's: Stell dich hinter deinen Stuhl. Halte die Lehne mit den Händen fest. Laufe so weit nach hinten, dass die Arme und der Rücken gestreckt sind. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Atme zehn Mal tief ein und aus.

9. Lehrer-Quickie: Schulteröffner



Die letzte Übung dehnt deine Schultern und deinen unteren Rücken. Solltest du Schulterprobleme haben, empfehle ich dir, auf diese Übung zu verzichten.

So geht's: Verschränke die Arme hinter deinem Rücken. Atme aus und beuge dich mit dem Kopf zwischen deine Knie. Führe die Arme in Richtung Decke. Halte diese Position zehn Atemzüge lang und atme tief ein und aus. Atme aus und führe deinen Oberkörper wieder nach oben.

* **Daumen: Hören**

Was hörst du genau jetzt? Welche Geräusche, Klänge und Töne sind nah, welche fern? Sind es Stimmen oder Maschinen?

* **Zeigefinger: Sehen**

Was siehst du, wenn du geradeaus blickst? Wenn du nach oben/unten und links/rechts blickst? Welche Farben siehst du?

* **Mittelfinger: Spüren/Fühlen**

Nimm deinen Körper aktiv wahr. Was fühlt sich leicht oder schwer an? Wie nehme ich die Temperatur wahr? Wie schnell oder langsam atme ich?

* **Ringfinger: Schmecken**

Was schmecke ich gerade mit meiner Zunge?

* **Kleiner Finger: Riechen**

Was riechst du gerade? Nimmst du deinen eigenen Geruch wahr oder ist es eher deine Umgebung?

* **Handinnenfläche:** Wo bist du gerade mit deinen Gedanken? Was beschäftigt dich im Moment?



3. Der Rosinenpicker

Eine äußerst einfache Technik, zu der du lediglich ein paar Rosinen und fünf Minuten benötigst, funktioniert folgendermaßen: Betrachte die Rosinen, als ob du in deinem Leben noch nie welche gesehen hättest. Untersuche dabei, inwiefern sie sich voneinander unterscheiden. Betrachte die Oberfläche: Wie fällt das Licht darauf? Falls du dich fragst, warum du diese Übung eigentlich machst, so sei dir bewusst, dass es sich bei dieser Frage ebenfalls um einen Gedanken handelt. Lasse ihn einfach zu, du darfst jetzt ein paar Minuten nur an Rosinen denken.

Berühre die Rosine mit den Fingern. Drücke sie vorsichtig.

Nimm nun eine Rosine in den Mund, schluck sie aber nicht hinunter. Konzentriere dich nur auf die Rosine. Du „erfühlst“ sie mit der Zunge, beißt leicht darauf und schmeckst sie. Du achtest darauf, was passiert, bis du sie irgendwann hinunterschluckst. Deine gesamte Wahrnehmung ist die ganze Zeit auf die Rosine konzentriert.

Was hast du gefühlt? Ich bin mir sicher, du wirst eine Rosine jetzt mit ganz anderer „Zunge sehen“! Genieße doch auch mal andere Lebensmittel mit dieser Intensität!

4. Take a deep breath!

Fühlst du dich auch gestresst? Der hektische Schultag und der Spagat zwischen Familie und Beruf fordern all deine Kräfte? Deine „Work-Life-Balance“ ist nicht im Lot? Nimm dir doch einfach mal eine kurze Auszeit und schnaufe im wahrsten Sinn des Wortes tief durch. Bei dieser Übung werden die Wahrnehmung und der Fokus bewusst auf deine Atmung gelenkt.

Unsere Atmung erfolgt unbewusst und ist ein Vorgang, der nicht gesteuert werden muss. (Wenn ich mir vorstelle, dass ich mich den ganzen Tag auch noch aufs Atmen konzentrieren müsste, würde ich es wahrscheinlich vergessen!) Und da liegt auch der Kniff dieser Übung: Nimm das wahr, was eigentlich selbstverständlich ist.

3.3 Aktive Übungen

Da wir Lehrkräfte viel Zeit sitzend am Schreibtisch verbringen und hauptsächlich Denksport betreiben, ist es wichtig, auch für den körperlichen Ausgleich zu sorgen. Durch die folgenden kleinen aktiven Übungen, welche sich leicht in den stressigen Alltag integrieren lassen, werden deine Energie-Akkus wieder aufgeladen und du kannst deine Arbeit konzentriert fortsetzen.

3.3.1 Tabata-Work-out für die ganz Schnellen

„Keine Zeit für Sport!“ – Diese Ausrede kommt dir bekannt vor? Dann habe ich jetzt genau das Richtige für dich: Der japanische Sportwissenschaftler Izumi Tabata fand heraus, dass hochintensives Training nach dieser Methode von großem Vorteil ist: Du benötigst nicht viel Zeit und du verbrennst ordentlich Kalorien dabei. Außerdem ist der Aufbau des Trainings relativ einfach: Kurze Phasen extremer Belastung (20 Sekunden) wechseln sich jeweils mit einer kurzen Pause (10 Sekunden) ab. Ein Tabata-Work-out besteht aus acht Intervallen, dauert also insgesamt nur vier Minuten. Klingt easy? Ja, doch es werden verdammt harte vier Minuten! Danach bist du aber so richtig schön ausgepowert – genau der richtige Ausgleich nach einem Tag mit Nervensägen unterschiedlichster Art!

Im Prinzip kannst du dafür alle Übungen auswählen, die dich und deinen Körper voll fordern. Tabata sah ursprünglich 20-Sekunden-Sprints (so schnell wie möglich) für dieses Work-out vor, du kannst aber auch Burpees machen. Diese haben den Vorteil, dass sie deinen ganzen Körper beanspruchen und auch indoor durchführbar sind. Die Übungsausführung für Burpees findest du auf der nächsten Seite.

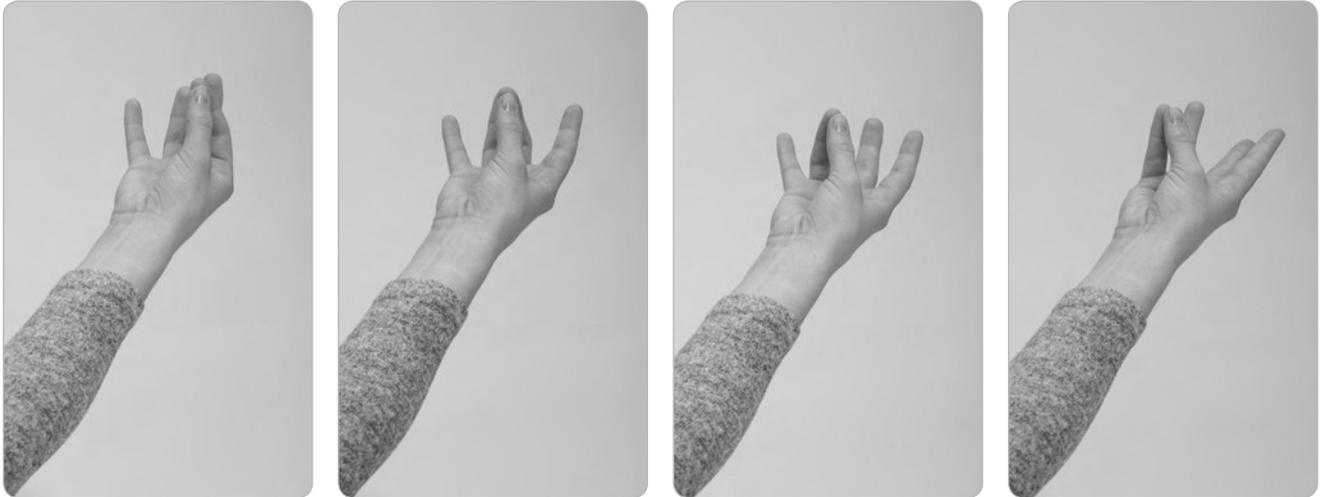
Und so könnte ein Trainingsplan aussehen:

| | | |
|--|-------------|---|
| Aufwärmen: Hampelmann/ Seilspringen o. Ä. | 2 Minuten |  |
| Übung | 20 Sekunden | |
| Pause | 10 Sekunden | |
| Übung | 20 Sekunden | |
| Pause | 10 Sekunden | |
| Übung | 20 Sekunden | |
| Pause | 10 Sekunden | |
| Übung | 20 Sekunden | |
| Pause | 10 Sekunden | |
| Übung | 20 Sekunden | |
| Pause | 10 Sekunden | |
| Übung | 20 Sekunden | |
| Pause | 10 Sekunden | |
| Übung | 20 Sekunden | |
| Pause | 10 Sekunden | |
| Übung | 20 Sekunden | |
| Stretching | 2 Minuten | |

Tipps

- * Was bedeutet „extreme Belastung“? Du solltest jeweils 80 % der Leistungsfähigkeit abrufen. Auf einer Skala von 0 (ich liege auf der Couch) bis 10 (mir ist schlecht) solltest du mindestens bei einer 8 sein.
- * Lade dir eine App für dein Handy herunter, dann musst du nicht immer auf die Uhr schauen. Oder nutze speziell für Tabatas produzierte Videos mit Musik auf YouTube®.

1. Fingerläufer



Mit dem linken Zeigefinger den linken Daumen berühren. Nun berühren nacheinander alle Fingerspitzen der linken Hand nacheinander den Daumen der linken Hand, bis die Fingerspitze des linken Daumens und des linken Zeigefingers sich wieder berühren.

Nun berühren sich der rechte kleine Finger und der rechte Daumen. Erneut berühren sich die Fingerspitzen nacheinander, bis der rechte kleine Finger und der rechte Daumen aufeinandertreffen.

Nun wird die Übung mit beiden Händen gleichzeitig gemacht. Du machst es richtig, wenn sich am Ende der linke Daumen und der linke Zeigefinger sowie der rechte kleine Finger und der rechte Daumen berühren. Variation: Im Wechsel mit „Auferstandener Hase“.

Tipp

Eine wunderbare Übung, die man während langweiliger Besprechungen etc. üben kann.



2. Auferstandener Hase



Mit der linken Hand formst du mit Zeige- und Mittelfinger zwei Hasenohren. Wichtig ist, dass der Daumen den Ringfinger berührt. Mit der rechten Hand formst du eine Pistole. Beide Hände hältst du etwa auf Schulterhöhe. Nun wechseln die Hände: Links ist nun die Pistole, rechts der Hase. Wenn du das schon kannst, füge dazwischen ein Klatschen ein.

Variation: Bewege die Hände dabei fließend von rechts nach links.

Tipp

Versuche, die Übungen zuerst nur mit einer Hand auszuführen!



3. Ich oder du?



Die Hände befinden sich auf Schulterhöhe. Der Daumen der rechten Hand deutet zu dir hin, der Zeigefinger der linken Hand von dir weg. Die restlichen Finger unserer Hand sind geschlossen. Nun wechseln die Hände synchron: Der Zeigefinger der rechten Hand deutet von dir weg, der Daumen der linken Hand deutet zu dir hin.

4. V-O-Übung



Beide Hände befinden sich etwa auf Schulterhöhe. Mit einer Hand formst du das Victory-Zeichen, mit der anderen Hand formst du mit Daumen und Zeigefinger ein O. Nun wechseln die Seiten.

Tipp

Versuche, die Übungen zuerst nur mit einer Hand auszuführen!

5. Der Schweigefuchs



Forme mit der linken Hand den „Schweigefuchs“ (Daumen berührt Ring- und Mittelfinger, kleiner Finger und Zeigefinger sind nach oben gestreckt). Die rechte Hand ist offen. Nun wechseln die Positionen: linke Hand offen, rechte Hand Schweigefuchs. Erhöhe langsam das Tempo.

4 Rezepte und Anhang

Dass Körper, Geist und Seele zusammenhängen, ist bekannt. Der Begriff „Soul Food“ kommt ja nicht von ungefähr. Damit du die nötige Energie für den Tag in der Schule zur Verfügung hast, findest du auf den folgenden Seiten ausgewählte (und natürlich vielfach getestete und optimierte) Rezepte, die dich und auch dein Immunsystem stärken.

Rezepte

Ingwershot

Sechste-Stunde-Survivor-Balls

Good-Morning-Starter

Goldene Milch

Sommer-Variante

Anti-Stress-Tee

Exkurs: H₂O-Habit-Tracker zum Ausmalen

Die Stress-Power-Tabelle

Die ALPEN-Methode

Good-Morning-Starter

Morgens aus dem Bett zu kommen, ist oft schwierig. Doch es muss nicht immer Kaffee sein, um in die Gänge zu kommen: Mit diesem Smoothie schaffst du es, energievoll in den Tag zu starten. Er ist das perfekte, gesunde Frühstück.

Das braucht's:

- * 1 reife Banane
- * 1 Teelöffel Kokosnussöl
- * 1 Teelöffel Zimt
- * Saft einer halben Limette
- * 1 Teelöffel grünen Matcha-Tee
- * ca. 250 ml Kokosnussmilch (light!) oder Mandelmilch



So geht's:

Wirf alle Zutaten in deinen Mixer (oder püriere sie mit dem Standmixer) und mixe so lange, bis der Smoothie glatt und cremig ist.

Tipp

Du hast zu viele Bananen zu Hause oder willst den Good-Morning-Starter kalt genießen? Schneide die Bananen in Scheiben und friere sie ein. Sie sind dann quasi dein Eiswürfel-Ersatz.

So wirkt's:

Die Banane liefert die Energie, die du früh am Morgen brauchst. Die Kokosmilch versorgt dich mit Elektrolyten und Vitaminen. Der grüne Matcha Tee, den du im Reformhaus, Drogeriemarkt oder im Internet erhältst, enthält kleine Mengen an Koffein und wirkt wunderbar erfrischend und belebend.

Der Smoothie hilft übrigens auch hervorragend, wenn du mit den Kollegen nach dem Elternabend mal länger sitzen geblieben bist und es nicht nur Apfelschorle zu trinken gab.

Die Sommer-Variante

Bei heißem Sommerwetter möchtest du keine warme Goldene Milch trinken, aber dir und deinem Körper dennoch etwas Gutes tun? Dann ist diese erfrischende Sommer-Variante genau das Richtige für dich:

Das braucht's:

- * 250 ml sehr kalte Mandel-, Hafer- oder Reismilch (Tipp: Kurz in einer Tasse in den Gefrierschrank stellen.)
- * 1 gehäufter Teelöffel Kurkuma-Pulver, alternativ ein gehäufter Esslöffel Kurkuma-Paste
- * 1 Esslöffel Ahornsirup, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker
- * 1 Esslöffel Zitronensaft (möglichst frisch)
- * 1 Prise Meersalz
- * 2-3 Eiswürfel bei der Zubereitung und mehr beim Servieren



So geht's:

Gib die Milch mit allen Zutaten in einen Mixer und mixe so lange, bis sich alle Zutaten gleichmäßig vermischen und eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Fülle Sie in große Gläser und füge nach Belieben noch Eiswürfel hinzu.

Hinweis

Für beide Varianten gilt natürlich, dass du am besten Bio-Zutaten verwenden solltest. Denn wenn du deinem Körper etwas Gutes tun möchtest, dann aber bitte konsequent!