



netzwerk lernen

www.netzwerk-lernen.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-61047-3

© 2010, 2008 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
Internet: www.v-r.de

Umschlagabbildung: www.digitalstock.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke. Printed in Germany.

Druck und Bindung: © Hubert & Co, Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

www.netzwerk-lernen.de

Inhalt

Wozu dieses Buch?	7
Berufliche Belastungen im Lehrerberuf	9
Theoretische Grundlagen: Der Selbstregulationsansatz	13
Vor dem Handeln (die präaktionale Phase)	14
Während des Handelns (die aktionale Phase)	15
Nach dem Handeln (die postaktionale Phase)	16
Selbstmanagement und Selbstregulation im Beruf	18
Selbstmanagement für Ihren Alltag	21
Strategien vor der eigentlichen Handlung	22
Zielsetzung: Zielklärung und Zielformulierung	22
Ressourcenaktivierung	29
Handlungsplanung	32
Strategien während der Handlung	37
Herstellen günstiger Arbeitsbedingungen	38
Umgang mit inneren Störquellen	43
Strategien nach der eigentlichen Handlung	49
Umgang mit Erfolgen	51
Umgang mit Misserfolgen	54
Der Umgang mit Stress im Lehrerberuf	57
Theoretische Grundlagen: Was ist Stress überhaupt?	58
Macht Stress krank?	62

Inhalt

Stressmanagement für Ihren Alltag	65
(S) Veränderung der Situation	68
(O) Bewertung der Situation	77
(R) Umgang mit der Situation	87
(K) Vorbeugen gegen langfristige Konsequenzen	94
Ihr persönliches Veränderungsmanagement	107
Auf einen Blick – Checklisten	112
Literaturhinweise	121
Danksagung	124

www.netzwerk-lernen.de



netzwerk
lernen

www.netzwerk-lernen.de

Wozu dieses Buch?

Das vorliegende Buch richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer und erläutert grundlegende Prinzipien und Strategien sowohl des Selbst- als auch des Stressmanagements. Dabei fokussiert es auf den Gedanken der Selbstregulation, also der zielgerichteten Steuerung und Regulation des eigenen Verhaltens. Das Buch gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil werden Strategien zur Optimierung des eigenen Selbstmanagements vorgestellt, im zweiten Teil Handlungsmöglichkeiten zum Umgang mit beruflichen Belastungssituationen aufgezeigt. Zuvor wird jeweils die theoretische Basis näher erläutert. Im Fall der Selbstregulation wird ein dreiphasiges Selbstregulationsmodell dargestellt. In Bezug auf die stresstheoretischen Grundlagen wird das SORK-Modell erklärt. Anschließend werden zu allen Modellphasen Handlungsstrategien für den Arbeitsalltag vorgestellt und auf den Lehrerberuf bezogen. Zielsetzung des Buches ist es, zum einen kurz und übersichtlich ein Grundverständnis des Selbstregulationsansatzes zu vermitteln und zum anderen mittels vieler Übungen, Tipps und Strategien die konkrete Umsetzung des Selbst- und Stressmanagements im eigenen Arbeitsalltag anzuregen.*

* Einzelne Übungen und Inhalte zum Thema Selbst- und Stressmanagement beruhen auf einem Trainingskonzept zum Umgang mit Stress, das von Michael Schmidt und Metke Landmann (2007) entwickelt und durchgeführt wurde.



netzwerk
lernen

www.netzwerk-lernen.de



netzwerk
lernen

www.netzwerk-lernen.de

Berufliche Belastungen im Lehrerberuf

Herr Mayer ist gerade von der Schule nach Hause gekommen. Er freut sich auf etwas Ruhe und darauf, sich ein paar Minuten schweigend in den Garten setzen zu können. Heute fühlt er sich sehr gestresst - vor allem, weil ihm ein Elterngespräch noch im Magen liegt. Es ist nicht so gelaufen, wie er es sich vorgestellt hat. Im Grunde war mit den Eltern einfach nicht zu reden. Oder ist er das Gespräch vielleicht ganz falsch angegangen? Er hat jetzt noch ein paar Stunden, bevor er zum Elternabend wieder an die Schule muss. Diesen Zeitraum möchte er nutzen, um die letzten Klassenarbeiten zu korrigieren, die er morgen eigentlich zurückgeben will. Außerdem muss er sich noch auf kommende Woche vorbereiten. Mit einem Blick auf den Stapel Klausuren und auf die Uhr kommt er zu dem Schluss, die Unterrichtsvorbereitung doch wohl eher aufs Wochenende zu verschieben. Bei dem Gedanken an die anstehende Arbeit geht er dann doch nicht in den Garten, sondern gleich an seinen Schreibtisch. Als er seine Tasche vor seinem Schreibtisch abstellt, fällt sein Blick auf einen Brief vom Finanzamt. Ihm fällt siedend heiß die anstehende Steuererklärung ein. Auch das noch! Dafür wollte er ja noch Unterlagen kopieren. Als er am Schreibtisch sitzt, klingelt das Telefon. Er lässt den Anrufbeantworter anspringen. Da er jedoch kein abgetrenntes Arbeitszimmer hat und der Anrufbeantworter so eingestellt ist, dass man die Ansage mithört, kann er verfolgen, wer angerufen hat. Es ist der Hausmeister der Jugendherberge, der wegen der bevorstehenden Klassenfahrt anruft. Mist, da hätte er besser ans Telefon gehen sollen. Am besten, er rief gleich zurück. So etwas ist ja immer recht wichtig. Nachdem er das Telefonat beendet hat, geht er in die Küche und holt sich erst mal etwas zu trinken. Dort spricht ihn seine Tochter an, die eine Frage zu ihren Hausaufgaben hat. Er vertröstet sie mit schlechtem Gewissen auf heute Abend. Als er wieder an seinem Schreibtisch sitzt, fällt ihm ein, dass seine Notizen für die

Korrektur der Klausur noch im Wohnzimmer liegen. Dort hat er gestern Abend nach dem Abendessen gearbeitet.

Dieses Fallbeispiel von Herra Mayer ist natürlich rein fiktiv. Aber vielleicht ist es Ihnen an der einen oder anderen Stelle bekannt vorgekommen. Es zeichnen sich darin typische Situationen des Alltags von Lehrkräften ab wie beispielsweise die Aufteilung des Arbeitsalltags in einen Bereich an der Schule und zu Hause, die damit verbundenen unterschiedlichen Arbeitsorte, Zeitverlust durch mehrmalige Anreise an die Schule, Zeit- und Termindruck und fließende Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben. Eine wichtige Fähigkeit, um den Anforderungen des Lehrerberufs gerecht zu werden, ist sicherlich die Kompetenz vorhandene Zeit effektiv planen und sich selbst gut organisieren zu können. Dies wird im Lehrerberuf deshalb besonders wichtig, weil unmittelbar auch immer das Privatleben betroffen ist. Untersuchungen zeigen, dass Eigeninitiative und die zielgerichtete Steuerung des eigenen Verhaltens Schlüsselqualifikationen sind, die nachweislich zur Arbeits- und Lebenszufriedenheit, zur beruflichen Zielklärung, zum Berufserfolg, zur beruflichen Selbstverwirklichung und generell zur Bewältigung einer sich kontinuierlich verändernden Umwelt beitragen. Der Schulung und dem Erwerb von entsprechenden Fähigkeiten kommt somit ein hoher Stellenwert zu, auch im Hinblick auf die Bewältigung der besonderen An- und Herausforderungen des Lehrerberufs.

Nach Kretschmann fühlen sich 33% der Lehrerinnen und Lehrer stark bis sehr stark gestresst und nur ca. 20% erreichen die Regelaltersgrenze von 65 Jahren. Andere Studien kommen zu noch drastischeren Ergebnissen. Diese hohe Quote von über 80% an Frühpensionierungen wegen Berufsunfähigkeit und vorgezogenem Ruhestand kann als Indikator für das Ausmaß des Belastungserlebens im Lehrerberuf verstanden werden. Äußere Gegebenheiten, die als belastend empfunden werden, sind beispielsweise physische Anforderungen wie Lärm- und Sprechbelastung, vergleichsweise geringe Freiheitsgrade in Bezug auf berufliche Ziele und die eigene Berufslaufbahn, fehlende soziale Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen sowie Schulleitung mit der Folge des „Einzelkämpfertums“, die Konfrontation mit einem schlechten Berufsbild des Lehrerberufes in der Ge-

sellschaft und die Anpassung an derzeitige massive Reformprozesse und den damit einhergehenden „Optimierungsdruck“ im Bildungswesen.

Weiterhin müssen Lehrkräfte in ihrem Beruf in der Regel vielfältigen Ansprüchen von unterschiedlichsten Seiten – von den Schülerinnen und Schülern, den Eltern, dem Kollegium und der Schulleitung – gerecht werden. Entsprechende Gespräche oder auch der Umgang mit schwierigen Schülerinnen und Schülern können ebenfalls als Belastung empfunden werden. Die tatsächlich erlebte Beanspruchung durch diese äußeren Gegebenheiten hängt natürlich von vielen weiteren Faktoren ab wie beispielsweise den vor Ort bestehenden Bedingungen, der Schulform, der sozialen Unterstützung, der Anzahl und der Art außerschulischer Aktivitäten, den eigenen Leistungsansprüchen oder auch den individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten der jeweiligen Person.

Ein weiteres Charakteristikum des Lehrerberufes ist die Aufteilung in zwei unterschiedliche Arbeitsbereiche: Schule und Heimarbeitsplatz. Das Arbeitsumfeld in der Schule zeichnet sich durch vorgegebene Strukturen und einen festen Zeitrahmen aus. Das Arbeiten zu Hause erfordert hingegen eine massive, eigenständige Strukturierung und gute Organisation des Arbeitsumfeldes. Wenn dies misslingt, kann es in der Folge zu einer ungu-ten Vermischung zwischen Heimarbeitsplatz und Privatleben kommen, was wiederum zu einem erhöhten Belastungserleben führt.

In Bezug auf die oben beschriebenen Belastungsfaktoren im Berufsbild von Lehrerinnen und Lehrern stellt die Fähigkeit des Selbstmanagements, des Umgangs mit Belastungssituationen und der zielgerichteten Steuerung des eigenen Verhaltens eine wichtige Bewältigungsressource dar. Deshalb werden im Folgenden wesentliche Grundlagen dieser Fähigkeit trainiert. Weiterhin wird auf förderliche Strategien und Übungen eingegangen, die hilfreich sind, um das eigene Selbstmanagement zu verbessern und Belastungserleben bzw. Stressempfinden zu reduzieren.

Um einen möglichst hohen, persönlichen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen, ist es hilfreich, wenn Sie vorher Ihre ganz persönliche Fragestellung zu diesen Themen definieren. Beispielsweise könnte eine Fragestellung lauten: „Ich möchte mein

Selbstmanagement verbessern und hierzu einige ganz konkrete, leicht umsetzbare Arbeitstechniken kennenlernen.“ oder „Ich möchte herausfinden, wie ich trotz meiner beruflichen Belastungen zwischendurch entspannen und auflanken kann.“ Wenn Sie vor der Lektüre dieses Buches wissen, was genau Sie kennenlernen oder optimieren möchten, können Sie die enthaltenen Informationen und Übungen ganz gezielt für Ihr persönliches Anliegen nutzen.



1. Ihre persönliche Fragestellung an dieses Buch

Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und formulieren Sie Ihre persönliche Fragestellung.

Meine persönliche Fragestellung lautet:

Theoretische Grundlagen: Der Selbstregulationsansatz

Grundlage für die zielgerichtete Steuerung des eigenen Verhaltens ist die Theorie der Selbstregulation. Diese geht über den Begriff „Selbstmanagement“ hinaus, der häufig als eine lose Sammlung von Selbstorganisations- oder Zeitmanagementstrategien verstanden wird. Selbstregulation umfasst nicht nur Techniken zur besseren Zeiteinteilung oder Selbstorganisation, sondern strukturiert diese mit dem Zweck der Regulation von Gedanken, Gefühlen und Verhalten in Bezug auf die Erreichung persönlicher Ziele. Wichtig sind hierbei vor allem die Planung und die fortwährende Anpassung eingesetzter Techniken anhand von Feedbackprozessen über mehrere Handlungsschritte hinweg. Das heißt, es wird überprüft, ob die ausgewählten Strategien auch tatsächlich zum gewünschten Ergebnis geführt haben oder ob vielleicht besser andere Techniken eingesetzt werden sollten. Zur Erläuterung dieses selbstregulierten, zielgerichteten Handelns eignet sich das Modell von Schmitz. In seiner ursprünglichen Form dient es zur Konzeption von Trainings zum selbstregulierten Lernen, die mit großem Erfolg gemeinsam mit Schülern, Eltern und Lehrern durchgeführt werden (eine praxisnahe Übersicht über verschiedenen Trainingsprogramme zur Förderung von Selbstregulation geben Landmann/Schmitz 2007). In Bezug auf selbstreguliertes Handeln und im Kontext zielgerichteten Selbstmanagements kann das ursprüngliche Modell modifiziert werden. Entsprechend angepasst ist es in Abbildung 1 dargestellt.

Nach diesem Modell wird eine Handlung in drei Phasen unterteilt:

- die präaktionale Phase *vor* dem Handeln,
- die aktionale Phase *während* des Handelns und
- die postaktionale Phase *nach* dem Handeln.