

Claudia Schwegmann
Antje Schierhorn

Soul Teacher

Gelassenheit und Selbstbestimmung
für dein Lehrer:innenleben

Journal
für passionierte
Pädagog:innen

BELTZ

Leseprobe aus: Schwegmann/Schierhorn, SoulTeacher, ISBN 978-3-407-63284-5

© 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-63284-5>

Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen!	7
SoulTeachers	8
Stress lass nach – alles andere als einfach!	12
»Lehrkraft«: Ein Beruf mit Risiken und Nebenwirkungen	14
Von Ferien zu Ferien	16
Schärfe dein Frühwarnsystem – Häufige Auswirkungen von Stress	18
Deine ehrliche Bestandsaufnahme	19
Überlastung im Lehrerzimmer	22
Totale Erschöpfung – Burnout	24
Freeze, Fight & Flight	28
Druck von überall	37
Die seelisch Immunen unter uns	38
Seelische Immunität: Resilienz – Gabe oder lernbar	40
Resilienz für dich!	46
Sinn stiftet Energie – finde dein Warum	53

Gedanken schaffen Wirklichkeit	56
Befreie dich von deiner Last	63
Endlich Ich	65
Chill mal	68
Achtung: Perfektionismus-Falle	71
Perspektivwechsel – mit anderen Augen sehen	74
Journaling - Seelenreinigung	80
Kleines Danke - großes Glück	82
Glückwunsch!	86
Was wir noch empfehlen wollen	88
Lesenswertes	90
Quellen	92

Herzlich willkommen!

Wirklich schön, dass du da bist!

Dieses Journal gehört:

Wie wunderbar, dass du dein Lehrer:innenleben wieder gelassener und selbstbestimmter führen möchtest.

Dieses Journal wird dich dabei begleiten und dir helfen, dich zu reflektieren und dir die richtigen Fragen zu stellen.

Wir freuen uns darauf, dich auf diesem Weg zu unterstützen!

Be a SoulTeacher!

Antje & Claudia

» Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Ich weiß nur, dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll. «

Georg Christoph Lichtenberg

SoulTeachers

Wir freuen uns riesig, dass auch dir die Themen Lehrer:insein, Schule und Bildung am Herzen liegen.



Wir glauben, dass **Lehrer:innen in den Fokus der Aufmerksamkeit** gehören. Am wichtigsten ist unserer Meinung nach aber, dass sich vor allem auch Lehrer:innen selbst mehr Beachtung schenken – erst das ist Voraussetzung dafür, dass sich etwas zum Positiven ändern kann.

Zu groß ist die Unzufriedenheit mit dem heutigen Schulalltag und seinen nicht zu erfüllenden Aufgaben.

Wir hören vermehrt von Aussteiger:innen, die den Schulalltag einfach nicht mehr aushalten, und auch die Burnout-Raten sind erschreckend hoch. Weil wir Schule lieben, finden wir das unfassbar traurig!

Mit den SoulTeachers möchten wir dich unterstützen, ein entspannteres Lehrer:innenleben zu führen. **Wir sind uns sicher, dass Schule nur so gut sein kann, wie ihre Lehrer:innen, also so gut wie DU!** Daher sind deine Gesundheit und dein Stressmanagement in der Schule *enorm* wichtig. Du bist wichtig!

Bei den SoulTeachers bekommst du Wissen aus der Praxis, denn Antje ist seit vielen Jahren Lehrerin an unterschiedlichen Schulen und kennt das System Schule ganz genau. Sie teilt ihre ganz persönlichen Erfahrungen und du merkst hoffentlich: **Du bist nicht allein!** Claudia coacht seit mehreren Jahren Lehrerinnen und Lehrer

**Schule:
Das bist
DU!**

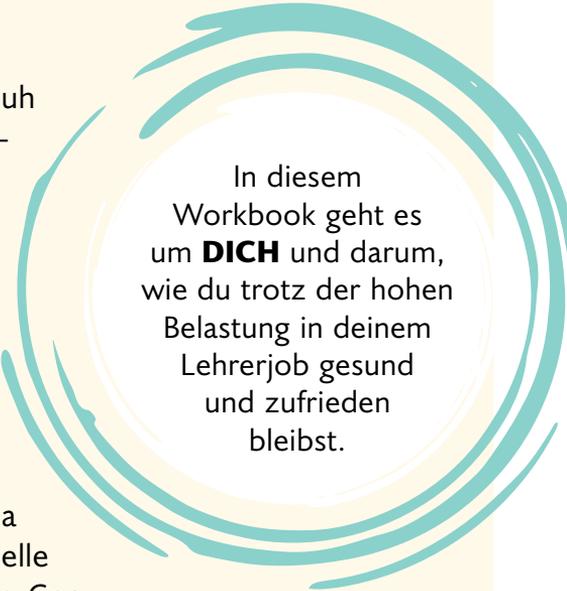
und weiß daher ziemlich gut, wo der Schuh drückt. Sie kennt Auswege aus der Misere, die sie hier an dich weitergeben möchte.

Mit diesem Journal zum Thema Gelassenheit und Selbstbestimmung in der Schule möchten wir dich unterstützen, deinen inneren Stress zu verringern und resilienter durch den Alltag zu kommen. Um dies zu erreichen, bietet dir dieses Workbook: Informationen zum Thema Stress, stärkende Affirmationen, individuelle Übungen und vor allem ganz persönliche Coachingfragen, die dir helfen, dich selbst in den Mittelpunkt der Veränderungen zu stellen.

Das wichtigste in diesem Buch sind deine Antworten, denn DU wirst schnell merken, welche Ansätze und Methoden für DICH funktionieren. Beim Coaching geht es nie um vorgefertigte »richtige« Antworten, sondern immer um deine persönliche Situation und um deine Wahrheit. Jeder einzelne Mensch hat seinen eigenen Ansatz mit dem Leben umzugehen – und den gilt es zu finden und anzuwenden.

Bitte sei aber achtsam, wenn du merkst, dass du in Optimierungstress gerätst. Das ist das Letzte, was wir erreichen wollen. Derzeit geht es in der Öffentlichkeit häufig darum, sich zu verbessern und immer »happy« zu sein. Wir freuen uns, dass das Thema Selbstwahrnehmung wichtig geworden ist, sehen aber auch die Gefahr, dass vieles dadurch nur noch stressiger und anspruchsvoller wird.

Unsere erste und wichtigste Message an dich ist deshalb: **Du bist nicht falsch, so wie du bist!** Du bist genau richtig – und Wut, Angst, Trauer und Erschöpfung dürfen und müssen manchmal sein. Schule ist zudem kein Ort, an dem immer Frieden, Freude, Eierkuchen herrscht. In diesem System zu arbeiten,



In diesem Workbook geht es um **DICH** und darum, wie du trotz der hohen Belastung in deinem Lehrerbjob gesund und zufrieden bleibst.

» Wenn du dich nicht änderst – ändert sich nichts «

Unbekannt

ist oft schwierig. Das wissen wir sehr gut, und auch das Leben an sich ist ja häufig kein Ponyhof. Negative Momente und Emotionen gehören daher genauso zum Leben dazu wie die positiven. Krisen und Rückschläge sind zudem oft die besten »Lehrkräfte«.

Bei den SoulTeachers geht es also nicht darum, Negatives nonstop zu verhindern. Es geht darum, ins aktive Handeln zu kommen und sich das Leben so passend wie eben möglich zu machen. Auch und vor allem in der Schule! Raus aus der Opferrolle und **rein in die Selbstbestimmung** ist dabei unsere Devise.

Dieser Wandel ist nicht ganz einfach, aber er funktioniert, wenn wir innere Muster verändern und wunde Punkte heilen. Dafür kannst du dieses Journal zur Hilfe nehmen und schauen, welche unserer Angebote und Fragen für dich passen und dich auf deinem Weg unterstützen.

Wir freuen uns von Herzen, wenn dein Leben durch die Arbeit mit unserem Journal entspannter und zufriedener wird.

Wir wünschen dir viele neue und inspirierende Erkenntnisse! Weitere Angebote für deine persönliche Weiterentwicklung findest du auf **www.soulteachers.net**. Wir freuen uns, wenn du dort auch mal vorbeischaust.



Jetzt geht's aber erstmal los mit diesem Workbook. Du kannst es in einem Rutsch durcharbeiten oder auch in kleinen Häppchen. Gerade so, wie du es brauchst!

Viel Spaß dabei wünschen Antje & Claudia

Be a SoulTeacher!



Wichtiger Hinweis:



Mit diesem Buch kannst du viel über dich lernen und deine inneren Potenziale mobilisieren. Wenn du allerdings unter ernsthaften Sorgen oder akuten Stresssymptomen leidest, sprich bitte unbedingt mit einer Ärztin oder einem Arzt. Coaching ist keine Psychotherapie und kein Ersatz für medizinische Behandlungen. Coaching dient der Potenzialentfaltung von psychisch gesunden Menschen. Manchmal können Erkenntnisse richtig wehtun und unangenehm sein. Wenn du dich mit einigen Einsichten überfordert fühlst, wende dich gern an uns oder andere Spezialisten.

Stress lass nach -

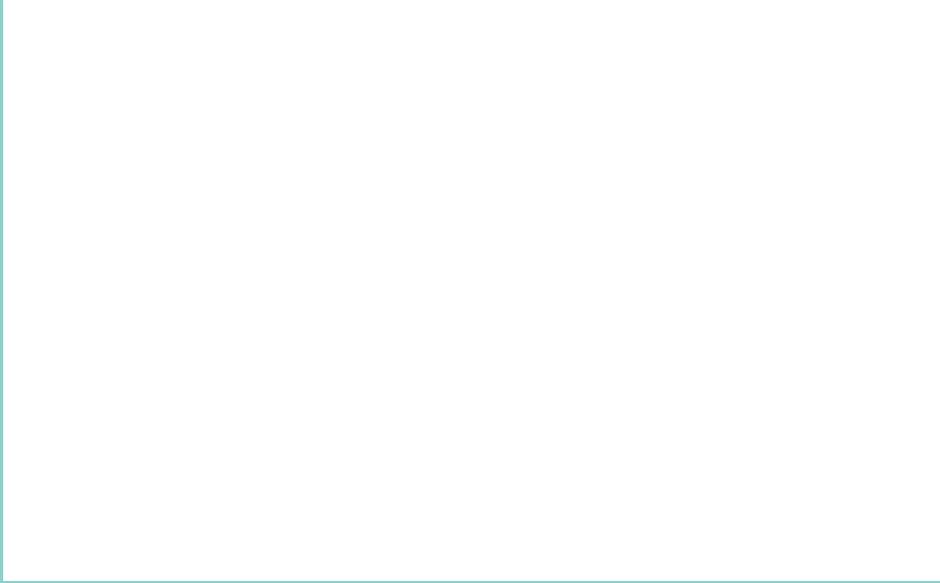
alles andere als einfach!

Um in deinem Schulalltag weniger Stress zu empfinden, ist es extrem hilfreich zu wissen, was sich verändern soll, was genau also dein Ziel ist. Daher stellen wir dir gleich zu Anfang, bevor wir ins Thema einsteigen, folgende Fragen:

Was erhoffst du dir von der Arbeit mit diesem Journal?



Welches konkrete Ziel möchtest du erreichen?



Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?



»Lehrkraft«: Ein Beruf mit Risiken und Nebenwirkungen

Der Lehrerberuf ist häufig mit sehr **hohen Belastungen** verbunden. Die Corona Pandemie hat dies noch einmal deutlich verschärft. Jede vierte Lehrkraft ist 2020 regelmäßig emotional erschöpft und zeigt Burnout-Symptome. In den Schulen machen sich 65 Prozent der Beschäftigten größere Sorgen um die eigene Gesundheit.¹



Bestimmt kennst auch du Kolleginnen oder Kollegen, denen der Stress zu viel wurde und die psychisch sehr darunter leiden?

Daher ist es enorm wichtig, sich in der Schule nicht nur um die Schüler:innen gut zu kümmern. Es ist ebenso wichtig, sich zuallererst gut um sich selbst zu kümmern! Nur dann verfügst du als Lehrer:in

das ganze Schuljahr über ausreichend Energie und Motivation, um die:der Lehrer:in zu sein, die:der du gern wärst!

Die gute Nachricht:

Stress ist nicht nur schlecht. Er kann uns stimulieren und uns beispielsweise helfen, morgens motiviert aus dem Bett zu springen. Stress aktiviert die Denkkentren des Gehirns und das mitgelieferte Adrenalin lässt uns regelrechte Heldentaten vollbringen.

¹ dak.de

Die schlechte Nachricht:

Wenn wir eine stressige Situation als Bedrohung wahrnehmen oder das Gefühl haben, die Umstände nicht kontrollieren zu können, kann dies unangenehme Reaktionen wie Wut, Reizbarkeit und Hilflosigkeit auslösen.

Chronischer Stress kann körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magenverstimmung, erhöhten Blutdruck, Brustschmerzen und Schlafstörungen verursachen. Stress kann unser Engagement, unseren Fokus und unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, dramatisch beeinflussen.

Die beste Nachricht:



**Du kannst etwas daran ändern!
Gelassenheit und Selbstbestimmung
kann man lernen!**



Zwei meiner Kolleginnen sind in letzter Zeit leider wegen Burnout für lange Zeit aus dem Beruf ausgeschieden. Dies hat mir sehr zu denken gegeben und hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, für mich im Schulalltag gut zu sorgen. Das ist allerdings oft gar nicht so einfach. Vor allen Dingen in stressigen Phasen, fällt es mir oft schwer, ausgeglichen zu bleiben und ich merke weiterhin oft leider zu spät, wie weit ich mich bereits überlastet habe.



Von Ferien zu Ferien

Häufig sagen mir Lehrer:innen zu Beginn eines Coachings, ihr Ziel sei es, »bis zu den nächsten Ferien durchzuhalten.« Kennst du das auch?



Inwieweit kannst du dich auf den beiden Bildern wiedererkennen?
Was passiert im Laufe eines Schuljahres mit dir?