

Eva Brunner (Hrsg.)

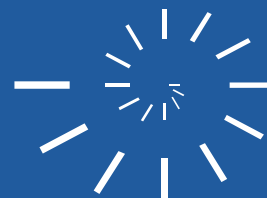
Lässig statt stressig durchs Studium

Ein Antistressmanual von Studierenden für Studierende
Lehramtsspezifischer Teil (Teil 2)



Mit Beiträgen von

Nadine Amann, Anja Bayer, Andreas Bräuning, Hella Brunkel, Monika Eggert,
Nina Faßnacht, Valerie Hirscher, Tanja Holzwarth, Heiko Kaiser, Jan Klein,
Mariska Neuß, Marina Pepler, Susann Radmacher, Sabine Thalmeier, Meike
Traub, Christa Weber



Lässig statt stressig durchs Studium

Ein Antistressmanual von Studierenden für Studierende

Lehramtsspezifischer Teil (Teil 2)

herausgegeben von

Eva Brunner

mit Beiträgen von

Nadine Amann, Anja Bayer, Andreas Bräuning,
Hella Brunkel, Monika Eggert, Nina Faßnacht,
Valerie Hirscher, Tanja Holzwarth, Heiko Kaiser,
Jan Klein, Mariska Neuß, Marina Pepler, Susann
Radmacher, Sabine Thalmeier, Meike Traub,
Christa Weber

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

März, 2011

Vorwort der Herausgeberin

Das Antistressmanual „Lässig statt stressig durchs Studium“ wurde in Lehrveranstaltungen der Herausgeberin an der Pädagogischen Hochschule gemeinsam mit Studierenden des Bachelor-Studienganges Gesundheitsförderung entwickelt. Es setzt sich aus 2 Teilen zusammen: Der Allgemeine Teil (Teil 1) behandelt hochschulrelevante Themen, die für alle Studierenden von Bedeutung sind (z.B. Prüfungsvorbereitung, Teamarbeit). Der zweite Teil widmet sich speziell Lehramtsstudierenden. Der Lehrberuf ist – auch wenn die Gesellschaft oft ein ganz anderes Bild hat – mit vielen Belastungen verbunden. Diese ehest möglich bewusst zu machen, zu minimieren und Ressourcen zu fördern, ist eine wesentliche Investition, nicht nur in die LehrerInnengesundheit, sondern in die Unterrichts- und Bildungsqualität. Der Teil 2 des Antistressmanuals soll also Lehramtsstudierende stark machen für die zukünftigen beruflichen Herausforderungen.

Es wurde großer Wert auf eine zielgruppenorientierte Auswahl der Inhalte gelegt: Neben der Sichtung entsprechender Fachliteratur wurden auch Lehramtsstudierende sowie bereits im Beruf stehende LehrerInnen zu ihren Wahrnehmungen befragt. So wurden die Themen festgelegt und es entstand die eine oder andere Fallgeschichte, wie sie eben vom Berufsalltag geschrieben wird. Die einzelnen Module behandeln Themen wie etwa emotionale Kompetenz im Unterricht oder auch den Umgang mit dem gesellschaftlichen Bild zum Beruf LehrerIn. Dabei geht es aber nicht nur darum, Wissen, Tipps und Tricks zu vermitteln, sondern auch zur persönlichen Reflexion zu animieren. Gemeinsam mit den Autorinnen haben wir uns dazu entschieden, die Du-Form zu verwenden, um der Nähe zu den Inhalten und den Leserinnen und Lesern Ausdruck zu verleihen.

Diese Veröffentlichung wäre ohne die Unterstützung zahlreicher Personen nicht denkbar gewesen. Bei diesen möchte ich mich an dieser Stelle recht herzlich bedanken: Carl-Walter Kohlmann gilt großer Dank für die Idee, mit den Studierenden ein Antistressmanual zu entwickeln. Den Autorinnen und Autoren dieses Werkes danke ich für ihr unermüdliches Engagement, die Begeisterung für das Projekt und die Kreativität, mit der sie die Themen bearbeitet haben.

Inhaltsverzeichnis

Modul 6 – Akku leer? Ressourcen stärken!	1
<i>Anja Bayer, Nina Faßnacht, Heiko Kaiser und Christa Weber</i>	
Modul 7 – Selbstbewusst statt Lehramtsfrust	17
Ein Modul zur Steigerung der Selbstwirksamkeit von Lehramtsstudierenden	
<i>Hella Brunkel, Valerie Hirscher, Mariska Neuß und Sabine Thalmeier</i>	
Modul 8 – Berufsrolle Lehrer	39
Fauler Langzeiturlauber oder engagierter Wissensvermittler?	
<i>Nadine Amann, Tanja Holzwarth, Jan Klein und Marina Pepler</i>	
Modul 9 – Lehrer sind auch nur Menschen!	59
Emotionale Kompetenz stärken	
<i>Andreas Bräuning, Monika Eggert, Susann Radmacher und Meike Traub</i>	



Modul 6

Akku leer?

Ressourcen stärken!

Anja Bayer

Nina Faßnacht

Heiko Kaiser

Christa Weber

Das Modul auf einen Blick

Warum Ressourcen stärken?

Stressoren und Ressourcen im Lehrberuf

Wenn Stressoren die Überhand gewinnen

Wie kann ich meine Ressourcen stärken?

Checkliste Ressourcen stärken

Warum Ressourcen stärken?

Lehrkräfte gehören zu den belastetsten und gesundheitlich gefährdetsten Berufsgruppen. Nur 6-9% der Lehrkräfte erreichen die Regelaltersgrenze von 65 Jahren, bereits mit 50 Jahren ist jede fünfte Lehrperson berufsunfähig. Lehrkräfte erkranken im Durchschnitt häufiger als andere Berufsgruppen an psychischen Erkrankungen, 10-30% der Lehrkräfte leiden an Burnout. (Kramis-Aebischer, 1995; Poschkamp, 2008)

Augenscheinlich liegt bei Lehrkräften eine enorme Imbalance zwischen den im Beruf auftretenden Stressoren und den vorhandenen Ressourcen vor. Aus diesem Grund wollen wir mit unserem Modul „Akku leer? Ressourcen stärken!“ auf die wichtigsten Stressoren und Ressourcen im Lehrberuf aufmerksam machen und dir dabei helfen, für lange Zeit und das gesund als LehrerIn tätig zu sein.

Das Modul bietet dir dabei...

- ✓ Wissen über typische Stressoren und Ressourcen im Lehrberuf,
- ✓ einen Check zum Stand deines Ressourcenkontos,
- ✓ Materialien, die dir helfen, dein Ressourcenkonto zu füllen sowie
- ✓ weiterführende Literatur zum Thema.

Uns ist es dabei vor allem wichtig, Aspekte zu betonen, die deine Gesundheit fördern können. Damit wollen wir dich zu einem „ressourcenorientierten Denken“ animieren und den Blick nicht nur auf belastende Faktoren wenden. Wir folgen damit den Überlegungen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM; <http://www.zrm.ch>), das bei der Betrachtung des Lehrerjobs Verwendung findet (Storch, 2000).

Nun magst du dich vielleicht fragen, warum du dich bereits jetzt mit Ressourcen und Belastungen deiner zukünftigen Berufstätigkeit auseinandersetzen sollst. Dazu können wir nur sagen: Nur wer weiß, was sie bzw. ihn erwartet, kann sich entsprechend wappnen! Und umso früher du damit beginnst, desto besser ist es. Außerdem wirst du im Zuge deines Studiums bereits z.B. an einer Schule arbeiten bzw. hast dies bereits getan. Auch dann sind die in unserem Modul besprochenen Themen für dich relevant, denn selbst wenn du noch in Ausbildung stehst, wird der Schulalltag mit all seinen Herausforderungen vor dir nicht Halt machen!

Stressoren und Ressourcen im Lehrberuf

Wagt man einen Blick in die Literatur, stößt man auf zahlreiche Diskussionsbeiträge und Studien, die sich mit Stressoren von LehrerInnen beschäftigen. Folgend findest du einen Überblick über mögliche Stressoren (Koch, 2009; Kramis-Aebischer, 1995; Poschkamp, 2008):

✓ **personale Stressoren**

z.B. geringe Selbstwirksamkeit: Dabei hast du das Gefühl, nicht genügend Kompetenzen zu haben, um Aufgaben zu erledigen (mehr dazu im **Modul 7 „Selbstbewusst statt Lehramtsfrust“**); geringe Kontrollüberzeugung: Dabei hast du das Gefühl, Situationen in deinem Leben nicht hinreichend unter Kontrolle zu haben.

✓ **soziale Stressoren**

z.B. geringes Ansehen deines Berufs in der Gesellschaft; soziale Konflikte am Arbeitsplatz bis hin zum Mobbing; Gefühl, als LehrerIn EinzelkämpferIn zu sein, ohne entsprechende Möglichkeit, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen

✓ **organisatorische Stressoren**

z.B. veränderte Berufssituation durch Novellierungen von Lehrplänen oder gesetzlichen Rahmenbedingungen; Zeitdruck, fehlende Erholungspausen, sowie fehlende Rückzugsmöglichkeiten an den Schulen fehlende materielle Ausstattung.

Die hier genannten Stressoren lassen sich aber auch positiv formuliert in Ressourcen „umwandeln“ (Koch, 2009; Ksienzyk, 2006):

✓ **personale Ressourcen**

z.B. hohe Selbstwirksamkeit: Du bist überzeugt, die Anforderungen des Schulalltags kompetent meistern zu können.

✓ **soziale Ressourcen**

z.B. Anerkennung, die du für deine Leistungen erfährst; Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen sowie Teamarbeit im Kollegium; Feedback von Seiten der Schulleitung.

✓ **organisatorische Ressourcen**

z.B. eine gute schulinterne Arbeitsorganisation; Partizipationsmöglichkeiten: Du kannst bei wichtigen Entscheidungen mitreden und mitbestimmen; Einrichten von Konferenzen und Besprechungen, um den Austausch zu fördern; Angebot bedürfnisgerechter Fortbildungen; gesundheitsförderliches Leitbild der Schule.



Think about it!

Welche Stressoren werden dir im Berufsalltag Probleme bereiten bzw. bereiten dir Probleme?

Welche Ressourcen helfen dir bei der Bewältigung?

MEINE STRESSOREN	MEINE RESSOURCEN

Wenn Stressoren die Überhand gewinnen

Wird den Ressourcen zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet, können die Stressoren im Berufsalltag leicht die Überhand gewinnen und der einstige Traumberuf wird zum täglichen Alptraum und scheint nicht mehr bewältigbar. Im schlimmsten Fall kann das in körperlichen und psychischen Erkrankungen wie etwa Burnout enden, wie die Geschichte „Ausgebrannt“ illustriert.

„Ausgebrannt“

Eine Geschichte aus dem Leben einer Lehrerin



Für die heute 47 Jahre alte Birgit Mayer* gab es beruflich immer nur ein Ziel: Sie wollte Lehrerin werden. Hoch motiviert und voller Freude und Elan startet sie nach Studium und Referendariat ins Berufsleben. Die ersten Jahre ist sie beruflich im Großen und Ganzen zufrieden und sie investiert viel Zeit und Energie in ihre Arbeit, wobei ihr Privatleben jedoch auf der Strecke bleibt. Im Laufe der Zeit fällt es ihr immer schwerer, den stressigen Schulalltag zu vergessen und an sich selbst zu denken.

Nach 24 Berufsjahren kommt Birgit Mayer mit ihrem Berufsalltag und den SchülerInnen nicht mehr zurecht.

„Ausdrücke wie ‚Spasti‘, ‚Kinderficker‘, ‚blöde Fotze‘ oder etwa ‚50-Pfennig-Nutte‘ gehörten zuletzt zum Vokabular ihrer Siebtklässler. ‚Ich komme mir vor, als sei ich im Irrenhaus. Mache ich einem Schüler Vorhaltungen, werde ich als ausländerfeindlich beschimpft. Die meisten Schüler sind aber Ausländer‘, hat Birgit Mayer für ihre Psychotherapie aufgeschrieben. ‚Ich möchte nachdrücklich etwas sagen, finde aber nicht die richtigen Worte und fange an zu stottern.‘“ (Blech, 1999).

Durch die langjährige Vernachlässigung ihres Privatlebens findet Frau Mayer kaum ein offenes Ohr. Frau Mayer leidet zunehmend unter Schlafstörungen, Magenschmerzen und kommt nicht mehr aus dem Grübeln. Eines Morgens, nach einer erneuten schlaflosen Nacht, kommt Frau Mayer nicht mehr aus dem Bett. Mit letzter Kraft meldet sie sich krank. Zahlreiche Arztbesuche später steht fest, dass sie dienstunfähig ist. Seither ist Frau Mayer einmal jährlich beim Amtsarzt, um sich (erneut) bescheinigen zu lassen, dass sie nicht einsatzfähig ist. Und das, obwohl sie eigentlich immer Lehrerin werden wollte. Von ihren Kolleginnen und Kollegen an der Schule hat sie schon lange nichts mehr gehört und auch die Schulleitung zeigt wenig Interesse für ihre Situation. Am Ende muss sie wohl selbst damit fertig werden...

*Name geändert; Geschichte i.A. an Blech, 1999



Think about it!

Wie bewertest du die Geschichte?

Was hätte Frau Mayer anders machen können?



Im Berufsalltag ist es wichtig, immer wieder innezuhalten und zu prüfen, wo du gerade stehst. Was belastet dich momentan? Was bereitet dir an der Arbeit Spaß und hilft, die täglichen Herausforderungen zu bewältigen? Erst eine klare Bestandsaufnahme liefert dir Hinweise darauf, was du verändern kannst und musst, damit du deine Arbeitsfreude nicht verlierst! Darauf hat Frau Birgit Mayer allem Anschein nach vergessen...

Think about it!



Nimm dir etwas Zeit für deine „persönliche Bestandsaufnahme“! Denke über die positiven und auch belastenden Ereignisse im Schulalltag nach und notiere dir, welche das sind und wie intensiv du diese empfunden hast. Das kannst du für einen Tag (Tagesrückblick), aber auch z.B. für eine ganze Arbeitswoche (Wochenrückblick) machen. Schau dir das folgende Beispiel an, bevor du auf der nächsten Seite „deine Ereignisse“ zu Blatt bringst!



Positive Ereignisse	Intensität 1=wenig 2=etwas 3=sehr	Belastende Ereignisse	Intensität 1=wenig 2=etwas 3=sehr
Ein Kollege klopf mir anerkennend auf die Schulter.	2	Eine Kollegin ist krank und ich vertrete die Stunde, wodurch ich mehr Arbeitsaufwand habe.	3
Ein ansonsten schlechter Schüler hat eine gute Klausur geschrieben.	2	Ich kann nicht auf ein Familienfest gehen, weil ich noch arbeiten muss.	3
Ich habe ein positives Elterngespräch geführt.	3	Weil mir ein Schüler Sorgen bereitet, kann ich nicht schlafen.	3
		Ein Schüler hat mich beschimpft.	3
		Der Schulleiter nimmt sich keine Zeit für ein Gespräch.	2
		Ich fühle mich mit meinen Aufgaben allein gelassen	2

(i.A. an Blech, 1999)

In unserem Beispiel überwiegen offensichtlich die belastenden Ereignisse. Aber wie sieht es nun bei dir aus?

Deine ganz persönliche Bestandsaufnahme

Positive Ereignisse	Intensität 1=wenig 2=etwas 3=sehr	Belastende Ereignisse	Intensität 1=wenig 2=etwas 3=sehr

Nun hast du es also Schwarz auf Weiß, wo du „stehst“. Im nächsten Schritt stellt sich die Frage, wie du das verändern kannst, also wie du positive Ereignisse und damit Ressourcen mehrer und belastende Ereignisse und damit potentielle Stressoren reduzieren kannst. Antworten zu dieser Frage wollen wir dir in weiterer Folge anbieten!

Wie kann ich meine Ressourcen stärken?

Wir zeigen dir nun Wege, wie du gezielt deine Ressourcen stärken und die Stressoren reduzieren kannst. Die Liste versteht sich dabei als eine Auswahl an Strategien, die sich besonders bezahlt machen können.

✓ Zeitplan erstellen

Häufig kommt es vor, dass man sich in Arbeiten verliert und darüber hinaus die Zeit vergisst. Dadurch kommen andere Dinge zu kurz. Um diesem Problem entgegenzuwirken, empfehlen wir, einen Zeitplan zu erstellen und sich an diesen zu halten. Gegebenenfalls muss dieser Zeitplan modifiziert werden, wenn es beispielsweise zu unvorhersehbaren Ereignissen kommt, wie etwa die Notwendigkeit, einen Kollegen, der erkrankt ist, im Unterricht zu vertreten. Wenn du mehr über Zeitmanagement erfahren möchtest, schau doch mal ins **Modul 3 „Lernen, Genießen (,) Lernen – Keine Zeit für Prüfungstress“** im allgemeinen Teil unseres Trainingsmanuals (Teil 1). Da kannst du über deine momentane Zeitplanung nachdenken und hilfreiche Tipps für die Vorbereitung von Prüfungen während der Studienzeit finden.

Lass' uns nun einmal gemeinsam einen Tag aus Frau Mayers früherem Berufsleben anschauen: Frau Mayer hat ein recht enges Zeitkorsett und an manchen Stellen kommt es zu Abweichungen von ihren eigentlichen Plänen. Die durchgestrichenen Tätigkeiten zeigen an, was sie eigentlich vorgehabt hat und nicht umsetzen kann.

Ein Dienstag in Frau Mayers Berufsleben

Uhrzeit	Tätigkeit
6.30	Aufstehen
6.30-7.15	Morgentoilette und Frühstück
7.15-7.45	Schulweg
7.45-13.15	Unterricht eine Hohlstunde zur Klausurkorrektur → Vertretungsstunde
13.15-13.45	Heimweg
14.00-14.30	Mittagessen
14.30-16.30	Unterrichtsvorbereitung
16.30-16.45	Pause
16.45-18.00	Klausurkorrektur → Telefonat mit der Mutter eines Schülers und anschließend Treffen mit ihr
18.00-18.30	Klausurkorrektur
18.30-19.00	Abendessen
19.00-21.30	Treffen mit Anja , Klausurkorrektur
21.30-22.00	Abendtoilette, zu Bett gehen

In diesem Beispiel siehst du den Dominoeffekt: Alles beginnt mit der Übernahme einer Vertretungsstunde und die Zeit für die Klausurkorrektur ist weg. Auch am Nachmittag kann Frau Mayer wegen des Gesprächs mit einer Mutter nicht an die Klausuren und so muss ihre Freizeit daran glauben: Sie sagt letztendlich das Treffen mit ihrer Freundin Anja ab und korrigiert bis spät in die Nacht hinein. Was hätte anders sein können? – Ein „Nein“ zur Vertretungsstunde? Das Treffen mit der Mutter erst am nächsten Tag ansetzen? Und vor allem: Leerräume im Tagesplan zulassen, um Unvorhergesehenes stressfrei unterbringen zu können.

✓ **Achtsamkeit für sich entwickeln: Wie geht es mir?**

Es ist wichtig, Verhaltensweisen und Symptome wahrzunehmen, die Stress signalisieren. Dazu gehören beispielsweise Unruhe, Getrieben sein, übertriebener Aktionismus oder auch Kopfschmerzen. Viele Menschen achten erst dann auf sich und gehen erst dann behutsamer mit sich um, wenn sie bereits krank sind. Achte deswegen von Zeit zu Zeit bewusst darauf, wie es dir geht. Versuche vor allem in stressigen Zeiten auf deinen Körper zu hören! (Sieland, 2008)



Think about it!

Überlege für dich, wie es dir heute geht!

Achtest du in stressigen Zeiten auf dich? Wie?



Wie es mir heute geht:

Wie ich in stressigen Zeiten auf mich achte:

✓ **Austausch mit Kolleginnen und Kollegen**

Jede Lehrperson sammelt im Berufsalltag Erfahrungen, Lösungsideen, aber auch Hilflosigkeitserfahrungen. Im Austausch mit deinen Kolleginnen und Kollegen wirst du feststellen, dass du damit nicht alleine bist. Das wird dich einerseits entlasten und andererseits die Qualität und Flexibilität deines Handelns im Beruf verbessern. Austausch kann in direktem Kontakt mit deinen Kolleginnen und Kollegen stattfinden, es gibt aber auch Lehrerforen im Internet (z.B. www.lehrerforen.de) als virtuelle, professionelle Netzwerke (Sieland, 2008).

Lehrkräfte gelten als „EinzelkämpferInnen“. Viele LehrerInnen wollen sich nicht in den Unterricht „hineinreden“ lassen. Durch eine derartige Haltung verschließt man sich aber einem Austausch, der das eigene Handeln bereichern kann. Teamarbeit kann zu Arbeitserleichterungen führen, z.B. wenn Unterrichtsmaterial ausgetauscht wird; Teamteaching und Hospitationen sind weitere Möglichkeiten, mehr Gemeinsamkeit und weniger Isolation zu erleben. (Kanders & Rösner, 2006; Koch, 2009)

✓ **Sich Respekt verschaffen**

Um Respekt von deinen Schülerinnen und Schülern zu erlangen, solltest du ihnen gegenüber respektvoll handeln und im Umgang sachlich und korrekt sein. Mache deine Entscheidungen und Handlungen transparent, begründe deine Wahl und lass' deine Klasse, wenn es möglich ist, an Entscheidungsprozessen teilhaben. (<http://www.guterunterricht.de/03c1989abb12fbc1b/03c1989abc13e261a.html>)

✓ **„Nein“ sagen lernen und Aufgaben delegieren**

Oftmals scheinen die Aufgaben kein Ende zu nehmen. Hast du vielleicht zu manchen Dingen „Ja“ gesagt, obwohl du andere Pläne hattest und eigentlich „Nein“ meintest? Wenn du das nächste Mal in einer solchen Situation bist, versuche dich anhand der folgenden Fragen für ein „Ja“ oder „Nein“ zu entscheiden (Kohnert, o.J.):

- Worum geht es? Was muss ich aufwenden? Welche Kapazitäten habe ich? (Situationsanalyse)
- Warum fällt es mir schwer, „Nein“ zu sagen? (z.B. Angst vor Ablehnung)
- Welchen Preis zahle ich wenn ich „Ja“ sage? (z.B. Investition von Zeit, Aufschieben anderer Aufgaben)
- Wie kann ich „Nein“ sagen? (z.B. sachlich bleiben, begründen)



Think about it!

Kannst du „Nein“ sagen? Warum fällt es dir manchmal schwer „Nein“ zu sagen?

Kam es schon vor, dass du eine Arbeit übernommen hast und dadurch selbst in Zeitdruck geraten bist?

✓ Unnötige Belastungen vermeiden

Um unnötige Belastungen zu vermeiden, ist es wichtig, zu planen, zu strukturieren, auszuwählen und zu delegieren. Außerdem muss Wichtiges von Unwichtigem getrennt werden und man sollte sich auf belastende Ereignisse einstellen. Ebenso wichtig ist es, herauszufinden, was dir Stress bereitet und so bereits im Vorfeld entsprechende Maßnahmen einzuleiten. Mehr dazu kannst du im **Modul 3 „Lernen, Genießen (,) Lernen – Keine Zeit für Prüfungsstress“** im allgemeinen Teil (Teil 1) unseres Trainingsmanuals erfahren!



Think about it!

Welche Belastungen kannst du vermeiden? Wie?

Welche Belastungen siehst du in nächster Zeit auf dich zukommen?



Belastungen, die ich vermeiden kann:

Belastungen, die in nächster Zeit auf mich zukommen werden:

✓ **Ausgleich zum Berufsalltag schaffen**

Um Abstand vom Berufsalltag zu gewinnen, schaffe dir einen Ausgleich in Form einer Freizeitbeschäftigung! Dies ist aber nicht nur zukünftig wichtig, auch ein Ausgleich zu deinem jetzigen Studium ist sehr bedeutsam! Mehr dazu findest du im **Modul 3 „Lernen, Genießen (,) Lernen – Keine Zeit für Prüfungsstress“** im allgemeinen Teil (Teil 1) unseres Trainingsmanuals! Schlage dort einfach mal nach und baue entsprechend vor!



Think about it!

Zum Abschluss nochmals für dich zusammengefasst alle Punkte auf einen Blick. Inwieweit setzt du diese bereits um? An welchen musst du zukünftig noch arbeiten? Hake ab, was du schon ganz gut umsetzt und halte für dich fest, woran du noch arbeiten willst!

Checkliste Ressourcen stärken

- ✓ **Zeitplan erstellen**
- ✓ **Achtsamkeit für sich entwickeln: Wie geht es mir?**
- ✓ **Sich Respekt verschaffen**
- ✓ **Austausch mit Kolleginnen und Kollegen**
- ✓ **„Nein“ sagen lernen und Aufgaben delegieren**
- ✓ **Unnötige Belastungen vermeiden**
- ✓ **Ausgleich zum Berufsalltag schaffen**

Arbeiten möchte ich an:

Literatur

Blech, J. (1999). Verbrannte Seelen. Unter Lehrern grassiert das Burnout-Syndrom. Doch was ist das? Online im Internet: http://www.zeit.de/1999/49/199949.burnout_.xml [letzter Zugriff: 15.12.10].

Kanders, M., Rösner, E. (2006). Das Bild der Schule im Spiegel der Lehrermeinung. In W. Bos, H.G. Holtappels, H. Pfeiffer, H.-G. Rolff & R. Schulz-Zander, R. (Hrsg.), Jahrbuch der Schulentwicklung Bd. 14 (S. 32-35). Weinheim: Juventa.

Koch, D. (2009). Gesund bleiben im Lehreralltag – Potenziale erkennen, Ressourcen nutzen. Ein empirischer Beitrag zur Analyse widersprüchlicher Handlungsanforderungen im Lehrerberuf. Hamburg: Dr. Kovac.

Kohnert, T. (o. J.). 5 Tipps zum „Nein-sagen“. Online im Internet: <http://www.zeitzuleben.de/artikel/kommunikation/nein-sagen-2.html> [letzter Zugriff: 08.12.2010].

Kramis-Aebischer, K. (1995). Stress, Belastungen und Belastungsverarbeitung im Lehrberuf. Bern: Haupt.

Ksienzyk, B. (Februar, 2006). Sozial unterstützendes Verhalten im Arbeitskontext. Dissertation an der Humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität Potsdam Online im Internet: http://deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=980551366&dok_var=d1&dok_ext=pdf&filename=980551366.pdf [letzter Zugriff: 15.12.2010].

Poschkamp, T. (2008). Lehrergesundheit. Belastungsmuster, Burnout und Social Support bei dienstunfähigen Lehrkräften. Berlin: Logos.

Sieland, B. (2008). Diagnosen, Übungen und Impulse zur bedarfsorientierten Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. In G. Brägger, N. Posse & G. Israel (Hrsg.), Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule (S. 150-236). Bern: h.e.p.-Verlag.

Storch, M. (2000). Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM. Beiträge zur Lehrerbildung, 18, 307-323.

Internetlinks

<http://www.guterunterricht.de/03c1989abb12fbc1b/03c1989abc13e261a.html>

[letzter Zugriff: 11.02.2011]

www.lehrerforen.de [letzter Zugriff: 11.02.2011]

<http://www.zrm.ch> [letzter Zugriff: 11.02.2011]

Weitere kommentierte Lesetipps

Herzog, S. (2007). Beanspruchung und Bewältigung im Lehrerberuf. Eine salutogenetische und biografische Untersuchung im Kontext unterschiedlicher Karriereverläufe. Münster: Waxmann Verlag GmbH.

Hier findest du stresstheoretische Grundlagen, unter anderem zu den Themen Beanspruchung und Bewältigung und das auch speziell für den Lehrerberuf.

Kretschmann, R. (2006). Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim; Basel: Beltz Verlag.

In diesem Buch steht Wissenswertes zu den Themen Belastungen und Belastungsfolgen im Lehrerberuf sowie Stress und Entspannung. Außerdem findest du Tipps zu Stressabbau durch Arbeitsorganisation und Zeitmanagement.



Modul 7

Selbstbewusst statt Lehramtsfrust

Ein Modul zur Steigerung der Selbstwirksamkeit von Lehramtsstudierenden

Hella Brunkel
Valerie Hirscher
Mariska Neuß
Sabine Thalmeier

Das Modul auf einen Blick

Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) – Wo stehe ich?

Selbstwirksamkeitserwartung – Was ist das eigentlich?

Wieso ist eine hohe SWE wichtig für mich?

...und doch klappt es nicht immer mit der Selbstwirksamkeit

Was bedeutet das konkret für mein Studium?

Selbstbewusste/r Student/in = Selbstbewusste/r Lehrer/in?

Übungen zur Stärkung deiner Selbstwirksamkeit

„Gemeinsam schaffen wir es!“ – Kollektive Selbstwirksamkeit

Die Qualität der eigenen Arbeit – egal ob im Studium oder im zukünftigen Beruf – unterliegt speziell bei LehrerInnen ständiger Bewertung durch andere. Sich dieser Herausforderung Tag für Tag zu stellen und darüber hinaus den Unterricht interessant und lehrreich zu gestalten, erfordert nicht nur sehr gute fachliche Kompetenzen, sondern auch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Um dieses Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und speziell um dessen Stärkung und Erweiterung, geht es in unserem Modul.

Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) - Wo stehe ich?

Um zuerst einmal herauszufinden, wie du persönlich deine Kompetenzen einschätzt, findest du im Folgenden einen kurzen Fragebogen. Fülle diesen aus und finde heraus, wo du „stehst“!

Aussage	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	1	2	3	4
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	1	2	3	4
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	1	2	3	4
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	1	2	3	4
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	1	2	3	4
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	1	2	3	4
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	1	2	3	4
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	1	2	3	4
9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	1	2	3	4
10. Wenn ein Problem auf mich zukommt, habe ich meist mehrere Ideen, wie ich es lösen kann.	1	2	3	4

(Jerusalem & Schwarzer, 1981, revidiert 1999; Schwarzer & Jerusalem, 1999b)

Und nun zur Auswertung...

Addiere deine Punkte! Welchen Wert hast du erreicht und was bedeutet dieser für dich? Nimm als Anhaltspunkt die Zahl 29, denn das ist der Wert, den die meisten Menschen bei diesem Test erreichen.

Aber keine Panik wenn du darunter liegst! Dieses Modul bietet dir gute Übungen, um deine SWE zu stärken.



Think about it!

Welchen Aussagen konntest du besonders zustimmen? – Woran hast du dabei gedacht?



Welchen Aussagen hast du am wenigsten zugestimmt? – Woran hast du dabei gedacht?

Besonders zugestimmt habe ich.../Dabei gedacht habe ich an...

Am wenigsten zugestimmt habe ich.../Dabei gedacht habe ich an...

Selbstwirksamkeitserwartung - was ist das eigentlich?

Wie du nun bereits erfahren hast, kann der abstrakte Begriff „Selbstwirksamkeitserwartung“ umschrieben werden als dein Vertrauen in deine eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten, auch schwierige oder ungewohnte Situationen zu meistern (vgl. Schwarzer 2004, S.12ff). Auf den Lehrberuf bezogen kann das zum Beispiel bedeuten, dass du überzeugt bist, auch bei einer schwierigen Klasse alle SchülerInnen unter Kontrolle zu haben und Wissen vermitteln zu können.

Die Theorie der Selbstwirksamkeitserwartung stammt von Albert Bandura.

Er ist ein kanadischer Psychologe und hat schon einige Auszeichnungen für seine Arbeit bekommen.

Wieso ist eine hohe SWE wichtig für mich?

Eine gut ausgeprägte SWE ist nicht nur für deine momentane Zeit als StudentIn, sondern auch für deinen späteren Beruf als LehrerIn essentiell. Denn nur wenn du dich als LehrerInnen für kompetent hältst, kannst du auch guten Unterricht gestalten und mit Freude unterrichten. Eine hohe SWE ist nicht nur bezüglich der Qualität des Unterrichts von Vorteil, sie hilft dir auch bei der Bewältigung von neuen und überraschenden Situationen und schützt dich somit vor Stress. Wenn du zu geringes Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen hast, dann kann es schnell passieren, dass du dich gestresst fühlst und auch deine Gesundheit darunter leidet (Kunz Heim & Nido, 2008; Schmitz, 1999; Schwarzer, 2004). Eine hohe SWE schützt aber nicht nur deine Gesundheit, sie kann dich auch zu Höchstleistungen antreiben!

Auf einen Blick!

Wieso ist eine hohe SWE wichtig?

Eine hohe allgemeine SWE führt dazu, dass

- ✓ du dir höhere Ziele setzt,
- ✓ du Handlungen schneller initiiert,
- ✓ du mehr Anstrengungen in Aufgaben investierst,
- ✓ du bei Problemen nicht so schnell aufgibst,
- ✓ du dich schneller von Rückschlägen und Misserfolgen erholst und
- ✓ du den Alltag weniger stressreich empfindest und diesen besser meisterst!

(Knoll, Scholz & Rieckmann, 2005)





Think about it!

Hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass wenn du daran glaubst, eine Sache zu können und du mit einer positiven Selbsterwartung herangehst, es meistens gut gelingt? Notiere solche Erfahrungen!



...und doch klappt es nicht immer mit der Selbstwirksamkeit Wie es nicht sein sollte!

Kehren wir zurück zur alltäglichen Realität: Viele Studierende fühlen sich nicht oder nicht immer in der Lage, in schwierigen Situationen Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zu haben. Dies wollen wir anhand der Geschichte „Das schaffe ich nicht!“ veranschaulichen.

„Das schaffe ich nicht!“



Aus dem Leben einer Lehramtsstudentin

Susi ist im 4. Semester. Sie hat sich ihrer Meinung nach „ganz gut“ an das Studentenleben gewöhnt und freut sich, dass im neuen Semester endlich die Praktika beginnen. Susi hatte früher oft auf ihre drei jüngeren Geschwister aufpassen müssen und wusste schon sehr früh, dass sie einmal mit Kindern und Jugendlichen arbeiten wollte. Nun endlich soll es losgehen und die vielen theoretisch erlernten Dinge können in die Praxis umgesetzt werden. Susi hat sich für das erste Praktikum die Realschule in ihrem Ort ausgesucht, welche sie früher selbst besucht hatte. Die meisten Lehrerinnen und Lehrer kennt sie noch und deshalb erwartet sie viel Unterstützung und kaum Schwierigkeiten. Susis Praktikum soll zwei Wochen dauern. Zusammen mit der Klassenlehrerin der 9b hat sie bereits vereinbart, in dieser Zeit drei Unterrichtsstunden selbst zu gestalten und zu unterrichten.

Susi beobachtet die Klassenlehrerin in den ersten Tagen gut und lernt viel darüber, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen kann. Dann endlich ist sie selbst an der Reihe. Stundenlang sitzt sie an der Vorbereitung und ist mit ihren Ausarbeitungen sehr zufrieden. Sie hofft, dass die Lehrerin und die Schülerinnen und Schüler das genauso sehen. Der große Tag ist gekommen: Susi ist sehr nervös und plötzlich kommen ihr Zweifel: „Was mache ich bloß, wenn niemand mitarbeitet?“ Doch diese Befürchtungen sind völlig unbegründet. Die Klassenlehrerin unterstützt Susi sehr und springt hin und wieder ein, wenn die Klasse zu unruhig wird. Glücklicherweise über ihren Erfolg und beruhigt, dass alles wunderbar geklappt hat, macht sich Susi ein paar Tage später an die Vorbereitung für die nächste Stunde.

Die Unterlagen sind wieder gut ausgearbeitet und die Nervosität hält sich in Grenzen. Susi beginnt mit ihrer zweiten Unterrichtsstunde. Alles verläuft normal und Susi sieht auch kein Problem darin, als die Klassenlehrerin die Stunde für einige Minuten verlässt. Susi teilt eines ihrer Arbeitsblätter aus, als Max, ein sehr aufgeweckter Junge, sich meldet. Er stellt eine Frage und noch bevor er ausgesprochen hat, weiß Susi, dass sie die Antwort im Studium bereits behandelt hat. Doch sie weiß sie nicht mehr! Ohne sich etwas anmerken zu lassen, versucht Susi eine Antwort zu geben und merkt, wie sie sich immer mehr widerspricht und verhaspelt. Bevor sie sich noch mehr verrennt, stellt sie die Frage an die gesamte Klasse – doch niemand meldet sich. Susi wird unruhig und unsicher. Sie weiß nicht mehr, wie sie mit der Situation umgehen soll. Die Jungen flüstern und lachen bereits, wahrscheinlich über sie.

Susis Herz beginnt zu rasen und bevor alles aus dem Ruder gerät, gesteht sie, dass sie die Antwort nicht weiß, sie jedoch bis zur nächsten Stunde nachschauen wird. Die restliche Stunde verläuft ohne weitere Zwischenfälle.

Am Ende des Unterrichts hört Susi die Jungen jedoch über sie reden: „Die hat doch keine Ahnung“ und „Wir wollen einen gescheiten Unterricht haben“. Susi ist total verunsichert. Sie ist doch Studentin und noch mitten im Studium. Doch nun gilt es erst einmal die letzte Unterrichtsstunde zu überstehen. Susi versucht sich dieses Mal noch besser vorzubereiten, damit eine so unangenehme Situation nicht erneut passiert. Nervös und verunsichert startet sie in ihre letzte Unterrichtseinheit. Schon zu Beginn merkt sie, wie die Jungen in der zweiten Reihe ständig kichern und sich nicht am Unterricht beteiligen. Mehrmals versucht sie, Max und seine Freunde einzubeziehen, doch diese scheinen wenig Interesse zu haben. Erschöpft und glücklich, das Praktikum hinter sich gebracht zu haben, geht Susi zur Hochschule zurück. Was wird sie bloß machen, wenn sie in der Realschule einmal wirklich die neunte Klasse bekommt und die Jugendlichen nicht auf sie hören? „...das schaffe ich nicht...!“



Think about it!



Warst du schon einmal in einer ähnlichen Situation wie Susi?

Welche Herausforderungen hast du als LehramtsstudentIn bereits erlebt?

Was bedeutet das konkret für mein Studium?

Eine Untersuchung unter angehenden LehrerInnen, die im Rahmen ihres Studiums ein Lehrsemester in der Schule absolvierten, ergab, dass ihre SWE nach den ersten Lehrerfahrungen deutlich verringert war. Dies führte man darauf zurück, dass die angehenden LehrerInnen, ähnlich wie Susi aus unserer Geschichte, während des Studiums ihre Fähigkeiten, mit unaufmerksamen und schwierigen Schülern fertig zu werden, nicht realistisch eingeschätzt hatten und daraufhin einen „Praxisschock“ erlebten. (Schmitz, 1999)

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du dich bereits jetzt – bevor du eigenverantwortlich an einer Schule arbeitest - mit dem Berufsalltag von LehrerInnen auseinandersetzt und dir Gedanken machst, wie der spätere Alltag aussehen wird.

Bedenke folgende Punkte, die den Schulalltag prägen und deine SWE oftmals bedrohen können:

- ✓ institutionelle Zwänge und bürokratische Hindernisse
- ✓ demotivierte und negativ eingestellte SchülerInnen
- ✓ erschwerter Aufbau einer guten Schüler-Lehrer-Beziehung durch die Leistungsbewertung von Seiten der LehrerInnen
- ✓ gewünschter Elternkontakt erst bei Problemen
- ✓ LehrerInnen als EinzelkämpferInnen
- ✓ wenig Rückmeldung über die Tätigkeit → fehlende Anerkennung
- ✓ wenig Aufstiegsmöglichkeiten
- ✓ keine leistungsorientierte Bezahlung

(Schmitz, 1999)

Damit du mit diesen nicht gerade rosigen Bedingungen gut umgehen kannst, lohnt es sich, in deine SWE zu investieren!

Selbstbewusste/r Student/in = selbstbewusste/r Lehrer/in?

Zu Beginn hattest du die Möglichkeit, deine allgemeine SWE zu testen und dich einzustufen. Diese allgemeine SWE umfasst alle Lebensbereiche und gibt eine Einschätzung der generellen Kompetenz, dein Leben zu bewältigen.

Wie sieht das aber nun speziell für dich in der Rolle der Lehrerin bzw. des Lehrers aus? Um das genauer betrachten zu können, wurde ein eigener Test entwickelt, der die Anforderungen von LehrerInnen ins Zentrum des Interesses stellt. Betrachtet werden dabei wesentliche Aspekte deines zukünftigen beruflichen Handelns, nämlich

- ✓ berufliche Leistung,
- ✓ berufliche Weiterentwicklung,
- ✓ soziale Interaktionen mit SchülerInnen, Eltern und Lehrerkollegium sowie
- ✓ Umgang mit Berufsstress.

(Schmitz, 1999; Schwarzer & Jerusalem, 1999b)

Teste doch als zukünftige Lehrkraft einmal deine momentane Lehrer-SWE!

Aussage	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
1. Ich bin mir sicher, dass ich auch mit problematischen Schülern in guten Kontakt kommen kann, wenn ich mich darum bemühe.	1	2	3	4
2. Ich weiß, dass ich zu den Eltern guten Kontakt halten kann, selbst in schwierigen Situationen.	1	2	3	4
3. Ich weiß, dass ich es schaffe, selbst den problematischsten Schülern den prüfungsrelevanten Stoff zu vermitteln.	1	2	3	4
4. Ich bin mir sicher, dass ich mich in Zukunft auf individuelle Probleme der Schüler noch besser einstellen kann.	1	2	3	4
5. Selbst wenn mein Unterricht gestört wird, bin ich mir sicher, die notwendige Gelassenheit bewahren zu können.	1	2	3	4
6. Selbst wenn es mir mal nicht so gut geht, kann ich doch im Unterricht immer noch gut auf die Schüler eingehen.	1	2	3	4
7. Auch wenn ich mich noch so sehr für die Entwicklung meiner Schüler engagiere, weiß ich, dass ich nicht viel ausrichten kann.	1	2	3	4

Aussage	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
8. Ich bin mir sicher, dass ich kreative Ideen entwickeln kann, mit denen ich ungünstige Unterrichtsstrukturen verändere.	1	2	3	4
9. Ich traue mir zu, die Schüler für neue Projekte zu begeistern.	1	2	3	4
10. Ich kann innovative Veränderungen auch gegenüber skeptischen Kollegen durchsetzen.	1	2	3	4

(Schwarzer & Schmitz, 1999)

Und nun zur Auswertung...

Addiere deine Punkte. Die Aussage 7 musst du umpolen: 1 wird zu 4, 2 zu 3, 3 zu 2 und 4 zu 1. Teile deine Punktzahl nun durch zehn. Welchen Wert hast du erreicht? Je näher dein Wert an die Vier heranreicht, desto besser. Die meisten LehrerInnen erreichen einen Wert zwischen zwei und drei.



Think about it!

Welchen Aussagen konntest du besonders zustimmen? – Woran hast du dabei gedacht?



Welchen Aussagen hast du am wenigsten zugestimmt? – Woran hast du dabei gedacht?

Besonders zugestimmt habe ich.../Dabei gedacht habe ich an...

Am wenigsten zugestimmt habe ich.../Dabei gedacht habe ich an...

Eine hohe SWE im Lehrberuf ist in vielerlei Hinsicht ein Vorteil für dich, wie die folgenden Infoboxen zeigen.

Auf einen Blick!

LehrerInnen mit einer hohen SWE...



- ✓ glauben an das Fähigkeits- und Kompetenzpotential ihrer SchülerInnen,
- ✓ verwenden viel Zeit für Lernaktivitäten,
- ✓ unterstützen die SchülerInnen bei Lernschwierigkeiten,
- ✓ kreieren ein Lernumfeld, in dem die SchülerInnen individuelle Lernerfolge erzielen und sich kompetent erleben können,
- ✓ suchen ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aufgaben- und Schülerorientierung und
- ✓ legen viel Wert auf die Selbständigkeit ihrer SchülerInnen.

(Jerusalem & Hopf, 2002; Schwerdtfeger, o.J.)

Auf einen Blick!



LehrerInnen mit geringer SWE...

- ✓ haben eine pessimistische Sichtweise zur Zukunft ihrer SchülerInnen,
- ✓ gestalten den Unterricht vorwiegend aufgabenorientiert,
- ✓ fühlen sich durch abweichendes Schülerverhalten gestresst,
- ✓ versuchen das Verhalten ihrer SchülerInnen durch Androhung von Sanktionen zu steuern,
- ✓ wenden rigide Methoden der Disziplinierung an und
- ✓ sind oft vom Burnout bedroht.

(Jerusalem & Hopf, 2002; Schwerdtfeger, o.J.)

Übungen zur Stärkung deiner Selbstwirksamkeitserwartung

Du hast nun einen Eindruck darüber gewonnen, wie es mit deiner SWE aussieht. Nun stellst du dir vielleicht die Frage, wie du denn an deiner SWE arbeiten kannst. Wir haben dir einige Tipps und Übungen zusammengestellt, wie du deine SWE „nähren“ kannst (i.A. an Bandura, 1977, zitiert nach Schwarzer, 2004, S. 19ff.).

✓ Eigene Erfolgserfahrungen

Den stärksten Einfluss auf deine SWE haben deine ganz persönlichen Erfolgserfahrungen, die du im Laufe deines Lebens machst. Wichtig dabei ist, dass du dir den Erfolg selber zuschreibst, also dir klar machst, dass der Erfolg aufgrund DEINES Handelns eingetreten ist.



Welche Situationen hast du in deinem Lehramtsstudium bereits erfolgreich gemeistert? Hast du dir dafür auf die Schulter geklopft? Denke dabei beispielsweise an all die Prüfungen, Referate, Praktika ...

Tipp

Lege dir ein Tagebuch an, indem du deine erfolgreichen Erfahrungen und ggf. auch Verbesserungsideen notierst. Markiere dir die besonders guten Erkenntnisse und lese sie dir immer mal wieder durch.

Um zukünftige (schwierige) Situationen erfolgreich zu meistern, ist es hilfreich, die eigenen Fähigkeiten (freies Reden, Zeitmanagement, Umgang mit SchülerInnen,...) auszubauen. Dies kannst du durch Trainings, Rollenspiele oder das Setzen von Nahzielen erreichen. Die Herausforderungen solltest du mit der Zeit steigern. Also, schreibe dir gleich auf, an welchen drei Fähigkeiten du in Zukunft arbeiten möchtest und wie du das tun wirst.

Folgende Fähigkeiten möchte ich ausbauen:

1.

2.

3.

Meine Ideen, wie ich das umsetzen werde:

Für 1.

Für 2.

Für 3.

✓ **Stellvertretende Erfahrung**

Wir alle lernen durch Beobachtung und ahmen andere in manchen Verhaltensweisen nach. Wir lernen also am Modell anderer. Dies wird dann besonders erfolgreich sein, wenn dir die Personen, die du als Modell wählst, ähnlich sind (bzgl. Alter, Geschlecht, Fähigkeiten). Meistern diese Personen eine schwierige Situation erfolgreich, kannst du Rückschlüsse auf deine eigenen Fähigkeiten ziehen, frei nach dem Motto: Was die können, kann ich auch!



Überlege dir, welche deiner Kommilitoninnen und Kommilitonen dir ähnlich sind. Notiere dir Situationen, die diese Personen erfolgreich bewältigt haben, und wodurch du dich ermutigt gefühlt hast, dasselbe zu können.

Lass dich weiterhin von diesen Kommilitonen in deinen Kompetenzen stärken!

✓ **Verbale Überzeugung durch andere**

Durch Lob und Ermutigung aus deinem Freundeskreis oder von Familienangehörigen kann dein Vertrauen in deine eigenen Kompetenzen gefördert werden. Hier hilft auch ein Wort der Anerkennung von deinen Lehrenden. Auch wenn du den Kopf mal hängen lässt und glaubst, einer Anforderung nicht gewachsen zu sein: Ein Gespräch mit einer nahestehenden Person, die dir gut zuredet, lässt dich um einige Zentimeter wachsen!



Welche Fähigkeiten finden deine Familie, Freunde, Mitstudierende oder auch Lehrende an dir lobenswert?

Jetzt weißt du also, wie wichtig Lob, Anerkennung und Zuspruch sind.
Tue anderen in deiner Umgebung auch etwas Gutes und lobe sie ebenfalls!

✓ **Emotionale Erregung**

Körperliche Stresssymptome, wie z.B. Hände zittern oder Herzklopfen, können deine Zweifel stärken, eine schwierige oder ungewohnte Situation erfolgreich bewältigen zu können. Die Verminderung solcher Stresssymptome kann helfen, Herausforderungen entspannter anzugehen und so die Chance zu erhöhen, diese erfolgreich zu bewältigen. Wenn du dazu mehr wissen willst, schau doch einfach in das **Modul 3 „Lernen, Genießen (,) Lernen – Keine Zeit für Prüfungsstress“** im allgemeinen Teil (Teil 1) unseres Trainingsmanuals. Dort findest du viele Tipps rund um das Thema Entspannung und Abbau von Erregung!

„Gemeinsam schaffen wir es!“ – Kollektive Selbstwirksamkeit

Weder im Studium noch im Berufsalltag wirst du ausschließlich alleine arbeiten. Daher ist nicht nur deine eigene Selbstwirksamkeit von Bedeutung, sondern auch die deiner Arbeitsgruppe oder des Lehrerkollegiums. Diese kollektive Selbstwirksamkeit setzt sich aus dem Vertrauen jedes Einzelnen in seine Fähigkeiten zusammen. Doch gemäß dem Motto „viele gute EinzelkämpferInnen ergeben nicht von selbst ein gutes Team“ wirken bei der kollektiven SWE auch andere Faktoren mit ein, wie z.B.

- ✓ Gruppenzusammenhalt,
- ✓ Qualität der Gruppenleitung,
- ✓ Fähigkeit, die einzelnen Kompetenzen zu koordinieren, sowie
- ✓ situationsabhängige Anforderungen.

(Schwarzer, 2004)

Die folgenden Aussagen zeigen dir noch deutlicher, was kollektive SWE im Lehrerkollegium bedeutet:

- ✓ Ich glaube an das starke Innovationspotential in unserem Lehrerkollegium, mit dem wir auch unter widrigen Umständen Neuerungen durchsetzen können.
- ✓ Ich bin davon überzeugt, dass wir als Lehrer gemeinsam für pädagogische Qualität sorgen können, auch wenn die Ressourcen der Schule geringer werden sollten.
- ✓ Ich bin mir sicher, dass wir Lehrer durch gemeinsames Handeln auch dann ein gutes Schulklima erzeugen können, wenn uns die Arbeit über den Kopf wächst.
- ✓ Auch mit außergewöhnlichen Vorfällen können wir zurechtkommen, da wir uns im Kollegium gegenseitig Rückhalt bieten.

(Schwarzer & Jerusalem, 1999a)

Der Gruppenzusammenhalt ist für das Vertrauen in die gemeinsame Kompetenz und die Gruppenleistung sehr bedeutsam. Die folgenden Tipps sollen dir helfen, den Gruppenzusammenhalt in Gruppen mit Studierenden und im Lehrerkollegium zu fördern (Buddeberg, 2004; Kirchler, 2008; Stangl, o.J.; Wagner, Hinz, Rausch & Becker, 2009).

- ✓ Versuche von Anfang an das Vertrauen deiner Gruppe bzw. im Lehrerkollegium zu gewinnen! Durch das entstehende Wir-Gefühl lassen sich gemeinsame Ziele und gegenseitige Unterstützung besser umsetzen.
- ✓ Die Festlegung und Umsetzung gemeinsamer Ziele sowie die gegenseitige Akzeptanz spielen eine wichtige Rolle.
- ✓ Setze dich bewusst mit persönlichen oder sozialen Problemen innerhalb der Gruppe oder im Lehrerkollegium auseinander, gestehe dir dabei auch eigene Fehler ein. Dies verringert weitere Konflikte und bringt Erleichterung und Einsicht.
- ✓ Übernehme individuelle Verantwortung für die Gruppenleistung und erledige deine Aufgaben stets präzise.
- ✓ Erfolg und Anerkennung fördern den Gruppenzusammenhalt. Versuche die anderen Gruppenmitglieder zu ermutigen. Denn auch wechselseitige Verantwortlichkeit führt bei Gruppen zum Erfolg.
- ✓ Reflektiere innerhalb der Gruppe oder durch Gespräche im Lehrerkollegium, welche Herausforderungen bereits gemeinsam bewältigt wurden. Das gibt Zuversicht für die Zukunft!

Mit wachsendem Gruppenzusammenhalt steigt die Effektivität
deiner Gruppe bzw. deines Lehrerkollegiums!
Mehr zum Thema findest du auch im
Modul 5 „Gemeinsam, besser als einsam?! – Teamarbeit im Studium“
im allgemeinen Teil (Teil 1) unseres Trainingsmanuals!



Think about it!

Und was fällt dir dazu noch ein?

Wie kannst du den Gruppenzusammenhalt noch stärken?



In Gruppen mit anderen Studierenden:

Im Lehrerkollegium:

Zum Abschluss bleibt uns nur noch ein Tipp:

Sei selbstwirksam – in allen Lebenslagen!

Literatur

Buddeberg, C. (2004). Psychosoziale Medizin. Berlin: Springer.

Jerusalem, M. & Hopf, D. (Hrsg.).(2002). Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. 44. Beiheft der Zeitschrift für Pädagogik. Weinheim: Beltz.

Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1981, revidiert 1999). Allgemeine Selbstwirksamkeit. Online in Internet: http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/skalen/Allgemeine_Selbstwirksamkeit/allgemeine_selbstwirksamkeit.htm [letzter Zugriff: 17.02.2011].

Kirchler, E. (2008). Arbeits- und Organisationspsychologie. Wien: Facultas.

Knoll N., Scholz U. & Rieckmann N. (2005). Einführung in die Gesundheitspsychologie. München: Ernst Reinhardt.

Kunz Heim, D. & Nido, M. (2008). Burnout im Lehrberuf. Definition – Ursachen – Prävention. Ein Überblick über die aktuelle Literatur. Fachhochschule Nordwestschweiz (Pädagogische Hochschule und Hochschule für Soziale Arbeit). Online im Internet: www.fhnw.ch/ph/ife/dienstleistungen/RPlus/downloads/burnout-im-lehrberuf/ [letzter Zugriff: 04.01.2011].

Märki, A. (o.J.). Begleitjournal für das Programm GRAL (Gruppentraining zur Ressourcenaktivierung im Lehrerkollegium). Online in Internet: http://www.schulberatung.bayern.de/imperia/md/content/schulberatung/pdfobost/lehrgesundheit/begleitjournal_gral.pdf [letzter Zugriff: 17.02.2011].

Schmitz, G.S. (1999). Zur Struktur und Dynamik der Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. Ein protektiver Faktor gegen Belastung und Burnout? Online im Internet: www.diss.fu-berlin.de/diss/servlets/MCRFileNodeServlet/FUDISS_derivate_00000000315/00_gs_schmitz.pdf;jsessionid=DDB3982EDB34838F83366DC6791DED89?hosts [letzter Zugriff: 21.01. 2011].

Schwarzer, R. (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie. Göttingen: Hogrefe.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1999a). Kollektive Selbstwirksamkeit. Online in Internet: http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/skalen/Kollektive_Selbstwirksamkeit/kollektive_selbstwirksamkeit.htm [letzter Zugriff: 17.02.2011].

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.).(1999b). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin. Online in Internet: http://userpage.fu-berlin.de/~health/self/skalendoku_selbstwirksame_schulen.pdf [letzter Zugriff: 17.01.2011].

Schwarzer, R. & Schmitz, G.S. (1999). Lehrerselbstwirksamkeit. Online in Internet: <http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/skalen/Lehrer-Selbstwirksamkeit/lehrer-selbstwirksamkeit.htm> [letzter Zugriff: 17.02.2011].

Schwerdtfeger, A. (o.J.). Was erhält Lehrer/Innen gesund? Selbstwirksamkeitserwartung als Ressource im Lehrerberuf. Online in Internet: <http://lpmfs.lpm.uni-sb.de/SE/Veranstaltungen/Vortrag%20Schwerdtfeger.pdf> [letzter Zugriff: 17.02.2011].

Stangl, W. (o.J.). Fragen und Probleme in Gruppen – Phasen der Gruppenentwicklung. Anfangssituation. Online in Internet: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Anfangsprobleme.shtml> [letzter Zugriff: 17.02.2011].

Wagner, R.F., Hinz, A., Rausch, A. & Becker, B. (2009). Modul Pädagogische Psychologie. Regensburg: Julius Klickhardt.

Kommentierter Lesetipp

Kretschmann, R. (2008). Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim: Beltz Verlag.

Hier findest du viele praktische Tipps zu den Themen Stressprävention und Stressabbau. Das Buch ist u. a. in der Bibliothek der PH Schwäbisch Gmünd erhältlich.

Kommentierter Internetlink

www.userpage.fu-berlin.de/~gesund/skalen/index.htm

Hier findest du alle Skalen zur Selbstwirksamkeitserwartung sowie die entsprechenden Auswertungshinweise und weiterführende Literatur zu dem Thema.



Modul 8

Berufsrolle Lehrer

Fauler Langzeiturlauber oder engagierter Wissensvermittler?

Nadine Amann

Tanja Holzwarth

Jan Klein

Marina Pepler

Das Modul auf einen Blick

LehrerInnen haben den Rohstoff der Zukunft in der Hand!

Wie soll eine Lehrerin/ein Lehrer aus Sicht der SchülerInnen sein?

Erwartungen der Eltern an die LehrerInnen

Die Rolle der Lehrkraft aus Sicht der Schulleitung und des Kollegiums

Was denkt die Gesellschaft über LehrerInnen?

Kompetenzen und Fähigkeiten einer guten Lehrerin/eines guten Lehrers

LehrerInnen haben den Rohstoff der Zukunft in der Hand!

Ob du eine „gute Lehrkraft“ wirst und qualitätvollen Unterricht anbietest, hängt ganz klar mit deinen professionellen und menschlichen Fähigkeiten zusammen. Die Berufsrolle der Lehrerin/des Lehrers hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt: Dein späteres Aufgabengebiet hat sich durch gesellschaftliche, bildungspolitische, schulorganisatorische und didaktische Veränderungen erweitert. Früher ging es hauptsächlich um die Wissensvermittlung und Erziehung, heute dagegen müssen LehrerInnen immer mehr Kompetenzen mitbringen, um sich vor den Schülerinnen und Schülern behaupten zu können: Größere Klassen, kulturelle Vielfalt, Umgang mit „schwierigen“ SchülerInnen sind Herausforderungen des heutigen Schulalltags, auf die dich selbst dein Studium zumeist nicht hinreichend vorbereitet. (persönliche Mitteilung einer Lehramtsstudierenden, 15.12.2010)

Damit du besser auf die genannten Herausforderungen vorbereitet bist, schaue dir unser Modul „Berufsrolle Lehrer: Fauler Langzeiturlauber oder engagierter Wissensvermittler?“ einmal genauer an.

Hier findest du gedankliche Anstöße zu den Themen...

- ✓ eigene Vorstellungen über die spätere Berufsrolle,
- ✓ Umgang mit Erwartungen von Schülerinnen/Schülern, Eltern, Schulleitung und dem Kollegium,
- ✓ Umgang mit negativen Gesellschaftsbildern sowie
- ✓ Kompetenzen und Fähigkeiten, die eine „gute“ Lehrkraft haben sollte.

Wie soll eine Lehrerin/ ein Lehrer aus Sicht der SchülerInnen sein?

Die SchülerInnen einer Klasse sind oft zweigeteilt, wenn es um die Bewertung des Unterrichts einer bestimmten Lehrkraft geht. Die einen freuen sich auf den Unterricht dieser Lehrerin/dieses Lehrers und sind interessiert, während sich die anderen in diesem Unterricht eher unwohl fühlen und die Lehrerin/den Lehrer unsympathisch finden. (Schubert, 2003)

Es gibt aber auch oft Fälle, in denen die große Mehrheit einer Klasse eine Lehrkraft sympathisch findet oder sie negativ beurteilt. In solchen Fällen kann man davon ausgehen, dass es sich vorwiegend um die Person oder die Persönlichkeit der Lehrerin/des Lehrers handelt, die gut oder schlecht ankommt. Es geht also nicht unbedingt (nur) um den Unterrichtsstil oder das Interesse der SchülerInnen am jeweiligen Fach. Neben den professionellen Fähigkeiten sind es oftmals auch die menschlichen oder sozialen Kompetenzen, die eine Lehrerin/einen Lehrer gut oder weniger gut ankommen lassen. (Schubert, 2003)

Es hängt dabei stark vom Alter der Schüler ab, ob nun die menschlichen oder die professionellen Fähigkeiten einer Lehrerin/eines Lehrers als wichtiger erachtet werden. So machen SchülerInnen in unteren Klassen überwiegend Aussagen über Charaktereigenschaften, wenn es um die Beurteilung einer Lehrkraft geht, während in den oberen Klassen die Unterrichtsqualität immer wichtiger oder sogar zum wichtigsten Kriterium wird. (Schubert, 2003)

In den ersten Klassen der Grundschule wird die Lehrerin/der Lehrer oft noch als Freund angesehen. Viele SchülerInnen in diesem Alter sagen, dass eine Lehrkraft „nett“ sein soll. Hier zählen also eher die menschlichen Fähigkeiten. In den Klassen der Oberstufe dagegen kommt es den SchülerInnen eher darauf an, dass der Unterricht interessant, abwechslungsreich sowie strukturiert gestaltet ist und komplexe Sachverhalte gut vermittelt werden. Die professionellen Fähigkeiten rücken also in den Vordergrund. (Schubert, 2003)



Think about it!

Was denkst du, wie du bei den SchülerInnen ankommst?
Halte deine Gedanken schriftlich fest!



Was macht nun für SchülerInnen aller Altersklassen eine gute bzw. schlechte Lehrkraft aus?

Eine gute Lehrkraft	Eine schlechte Lehrkraft
menschlich	unmenschlich
freundlich	unfreundlich
gerecht	ungerecht
motivierend	demotivierend
positives Vorbild	negatives Vorbild
geduldig	ungeduldig
ehrlich	unehrlich
kritikfähig	nicht kritikfähig
respektvoll	respektlos
interessanter, abwechslungsreicher Unterricht	langweiliger, schlecht strukturierter Unterricht
viele Ausflüge und Exkursionen	keine Ausflüge und Exkursionen
erklärt verständlich	erklärt nicht verständlich
vergisst wenig	vergisst viel
behandelt alle gleich	hat seine LieblingsschülerInnen
hilfsbereit	nicht hilfsbereit

(vgl. Schubert, 2003, S. 23ff.)

Erwartungen der Eltern an die LehrerInnen

Aber nicht nur die SchülerInnen werden Erwartungen an dich stellen, auch ihre Eltern haben ein (mehr oder weniger) klares Bild davon, was sie sich von dir wünschen. Dass dieses Bild gezeichnet sein kann von Vorurteilen und das ganz schön problematisch sein kann, zeigt dir die folgende Geschichte.

„Ein schwieriges Verhältnis“

Eine Geschichte aus dem Schulalltag



Nachdem Lars zum wiederholten Mal den Unterricht der 6a der Kepler- Gesamtschule gestört hat, beruft die Klassenlehrerin Frau Gutmut seine Eltern, Herrn und Frau Wüstling, zum Elterngespräch in die Schule ein.

In dem Gespräch legt Frau Gutmut die Problematik dar. Lars stört dauernd durch lautes Reden den Unterricht und hänselt die weiblichen Klassenkameradinnen in den Pausen. Außerdem ist er unkonzentriert, macht seine Hausaufgaben nicht und hält die anderen Schüler vom Lernen ab.

Frau Gutmut zweifelt die Erziehung der Eltern an und erkundigt sich, wie viel Zeit sie mit Lars verbringen und wie oft sie dabei über das Thema Schule sprechen. Lars Mutter reagiert empört und weist jegliche Vorwürfe zurück. Zu Hause sei Lars sehr umgänglich und sie könne sich nicht vorstellen, dass dies in der Schule anders sei.

Daraufhin zeigt Frau Gutmut die zahlreichen Klassenbucheinträge der vergangenen Wochen. Der Vater ist zwar erstaunt – ihm waren die Vorkommnisse nicht bekannt – gleichzeitig geht er aber zum Angriff über und meint, dass dies wohl nur an den mangelnden Kompetenzen der LehrerInnen liegen könne, da er zu Hause keine Probleme mit Lars hätte. LehrerInnen seien doch alle faul und nicht ernsthaft am Wohl der Schüler interessiert. Sie würden sich bequeme Vormittage machen, nachmittags ihren Hobbies nachgehen und dafür noch viel zu viel Geld bekommen. Lars Verhalten sei sicher nur durch den langweiligen Unterricht begründet.

Frau Gutmut wirft ein, dass dies alles nur Vorurteile seien und weist die Vorwürfe zurück. Sie hätte keineswegs freie Nachmittage und ihre Freizeitssportgruppe hätte sie lange nicht mehr gesehen, weil sie bis über beide Ohren mit Unterrichtsvorbereitungen und Korrekturen von Klassenarbeiten beschäftigt sei. Bei all den Anforderungen, die an LehrerInnen gestellt werden, sei es nicht möglich, sich auch noch um die Erziehung der SchülerInnen zu kümmern. Dies sei in erster Linie Aufgabe der Eltern und im Falle von Lars habe sie den Verdacht, dass dies von Seiten der Eltern nur unzureichend geschehe. Für die Verbesserung

der Situation wäre die Mithilfe der Eltern Voraussetzung. Sie äußert die Bitte an Lars Eltern, sich doch mal in aller Ruhe mit ihrem Sohn über die Problematik zu unterhalten und Lösungswege zu erarbeiten.

Herr und Frau Wüstling sehen das Fehlverhalten nach wie vor auf Seiten der LehrerInnen und halten ein Familiengespräch für nicht notwendig. Die Unterhaltung ist für sie beendet und beide verlassen den Raum. Auf dem Heimweg bestärken sie sich gegenseitig in der Meinung, dass sie nichts falsch gemacht hätten, mit ihrem Lars alles in Ordnung sei und die Fehler nur bei den LehrerInnen lägen.

Frau Gutmut kommt kopfschüttelnd und frustriert ins Lehrerzimmer und klagt ihr Leid bei den Kollegen. Sie fühlt sich machtlos, traurig und mit der Situation überfordert. So hatte sie sich ihr erstes Berufsjahr als Lehrerin nicht vorgestellt.



Think about it!

Versetze dich mal in die Situation von Frau Gutmut: Wie würdest du mit der Problematik umgehen?

Was sind deine Lösungsvorschläge für Frau Gutmut?





Think about it!

Welche Erfahrungen hast du schon mit Eltern an der Schule machen können? Mache dir Notizen!



Die Rolle der Lehrkraft aus Sicht der Schulleitung und des Kollegiums

Dein Berufsalltag wird aber nicht nur geprägt sein von Erwartungen, die deine SchülerInnen und deren Eltern an dich stellen, auch die Schulleitung sowie deine Kolleginnen und Kollegen aus dem Lehrkörper haben Erwartungen.

Deine Schulleitung beispielsweise wird mit dir in regelmäßigen Abständen Beratungs- bzw. MitarbeiterInnengespräche abhalten. Diese schließen im Regelfall mit Zielvereinbarungen und erörtern die folgenden Punkte (Grunder, 2005, S. 272):

- ✓ Die Qualität der Arbeit (Unterricht sowie Arbeit außerhalb des Unterrichtsgeschehens),
- ✓ die Fortbildungsplanung,
- ✓ die Entwicklungsmöglichkeiten im Beruf und
- ✓ die Arbeitszufriedenheit und Arbeitsbedingungen.

Die Schulleitung nimmt bei den genannten Beratungsgesprächen oft die Rolle des Helfenden oder Richtenden ein, wodurch ein Dilemma zwischen Freiwilligkeit und Zwang entstehen kann, zumal die Schulleitung hierarchisch betrachtet über dem Lehrerkollegium steht und somit Ratschläge bzw. Handlungsanweisungen einen stark verbindlichen Charakter haben. (Grunder, 2005)

Wie werden LehrerInnen aus Sicht der Schulleitung wahrgenommen? Die Rolle der Lehrerin bzw. des Lehrers besteht vor allem darin, einen möglichst qualitativ hochwertigen Unterricht anzubieten; entsprechend gilt es auch, Fortbildungspflichten zu erfüllen, um am neuesten Stand zu bleiben und eine gute Unterrichtsgestaltung zu gewährleisten. Eine weitere Rolle aus Sicht der Schulleitung ist jene der Trägerschaft von Entwicklungsbemühungen: LehrerInnen sollen an der Weiterentwicklung der Schule mitwirken, Ideen einbringen und Innovationspotenzial freisetzen. „Innovieren“ ist laut dem Deutschen Bildungsrat demnach eine wichtige Aufgabe der Lehrkraft. Außerdem sieht die Schulleitung die Weiterentwicklung der Schule als Ganzes als zentrales Anliegen, wobei die LehrerInnen nicht (nur) als Einzelkämpfernaturen wahrgenommen werden, sondern vielmehr als Kollegium, im Team. Aus Sicht der Schulleitung werden an dich also unterschiedliche Erwartungen gestellt werden; sich dieser bewusst zu sein, kann dir in deiner beruflichen Zukunft nur hilfreich sein! (vgl. Grunder, 2005, S. 273f.)

Vielleicht noch viel mehr als die Schulleitung werden deine Kolleginnen und Kollegen deinen Berufsalltag mit ihren Erwartungen prägen (Grunder, 2005): Hier wird von dir vor allem Bereitschaft zum Austausch erwartet, egal, ob es sich um organisatorische Informationen oder aber um Themen wie Unterrichtsgestaltung handelt. Dieser Austausch ist die Basis für Innovationsprozesse und das Erleben eines „Wir-Gefühls“ und gemeinsamer Kompetenz.

Wenn du zu letzterem Aspekt mehr erfahren möchtest, schaue doch ins **Modul 7 „Selbstbewusst statt Lehramtsfrust. Ein Modul zur Steigerung der Selbstwirksamkeit von Lehramtsstudierenden“**.

Kooperationen und Austausch im Lehrerkollegium werden auch von Seiten der Schulleitung als wichtig erachtet und daran sind auch erneut Erwartungen geknüpft (Grunder, 2005, S. 278):

- ✓ Erfahrungsaustausch,
- ✓ Herausbildung gemeinsamer Auffassungen,
- ✓ Teilnahme an kooperativen Fortbildungen und
- ✓ die gemeinsame Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen.



Think about it!

Welche Erfahrungen hast du bereits mit Schulleitung und Lehrerkollegium gemacht?
Mache dir Notizen!



Meine Erfahrungen mit Schulleitung:

Meine Erfahrungen im Lehrerkollegium:

Was denkt die Gesellschaft über LehrerInnen?

Erwartungen an und Bilder zum „LehrerInnen-Dasein“ haben aber auch deine Freunde, Bekannte, letztendlich jede/r, wenn man sie bzw. ihn danach fragt. Wie wird dein zukünftiger Beruf also in unserer Gesellschaft wahrgenommen?



Think about it!

In Deutschland findet jährlich die „Internationale GfK-Studie zum Vertrauen der Bürger in verschiedene Berufsgruppen und Organisationen“ (Hofmans & Eisenblätter, 2010) statt, in der es darum geht, welcher Berufsgruppe/Branche die Befragten am meisten vertrauen. Bringe die folgenden Berufe in die richtige Reihenfolge, indem du die jeweiligen Plätze notierst! Wo stehen wohl die LehrerInnen?

Die Lösung findest du am Ende des Moduls, auf **Seite 57**.

Richter

Militär

Ärzte

Postangestellte

Feuerwehr

Lehrer

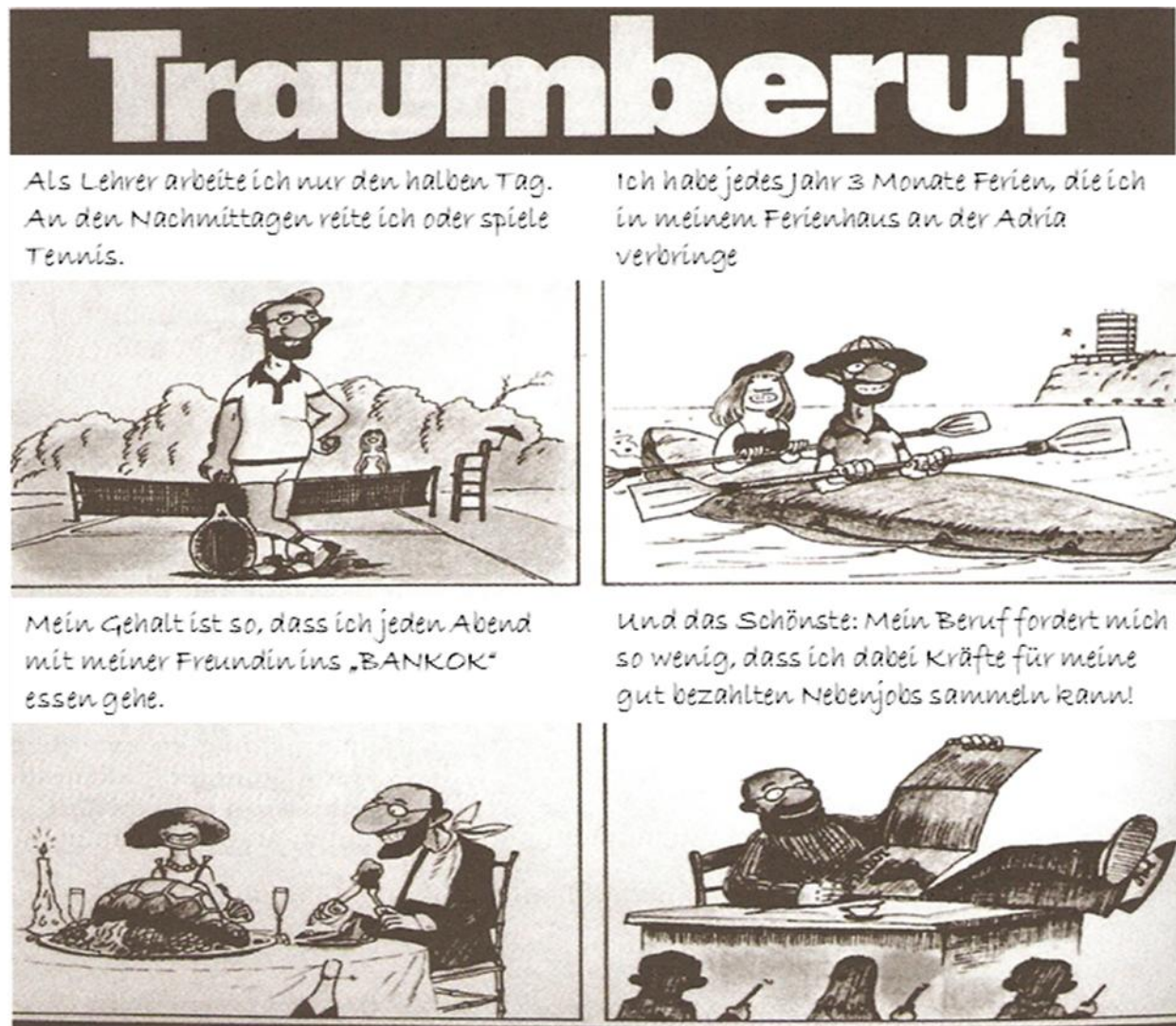
Polizisten

Rechtsanwälte

Umweltschutzorganisationen

Marktforscher

Obwohl LehrerInnen gemäß der Umfrage eigentlich eine gute Position einnehmen, existieren in unserer Gesellschaft zahlreiche Vorurteile, die sich sehr gut halten. Als „Spiegel“ derartiger Vorurteile können unterschiedliche Mittel eingesetzt werden, wie beispielsweise Cartoons:



(vgl. Grunder, 2005, S.132)

Die Macht der Stereotype

Alltäglich befinden wir uns in der Situation, fremden Personen zu begegnen. Dabei machen wir uns ein recht schnelles erstes Bild und die Tatsache, dass man Menschen dabei „in eine Schublade steckt“, ist erst mal nichts anderes als ein automatischer Vorgang. Die Annahme, dass ein Mensch einer bestimmten sozialen Gruppe angehört, also die soziale Kategorisierung, ist ein natürlicher Prozess: Das Gehirn versucht, die Vielzahl an Menschen, mit denen es konfrontiert wird, in bestimmte Zusammenhänge einzuordnen. Beispielsweise werden Menschen auf Grund ihrer Gruppenzugehörigkeit Merkmale zugeschrieben, welche oft völlig falsch sind oder zwar in der Richtung stimmen, aber nicht im Ausmaß. Stereotype

haben dabei formelhaften Charakter und sind schwer veränderbar. (Ruzic & Kersten, 2001/2002).

Vorurteile entstehen, wenn z.B. Eindrücke über andere mit zumeist negativen Emotionen besetzt werden; sie stellen Urteile, beruhend auf wenig reflektierten Meinungen, dar (<http://www.ikud.de>).

Das Comic zeigt auf einfache Weise, wie sich derartige Bilder ausgestalten: „LehrerInnen sind faul, haben viel Freizeit und Ferien und verdienen dabei noch ganz gut.“ Solche und andere negative Bilder über LehrerInnen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Natürlich existiert auch eine Kehrseite der Medaille, die zeigt: „LehrerInnen sind engagiert, motiviert und verantwortungsvoll.“ Jedoch ist der positive Lehrerbegriff in der Gesellschaft nicht so sehr verbreitet. (persönliche Mitteilung einer Lehramtsstudierenden, 15.12.2010)



Think about it!

Mit welchen positiven und negativen Meinungen zu deinem zukünftigen Beruf bist du konfrontiert bzw. bereits konfrontiert gewesen? Mache dazu Notizen!



Positive Bilder

Negative Bilder

Positive Bilder	Negative Bilder

Wie die Konfrontation mit Vorurteilen zum Lehrerberuf im Alltag aussehen kann, zeigt dir die folgende Geschichte.

„Das Klassentreffen“

Eine Geschichte aus Lenas Leben



Die Abschlussklasse des Lessing Gymnasiums von 2000, zu der auch Lena gehört, trifft sich nach zehn Jahren in einer Bar zu einem Klassentreffen. Alle freuen sich über das Wiedersehen und tauschen sich rege über ihren beruflichen und privaten Werdegang nach dem Abitur aus. Klaus, der ehemalige Klassenclown, ist mittlerweile ein seriöser Bankkaufmann und im Aufsichtsrat eines großen Unternehmens tätig. Stefan, damals der Streber, hat sein Studium abgebrochen und arbeitet in einer Buchbinderei als Produktionshelfer. Kathrin, die früher Blickfang aller männlichen Schüler war, Schauspielerin und Model werden wollte, ist mittlerweile alleinerziehende Mutter zweier Kinder und lebt von Hartz IV. Lena dagegen ist glücklich verheiratet und als Lehrerin an einer Realschule tätig. Als Lena von sich als Lehrerin erzählt, fällt ihr plötzlich Peter ins Wort: „Du hast ja ein schönes Leben“.

Er behauptet, dass es den Lehrerinnen und Lehrern doch viel zu gut geht, während er sich als Einzelhandelskaufmann täglich abrackert und bis zu zehn Stunden abarbeitet. Peter meint, dass LehrerInnen doch nur halbtags arbeiten, massig Ferien haben und dafür auch noch ein viel zu hohes Gehalt bekommen. Antje und Patrick nicken zustimmend und der Rest der Gruppe wartet gespannt auf Lenas Reaktion...



Think about it!

Wie würdest du an Lenas Stelle reagieren?

Welche möglichen Strategien könntest du Lena aufzeigen, um den Anschuldigungen entgegenzuwirken? Halte diese bitte schriftlich fest!



Es gibt verschiedene Möglichkeiten wie du mit einer solchen Situation, wie sie in dem Fallbeispiel „Das Klassentreffen“ vorkommt, umgehen kannst. Im Folgenden werden mögliche Strategien genannt, die jedoch noch erweiterbar sind (Handlungsmöglichkeiten generiert auf Basis persönlicher Mitteilung einer Lehramtsstudierenden, 15.12.2010):

✓ **Gegenfrage stellen**

„Wenn der Beruf der Lehrerin/des Lehrers deiner Meinung nach so super ist, und man nur Ferien und Freizeit hat, warum hast du dich dann nicht für diesen Beruf entschieden?“

✓ **Wirklichkeit aufzeigen /Contra geben**

„LehrerInnen haben zwar viel „schulfreie Zeit“, jedoch müssen sie sich neben der geregelten Arbeitszeit in der Schule noch für den Unterricht vorbereiten, Klassenarbeiten und Hausaufgaben korrigieren und beurteilen. Ebenfalls muss auch das Herstellen von Arbeitsmitteln für den Unterricht, Verwaltungstätigkeiten und der

Zeitaufwand für die ständige Weiterbildung berücksichtigt werden. Außerdem entspricht mein Leben genau den Vorstellungen, die ich davon hatte.“

✓ **Ausweichen**

Nicht provozieren lassen, sondern geschickt vom Thema ablenken, um der Anschuldigung aus dem Weg zu gehen. „Wie geht es eigentlich Deiner Frau, hat sie nicht auch wieder zu arbeiten begonnen?“

Weiterführender Lesetipp

Du möchtest dich über weitere Reaktionsmöglichkeiten schlau machen? Dann lese doch nach!

Hillert, A. (2007). „Lehrer müsste man sein...“ – oder: Wie kommuniziert man Lehrerbelastung? Lehren und Lernen, 7, 9-16. Online in Internet: http://www.bllv-oberviechtach.de/Brandaktuell/Lehrer_musste_man_sein_25.07.2007.pdf [letzter Zugriff: 12.02.2011].

Kompetenzen und Fähigkeiten einer guten Lehrerin/eines guten Lehrers

Ganz zu Beginn unseres Moduls haben wir uns ja mit der Frage beschäftigt, was eine gute Lehrerin bzw. einen guten Lehrer aus SchülerInnensicht ausmacht. Wie siehst du das?



Think about it!

Erstelle dir deine eigene Checkliste mit den für dich wichtigsten Kompetenzen und Fähigkeiten, die du in deinem späteren Berufsleben benötigst!

Trage deine Ideen in die untenstehende Tabelle ein!



Unterrichtsbezogene Kompetenzen

Soziale Kompetenzen

Im Folgenden möchten wir dir eine Checkliste zum professionellen Lehrerverhalten, mit den für uns wichtigsten Kompetenzen aufzeigen. Diese Checkliste ist pragmatisch gemeint und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie kann durchaus auch modifiziert werden.

Checkliste zum professionellen Lehrerverhalten

Unterrichtsbezogene Kompetenzen

Eine gute Lehrerin/ein guter Lehrer ist...

- ✓ **fachlich qualifiziert**, dass sie/er am wissenschaftlichen Diskurs seiner Fächer verständig teilnehmen kann und dies auch tut,
- ✓ **didaktisch qualifiziert**, dass sie/er zu einem Unterrichtsthema mehrere bildungsorientierte Variationen erfinden und durchspielen kann,
- ✓ **methodisch qualifiziert**, dass sie/er zu einer didaktischen Konstruktion mehrere bildungsorientierte methodische Abläufe denken und inszenieren kann.

Soziale Kompetenzen

Eine gute Lehrerin/ein guter Lehrer sollte...

- ✓ **wohlwollendes Interesse** zeigen,
- ✓ **Verantwortung übernehmen**,
- ✓ **die Interessen der SchülerInnen berücksichtigen**,
- ✓ **Kritikfähigkeit** besitzen,
- ✓ **respektvollen Umgang** pflegen,
- ✓ **angemessene Maßstäbe (Umgangsregeln, Forderungen)** setzen,
- ✓ eine **faire Beurteilung** vornehmen,
- ✓ **selbstkritisch und offen für Neues sein** und
- ✓ **hilfsbereit** sein.

(vgl. Giesecke, 2001, S.221ff.)

Weiterführender Tipp

Du willst dich mit deinen Kompetenzen einmal genauer einschätzen? Dann fülle doch den Fragebogen „Fit für den Lehrerberuf“ online aus! Klick dich gleich rein:

http://www.dbb.de/lehrerstudie/start_fit_einleitung.php

... und was für ein Ergebnis hast du nun erzielt? An welchen Punkten kannst du noch arbeiten? Mache dir Notizen!



Lösung zu „Think about it!“ von Seite 48

In Deutschland findet jährlich die „Internationale GfK-Studie zum Vertrauen der Bürger in verschiedene Berufsgruppen und Organisationen“ (Hofmans & Eisenblätter, 2010) statt, in der es darum geht, welcher Berufsgruppe/Branche die Befragten am meisten vertrauen. Wie fällt nun das Ergebnis aus?

1. Feuerwehr
2. Ärzte
3. Polizisten
- 4. Lehrer**
5. Postangestellte
6. Richter
7. Militär
8. Umweltschutzorganisationen
9. Rechtsanwälte
10. Marktforscher

Literatur

Giesecke, H. (2001). Was Lehrer leisten: Porträt eines schwierigen Berufes. Weinheim: Juventa.

Grunder, H.-U. (Hrsg.).(2005). „Und nun an die Arbeit!“. Fremdbilder und Professionalisierung im Lehrberuf. Baltmannsweiler: Schneider Verlag.

Hillert, A. (2007). „Lehrer müsste man sein...“ – oder: Wie kommuniziert man Lehrerbelastung? Lehren und Lernen, 7, 9-16. Online in Internet: http://www.bllv-oberviechtach.de/Brandaktuell/Lehrer_musste_man_sein_25.07.2007.pdf [letzter Zugriff: 12.02.2011].

Hofmans, M. & Eisenblätter, M. (2010). Polizisten zusehends beliebter: Internationale GfK-Studie zum Vertrauen der Bürger in verschiedene Berufsgruppen und Organisationen, 1-13. Online in Internet: http://www.gfk.com/imperia/md/content/presse/pressemitteilungen/2010/100609_pm_trust_index_2010_dfinal.pdf [letzter Zugriff: 24.01.2011].

Ruzic, T. & Kersten, I. (2001/2002). Stereotype & Attitüde. Online im Internet: http://fogs.uni-duisburg.de/poster_praes_ws01_02/plakat_ruzic_kersten.pdf [letzter Zugriff: 13.01.2011].

Schubert, M. (2003). Ein „guter“ Lehrer aus Sicht von Grundschulern – eine empirische Untersuchung. Zulassungsarbeit an der Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd.

Internetlinks

<http://www.ikud.de/Stereotyp-und-Vorurteil.html> [letzter Zugriff: 01.03.2011]

http://www.dbb.de/lehrerstudie/start_fit_einleitung.php [letzter Zugriff: 01.03.2011]



Modul 9

Lehrer sind auch nur Menschen! Emotionale Kompetenz stärken

Andreas Bräuning

Monika Eggert

Susann Radmacher

Meike Traub

Das Modul auf einen Blick

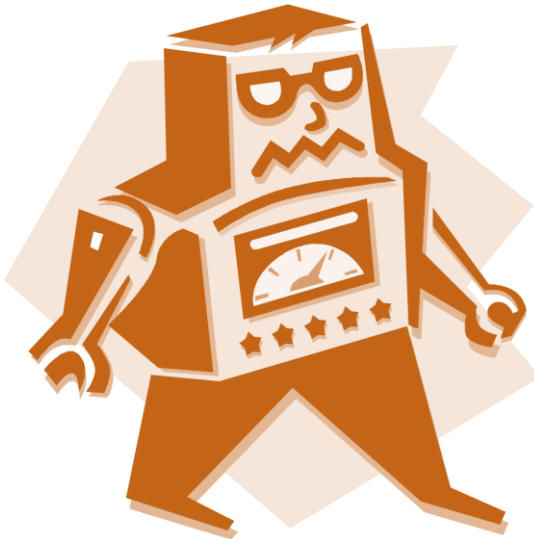
Warum ist Emotionale Kompetenz im Lehreralltag so wichtig?

Wie nutze ich Emotionale Kompetenz im Lehreralltag?

Zwei Fallbeispiele

Erfasse dein aktuelles emotionales Befinden!

Stärke deine Emotionale Kompetenz für den Lehreralltag durch Übungen!



Ein Roboter macht für gewöhnlich immer genau das, worauf er programmiert ist. Wir Menschen hingegen haben ein ausgeprägtes und facettenreiches Repertoire an Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Lehrkräfte sind im Berufsalltag permanent von anderen Menschen umgeben – seien es die Kolleginnen und Kollegen, SchülerInnen oder deren Eltern. Dabei kann es zu so mancher „schwieriger Situation“ kommen und Stress entstehen. Unter Druck kann es schon mal vorkommen, dass LehrerInnen ihre Gefühle spontan und unbeherrscht äußern: Schließlich sind sie auch nur Menschen.

Das Modul „Lehrer sind auch nur Menschen! Emotionale Kompetenz stärken“ soll dir helfen, schon während des Studiums deine Emotionale Kompetenz zu stärken, damit du diese später im Lehreralltag voll nutzen und davon profitieren kannst. Das Training basiert vor allem auf der problemorientierten Bewältigung und der positiven Neubewertung (Lazarus & Folkman, 1984). Dadurch werden Strategien wie Vermeidung, Grübeln, „katastrophisierendes“ Denken und Selbstanklage unnötig (Berking, 2008).

Das Modul vermittelt...

- ✓ Wissen rund um das Thema Emotionale Kompetenz im Lehreralltag,
- ✓ Tipps und Tricks, wie du deine Emotionale Kompetenz fördern kannst,
- ✓ Übungsblätter und Checklisten, die dir Emotionale Kompetenz im Lehreralltag näher bringen werden.

Was ist Emotionale Kompetenz?

Emotionale Kompetenz hilft dir dabei, mit Stress und negativen emotionalen Reaktionen angemessen umzugehen. Das heißt, sie versetzt dich in die Lage,

Stimmungen und Gefühle von dir und anderen...

- ✓ bewusst wahrzunehmen, zu benennen und zu verstehen,
- ✓ positiv zu beeinflussen,
- ✓ auszuhalten und zu akzeptieren, wenn sie sich momentan nicht verändern lassen.

Wenn du diese drei Punkte gut hinbekommst, dann fördert das dein Wohlbefinden, deine Lebenszufriedenheit und auch der Umgang mit Stress wird dir leichter fallen!

(vgl. TEK-Teilnehmerbroschüre, o.J., S. 3)

Warum ist Emotionale Kompetenz im Lehreralltag so wichtig?

Wer emotional kompetent handelt, ist also in der Lage, die eigenen Gefühle und die der anderen besser wahrzunehmen und das weitere Handeln darauf abzustimmen. Im Lehreralltag ist das sowohl im Umgang mit Schülerinnen und Schülern als auch mit deren Eltern oder dem Kollegium bedeutsam. In „schwierigen“ Situationen kann es Lehrkräften schnell passieren, dass sie keinen kühlen Kopf bewahren. Aufkommende Wut oder Traurigkeit sollten beispielsweise schnell erkannt werden, damit rationales und diplomatisches Handeln möglich wird. Fehlreaktionen können schwerwiegende Konsequenzen mit sich bringen und manchmal sogar zu einer Suspendierung vom Schuldienst führen. Emotionale Kompetenz ist in diesem Kontext sehr nützlich und stellt eine Schlüsselkompetenz für Lehrkräfte dar. (Berkling, 2008)

Die folgende Aufzählung zeigt dir, warum es für dich als angehende Lehrkraft wichtig ist, dass du über Selbstdisziplin und Empathie verfügst, deine Gefühle aktiv beeinflussen kannst und negative Gefühle akzeptieren und auch aushalten kannst (Brunner & Zeltner, 1980):

- ✓ **Sich selbst besser kennen lernen!**
Du lernst dich und deine Gefühle in bestimmten Situationen besser wahrzunehmen, zu verstehen und zu kontrollieren.
- ✓ **Mehr Empathie zeigen!**
Es gelingt dir leichter, dich in Gefühle anderer einzufühlen und diese nachzuvollziehen. Das sorgt für einen Perspektivenwechsel und beugt Missverständnissen vor.

- ✓ **Die eigenen Gefühle aktiv positiv beeinflussen!**
Der bessere Umgang mit den eigenen Gefühlen verhindert, dass sich negative Emotionen manifestieren und sich psychische Störungen entwickeln.
- ✓ **Negative Gefühle bei Bedarf akzeptieren und aushalten!**
Manchmal sind negative Gefühle nicht veränderbar. Hier ist es angebracht, dass du diese Gefühle akzeptierst und tolerierst, damit keine langfristigen Schäden entstehen.
- ✓ **Sich mit emotional belastenden Situationen konfrontieren!**
Die Konfrontation mit negativen Emotionen ist ein gutes Training für alle Lebensbereiche.

Wie nutze ich Emotionale Kompetenz im Lehreralltag?

Im Folgenden findest du einige Hinweise, die dir helfen, Emotionale Kompetenz im Lehreralltag praktisch umzusetzen (Berking, 2008; Brunner & Zeltner, 1980; Wassen, 2009):

- ✓ **Mit schwierigen Schülerinnen und Schülern angemessen umgehen**
Bewahre Nerven und Kontrolle! Bleibe sachlich und handle überlegt!
- ✓ **Bei Konflikten sachlich und ruhig bleiben**
Halte provokanten Äußerungen stand und vermeide die Gefühlsebene!
- ✓ **Das eigene Auftreten überprüfen**
Was strahlst du aus? Wie wirkst du? Autoritär? Sanftmütig?
- ✓ **Kritik ertragen können**
Nimm Kritik von Schülerinnen und Schülern ernst! Berücksichtige konstruktive Kritik von Kolleginnen und Kollegen!
- ✓ **Verständnis/Empathie haben**
Fühle dich in SchülerInnen oder auch Eltern ein, die vielleicht unter schlechten Noten leiden oder sich in schwierigen Lebensumständen befinden!
- ✓ **Konfliktsituationen nicht aus dem Weg gehen**
Stelle dich unangenehmen Gesprächen! Gehe Konflikte an und löse sie aktiv!
- ✓ **Eigene Reaktionen & Emotionen reflektieren**
Mache dir aufkommende Gefühle bewusst! Die Schülerperspektive zu übernehmen, kann dir bei deiner Gefühlsregulation helfen!



Think about it!

Welchen Stellenwert nimmt Emotionale Kompetenz für dich im Lehrerberuf ein?

Welche Situationen erfordern deiner Meinung nach Emotionale Kompetenz im Besonderen?



Schreibaufgabe: Mach's dir bewusst!

Im Folgenden findest du die wichtigsten Bestandteile der Emotionalen Kompetenz. Nimm dir ein wenig Zeit und beantworte die Fragen für dich!
(i.A. an <http://www.personalseite.de/aufsatz/steinert2.htm>)



1. Selbstreflexion

Wie meinst du auf andere Menschen zu wirken?

Bitte schildere eine schulische Situation, die psychisch sehr belastend war. Wie hast du reagiert?

2. Selbstdisziplin

Wie hältst du in heiklen Unterrichtssituationen deine Emotionen unter Kontrolle?

In welchen Unterrichtssituationen musstest du dich flexibel und schnell anpassen?

3. Engagement

Womit kannst du dich am besten für den Unterricht motivieren? Was demotiviert dich am meisten?

Wovon hängt es ab, ob du dich besonders für eine schulische Aufgabe engagierst?

4. Empathie

Wie erkennst du emotionale Beziehungen im Kreis deiner Schülerinnen und Schüler oder im Kollegium?

Kollegen und Schülerinnen und Schüler kannst du dir im Gegensatz zu Freunden selten aussuchen. Wie gelingt es dir trotzdem, mit schwierigen Kolleginnen und Kollegen bzw. Schülerinnen und Schüler zurechtzukommen?

5. Soziale Fähigkeiten

Wie schnell gelingt es dir, in einer neuen Schule Kolleginnen und Kollegen kennen zu lernen? Wie gehst du vor?

Schildere bitte eine Situation, in der du im Schulalltag in einen Konflikt geraten bist. Wie bist du damit umgegangen?

Zwei Fallbeispiele: Aus dem Leben einer Lehrerin

„Brodelnder Vulkan“



Durch die Einführung der Werkrealschule werden zurzeit viele kleinere Hauptschulen geschlossen. So können die SchülerInnen aus einzelnen Gemeinden nicht mehr wohnortnah beschult werden und werden nun für den gesamten Unterricht mitsamt dem Kollegium an eine andere Schule verlegt. Auch die Werkrealschule Langwald nimmt derzeit SchülerInnen aus der Schule Kleinfeld auf. Jedoch wurde schon im Vorfeld viel darüber geredet, wie es wohl sein wird, wenn diese beiden Schulen zusammen gelegt würden. Eltern und SchülerInnen aus Kleinfeld haben von Schule Langwald nur Schlechtes gehört, halten deshalb nichts von den Lehrkräften aus Langwald und behaupten, in dieser Schule würden nur Kriminelle herangezogen, vor denen man Angst haben müsse. Die meisten Lehrkräfte der Schule Langwald haben vorab die Einstellung, dass die Kinder aus Kleinfeld einfach im normalen Schulbetrieb mitziehen sollten, denn schließlich seien es viel weniger SchülerInnen aus Kleinfeld als aus Langwald.

Schon in den ersten Wochen zeigt sich, dass die Kinder aus Kleinfeld ein schlechteres Leistungsniveau haben als diejenigen aus Langwald. Oftmals macht sich das als Unterschied von ungefähr zwei Noten im Schnitt bemerkbar. Die Kinder aus Kleinfeld sind frustriert, da sie auf einmal viel schlechtere Zensuren erhalten als an der alten Schule, wo ihre Leistung als gut befunden wurde. Auch schämen sich die LehrerInnen aus Schule Kleinfeld für das schlechtere Leistungsniveau ihrer SchülerInnen. Lehrkräfte aus Schule Langwald sind gleichermaßen frustriert, weil weniger Leistung erbracht wird, aber auch Regeln ihrer Schule missachtet werden, wie zum Beispiel das Tragen einer Schürze in der Schulküche oder das gegenseitige Grüßen im Schulhaus. SchülerInnen aus Kleinfeld begründen ihr Verhalten damit, dass dies an ihrer alten Schule auch nicht üblich gewesen sei.

Nach kurzer Zeit sind die Fronten auf beiden Seiten verhärtet und der Schulalltag gestaltet sich um einiges schwieriger und anstrengender als in der Zeit vor der Zusammenlegung der beiden Schulen. So geschieht es, dass Lehrer Schmidt nach mehrmaligem erfolglosen Auffordern einer Schülerin aus Kleinfeld seinen Anweisungen nachzukommen, folgender Satz entweicht: „Wenn es euch nicht passt, könnt ihr dahin gehen, wo ihr hergekommen seid!“ Seine Wut ist deutlich zu spüren. Sofort beschwerten sich die SchülerInnen bei ihren Eltern und der Schulleitung. Eine Krisensitzung soll einberufen werden. Die Elternbeiräte fordern das Zusammenkommen aller SchülerInnen aus Kleinfeld und deren Eltern, aller beteiligten Lehrkräfte, der Schulleitung, der Sozialarbeiterin sowie des Schulbürgermeisters der Stadt Langwald und des zuständigen Schulrats vom staatlichen Schulamt. Nach dieser Bekanntgabe verbreitet sich großer Unmut unter den Lehrkräften, da sie sich zunächst nicht

betroffen fühlen, sondern Lehrer Schmidt für die Geschehnisse verantwortlich machen. Außerdem sehen sie nicht ein, sich vor den gesamten SchülerInnen aus Kleinfeld und deren Eltern zu rechtfertigen.

So beschließen die Elternvertreter aus Kleinfeld, dass die drei Lehrkräfte, die ihrer Meinung nach am meisten zu den Unstimmigkeiten beitragen, unter der neutralen Moderation der Schulsozialarbeiterin, im 30-Minuten-Takt von Eltern, Schülerinnen und Schülern aus Kleinfeld befragt werden können, um ihnen somit die erhoffte Entschuldigung zu entlocken. Auch Lehrer Schmidt ist unter diesen drei Lehrkräften. Im gesamten Kollegium wird eindeutig festgehalten, dass diese Art von Konferenz eher einem Tribunal oder einer Gerichtsverhandlung als einer fairen Diskussion gleicht. Somit beschließen die drei Lehrkräfte am Tag des „Verhörs“ die „Vernehmung“ abzulehnen, sodass nach einer neuen Möglichkeit der Verständigung gesucht werden muss.

(persönliche Mitteilung einer anonymen Lehrerin, 11.12.2010)



Think about it!

Wie bewertest du den Ausgang der Geschichte?

Welche Alternativen hätte das Kollegium (insbesondere Herr Schmidt) gehabt, mit der beschriebenen Situation umzugehen?



Mögliche Lösungen

Folgend findest du Lösungsansätze, die beispielhaft gemeint sind und nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erheben:

- ✓ **Empathie:** Alle Lehrkräfte versetzen sich in die Lage der neu dazu gekommenen SchülerInnen; die Übergangssituation wird ernst genommen.
- ✓ **Selbstreflexion:** Herr Schmidt reflektiert seine aufkommenden Gefühle und kontrolliert dadurch sein Verhalten.
- ✓ **Konfliktsituationen nicht meiden:** Herr Schmidt wendet sich an sein Kollegium und die Eltern, um entstehende Probleme rechtzeitig zu thematisieren und nach passenden Lösungen zu suchen.

„Mein Kind doch nicht“



Heute ist Elternsprechtag und der Lehrer Herr Schwarz (S) trifft sich mit Frau Müller (M), der Mutter von Jonas, der seit einigen Wochen nur sporadisch zum Unterricht erscheint. Meistens hat er auch ein Entschuldigungsschreiben von seinen Eltern dabei. Wenn Jonas anwesend ist, stört er die Klasse und lenkt seinen Banknachbarn ab. Herr Schwarz nimmt sich für das Gespräch vor, in der kurzen Zeit alles zur Sprache zu bringen und auf eine baldige Lösung zu pochen.

S: Ich beobachte seit ungefähr sechs Wochen, dass Jonas nur selten in die Schule kommt. Ist Ihnen das bewusst?

M: Naja, er war eben in letzter Zeit öfters krank. Er kriegt schnell Kopfweh, da will ich ihn nicht in die Schule lassen.

S: Waren Sie deswegen schon einmal mit ihm beim Arzt?

M: Nein, das nicht. Ich komme nicht dazu. Und so schlimm ist es auch wieder nicht. Ach wissen Sie, mir wird das langsam echt zu viel. Wissen Sie, Jonas' Schwester ist auch nicht gerade einfach. Sie nimmt viel Zeit in Anspruch. Ich freue mich über jeden Tag, an dem Jonas in die Schule geht.

S: Jonas ist erst 14, aber hat allein dieses Schuljahr schon 23 Fehltage. Auch wenn er da ist, scheint er mit seinem Kopf ganz woanders zu sein. Er fällt auf durch negatives und unruhiges Verhalten.

M: Aber das ist doch normal, dass man in der Schule nicht immer aufmerksam ist. Mein Kind ist doch auch nicht anders als andere. Jungs sind eben so. Wenn ich mich an meine Schulzeit zurück erinnere, oh je... Unsere Lehrerin musste auch viel aushalten. Und wissen Sie, dafür ist die Schule ja auch da. Sie sind ja die Pädagogen, ich zähle auf Sie!

Herr Schwarz spürt nach dieser Aussage den starken Impuls, das Gespräch abubrechen...

(persönliche Mitteilung einer anonymen Lehrerin, 11.12.2010)

Hilf Herrn Schwarz!

- ✓ Wie kann er es schaffen, die Fassung zu bewahren?
- ✓ Wie würdest du das Gespräch fortführen?
- ✓ Was könnte ihm helfen, gemeinsam mit Jonas' Mutter eine Lösung zu finden?



Mögliche Lösungen

Und wieder ein paar potentielle Lösungswege als Denkanstoß für dich:

- ✓ **Selbstreflexion:** Herr Schwarz nimmt seine aufsteigenden, negativen Gefühle wahr. Er erkennt, dass er auf der sachlichen Ebene bleiben muss, um eine Lösung zu finden.
- ✓ **Selbstdisziplin:** Tiefes Durchatmen und Konzentration helfen ihm, seine Aufmerksamkeit wieder auf das Wesentliche zu lenken.

Herr Schwarz kann nun auf sachlicher Ebene auf die Konsequenzen von Jonas' Verhalten hinweisen und Frau Müller die Frage stellen, welche konkrete Hilfe sie sich von ihm erhofft.

- ✓ **„Masterplan“ erstellen:** Gemeinsam mit Frau Müller erarbeitet und verschriftlicht Herr Schwarz einen Handlungsplan für Jonas.

Diese beiden Fallbeispiele verdeutlichen, wie wichtig es ist, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen. Aber wie wird man sich seiner Gefühle und Stimmungen bewusst? Dazu gleich mehr auf der nächsten Seite!

Erfasse dein aktuelles emotionales Empfinden!

Im Folgenden findest du eine Reihe von Fragen zu deinem emotionalen Befinden in der letzten Woche und deinem Umgang mit diesen. Bitte beantworte die Fragen spontan, indem du die Antworten aussuchst und ankreuzt, die dir am passendsten erscheinen.

Gefühle und Stimmungen:

In der letzten Woche fühlte ich mich...

Gefühle und Stimmungen	überhaupt nicht	ein wenig	mittel-mäßig	ziemlich	sehr
entspannt					
wertlos					
interessiert					
begeistert					
aufmerksam					
verärgert					
feindselig					
nervös					
zufrieden					
gedemütigt					
besorgt					
zuversichtlich					
enttäuscht					
traurig					
gereizt					
sicher					
ängstlich					

(Auszüge aus EMO-Check

http://www.tekonline.info/index.php?option=com_zoo&view=category&layout=category&Itemid=207)

2. Umgang mit Gefühlen

In der letzten Woche ...

	überhaupt nicht	selten	manchmal	oft	fast immer
... achtete ich auf meine Gefühle					
... konnte ich auch negative Gefühle annehmen					
... hätte ich klar benennen können, wie ich mich gerade fühlte					
... machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich mich dabei unwohl oder ängstlich fühlte					
... war mir klar, was ich gerade fühlte					
... versuchte ich, mich in belastenden Situationen selbst aufzumuntern					
... konnte ich trotz negativer Gefühle das machen, was ich mir vorgenommen hatte					
... war ich mir sicher, auch intensive, unangenehme Gefühle aushalten zu können					
... war mir bewusst, warum ich mich so fühlte					
... war mir klar, dass ich meine Gefühle beeinflussen kann					
... akzeptierte ich meine Gefühle					
... waren meine körperlichen Reaktionen ein gutes Signal dafür, wie ich mich fühlte					
... wusste ich gut, wie es mir gerade geht					
... fühlte ich mich stark genug, auch belastende Gefühle aushalten zu können					

(Auszüge aus EMO-Check

http://www.tekonline.info/index.php?option=com_zoo&view=category&layout=category&Itemid=207)



Schaue dir deine Antworten auf die einzelnen Fragen nochmals an und beantworte dir die folgenden Fragen:



- ✓ Empfindest du überwiegend positive oder negative Gefühle?
- ✓ Welche Gefühle sind besonders stark ausgeprägt?
- ✓ Kannst du deine Gefühle erkennen und gegebenenfalls auch beeinflussen?
- ✓ Gibt es Gefühle oder Stimmungen, die du in den letzten Wochen gar nicht empfunden hast, obwohl du sie eigentlich als wichtig und hilfreich erachtest? Was kannst du tun, damit du in Zukunft mehr davon spürst?

Vielleicht magst du dir ja auch gleich einen Termin in deinem Kalender vormerken, an dem du in ein paar Wochen erneut deine Gefühle und Stimmungen überprüfst und anschließend vergleichst, was sich alles verändert hat?

Stärke deine Emotionale Kompetenz für den Lehreralltag durch Übungen!

Auf den folgenden Seiten findest du zahlreiche Übungen zur Stärkung deiner Emotionalen Kompetenz. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Übung zur Perspektivenübernahme und Empathie

Stelle dir folgende Situation vor:

Nachdem du morgens verschlafen hast und in Zeitdruck geraten bist, musstest du auch noch den Bus nehmen, da dein Auto eine Panne hat. Völlig abgehetzt und genervt kommst du gerade noch rechtzeitig in den Unterricht. Deine SchülerInnen halten heute Referate über sich stark ähnelnde Themen und nach dem dritten Vortrag verspürst du schon starke Langeweile und wirst müde. Am liebsten würdest du aus dem Raum gehen und dir Ruhe gönnen.



Think about it!

- ✓ Was würdest du in dieser Situation tun?
- ✓ Wie schaffst du es, trotz schlechter Laune, deine SchülerInnen fair zu benoten?



Unser Tipp:

Übernimm die Perspektive der referierenden Schülerin bzw. des referierenden Schülers, um nachzuempfinden, wie sie bzw. er sich in dieser Situation fühlt. So kannst du deine Aufmerksamkeit von deinem aktuellen Empfinden auf das der Schülerin oder des Schülers lenken. Du wirst merken, dass es dir hilft, neue Motivation und Aufmerksamkeit zu schöpfen.

Check:

- ✓ Macht sie bzw. er einen nervösen oder gelassenen Eindruck?
- ✓ Spricht sie bzw. er frei oder liest sie bzw. er ab?
- ✓ Hat sie bzw. er sich heute extra schick gemacht oder nicht?
- ✓ Gibt sie bzw. er sich Mühe oder wirkt sie bzw. er gelangweilt?
- ✓ usw.

Pausenhof-Übung

Diese Übung kannst du machen, wenn du das nächste Mal während der großen Pause auf dem Schulgelände bist.

Suche dir einen guten Beobachtungsstandpunkt, und versuche, dich innerlich aus diesem Strom herauszunehmen, die eigenen Handlungsimpulse zurückzustellen und das Treiben um dich herum einmal ganz genau zu beobachten. Versuche dies mit viel Interesse und Neugier zu tun, und soweit möglich ohne Bewertung...



Think about it!

- ✓ Welche Personen kannst du gerade sehen?
- ✓ Was machen diese Personen?
- ✓ Was zeigt sich in den Gesichtern der Personen?

Versuche, dich einfach einmal „auszuklinken“ und für fünf Minuten nur zu beobachten, was um dich herum passiert. Spüre danach in dich hinein; achte darauf, wie es dir gerade geht und beende dann die Übung.

(i.A. an TEK-Teilnehmerbroschüre, o.J., S. 58)

Tagesrückblicks-Übung

Die Tagesrückblicks-Übung lässt sich am besten am Abend kurz vor dem zu Bett gehen durchführen.



Nimm dir noch einmal kurz Zeit, um in Gedanken den Tag durchzugehen. Lasse das, was du im Laufe des Tages gesehen und erlebt hast, noch einmal vor deinem inneren Auge vorüberziehen. Beobachte dabei auch, welche Gefühle diese Bilder bei dir auslösen. Benenne diese Gefühle kurz und neutral. Gib ihnen so viel Raum, wie du es für gut empfindest, aber ohne, dass du dich gänzlich von ihnen umfassen lässt. Gehe den ganzen Tag so noch einmal durch, bis du beim jetzigen Moment angekommen bist. Dann spüre noch einmal in dich hinein, wie es dir jetzt im Augenblick geht und benenne die aktuellen Gefühle.



(i.A. an TEK-Teilnehmerbroschüre, o.J., S. 58)

Kritischer Schüler / freundlicher Schüler



Think about it!

- ✓ Stelle dir einen deiner Schüler in einer Situation vor, in welcher diese Person nicht mit dir zufrieden ist.

Stelle dir vor, wie dieser Schüler dich kritisch oder sogar feindselig anschaut. Halte dieses Bild in deiner Vorstellung fest und versuche, es einmal neutral zu beschreiben.

- ✓ Beginne mit den **Haaren**: Wie sehen die Haare dieses Schülers aus? Welche Farbe haben sie? Wie sind sie frisiert? Sind sie eher fettig oder eher trocken? Kannst du die Ohren sehen?

- ✓ Gehe weiter zur **Stirn** und versuche einmal, diese zu beschreiben. Danach mache dasselbe Schritt für Schritt - ganz in deinem eigenen Tempo – mit den **Augenbrauen**, den **Augen**, dem **Blick** (*Vorsicht: Nicht bewerten!*), der **Nase**, dem **Mund**, dem **Kinn** und der **Körperhaltung**.

Wenn du dabei starke Anspannung oder andere Gefühle spürst, nehme diese wahr, mache dir Notizen und konzentriere dich wieder auf die Vorstellung. Wenn du mit der Übung fertig bist, klopf dir zur Belohnung auf die Schulter (je schwieriger es für dich war, desto mehr).
(i. A. an TEK-Teilnehmerbroschüre, o.J., S. 57)



Think about it!

- ✓ Stelle dir jetzt denselben Schüler in einer Situation vor, in welcher er mit dir zufrieden ist.

Stelle dir vor, wie der Schüler dich freundlich anschaut und anlächelt.

Beschreibe auch hier wieder neutral, was du siehst. Beginne wieder mit den **Haaren**, dann gehe Schritt für Schritt zur **Stirn**, den **Augenbrauen**, dem **Blick**, der **Nase**, dem **Mund**, dem **Kinn** und der **Körperhaltung**. *Nicht bewerten, sondern nur wahrnehmen!*

Wenn du bestimmte Gefühle dabei spürst, nimm sie bewusst wahr, mach dir eine mentale Notiz und konzentriere dich wieder auf die Vorstellung.

Mit dieser Übung kannst du die Kompetenz der bewertungsfreien Wahrnehmung trainieren. Beim bewertungsfreien Wahrnehmen konzentrierst du dich auf deine eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Du spürst und beschreibst sie, ohne sie zu bewerten. Die Gefühle werden ausschließlich wahrgenommen, ohne dass sie gleich vor dem Hintergrund

deiner Ziele bewertet werden und Reaktionen und Handlungen auslösen. Die Übung zum bewertungsfreien Wahrnehmen kann dir helfen, bevor du zu grübeln und denken anfängst, zuerst einmal Ruhe in dich und deine Gedanken zu bringen. Danach kannst du dir Gedanken machen, wie du auf die belastende Situation reagieren kannst. Dies ist wichtig, um mit Stress und negativen emotionalen Reaktionen angemessen umzugehen.

(i.A. an TEK-Teilnehmerbroschüre, o.J., S. 57)

Selbstermunterung

Sicherlich kennst du die folgende Situation:

Du hältst Unterricht und einzelne SchülerInnen sind sehr unruhig und stören den Unterricht andauernd. Du hast sie bereits mehrmals ermahnt, aber es ändert sich sehr wenig.

Jetzt geht es darum, dir selbst den Rücken zu stärken und dich aufzumuntern.

Sage dir:

„Du machst das ganz gut. Es liegt nicht an dir. Komm, du schaffst das auch heute. Letztes Mal bist du auch mit dieser Klasse klar gekommen. Du hast schon so vieles geschafft.“


Lächle dir zur Selbstermunterung innerlich zu und lege dir freundlich eine Hand in Gedanken auf die eigene Schulter.

(persönliche Mitteilung einer anonymen Lehrerin, 11.12.2010)

Zu guter Letzt...

Nun hast du es geschafft! Du bist am Ende unseres Moduls zur Stärkung der emotionalen Kompetenz angekommen. Wenn du dich mit den einzelnen Abschnitten auseinander gesetzt hast und die Übungen bearbeitet hast, hast du schon einen großen Schritt in Richtung Kennenlernen und Regulieren deiner Emotionen gemacht. Das wird dir zukünftig helfen, mit negativen Emotionen und Stress besser klar zu kommen.

Möchtest du auch in deinem weiteren „LehrerInnendasein“ etwas für deine Emotionen und den Umgang mit diesen tun? Dann kannst du die Übungen, die dir gefallen haben, in deinen Alltag integrieren. Wenn du willst, kannst du diese hier eintragen!



Was ich in Zukunft weiterhin machen möchte:

Literatur

Berking, M. (2008). Training emotionaler Kompetenzen. TEK-Schritt für Schritt. Heidelberg: Springer.

Brunner, R. & Zeltner, W. (1980). Lexikon zur pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik. München: Ernst Reinhard Verlag.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

CompanyTEK-Teilnehmerbroschüre (o.J.). Training Emotionaler Kompetenzen (TEK). Ein Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation. Handbuch für Teilnehmer. Online in Internet: http://tekonline.info/index.php?itemid=198&option=com_zoo&view=item&category_id=0&item_id=17 [letzter Zugriff: 24.02.2011].

Wassen, P. (Hrsg.). (2009). Bertelsmann. Das neue Universallexikon. Gütersloh: Bertelsmann.

Internetlinks

TEK-Arbeitsblätter Teil 1 (1te Auflage) Auszüge aus EMO-Check

http://www.tekonline.info/index.php?option=com_zoo&view=category&layout=category&Itemid=207 [letzter Zugriff: 28.02.2011]

<http://www.personalseite.de/aufsatz/steinert2.htm> [letzter Zugriff: 05.03.2011]

Weiterer kommentierter Lesetipp

Seidel, W. (2008): Emotionale Kompetenz. Gehirnforschung und Lebenskunst. Heidelberg: Springer.

Dieses Buch bietet wertvolle Erläuterungen zu theoretischen Grundlagen des Themas „Emotionale Kompetenz“. Die Textkästen „Wissenswertes – Nachdenkliches“ informieren sowohl sachlich als auch unterhaltsam.