

10 Tipps für einen ausgeglichenen Schul-Alltag:

von Dipl. Päd. Manuel Harand & Paulina Harand

1) Such Dir einen Rückzugsort an dem Du in den Pausen abschalten kannst!

In jeder noch so kleinen Schule findet sich ein stiller und „geheimer“ Ort für Dich – die Bibliothek, Kursräume, das unbesetzte Arztzimmer, der Turnsaal, Materialräume usw... - du musst sie nur bewusst aufsuchen! Wenn immer Du spürst, dass eine RICHTIGE Pause Dir jetzt gut tun würde – jenseits von Zigarettenrauch, läutenden Telefonen, klopfenden SchülerInnen oder Klagen über den Kopierer – dann suche bewusst diesen Raum auf, genieße die Stille dort und tanke neue Kraft. Auch wenn du ungestört arbeiten möchtest, kannst du auf diesen Rückzugsort nutzen.

2) Gestalte Deinen Schulalltag rhythmisch!

Zur Kunst eines entspannten & energiereichen LehrerInnen-Alltags gehört es, sich nicht von den ganzen „kleinen“ Dingen aufzehren zu lassen, die ständig anfallen. Und es fällt IMMER etwas an. Wartest du noch immer auf die Pause oder die Freistunden in der endlich mal nichts zu tun ist? Dann kannst Du lange warten. Pause zu machen ist eine aktive Entscheidung und Haltung. Deshalb plane schon vor einem Schultag ein, in welchen „Löchern“ Du wirklich abschalten möchtest oder welche Pausen Du bewusst für Dich an Deinem Rückzugsort verbringen willst. Plane Dir zumindest EINE Pause ein, in der Du bewusst eine ordentliche Mahlzeit zu Dir nehmen kannst, die Dich wirklich gut nährt. Atme durch oder mache eine kurze, Dir bekannte Energieübung.

Gestalte auch Deine Unterrichtsstunden rhythmisch. Du musst nicht ein 50-minütiges Feuerwerk in Deinen Klassen veranstalten. Baue bewusst Elemente in Deinen Unterricht ein, wo sowohl DU als auch Deine Schüler etwas „runter kommen können“.

3) Bring Deine Stärken ein und vergleiche Dich nicht mit Anderen!

Jeder Lehrer (und Schüler) hat ganz besondere Qualitäten und Talente. Bring sie ein. Manche KollegInnen sind sehr humorvoll, andere total genau und verlässlich, die nächste erzählt tolle Geschichten und ein weiterer kann genial erklären. Es ist OK sich von den Qualitäten der KollegInnen inspirieren zu lassen – versuch aber nie deren persönlichen Stil zu kopieren. Der Vergleich führt in den Mangel. Dein Erfolg und Deine Freude beim Unterrichten werden wachsen, wenn Du entdeckst, was Deine Stärken sind und wenn Du beginnst diese bewusst einzusetzen.

4) Bring Input & Output in eine gesunde Balance und wahre Deine Grenzen!

Du brauchst keine Komplexe zu bekommen, nur weil Dein Arbeitsblatt nicht immer 4-farbig leuchtet und blinkt. Du musst in der Schule auch keine Wunder bewirken. Du bist nicht Mutter Theresa, keine PsychotherapeutIn oder Ersatz-Mama/-Papa. Gib Dein Bestes, aber sei Dir Deiner Grenzen bewusst und respektiere diese auch. Es ist auch völlig legitim auch mal schlechtere Tage zu haben, an denen wir weniger geben, als an Tagen an denen wir voll in unserer Kraft sind. Versuche auch Deine Grenzen sowohl SchülerInnen, als auch Eltern, KollegInnen und Deiner Direktorin / Deinem Direktor zu signalisieren und zu handeln, wenn diese ohne Deine Zustimmung überschritten werden!

5) „Stoppe“ das füttern negativer Gedankenmuster und umgib Dich mit Menschen die Dir gut tun!

Ich weiss – ab und zu tut es gut, einfach mal 5 Minuten all den Mist loszuwerden, der sich aufgestaut hat. Das ist wichtig und auch völlig OK. Wenn du aber zum Dauer-Jammern im Lehrerzimmer sitzt, dann schießt Du Dir ein Eigentor. Denn dann kreierst Du Dir selbst durch Deine Worte und Gedanken ein negatives Umfeld, welches Deine Negativität natürlich auf Dich zurückprojiziert.

Halte Dich also so gut es geht vom chronischen „Jammer-Talk“ im Lehrerzimmer fern und suche notfalls Deinen Rückzugsort auf. Am besten Du suchst Dir ein paar nette, positive, humorvolle und kreative Kolleginnen denen Du Dich anvertrauen kannst und bildest ein „Power-Team“. Wenn nötig, dann hol Dir auch außerhalb der Schule Unterstützung! Sprich mit Freunden, jemandem dem Du vertraust oder ziehe einen Coach zu rate, der Dich unterstützt!

6) Kultiviere Dank und Wertschätzung für Deine Arbeit!

Da LehrerInnen in unserer Gesellschaft derzeit wenig Wertschätzung bekommen, ist es umso wichtiger, dass DU selbst Deine Arbeit schätzt. Hast Du Dir selbst schon einmal so richtig gedankt, dass Du jeden Morgen aufstehst, versuchst Dein Bestes zu tun, um jungen Menschen etwas mitzugeben, Dir kreative Wege zu überlegen Deine SchülerInnen bestmöglich zu fördern und tagtäglich all die großen und kleinen Dinge zu erledigen, die zu tun sind? NEIN? Dann probiere es aus ... und lass Dich überraschen.

Es hilft auch, dass DU selbst anderen Kollegen, Schülern, Eltern usw. DEINE Wertschätzung aussprichst. Wertschätzung ist ein Geschenk für alle Beteiligten – egal ob man Wertschätzung bekommt oder gibt.

7) Nimm Dir Zeit für Dich:

Wenn Du aus der Schule kommst – versuch Dich nicht sofort in Deine vielen anderen Alltagsverpflichtungen zu werfen, sondern nimm Dir 15min Zeit - NUR für Dich. Mach Dir eine Tasse Tee oder Kaffee, danke Dir selbst für Deine Arbeit, setz Dich aufs Sofa, leg Dich kurz hin, höre etwas Musik oder lausche einfach nur der Stille.

Plane auch jeden Tag eine Sache oder Aktivität ein, die Dir wirklich Freude macht und die Dich mit Sinn und Zufriedenheit erfüllt. Ob das ein Spaziergang in der Natur ist, ein Hobby, ein gutes Gespräch mit einem Freund / einer Freundin, eine Meditation, ein heißes Bad oder was auch immer.

8) Geh regelmäßig in die Natur und in die Stille – das bringt Dir Frieden!

Ein Umstand der viele LehrerInnen in der Schule belastet ist der hohe Lärmpegel der gerade in den Pausen, den Turnstunden oder generell im Getümmel des Schulalltages herrscht. Das belastet mit der Zeit hochgradig unser Nervensystem. Deshalb ist es wichtig dafür einen Ausgleich zu schaffen.

Der beste Ausgleich dafür ist es, die Stille in der Natur zu genießen. Die Natur hat ein unglaublich heilendes und regenerierendes Potential – nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unser Seelenleben. In der Natur findest Du nicht nur Stille und gute Luft, sondern auch Schönheit, Trost und Frieden. In der Natur findest Du zur leisen Stimme Deines Herzens zurück, die wir im Lärm des Alltags oft überhören. Du wirst Dir wieder bewusst, welche Bedürfnisse Du tief in Dir trägst und empfängst Ideen, die auf Deine Umsetzung warten.

9) Bewege Dich! ... und dann ... Lass los!

Im Schulalltag staut sich so einiges auf. Es gibt den oben erwähnten Lärm, Konflikte, verbale Entgleisungen, Raufereien, verletzte Grenzen, Aggression ... usw. Unser Körper reagiert darauf natürlicherweise mit der Ausschüttung von Stresshormonen in unseren Körper. Das sympathische Nervensystem schreit, der Adrenalinpegel steht oft am Anschlag und fordert unsere Drüsen und unser Nervensystem zu Höchstleistungen heraus. Dieser körperliche Stresspegel lässt sich am besten über Bewegung & bewusst Atmung abbauen. Egal ob Du Spaziergänge machst, Laufen gehst, mit dem Rad von der Schule nach Hause fährst, Yoga praktizierst oder ein paar Fitnessübungen machst – Dein Körper wird es Dir danken.

Aber verwechsle dieses Bewegungsprogramm nicht mit „Ent-Spannung“. Denn obwohl der Körper beim Sport Spannung los wird, braucht es dann auch den Gegenpol der absoluten Ruhe in dem dann wieder „aufgebaut“ und regeneriert werden kann. Gerade DAS fällt vielen Menschen heutzutage aber nicht leicht. DESHALB wollen wir Dich dabei unterstützen & legen Dir besonders auch Punkt 10 ans Herz:

10) Investiere in Deine Entspannung & Gesundheit

Ich - Manuel - bin selbst ein sehr begeisterungsfähiger Mensch, der neben 2 Jobs, 2 Kindern, einer Partnerschaft und einigen Hobbys noch vielseitige Interessen hat. Es ist nicht leicht für mich NICHTS zu tun. Ein Durchbruch für mich zu einem noch gesünderen und ausgeglicheneren Lebensstil kam, als ich anfang, mir wöchentlich oder wenigstens 14-tägig eine Form von Körperarbeit zu gönnen. Ob eine Sensitiv-Intuitive Massage, Shiatsu oder Nuad - es ist herrlich sich eine Stunde lang (oder manchmal sogar länger) einfach vollkommen fallenlassen zu können. Achtsame Berührung an sich ist ein Heilmittel und wir bekommen sie in unserer Gesellschaft viel zu wenig. Berührt Werden & sich Gutes tun lassen ist so wichtig & es ist ein Akt von Selbstliebe, wenn wir beginnen uns das Geschenk dieser wunderbaren Behandlungsformen zu gönnen.

Unser **Angebots-Paket** für einen **entspannten & energiereichen LehrerInnen-Alltag** mit **Coaching, Körperarbeit & freudvollem Üben**

sowie mehr Infos zu unseren Personen & unserer Arbeit

findest Du unter:

<http://heil-kunst.at/pakete/intensiv-paket-work-life/>

Wir freuen uns auf Dich,

Manuel & Paulina

Kontakt: Manuel & Paulina Harand - Leegasse 12/1 - 1140 Wien - 0676/9570414 - praxis@heil-kunst.at

