

Jahresbegleiter für Lehrpersonen

Gelassen durchs Schuljahr

Der Schulalltag kann ganz schön anstrengend sein! Wer kennt es nicht – im Unterricht wird man überall gleichzeitig benötigt, die Aufgaben sollten korrigiert werden, für die nächste Lektion braucht es noch Material, Elterngespräche stehen an und bei all dem sollte man sich auch noch Zeit für sich selbst nehmen ...



Die To-do-Liste scheint endlos. Das kann schnell überfordern. Viele Lehrpersonen kämpfen mit dauernder Überlastung und sind erschöpft.

Gemeinsam mit Carola Kleinschmidt, Expertin auf dem Gebiet der Stressprävention im Arbeitsalltag, haben wir einen **Jahresbegleiter für Lehrpersonen** entwickelt, der dabei hilft, sich im anspruchsvollen Alltag der Schule ganz bewusst kleine Auszeiten zu nehmen.



Die Autorin

Carola Kleinschmidt ist Diplom-Biologin, Autorin, Speakerin sowie zertifizierte Trainerin und Coach. Das Thema «Psychische Gesundheit im Berufsalltag» ist eines ihrer Kerngebiete. Das Sachbuch «Bevor der Job krank macht», gemeinsam mit dem Psychiater Hans-Peter Unger geschrieben, war eines der ersten Bücher zum Phänomen Burnout und wurde ein Bestseller.

- 12 Monatsthemen, von August bis Juli, angepasst auf das Schuljahr
- 52 Mini-Interventionen (Übung der Woche) für ein ausgewogenes Energiemanagement
- Wöchentliche Anregungen für deine Energiebalance und seelische Gesundheit
- Wochenübersicht für eigene Notizen oder die wichtigsten Termine
- Hintergrundinformationen aus der Wissenschaft
- Anregungen zur Umsetzung der Übungen auch mit den Schüler:innen

AUGUST - ÜBUNG DER WOCHE 3

Kleine Abkühlung

Lass dir für einen Moment lang kühles Wasser über die Handgelenke laufen, wenn du dir die Hände wäschst. Oder halte dir ein kühles Glas an die Innenseite deines Handgelenks. Schenke dir in dieser Woche ab und an eine Abkühlung für deine Nerven.



Kleine Momente der Abkühlung besänftigen unsere Nerven.

Das erklärt man sich so: Kältereize aktivieren den Vagusnerv, den so genannten Ruhenerv. Er sorgt dafür, dass unser Herzschlag sich beruhigt, der Blutdruck sinkt, Nervosität abflaut. Das bringt unsere Energien wieder ins Gleichgewicht.

Der Vagusnerv ist sozusagen der Gegenspieler zu unserem aktivierenden Nervensystem, das vom Sympathikus gesteuert wird. Der Vagusnerv sorgt dafür, dass wir uns nach einer Aufregung wieder beruhigen können. Er verläuft direkt den Herzsschlag, vertieft die Atmung und kurbt die Verdauung an.

Kurz: Er bringt unsere Energien wieder ins Gleichgewicht. Der kleinsten Kältereiz am Handgelenk drosselst die Aktivität des aktivierenden Nervensystems und der Ruhenerv übernimmt die Führung. Eben Herzschlag sinkt, deine Atmung wird tiefer, du kommst leichter in den Schlaf, dein Magen aktiviert auch andere Meiste Geistes innere zur Ruhe. Unregelmäßig aktiviere deine Meiste Geistes den Vagusnerv. Allen voran: Lachen und Singen.

17

AUGUST - ÜBUNG DER WOCHE 3

Montag	Mittwoch	Freitag	Schenke dir in dieser Woche ab und an eine Abkühlung für deine Nerven.
			Wie war diese Erfahrung für dich?
Dienstag	Donnerstag	Samstag / Sonntag	

18

19

TIPP FÜR DEN ALLTAG MIT SCHÜLER:INNEN
Eine kleine Witz-Challenge in der Klasse zum Abschluss einer nachmittäglichen Arbeitssitzung kann wunderbar entspannen. In jeder Woche darf ein Kind zum Beispiel einen Witz erzählen, den er oder sie besonders lustig findet. Oder die Lehrer:innen sammeln besonders lustige Witze, die sie in der Klasse zur Hand.

AUGUST - ERNTE MINI-PAUSEN

Entspannung nie mehr vergessen.

Der Erholungsgewinn einer Pause tritt vor allem in den ersten Minuten der Anwesenheit ein und fällt dann ab. Mehrere kurze Pausen sind daher besser als eine lange. Wer fürchtet, dass wichtige Zeit verloren geht, wenn man regelmäßig Pausen macht, gehe, wenn man regelmäßig Pausen macht, Beschlüsse die Kurzpausen machen, schaffen sogar mehr.

«Untersuchungen haben belegt, dass Kurzpausen die Arbeitszeit zwar um zehn Prozent reduzieren, die Leistung steigt aber im Vergleich zu Mitarbeitenden, die keine Kurzpausen machen, um durchschnittlich fünf Prozent an, erklärt der Arbeitswissenschaftler Johannes der Vreusch. «Die Qualität der Arbeit ist sogar um neun Prozent höher. Bietet ein Betrieb Kurzpausen offiziell an, reduzieren sich ungenutzte Pausen nachweislich die sogenannten versteckten Pausen.»

Die Wenn-Dann-Regel hilft uns, neue Gewohnheiten im Leben zu verankern. Der Trick dabei: Man «klebt» das neue gewünschte Verhalten an Gewohnheiten, die man bereits hat.

Wer sich beispielsweise vornimmt, regelmäßig kleine Pausen im Arbeitsalltag zu machen, sagt sich: «Wenn ich das Klassenzimmer wechsle, dann lockere ich auf dem Weg bewusst meine Schultern und atme tief ein und aus.» Oder «Wenn ich ins Lehrerzimmer gehe, dann trinke ich dort zuerst ein Glas Wasser.»

Am besten funktioniert es, wenn wir die Wenn-Dann-Pläne im Präsenz formulieren und konkret benennen, was wir tun. Eine kurze Notiz hilft dabei.

Weicher Wenn-Dann-Plan hilft dir, deine Lieblings-Mini-Pause im Alltag zu verankern? Notiere ihn:

Wenn _____

dann _____

24

MIT DEN SCHÜLER:INNEN
Du kannst diese Mini-Pausen auch leicht mit deinen Schüler:innen machen. Zum Beispiel die Dämmen-Hoch-Übung, die gibt einen Energiekick, wenn es in eine fordernde Arbeitsphase oder Gruppenarbeit geht. Die Übung mit dem Anspannen der Faust hilft uns, den Fokus wieder mehr auf uns selbst zu legen. Das kann ein guter Energiekick sein, wenn es danach ein Einzelarbeiten geht. Wähle eine Mini-Pause, die dir selbst gut gefallen hat, um sie mit den Schüler:innen umzusetzen.

Welche Art der Mini-Pause möchtest du am liebsten?
In welcher Weise haben dich die unterschiedlichen Pausenarten erfrischt?

25

Erscheint auf Schuljahr 2024/25

Gelassen durchs Schuljahr
ca. 250 Seiten | 21×14,8 cm
vierfarbig | Spiralbindung
ISBN 978-3-03700-617-7
Art.-Nr. 20.617
Preis CHF 34.50