

# *Mitten in der Zeit stehen*

Drei Perspektiven der Zeit haben einen entscheidenden Einfluss auf mein Leben:  
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Ich kann sie nicht voneinander trennen.

Ich trage meine Vergangenheit mit mir und in mir. Ich kann lernen, sie loszulassen und die positiven und negativen Erfahrungen für die Gegenwart zu nutzen.

Ich stehe mitten in der Zeit mit dem guten Gefühl, in der Gegenwart zu leben mit den Erfahrungen der Vergangenheit und den Wünschen für die Zukunft.

Vielleicht können ein paar Stichworte dir weiterhelfen:

*Ich war ...*



---

---

---

---

---

*Ich bin ...*

---

---

---

---

---

*Ich werde ...*

---

---

---

---

# *Mein Blick nach vorn – Mein Blick zurück*

Eine kleine Übung zum Beginn und Abschluss des Tages: Betrachte deine Hand mit den fünf Fingern.

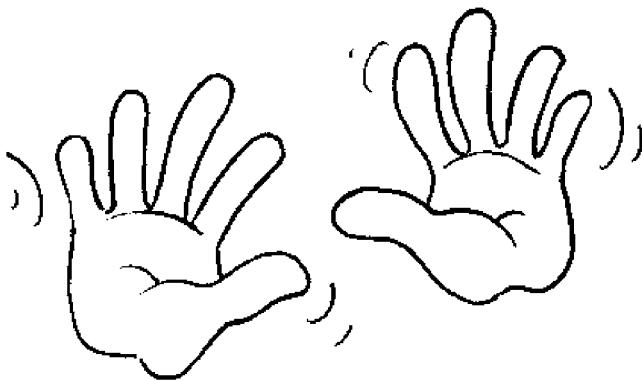
Jeder Finger bietet einen Impuls für dich.

Am Beginn des Tages:

Darauf freue ich mich!  
Das werde ich heute verbessern!  
Das wird heute richtig gut!  
Darauf will ich heute meine Gedanken konzentrieren!  
Darauf achte ich besonders!

Am Ende des Tages:

Das war super!  
Das kann ich verbessern!  
Das hat mir nicht gut gefallen!  
Das nehme ich mit zum Weiterdenken!  
Das kam zu kurz!

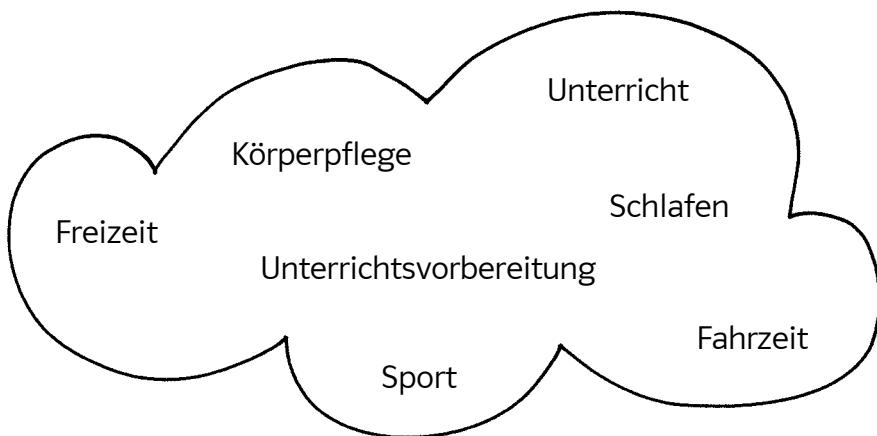
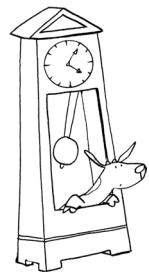


## Zeitbilanz

Du hast in einer Woche 168 Stunden zu deiner Verfügung, die du füllen kannst.

Gestalte eine strukturierte Übersicht über dein Zeitkonto. Entwirf unterschiedliche Pläne mit verschiedenen Schwerpunkten und zeitlichen Vorgaben.

Dabei darfst du realistisch sein, aber auch träumen oder Pläne schmieden.



## Denkzettel

Wie würde sich dein Leben und damit dein Lebensgefühl ändern, wenn du deinen Zeitplan nach deinem Lebensplan ausrichten könntest?

# Atmen – lächeln – innehalten

Diese Übung lässt sich einfach durchführen und hilft dir, wenn du spürst, dass du angespannt bist und eine Pause brauchst. Du kannst die Übung überall durchführen.

Vielleicht wirst du darauf angesprochen, aber damit solltest du kein Problem haben.

Die Übung besteht aus drei Schritten:

## 1. Atmen

Atme mehrmals tief ein und aus und spüre die Bewegung im Bauch (Bauchatmung).

## 2. Lächeln

Lächle und spüre dabei, dass etwas mit deiner Gesichtsmuskulatur und mit deinem Körper passiert. Damit gibst du dem Gehirn die Nachricht, dass etwas Positives und Entspannendes passiert ist.

## 3. Innehalten

Halte ein wenig inne, indem du deine Aufmerksamkeit auf das Atmen und dein Lächeln richtest. Lass das Geschehen auf dich wirken.

Danach kannst du wieder wie gewohnt – und vielleicht ein wenig beflügelt – mit deiner Arbeit weitermachen.

Tu es!

Du kannst die kleine Achtsamkeitsübung in deinen Alltag einfließen lassen.

Besonders hilfreich wird sie in Situationen sein, die dir Stress bereiten werden.

Das kann etwa vor wichtigen Gesprächen oder vor dem Unterricht in besonders schwierigen Klassen sein, aber auch, wenn du dir zwischendurch etwas Gutes tun willst.

# Vorsätze und allerlei Wünsche

Nicht nur zu Beginn eines neuen Jahres kann man sich von persönlichen Vorsätzen leiten lassen. Für Lehrer\*innen bietet auch ein neues Schuljahr eine gute Möglichkeit dafür.

Oft lautet nach den Ferien die erste Frage der Schüler\*innen: „Was haben Sie sich für das neue (Schul-) Jahr vorgenommen?“

Meine Antwort: „Auch in diesem Jahr ein guter Lehrer zu sein, der guten Unterricht macht!“

Meist entwickelt sich daraus ein interessantes Gespräch über „gute“ und „schlechte“ Lehrer\*innen sowie über Unterrichtsqualität. Es kann sehr authentisch sein, denn Schüler\*innen haben einen breiten Überblick und viel Erfahrung in unterschiedlichen Fächern mit ganz verschiedenen Lehrer\*innentypen.

Also: Warum nicht diese Fachleute fragen und sich Rat einholen?!

Das setzt bereits eine wichtige Kompetenz einer guten Lehrkraft voraus: Sie hat die Schüler\*innen im Blick und nimmt sie ernst. Und manchmal kann sie sie auch um Rat fragen.

Als Anfänger\*in solltest du aber eines wissen: Schüler\*innen können sehr direkt sein in ihrem Urteil, manchmal sogar gnadenlos. Sie sagen dir offen, was sie von deinem Unterricht halten. Also solltest du nicht beratungsresistent oder schnell beleidigt sein.

Manchmal hat man den Eindruck, dass es im Referendariat nicht unbedingt um guten Unterricht geht, sondern darum, die Ausbildungs- und Prüfungsordnung vorbildlich abzuarbeiten, die Fachleiter\*innen nicht zu verärgern, hervorragende Unterrichtsentwürfe zu erarbeiten und schließlich die Prüfung gut zu bestehen. So interessiert nur das, was prüfungsrelevant ist. Augen zu und durch! Und damit wird die Phase der Ausbildung schnell zu einem grausamen Initiationsritus.

Daher möchte ich dir für dein Referendariat und deinen Berufseinstieg einige Vorsätze und Wünsche anbieten, die du für dich auswählen und ergänzen kannst:

- Ich möchte meine Lehramtsausbildung lustvoll gestalten und die Prüfungsleistungen nicht nur abarbeiten.
- Ich möchte guten Unterricht gestalten, in dem meine Schüler\*innen und ich uns wohlfühlen.
- Ich gehe achtsam und wertschätzend mit allen an meiner Ausbildung beteiligten Menschen um.
- Ich lasse mich nicht von den Miesmacher\*innen und Pessimist\*innen in meinem Umfeld anstecken.
- Ich ernähre mich gesund, achte auf ausreichend Schlaf und gönne meinem Körper Bewegung und Ruhe.
- Ich gestalte mein Zeitmanagement in Ruhe, gut strukturiert und diszipliniert.
- Ich reduziere meine hohen Ideale und stehe zu meinen Fehlern.
- Ich konzentriere mich auf das Wesentliche und setze Schwerpunkte.
- Ich gehe klug und angemessen mit meinen Gefühlen um.
- In schwierigen Situationen nehme ich professionelle Hilfsangebote in Anspruch.

- Ich achte auf die Signale meines Körpers.
- Ich vermeide Negativdenken und nehme die positiven Aspekte meiner Ausbildung in den Blick.
- Ich genieße die schönen Dinge des Lebens.
- Ich akzeptiere meine Grenzen, sehe aber auch meine Stärken und Talente.
- Ich habe meine Schüler\*innen gern und liebe meine Fächer.
- Ich interessiere mich auch für die Befindlichkeiten meiner Schüler\*innen und Kolleg\*innen.
- Ich übe Gelassenheit in kritischen Situationen ein.
- Ich bin offen für Rückmeldungen zu meiner Person und meinem Unterricht.
- Ich denke und arbeite daran, dass mein Leben nicht nur aus Schule und Ausbildung besteht.
- Ich achte auf die Dinge, die mich belasten, und übe das Loslassen.
- Ich suche einen sinnvollen Ausgleich zu den beruflichen Belastungen, der mir Entspannung und Wohlbefinden verschafft.
- Ich arbeite an einer aufmerksamen und konstruktiven Gesprächs- und Feedbackkultur.
- Ich suche nach Energiequellen, die mir Kraft und Ruhe geben, und meide laute und hektische Menschen und Situationen.

Natürlich geht es hier nicht um das Abarbeiten von Vorsätzen und Wünschen, sondern um das ganz persönliche Wohlergehen und um Zufriedenheit mit dem, was ich habe, bin und kann. Und meistens sind es die kleinen Dinge des Lebens, die mich weiterbringen in meinem Streben nach Sinn und Glück. Ich muss sie nur sehen, fühlen und wahrnehmen.

Ich wünsche dir daher Wachsamkeit, Besonnenheit und eine gute Portion Humor und Gelassenheit.

## *Optimismus entwickeln*

Entwickle eine optimistische Lebenseinstellung. Das kann dir dabei helfen, zu handeln und Probleme zu lösen. Dazu musst du natürlich deine Einstellung ändern. Und vielleicht ein wenig öfter lächeln. Habe die positiven Dinge des Lebens im Blick, denn es ist nicht alles schlecht.

### *Gemeinschaft stärkt*

Soziale Kontakte geben dir Selbstvertrauen und Kraft. Achte aber darauf, dass du dich nicht nur in Jammerrunden aufhältst – dazu neigen so manche Referendar\*innen!

Mit netten Leuten zu reden, zu feiern oder Sport zu treiben, stärkt deine psychischen Abwehrkräfte. Suche den Kontakt nicht nur in sozialen Netzwerken, sondern auch real im Alltag. Wer soziale Kontakte hat, verkraftet auch Schicksals-schläge und schwierige Lebenssituationen. Ein gutes soziales Netz kann dich auffangen.