

# Vorwort

Es stellt sich die Frage, warum gerade Lehrkräfte ihren Beruf als zunehmend fordernd, teilweise überfordernd, auf jeden Fall aber sehr belastend und stressig erleben, warum viele vorzeitig aus dem Beruf aussteigen, in psychischer Behandlung sind oder bereits an Burn-out leiden. Kaum eine andere Berufsgruppe leidet derart stark unter ihrem Tagesgeschäft.

Wo liegen die Gründe? Sicherlich ist der Berufsalltag anstrengend und fordernd, aber es gibt auch Lehrerinnen und Lehrer, die ihren Job ohne Klagen und Murren mit viel Spaß und Freude ausüben. Liegt es an den Umständen, an zu hoher Arbeitsbelastung, einer zu hohen Schülerzahl, an mangelnder Wertschätzung der Arbeit? Oder liegt es an den Lehrerinnen und Lehrern selbst?

Wäre es möglich, dass Lehrkräfte mit einer anderen Einstellung zu ihrem Beruf, mit einer Veränderung ihrer Denkweise, ihrer Persönlichkeit bei gleichen Bedingungen weniger Belastung spüren würden? Sind es unbewusste Denkmuster, bestimmte Denkfallen, in die Lehrkräfte tappen? Wenn das so wäre, läge die Lösung bei jeder Lehrerin, jedem Lehrer selbst.

Ein Sprichwort des chinesischen Philosophen Wu Cheng-En lautet: *Nichts in der Welt ist schwierig; es sind nur unsere Gedanken, die den Dingen diesen Anschein geben.* Was so viel bedeutet wie: Nicht die Welt an sich ist schwierig, sondern unsere Gedanken über die Welt lassen sie uns schwierig erscheinen.

Kann diese Weisheit aus dem 16. Jahrhundert als Blaupause auch für die Schulwelt dienen? Viele Lehrkräfte fällen über Schülerinnen und Schüler, über Schule allgemein meist unbewusst negative Urteile und gießen diese in unerschütterliche Glaubenssätze, die dann ihr berufliches Denken und Wirken begleiten und prägen. So sind viele Schulstunden gedanklich bereits negativ konnotiert, bevor sie überhaupt begonnen haben.

Würden Lehrkräfte anders denken, wäre ihr Schulalltag möglicherweise ein völlig anderer? Könnte die gesamte schulische Arbeit dann stressfreier und mit mehr Lust und Freude erfolgen? Gäbe es damit auch mehr Gesundheit unter Lehrkräften?

Das Buch beleuchtet diese Aspekte genauer und schaut, ob es förderliches und weniger förderliches, vorteilhaftes und weniger vorteilhaftes Denken für Lehrkräfte gibt. Es untersucht, wie sich bestimmte Denkweisen, Haltungen und Einstellungen auf den beruflichen Alltag auswirken.

Es geht dabei nicht um richtiges und falsches Denken, das wäre anmaßend – es geht um Möglichkeiten, den Schulalltag allein durch bewusste und flexible Denkansätze zum Vorteil aller positiv verändern zu können.

Das Buch zeigt, was ein offen-elastisch-flexibles Mindset im professionellen Kontext zu leisten imstande ist und wie es damit besser gelingen kann, die täglich anstehenden beruflichen Herausforderungen erfolgreicher und damit auch gelassener zu bewältigen.

Es werden Bereiche angesprochen, in denen flexible Mindsets sehr viel mehr bewirken können als traditionelle Denkweisen. Sie erhalten durch Reflexionsübungen die Chance, dem eigenen Mindset auf die Spur kommen und dabei Bereiche zu identifizieren, die noch Entwicklungspotenzial bieten. Anhand der Charakteristika flexibler Mindsets und vieler Beispiele aus dem Schulkontext können Sie selbst Ihr eigenes Mindset dort weiterentwickeln, wo Sie es für nötig erachten.



Frau genießt Ruhe © contrastwerkstatt/stock.adobe.com

Mit einem flexiblen Mindset können Sie ihren anspruchsvollen und fordernden Beruf deutlich gelassener und freudvoller und vor allem stressfrei ausüben. So sparen Sie Energie und Kraft. Und fördern damit auch noch die eigene Gesundheit.

### Die Gedanken werden wieder frei – wenn wir Muster brechen

Unsere innersten Überzeugungen und Glaubenssätze, unsere Ideen, Visionen und Ideale sind letztlich entscheidend dafür, wie und was wir denken, wie wir interpretieren und bewerten, wie wir etwas tun, was wir tun oder lassen. Wir Menschen allein haben die Freiheit des Denkens und sollten uns von unseren Gedanken weder fesseln noch behindern lassen. Sie sollten uns vielmehr dabei unterstützen, für Probleme Lösungen zu finden und mit anderen Menschen in guten, konstruktiven Kontakt zu kommen, bei Problemen und Konflikten annahmeverträglich miteinander in Beziehung zu treten, um gemeinsam friedlich nach Lösungen zu suchen.



Impossible into it's possible © Gajus/stock.adobe.com

Oft merken wir nicht, dass wir in gedanklichen Fesseln liegen. Wenn wir streiten und uns in Konflikten verlieren, geschieht dies, weil unsere Denkweise es nicht anders zulässt. Sie ist uns so lieb und vertraut, dass wir sie für alternativlos und unumstößlich halten und gegen alle Widerstände verteidigen. Wir sind uns bestimmter Denkbarrieren und Handlungs-limitierungen nicht bewusst und bringen Probleme und Konflikte nicht mit ihnen als Quelle in Verbindung.

Lesen Sie ergänzend die folgende Frageliste und beantworten Sie die Fragen stichwortartig oder in ganzen Sätzen – ganz wie Sie möchten.

### Frage Liste:

1. Was nervt mich an meinem Beruf am meisten?
2. Welche Bereiche ziehen mir die meiste Energie ab?
3. Was genau bereitet mir den meisten Stress?
4. Was tue ich, wenn ich gestresst bin?
5. Wann habe ich an Schultagen meinen Tiefpunkt?
6. Gibt es bestimmte Gruppen/Klassen, in die ich nicht gerne gehe?
7. Was zeichnet diese aus?
8. Gibt es bestimmte Schülerinnen oder Schüler, die mich besonders nerven?
9. Gibt es in meinen Augen schwierige Schülerinnen oder Schüler?
10. Welches Verhalten zeigen sie?
11. Wie begegne ich den Schwierigen, wie gehe ich mit ihnen um?
12. Worüber bin ich bei meiner pädagogischen Arbeit immer wieder enttäuscht?
13. Wie gehe ich mit Enttäuschungen um?
14. Mit welchen Ritualen hole ich mir in der Schule Energie?
15. Wie regeneriere ich in Pausen?
16. Bin ich konfliktfreudig oder belasten mich Konflikte eher?
17. Kann ich Konflikte gut moderieren?
18. Trage ich Schülerinnen und Schülern ihr Fehlverhalten nach?
19. Habe ich in Klassen häufig Angst, die Kontrolle zu verlieren?
20. Werde ich sauer, wenn Schülerinnen oder Schüler meinem Unterricht nicht konzentriert folgen?

Die Beantwortung der 20 Fragen zeigt ein wenig detaillierter, auf welche Bereiche Sie bei Ihrer Arbeit verstärkt schauen sollten, wo es Ansatzpunkte für mögliche Veränderungen geben könnte, wo Sie energetisch unversorgt sind, wo es im zwischenmenschlichen Bereich, in der Beziehung zu Schülerinnen und Schülern klemmt und wo es möglicherweise persönliche Verletzungen in der eigenen Vita gibt, die noch nicht verheilt sind.

Durch die Fragen identifizieren Sie persönliche Energieräuber, kommen wunden Punkten in der eigenen Biografie näher und erhalten genauere Auskunft über ihre Beziehungs- und Konfliktfähigkeit. Versuchen Sie nicht, alle Bereiche auf einmal anzugehen, nehmen Sie erst einmal den besonders unter die Lupe, wo es am meisten zu klemmen scheint, der Ihnen die meisten schlechten Gefühle oder sogar Stress macht. Wie Sie das in Angriff nehmen und auf welche Aspekte Sie besonders achten sollten, das erfahren Sie im Kapitel 4.

Von wem habe ich es gelernt? Wann habe ich es gelernt? Habe ich es unverändert aus frühester Kindheit mit in mein jetziges Alter transportiert? Wann stoße ich damit an Grenzen? Habe ich mein Konfliktverhalten inzwischen bewusst verändert? Habe ich aktuelle Bedürfnisse und Wünsche an meinen Beruf angepasst? Fühlt sich in Konfliktsituationen häufig immer noch der kleine Junge, das kleine Mädchen in mir angesprochen und verletzt oder reagiere ich inzwischen professionell-ziel führend und erwachsen-kontrolliert? Emotionaler Kontrollverlust weist auf noch bestehende und ungeheilte innere Wunden hin und ist ein Signal, dass sich da ein Persönlichkeitsanteil möglicherweise noch im Unreinen befindet.

Spricht die Lehrkraft oder noch das kleine Kind?

Wenn sich in manchen Konfliktsituationen immer noch das kleine Kind in uns meldet, dann sind wir auf dem Weg, uns zu Opfern zu machen. Dann delegieren wir die Schuld unserer aktuell schlechten Laune, unserer negativen Gefühle, unserem ganzen Unglück an andere. Ein solcher Umgang mit eigenem Leid ist wenig erwachsen. Von Lehrkräften, von Vorbildern erwartet man ein verantwortungsvolles Verhalten. Mangelhaft ausgebildetes Konfliktvermögen hat Ursachen. Eine gründliche Inventur der eigenen Biografie kann zu mehr Klarheit führen.

Feng-Shui fürs Gehirn - alte Überzeugungen aussortieren



Woman doing yoga © nataliaderiabina/stock.adobe.com