



🐼 Diese Aufgabe und/oder dieses Fach wird mir ungefragt immer wieder angeboten, weil ich für meine professionelle Ausführung bekannt bin:

.....

.....

.....

.....

✦ Was ist meine Vision für meine Schülerinnen und Schüler?

Das sagt eine Lehrkraft ...

Mein Unterricht soll im Großen und Ganzen in positiver Erinnerung bleiben, sodass die Kinder später gerne daran zurückdenken. Das Lernen kommt doch oft ganz von allein, wenn der Rest passt.

Lehrkraft, 29 Jahre, zwei Dienstjahre

Nun ist es sinnvoll, sich noch damit zu beschäftigen, was Sie Ihren Schülerinnen und Schülern mit auf den Weg geben möchten. Die Lehrkraft im Zitat hat das schon für sich herausgefunden. Wie sieht es bei Ihnen aus? Beantworten Sie dazu folgende Fragen:



🐼 Das macht für mich persönlich guten Unterricht aus:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. Notieren Sie mit einer jeweiligen Zahl: Das geht mir gerade durch den Kopf (Berufliches und Privates, Aufgaben, Ängste, Sorgen, Wünsche, Ideen):

.....

.....

.....

.....

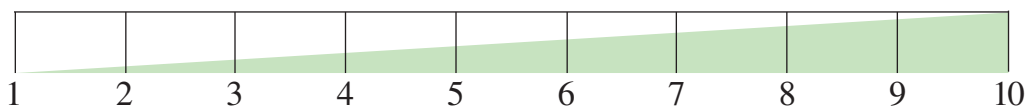
.....

.....

2. Sortieren Sie diese Aspekte dann entsprechend der Felder. Geben Sie hierfür die entsprechende Zahl an.

Schule	Familie	Haushalt	Freizeit	Sorgen	Wünsche	Ideen

3. Kennzeichnen Sie nun farbig, was Sie delegieren können (Blau), was Sie verschieben können (Grün), was Sie ggf. ganz streichen können (Rot).
4. Wie ausgeprägt ist Ihr persönlicher Stresspegel? Markieren Sie auf einer Skala von eins bis zehn (wobei eins wenig ausgeprägt und zehn stark ausgeprägt bedeutet):





Was steckt eigentlich hinter dem Pareto-Prinzip?

Der Ökonom Vilfredo Pareto kam bei einer Untersuchung zur Vermögensverteilung in Italien zu einem erstaunlichen Ergebnis: 20 % der Bevölkerung besaßen 80 % des Vermögens. Dieses Prinzip wurde in der Folge auf viele andere Bereiche des Lebens übertragen. Es geht im Wesentlichen darum, eine Beziehung zwischen dem Aufwand, den man in etwas hineinsteckt, und dem Ertrag, der dabei herauskommt, herzustellen. Demnach erreicht man mit 20 % des Aufwands 80 % des Ertrags. Mit den übrigen 80 % Aufwand kommen dann die 20 % restlicher Ertrag hinzu.³²



Aus dem Nähkästchen geplaudert ...

Sicherlich kann das Pareto-Prinzip dabei helfen zu erkennen, welche Aufgaben wichtig und welche unwichtig sind und Sie davor bewahren, an einer Aufgabe *hängen zu bleiben*. Dennoch halte ich es für wichtig, sich genau zu überlegen, welche Aufgabe für Sie mit 80 % Leistung gut genug ist und wann man unbedingt 100 % Leistung geben sollte. Wichtige Aufgaben, die perfekt sein sollen, 100 % Ergebnis, brauchen wohl in der Regel auch 100 % der Zeit. Dabei liegt es im Auge der betrachtenden Person, welchen Aufgaben man diese Wichtigkeit zuordnet.



Einen Schlusspunkt hinter ein Schuljahr setzen

Beenden Sie ein Schuljahr mit einer bewussten Rückschau auf das von Ihnen Geleistete. So können Sie ruhig in die Sommerferien starten.

³² <https://de.wikipedia.org/wiki/Paretoprinzip>, 01.04.2024, 17:47 Uhr



🐼 Wozu sagen Sie heute einfach mal *Nein*?

✧ *Schlagfertig gegen Vorurteile*

Das sagt eine Lehrkraft ...

Ich glaube, weil alle Menschen selbst in der Schule waren, erlauben sie sich viele Urteile über die Arbeit als Lehrkraft, die aber oft nur auf den eigenen, zum Teil negativen, Erfahrungen basieren.

Lehrerin, 29 Jahre alt, drei Dienstjahre



In meiner Miniumfrage haben alle Befragten mindestens zwei Vorurteile genannt, die ihr/ihm auf einer Party, beim Smalltalk oder auch im Bekannten- und Freundeskreis schon einmal untergekommen sind.



🐼 Sicherlich fallen auch Ihnen spontan mindestens zwei ein, oder?

Sehr spannend fand ich, dass einige der von mir Befragten dem genannten Vorurteil ungefragt eine Rechtfertigung, Erklärung oder Begründung hinterher-



Interview zum Thema Resilienz mit Bianca Kaminsky

Annette Holl: Liebe Frau Kaminsky, Sie waren selbst mal Lehrkraft, haben sich dann aber beruflich umentschieden. War Ihnen der Beruf zu stressig?

Bianca Kaminsky: Als ich von Hessen nach Bayern umzog, konnte ich dort mit meiner Fächerkombi nicht als Lehrerin weiterarbeiten. Damals wurde meine Resilienz ordentlich auf die Probe gestellt. Und ich sagte mir: *Dann mache ich eben etwas anderes.* So wurde ich Unternehmerin auf Umwegen. Rückblickend ein Glücksfall. Mein Verlag, die *Lernbiene*, war lange Zeit mein berufliches Zuhause. Doch vor zwei Jahren habe ich den Verlag hinter mir gelassen, um mich einem anderen Bereich zu widmen: der mentalen Gesundheit von Lehrkräften. In meiner Zeit als Bildungsverlegerin bekam ich hautnah mit, dass viele engagierte Lehrkräfte sehr viel für ihre Schülerinnen und Schüler tun – und oft zu wenig für sich selbst.

Annette Holl: Sie bieten Onlineworkshops an und kommen auch für ein Coaching in Kollegien. Welche Gründe für Unzufriedenheit im Lehrerinnenjob begegnen Ihnen hier?

Bianca Kaminsky: Interessanterweise begegnet mir zwar auch Unzufriedenheit – dennoch überwiegt das Positive. Ich erlebe unglaublich engagierte Lehrkräfte, die mir sagen: *Ich liebe meinen Beruf. Trotz allem.* Wenn wir dann auf das *trotz allem* zu sprechen kommen, stecken ganz unterschiedliche Dinge dahinter: fehlender Austausch im Kollegium, keine Pausen, herausfordernde Kinder, mangelnde Wertschätzung oder auch das Gefühl, es als Lehrkraft nie