
12 Intervention

Zeigen sich die ersten Anzeichen von Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder körperlichen Symptomen über einen länger anhaltenden Zeitraum, sollten Sie möglichst schnell reagieren. Hinterfragen Sie einmal Ihre eigene Situation. Der folgende Fragenkatalog kann Ihnen dabei helfen und zeigt vielleicht schon Antworten auf.

12.1 Persönlicher Fragenkatalog

- ◆ Fällt es Ihnen jeden Tag schwerer, in die Schule zu gehen?
- ◆ Tun Sie Dinge, die nicht unbedingt nötig sind?
- ◆ Melden Sie sich häufig, wenn Sonderaufgaben verteilt werden?
- ◆ Engagieren Sie sich oft über die Maßen für andere?
- ◆ Fühlen Sie sich oft alleingelassen?
- ◆ Macht Ihnen das Schulsystem zu schaffen?
- ◆ Wollen Sie immer alles perfekt machen?
- ◆ Fühlen Sie sich bei Kollegen oder Vorgesetzten wertgeschätzt?
- ◆ Sind in Ihrem Kollegium entlastende Gespräche möglich?
- ◆ Haben Sie das Gefühl, sich in bedenklichen Situationen nicht wehren zu können?
- ◆ Sorgen Sie für Ihren eigenen sozialen oder freizeitlichen Ausgleich?
- ◆ Haben Sie genug Zeit für persönliche Angelegenheiten?
- ◆ Können Sie zu Hause abschalten?
- ◆ Machen Ihnen die persönlichen Situationen oder sozialen Hintergründe Ihrer Schülerinnen und Schüler zu schaffen?
- ◆ Halten Sie weiterhin regelmäßig Kontakt zu Freundinnen und Freunden oder hat sich Ihr Bekanntenkreis wesentlich verkleinert?
- ◆ Haben Sie zunehmend das Gefühl, schneller erschöpft zu sein?
- ◆ Können kleine Gegebenheiten Sie schnell aus der Bahn werfen?
- ◆ Gibt es Vorerkrankungen?
- ◆ Fühlen Sie sich in Ihrem beruflichen Umfeld unzufrieden?

Lesen Sie die Fragen in Ruhe durch und beantworten Sie diese für sich wahrheitsgemäß. Die Auseinandersetzung damit macht Ihnen deutlich, bei welchen Antworten Sie Ihre Schwachstellen haben und wo Sie handeln oder etwas ändern müssen.

12.3 Konkrete Copingstrategien im Schulalltag

Wenn Sie den Fragenkatalog oder die in Kapitel 6 erwähnten Stressoren im Schulalltag genau betrachten, schreiben Sie sich auf, welche auf Ihren Arbeitsplatz oder Ihre persönliche Situation zutreffen. Schauen Sie dann Ihre Treffer genau an und überlegen Sie, was Sie ändern könnten – mit oder ohne Hilfe. Strukturieren Sie sich im Vorfeld Ihren persönlichen Copingplan.

Beispiele:

Stresssituation	Strategie
die Anordnung der Schulleitung zusätzlicher Arbeiten während der Pause	Versuchen Sie, Aufgaben abzulehnen, die nicht unbedingt nötig sind – oder strukturieren Sie diese Aufgaben schon im Vorfeld, damit Sie Pause machen können.
von einer Klasse zur anderen rennen	Versuchen Sie, zwischen den Klassenwechseln tief durchzuatmen und den Kopf frei zu bekommen. Stellen Sie sich dabei vor, Sie müssten durch Pusten einen Luftballon in der Luft halten. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Schritte und bleiben mit den Gedanken bei dem Weg, den Sie gerade gehen.
ständiger Wechsel von Reaktion auf Reize und beschäftigen auf verschiedenen Ebenen	Konzentrieren Sie sich im Augenblick auf eine Sache und erledigen Sie alles nacheinander.
Multitasking und häufige Unterbrechungen im Unterricht oder bei anderen Arbeiten	Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und bleiben Sie bei sich. Wollen mehrere Schüler oder Kollegen gleichzeitig etwas von Ihnen, weisen Sie darauf hin, dass Sie alles nacheinander beantworten werden.
Stress bei Vertretungsunterricht	Stellen Sie sich im Vorfeld eine Mappe für das Schulhalbjahr zusammen, mit alternativen Unterrichtsstunden für jede Klasse, die Sie eventuell vertreten müssen.

Diese Dialoge dienen uns häufig als Selbstschutz vor Enttäuschungen, Rückschlägen oder der Auseinandersetzung mit dem inneren Verweigerer.



Eine Übung für zwischendurch:

Nehmen Sie sich einmal 15 Minuten Zeit und setzen Sie sich an einen ruhigen Ort mit Papier und Stift. Schreiben Sie, ohne viel zu überlegen, zügig auf, was Ihnen gerade durch den Kopf geht,

- wenn Sie an die Schule denken – oder
- wenn Sie an Ihre Blockaden denken – oder
- wenn Sie an gar nichts denken und Ihnen nur Worte einfallen.

Halten Sie die Mindestzeit ein. Es geht darum, etwas zu tun, was ohne Überlegung geschieht. Dadurch wird das Gehirn abgelenkt, egal, was Sie schreiben. Diese Übung häufiger zu machen, hilft mit der Zeit, Blockaden zu verringern.

Ein anderer wichtiger Punkt, Blockaden abzubauen, ist, das eigene Leben in Balance zu bringen. Mit anderen Worten im Einklang mit sich und seinen Entscheidungen zu sein. Dazu gehört das Ausgleichen von Trauer und Freude, den individuellen Bedürfnissen und den Anforderungen im Beruf, von Aktivität und Erholung.

Ein gutes Gleichgewicht bedeutet Lebensqualität, verbunden mit Zufriedenheit im Beruf und einem inhaltvollen Privatleben. Versuchen Sie auch für sich, ein gesundes Maß an Gleichgewicht zu erlangen.