

# Coachingbrief

für

Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 5 Dezember 2008

## Selbsterlaubnis für Erholung

Wer dankt es Ihnen, wenn Sie sonntags Stunde um Stunde für die Schule arbeiten?

Wenn Kritik aus der Elternschaft geäußert wird, schmerzt es stärker, wenn Sie sich zuvor für die Schüler verausgabt haben. Vielleicht kann der Satz „gut ist gut genug“ Ihren Arbeitseifer etwas relativieren?

Jeder Mensch hat ein Recht auf mindestens einen freien Tag am Wochenende. Frei, bedeutet auch, frei von Gedanken, die die Schule betreffen. Die rituelle und räumliche Trennung von Schule lässt sich mit etwas Disziplin einüben. Sehen Sie es doch mal von der Seite: Sie haben die Pflicht, sich psychisch und physisch gesund zu halten, um dem Staat bis zum gesetzlich vorgeschriebenen Pensionierungsalter mit Ihrer Arbeitskraft und Ihren im Laufe des Berufslebens erlernten Kompetenzen zur Verfügung zu stehen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen erholsame und arbeitsfreie Adventssonntage, entspannte Weihnachten und einen ausgelassenen Jahreswechsel!

## Anerkennung und Wertschätzung

Wir alle versuchen uns durch unsere Handlungen Bedürfnisse zu erfüllen. Ein großes Bedürfnis von uns Menschen ist Anerkennung und Wertschätzung. Die Lehrtätigkeit ist, was diese Bedürfniserfüllung angeht, ziemlich benachteiligt, denn Ihre „Dienstleistungskunden“ sind meist nicht freiwillig da und haben

Sie nicht um Ihre Dienstleistung gebeten. Umso wichtiger ist der Rückhalt aus dem Kollegium. Geben Sie sich gegenseitig gezielte Anerkennung für Ihre Arbeit und Ihre Kompetenzen, dann gelingt der Arbeitsalltag unbeschwerter und Ihre Arbeitszufriedenheit steigt. Loben Sie möglichst zeitnah und konkret, was Ihnen gefallen hat bei Kollegen oder Ihrer Schulleitung. Sie werden sehen: Klimawandel bringt Wärme!

*Nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform.*

*Somerset Maugham*

**M**ensch sein  
Mensch bleiben

Beratung – Coaching – Entlastungsstrategien  
für Lehrkräfte, Kollegien und Schulleitungen

Stephanie Bartsch • Kamphof 9 • 49078 Osnabrück • Tel. 0541-4406121 • Handy 0162-1733239  
[www.stephaniebartsch.de](http://www.stephaniebartsch.de)