

Coachingbrief

für

Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 6 Februar 2009

Professionelle Grenzlinien finden - Rituelle Trennung von Arbeit und Freizeit

Arbeit und Erholung zu trennen, ist ein wichtiger Aspekt, der bei Lehrkräften gerne unberücksichtigt bleibt.

Wenn Sie mittags aus der Schule kommen, kann es Sinn machen, die Kleidung zu wechseln und die Arbeitstasche in das Arbeitszimmer zu bringen, als klare rituelle Grenze zur Freizeit.

Wenn Sie dann wieder an die Arbeit gehen, ist ein Schild an der Arbeitszimmertür, auf der die Uhrzeit steht, wann Sie wieder zur Verfügung stehen, eine klare Aussage, dass Sie nicht gestört werden dürfen.

Überlegen Sie sich vorher, wie lange Sie am Schreibtisch arbeiten wollen und halten Sie sich diszipliniert an diese Arbeitszeit. So kommen Sie nicht in Versuchung, z. B. unstrukturiert im Internet zu surfen oder Ihre Vorbereitungen all zu perfekt zu gestalten. Denken Sie immer daran: Gut ist gut genug!

Und: Wenn Sie dauerhaft gesund bleiben wollen, müssen Sie sich außer um Ihre Arbeit und Fortbildung auch um die anderen Lebensbereiche kümmern:

Freunde und Familie, Sinn und Kultur und Körper und Gesundheit.

Antigrübelzonen einrichten - Räumliche Trennung von Arbeit und Freizeit

Laut einer Studie von und Tausch haben Lehrkräfte in einer Unterrichtsstunde 200 Entscheidungen zu treffen und 15 erzieherische Konflikte zu lösen.

Es ist leicht einsehbar, dass da nicht jede Entscheidung eine zielführende ist. Viele dieser Entscheidungen, die Sie gerne anders getroffen hätten und ungelöste Konflikte, sowie noch zu erledigende Arbeiten spuken dann gerne abends in ihrem Schlafzimmer herum und verhindern Ihre Entspannung und Ihren Schlaf. Schreiben Sie sich an die Schlafzimmertür: „Erholungszone“ und nehmen Sie das ernst. Wenn Ihnen Schulgedanken kommen, stehen Sie auf, schreiben Sie sich Ihre Gedanken von der Seele (im Arbeitszimmer) und gehen Sie dann wieder in Ihren Privatbereich zurück. Wenn Sie das eine bis zwei Wochen durchgehalten haben, werden Sie im Bett nicht mehr grübeln. Sie haben sich anders konditioniert.

Wußten Sie schon...

...dass der Körper in einer problematischen Unterrichtsstunde etwa 14 Nanogramm Adrenalin ausschüttet, was eine ähnliche Wirkung wie die von 6 Tassen Kaffee hat?

Mensch 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