

Coachingbrief

für

Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 9

Mai 2009



Blitzentspannung

Es gibt eine Entspannungsübung, die Sie sehr schnell von einem hohen Stresslevel wieder in ein gesünderes Ruheempfinden versetzt. Diese können Sie auch unbemerkt zwischendurch im Unterricht durchführen. Es ist eine Achtsamkeitsübung, die Ihr Herz wieder in Kohärenz bringt: Atmen Sie ruhig und tief ein und aus, denken Sie bewusst an Ihr Herz, dass jetzt schon so lange zuverlässig für Sie schlägt. Stellen Sie sich vor, Sie atmen durch das Herz und denken Sie an eine schöne Situation für die Sie dankbar sind. Das ist Alles.

In London haben fast 6000 leitende Angestellte großer Firmen wie Shell, BP, Hewlett Packard oder Unilever diese Technik vermittelt bekommen und sensationelle Verbesserungen ihrer Gesundheitswerte schon nach einem Monat erreicht.

Weiterlesen in dem Spiegel-Bestseller von David Servan-Schreiber „Die neue Medizin der Emotionen“ Stress, Angst, Depression: gesund werden ohne Medikamente

Kleiner Trick für den Umgang mit störenden Handlungen bei Schülern

Kennen Sie Kleinkinder, die so lange die gleichen Worte wiederholen, bis sie sich Gehör verschafft haben, oder sogar ihr Ziel erreicht haben?

Wir Erwachsenen nennen derweil unsere verschiedensten Argumente, warum das Kind jetzt ins Bett soll, kein Eis bekommt oder das Hörspiel im Auto jetzt nicht weitergehört wird. Das Kind wiederholt stoisch seinen Satz, manchmal erfolgreich. Diese Methode hat sich, einer Studie zufolge, auch bei Lehrern bewährt:

Spielen Sie eine Schallplatte mit Sprung, die immer wieder in gleicher Stimmlage den positiv formulierten (also: was soll geschehen? und nicht: was soll nicht geschehen?)

Aufforderungssatz wiedergibt, bis der Schüler oder die Schülerin das tut, was Sie wünschen.

Lassen Sie sich auf keine Diskussionen ein, schauen Sie Ihren Ansprechpartner an, wiederholen Sie die Aufforderung nur und schauen Sie, was passiert.

Gerade vor ihren Mitschülern haben junge Leute nach der Grundschulzeit das Bedürfnis, als autonom und cool zu gelten. Eine Lehrkraft zu provozieren ist eine Möglichkeit für dieses Ziel. Wenn Sie sich aber nicht in Diskussionen verstricken lassen und auch keine Anzeichen von Ärger erkennen lassen, wird das Ziel nicht erreicht.

Lehrkräften Folge zu leisten bedeutet meist Gesichtsverlust und wird deswegen möglichst abgelehnt. Mit der Schallplattenmethode geben Sie der Schülerin, dem Schüler die Gelegenheit darzustellen, Ihrer Aufforderung Folge zu leisten, aber dies nur, weil Sie so nerven, nicht weil sie Angst vor Sanktionen hätten oder gar Ihre Argumente anerkennen.

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