

Coachingbrief

für


Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 11 August 2009



Mein Buchtipp zur Entlastung im beruflichen Alltag

„Mit Schülern klarkommen – Professioneller Umgang mit Unterrichtsstörungen und Disziplin Konflikten“ von Gert Lohmann erschienen bei Cornelsen Scriptor
Viele Übungen, Fragebögen und Checklisten für Präventions-, Unterstützungs- und Interventionsstrategien!



Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinung, die wir über die Dinge haben.

Epiktet 1.Jh. n. Chr.



Entspannter in eine neue Runde

Sind Sie gut erholt und freuen Sie sich auf das beginnende Schuljahr, oder hätten Sie gerne noch vier Wochen Urlaub angehängt und fragen Sie sich, wie Sie den ganzen Anforderungen, die jetzt wieder an Sie gestellt werden, meistern sollen? Haben Sie nach den Ferien auch meist das Gefühl, dass Sie alles vergessen haben und fragen Sie sich, wie Sie die Arbeitsmenge vor den Ferien jemals bewerkstelligen konnten? Das ist ein Gefühl, dass sehr viele Menschen nach längerer Arbeitspause und Entspannungsphase empfinden. Vielleicht erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie so empfunden haben, dass Sie nach kurzer Zeit wieder routiniert in Ihrem Rhythmus waren.

Sollten Sie Angst vor dem zukünftigen Schuljahr und den Anforderungen haben, dann kann eine schriftliche Bearbeitung helfen. Stellen Sie sich folgende Fragen:

Was genau ängstigt mich?

Was könnte schlimmstenfalls passieren?

Wie realistisch ist es, dass das wovon ich Angst habe, tatsächlich eintritt?

Wer oder was kann mir dabei helfen, zu verhindern dass meine Befürchtungen Realität werden?

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