

Coachingbrief

für

Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 12 September 2009



Wer kennt die nachfolgenden Ansprüche zur Perfektion nicht?

Verändern Sie Ihre Ansprüche an sich in eine realitätsbezogene Richtung, um Ihr positives Selbstbild zu verstärken und daraus eine gesunde Gelassenheit zu erwirken.

Statt: „Ich muss bei allen meinen Schülern gut ankommen. Mein Unterricht muss allen Spaß machen. Ich muss meinen Kollegen stets helfen, wenn sie Hilfe brauchen. Ich darf niemandem wehtun.“

Lieber: „Andere dürfen mit mir auch mal unzufrieden sein. Davon geht die Welt nicht unter.“ „Wenn ich Nein sage, dann sage ich Ja zu meinen Zielen“. „Ich akzeptiere es, wenn ich auch mal schlecht drauf bin und nicht mehr kann.“ „Es ist in Ordnung, wenn ich mit den meisten Klassen/Schülern ordentlich auskomme.“

Statt: „Nur unter Druck kann ich gut arbeiten. Bei mir muss es immer Ruck-Zuck gehen. Ich muss immer effizient pro Zeiteinheit sein. Ich muss mit meinem Stoff schnell vorankommen.“

Lieber: „Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich für die Aufgabe brauche.“ „Alles hat und braucht seine Zeit.“ „Wichtiges erledige ich bewusst ruhig und langsam.“ „Ich gönne mir jeden Tag eine Auszeit, in der ich gar nichts mache.“ „Ich gebe anderen die Zeit, die sie für ihre Aufgaben brauchen.“

Statt: „Schwächen zeigt man nicht. Ich muss es möglichst allein schaffen. Alle Lehrtätigkeiten muss ich unter einen Hut bekommen. Ich muss besser sein, als meine Schüler. Ich muss sie immer alle gut im Griff haben. Ich lasse mir nichts gefallen.“

Lieber: „Ich darf mir Hilfe holen und meine Gefühle zeigen.“ „Ich höre meine eigenen Wünsche und formuliere sie als Bitten.“ „Ich darf mir Lücken und Ausrutscher auch gegenüber meinen Schülern mal leisten.“

Statt: „Reiß' dich zusammen! Nur wenn ich mich anstrenge und etwas leiste, dann bin ich wer. Nur mit vollem Einsatz kann man als Lehrer wirklich gut sein. Man muss immer auf der Höhe der Ereignisse sein. Pausen kann ich mir bei der Fülle der Aufgaben kaum leisten.“

Lieber: „Weniger ist mehr. Ich entspanne mich, wenn ich müde bin.“ „Für Unwichtiges arbeite ich im Energiesparmodus; nur für Wichtiges arbeite ich intensiv.“ „Ich sehe meine Stärken als Lehrer, akzeptiere aber auch meine Schwächen.“

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