


Coachingbrief

für


Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 13 Oktober 2009




Es kann nicht der Sinn sein, in blinder Hast durch das Leben zu eilen, um erschöpft am Ende anzukommen und sehnsuchtsvoll Rückschau halten zu müssen auf all das, was sich bot, aber nicht wirklich genossen wurde.

Goethe



Tragen Sie ruhig auch Ihre Freizeitplanung in Ihren Kalender ein und wie lange Sie am Schreibtisch sitzen möchten. Sie arbeiten dann disziplinierter und können sich auf Ihren wohlverdienten Feierabend freuen. Fertig sind Lehrkräfte, naturbedingt, sowieso nie.



Work-Life-Balance bedeutet, dass es noch andere Dinge im Leben als Arbeit gibt, die auch Freude bringen. Nach der klassischen Work-Life-Balance-Theorie unterscheidet man vier Hauptlebensbereiche:

1. Sinn und Kultur
2. Körper und Gesundheit
3. Arbeit, Leistung, Lernen
4. Kontakte und Familie

Nun lassen sich sicherlich Synergieeffekte nutzen, indem Sie mit einem Freund/ einer Freundin walken gehen und über das Leben philosophieren. Da hätten Sie dann genau genommen alle Bereiche bedient. Es hängt auch von Ihrer eigenen Bewertung ab, welchem Bereich Sie Ihre Handlungen zuordnen.

Wichtig ist, dass Sie nicht ein Standbein für Ihr Glück und Ihre Gesundheit nutzen, sondern diese wie ein Tisch am stabilsten auf vier Beinen steht. Denn: erleben Sie in dem einen Bereich eine Frustration, so behält der Tisch seine Balance auch auf drei Beinen. Übersetzt heißt dies: Bei Tiefschlägen im beruflichen Alltag hilft ein stabiler Herz-Kreislauf, Partnerschaft oder ein guter Freundeskreis, ein schöner Roman, oder die Religion. Trennt sich der Partner/die Partnerin können Erfolge im Beruf, die eigene Eltern oder gute Freunde einem den Rücken stärken und die Bodenhaftung gewährleisten. Das ist der Sinn, warum die Selbstmanagementliteratur empfiehlt, nicht allein für die Arbeit zu leben.

Seien Sie es sich wert, gesund und glücklich zu bleiben oder zu werden. Sie haben nur dieses eine Leben!

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