

Coachingbrief

für

Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 16 Februar 2010



Notfallkoffer, wenn Sie wieder einmal nicht wissen, ob Sie überhaupt ein gute Lehrkraft sind:

Kennen Sie das? Sie hatten eine fürchterliche Unterrichtsstunde und Ihr Kopf beginnt, Sie mit Selbstvorwürfen zu zermartern. Wie magisch denken Sie an Momente, wo es Ihnen auch nicht gut gelungen ist, Ihren Anforderungen gerecht zu werden. Schnell können Sie sich mit dieser Gedankenspirale sehr schnell in die Überzeugung manövrieren, dass Sie nicht kompetent genug sind und die Anderen immer alles viel besser hinbekommen.

Dann kann helfen, eine Kollegin oder einen Kollegen des Vertrauens anzusprechen und um ein Feedback zu bitten, wie die Person sie wahrnimmt und welche Stärken und Schwächen sie bei Ihnen sieht.

Längerfristig ist auch folgende Vorgehensweise hilfreich: Bitten Sie Ihre Schüler von Zeit zu Zeit um differenzierte Rückmeldung zu Ihrem Unterricht, das geht auch schon bei den ganz Kleinen (dann natürlich nicht so differenziert). Fragen Sie ganz offen: „Was gefällt Euch an meiner Art zu unterrichten, was stört Euch?“ Wenn Sie es schriftlich und anonym machen lassen, haben Sie für Krisenzeiten, in denen es Ihnen schwer fällt, an sich zu glauben, eine hervorragende Aufbauhilfe für die Seele.

Und wenn Sie denken, dass es nur Ihnen so geht, wie oben beschrieben, dann fragen Sie doch mal die Kollegen, die gerade neben Ihnen stehen und auch diesen Artikel lesen. Es tut allein schon gut, zu wissen, dass es nahezu Allen hin und wieder so geht.



Think Positive

Um das Gehirn auf positive Gedanken zu trainieren, können Sie sich ein kleines Büchlein anschaffen, in dem Sie abends vor dem Schlafengehen drei Dinge aufschreiben, die Ihnen an dem Tag gut gelungen sind. Es dürfen auch Kleinigkeiten sein. Es kommt darauf an, dass Sie aus der Fehlerfokussierung in die Ressourcenorientierung wechseln. Nach zwei Wochen werden Sie die Veränderung deutlich an Ihrer vermehrten Souveränität und Gelassenheit merken.



Glaube nicht alles, was
du denkst!