www.weg-vom-stress.de

Beispielfolien
Zeit- und Stressmanagement

Grundlageninfos

Dr. Dagmar Rohnstock
Lehrerin, Mediatorin (Ausbilderin BM),
Trainerin für Zeit-, Stress- und Konfliktmanagement

Cordula Siebers-Koch
Mediatorin, Trainerin für Teamentwicklung und
Konfliktmanagement, Fortbildnerin in Mediation

Kontakt: jetzt@weg-vom-stress.de

Lehrerstress schränkt Qualität und Ressourcen von Schule erheblich ein!

Unterrichtsqualität leidet!
- Zurückgreifen auf alte Muster
- Unterrichtsausfall

Zusätzliche Engagements geringer!
Klassenfahrten - AGs - Einzelförderung

Lehrer-stress

Sozialkontakte belasteter
- weniger Kooperation, Verständnis, Toleranz
- mehr Konflikte

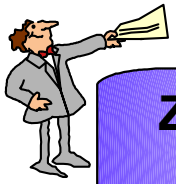
Bildung braucht (ungestresste) Vorbilder!
Erziehung wirkt über (unbelastete) Beziehung!

30% fühlen sich emotional hoch belastet,
fühlen sich wie Nervenbündel und reagieren gereizt! (DAK 2011)

Gezielt Schultagesrhythmus entlasten!

Frühpuffer
für Organisatorisches

Freistunden nur zur Erholung



Zwischendurchregelungen nur bei hoher Bedeutung

Rechtzeitiger Unterrichtsschluss!
Längere entspannte Mittagspause! (Ruheraum?)

Konzentrierte Arbeit nur in Ruhezonen!
(Flucht?)

Entspannungszeit nach Unterrricht von mind. 20 Minuten

Weg vom Stress.

Klassen-
regeln

Zeitersparnis über reibungslose Abläufe!

Reibunglose Abläufe!

Routinen und Regeln

mit Sanktionen gemeinsam

erarbeiten, verabreden, einüben und durchsetzen

erspart Stress des Ermahnens!

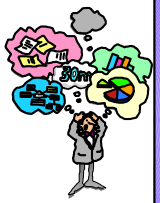
ermöglicht Freiräume des pädagogischen Dialogs

Weg vom Stress.

Problem: "nie fertig"
Pflicht-Neigungs-Dilemma begrenzen

Erholungsdefizit!

Ich möchte bei meiner Familie sein und mich entspannen!!!



Arbeitsberge!

Ich müsste eigentlich noch etwas tun!!!

Schlechtes Gewissen

Pflicht:
Schularbeit

Neigung:
Erholung
- Familie

Entscheidungsdilemma kostet Zeit und Energie!

Professionelle Grenzlinien finden

Räumliche Trennung

Separater Arbeits-bereich!
Kein Blickkontakt zu wartenden Aufgaben!

Rituelle Trennung

Übergänge mit **festen Einstiegs-ritualen** verbinden:
Konditionierung
Einstimmung / Umstimmung

Zeitliche Trennung

Vorher festgelegte und **begrenzte Arbeits-einheiten,** abgetrennt von reinen Erholungs-zeiten!

Mediale Trennung

Private und dienstliche **Nachrichten nur zu festgelegten Zeiten**
Feste Zeiten ganz ohne Handy

Warnzeichen des Körpers ernst nehmen!

Körperliche:
Müdigkeit / Erschöpfung und Schlafprobleme

kognitive:
Grübeln und Aufschieben (Arbeitsberge)

emotionale:
totale Schulunlust (Opfergefühl) Unentbehrlichkeit

soziale:
Unbeherrschheit, Überempfindlichekeit, Einigeln

Stress beeinträchtigt die ganze Persönlichkeit!

Weg vom Stress.

Gesundheit und Grundstabilität

Indem ich gut für mich sorge, kann ich gut für andere sorgen!

Seelenhygiene
Fokus bewusst auf positive Umgebungen, Menschen, Bilder ausrichten

Jeden Tag Bewegung an frischer Luft senkt Stressniveau entscheidend!

Ausreichend **Schlaf!**

Sie selbst tragen die Verantwortung für Ihre Gesundheit!

Kollegiale Netzwerke pflegen

Supervision
Kollegiale Fallberatung
Teamteaching
Hospitationen
Projekte
Vernetzung

Mitstreiter suchen!

Entlastung von Alleinverantwortung:

Problemsituationen gemeinsam tragen

Austausch - gemeinsame Gespräche / Elternversammlungen - Ansprüche - Lösungswege - Entscheidungen vertreten

Mit -Teilen

Lachen - Freuen - Ärgern - Betrauern

Bewusste Pflege

- Zeit schenken
- Wertschätzung
- Rückendeckung
- praktische Hilfe

Geben und Nehmen

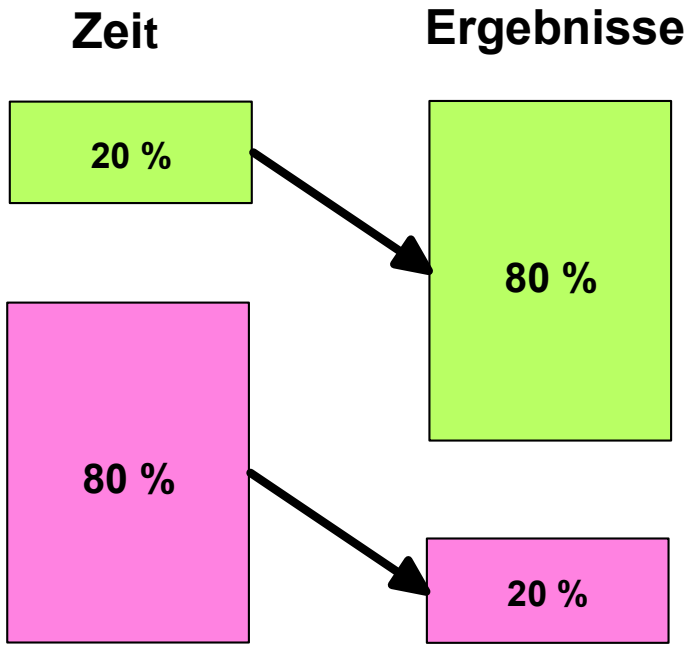
Weg vom Stress.

Pareto-Prinzip
"Mut zur Lücke"

Mit 20 % des Zeitaufwandes können 80 % der Ergebnisse erzielt werden !

Zunächst Grobstruktur fertigstellen (roter Faden)

Aufwand und Nutzen ins Verhältnis setzen!



Unterrichtswoche in einem Arbeitsblock in Grobstruktur planen

Weg vom Stress.

Hohe Komplexität und Unwägbarkeit annehmen!

Pädagogische Arbeit
ist eine hochverantwortungsvolle, hochkomplexe Tätigkeit ohne klare Grenzen.

Ich werde nie fertig sein!
Es gibt kein klares Richtig oder Falsch!
Ich kann nicht jeden erreichen!

Unwägbarkeit annehmen:
Planbarkeit begrenzt!