

Nr. 59 September 2015

E[LAA]N

Magazin für Lehramtsanwärter/-innen

Magazin für Referendare/-innen

STRESS-

bewälti-

gung

HALLLO

*liebe Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter,
liebe Junglehrerinnen und Junglehrer!*



Wir möchten alle neuen Leserinnen und Leser herzlich begrüßen und hoffen, Ihr seid gut mit dem Vorbereitungsdienst gestartet. Vor Euch liegt nun eine sehr interessante, aber auch anstrengende Zeit. Das Titelthema der heutigen Ausgabe soll helfen, auch in dieser Zeit entspannt zu bleiben. Erfahrungsgemäß ist man während dieser Zeit für jeden Praxistipp sehr dankbar. Daher haltet immer wieder nach unserer E[LAA]N Ausschau!



Wir möchten aber auch diejenigen nicht vergessen und begrüßen, die nun schon länger dabei sind: Euch wünschen wir ein erfolgreiches 2. Staatsexamen – alle wissenswerten Informationen zum „Weg in den Schuldienst“ findet Ihr in dieser Ausgabe. Wer sich zusätzlich noch informieren möchte, dem empfehlen wir unsere Bewerbertrainings (Termine findet Ihr im Veranstaltungskalender auf www.vbe-nrw.de).

Darüber hinaus hat diese Ausgabe noch einiges mehr zu bieten: Mit dem Elefantenfunk (herr H) haben wir einen echten Geheimtipp für die Karnevalisten unter Euch gefunden. Wer noch auf der Suche nach einem neuen Hit für die Schulaufführung ist, wird hier fündig und findet bereits eine fertige Vorführanleitung. Dass sein neues Album auch sonst einiges zu bieten hat, lest Ihr auf Seite 40 in dieser Ausgabe.

Mit „Wimmelbücher im Unterricht“ stellen wir Euch eine Unterrichtsidee vor, die Eure Fachleiter so vielleicht noch nicht kennen, die aber durchaus vielversprechend ist. Vielleicht ist der eine oder andere noch auf der Suche nach einem Thema für einen Unterrichtsbesuch und findet hier erste Ideen. Silke Herbort (Kunstmuseum Pablo Picasso Münster) hat uns eine neue und schnell umzusetzende Idee für den Kunstunterricht zur Verfügung gestellt, die sich so (noch) nicht veröffentlicht findet und leicht im Kunstunterricht auszuprobieren ist.

Wir hoffen, diese Ausgabe gefällt Euch, und freuen uns, Euch bei einer unserer Veranstaltungen (Junglehrertag, Praxistage) persönlich zu sehen.

Eure ELAAN Redaktion

Steffi Hörstrup

Steffi Hörstrup
(Redaktion ELAAN)

Matthias Kürten

Matthias Kürten
(Landessprecher AdJ)

facebook

Der VBE NRW bei Facebook:
www.facebook.com/vbe.nrw

Aus dem Inhalt

3 Stressbewältigung
im schulischen Alltag

38 Wimmelbücher im Unterricht

40 „Mach mal lauter“

44 Museumspädagogik

45 AdJ in Aktion:
Besuch deine Ministerin

46 Rezensionen

Impressum

E[LAA]N

Zeitschrift für Lehramtsanwärter/-innen und Referendare/-innen der Arbeitsgemeinschaft der Junglehrer/-innen (AdJ) im Verband Bildung und Erziehung e. V. (VBE) erscheint viermal im Jahr im VBE Verlag NRW GmbH, Westfalendamm 247, 44141 Dortmund Telefon (0231) 420061, Fax (0231) 433864 Internet: www.vbe-verlag.de, E-Mail: info@vbe-verlag.de

Herausgeber:

AdJ im Verband Bildung und Erziehung e. V. (VBE)
Landesverband Nordrhein-Westfalen
Westfalendamm 247, 44141 Dortmund
Telefon (0231) 425757-0, Fax (0231) 425757-10
Internet: www.vbe-nrw.de

Schriftleitung: S. Hörstrup, M. Kürten (V. i. S. d. P.)

Redaktion: M. Kieslinger, S. Hörstrup, M. Kürten (V. i. S. d. P.), A.-K. Ostermann, S. Rausch, K. Ruthenschroder, H.-G. Scheidle, V. Schmidt, C. Schumacher

Layout: mysrver.de GmbH in Zusammenarbeit mit Kirsch Kürmann Design, Dortmund

Titelbild: © Carolyn Franks - shutterstock.com

Druck: L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG Druckmedien, Marktweg 42-50, 47608 Geldern

Verlag: dbb verlag gmbh, Friedrichstraße 165, 10117 Berlin, Telefon (030) 7261917-0, Fax (030) 7261917-40, Internet: www.dbbverlag.de, E-Mail: kontakt@dbbverlag.de Abonnement 18,00 Euro, Einzelheft 6,00 Euro, zzgl. Versandkosten

Anzeigen:

dbb verlag GmbH, Mediacyber, Dechenstr. 15 A, 40878 Ratingen Tel.: (02102) 74023-0, Fax: (02102) 74023-99, E-Mail: mediacyber@dbbverlag.de

Anzeigenleitung: Petra Opitz-Hannen, Tel.: (02102) 74023-715

Anzeigenverwaltung: Britta Urbanski, Tel.: (02102) 74023-712

Anzeigentarif in Nr. 9, vom 1.10.2014

Die Artikel werden nach bestem Wissen veröffentlicht und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Rechtsansprüche können aus den Informationen nicht hergeleitet werden.

Die Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck, ganz oder teilweise, ist nur mit der Genehmigung der Redaktion, die wir gern erteilen, zu gezeichneten Beiträgen mit der des Verfassers, bei Zusendung eines Belegexemplars gestattet.

Die Redaktion freut sich über Beiträge in Form von Unterrichtsentwürfen, Arbeitsblätter, Berichten, Leserbriefen, Karikaturen, Fotos etc. zwecks Abdruck in E[LAA]N zur Verfügung zu stellen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernehmen wir keine Gewähr. Die Einsender erklären sich mit einer redaktionellen Prüfung und Bearbeitung der Vorlage einverstanden.

Die Rücksendung erfolgt nur, wenn ausreichendes Rückporto beiliegt. Die Besprechung ohne Aufforderung zugesandter Bücher bleibt der Redaktion vorbehalten.

Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben die Ansicht der Verfasser wieder und entsprechen nicht in jedem Fall der Redaktionsmeinung.

Alle in den vorliegenden Texten verwendeten Personenbezeichnungen – weiblicher oder männlicher Form – meinen stets auch das jeweils andere Geschlecht.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
ISSN-Nr.: 1860-7403



STRESSBEWÄLTIGUNG im schulischen Alltag

© Chutima Chaochaya/shutterstock.com

von Matthias Kürten

1. Stress – und wo begegnen Lehrkräfte diesem?

Immer häufiger hört man Lehrkräfte klagen, der zunehmende Arbeitsalltag würde zu wachsendem Stress führen und sie würden sich vielfach angespannt fühlen. Das wirft zunächst einmal die ganz banale Frage auf: Was ist eigentlich Stress und warum fühlen sich vor allem Lehrkräfte gestresst? Eine Definition zum Thema „Stress“ ist nicht so einfach wie es zunächst scheint. Das Lexikon beispielsweise weiß, dass „Stress“ aus dem Englischen kommt und zunächst einmal nur „Druck/Anspannung“ bedeutet und eine psychische bzw. physische Reaktion bei Lebewesen zur Bewältigung besonderer Anforderungen hervorruft. Historisch lässt sich sagen: Die routinemäßige Verwendung des Begriffs „Stress“ begann während des ersten Weltkrieges mit der Erforschung der Belastung bei Soldaten. Nach den beiden Weltkriegen fand das Wort im Kontext von Belastungen in der Arbeit, in der Schule und zu Hause Verwendung. Heute bezeichnen wir mit dem Wort „Stress“ ganz allgemein den täglichen Kampf des Menschen, sich den Strapazen/Anforderungen des Lebens anzupassen.

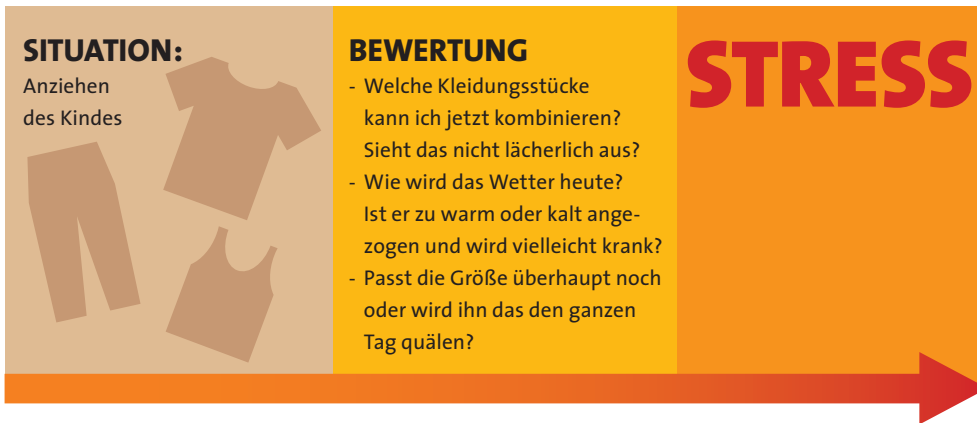
Wir alle sind privat und beruflich solchen Anforderungen ausgesetzt und wenn wir diese mit einem Gefühl der Befriedigung und Zufriedenheit erledigen können, bleibt auch ein positives Gefühl. Diese Anforderungen, diese Art von „Stress“ – auch Eustress genannt – ist positiv und mobili-

siert Kräfte und Ressourcen. Belastend wird Stress erlebt, wenn die Anforderungen die Anpassungs- und Bewältigungsstrategien übersteigen. Dies ist ein Phänomen, welches im schulischen Bereich sehr häufig auftritt, man nennt diese Art der Belastung Dysstress. Die Anforderungen werden nicht mehr positiv bewertet, sondern negativ wahrgenommen, und anstatt sich seiner Fähigkeiten bewusst zu sein, fühlt man sich überfordert, wehrlos und hilflos. Stress wird ebenfalls negativ erlebt, wenn man sich nicht ausreichend regeneriert und der gestresste Körper sich nicht erholen kann, was eine Reihe weiterer Probleme (Schlafstörungen, nicht Abschalten können) mit sich bringt. Dysstress hat immer mehrere Ursachen: Zum einen Dinge, die objektiv auch wirklich falsch laufen, also äußere Umstände, die wir nicht direkt ändern können (was im schulischen Bereich falsch läuft, dazu später mehr), zum anderen aber auch subjektive Gründe, also wie wir Situationen bewerten, welche Bewältigungsstrategien wir nutzen und wie wir Platz für Regeneration schaffen. Hier möchte diese ELAAN ansetzen und Euch Hilfestellungen geben.

Wo begegnen wir Stress?

Es gibt keine stressauslösende Situation per se. Eine Situation stresst uns erst durch unsere Bewertung. Ein Beispiel dazu aus dem privaten Bereich: Wenn meine Frau morgens zu mir sagt, dass ich Kleidung für unseren zweijährigen Sohn he-

Entstehung von Stress



Es gibt keine stressauslösende Situation per se, erst unsere Bewertung macht sie dazu.

Die hohe zeitliche Arbeitsbelastung. Untersuchungen schwanken zwischen 46 und 53 Stunden pro Woche! Hinzu kommt noch, dass diese Untersuchungen bereits ein paar Jahre zurückliegen und viele Neuerungen in NRW (z. B. individuelle schriftliche Förderpläne, Qualitätsanalyse, Inklusion) sind in diese Untersuchungen noch nicht eingeflossen.¹ Weitere Stressfaktoren sind Konfliktgespräche (Eltern, Schüler, Kollegium, Schulaufsicht), der Umgang mit zwei Arbeitsplätzen sowie die oft fehlende Anerkennung im Lehrerberuf. Diese Punkte können wir uns nicht

wegwünschen, aber ich hoffe, Euch Wege aufzeigen zu können, damit besser zurecht zu kommen.

rauslegen soll, stresst mich dies ungemein. Ich mache mir unzählige Gedanken, die mich allesamt „stressen“ bzw. die ich als problematisch bewerte: Passt das Hemd zur Hose? Ist der Body nicht zu klein? Ist er zu warm oder zu kalt angezogen? Kurzum: Ich bin bereits schweißgebadet, bevor der kleine Mann den ersten Socken anhat. Ganz anders meine Frau – für sie ist es ein reines Vergnügen, den jungen Mann einzukleiden, ein geradezu erholsames Erlebnis am Morgen. Ein und dieselbe Situation wird also von zwei verschiedenen Personen völlig unterschiedlich erlebt. Im schulischen Bereich gibt es auch solche Momente: Während Kollegin X schlaflose Nächte vor dem Elternabend hat, sich vor kritischen Fragen und undankbaren Eltern fürchtet, freut sich Kollegin Y auf diesen, weil sie gerne den Eltern die Jahresplanung präsentiert und es liebt, mit den Eltern in Kontakt zu sein, und vielleicht auch hofft, ein Lob für die viele Arbeit zu ernten.

Wo begegnen Lehrkräfte Stress?

Obwohl jeder Stress individuell empfindet, sind Lehrkräfte noch einmal besonders von diesem betroffen. Psychische und psychosomatische Erkrankungen rangieren bei der Dienstunfähigkeit von Lehrkräften bundesweit auf dem ersten Platz, und bei den Risiken von Herz- und Kreislauferkrankungen liegen Lehrkräfte beim Vergleich unterschiedlicher Berufsgruppen an zweiter Stelle. Spätestens mit Beginn des Vorbereitungsdienstes wird vielen klar, dass die Arbeitsbedingungen im Schuldienst nicht die Besten sind. Dies war damals Grund genug für mich, in den VBE einzutreten und für Verbesserungen im Schulsystem zu kämpfen. Im Besonderen sind es folgende Dinge, die für negativen Stress sorgen:

2. Allgemeine Strategien zur Stressbewältigung

Trotz der besonderen Stressbelastung von Lehrkräften sind diese nicht als „Insel“ zu sehen, sondern man muss sie in ein vernünftiges Stressmanagement² einbetten, was auch in anderen Lebenslagen gilt. Daher zunächst einige allgemeine Strategien, um mit Situationen, die bei uns Stress auslösen, umzugehen. Im Wesentlichen gibt es drei Strategien, mit negativem Stress umzugehen, so wie der Mensch sie noch aus der Steinzeit kennt: Flucht, Sich-totstellen und Kampf. Oder auf die heutige Zeit übertragen:

1. Die Situation vermeiden (Flucht)
2. Die Situation verleugnen und verdrängen (totstellen)
3. Die Situation deutlich wahrnehmen (Kampf)

Aktives Stressmanagement ist nur möglich, wenn Ihr den dritten Weg wählt. Die erste und zweite Möglichkeit können auch gute Alternativen sein, wenn man a) mit der Vermeidung/Verdrängung gut leben kann und b) sie wirklich das Problem befriedigend für einen lösen. Wen z. B. das Fliegen mit einem Flugzeug sehr stresst, derjenige aber für sich sa-

¹ Eine gute Zusammenfassung dieser Ergebnisse findet sich im Buch von Rudolf Kretschmann (Hrsg.): *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer*, welches am Ende des Artikels aufgelistet ist.

² Stressmanagement meint, das eigene Stresserleben wahrzunehmen, einzuordnen und individuelle Wege zu finden, durch Stress nicht krank zu werden, sondern die positiven Seiten zu nutzen und negative Seiten zu bewältigen.



Wir richten uns nicht nach den Maßstäben
einer modernen Rechtsschutz-Versicherung.
Wir definieren sie.

ROLAND. Der Rechtsschutz-Versicherer.

Was erwarten Sie von Ihrer Rechtsschutz-Versicherung?

Die beste Problemlösung in allen rechtlichen Angelegenheiten!

ROLAND bietet Ihnen das vollständige Leistungsspektrum. Von Prävention über Rechtsschutz bis zur Mediation. Von der Prozessfinanzierung bis zu Assistance-Leistungen. Für Privatkunden und Unternehmen – wir kämpfen für Ihr gutes Recht. Seit 1957 unser Versprechen. www.roland-gruppe.de

RECHTSSCHUTZ | PROZESSFINANZ | ASSISTANCE



Alles, was Sie wissen müssen, erfahren Sie bei Ihrem persönlichen AXA DBV Betreuer ganz in Ihrer Nähe.

gen kann, dass er es weder beruflich noch privat braucht und damit in keine weiteren Konflikte (z. B. der Ehefrau, die Fernreisen liebt) gerät, der kann auch durchaus den ersten Weg wählen. Mich selbst haben Flugreisen immer sehr gestresst, da ich schlichtweg Flugangst habe. Eine ganze Zeit lang habe ich diese gemieden und den ersten Weg gewählt getreu dem Motto: „Hier in der Gegend ist es auch sehr schön.“ Dann kam aber ein Urlaub mit Freunden nach dem Abitur zu einer bekannten Insel im Mittelmeer, den ich unbedingt wahrnehmen wollte. Also habe ich den zweiten Weg gewählt, ich habe den Urlaub gebucht, aber das bevorstehende Ereignis bestmöglich verdrängt. Dies hat dazu geführt, dass ich wirklich einen unangenehmen Flug hatte und mich in der Situation deutlich unwohler und gestresster als sonst gefühlt habe. Als dann zwei Jahre nach diesem Urlaub der Besuch eines Weltjugendtages in Kanada anstand, habe ich den dritten Weg gewählt. Ich habe mich intensiv auf den Flug vorbereitet, mich in Foren und Zeitschriften informiert, mit einem Piloten gesprochen und mittlerweile ist das Ganze für mich erträglich und belastet mich nicht mehr in der Weise wie dies früher der Fall war. Ein anderes Beispiel, welches auch viele Lehrkräfte kennen, ist die Angst vor dem Reden vor einer größeren Gruppe (z. B. auf einem Elternabend), die bei vielen Menschen Stress auslöst: Auch hier löst das aktive Angehen am ehesten das Problem, indem man z. B. die Rede schriftlich vorbereitet, bei wichtigen Reden diese erst vor kleinen Gruppen übt, sich Feedback einholt und sich klar macht, dass eigentlich nichts Schlimmes passieren kann.

In der Beratung von Kollegen stelle ich leider sehr häufig fest, dass gerade bei Konflikten mit der Schulleitung, den Eltern und Schülern viele Kollegen den ersten Weg wählen. Dies halte ich hier für grundsätzlich falsch. So sammeln sich oft viele kleine „Stressoren“ an, die nicht gelöst werden und die uns auf Dauer krank machen. Daher empfiehlt es sich, diese „Stressoren“ nach und nach anzugehen. Die folgenden Praxishilfen können dabei sicher eine Hilfe sein. Vorweg ein – eigentlich – selbstverständlicher Hinweis: Gerade in stressreichen Situationen sollte man versuchen, auf eine gesunde Lebensführung (Sport, Ernährung) zu achten. Nachfolgend nun einige Praxishilfen zur Stressbewältigung – wobei jeder für sich entscheiden muss, welche Hilfestellungen bei ihm am besten funktionieren.

Tipps zur direkten Stressbewältigung:

Fünf Schritte zur KRISEbewältigung – die KRISE-Methode
Jeder von uns kennt akute Stresssituationen (z. B. der Hausbau, die Projektwoche, bei der der Vater, der das Projekt in der Klasse durchführen sollte, abgesprungen ist), in denen die Bewältigung unerreichbar erscheint. Hier hat sich die

KRISE-Methode bewährt. Diese kann man von einer überfordernden Situation im Unterricht bis zur Ehekrise oder zur eskalierenden Situation im Kollegium immer anwenden. Denn: Nur selten gibt es für ein Problem keine Lösung und die folgenden fünf Schritte können helfen, trotz aller Anspannung seine Gedanken sauber zu ordnen und wieder Herr der Lage zu werden.



KRISE-Methode:

1. **Kurz orientieren:** Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick, welche Zusammenhänge zu bedenken sind. Bei komplexeren Problemen diese idealerweise notieren.
2. **Ruhe bewahren:** Techniken könnten z. B. die später vorgestellte Distanzierung, Progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken sein.
3. **Ideen sammeln:** Handlungssituationen abstecken, in kleine Schritte zerlegen etc. Hier können sämtliche Handlungsmöglichkeiten notiert werden, um die Situation zu lösen.
4. **Situation lösen:** z. B. mit Hilfe einer To-do-Liste und einem Zeitplan das Ganze Schritt für Schritt abarbeiten. Wenn möglich: Unangenehme Dinge zuerst angehen.
5. **Erfolge benennen:** Erreichte Zwischenziele bewusst wahrnehmen und sich dadurch bestärken lassen.

Stressmildernde Gedanken – Verringerung des Stresserlebens durch eine veränderte Einstellung³

Wie bereits in der Einleitung beschrieben, ist es häufig die Bewertung durch stressfördernde Gedanken und falsche Grundeinstellungen, die uns stresst. Stress mildernde Gedanken sollen dabei helfen, unsere eigenen Grundannahmen wie z. B. „Ich muss alles perfekt machen“ zu überprüfen und in stressmildernde Gedanken umzuwandeln. Da unser Stressempfinden und unsere Emotionen sehr eng miteinander verbunden sind, können solche Gedanken sehr hilfreich sein. Die stressmildernden Gedanken sollten dabei klar verständlich, motivierend und entlastend erscheinen! Grundsätzlich kann man sagen, dass Stress und Anspannung sehr eng zusammenhängen. Es gilt die Regel: Wer entspannt ist, kann keinen Stress empfinden. Will heißen: Wenn es mir gelingt, mit stressmildernden Gedanken oder anderen Techniken wie z. B. der *Progressiven Muskelentspannung* meinen Körper zu entspannen, ist es nicht möglich Stress zu empfinden. Wenn wir Stress haben, z. B. weil wir vor einem Elternabend aufgeregt sind, sind wir immer auch an-

gespannt – folglich können wir, wenn es uns gelingt, die Anspannung z. B. mit einer Entspannungsmethode zu lösen, auch keinen Stress empfinden.

Eine Veränderung solcher stressfördernder Gedanken und Bewertungen könnte z. B. folgende Schritte umfassen:

- Überprüfung eigener Leistungsansprüche (z. B. „Ich versuche es gut zu machen“ statt „Ich muss das perfekt machen“)
- Einsicht in die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit (z. B. „Ich kann mir auch Hilfe holen“ statt „Ich muss das allein schaffen“)
- Bewertung von Schwierigkeiten als Herausforderung, nicht als Bedrohung (etwa „Ich versuche das jetzt einmal, vielleicht kann ich da auch etwas lernen“ statt „Das kann ich noch nicht, darin werde ich bestimmt versagen“)
- Abstand aufbauen zu Alltagsverpflichtungen und das eigene Selbstbild weniger von der Erfüllung dieser Pflichten abhängig machen (z. B. „Nicht jede Unterrichtsstunde muss perfekt vorbereitet sein. Ich bin keine schlechte Lehrkraft, wenn eine Stunde mal mit einfachen Arbeitsblättern gefüllt wird“ statt „Ich kann erst dann mit mir zufrieden sein, wenn ich jede Unterrichtsstunde bis ins kleinste Detail mit allen Alternativen geplant und vorbereitet habe“)

³ Abdruck aus Matthias Franz, *wir2: Bindungstraining für Alleinerziehende*, ISBN-13: 978-3525404638, S. 445 ff. Preis: 44,99 Euro, Copyright: Vandenhoeck & Ruprecht

Sie geben alles. Wir geben alles für Sie: mit Lösungen für Lehramtsanwärter/-innen.

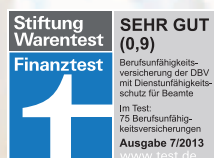
Spezialist für den Öffentlichen Dienst. **DBV**

Wir bieten von der Krankenversicherung bis zur Dienstunfähigkeitsversicherung Schutz von Anfang an – komme, was wolle.

- ✓ Garantierte Dienstunfähigkeitsrente bis zu 1.800 Euro möglich
- ✓ Höhe der Dienstunfähigkeitsversicherung an Bedarf anpassbar
- ✓ Krankenversicherung zur Beihilfe mit Ausbildungskonditionen


Als Spezialversicherer exklusiv für den Öffentlichen Dienst geben wir alles für Sie. Lassen Sie sich jetzt von Ihrem persönlichen Betreuer in Ihrer Nähe beraten.

Mehr Informationen: www.DBV.de oder Telefon 0800 166 55 94.



13TR46



Ein Unternehmen der AXA Gruppe 

- Den Blick auf das Wesentliche richten und entscheiden, was Euch wirklich wichtig ist (z. B. „Mir ist es wichtiger, meine Freundinnen regelmäßig zu treffen als mehrmals im Monat alle Hefte der Schüler zu kontrollieren“)
- Gedanken gezielt auf Positives, Erfreuliches und Gelingen lenken (z. B. „Heute konnte ich mich endlich mal wieder entspannen und habe etwas Kraft getankt“ statt „Jetzt hab ich mal wieder gar nichts geschafft“)
- Unangenehme Gefühle loslassen, nicht zu lange an alten Verletzungen hängen bleiben („Ich rege mich jetzt nicht mehr jeden Tag über das Verhalten meines Schulleiters auf. Das stresst mich nur und bringt mich nicht weiter“)

Im Folgenden findet Ihr eine Liste mit typischen stressverstärkenden Gedanken und im Anschluss eine Liste mit stressmildernden Gedanken. Wer besonders unter stressverstärkenden Gedanken leidet, kann diese einmal über mehrere Wochen aufschreiben und dann bewusst nach entlastenden Gedanken suchen.



1. Am besten mache ich alles selbst.
2. Ich halte das nicht aus.
3. Es ist eine Katastrophe, wenn es anders läuft, als ich es geplant habe.
4. Das muss jetzt aber klappen.
5. Ich werde versagen.
6. Das schaffe ich nie.
7. Es ist nicht akzeptabel, wenn ich das nicht mache.
8. Ich muss das jetzt machen.
9. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.
10. Ich muss für die anderen da sein.
11. Es ist schrecklich, wenn andere mich kritisieren.
12. Ich muss von allen gemocht werden.
13. Ich darf die anderen nicht enttäuschen.
14. Man muss sich zu 100 % auf mich verlassen können.
15. Ich muss das auch allein schaffen.
16. Ich darf mir keine Blöße geben.
17. Es ist schrecklich, wenn andere auf mich böse sind.
18. Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.
19. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.
20. Ich muss mir zu 100 % sicher sein, wenn ich Entscheidungen treffen.

Typisch für stresserzeugende Einstellungen sind auch die folgenden Begriffe:

- **Müssen**, z. B. „Ich muss es machen“ statt „Ich kann es machen“, „Ich möchte es machen“ oder „Ich werde es machen“
- **Immer**, z. B. „Das passiert mir immer“ statt „Das passiert mir ab und zu“
- **Nie**, z. B. „Das schaffe ich nie“ statt „Das schaffe ich häufig nicht, aber manchmal klappt es auch“
- **Alle**, z. B. „Alle anderen können das“ statt „Manche können das, manche nicht. Ich kann andere Dinge“



1. Andere können auch nicht alles.
2. Ich gebe jetzt auch mal Verantwortung ab.
3. Ich muss nicht immer alles perfekt machen.
4. Ich kann es nicht allen recht machen.
5. Auch ein Misserfolg oder eine Kritik können mir nützen.
6. Ich konzentriere mich nur auf meine Aufgabe.
7. Ich mache das gut.
8. Es gibt Schlimmeres.
9. Ich werde es überstehen.
10. Eins nach dem Anderem.
11. Ich konzentriere mich nur auf das Wichtigste.
12. Erst einmal tief durchatmen und entspannen.
13. Ich setze mich jetzt nicht unter Druck.
14. Ich habe auch nur zwei Hände.
15. Ich kann mir auch einen Fehler leisten.
16. Aufregung nützt mir nicht viel.
17. Ich nehme es nicht so wichtig.
18. Lass das Grübeln, das bringt nichts.
19. Die Suppe wird nur halb so heiß gegessen, wie sie gekocht wird.
20. Ich verschaffe mir erst einen Überblick.
21. Ruhe bewahren, nichts überstürzen.
22. Ich werde es schon schaffen.
23. Ich weiß, dass ich es kann.
24. Ich mache mich jetzt nicht verrückt.
25. Müssen muss ich nichts.

Typisch für stressmildernde Gedanken ist zudem: Sie lenken die Aufmerksamkeit weg von Verallgemeinerungen und zielen auf eine wirklichkeitsgetreuere Sicht der jeweiligen Situation.



Wie gehabt: Autoversicherung mit dbb-Bonus

Jetzt neu: Verkehrs-Rechtsschutz mit Top-Leistung

Neu für dbb-Mitglieder:
Verkehrs-Rechtsschutz schon ab 38,70 Euro/Jahr

Mit der HUK-COBURG fahren dbb-Mitglieder gut und günstig:

Niedrige Beiträge sichern

Im Tarif Kasko SELECT sparen Sie gegenüber der normalen Kasko 20% Beitrag ein.

25-Euro-Bonus mitnehmen

dbb-Mitglieder, die als Neukunde mit ihrer Autohaftpflichtversicherung zu uns wechseln, erhalten einmalig 25 Euro dbb-Bonus.

Verkehrs-Rechtsschutz abschließen

Beschäftigte im öffentlichen Dienst zahlen für den Verkehrs-Rechtsschutz bei der HUK-COBURG-Rechtsschutzversicherung AG, 96443 Coburg pro Jahr 38,70 Euro.

Gleich Angebot abholen

Die Adresse Ihres nächsten Ansprechpartners finden Sie im örtlichen Telefonbuch oder auf www.HUK.de.
Oder rufen Sie uns an: 0800 2 153153 –
kostenlos aus deutschen Telefonnetzen.

ATEM

Distanzierung: Jeder kennt die Erfahrung, dass dramatische Situationen rückblickend als nicht mehr so schlimm empfunden wurden. Hier setzt die Strategie der Distanzierung an. Drei Möglichkeiten gibt es, diese Methode anzuwenden: Versucht Euch ganz konkret vorzustellen, wie Ihr die Situation wohl in zwei, vier oder zehn Jahren beurteilen werdet. Oder anders: Nehmt eine neue Rolle ein, nehmt Abstand vom Geschehen und überlegt Euch, wie wohl ein Außenstehender Eure Situation beurteilen würde. Als letzte Möglichkeit: Denkt an jemanden aus Eurem Bekanntenkreis, der in Eurer Situation dies als völlig entspannt sehen würde und versetzt Euch in diese Person hinein. Was wird dieser Mensch wohl in Eurer Situation denken?

Körperliche Aktivität/Ablenkung: Gerade wenn man kurzfristig gestresst ist, können körperliche Aktivitäten wie z. B. ein Besuch im Fitnessstudio, ein kurzer Spaziergang oder aber auch sich ablenken durch z. B. Musik hören, in einer Zeitschrift blättern etc. helfen – und davon sollte bei Bedarf Gebrauch gemacht werden.

Unveränderbares akzeptieren: Ich habe gerade kurz die Technik der Distanzierung erläutert. Dennoch gibt es Ereignisse, die uns treffen können, die selbst bei Anwendung dieser Technik dramatisch sind: Dazu zählen der Tod eines nahen Verwandten, Jobverlust, aber auch „positive“ Dinge wie Schwangerschaft und Auszug der Kinder (Ja, auch positive Ereignisse können Stress auslösen, da die Veränderung Unsicherheit mit sich bringt). Hier – so hart das jetzt auch klingen mag – kann eigentlich nur Akzeptanz helfen, diese Situationen durchzustehen: Man sollte versuchen, das Leben im gegenwärtigen Augenblick anzunehmen und die Emotionen, die Veränderungen begleiten, zu tolerieren und auszuhalten. Dahinter steckt der Gedanke, dass Schmerz, Stress und Veränderung ein Teil des Lebens sind und dass es zu verstärktem Leid oder Stress führt, dieser Tatsache auszuweichen oder sie zu verneinen. Denn: Die schlichte Weigerung, eine Situation zu akzeptieren und zu ertragen, führt ja nicht dazu, dass diese Situation besser wird. Solche Ereignisse werden uns treffen bzw. haben uns schon getroffen und es ist unmöglich, durch das Leben zu gehen, ohne Verlust oder Tod zu erleiden, Ablehnung zu erfahren usw. Man kann nur hoffen, dass es einen nicht zu oft trifft, aber vermeiden können wir dies leider nicht.

Wie oft haben wir jedoch auf solche gravierenden Lebensveränderungen schon mit folgenden Handlungsweisen reagiert:

- Kämpfen, um ein Problem zu lösen, das sich nicht lösen lässt
- Vermeiden, über die Situation und alle mit ihr verbundenen Aspekte nachzudenken

- Aus Wut und Furcht reagiert und damit die Situation nur noch verschlimmert

Ich denke, jeder kennt solche dramatischen Ereignisse, daher möchte ich hier jetzt einmal ein ganz banales Beispiel geben: Das Wetter. Wie viele Gedanken verschenden wir z. B. im Urlaub an einen Regentag und regen uns darüber auf – bringt aber nicht wirklich etwas und ist letztlich unveränderbar. Hier kann eigentlich nur Akzeptanz helfen, die Stressbelastung zu reduzieren und die durch Akzeptanz gewonnene Energie auf „die Lösung“ des Ereignisses zu richten.

Dass es – besonders bei dramatischen Ereignissen – nicht einfach ist, diese Akzeptanz zu erreichen, ist verständlich. Oft können Entspannungstechniken und Atemübungen (gute Atemübungen findet Ihr im Kasten rechts) helfen, eine „Körperliche Bereitschaft zur Akzeptanz“ zu erreichen, aber es liest sich sicher leichter als getan. Ich kann nur jedem, der sich in solch einer Situation befindet, wünschen, dass er einen Weg findet, Unveränderbares zu akzeptieren.⁴



entnommen aus: Ira Kokavec/
Thomas Rüttgers/Jost Schneider:
Stress und Burn-out vermeiden –
Das Praxisbuch,
ISBN: 978-3-403-06790-0,
Preis: 24,40 Euro, Auer Verlag

4 Wer auf der Suche nach einer musikalischen Atemübung ist, die auch als 3-Minuten-Entspannung dienen kann, kann z. B. das Lied „Ich spüre Kräfte“ als Download beim Kontakte Musikverlag erwerben. <http://www.kontakte-downloadshop.de/ich-spuere-kräfte-die-mich-tragen.html>.

ÜBUNGEN:

Wer eine Entspannungstechnik kennt, die funktioniert, sollte diese auch benutzen. Atemübungen eignen sich besonders für Anfänger. Der Vorteil bei Atemübungen liegt auf der Hand: Wir atmen die ganze Zeit, ob wir wollen oder nicht, es fällt uns leicht und liegt in unserer Natur. Außerdem kann man sich quasi überall und jederzeit auf das Atmen konzentrieren, z. B. auch während einer Konferenz oder im Auto. Sich auf das Atmen zu konzentrieren hat viele Vorteile:

- Es ist ein natürliches und wirksames Instrument, um zerstreuten oder unruhigen Gedanken entgegenzuwirken.
- Es bietet die Möglichkeit, eine Verbindung zwischen Körper und Gedanken herzustellen.
- Wenn Sie zerstreut sind, ermöglicht es, sich wieder zu sammeln.
- Sich auf das Atmen zu konzentrieren, hat allgemein eine beruhigende Wirkung.
- Es kann helfen, Ihnen im gegenwärtigen Augenblick Halt zu geben.

Die einfachste Atemübung überhaupt ist wohl, sich einfach nur bewusst auf die Atmung zu konzentrieren – dies ist nebenbei auch ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung von Stress, Panik und Angst. Hier nun fünf weitere kurze Übungen: Ziel aller Atemübungen ist es, dafür zu sorgen, dass Sie unter Stress

- langsamer und tiefer atmen,
- mehr über den Bauch als die Brust atmen,
- Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen machen,
- vor allem mehr aus- als einatmen, um so die Anspannung zu reduzieren.

Bitte atmen Sie vor jeder Übung erst zwei Minuten ganz normal und beobachten Sie Ihren Atem dabei, damit Sie nachher die Veränderung besser spüren. Üben Sie jede Atemtechnik für jeweils 4–5 Minuten.

Verzögertes Einatmen: Warten Sie nach jedem Ausatmen 3–4 Sekunden, bis Sie wieder einatmen. Versuchen Sie, zunehmend längere Ruhepausen zu machen.

Bauchatmung: Stellen oder setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie tief durch den Bauch ein und aus. Drücken Sie beim Einatmen die Bauchdecke heraus und ziehen Sie beim Ausatmen den Bauch – langsam – wieder ein. Legen Sie dabei eine Hand locker auf den Bauch. Dann können Sie beobachten, wie Sie mit Ihrer Bauchdecke die Hand beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen wieder nach innen bewegen.

4-4-4-Atmung: Atmen Sie während dieser Übung nur durch die Nase und drücken Sie die Zungenspitze an den Gaumen; nach asiatischer Vorstellung schließen Sie so den Energiekreislauf. Atmen Sie tief durch die Nase in den Bauch ein und zählen Sie dabei langsam bis 4. Dann halten Sie die Luft an und zählen auch wieder bis 4, zum Ausatmen zählen Sie wieder bis 4.

Nase-Mund-Atmung: Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Da Sie in der gleichen Zeit durch die Nase nicht so viel einatmen können, wie Sie durch den Mund wieder ausatmen, sorgen Sie automatisch dafür, dass Sie mehr ausatmen. Verstärken können Sie diesen Effekt noch dadurch, dass Sie beim Einatmen durch die Nase z. B. bis 4 und beim Ausatmen durch den Mund bis 8 und später bis 10 zählen.

„Riechen“: Atmen Sie mehrfach hintereinander bewusst langsam aus und ein. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie von Ihrem Lieblingsduft umgeben sind. Atmen Sie ihn langsam durch die Nase ein und stellen sich vor, wie sich der Duft in der Lunge und dann im ganzen Körper verteilt.

Bei den Übungen ist es auch normal, dass Gedanken gelegentlich abschweifen etc. Das Einfach-nur-Wahrnehmen und die Gedanken wieder behutsam auf die Atmung lenken.



KLASSENFAHRTEN
zum Erlebnis-Jugendhotel in der Eifel

you tel BITBURG

Ihr professioneller Anbieter für erlebnispädagogische
Programmangebote zu unterschiedlichen Themengebieten

Idealer Ausgangspunkt für Ausflüge, zum Beispiel:

- Wild und Freizeit im Eifelpark in Gondorf
- Ganzjähriges Freizeitvergnügen im CASCADE Erlebnisbad Bitburg
- Erlebnis Urzeit im Dinosaurierpark Teufelsschlucht

Tel. 065 61/94 44 10 • info@youtel.de • www.youtel.de
Jugendhotel Bitburg • Westpark 10 • 54634 Bitburg

3. Strategien zur schulischen Stressbewältigung

Der Lehrerberuf bringt eine Fülle von Erwartungen mit sich, die Schüler, Eltern, Kollegen oder die Schulleitung an die Lehrkraft stellen. Die Gefahr, im Lehrerberuf unter starkem Stress zu stehen, ist besonders hoch, weil dieser Beruf in all seinen Facetten immer noch ein bisschen besser gemacht werden kann. Dabei sind die Erwartungen kaum erfüllbar. Es wird erwartet, selbst in brenzligen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, zudem ist es Aufgabe und Pflicht, alle Schüler stets zu motivieren, der Druck der Gesellschaft und die ständigen Schulreformen lasten ebenfalls schwer. M. E. ist es völlig normal, im Lehrerberuf zu erkranken, besonders bei den Arbeitsbedingungen, die wir momentan haben. Dazu finden sich noch einige personenbezogene Ursachen, die häufig bei Lehrkräften vorzufinden sind. Dazu gehören Dinge wie: das Streben nach Perfektion (also sich zu hohe Ziele setzen), ein labiles Selbstwertgefühl (Neigung zu Ängstlichkeit, Sorgen und Depression) und ausgeprägter Ehrgeiz (Lehrkräfte, deren Selbstwertgefühl größtenteils auf ihren beruflichen Leistungen beruht), Unfähigkeit, anderen Grenzen zu setzen (nicht „Nein“ sagen können, Helfersyndrom), Konfliktvermeidung, mangelnde Selbstachtsamkeit und fehlende Regenerationsfähigkeit, ungünstige arbeitsbezogene Einstellungen wie „Die Schule ist mein Leben“.

Im Folgenden möchte ich besonders auf die wichtigsten schulischen Stressoren (stressreduzierende Kommunikation, die hohe zeitliche Arbeitsbelastung, der Umgang mit zwei Arbeitsplätzen, fehlende Anerkennung) eingehen und darauf, wie wir hier „Lösungen“ herbeiführen können. Vor dem Hintergrund jedoch, dass gestresste Lehrkräfte besonders über schwierige Schüler und zu große Klassen klagen, kann gar nicht oft genug betont werden, wie wichtig es ist, dass hier auch endlich die politisch Verantwortlichen handeln und dafür Sorge tragen, dass wir im Lehrerberuf vernünftige Arbeitsbedingungen haben.

Gelingende Kommunikation im Schulalltag (Schulleitung, Schulaufsicht, Eltern, Kollegen und Schüler)

Allgemein und speziell zu schulischen Stressoren kann gesagt werden, dass diese häufig durch zwischenmenschliche Konflikte entstehen und oft ihre Ursachen in einer schlechten Kommunikation haben. Gesprächsführung/Rhetorik sind daher wichtige Bereiche, wo Ihr Eure Kompetenzen erweitern solltet, um solche unnötigen Reibereien zu vermeiden. Nachfolgend findet Ihr einige wenige Kommunikationsregeln, die sich mit etwas Übung leicht in der täglichen Kommunikation anwenden lassen (Empfehlung: pro Woche ein bis zwei Regeln anwenden). Wer sich intensiver in diesem Bereich fortbilden möchte, findet auf der Homepage des VBE NRW (www.vbe-nrw.de) unter der Rubrik Veranstaltungen/Bildungswerk sehr gute Fortbildungsangebote.

Entspannung und Konzentration



Das Anti-Stress-Buch für die Schule Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kl. 1-6, 112 S., 17 x 24 cm
Best.-Nr. 978-3-8346-2712-4; **16,95 €**

- ▶ Anti-Stress-Training speziell für Kinder
- ▶ Bewährte Strategien, effektiv und nachhaltig



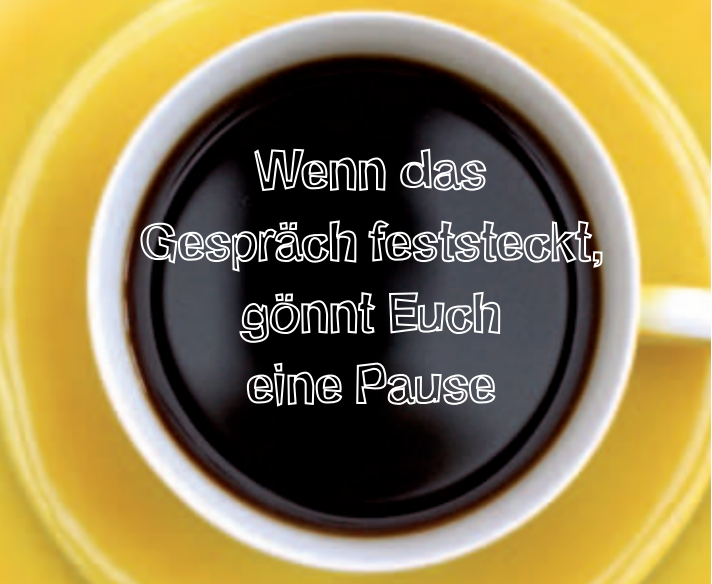
Cool down! Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Schulalltag

Kl. 5-13, 136 S., 16 x 23 cm
Best.-Nr. 978-3-8346-0661-7; **16,95 €**

- ▶ 3- bis 10-Minuten-Übungen mit ausführlichen Anleitungen
- ▶ Ohne großen Aufwand mit Ihren Schülern umsetzbar

Jetzt portofrei
online bestellen! *
verlagruhr.de

* Gilt für alle Internetbestellungen innerhalb Deutschlands.



Wenn das
Gespräch feststeckt,
gönnt Euch
eine Pause

© Flügelwesen / photocase.de

Stress reduzierende Kommunikation:

Acht wichtige Regeln für ein entspanntes Gespräch

Regel 1: Respektvoll miteinander umgehen

Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, aber: Nur wenn wir respektvoll miteinander umgehen, hört der Gesprächspartner zu und ist bereit, einen sachlichen Dialog zu führen. Ein respektvoller Dialog ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass wir ehrlich mit unserem Gegenüber umgehen, uns auf das Konzentrieren was wir sagen wollen, uns in den Anderen hineinversetzen und bei Bedarf auch Fehler zugeben.

Jeder kennt die Situation, ob im Klassen- oder Lehrerzimmer, dass man in Bedrängnis gerät bzw. sich der Tonfall so verschärft, dass 1.) eine sachliche Lösung nicht mehr möglich ist und 2.) man Äußerungen von sich gibt, die die Situation – rückblickend betrachtet – nur verschlimmern. Die Fortführung von solchen emotional angespannten Gesprächen führt häufig nur zu einer weiteren Eskalation. Sorgt für Euch selbst und Eure Gesprächspartner. Wenn das Gespräch feststeckt, gönnt Euch eine Pause. Ihr könnt das ganz einfach direkt ansprechen, z. B.: „Ich glaube, wir brauchen jetzt alle eine Pause. Was haltet Ihr davon, wenn wir in Ruhe einen Kaffee trinken und danach weiter diskutieren?“ Hierbei kann es sinnvoll sein, Regel 4 („in der Ich-Form reden“) zu beachten, um so dem eigenen Bedürfnis nach Unterbrechung Ausdruck zu verleihen. Nutzt die Zeit, um emotional abzukühlen. Sollte auch dies nicht klappen, kann es z. B. in einer Lehrerkonferenz sinnvoll sein, den Tagungspunkt zu vertagen und in der nächsten Konferenz wieder aufzugreifen.⁵

⁵ Entnommen aus: <http://schlagfertigkeit-blog.com/tipps-und-tricks/wenn-nichts-mehr-geht-pausieren-verschieben-vertagen/> – Auf dieser Webseite gibt Rhetorikcoach Gero Teufert auf lustige und anschauliche Weise viele gute Beispiele zu den Themen Rhetorik und Schlagfertigkeit.

„G“ wie Gesundheit im Lehrerberuf



Entspannung statt Anspannung
Begeisterung statt Belastung
Gemeinsam statt einsam

Verschiedene Studien belegen es immer wieder schwarz auf weiß – der Lehrerberuf ist in der heutigen Zeit ein hoch belasteter Beruf. Was in der Öffentlichkeit oft nicht gesehen wird: Lehrerinnen und Lehrer stehen täglich ganz unterschiedlichen und oftmals nicht zu vereinbarenden Ansprüchen gegenüber.

Wie bleibt man dabei gesund? Dieser Frage setzt das Praxisheft „G“ wie Gesundheit im Lehrerberuf viele „Denkanstöße“ entgegen. Wissenschaftler und Praktiker geben hier Erkenntnisse und Erfahrungen weiter, die Lehrkräften helfen können, gesund zu bleiben.

Praxisheft, Domino Verlag

Best.-Nr. 54231

Preis: 10,00 Euro

Bestellungen bitte an:

VBE Verlag NRW GmbH
Westfalendamm 247
44141 Dortmund

Telefon: 0231 420061
(mo. bis do. 9.30 – 15.30 Uhr,
freitags 10.30 – 13.30 Uhr)
Telefax: 0231 433864

www.vbe-verlag.de
mit Online-Shop
info@vbe-verlag.de



Verband Bildung und Erziehung
Landesverband NRW

Innerhalb Deutschlands portofreier Mindestbestellwert 30,- EUR, andernfalls Porto- und Versandkosten 3,- EUR.

Regel 3⁶: Die Bedeutung einer Botschaft bestimmt stets der Empfänger

Beim sogenannten Sender-Empfänger-Modell wird beschrieben, wie in der Kommunikation eine Nachricht vom Sender an den Empfänger übermittelt wird. Dabei nimmt jeder seine Umwelt unterschiedlich wahr und es gibt keine „Wahrheiten“, sondern nur unterschiedliche „Wirklichkeiten“. So kann alles unterschiedlich aufgefasst werden. Der Satz z. B. „Mir ist kalt“ kann bedeuten, dass die Heizung angestellt werden muss, dass ich krank werde etc. Um sicherzustellen, dass der Empfänger die Nachricht richtig versteht, muss ich als Sender sicherstellen, dass diese so exakt wie möglich definiert ist. Man sollte sich also so deutlich und unmissverständlich wie möglich ausdrücken und Wünsche sowie Erwartungen klar formulieren. Überprüft anschließend, ob der Gesprächspartner Euch richtig verstanden hat (auf Mimik, Ausstrahlung, Körpersprache etc. achten).



© Franzworks / photofocase.de

Regel 4: Ich-Botschaften

In einigen kommunikationspsychologischen Theorien werden „Ich-Botschaften“ eine deeskalierende Wirkung zugeschrieben. Sie beeinflussen positiv eine partnerschaftliche Beziehung zum Gesprächspartner und sorgen für eine offene Gesprächssituation. Außerdem sind in der Ich-Form vorgebrachte Gefühlstimmungen nicht so verletzend dem Gesprächspartner gegenüber, wie dies möglicherweise bei Du-Botschaften der Fall sein könnte („Du arbeitest nie im Unterricht mit.“). Hierdurch soll eine weitere Eskalation in

6 Wer sich weitergehend mit Kommunikation und wie diese funktioniert beschäftigen möchte, dem empfehle ich das Buch: *Kommunikation als Lebenskunst* – ausführlich beschrieben in den Rezensionen.

der Kommunikation vermieden werden. Ein weiterer Vorteil einer Ich-Botschaft ist, dass der Gesprächspartner mehr über die tatsächlichen Bedürfnisse von Euch erfährt. Um das Beispiel eben einmal positiv in eine Ich-Botschaft umzuformulieren: „Ich stelle in letzter Zeit öfter fest, dass es Dir schwer fällt, im Unterricht konzentriert mitzuarbeiten. Dies besorgt mich, da ich Angst habe, Deine Leistungen könnten darunter leiden, und ich mich frage, warum dies so ist.“

Regel 5: Konstruktives Feedback geben⁷

„Das war ja nix“ oder „Das war gut, aber ...“ sind nur zwei Beispiele für gängige Rückmeldungen, die bei einem Schüler mehr einreißen als aufbauen. Der Grund liegt in der Formulierung und in dem Wenigen, was bei ihm hängen bleibt. Die folgenden Regeln für konstruktives Feedback helfen Euch, Rückmeldungen zu formulieren, die Lernimpulse anstoßen, statt sie zu verhindern.

1. Nennt nicht nur Verbesserungswürdiges, sondern auch Stärken (siehe Regel 8).
2. Statt pauschaler Bewertungen wie „Du bist immer“ oder „Das ist kein Problem“ bleibt mit Euren Beobachtungen konkret im Hier und Jetzt: „Gerade ist mir aufgefallen, dass ...“. Hiermit lenkt Ihr die Aufmerksamkeit auf das Tun in der Gegenwart.
3. Statt Verallgemeinerungen oder Schuldzuweisungen benutzt Ich-Formulierungen wie „Ich habe bemerkt“, „Bei mir ist angekommen“ oder „Ich bin gespannt“.
4. Statt guter Ratschläge in „Du solltest“-Form redet über Wirkungseindrücke und Möglichkeiten wie „Für dein nächstes Referat würde ich mir wünschen, dass ...“ oder „Auf mich wirkt das sehr energiegeladen“. Solche „Freiheitssignale“ lassen den Schüler Lernziele an sich selbst entwickeln und es entstehen weniger moralische Verpflichtungen à la „Mein Lehrer will, dass ich ...“.

Die Regeln für das konstruktive Feedback sollten natürlich nicht nur bei Schülern, sondern auch im Kollegium bzw. bei der Gesprächsführung im Allgemeinen eingesetzt werden.

Regel 6: Eigene Gefühle mitteilen

Wenn wir uns im Gespräch mit unserem Gesprächspartner selbst offenbaren und etwas Persönliches mitteilen, verlaufen Gespräche in der Regel erfolgreicher. Oft verstellen wir uns vor unseren Schülern bzw. in Gesprächen mit der Schulleitung, weil wir es für unprofessionell halten. Das ist natürlich auch ein Stück weit sinnvoll, gerade wenn zwischen den Beteiligten kein ausreichendes Vertrauensverhältnis besteht (schwierige Eltern, Schulaufsicht, ...). Dennoch: Wenn es einem nicht gut geht, kann man das durchaus auch formulie-

7 Angelehnt/entnommen aus: A. Buchholz/F. Enders, 99 Tipps – Rhetorik und Körpersprache. Berlin, Cornelsen Verlag

FLOHKISTE
für die Jahrgangsstufen
1 und 2



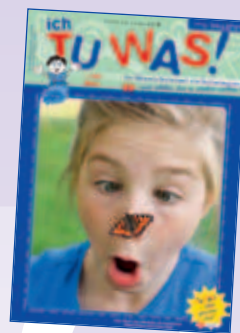
floh!
für die Jahrgangsstufen
3 und 4



floh!
ab Jahrgangsstufe 5



ich TU WAS!
die Mitmachzeitschrift für
Naturforscher



O!KAY!
für den Englischunterricht
in der Grundschule



Unsere **V**BE-Kinder- und Jugendzeitschriften

Warum wir Lehrerinnen und Lehrer vom Verband Bildung und Erziehung in NRW Herausgeber von Schul-Jugendzeitschriften sind?

Weil uns die Leseerziehung unserer Schülerinnen und Schüler besonders wichtig ist!

Weil man, um zum Leser zu werden, regelmäßig Lesestoff braucht!

Weil eine geeignete Kinder- und Jugendzeitschrift der Einstieg zu regelmäßigem Lesen ist!

Dr. Helga Rolletschek,
pädagogische
Schriftleiterin von
ich TU WAS!



Verena Schmidt,
pädagogische Schriftleiterin
von FLOHKISTE/floh!
für NRW



Prof. Dr. Heiner Böttger,
englisch-
didaktischer
Berater von
O!KAY!



„Null Bock auf Natur?
Nicht bei Kindern, die
ich TU WAS! lesen! Denn
mit ich TU WAS! können sie
Monat für Monat die kleinen
Wunder der Natur vor
unserer Haustüre entdecken!“

„FLOHKISTE und floh! sind
wirklich eine Fundgrube für
uns Lehrerinnen und Lehrer.
Gerade wir Junglehrer
können für eine lebendige
Unterrichtsgestaltung nur
davon profitieren!“

„Mit O!KAY! finden vor
allem junge Kolleginnen
und Kollegen eine hervor-
ragende alters- und lehrplan-
gerechte Unterstützung für
ihren Englisch-Unterricht in
der Grundschule!“

ren (unter Einhaltung gewisser Normen – also keine übertriebene und unpassende Intimität). Mehr Offenheit ist in der Regel gut für das Vertrauensverhältnis und in den meisten Fällen kann man auf Verständnis hoffen, was zu einer Verbesserung der Gesprächssituation führt. Auch ist davon auszugehen, dass ein ehrlicher Umgang mit der aktuellen Verfassung dazu führt, dass auch unser Gegenüber offener wird und so zu einer positiveren Gesprächsatmosphäre beiträgt. Beispiel: Es tut mir leid, dass ich so hektisch nachfrage und in Eile bin. Mein Mann ist ausnahmsweise auf einer Dienstreise und ich muss unseren Sohn unbedingt pünktlich aus dem Kindergarten abholen.

Regel 7: Die VW-Regel⁸

Wie viel Zeit und Energie verbringen wir damit, uns gegenseitig Vorwürfe zu machen? Dabei ist uns eigentlich schnell klar, dass dies destruktiv und nicht zielführend ist und es der einzige Effekt ist, dass das Gesprächsklima unter diesen Vorwürfen leidet. Dieses Problem lässt sich leicht lösen, indem wir die „VW-Regel“ anwenden. „V“ steht für Vorwurf und „W“ für Wunsch. Die VW-Regel besagt, dass man jeden Vorwurf in einen Wunsch umformulieren kann. Das heißt, hinter all unseren Vorwürfen liegen versteckte Wünsche und diese müssen wir formulieren. Diese Regel kann man durchaus auch mit Schülern einführen und so gemeinsam das Klassenklima verbessern. Auch im privaten Bereich ist diese Regel entsprechend sinnvoll, denn wie viel „Beziehungsporzellan“ wurde schon durch Vorwürfe zerschlagen? Vorwürfe beziehen sich auf die sowieso nicht mehr veränderbare Vergangenheit und generalisieren meist auf eine schlechte Zukunft: „Gestern hast Du schon wieder ...! Dass Du auch immer...“, und dann folgt Entwertendes. Äußerst selten werden dadurch Wünsche für die Zukunft klar oder gar wahr.

Beispiel: „Ist das ätzend, dass schon wieder meine Zauber-AG gestrichen wurde, da habe ich langsam keine Lust mehr, mich hier ins Schulleben einzubringen.“ Besser: „Ich würde gerne meine umfangreichen Fortbildungen im Gebiet der Zauberei mit Kindern mehr einbringen und bin enttäuscht, dass mein bisheriger Einsatz auf diesem Gebiet so wenig gewürdigt wird und meine AG nun ausfallen soll.“

Regel 8: Die 5:1-(3:1-)Regel als Kommunikationsgrundlage nutzen

Oft sagen Lehrkräfte den Satz: „Ich kritisiere oft, aber ich lobe meine Schüler genauso oft.“ Während man beim Fußball ein Gegentor leicht mit einem eigenen Tor ausgleichen kann, gilt dies jedoch nicht für die Kommunikation. Der Grund liegt

8 Vgl. Manfred Prior: MiniMax Interventionen – 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung. Heidelberg, Carl-Auer Verlag 12., überarbeitete Auflage 2015, Seite 88 ff.

darin, dass einen negative Äußerungen mehr treffen als positive Äußerungen dies tun. Daher sollten wir unseren Gesprächspartner öfter mit positiven Aussagen konfrontieren als mit negativen Aussagen. Zu positiven Aussagen zählen solche Dinge wie Lob, wertschätzende Aussagen, Unterstützung, Anerkennung, Dank usw. Bei negativen Aussagen sollte man in erster Linie an Kritik, Widerspruch etc. denken. Das Verhältnis von positiven zu negativen Äußerungen sollte daher mindestens 3:1, in der Partnerschaft sogar 5:1 sein. Bei Einhaltung dieses Verhältnisses konnte in Studien gezeigt werden, dass dann das Gegenüber sich dennoch wertgeschätzt fühlt und vor allem mit Kritik (auf die man, wenn diese angebracht ist, auf keinen Fall verzichten sollte) besser umgehen konnte und diese leichter angenommen wurde.



Die hohe zeitliche Arbeitsbelastung – Zeitmanagement für Anfänger

Ich werde das Thema hier nur kurz anreißen – wer hierzu weitere Informationen wünscht, kann diese in der Oktober-Ausgabe 2014 der ELAAN nachlesen (www.vbe-nrw.de/Publikationen). Da aber Stressmanagement ohne ein bisschen Zeitmanagement nicht auskommt, nenne ich hier einige wenige Grundlagen.

Zeitmanagement ist die Kunst, seine Zeit optimal zu nutzen. Im gestressten Alltag ist dies jedoch nicht so einfach. Es gilt, neben dem Unterrichten Elterngespräche zu führen, Teamkonferenzen vorzubereiten, Lehrerkonferenzen mitzugestalten, die Individualität der Lerngruppe im Blick zu haben und dementsprechend seinen Unterricht vor- und nachzubereiten, sich mit seinen Kollegen auszutauschen, Erwartungen der Schulleitung zu erfüllen, Änderungen in Lehr- und Arbeitsplänen umzusetzen, Lernzielkorrekturen vorzunehmen – und vieles davon kommt häufig am Abend oder am Wochenende auf einen zu.

So gilt es, ein gutes Zeit- und Organisationsmanagement zu entwickeln, damit letzten Endes die Arbeitslust nicht zum Arbeitsfrust wird. Techniken des Zeitmanagements können helfen, den Arbeitsalltag zu strukturieren, Stress zu vermeiden oder gar abzubauen. Daher hier ein paar Tipps und Techniken mit großer Wirkung, diese Aufgaben zu meistern.

Sieben Tipps zum Zeitmanagement:

1. Eliminieren Sie Zeiträuber! Finden Sie heraus, was Sie Zeit klaut: Perfektionismus, Unentschlossenheit, Ungeduld, Vergesslichkeit, Unstrukturiertheit, Aufgaben nicht zu Ende zu führen, ein unaufgeräumter Schreibtisch, über Dinge immer wieder zu reden, aber nicht zu handeln oder der Versuch, alles auf einmal zu erledigen? Gehen Sie aktiv gegen diese Störfaktoren vor und gewinnen so neue Zeitrressourcen.
2. Formulieren Sie klare Ziele und Prioritäten! Die Ziele sollten möglichst einfach formuliert und in einer realistischen Zeit umsetzbar sein. Am Ende kontrollieren Sie Ihr Ergebnis und haken die Aufgaben ab! Setzen Sie sich klare Arbeits-

aber auch Freizeiten. Auch wenn der Beruf des Lehrers die Bereiche zuweilen fließend ineinander übergehen lässt, da vieles von zu Hause erledigt werden kann (Korrekturen, Unterrichtsvorbereitungen, Zeugnisschreiben, Telefonate u.v.m.); schaffen Sie sich bewusst Freiräume. Ein Tag in der Woche muss frei sein.

3. Führen Sie alle zu erledigenden Tätigkeiten in einer „To-do-Liste“ auf und tragen Sie diese in eine „ABC-Analyse“ (H. Ford Dickie) ein. Das A steht für sehr wichtige und anspruchsvolle Aufgaben; das B für wichtige Aufgaben und das C für unwichtige, für den Kleinkram oder Routineaufgaben. So werden die Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit in einem Spaltensystem geordnet und sortiert.
4. Teilen Sie Ihre Zeit nach dem Pareto-Prinzip (oder „80/20-Regel“) sinnvoll ein. Das Prinzip besagt, dass 80 % der Arbeit in 20 % der Gesamtzeit erledigt wird. Viele Aufgaben erfordern nur eine 80-prozentige Lösung und nur wenige Dinge müssen bis ins letzte Detail perfekt geplant und durchdacht sein. Es sollte genau überlegt werden, für welche Arbeiten sich der 100-prozentige Aufwand wirklich lohnt und bei welchen der 80-prozentige zufriedenstellend ist.

Jetzt bequem wechseln und 100,-€ Sommer-Bonus kassieren.



Das Konto speziell für den öffentlichen Dienst.
Bundesweit für Sie da: Mit Direktbank und wachsendem Filialnetz.

Das kostenfreie Bezügekonto* mit 100,-€ Sommer-Bonus – nur bis zum 31.07.2015

Profitieren Sie jetzt von einem Wechsel:

- ✓ Exklusiv für Mitglieder des VBE und ihre Angehörigen
- ✓ Kostenfreie Kontoführung inkl. BankCard
- ✓ Kostenfreier Konto-Umzugservice

* Voraussetzung: Bezügekonto; Genossenschaftsanteil von 15,- €/Mitglied. Bonus gilt nur für Neumitglieder; nicht mit anderen Prämien kombinierbar.

BB Bank
Die Bank für Beamte
und den öffentlichen Dienst

dbb vorsorgewerk
günstig • fair • nah

5. Gebt Aufgaben ab und delegiert diese. Nicht alles muss man selbst erledigen. Bezieht Eure Schüler und Kollegen mit ein und gebt Dinge ab. Anfangs scheint dies schwer und erfordert Mut, aber Unterrichtsvorbereitung etc. kann man sich auch teilen.
6. Erfindet das Rad nicht neu. Nutzt Lehrerhandbücher, Anregungen von Kollegen oder bereits vorbereitete Unterrichtshilfen. Für Elternbriefe, Protokolle von Elterngesprächen und Checklisten (z. B. für Klassenfahrten) stellt einen Ordner mit Formularen zusammen, der Euch die Arbeitszeit im jeweiligen Moment verkürzt.
7. Redet nicht nur über die Dinge, sondern handelt! Schon Goethe hat gesagt: „Erfolg hat drei Buchstaben: T-U-N!“

Der Umgang mit zwei Arbeitsplätzen

Zwei Arbeitsplätze zu haben, ist Segen und Fluch zugleich: Ein Segen, weil wir dadurch eine gewisse zeitliche Flexibilität haben und ein Fluch, weil es uns dadurch oft schwer fällt, zu Hause abzuschalten (50 % der Lehrkräfte arbeiten in der Regel mehrmals die Woche noch nach 20 Uhr, 25 % nach 22 Uhr ...). Allgemein lässt sich sagen: Der Arbeitsplatz sollte über eine moderne Büroorganisation verfügen, er sollte groß genug sein und ausreichend Arbeitsfläche haben. Zudem wird genügend Stauraum benötigt. Jeder sollte sich überlegen, was er vielleicht auch im Trubel der Schule tun kann – so können Freistunden gut genutzt werden. Zu Hause sollte es ein festes Ritual geben, wie die Arbeit beendet wird, und dann kann auch hier Entspannung einkehren. Alles Weitere, was wünschenswert ist, findet Ihr in der Checkliste unten, die Euch helfen kann, Euren Arbeitsbereich zu prüfen. Kreuzt einfach an, was Ihr bereits umsetzt und was Ihr in Zukunft umsetzen wollt, und erstellt einen Plan, wann Ihr dies umsetzen wollt.

Checkliste zur Arbeitsplatzorganisation zu Hause

	habe/mache ich schon	möchte ich zukünftig verbessern/umsetzen
Genug Ablagefläche, Schubladen, Regale und Register		
Große Arbeitsfläche, die das Ausbreiten und Sortieren erlaubt		
Funktionelle Ausstattung des Arbeitsplatzes		
Gestaltung des Arbeitsplatzes nach eigener Ästhetik und zum Wohlfühlen		
Ein effizientes Ordnungssystem anlegen		
Ein extra Ablegefach oder eine Fläche, die für all diejenigen Materialien zur Verfügung steht, die regelmäßig hin und her transportiert werden müssen, weil Ihr diese auch in der Schule braucht		
Vereinbarung einer festen Aufräumzeit mit sich selbst (regelmäßig, z. B. immer samstags)		
Angehörige um Ungestörtheit bitten		
Handy auf stumm schalten und keine Anrufe in der Arbeitszeit entgegennehmen		
Mit To-do-Listen arbeiten und Erledigtes durchstreichen		
Sich jeden Tage einige Minuten Zeit nehmen, um den nächsten Tag zu planen, und sich notieren, welche Aufgaben zu erledigen sind		
Bereits am Abend für den kommenden Tag benötigte Unterlagen bereitlegen		
Rituale schaffen, die den Beginn der Arbeitszeit bzw. den Beginn der Freizeit deutlich signalisieren (z. B. rituellen Tee trinken, Atemübungen machen, Kleidung wechseln, duschen, Zeitung lesen)		
Regelmäßig ausmisten: Trennt Euch von Material, das Ihr schon seit Jahren nicht mehr verwendet habt		
Einmal in der Woche alles aussortieren und abheften, was sich angesammelt hat und ungeordnet herumliegt; Ordnung spart wertvolle Zeit		



Willkommen hier bei uns

... in unserer Kita ... in unserer Schule
... in unserem Land

*Texte: Eckart Bücken, Daniela Dicker, Reinhard Feuersträter,
Rolf Krenzer, Rita Mölders, Dorothe Schröder*
Musik: Reinhard Horn

Lieder für eine musikalische Willkommens-Kultur in unseren Kitas,
Grundschulen und in unserem Land, zusammengestellt von Reinhard Horn.

Die 14 Lieder greifen dabei unterschiedliche Situationen auf:
Guten-Morgen-Lieder, Lieder vom ersten Schultag, Lieder über das Fremdsein,
Lieder über Freundschaft, Lieder zum Thema Fußball

Enthalten sind Ideen für die Arbeit mit Kindern und das „Spiel ohne Worte“.
Alle Lieder sind mit Noten, Gitarrenakkorden und Liedtext in diesem Liederheft
aufgenommen. Dazu gibt es zu jedem Lied Spiel- und Bewegungsideen.
Zu einigen Liedern gibt es Hinweise zu Videoclips auf YouTube.

Zielgruppe: Kindergarten, Grundschule, Gemeinde, Kindergruppe, 4 - 11 Jahre
Als Bonus finden sich auf der CD fünf Versionen des Liedes „Happy birthday“
in den Sprachen Englisch, Arabisch, Italienisch, Spanisch und Portugiesisch.

Heft, 36 Seiten, lieferbar ab 15.09.2015	Best.-Nr. 2047	Preis: 9,80 Euro
CD, ca. 50 Minuten, lieferbar ab 15.09.2015	Best.-Nr. 9031	Preis: 13,90 Euro

Setpreis für VBE-Mitglieder: 19,- Euro

Bestellungen bitte an:

VBE Verlag NRW GmbH
Westfalendamm 247
44141 Dortmund

Telefon: 0231 – 42 00 61
(mo. bis do. 9.30 – 15.30 Uhr,
freitags 10.30 – 13.30 Uhr)
Telefax: 0231 – 43 38 64

www.vbe-verlag.de
mit Online-Shop
info@vbe-verlag.de



Verband Bildung und Erziehung
Landesverband NRW

Fehlende Anerkennung

Unser Selbstwertgefühl ist eng verknüpft mit unserem Selbstvertrauen und unserer Selbstakzeptanz, sodass es sich auf unser Fühlen, Denken und Handeln im Alltag auswirkt. Zudem beeinflusst es, ob wir uns bestimmte Herausforderungen zu-trauen bzw. ob wir diese bewältigen können. Henry Ford sagte einmal: „Egal, ob Du glaubst, Du schaffst es oder Du schaffst es nicht, Du wirst immer Recht behalten.“ Insofern ist es von großer Bedeutung, in welcher Weise Eure An-strengungen, Leistungen und Haltungen im Lehrerberuf ge-würdigt und anerkannt werden. Die Ausgangslage dafür ist jedoch schwierig: Umfragen zufolge leiden besonders Lehrkräfte unter mangelnder Anerkennung für ihren Beruf, da sie seitens der Schüler, Eltern, Kollegen und oft auch sei-tens der Schulleitung und Schulaufsicht viel Kritik und Wider-stand erfahren. Alles, was gut und förderlich läuft, wird als selbstverständlich hingegenommen, läuft jedoch mal etwas nicht rund, hagelt es von allen Seiten Kritik.

Unser Selbstwertgefühl setzt sich aus allen Zuschreibungen, Bewertungen und Urteilen zusammen, die wir zu unserer Per-son und Persönlichkeit im Laufe der Zeit erhalten haben. Wenn wir also in unserer Kindheit bestimmte Zuschreibungen immer wieder erfahren haben, neigen wir dazu, diese unkri-tisch anzunehmen und daran zu glauben. Insofern können diese Zuschreibungen unser Vertrauen in uns, unsere Selbst-akzeptanz sowohl stärken als auch schwächen. Dies gilt aber nicht nur für die Zuschreibungen anderer Personen, sondern auch unsere Selbstzuschreibungen spielen dabei eine ganz wesentliche Rolle. Hieraus kann ein Problem werden, denn wir selbst sind oft unsere größten Kritiker.

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich bereits im Kindesalter. Wird das Bedürfnis nach einem erhöhten Selbstwert in frü-hen Lebensphasen nicht ausreichend befriedigt, entsteht ein Minderwertigkeitsgefühl.

Minderwertigkeitsgefühle werden auf vielfältige Weise und in unterschiedlichen Situationen oder im Alltag ausgelöst.



© AndreasF./photocase.de

Sie sind ein großer Stressor/Stressfaktor. Um seinen eigenen Selbstwert zu schützen, ist es im Sinne der Selbstfürsorge daher wichtig, gut und fair zu sich selbst zu sein – erkennt Eure eigenen Leistungen hinreichend an, lobt Euch selbst, wenn es sonst niemand tut!

Die beiden folgenden Übungen helfen dabei, wie Ihr aus einem Teufelskreis von Minderwertigkeit und Selbstzweifeln ausbrechen könnt:

1. Der faire Blick auf sich selbst

Oft gehen wir mit uns selbst am härtesten ins Gericht. Eigen-schaften und Eigenheiten, über die wir bei anderen höch-stens schmunzeln, werfen wir uns selbst immer vor. Die folgende Übung soll zeigen, ob Ihr Euch mit einem fairen Blick beurteilt.

Gerade wenn man in letzter Zeit sich immer nur selbstkritisch wahrgenommen hat, kann die folgende Übung helfen, einen fairen Blick auf sich selbst zu werfen.

Anleitung: Schreibt in die Tabelle mindestens fünf Eigen-schaften, die Ihr bei Euch selbst als negativ bewertet und als Schwäche wahrnehmt und über die Ihr Euch ärgert. Be-urteilt diese Eigenschaften dahingehend, wie sehr Euch dies bei Euch selbst stört (1= überhaupt nicht, 10 = unerträglich). Denkt dann an Personen aus Eurem Freundes-, Bekannten- oder Kollegenkreis, die die gleiche Eigenschaft haben, und beurteilt, wie sehr Euch diese Eigenschaft bei diesen Men-schen stört. Seid Ihr fair zu Euch selbst oder vielleicht doch zu selbstkritisch?

Deine negativen Eigenschaften	Stört mich bei mir wie stark?	Bei anderen Personen?
Unpünktlichkeit	8	3

© Burnout-Falle Lehrerberuf?, Verlag an der Ruhr, 2013

2. Eigenlob stinkt nicht

Wenn andere einen nicht loben, dann muss man sich halt selbst loben! Es gelingt einem jeden Tag sehr gut, all das zu erkennen und zu analysieren, was im Verlauf des Tages nicht so gut geklappt hat. Aber wie wäre es denn, wenn wir jeden Tag einmal bewusst das wahrnehmen, was uns gut gelungen ist. Seid fair zu Euch und legt dieselbe Gründlichkeit und Genauigkeit bei der Suche und Analyse von Stärken zugrunde wie bei Schwächen. Nehmt jedes noch so kleine positive Detail wahr, erkennt Eure Talente, Fähigkeiten, Eigenschaften, Fertigkeiten und Tugenden. Also all die positiven Dinge, die wir auch bei Schülern, Kollegen oder Freunden anerkennen. Daraus kann/sollte ein Ritual werden, jeden Abend für ein paar Minuten die eigene Brille der Wertschätzung aufzusetzen und sich die Dinge zu notieren, die einem gut gelungen sind. Also: Notiert Euch jeden Abend mindestens drei Dinge, die Euch mit den Schülern, im Unterricht, in den Pausen oder ganz allgemein während des Schultages gelungen sind oder auf die Ihr stolz sein könnt. Am besten man legt sich hierfür ein kleines Buch an. Das Ganze geht auch sehr gut in Verbindung mit dem Dankbarkeitstagebuch (siehe Seite 30).

Keine weitere Übung, aber eine Idee:

Auch für die Gesundheit von Kindern und Schülern ist die Entwicklung des Selbstwertgefühls enorm wichtig. Denn auch bei diesen ist es wichtig, dass sie stolz auf ihre eigenen Leistungen sein können („Ich habe das geschafft und zwar ganz allein“). Also warum die Übungen, die man mit Kindern zu dieser Thematik durchführt, nicht einfach als Lehrkraft mitmachen und so noch etwas für das eigene Selbstwertgefühl tun? In meinem letzten Jahrgang war es z. B. ein festes Ritual, dass wir vor Klassenarbeiten das Lied „Ich bin klasse, so wie ich bin“⁹ gehört haben und dazu die entsprechenden Lockerungsübungen durchgeführt haben – dies kann man als Lehrkraft problemlos gemeinsam mit den Kindern durchführen.

Zum Schluss: Denkt daran, dass Gefühle der Minderwertigkeit immer schädlich sind und uns dabei behindern, unsere Ziele zu erreichen und uns im Leben wohl zu fühlen. Seid also fair bei der Beurteilung Eurer eigenen Leistungen, Eigenschaften und Fähigkeiten. Legt an Euch selbst die Maßstäbe an, mit denen Ihr auch andere beurteilt und anerkennt. Je weniger Anerkennung Euch in Eurem Berufsalltag zuteil wird, desto mehr seid Ihr im Sinne der Selbstfürsorge gefordert, Euch diese Wertschätzung selbst zuzuschreiben.

⁹ Aus dem Buch/CD-Paket Praktisch! Musik 3: Gute Stimme – gute Stimmung von Rita Mölders, Reinhard Horn und Simon Horn, erhältlich im VBE Verlag (14,80 Euro).

MEHR WISSEN ALS ANDERE. BESTELLEN SIE JETZT.

Immobilienkauf – Chancen nutzen, Fehler vermeiden

Der Inhalt im Überblick:

- Immobilienkauf – das optimale Objekt zum günstigsten Preis erwerben
- Auf Augenhöhe mit den Profis
- Checklisten und Beispiele
- Kauftipps aus der Praxis

Was Sie davon haben:

Historisch niedrige Hypothekenzinsen und moderate Immobilienpreise machen Immobilien für immer mehr Bundesbürger interessant, ob als Kapitalanlage oder zum Selbstbezug. Wirklich glücklich mit seiner Immobilie wird auf Dauer nur der, der von Anfang an Fehler vermeidet. Der Ratgeber aus der Praxis für die Praxis zeigt Immobilienkäufern, worauf sie achten müssen, um eine Kaufentscheidung zu treffen, die sich auch nach Jahren noch als richtig erweist.

So bestellen Sie ganz einfach:

Sie können mit nebenstehendem Bestellcoupon per Post oder Fax bestellen. Oder Sie teilen uns Ihren Wunsch per E-Mail oder über Internet mit.

208 Seiten

€ 14,90*

ISBN: 978-3-87999-053-5

* zuzügl. Porto und Verpackung



gtb
godesberger taschenbuch-verlag
Dreizehnmorgenweg 36
53175 Bonn

Unsere Berliner Auslieferung erreichen Sie unter
Telefon: 030 / 726 19 17 23
Telefax: 030 / 726 19 17 49
E-Mail: Kontakt@gtbverlag.de



BESTELLCOUPON Zuschicken oder faxen

Exemplar/e „Leitfaden für Käufer von Häusern und Eigentumswohnungen – 22. Auflage“

Verlagsprogramm

Name

Anschrift

Datum/Unterschrift

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt mit Absendung dieser Bestellung. Zur Einhaltung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an: gtb godesberger taschenbuch-verlag gmbh o/o dbb verlag gmbh, Friedrichstr. 165, 10117 Berlin, Tel.: 030.726 19 17-0, Fax: 030.726 19 17-40, E-Mail: kontakt@dbbverlag.de

4. Ausgleich von Erholung (Work-Life-Balance) und Belastung schaffen



Work-Life-Balance – man kann den Begriff schon fast nicht mehr hören und ich glaube auch, dass er im ganz strengen Sinne überbewertet wird. Beherrzigen sollte man diesen Bereich trotzdem, denn: Es scheint fast zu einfach, um wahr zu sein, aber ein schädigender, stressbedingter Erschöpfungszustand entwickelt sich vor allem dann, wenn es einerseits eine dauernde (berufliche) Überlastung gibt und andererseits zu wenig Erholung und Entspannung! Es gibt Leute, die ihr Leben lang viel und intensiv arbeiten, ohne unter dem negativen Dysstress zu leiden. Neben genetischen Faktoren und persönlichen Merkmalen spielt sicher eine Rolle, dass diese Menschen auch gelernt haben, ein angemessenes Erholungsverhalten an den Tag zu legen. In der Abb. 2 seht Ihr einen unbedenklichen Verlauf der Stress-

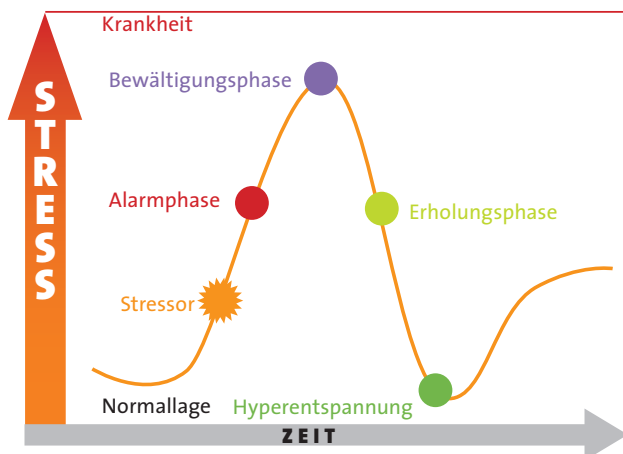


Abb. 2: Hier eine „gesunde“ Kurve. Nach der Bewältigungsphase folgt die Erholungsphase und eine kurze Phase der Hyperentspannung. Insgesamt bleibt der Körper in einem neutralen Zustand.

kurve, bei der auf eine Phase der Anspannung und Bewältigung eine Phase der Regeneration folgt. Hier bleibt der Körper in einem neutralen Zustand und man ist bereit für die nächste Herausforderung. Bleibt die Erholungsphase jedoch nach der Bewältigung eines Stressors aus, steigt die allgemeine Anspannung stetig an, der Körper bleibt unter Stress und schüttet entsprechende Hormone und Boten-

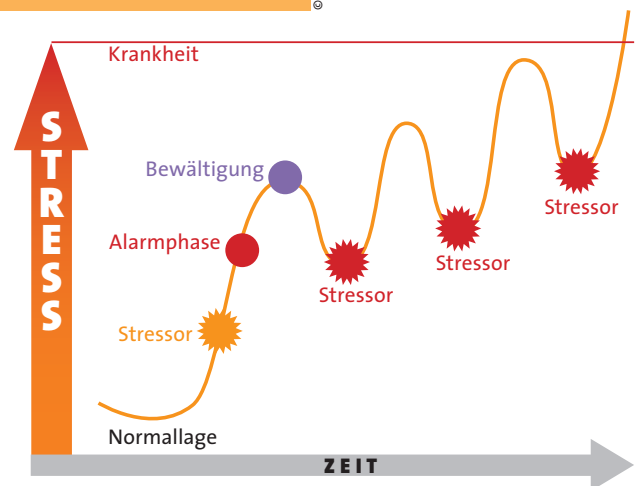


Abb. 3: Hier eine bedenkliche Stresskurve. Der Körper bleibt unter Stress und schüttet beständig Hormone und Botenstoffe aus.

stoffe aus, was in Abb. 3 zu sehen ist. Dies führt zunächst dazu, dass der Körper aufgrund des erhöhten Stressniveaus auch die Fähigkeit entwickelt, diesem Stress zu begegnen und weitere Herausforderungen zu meistern – langfristig ist es aber dennoch gesundheitsschädigend, die Erholungsphasen auszulassen. Irgendwann kann der Körper es nicht mehr so gut aushalten und die neuen Aufgaben benötigen zunehmend mehr Zeit. Auch fällt der Körper nach so einer sehr stressreichen Phase in den Schulferien häufig in einen Zustand der totalen Entspannung, um sich zu erholen. Das Problem hierbei ist: Während dieser Zeit entspannt der Körper so sehr, dass er besonders anfällig für Krankheitserreger ist – ein Grund, warum Lehrkräfte besonders zu Beginn der Ferien häufig krank werden. In Abb. 4 seht Ihr, was passiert, wenn man langfristig unter Stress steht. Während links die allgemeine Anspannung sehr niedrig ist, ist sie rechts über einen längeren Zeitraum sehr hoch. Links können wir kleinere Stressoren, z. B. sich verspäten, das Auto muss unerwartet in die Werkstatt usw. ohne Probleme meistern und selbst größere Stressoren (z. B. ein familiärer Konflikt) können unbedenklich bewältigt werden. Rechts, wo die allgemeine Anspannung sehr hoch ist und vermutlich über einen

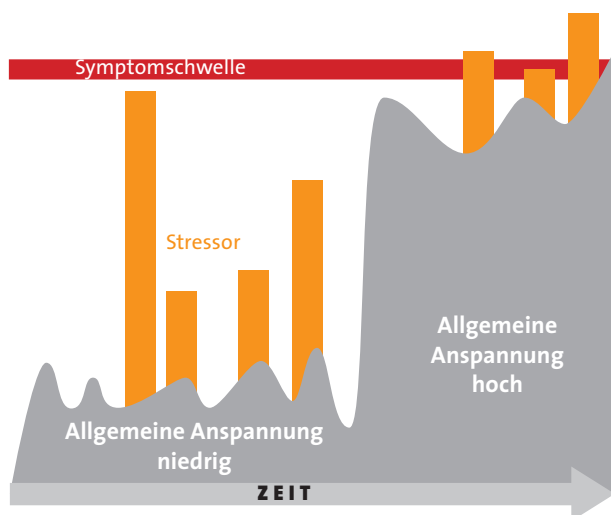


Abb. 4: Links: Unbedenklich, selbst größere Stressoren wie eine Ehekrise können gut weggesteckt werden. Rechts: Problematisch, selbst kleinere Auslöser wie der vergessene Ordner reichen, um Beschwerden auszulösen.

sehr langen Zeitraum keine Entspannungsphasen stattgefunden haben, kann selbst ein kleiner Stressor bereits „das Fass zum Überlaufen bringen“. Man kennt das vielleicht aus sehr stressreichen Phasen, wenn z. B. gerade Zeugnisse geschrieben werden müssen. Da reichen Kleinigkeiten wie ein vergessener Ordner und man regt sich wahnsinnig auf, gerät auch leichter in einen Streit (was die Sache nicht verbessert) und überschreitet schnell die Symptomschwelle, d. h. es treten körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder Magen-Darm-Probleme auf.

Im Folgenden werden einige Methoden und Strategien vorgestellt, wie wir mehr auf den Erholungsaspekt in unserem Leben achten können, um so langfristig dem Stress die Stirn bieten zu können.

Erholung und Selbstfürsorge

Zunächst einige Gedanken zu dem Thema: Wer viel arbeitet, sollte auch intensiv leben, also die freie Zeit intensiv und sinnvoll nutzen! Bei der Prävention von Stresserkrankungen spielen gesundheitsfördernde Verhaltensweisen wie Sport, Ernährung und Schlaf sowie stressausgleichende und entspannende Aktivitäten wie Yoga und autogenes Training eine große Rolle. Nur wenn wir den beruflichen Anforderungen eine vernünftige Regeneration entgegenzusetzen, verhindern wir, krank zu werden.

Aus der Glücksforschung ist bekannt, dass die allgemeine Lebenszufriedenheit insbesondere auch damit zusammenhängt, wie häufig wir sogenannte „Flow“-Erlebnisse haben. Darunter versteht man das völlige Aufgehen und Vertiefen in eine Tätigkeit, in der das Zeitgefühl verloren geht.

Also besteht unsere erste Aufgabe darin, die Tätigkeiten herauszufinden, die mit großer Zufriedenheit, Freude, Genuss und vor allem mit „Flow“ einhergehen.

Stressforscher haben herausgefunden, dass die meisten Menschen, die unter Stresssymptomen leiden, bei Zeitmangel und in Erschöpfungsphasen genau die Tätigkeiten meiden und reduzieren, die ihnen eigentlich gut tun würden und zur Regeneration beitragen. Neben entspannenden Tätigkeiten können vor allem soziale Kontakte Kraft geben. Doch gerade Menschen, die sich kraftlos und angespannt fühlen, meiden soziale Kontakte und reagieren häufig mit sozialem Rückzug. Aber: Wir sind soziale Wesen und erleben besonders Befriedigung und Freude, wenn wir mit vertrauten Menschen zusammen sind und dies stellt in Krisenzeiten eine wichtige, unterstützende Funktion dar – wobei das Ausmaß an sozialen Kontakten natürlich variiert.

Ein weiterer Grund, warum besonders gestresste Menschen auf Ausgleich und Erholung verzichten, ist schlichtweg kulturell bedingt. Selbstfürsorge spielt bei uns noch eine sekundäre Rolle und gilt als Zeichen von Schwäche. Dies findet sich in vielen Sprichwörtern in unserem Sprachgebrauch wieder, wie z. B. „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Um langfristig die täglichen Herausforderungen zu meistern, Vitalität und Zufriedenheit zu erhalten, brauchen wir eine selbstfürsorgliche Lebenshaltung. Dazu hier einige Tipps:

Regenerationsliste – was mir gut tut? (mit Wochenplan)

Legt Euch eine **Regenerationsliste** an mit Dingen, die Euch gut tun. Sortiert nach zeitlichen Kriterien (für zwischendurch, für freie Stunden, für freie Tage). Bewertet, wie oft Ihr dies schon macht (von - - bis ++, also nie, selten, manchmal, oft) und ob es etwas hilft oder nicht (von -- nichts für mich, - hilft mir etwas, + hilft mir sehr gut, ++ bringt mich in einen Flow).

Wochenplan: Nun plant anhand des Wochenplans jeden Tag eine Einheit „Erholung und Entspannung“ ein. Versucht täglich mindestens ein bis zwei kleinere Erholungsaktivitäten (fünf bis fünfzehn Minuten) einzuplanen und wöchentlich mindestens (!) eine größere Aktivität (eine bis vier Stunden) einzuplanen.

Work-Life-Balance

Meine Regenerationsliste (Beispiel)

	Wie gut tut mir das? (-,+,++,+++)	Wende ich dies schon an ? (von -,o,+)
5 Minuten Regeneration oder kürzer		
Tasse Tee/Kaffee in Ruhe trinken		
Reisepläne/Zukunftspläne schmieden		
Sudoku		
Zeitschrift lesen		
Sich massieren		
Ein Lied hören		
Regeneration für 1-3 Stunden		
Sein Hobby pflegen		
Baden		
Sport treiben		
Mit Freunden treffen		
Ausgiebig kochen		
Essen gehen etc.		
Spazieren gehen		
Regeneration für freie Tage		
Ans Meer fahren		
Zelten gehen		
Thermalbesuch		

Wochenplan (Beispiel)

Datum:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Tasse Kaffee in Ruhe trinken als morgendliches Ritual	Tasse Kaffee in Ruhe trinken als morgendliches Ritual	Tasse Kaffee in Ruhe trinken als morgendliches Ritual	Tasse Kaffee in Ruhe trinken als morgendliches Ritual	Tasse Kaffee in Ruhe trinken als morgendliches Ritual	Tasse Kaffee in Ruhe trinken als morgendliches Ritual	Tasse Kaffee in Ruhe trinken als morgendliches Ritual
Tagsüber		15 Minuten Progressive Muskelentspannung					Zoobesuch mit der ganzen Familie
Abends	Neues Kochrezept aus dem letzten Urlaub mit Freunden kochen und ausprobieren		Fitnessstudio: Bauch & Rücken Kurs				

© Burnout-Falle Lehrerberuf?, Verlag an der Ruhr, 2013

Der Weg in den Schuldienst

AdJ-Materialien



Der Weg in den Schuldienst

Ist das Ihre Situation: Der Vorbereitungsdienst für das angestrebte Lehramt ist (bald) glücklich und erfolgreich abgeschlossen? Wie geht es weiter? Was muss man tun, um eine unbefristete Stelle im Schuldienst zu bekommen? Grundsätzliche Informationen werden wir Ihnen im nachfolgenden Text geben. Wenn Sie weitere Fragen haben, können Sie sich natürlich an Ihre VBE-Vertreter in den Personalräten wenden oder an die Adj./VBE-Sprecher vor Ort, auf Bezirks- oder Landesebene. Wir sind für Sie da!

Aktuelle Informationen, Erlasse usw. finden Sie im Internet auf den Seiten des VBE Ausbildung und Berufseinstieg sowie unter www.lehrereinstellung.de und im Bildungsportal des Ministeriums (www.schulministerium.nrw.de).

Der Lehrereinstellungslass – eine kurze Zusammenfassung

Berechnung der Durchschnittsnote/Listenplatz
Bei der Auswahlentscheidung wird eine Durchschnittsnote aus dem Ergebnis der ersten und zweiten Staatsprüfung gebildet.

Ein Beispiel:

1. Staatsexamen 2,6 plus
2. Staatsexamen 1,8 geteilt durch 2
gleich Durchschnittsnote 2,2
gleich Ordnungsgruppe 22.

Innerhalb der Ordnungsgruppe wird der Listenplatz durch das Los bestimmt. Für geleistete Unterrichtsstunden nach Bestehen der zweiten Staatsprüfung im Schuldienst bzw. Ersatzschuldienst in NRW kann man bis zu acht Ordnungsgruppen höhersteigen:

500 Stunden = 2 Ordnungsgruppen höher,
weitere 350 Stunden = weitere 2 Ordnungsgruppen höher, weitere 350 Stunden = weitere 2 Ordnungsgruppen höher, weitere 300 Stunden = weitere 2 Ordnungsgruppen höher; bis zu insgesamt 1.500 Stunden, also 8 Ordnungsgruppen!

Wehr- und Zivildienst, Geburt von Kindern sowie das Frauenförderungsgesetz finden im engen gesetzlichen Rahmen Berücksichtigung. Sozialpunkte im Sinne von nachrangigen Kriterien gibt es nicht mehr.

Bewerbungen

Es gibt zwei Verfahren:

- a) Ausschreibungsverfahren
(früher „Schulscharfes Verfahren“ genannt)
- b) Listenverfahren

Die Aufnahme in die Bewerberdatei kann ganzjährig mit dem vorgeschriebenen Formblatt, über eine Grundbewerbung oder über Lehrereinstellung Online LEO (ausgedruckt und unterschrieben) bei einer der Bezirksregierungen erfolgen. Für die Einstellungsverfahren werden Bewerbungsfristen bekannt gegeben. Die bei Ablauf der Bewerbungsfristen vorliegenden Bewerbungen für das Ausschreibungs- oder Listenverfahren bilden die Einstellungsdatei für das jeweilige Einstellungsverfahren.

Ausschreibungsverfahren (auch Vertretungsreserve)

Die Ausschreibung der Stellen erfolgt durch die Bezirksregierungen im Internet über LEO-Lehrereinstellung online (www.leo.nrw.de). Die Bewerber/-innen müssen innerhalb der Bewerbungsfrist (Achtung: Ausschlussfrist!) bei der Bezirksregierung, welche sie in die Bewerberdatei aufgenommen hat oder erstmals aufnimmt, unter Nennung der jeweiligen Schulnummer/Ausschreibungsnummer angeben, auf welche ausgeschriebene(n) Stelle(n) sie sich bewerben. Die auf das besondere schul- oder schulamtsbezogene Anforderungsprofil gerichteten Bewerbungsunterlagen müssen unmittelbar an die jeweilige(n) Schule(n)/Schulamt geschickt werden. Diese Bewerbungen erfolgen formlos. Zur Auswahlkommission gehören stimmberechtigt:

Schulkommission:

- Der/die Schulleiter/-in (Vorsitz)
- Eine von der Lehrerkonferenz gewählte Lehrkraft
- Ein von der Schulkonferenz gewähltes volljähriges Mitglied
- Die Ansprechpartnerin für Gleichstellungsfragen

Schulamtskommission:

- Schulaufsichtsbeamter/
Schulaufsichtsbeamtin (Vorsitz)
- Eine Schulleiterin /ein Schulleiter
- Die zuständige Gleichstellungsbeauftragte des Schulamtes
- Ein von einer Schulkonferenz einer Grundschule des Schulamtsbezirks gewähltes Mitglied

Die Hälfte sollen Frauen sein, ein doppeltes Stimmrecht ist nicht möglich. Bei Stimmgleichheit entscheidet der bzw. die Vorsitzende. Beratend können teilnehmen:

- Ein Mitglied des Personalrates
 - Wenn Schwerbehinderte(r) im Verfahren ist:
Vertrauensmann der Schwerbehinderten
 - Der/die Schulaufsichtsbeamte/-in
- Darüber hinaus kann die Auswahlkommission beschließen, ein weiteres beratendes Mitglied zum Auswahlgespräch zuzulassen.

Vorbereitung des Auswahlgesprächs

Die Bezirksregierung übersendet der/dem Vorsitzenden der Auswahlkommission der Schule/des Schulamtes eine nach Ordnungsgruppen sortierte Liste der Bewerber/-innen. Weicht die Auswahlkommission von der Reihenfolge der Liste ab, muss sie ein gerichtsverwertbares Protokoll vorlegen. Der/die Vorsitzende lädt die Bewerber/-innen ein. Zu den Auswahlgesprächen sind Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Personen (§§ 1,2 IX SGB) einzuladen, wenn sie die Einstellungsbedingungen erfüllen.

Um sich auf das Gespräch vorzubereiten, sollte man sich auf der (häufig vorhandenen) Internetseite der Schule informieren. Adj und VBE bieten in vielen Städten bei Bedarf ein Training für Bewerbungsgespräche an. Anschriften findet man im Adressenpool auf der Internetseite des VBE www.vbe-nrw.de.

Auswahlgespräch

Der/die Vorsitzende leitet das Auswahlgespräch. Nach Abschluss der Auswahlgespräche wird unverzüglich eine Reihenfolge unter den Teilnehmer(n)/-innen festgelegt. Das (gerichtsverwertbare) Protokoll ist von den stimmbe-

rechtigten Mitgliedern der Auswahlkommission zu unterschreiben und unverzüglich der ausschreibenden Bezirksregierung zu übersenden.

Einstellungsangebote

Der/die Vorsitzende bietet sofort nach Abschluss der Auswahlgespräche dem/der bestgeeigneten Bewerber/-in eine Einstellung an. Das Einstellungsangebot kann sofort schriftlich angenommen oder abgelehnt werden. Das schriftliche Angebot ist spätestens drei Werktage – Samstag ausgenommen – nach Absendung oder Aushändigung des Angebotes schriftlich gegenüber der im Angebot benannten Stelle anzunehmen oder abzulehnen. Fristenversäumnis gilt als Ablehnung. Bei einer Ablehnung wird dem/der nächstplatzierten Bewerber/-in die Einstellung angeboten. Die Annahme bewirkt das Ausscheiden aus dem laufenden Einstellungsverfahren. Die Ablehnung schließt zugleich ein Einstellungsangebot für diese Schule im Listenverfahren aus. Sofern ein Einstellungsangebot zurückgenommen wird, erhält der/die Bewerber/-in u. U. ein neues gleichwertiges Angebot.

Listenverfahren

Im Listenverfahren wird mittlerweile nur noch ein geringer Anteil der zu vergebenen Stellen besetzt. Die Angebote werden anhand der von den Schulen gemeldeten Bedarfe nach Fächerkombinationen (in der Primarstufe: ein Fach), Lehramtsbefähigungen und den von den Bewerbern angegebenen Ortswünschen entsprechend der gebildeten Rangfolge vergeben. Die Rangfolge wird aus den Noten des 1. und 2. Staatsexamens sowie evtl. anrechenbaren Vertretungstunden gebildet (s. o.).

Bewerbungen

- müssen fristgerecht und vollständig bei einer Bezirksregierung vorliegen (z. B. Basisbeleg über LEO-Lehrereinstellung online und glaubigte Zeugnisse und ausgedruckter, unterschriebener Basisbeleg auf dem Postweg).
- müssen nach Abschluss des Einstellungsverfahrens jährlich erneuert werden.

- gelten für alle Schulformen und -stufen, für die das nachgewiesene Lehramt berechtigt. In der Sekundarstufe I soll eine unverbindliche Prioritätenreihenfolge der Schulformen angegeben werden. Bewerberinnen und Bewerber mit der Befähigung für das Lehramt für Sonderpädagogik können die Bereitschaft zur Einstellung an allgemeinbildenden Schulen angeben.

Es gibt die Möglichkeit bis zu 24 Kreise oder kreisfreie Städte als gewünschte Einsatzorte anzugeben. Die angegebene Reihenfolge wird beachtet.

Schwerbehinderte Bewerber/-innen und ihnen gleichgestellten Personen (§§ 1,2 IX SGB)

Diese Personengruppe hat Vorrang bei gleicher Eignung, solange die landesweite Quote nicht erfüllt ist.

Einstellungsangebote

Die Einstellungsangebote werden durch die Bezirksregierung unter Mitwirkung des Ministeriums vergeben und im Hinblick auf Wunschorte optimiert. Die Angebote werden nach Listenplätzen unter Berücksichtigung der Prioritä-

tenliste vergeben. Die Einstellungsangebote werden schriftlich übermittelt. Die Annahme ist schriftlich innerhalb der angegebenen Frist zu übermitteln. Annahme und Ablehnung führen zum Ausscheiden aus dem Listenverfahren.

Regelungen für beide Verfahren

- Bei Kündigungen im Verlauf des ersten Jahres erfolgen keine Sanktionen mehr.
- Beachtung gesetzlicher Vorgaben (LBG, LPVG usw.).
- Bei Aufnahme in die Bewerberdatei ist die Ordnungsgruppe festzulegen. Innerhalb der Ordnungsgruppe erfolgt die Reihenfolge nach Losverfahren.
- Eine Bonifizierung bis zu 8 Ordnungsgruppen durch Vertretungstätigkeiten im Schuldienst in NRW ist möglich (siehe oben!). Bei mehreren Lehrämtern erfolgt die Bonifizierung für jedes Lehramt.
- Beratung der Schulen und Information der Personalräte über Einstellungsmöglichkeiten. Sicherstellung einer landesweiten gleichmäßigen Unterrichtsversorgung. Vergabe der Stellen durch Ausschreibung, jedoch Möglichkeit der Besetzung durch Listenverfahren.
- In einer Koordinierungssitzung erfolgt Festlegung, in welcher Reihenfolge und in welchem Umfang der Zugriff auf die Liste erfolgt.

Ortswünsche können entscheiden

Die Einstellungsangebote werden nach der Reihenfolge der Listenplätze vergeben. Die Angabe von Ortswünschen kann aber bei gewissen Konstellationen über ein Einstellungsangebot entscheiden. Es kann nämlich passieren, dass man kein Angebot bekommt, wenn man zu wenige „gewünschte“ Einsatzorte angegeben hat. Wer z. B. nur sehr wenige beliebte Orte angibt, bekommt evtl. kein Angebot, denn es gibt in diesen Orten möglicherweise nur wenige Stellen, die an rangbessere Bewerber/-innen vergeben werden. In der Nachbarstadt wäre man aber eingestellt worden, wenn man sie angegeben hätte. Das bedeutet auch: Jeder zusätzliche Ortswunsch ist eine zusätzliche Chance für diejenigen, die sich nicht landesweit bewerben. Wer sich landesweit bewirbt, hat die größten Einstellungschancen. Es ist aber zu bedenken: eine Versetzung ist in der Regel innerhalb der ersten Dienstjahre (z. Zt. drei Jahre) nicht möglich.

Einstellungsmöglichkeiten

Vorgesehen sind Dauerbeschäftigungsverhältnisse mit normaler Pflichtstundenzahl, bei Vorliegen der beamteten- und laufbahnrechtlichen Voraussetzungen in der Regel Probebeamtenverhältnisse.

Einstellung oder Übernahme in das Beamtenverhältnis auf Probe oder: Bis zu welchem Alter kann ich noch beamtete(r) Lehrer(in) werden? Die Übernahme ins Beamtenverhältnis regelt der § 6 der Laufbahnverordnung (LVO). Zur Altersgrenze sagt der Satz I im Absatz 1: „Als Laufbahnbewerber darf in das Beamtenverhältnis auf Probe eingestellt und übernommen werden, wer das 40. Lebensjahr... noch nicht vollendet hat.“

Ausnahmen:

Kinderbetreuungszeiten

- Geburt eines Kindes
- Betreuung eines Kindes unter 18 Jahren im Studium, während des Vorbereitungsdienstes, vor der Einstellung.

Überschreitungsdauer:

- Höchstens 3 Jahre bei einem Kind
- Höchstens 6 Jahre bei mehreren Kindern

Stellen in Schulformen, für die man keine Lehramtsbefähigung hat

An Förderschule, Sekundarschule, Hauptschule, Realschule, Weiterbildungskolleg im Bildungsgang Abendrealschule und in der Gesamtschule (Sekundarstufe I) können bei Bedarf Bewerberinnen und Bewerber, die über eine andere Lehramtsbefähigung verfügen, am Listenverfahren teilnehmen. Näheres regelt der jährliche Einstellungserslass.

Vertretungstätigkeiten

Obwohl in NRW viele junge und engagierte Lehrer/-innen benötigt und ständig vom VBE eingefordert werden, werden einige LAA ab dem 1. Dezember arbeitslos sein. Schon einige Zeit vorher sollten sich alle fertig werdenden LAA beim Arbeitsamt für die Zeit ab dem 1. Februar arbeitslos melden und sich, um weiter im Schuldienst bleiben zu können, um eine befristete Anstellung über „Flexible Mittel“ oder eine Elternzeitvertretung bewerben. Bewerbungsmöglichkeiten finden Sie auf den Internetseiten der Bezirksregierungen oder unter www.schulministerium.nrw.de/BP/VERENA (Verena). Darüber hinaus bietet der VBE eine kostenlose Lehrereinstellungsbörse an, in der sowohl Arbeit suchende Lehrer/-innen als auch Schulen mit freien Stellen ihre Anzeige online stellen können: www.lehrereinstellung.de.

Flexible Mittel für Vertretungsunterricht / Elternzeitvertretung

„Flexible Mittel“ und Elternzeitvertretung sind zwei Maßnahmen, um auftretende Unterbesetzung an Schulen möglichst schnell auszugleichen. Für eine befristete Tätigkeit wendet man sich direkt an die Schulämter / Bezirksregierungen. Diese sind „in eigener Regie“ für die Vergabe der befristeten Stellen verantwortlich.

Wichtig: Die Schulleitung kann beim Schulamt / bei der Bezirksregierung Besetzungsvorschläge für die ErsatzEinstellung im Rahmen von „Flexiblen Mitteln“ machen, die dann auch von den zuständigen Stellen berücksichtigt werden sollen. Um in den Genuss eines Vertretungsvertrages zu kommen, muss man sich möglichst schnell bei den Schulämtern oder den Bezirksregierungen formlos bewerben (das kann auch schon vor dem 2. Staatsexamen erfolgen). Wichtig bei der Bewerbung ist die Angabe des Lehramtes, der studierten Fächer sowie der Noten des 1. und 2. Staatsexamens (die Note des 2. Examens kann nachgereicht werden). Man kann sich auch gleichzeitig bei mehreren Schulämtern und Bezirksregierungen bewerben, wenn man entsprechend mobil ist. Beglaubigte Kopien sind nicht erforderlich, müssen aber evtl. bei einem Angebot nachgereicht werden. Der Wechsel aus Vertretungsverträgen in ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis ist möglich, wenn man ein solch höherwertiges Angebot erhalten hat.

Je nach Schulform schreibt entweder die Schule oder das Schulamt die Stellen unter www.verena.nrw.de aus. Interessierte Bewerber bewerben sich dann entsprechend beim Schulamt oder der ausschreibenden Schule.

Die VBE-Personalratsmitglieder (und Vorsitzenden der VBE-Stadt- und Kreisverbände) finden Sie auch auf den Internetseiten des VBE unter der Rubrik Ihre Lehrer/-innengewerkschaft.

Ihre Kontaktpersonen in der Arbeitsgemeinschaft der Junglehrer/-innen (AdJ) im Verband Bildung und Erziehung (VBE):

AdJ-Landes-sprechergruppe

Landessprecher:
Matthias Kürten
Im Vennbahnbogen 25
52076 Aachen
Tel.: 0241 95297936
m.kuerten@vbe-nrw.de

1. Stellvertreter:
Erasmus Mehlmann
Kotthaus Str. 5
51647 Gummersbach
Tel.: 0176 20924589
e.mehlmann@vbe-nrw.de

2. Stellvertreterin:
Verena Schmidt
Stockumer Bruch 74,
58454 Witten
Tel.: 02302 941427
v.schmidt@vbe-nrw.de

Schriftführerin:
Carmen Schumacher
Bahnhofstr. 25
B-4728 Kelmis/Hergenrath
Tel.: 0032 87 659917
c.schumacher@vbe-nrw.de

Für den VBE:

Vorsitzende Hauptpersonalrat (HPR):
Wibke Poth
Tiroler Str. 9
47249 Duisburg
Tel.: 0179 7003350

VBE- und AdJ-Geschäftsstelle
Westfalendamm 247
44141 Dortmund
Tel.: 02 31 425757-0
Fax: 02 31 475757-10
www.vbe-nrw.de
info@vbe-nrw.de

Erweiterte Landes-sprechergruppe

Bezirk Arnsberg:
Antje Krebs
Starenweg. 7
58769 Nachrodt-Wiblingwerde
Tel.: 02352 268460
a.krebs@vbe-nrw.de

Bezirk Detmold:
Meike Möhlenbrock
Sonnenweg 8
33824 Werther
Tel.: 05203 977407
m.moehlenbrock@vbe-nrw.de

Bezirk Düsseldorf:
Janine Dohms,
Burghof 63
41516 Grevenbroich
Tel.: 02182 5799102
j.dohms@vbe-nrw.de

Bezirk Köln:
Sonja Engel
Am Weißenberg 42
52074 Aachen
Tel.: 0241 97900979
s.engel@vbe-ac.eu

Bezirk Münster/ Bundessprecherin:
Kerstin Ruthenschroer
Stichlinge 13
49509 Recke
Tel.: 05453 331439
k.ruthenschroer@vbe-nrw.de

Ein Verzeichnis der Privatschulen in NRW finden Sie auf unserer Homepage www.vbe-nrw.de

Aufbau eines Lebenslaufs und einer Bewerbung:

(S. Pischalla)

Lebenslauf

Name:
Adresse:
Telefon/Handy:
E-Mail:
Geburtsdag:
Geburtsort:
Familienstand:
Staatsangehörigkeit:
Konfession:

aktuelles Passfoto

Schulischer Werdegang:/Ausbildung

19..-19.. Besuch der XX-Grundschule in XX
19..-20.. Besuch des XX-Gymnasiums in XX
20.. Abschluss Abitur
20.. Wehrdienst /Zivildienst

Beruflicher Werdegang:/Berufliche Tätigkeiten

20..-20.. Studium in XX an der XX-Universität für die Primarstufe/Sekundarstufe XX in den Fächern XX,
Abschluss: 1. Staatsexamen (Note)
20..-20.. Referendariat am Studienseminar XX, Ausbildungsschule XX, Fächer
Abschluss: 2. Staatsexamen (Note)
20..

Fortbildungen:
Belege/Teilnahmebescheinigungen etc. dazulegen

Sprachkenntnisse:
Weitere Kenntnisse:

Datum:

Unterschrift:

Schriftliche Bewerbung

Name
Adresse
Telefonnummer
Bewerbernummer bei der Bezirksregierung

Ort, Datum

- Name der Schule
Frau/Herrn XX
Adresse
- Schulscharfe Ausschreibung Nummer XXX
 - Sehr geehrte Frau/Herrn XX//Kollegium etc.
 - Ich bewerbe mich auf die von der Bezirksregierung (Ort) ausgeschriebene Stelle (Nummer XXX) an Ihrer Schule.
 - Ihrer Ausschreibung entnehme ich, dass Sie ... (auf die erwarteten Qualifikationen eingehen).
 - Nach erfolgreichem Abschluss meiner Ausbildung mit dem Lehramt XX in den Fächern XX, habe ich ... (Vertretungsverträge etc.)/Erfahrungen
Hier: Über eigene Person/Erfahrung schreiben
 - Dann speziell auf die Ausschreibung eingehen und warum ich genau der/die Richtige wäre.
 - Über Fortbildungen, Zusatzqualifikationen schreiben. (Bereitschaft zur künftigen Fort- und Weiterbildung signalisieren)
 - Abschluss: Ich freue mich, wenn Sie mich zu einem Vorstellungsgespräch einladen/Wenn Sie mehr über mich wissen wollen, dann in einem persönlichen Gespräch etc.
 - Mit freundlichen Grüßen
 - Anlagen:

Was muss ein Bewerbungsschreiben erkennen lassen?

Beachten:

- Mit den Schulangeboten auseinandersetzen und Bezug dazu nehmen.
- Nicht zu viel Konjunktiv verwenden!
- Auf Übersichtlichkeit achten! Wenn eine Kommission viele Bewerbungen zu lesen hat, sind lange Fließtexte sehr anstrengend!
- Nicht am Foto sparen!
Eine vorteilhafte Aufnahme macht viel aus!
- Nicht jedes einzelne Block- und Tagespraktikum muss aufgelistet werden. Sie sind feste Bestandteile der Ausbildung.
- Zusätzliches Engagement unbedingt auflisten!

Enthält die Bewerbung:

- Anforderungsrelevante Hinweise und Fakten?
Formuliert deutlich, inwiefern Ihr auf die harten und weichen Kriterien passt!
- Aussagen zu privaten und beruflichen Situationen, in denen ein Verhalten gezeigt wird, das in der vorgesehenen Position nützlich ist?
- Hinweise auf Punkte, die hinsichtlich der Eignung Zweifel aufkommen lassen?
- Was wird über den Werdegang/die Entwicklung ausgesagt?
- Welche Anregungen/Grundlagen für Gesprächsanlässe bietet die Bewerbung?
- Welches Fazit lässt der Lebenslauf zu?

Im Idealfall lässt die Bewerbung für das spezifische Anforderungsprofil der ausgeschriebenen Stelle überprüfbare, harte Fakten glaubwürdig erkennen.

Bei Einsendung eines adressierten und ausreichend frankierten DIN-A5-Umschlages erhalten VBE-Mitglieder zusätzliche Informationsmaterialien.

Hinweis auf Bewerbertrainings in den Bezirken findet Ihr unter www.vbe-nrw.de im Veranstaltungskalender

Tipps und Tricks zum besseren Abschalten und um die Erholungsphase zu schützen:

Die beste Regeneration nützt nichts, wenn wir dabei doch nur an die Arbeit denken. Hier einige Tipps zum Abschalten, die besonders bei Lehrkräften aufgrund des Umgangs mit zwei Arbeitsplätzen schwer zu realisieren sind bzw. besonderer Anstrengung bedürfen. Dies lohnt sich aber und wird mit Entspannung pur belohnt. Man unterscheidet die räumliche und die psychische Trennung.

Räumliche Trennung: Versucht, die Arbeit am Arbeitsplatz zu lassen. Da das in der Schule bzw. als Lehrkraft schwer möglich ist, sollten zumindest zu Hause Arbeitsplatz und Freizeitbereich klar getrennt sein. Ich weiß, dass selbst dies sehr schwer möglich ist, z. B. weil man den PC sowohl privat als auch schulisch nutzt, aber es können z. B. Schränke mit Türen sehr helfen, sodass man die Arbeit nicht immer vor Augen hat, oder man schafft sich einen zweiten Schreibtisch an – einen für sein Hobby und private Dinge und einen für schulische Dinge.

Psychische Trennung: Kleine Veränderungen können hier bereits eine große Wirkung erzielen, z. B. indem man am späten Abend keine beruflichen E-Mails mehr abrufen. Dazu kann eine separate E-Mail-Adresse helfen. Des Weiteren ist es wichtig, eine persönliche AbschaltRoutine zu entwickeln, evtl. lässt sich diese sogar täglich anwenden. Damit so etwas zur Routine wird, muss man es sich zunächst bewusst und geplant vornehmen.

Tipps, um Abstand zur Arbeit zu gewinnen:

Den Nachhauseweg nutzen: Auf dem Weg nach Hause den Tag noch einmal Revue passieren lassen und auf sich selbst achten: Bin ich unzufrieden? Wenn ja: Warum und was hat mich gestört? Was habe ich heute geschafft? Um dann schließlich mit dem Arbeitstag abzuschließen und die Gedanken hinter sich zu lassen.

Symbolisches Beenden: Ein festes Ritual, mit dem man die Arbeit zu Hause beendet, z. B. eine musikalische Playlist mit fünf Liedern, bei denen man z. B. den Schreibtisch aufräumt und die Tasche packt. Weitere Möglichkeiten wären: Feierabendtee und/oder Feierabendklamotten. Hilft, mental abzuschalten.

Unfertiges zu Papier bringen: Bevor die Arbeit beendet wird, noch das Wichtigste notieren, woran man am nächsten Tag denken muss. Ideal in Verbindung mit Pultordnern zum Einsortieren. Dann hat man es aus dem Kopf und kann sich besser der Freizeit widmen.

Fertiges Feiern: Am Ende des Tages sich einen Moment Zeit nehmen, um zu feiern/sich daran zu erfreuen, was man alles geschafft hat. Wenn man mit einer To-do-Liste arbeitet, ist das auch relativ einfach: Dann guckt man am Ende des Tages und sieht die durchgestrichenen Aufgaben. Kann man auch mit eigenen Belohnungen verbinden (z. B. einer guten Tasse Tee).

Mein Ruhetag: Einen Tag in der Woche einrichten, an dem man sich grundsätzlich nicht mit Arbeit beschäftigt, auch nicht mit unangenehmen Pflichten wie Bearbeitung des Beihilfeantrages etc. Sechs andere Tage der Woche müssen reichen.

Tipps, um die Erholungsphase zu schützen:

Im Zeitmanagement gilt die Regel: Die Zeit, die man in seiner Freizeit an die Arbeit gedacht hat, gilt als Arbeitszeit. Um während der Erholungsphase nicht gestört zu werden, hier einige einfache Ratschläge.

Technologie benutzen: z. B. über eigene E-Mail-Adresse (beruflich), eigene berufliche Rufnummer mit einer Mailboxansage, wann man in der Regel erreichbar ist und die man stumm schalten kann. Als Lehrkraft ist man aber auch grundsätzlich nicht verpflichtet, seine private Rufnummer weiterzugeben. Manchmal empfiehlt sich auch ein Mittelweg, indem man z. B. die Rufnummer nur den Elternvertretern gibt.

Rückzugsort haben: Wenn man zu Hause nur an die Arbeit denkt, gibt es sicher einen schönen Spazierweg oder anderen Ort, an dem man entspannen kann. Bei mir ist es der GAIA Park in den Niederlanden, für den ich eine Jahreskarte habe. Da ich dort keinen Handyempfang habe, bin ich praktischerweise auch mobil nicht erreichbar.

Räumliche Grenzen ziehen: Arbeit dort machen, wo sie hingehört; wenn möglich, sich einen Arbeitsplatz in der Schule einrichten. Da das oft nicht möglich ist, sollte es zumindest zu Hause eine klare Trennung geben.

Gemeinsames Grübeln unterbrechen: Besonders bei Lehrkräften sehr beliebt, dauernd nur über Schule zu reden. Kann sein, muss auch sein, um sich selbst etwas von der Seele zu reden, aber wenn man sich dann im Kreis dreht und grübelt: abbrechen und das Thema wechseln.

Wichtig: „Abschalten“ geht nicht auf Knopfdruck und braucht Zeit (auch wenn der Begriff etwas anderes vorgaukelt).

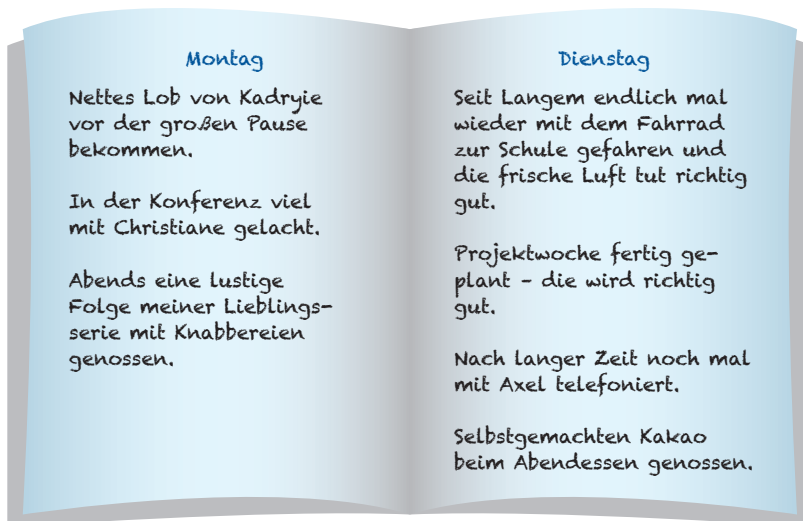
Diverse Entspannungs- und Erholungstechniken: Auch Entspannungs- und Erholungstechniken können helfen, die „Arbeitsphase“ schnell zu verlassen und abzuschalten. Die hier exemplarisch vorgestellten Techniken haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Im Internet findet sich eine Fülle weiterer Techniken.

Dankbarkeitstagebuch

Das Dankbarkeitstagebuch hat nicht direkt etwas mit Abschalt- und Antistressstraining zu tun, mich hat es aber wirklich begeistert.

Die Dankbarkeitsforscher Robert Emmons und Michael Cullough konnten in einer wissenschaftlichen Studie zeigen, dass Studienteilnehmer, die über drei Wochen ein Dankbarkeitstagebuch führten, erholsamer und länger schlafen konnten als Studienteilnehmer, die das Tagebuch nicht geführt haben.

Besonders vor dem Schlafengehen kann diese Technik hilfreich sein, die Aufmerksamkeit auf etwas Positives zu richten und so den Schlaf zu erleichtern und das Stressniveau zu senken.



Beispiel für ein Dankbarkeitstagebuch

Da unsere Aufmerksamkeit unfair ist und evolutionär bedingt eher auf negative oder bedrohliche Dinge gerichtet ist, müssen wir uns unserer Erfolge und wohltuender Dinge ganz bewusst erinnern. Hierfür legt man sich einen kleinen Block oder ein Notizbuch neben den Nachttisch und schreibt jeden Abend vor dem Schlafengehen drei bis fünf Dinge auf, für die man dankbar ist. So hat man den Blick am Abend noch einmal auf etwas Schönes gelenkt und kann mit positiven Gedanken in den Schlaf finden. Dabei ist es wichtig, diese wirklich aufzuschreiben und nicht bloß nur daran zu denken.

Das Lösen
der Spannung
sollte ungefähr
doppelt so lange
dauern wie
das Anspannen.

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine Möglichkeit, Stress zu reduzieren. Hier eine kurze Einführung, und wer sich näher damit auseinandersetzen möchte, findet auf www.entspannungsuebungen.net weitere Hinweise und Literaturempfehlungen. Der Erfinder dieses Entspannungstrainings ging davon aus, dass sich Stress und geistige Anspannung vor allem in den Muskeln festsetzt. Entsprechend nimmt Jacobson in der Umkehrung an, dass körperliche Entspannung auch zu geistiger Entspannung beiträgt. In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass diese Selbstentspannungsübung tatsächlich sehr wirksam ist bei der Bewältigung von Stresssymptomen, wie z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nackenschmerzen. Das Grundprinzip der Methode ist sehr einfach und praktisch anzuwenden: Einzelne Muskelgruppen werden zunächst angespannt, die Spannung wird kurz gehalten und anschließend mit einem tiefen Ausatmen wieder gelöst, sodass sich die Muskelgruppe komplett entspannen kann. Über diesen Weg kann eine Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden.

Anleitung zur progressiven Muskelentspannung¹⁰:

Die Anleitung ist für das Üben der Progressiven Muskelentspannung im Sitzen gedacht. Wenn Ihr lieber im Liegen üben möchtet, ist das kein Problem. Einfach die Stellen, die den Sessel miteinbeziehen, in geeigneter Form modifizieren.

¹⁰ Die Anleitung zur progressiven Muskelentspannung sowie die Entspannungsübungen sind angelehnt und entnommen aus: www.entspannungsuebungen.net – Hier finden sich noch zahlreiche weitere Techniken, Informationen und Wissenswertes zum Thema.



Zur Durchführung immer einatmen, den Atem für fünf Sekunden anhalten und dabei anspannen und beim Ausatmen die Entspannung lösen, der Entspannung nachspüren und sich dann der nächsten Körperpartie widmen. Dabei sollte das Lösen der Spannung ungefähr doppelt so lange dauern wie das Anspannen, also fünf Sekunden anspannen und dann zehn Sekunden die Spannung lösen und locker lassen.

Folgende Reihenfolge gilt:

1. rechte Faust
2. linke Faust
3. rechten Unterarm auf Armlehne drücken
4. linken Unterarm auf Armlehne drücken
5. rechter Bizeps
6. linker Bizeps
7. beide Schultern hochziehen
8. Gesicht zusammenziehen und Augen zusammenkneifen
9. Hinterkopf gegen Kopfstütze drücken (wenn keine Kopfstütze vorhanden, einfach überspringen)
10. Schulterblätter zusammenbringen
11. Gesäß anspannen
12. Knie nach vorne schieben und Füße auf den Boden drücken
13. Fersen anheben

Nun könnt Ihr noch einmal rückwärts alle Muskelpartien durchgehen und spüren, ob sie entspannt sind, ggf. Anspannung und Lockerlassen wiederholen.

Kurzversion in 15 Sekunden:

Diese eignet sich für Entspannung in akuten Stresssituationen. Bitte nur anwenden, wenn Ihr nicht unmittelbar auf die Stressursache reagieren müsst: alle Muskelpartien gleichzeitig anspannen (fünf Sekunden), dann locker lassen (zehn Sekunden).

Achtsamkeit:

Ein eleganter Weg sich zu entspannen, ist die Haltung der Achtsamkeit. Achtsam sein heißt, alle Handlungen und Planungen einzustellen und einfach nur das wahrzunehmen, was gerade geschieht. Wenn Du achtsam bist, willst Du auch nicht bewusst entspannen und tust nichts aktiv dafür. Du gibst nur jede unnötige Aktivität und Anspannung auf. Wenn es gut geht, bist Du einfach nur da, wach und lebendig. Du spürst Deinen Körper so, wie er gerade sitzt, steht oder geht, und Deine Stimmung – wie immer sie gerade ist. Oder nimm Deine Gedanken wahr, ohne sie zu verändern. Du hörst, siehst oder tastest, aber ohne Ziel, wach, aber ohne Neugierde. Du strengst Dich nie an, hältst nichts fest (auch keine Gefühle oder Gedanken) und öffnest Dich für das, was als nächstes geschieht.

Diese Haltung führt automatisch zur Entspannung und ist daher ein besonders geeigneter Weg für Menschen, die sich bei direkten Entspannungsübungen zu sehr anstrengen. Wenn Du also zu den Menschen gehörst, die Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, weil sie sich unbedingt entspannen wollen und dadurch anspannen, versuche es mit Achtsamkeit.

Sechs Entspannungsübungen/ Achtsamkeitsübungen für Zwischendurch

1. Der sanfte Blick

Während oder nach einem langen Arbeitstag am Computer ist es hilfreich, wenn Du Deinen Augen zwischendurch etwas Entspannung gönnst. Richte dazu Deinen Blick auf einen festen Punkt in der Ferne. Sicherlich entdeckst Du etwas, wenn Du aus dem Fenster blickst: Ein Baum, eine Mühle am Horizont, ein Funkmast oder ein alter Schuppen heben sich farblich ab und bieten dir so Möglichkeiten zum Fixieren. Setz Dich gerade hin und schau einige Minuten lang den ausgewählten Punkt an. Atme ruhig ein und aus und vergiss nicht zu blinzeln. Diese Übung kannst Du leicht in Deinen Alltag integrieren. Gerade wenn dir die Augen durch die PC-Arbeit wehtun oder sich ein Kopfschmerz anbahnt, solltest Du einige Male pro Tag diese leichte Übung durchführen. In Deinen eigenen vier Wänden kannst Du auch eine Kerze anzünden und Deinen Blick einige Minuten lang in der Flamme ruhen lassen. Die sanften Bewegungen der Flamme wirken zusätzlich beruhigend auf Geist und Seele.

2. Der langsame Atem

Über den Atem kannst Du hervorragend entspannen. Während Flucht- und Stresssituationen geht der Atem schnell; wenn Du hingegen bewusst langsam atmest, lässt sich oftmals das Gehirn austricksen. Da es denkt, dass bei einer

entspannten und regelmäßigen Atmung eine entspannte Situation vorliegen muss, schickt es Botenstoffe aus, die die Entspannung unterstützen. Um zu Entspannen, hilft es daher, wenn Du einige Minuten lang tief und bewusst ein- und ausatmest. Beim Einatmen zählst Du langsam bis sechs, hältst dann sechs Sekunden den Atem an und zählst beim Ausatmen ebenso bis sechs. Wenn Du zu Fuß unterwegs bist, kannst Du diese Übung ebenfalls problemlos durchführen. In diesem Fall zählst Du sechs Schritte beim Einatmen, sechs beim Anhalten und sechs Schritte beim Ausatmen. Die sechs Sekunden sind nur eine Richtlinie und können an die individuellen Atemgewohnheiten und Lungkapazitäten angepasst werden. Du solltest nur bewusst langsamer atmen als gewöhnlich bzw. so wie in einem sehr entspannten Zustand.

3. Bauchatmung

Vielleicht hast Du schon einmal von Bauch- und Brustatmung gehört. Die Brustatmung, bei der sich dein Brustkorb auf- und abbewegt, ist oberflächlicher als die Bauchatmung, bei der Du sehen kannst, dass sich Deine Bauchdecke bewegt und der Brustkorb relativ still ist. Zum einen solltest Du üben, vermehrt in den Bauch zu atmen, da so mehr Luft in die Lungen gelangt. Zum anderen kannst Du als Fortgeschrittener die beiden Atmungen zur Entspannung miteinander kombinieren. Um die Bauchatmung zu üben, lege Dich flach auf den Boden, ins Bett oder auf ein Sofa und lege beide Hände auf Deinen Bauch. Nun atme so, dass sich Deine Hände beim Einatmen nach oben bewegen und beim Ausatmen nach unten. Anfangs mag dir das noch schwer fallen, wenn Du bisher nur die Brustatmung praktiziert hast. Mit der Zeit wird es Dir aber leichter fallen. Wenn Du Dich an die Bauchatmung gewöhnt hast, kannst Du Bauch- und Brustatmung zur Entspannung miteinander kombinieren. Lege Dich hin und positioniere Deine Hände auf dem Bauch. Atme nun zehn Mal bewusst in den Bauch. Anschließend atme zehn Mal in die Brust, sodass sich der Bauch nicht bewegt. Durch die Konzentration auf Deinen Atem wirst Du schnell entspannter.

4. Achtsamkeit im Alltag

Wenn Du unter Stress stehst, Dich unangenehme Gedanken quälen oder belastende Termine anstehen, solltest Du Dich voll und ganz auf die Gegenwart konzentrieren. Auf den ersten Blick mag sich dies sehr einfach anhören, dennoch haben die meisten Menschen verlernt, im Augenblick zu leben und diesen zu genießen.

Beim Abwaschen per Hand genieße das warme Wasser auf der Haut, den weichen Schaum und das nass glänzende Geschirr. Fühle den weichen Stoff des Geschirrhandtuches, wenn Du damit Teller und Töpfe abtrocknest.

Mache Dir mehrmals am Tag bewusst, dass Du Dich auf den Augenblick konzentrieren sollst. Je öfter Du dies durchführst, desto schneller merkst Du, dass es viele schöne und entspannende Augenblicke in Deinem Leben gibt, die dir bisher verborgen blieben, weil Du mit Gegenwart oder Zukunft beschäftigt warst.

5. Zungenentspannung

Entspanne Deine Zunge. Unsere Zunge ist meistens in Bewegung und angespannt. Beim Reden, Schlucken oder Husten ist die Zunge maßgeblich beteiligt. Aber auch, wenn die Gedanken kreisen, liegt die Zunge nicht auf dem Zungengrund, sondern ist in irgendeiner Form angespannt. Achte einmal darauf, dass Du Deine Zunge entspannst. Dabei soll sie auf dem Zungengrund aufliegen. Nach wenigen Augenblicken merkst Du schon, dass die komplette Zunge dem Boden aufliegt. Je länger Du Dich auf die Entspannung Deiner Zunge konzentrierst, desto entspannter ist auch dein Geist. Versuche doch einmal mit entspannter Zunge eine Rechenaufgabe im Kopf zu lösen. Es wird dir sehr schwerfallen! Da diese Aufgabe sehr unauffällig ist, kannst Du sie überall durchführen: An der Bushaltestelle, an der Kasse im Supermarkt oder in der Schule während einer anstrengenden Konferenz.

6. Ausschütteln

Sicherlich kennst Du aus dem Schulsport oder aus Gymnastikstunden die kurze Übung, bei der man sich ausschütteln soll. Dies dient der allgemeinen Entspannung: Die Muskeln werden gelockert, mental schüttelt man negative Gedanken und Sorgen von sich. Zwischendurch kannst Du diese kleine Übung immer wieder in Deinen Alltag integrieren. Schüttel Deine Arme und Beine und stell dir dabei bildlich vor, wie belastende Gedanken dabei von dir fallen.

Entnommen aus: <http://entspannungsuebungen.net/>

Spezielle Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Stress

Gerade gestresste Menschen klagen oft über spezifische Beschwerden, die im Zusammenhang mit stressreichen Lebensphasen auftreten. Auf drei solch typische Beschwerden möchte ich nun im letzten Teil kurz eingehen. Es handelt sich um Schlafprobleme, Grübeln und den sozialen und emotionalen Rückzug.



© kallejpp / photocase.de

Grübeln

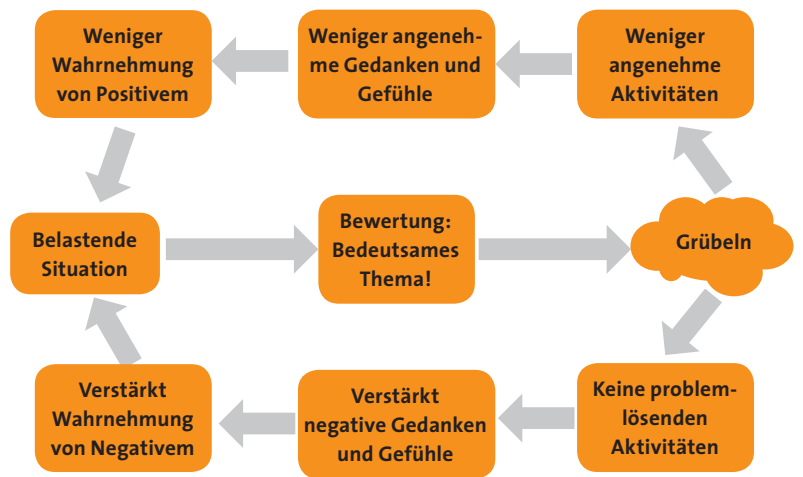
Jeder kennt das. Ein Erlebnis in der Schule, z. B. ein unangenehmes Elterngespräch, lässt einen auch nachmittags nicht mehr los und man denkt sich regelrecht fest, fällt ins Grübeln. Man kann sich von den unangenehmen Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen nicht mehr lösen. Der Grübelkreislauf rechts beschreibt, wie sich solche Gedankenketten entwickeln und warum es schwer ist, daraus wieder auszusteigen.

Am Anfang steht eine belastende Situation, wie z. B. ein anstrengender Arbeitstag, man hat evtl. nicht das geschafft, was man sich vorgenommen hat. Zum Grübeln reicht dann ein prägnanter Startgedanke, wie z. B. „Heute habe ich schon wieder nicht alles geschafft, was ich eigentlich vor hatte“.

Damit sich so ein Gedanke allerdings festsetzt, ist noch eine andere Sache sehr entscheidend: Die Bewertung der Situation! Wenn wir das Ganze als nicht weiter dramatisch beurteilen, passiert nicht viel. Das kann nicht oft genug betont werden. Wenn man das Ganze realistisch bewertet, ist es oft nur halb so schlimm, hier kann vor allem die Technik der Distanzierung sehr gut helfen, einen gesunden Blick auf die Sache/das Ereignis zu bekommen (vgl. Seite 10). Hilft dies aber nicht, weil z. B. ein „Wunder Punkt“ (heikles Thema) bei uns getroffen wurde oder ein Thema, worauf wir

besonders sensibel reagieren, verfallen wir ins Grübeln. Die Ursachen für ein solch heikles Thema können ganz unterschiedlicher Art sein, z. B. man hat HOHE LEISTUNGSANSPRÜCHE und es belastet einen, wenn nicht alles perfekt gelaufen ist, oder ein MISSERFOLG am Vormittag wird als persönliches Versagen gewertet oder man übernimmt die alleinige VERANTWORTUNG bei Misserfolgen oder UNSICHERHEIT, weil man nicht weiß, ob man am nächsten Tag alles schafft und alles berücksichtigt, SYMPATHIE von ANDEREN, nach dem Motto „Mögen die mich noch, wenn ich nicht alles schaffe“ etc. oder man ärgert sich, weil andere für Deinen Misserfolg verantwortlich sind, d. h. die ERWARTUNG AN ANDERE und die damit verbundene Enttäuschung waren vielleicht das heikle Thema, was angesprochen wurde. Dann reicht so ein Startgedanke, um die teuflischen Grübelkreisläufe in Gang zu bringen, und es entwickelt sich ein Grübel-selbstläufer.

Grübeln: Der Grübelkreislauf



Die beiden Kreisläufe (oben und unten) erklären sich eigentlich (fast) von selbst. Der erste (obere) Kreislauf entsteht, weil durch Grübeln positive Erfahrungen ausbleiben, man konzentriert sich nur noch auf das Negative, dieses eine Problem. Der zweite Kreislauf entsteht, weil durch Grübeln Negatives noch weiter verstärkt wird. Zu Kreislauf 2: Auch wenn man vielleicht den Eindruck hat, man grübelt, um das Problem zu lösen, so finden in der Regel keine problemlösenden Aktivitäten statt. Denn während man darüber nachdenkt, sich ärgert etc. bereitet man keine konkreten Schritte vor, um die Situation zu lösen! Es entstehen immer mehr negative Gedanken, wodurch die Sensibilisierung für negative Gedanken steigt und man Negatives eher wahrnimmt. Der erste Grübelkreislauf erklärt ergänzend, wie durch das Grübeln Positives und Schönes zunehmend ausbleiben. Es werden weniger (positive) Aktivitäten ausgeführt. Man wird in dieser Zeit kaum einen ruhigen Kinoa-

bend erleben, geschweige denn etwas Schönes. Besonders häufig belastet einen die Grübelzeit im Bett. Dann sind auf einmal drei Stunden vergangen, ohne etwas geschafft zu haben und man hat noch das Wissen, das einem am nächsten Tag der Schlaf fehlt und dies die Situation nicht verbessert.

Zusammenfassung:

Es ist weniger Zeit für Positives, was dazu führt, dass man Positives weniger wahrnimmt und die Sensibilität dafür nachlässt, während der zweite Kreislauf verdeutlicht, warum Negatives deutlicher wahrgenommen wird.

Um da herauszukommen, gibt es diverse Lösungsstrategien. Zum einen das bewusste Aufraffen zu positiven und erholenden Aktivitäten. Das ist ein ganz wesentlicher Baustein, um aus dem Grübelkreislauf auszubrechen.

Da wir unsere Gedanken nicht einfach abstellen können, ist es ganz wichtig, dass wir diese durch andere Gedanken ersetzen. Das kann – wie gesagt – durch positive und erholende Aktivitäten erfolgen, aber auch dadurch, dass wir Entspannungsübungen durchführen oder uns schöne Ereignisse aus der Vergangenheit bzw. unserer Fantasie hervorrufen. In dieser ELAAN wurden bereits mehrere Techniken vorgestellt.

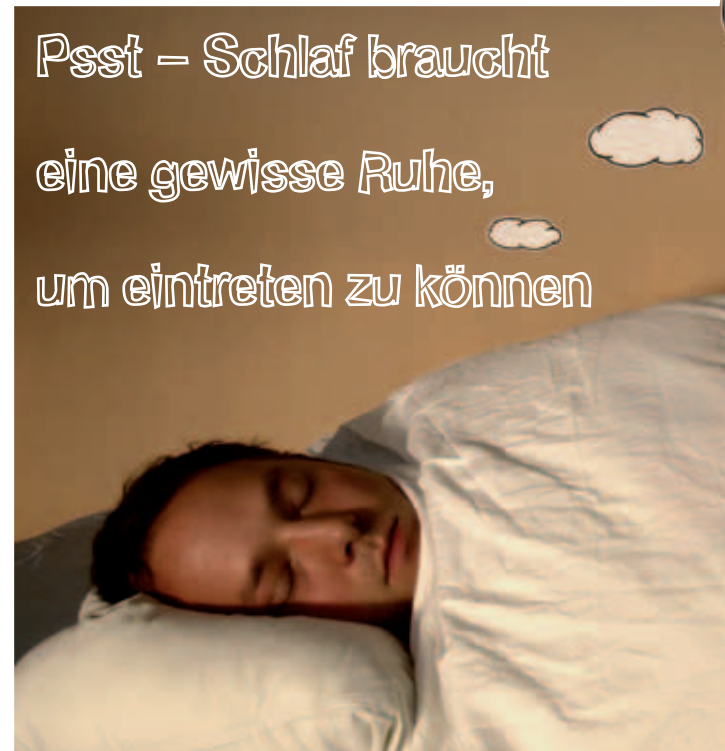
Wer darüber hinaus noch Übungen sucht, die genau auf die Problematik des Grübelns zugeschnitten sind und diese Kreisläufe durchbrechen und beenden helfen, sollte am GET.ON-Gesundheitstraining der Uni Lüneburg teilnehmen. Unter geton-institut.de finden Interessierte wirksame, wissenschaftlich fundierte, seit Jahren erprobte Onlinegesundheitsstrainings, die helfen, das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen: für besseren Schlaf, Erholung von der Arbeit, weniger Grübeln, Stress und Ängste, Prävention von Depressionen oder zur Reduktion problematischen Alkoholkonsums.

Schlafstörungen

Guter Schlaf ist die Grundlage für unsere Regeneration und damit enorm wichtig, um Stress zu bewältigen. Aber gerade „gestresste“ Menschen haben hier oft Defizite, da es ihnen schwerfällt abzuschalten, und Schlaf braucht leider eine gewisse Ruhe, um eintreten zu können. Sind wir zu aufgeregt und konnten vielleicht vor Hektik nicht abschalten, ist einschlafen leider nicht möglich. Zwei Dinge sind wesentlich, um zu einem erholsamen Schlaf zu kommen: zum einen, das Grübeln zu stoppen und zum anderen, erholungs-wirksame Aktivitäten durchzuführen.

Darüber hinaus kann man aber noch eine Reihe weiterer Dinge tun, um besser schlafen zu können. Grundsätzlich

gilt: Schlaf ist ein sensibler Gast, man kann ihn nicht zwingen zu kommen, aber man kann seine Umgebung so gestalten, dass er gerne kommt. Dabei gilt: Leute, die gut schlafen, brauchen hier nicht weiterzulesen (never change a winning team). Es gibt Leute, die auch abends noch Kaffee trinken können und problemlos ein- und durchschlafen. Wenn man aber Schlafprobleme hat, können die Tipps im Kasten (S. 35) helfen. Hier ist es sinnvoll, sich vielleicht für die erste Woche nur ca. drei Tipps auszusuchen und dann schrittweise noch einige Ratschläge hinzuzunehmen, um das Ganze zu steigern.



Wenn dies noch nicht hilfreich ist, kann die Schlafkompressionsmethode eine sehr sinnvolle Technik sein. Die Schlafkompressionsmethode soll dabei helfen, die Kontrolle über den Schlaf zurückzubekommen. Sie wirkt dabei über drei Mechanismen: Regelmäßigkeit, Schlafdruck und dem Aussteigen aus dem Teufelskreis. Hintergrund ist, dass Menschen, die Schlafprobleme haben, den verlorenen Schlaf oft mittags, am frühen Abend oder am Wochenende versuchen auszugleichen. Bei der Schlafkompressionsmethode macht man genau dies nicht. Man geht regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett und steht zur gleichen Zeit auf. Am Anfang sollte man ein möglichst kleines Zeitfenster, z. B. 23 Uhr als Schlafenszeit und 5 Uhr morgens als Aufstehzeit wählen. Dieses Zeitfenster kann man schrittweise erhöhen, wenn man mindestens 90 % der Zeit, die man im Bett gelegen hat, wirklich auch geschlafen hat. Der Grund, warum das Zeitfenster am Anfang so klein ist, liegt darin, dass man einen möglichst hohen Schlafdruck aufbauen möchte, vergleichbar mit einem Luftballon, der gefüllt wird. Nur wenn

er gut gefüllt ist, steigt er auf. Lässt man aber immer wieder Luft heraus, ist es schwieriger ihn zum Aufsteigen zu bringen. Nach und nach wird dann dieses Fenster vergrößert, bis man wieder im gewohnten Rhythmus ist. Gleichzeitig steigt man aus dem Teufelskreis von dauerndem „Im-Bett-wachliegen“ aus (was mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist), da man durch den hohen Schlafdruck schnell einschläft. Auch wird empfohlen, im Bett nur noch angenehme Dinge zu tun, und wenn man nach ca. 15 Minuten im Bett noch nicht eingeschlafen ist, sollte man Aufstehen und



© Saimen./photocase.de

etwas anderes tun (für mindestens 45 Minuten) und es dann noch einmal probieren.

Ein vorübergehender Schlafmangel schadet dem Körper nicht bzw. sich selbst Druck zu machen, hilft hier überhaupt nicht weiter und verschärft das Problem nur noch.

Kurz zusammengefasst:

1. Feste Einschlaf- und Aufstehzeiten
2. Hohen Schlafdruck erzeugen
3. Das Bett nur als Signal zum Schlafen bzw. für angenehme Dinge nutzen (wenn man zu Grübeln anfängt – SOFORT aufstehen, oder die Strategien zum Grübelstopp anwenden)

Die Schlafkompressionsmethode hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als das wirksamste Mittel gegen Schlafprobleme herausgestellt.

Sozialer und emotionaler Rückzug:

Menschen neigen dazu, gerade wenn sie gestresst sind, sich sozial und emotional zurückzuziehen. Dies ist aber genau falsch, weil gerade das einem auch gut tun kann. Denn gerade Menschen sind soziale Wesen, die Gemeinschaft suchen und in dieser Sicherheit erfahren. Forschungen belegen, dass bei jeder Art von Verstimmung die soziale Gemeinschaft, der Austausch und das Zusammensein mit vertrauenswürdigen Menschen sehr positive und entlastende Effekte hat. Ihr könnt auch für Euch notieren, welche Kontaktpersonen Ihr in welcher Situation anrufen/treffen möchtet. Die Liste auf der nächsten Seite kann Euch dabei eine Hilfe sein.

Arbeitsmaterial zum GesundheitsTraining.Online

Den Schlaf sauber halten. Die 10 Regeln der Schlafhygiene



1. Ich schaffe zwischen meinem Alltag und dem Zubettgehen eine Zeit zum „Entschleunigen“ (1 bis 2 Stunden vor dem Zubettgehen keine Arbeit oder unangenehme Anstrengung mehr).
2. Ich habe ein Ritual zum Einschlafen (feste Abfolge von immer gleichen Verhaltensweisen).
3. Mein Schlafzimmer macht Lust, sich zur Ruhe zu legen (angenehme Temperatur, Licht, Geräusche, der Schreibtisch nicht in Sichtweite etc.).
4. Ich schaue nachts nicht auf den Wecker bzw. die Uhr.
5. Ich bin aktiv, vermeide aber intensiven Sport oder starke körperliche Anstrengung am späten Abend.
6. Ich trinke ab mittags keinen Kaffee, keine Cola oder anderen wach machenden Getränke (z. B. schwarzen Tee) mehr.
7. Ich trinke spät abends keinen Alkohol.
8. Ich rauche abends nicht.
9. Vor dem Zubettgehen nehme ich keine größeren Mengen an Essen mehr zu mir. Ein kleiner Snack (eine Milch mit Honig, eine Banane) kann aber hilfreich sein.
10. Ich vermeide Essen in der Nacht.



Zum Schluss: Zielsetzung und Umsetzung

Ich hoffe, der vorliegende Artikel konnte Euch eine ganze Menge Ratschläge zum Thema Stressbewältigung mit auf den Weg geben. Mit der richtigen Motivation können diese Tipps helfen, Stress in Eurem Leben auf gesunde Weise zu bewältigen, die Intensität und Dauer der Stressreaktionen insgesamt abzubauen und das Ausmaß an chronischem Stress in Eurem Leben zu verringern – verhindern können wir Stress leider nicht. Veränderungen vorzunehmen und beizubehalten ist jedoch schwer. Ich wünsche Euch dafür viel Erfolg und empfehle, noch mit positiven Verstärkern zu arbeiten (sich also zu belohnen, wenn Ihr Ratschläge umgesetzt habt, und vielleicht erstellt Ihr sogar eine To-do-Liste, welche Übungen Ihr wie umsetzen wollt). Ebenfalls empfiehlt es sich, einen Satz zu formulieren, warum sich für Euch persönlich die Veränderung lohnt. Solche Sätze, die sich auch bei anderen Verhaltensänderungen wie z. B. der Raucherentwöhnung empfehlen, haben die Aufgabe, uns täglich zu motivieren, die angestrebten Veränderungen auch wirklich durchzuführen. Also überlegt Euch einen guten Grund, warum Ihr die konkreten Schritte anfangen wollt.

Als Beispiel könnte folgender Satz eines ehemaligen Teilnehmers meiner Fortbildung dienen,

den er mir netterweise zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt hat: „Ich wäre ausgeschlafener, könnte mich mehr auf eine Aufgabe konzentrieren, ohne die ganze Zeit zu denken: Was muss ich noch alles tun? Ich könnte mal aufhören, an die Arbeit zu denken, und wieder mehr die Zeit mit meiner Familie genießen.“

Des Weiteren kann noch ein Bild helfen, welches dieses Gefühl ausdrückt („Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte ...“)



© Daria Filimonova /shutterstock.comcase.de

Wenn ich Folgendes brauche...	... ist meine Kontaktperson
Trost/ein offenes Ohr	
Verständnis und Akzeptanz	
Rat und Unterstützung	
Spaß und Unterhaltung	
Sport/Wellness	
Entspannen durch Nichtstun	
Aktivitäten in der Natur	
Austausch und Reflexion	
Philosophieren und Diskutieren	

Wichtig ist auch: Seid hierbei nicht zu perfekt und streng mit Euch selbst und nehmt Euch nicht zu viel auf einmal vor! Rückschläge sind völlig normal und sollten nicht zu noch mehr Stress führen. Im Anschluss an diesen Text findet Ihr noch ein paar wirklich gute Literaturempfehlungen, wenn Ihr Euch weiter in das Thema einarbeiten wollt.

In diesem Sinne wünsche ich Euch ein stressfreies Schuljahr 2015/2016.

Matthias Kürten



Zum Autor:

Matthias Kürten ist Landessprecher der Arbeitsgemeinschaft der Jungen Lehrkräfte im VBE NRW und Mitglied im Hauptpersonalrat Grundschule beim MSW.

Er gibt Lehrerfortbildungen zum Thema Stressbewältigung im schulischen Alltag.

Bei Rückfragen/Fortbildungsanfragen erreicht Ihr ihn per Mail: m.kuernten@vbe-nrw.de

Literaturhinweise und Tipps:

Sicher kann dieser Artikel nur ein Einstieg sein, um sich auf den Weg zu machen, den schulischen/privaten Stress erfolgreich zu meistern. Wer sich darüber hinaus noch in die Thematik einarbeiten möchte, wird in der nachfolgenden Literaturliste fündig werden. Die drei vorliegenden Titel haben mir beim Schreiben des Artikels wertvolle Hilfen gegeben und bieten alle, neben einer fundierten theoretischen Einführung, noch einen großen Praxisteil.



Micaela Peter/Ulrike Peter
Burnout-Fälle Lehrerberuf?

Verlag an der Ruhr

ISBN: 9783834623256, Preis: 17,95 Euro

Der vorliegende Band eignet sich – anders als der Titel vermuten lässt – nicht nur für Burn-out gefährdete Lehrpersonen, sondern für alle, die aktiv Stressmanagement betreiben möchten. Von Experten aus der therapeutischen Praxis konzipiert, erhalten Rat- und Hilfesuchende hier umfassende Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Risikofaktoren und Symptomen eines Burn-outs. Checklisten und Fragebögen leiten zur Selbstreflexion und Diagnostik an – und legen den Grundstein für die praxiserprobten Übungen und Bewältigungsstrategien, die Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Auf 176 Seiten findet der Leser alles Wissenswerte zum Thema und er wird mit einer Vielzahl von Übungen, Methoden und Strategien konfrontiert, sodass sicher jede Lehrkraft passende Wege für sich finden wird, das persönliche (negative) Stresserleben zu reduzieren.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung folgt ein ebenso knapper, aber zielgerichteter Diagnostikteil, um den eigenen Standpunkt genau zu bestimmen. Im dritten Kapitel finden sich dann ausreichend Übungen, Methoden und Bewältigungsstrategien – sehr oft verbunden mit praktischen Checklisten, um schrittweise die Handlungsempfehlungen umzusetzen bzw. zu planen. Dies ist vor allem unter dem Aspekt hilfreich, da wir alle das Problem kennen, zwar die guten Vorsätze zu haben, aber oft die ersten Schritte die schwierigsten sind. Im zweiten Teil des dritten Kapitels wird auf die gängigsten Stressoren im schulischen Bereich (Konflikte mit Eltern, Schülern und Kollegen, Zeitmanagement, Umgang mit verschiedenen Arbeitsplätzen, und vieles mehr) eingegangen und einfache, sinnvolle, vor allem aber schnell umzusetzende Ideen präsentiert. Das vierte und letzte Kapitel gibt konkrete Ziele und Appelle zur Umsetzung und rundet das Buch sinnvoll ab.

Ira Kokavecz/Thomas Rüttgers/Jost Schneiders
Stress und Burn-out vermeiden – Das Praxisbuch

Auer Verlag

ISBN: 978-3-403-06790-0, Preis: 24,40 Euro

Dem vorliegenden Titel merkt man an, dass er von Experten aus der Lehrerfort- und -weiterbildung geschrieben wurde. Zunächst werden alle wichtigen Hintergrundinformationen zum Thema geliefert und im Anschluss erläutert das Team des Lehrerfortbildungsinstituts Querlenburg, wie man richtig mit Belastungen umgeht und gesund bleibt, bevor es zu spät ist. In weiteren Kapiteln wird dem Leser gezeigt, wie er seine Stresssituation erfassen und Ursachen ergründen kann. Je nach Einschätzung und Bedarf findet der Leser dann entsprechende Übungen und Tipps. Diese sind zusätzlich noch auf der im Buch enthaltenen CD zu finden, sodass die Vorlagen, Checklisten und Übungen ggf. individuell verändert werden können. Darüber hinaus finden sich im Buch Hinweise, wie man als Kollegium gezielt den schulischen Stress gemeinsam anpacken kann.



Rudolf Kretschmann (Hrsg.)

Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer

Beltz Verlag

ISBN: 978-3-407-25679-9, Preis: 19,95 Euro

Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer geht gut strukturiert in elf Kapiteln das Thema „Stressmanagement“ an. Neben den ausführlichen Schilderungen zu Stressursachen und Belastungen im Lehrerberuf und der Erläuterung der klassischen Stressstheorie wird der Fokus immer auch auf die individuelle Sichtweise gelegt (Was bedeutet Stress für mich? Mit anregenden Fragen zum Nachdenken). Im weiteren Verlauf des Buches wird der Leser auch immer wieder zum Mitdenken und Mitarbeiten aufgefordert, wenn es um Themen wie Familie-Freizeit-Vorbereitung (Stressabbau durch Arbeitsorganisation zu Hause), um Stressreduzierende Maßnahmen in der Schule oder Stressprävention im Unterricht geht. Dabei können die elf Kapitel durchaus auch einzeln für sich gelesen und bearbeitet werden. Das Buch eignet sich sowohl zum Selbststudium als auch zur Bearbeitung in Gruppen bzw. für die Lehrerfortbildung. Eine große Anzahl übersichtlicher und hilfreicher Kopiervorlagen findet sich darüber hinaus am Ende des Buches und damit diese auch wirklich genutzt und bearbeitet werden, widmet sich ein Kapitel einem Problem, was wir wohl alle sehr gut kennen: den guten Vorsätzen und wie man diese auch umsetzt.





Wimmelbücher im Unterricht



Eine Fundgrube für den (Deutsch-) Unterricht der Grundschule



von Matthias Kürten

A

Als Vater eines zweijährigen Sohnes sind mir Wimmelbücher geläufig und ich liebe es, mit meinem Sohn in den Bänden von Ali Mitgutsch und Rotraut Susanne Berner zu blättern und Dinge zu entdecken. Als mir eine Lehramtsanwärterin erzählte, dass Sie diese mit viel Erfolg im Unterricht einsetzt, war ich erst erstaunt. Mein Interesse war jedoch geweckt und so habe ich mich einmal umgeschaut, wo sich Wimmelbücher im (Deutsch-)Unterricht einsetzen lassen.

Um den Bildungs- und Erziehungsauftrag des Faches Deutsch in der Grundschule umsetzen zu können, ist es wichtig, dass Lehrkräfte im Anfangsunterricht sinnvolle Literatur zur Hand haben, um den Kindern ästhetische und sprachspielerische Erfahrungen mit Literatur zu ermöglichen. Kinder brauchen vielfältige Lernchancen rund um Buch-, Erzähl- und Schriftkultur und dies schließt sprachliche Bildung mit ein¹. Dabei sind die Bildsprache und die Fülle der abgebildeten Figuren und Begebenheiten vieler Wimmelbücher Auslöser für kindliche Identifikationslust und oft Anlass zu angeregter bildgestützter Kommunikation sowie Sprachförderung. Unter diesem Gesichtspunkt lässt sich diese Form von Literatur sehr gut im Unterricht nutzen. Hier nun einige Ideen für den eigenen Unterricht:

Sprachförderung/Deutsch als Zweitsprache: Szenen abdecken

Der Einsatz von Versteckscheiben wirkt auf spielerische Weise sprachanregend. Dabei kommt es darauf an, einzelne Szenen und Abbildungen zu erinnern und zu erzählen. Schneidet Scheiben aus Pappe mit einem Durchmesser von etwa sechs Zentimetern zu. Spielen vier Kinder mit, werden acht Scheiben benötigt. Zuerst wird eine Doppelseite des Buches gemeinsam betrachtet. Dann schließen die Kinder kurz ihre Augen, während eine Person die Scheiben auf dem Wimmelbild verteilt. Nun geht es darum sich zu erinnern, welche Szenen unter den Scheiben verdeckt sind. Nacheinander suchen sich die Kinder eine verdeckte Stelle aus und erzählen, was darunter verborgen ist. Dann wird gemeinsam überprüft, ob das, was formuliert wurde, mit der Abbildung übereinstimmt.



Genaueres Hinsehen:

Für die Wimmelbilderbücher gibt es sogenannte Hinhörbücher, diese lassen sich zur Sprachförderung wunderbar ergänzend einsetzen und fördern Konzentration, genaues Schauen und laden zum Nach- bzw. Weitererzählen ein.

Ich sehe was, was Du nicht siehst

Zwei bis fünf Kinder sitzen um eine aufgeschlagene Seite des Wimmelbuches. Eines der Kinder schaut sich die Abbildungen genau an und wählt einen Gegenstand aus. Ohne den Gegenstand anzusehen oder zu nennen, teilt es ein Merkmal desselben mit und sagt: „Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das ist grün.“ Wahlweise kann auch eine andere Eigenschaft wie dick, groß, eckig, rund usw. genannt werden. Alle Kinder beginnen nun zu raten. Der Spieler sollte nicht auf den ausgewählten Gegenstand schauen, um ihn nicht zu verraten. Wer den gesuchten Gegenstand gefunden hat, stellt eine neue Aufgabe. Tipp: Es kann beispielsweise auch nach dem Verwendungszweck gefragt werden: „Kann man es essen? Kann man damit spielen?“

Ein Hauptdarsteller für die Geschichte

Lasst einen Schüler eine Figur von der Rückseite eines Buches aussuchen und kopiert diese. Die Figur wird ausgeschnitten und auf ein Ein-Cent-Stück geklebt. Die 7-jährige Lena hat sich z. B. den Waschbär aus dem Nacht-Wimmelbuch (siehe Literaturhinweis) ausgesucht. Dieser ist auf jeder Doppelseite (Wohnhaus, Bauernhof/Tankstelle, Bahnhof, Kindergarten/Kulturzentrum, Marktplatz, Kaufhaus, Park) zu finden. Sie erzählt vom Waschbären, der auf Nachtabenteuer geht, und setzt dessen Abenteuer meist auch in Bezug zu sich selbst oder zu der bildlichen Umgebung. Lena erarbeitet sich ihre Geschichte, indem sie die jeweilige Seite aufschlägt und das Wimmelbuch auf den Tisch stellt. Die Waschbärfigur steht, sozusagen als roter Faden der Geschichte, vor der aufgeschlagenen Buchseite und motiviert Lena, ihre Sicht der Dinge in Sprache zu fassen. Wenn sie ihre Erzählung zu einer Doppelseite beendet, blättert sie um und stellt die Waschbärfigur vor die nächste Seite usw. So entstehen ganze Ge-

¹ Siehe hierzu auch den Lehrplan NRW



schichten. [Dies funktioniert nur mit Wimmelbüchern, die einen „roten Faden“ haben – z. B. die Serie von Rotraut Susanne Berner. Ein ausführlicher Artikel zur Arbeit mit dem roten Faden findet sich in der älteren ELAAN-Ausgabe „Wir erzählen keine Märchen“ (Mai 2012) die Ihr noch online unter www.vbe-nrw.de/Publikationen findet.]

Erstschreiben im Anfangsunterricht:

Kreatives Schreiben:

Die Kinder suchen sich eine Figur aus und schreiben dazu eine Geschichte. Genau wie der vorherige Tipp, nur schriftlich. Als Differenzierung könnten Kinder zunächst nur einzelne Dinge auf einer Seite aussuchen und aufschreiben oder gezielt nach Wörter mit z. B. dem „Buchstaben der Woche“ suchen („Wir suchen jetzt mal alle Dinge, die mit E anfangen.“). Leistungsstärkere Kinder können theoretisch sogar ein Tagebuch zu einer Figur schreiben (bei Wimmelbüchern mit rotem Faden, siehe Literaturtipp). Auch können Geschichten weitererzählt werden.

Mathematik:

Da es in Wimmelbüchern von Sachen eben nur so wimmelt, lassen sich auch hier zahlreiche Erfahrungen im Bereich Mathematik (Zahlvorstellungen) machen. So können die Kinder in Schritten zählen, Zahlen in Beziehung setzen, eigene Aufgaben erfinden etc. Mir gefällt dabei die Idee, dass ich ein Werk, welches ich bereits im Deutschunterricht eingeführt habe, dann noch sinnvoll im Mathematikunterricht nutzen kann, ohne auf (künstlich konstruierte) Arbeitsblätter zurückgreifen zu müssen.

Englischunterricht:

Hier können Schüler ihren Wortschatz festigen, indem sie z. B. in Partnerarbeit Dinge suchen, die sie bereits auf Englisch kennen (car, cat, child etc.). Da die Möglichkeiten Begriffe zu finden, auf jeder Seite sehr groß ist, ist eine natürliche

Differenzierung gegeben: Schüler mit einem kleineren Wortschatz werden sicher noch einen Begriff finden, den sie kennen, und Schüler, die bereits einen umfangreichen Wortschatz haben, steht eine große Auswahl an Begriffen zur Verfügung.

Literaturtipps:

Zum Schluss noch die Frage nach den besten Wimmelbüchern und einigen Literaturtipps:

Das ist sicher Geschmackssache, und ich muss gestehen, dass ich schlichtweg keinen Überblick über das riesige Angebot habe. Aus meiner eigenen Kindheit habe ich die Bücher von Ali Mitgutsch noch in lebhafter Erinnerung und ich habe sie geliebt. Mein Sohn heute liebt die Bücher von Rotraut Susanne Berner und ich finde diese sehr gelungen. Das Besondere bei diesen Wimmelbüchern: Sie zeigen nicht nur große Wimmelszenarien, sondern erzählen ganze Bildergeschichten mit über 80 Figuren, die sich in den fünf großformatigen Bilderbüchern durch die einzelnen Jahreszeiten und die Nacht bewegen. So kann man z. B. Manfred verfolgen, der im Winter joggt, im Frühling auf einer Bananenschale ausrutscht und von Elke mit Erster Hilfe versorgt wird. Im Sommer joggen sie gemeinsam, im Herbst buchen sie die Hochzeitsreise und im Nachtwimmelbuch, das im folgenden Jahr spielt, sieht man Elke schwanger neben Manfred auf der Parkbank sitzen. So kann man auch die meisten anderen Wimmlinger, Klein und Groß und natürlich auch die Tiere, durch das Jahr begleiten. Diese Besonderheit ist sicher ein Vorteil, wenn man die Wimmelbücher als Schreibanelassen nutzen möchte. Zudem findet man auf der Website www.wimmlingen.de² sehr viel (kostenloses) Material zum Download, was sich auch für den Einsatz im Schulvormittag eignen kann. So gibt es z. B. Downloadmaterial für ein Kochlöffeltheater, ein Teppichmemo, Tipps zur Sprachförderung, eine Jahresuhr etc.



Rotraut Susanne Berner

Nacht-Wimmelbuch

Gerstenberg Verlag 2010

ISBN-10: 978-3836951999

Preis: 12,90 Euro



Rotraut Susanne Berner

Frühlings-Wimmelbuch

Gerstenberg Verlag 2012

ISBN-13: 978-3836950572

Preis: 12,90 Euro

² Weitere Artikel und Hinweise zur Sprachförderung finden sich unter:

Sprachförderung: http://www.gerstenberg-verlag.de/fileadmin/Mediathek/KiGa_Schule/Wimmelbuecher_in_der_Sprachtherapie.pdf

Literacy: http://www.gerstenberg-verlag.de/fileadmin/Mediathek/KiGa_Schule/Wimmelbuecher_Literacy-Tipps_Naeger.pdf

Elterntipps zur Sprachbildung: http://www.gerstenberg-verlag.de/fileadmin/Mediathek/KiGa_Schule/Wimmelbuecher_Elterntipps_Naeger.pdf

„Mach mal lauter“

S

eit Mai ist es endlich soweit. Frei nach dem Motto: „Das ist Neue Deutsche Kindermusik! Heb' die Hände hoch und beweg Dich zum Beat!“ präsentiert der Kinder- & Familienmusiker herrH (alias Simon Horn) gleich 17 neue Songs, die gute Laune verbreiten, durch ihre musikalische Vielfalt überraschen und die ELAAN-Redaktion begeistern. Somit gibt es auf seinem neuen Album „Mach mal lauter“ neben den typischen elektronischen Klängen jede Menge echter Instrumente, die alle von befreundeten Profi-Musikern eingespielt wurden. Und von Elektro, Funk, Disco, Reggae, Pop, Ska bis hin zu Hip Hop ist alles für kleine und große Ohren dabei. Neben den vielen ansprechenden Liedern besonders für junge Schülerinnen und Schüler in der Primarstufe fiel uns als besonders herausragend die Mutmach-Hymne „Du bist wer“ auf. herrH will seinen kleinen Zuhörern mit diesem Lied den Rücken stärken, was auch ausgesprochen gut gelingt. Dieses Lied knüpft nahtlos an ältere Hits aus dem Hause Horn/Mölders wie „Ich bin Klasse, so wie ich bin“ an und eignet sich hervorragend für den Einsatz im (Sach-)Unterricht, aber auch für Kindergottesdienste zum Thema „Ich“-Identität. Andere Songs wie „Die Sonne lacht“ oder „Mein Körper“ eignen sich ebenfalls zum mitmachen und sorgen schlichtweg für gute Laune im Klassenzimmer. Viele weitere berührende Momente machen dieses Album mit Songs wie „Schutzengel“ oder „Wir sind jung und das ist schön“ so einmalig. Diese Mischung aus frischer Kindermusik mit lustigen und tiefgründigen Inhalten spricht die ganze Familie/Schulklasse an. „Der Elefantenfunk“ als erstes Lied auf dem Album startet mit voller Tanzkraft voraus und ist der Soundtrack zum offiziellen



„Kindertanz des Jahres 2015“, gekürt durch den Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV). Der „tierische Hit“ hat, wie bereits „Ich bin ein Pinguin“ und „Emma, die Ente, die ewig verpennte“, wieder das Zeug zu einem echten Ohrwurm. Und da in vielen Regionen in NRW bald wieder die Karnevalszeit ansteht bzw. eine gute Idee für eine Klassenvorführung immer gebraucht wird, findet Ihr rechts eine Anleitung, wie Ihr den Elefantentanz schnell und einfach mit Eurer Lerngruppe umsetzen könnt. Wir wünschen Euch damit viel Erfolg. Und natürlich haben wir auch wieder ein Gewinnspiel für Euch!

Wir verlosen 5 x 2 CDs von herrH. Und zwar erhalten die Gewinner neben dem aktuellen Album „Mach mal lauter“ noch seine erste CD „herrH ist da“.

Unsere Gewinnfrage lautet: In welcher ELAAN-Ausgabe haben wir über herrH das erste Mal berichtet? Ein Tipp: Die Lösung könnt Ihr über die VBE-Homepage (Publikationen) herausfinden. Schickt die Lösung per E-Mail mit Eurer Anschrift an: m.kuerten@vbe-nrw.de. Einsendeschluss ist der 1.10.2015. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Ihr sucht noch ein besonderes Highlight für das Schuljahr? herrH kommt auch an Eure Schule – egal ob Sommerfest, Karneval, Advent oder „einfach nur so“! Infos unter www.herrH.com!

Tanzanleitung Elenfantenfunk (herrH) [Kindertanz des Jahres 2015]

Auch bei youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=gsaNu3qHmvQ>

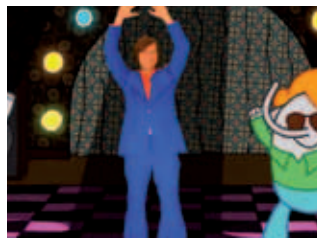
Grundmove

Der herrH ELEFANTENRÜSSEL
Rechte Hand auf die linke
Schulter legen. Der linke
Arm wird somit zum
„Elefantenrüssel“.
Intro + Strophe 1
freies bewegen,
Elefantenrüssel bauen,
auf den Text hören und
dazu feiern.



Bridge

Stufe 1 – „Mit den Füßen
stampfen“
2 x stampfen (rechter Fuß) &
2 x stampfen (linker Fuß)
Stufe 2 – „Schüttel
deinen Ranzen“
Arme an den Körper anwinkeln,
den Popo und den
ganzen Körper schütteln.
Stufe 3 – „Arme in die Luft“
Beide Arme in die Luft
„Doofe Idee, nicht so'n
guter Duft“
Riechprobe unter den Achseln,
anschließend Arme nach unten
schütteln und lautstark „EGAL“
mitrufen.



Refrain

Teil 1 (erste Hälfte)

Elefantenrüssel bauen,
abwechselnd rechts und links
zum Beat stampfen und dabei
mit dem Elefantenrüssel
hin und herschwingen.

Teil 2 (zweite Hälfte)

Mit dem rechten Fuß durch-
stampfen und dabei mit dem
rechten Finger vor dem Bauch
einen Halbkreis zeigen (links
beginnen). Auf der anderen
Seite vom Halbkreis
angekommen einmal in
die Hände klatschen.
Mit dem linken Fuß durch-
stampfen und dabei mit dem
linken Finger vor dem Bauch
einen Halbkreis zeigen (rechts
beginnen). Auf der anderen
Seite vom Halbkreis
angekommen einmal in
die Hände klatschen.



Strophe 2

zur Musik tanzen
Refrain
siehe oben

Bridge

kurz anhalten

Refrain (Ende)

Teil 1 (erste Hälfte)
Anschließend freies bewegen
und tanzen!



AdJ-Praxistage 2015

★ 22.10.2015, Düsseldorf ★ 03.11.2015, Köln ★

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wieder finden unsere beliebten Praxistage 2015 statt. Wie üblich gilt auch hier für alle Workshops: Die behandelten Inhalte können direkt im Unterrichtsalltag ausprobiert und genutzt werden.

Aufgrund zahlreicher Nachfragen noch ein Hinweis:

Da der Fortbildungsbedarf erfahrungsgemäß besonders in jungen Berufsjahren und für LAA's sehr hoch ist, werden diese Angebote von der AdJ im VBE organisiert.

Teilnehmen dürfen aber selbstverständlich auch alle Kolleginnen und Kollegen, die bereits länger im Dienst sind und sie sind mehr als herzlich dazu eingeladen!

Für einen kleinen Mittagsimbiss mit Getränken ist gesorgt.

AdJ-Praxistage – Ablauf

- ab 14:30 Uhr: Stehkafee
- 15:00 Uhr: Begrüßung
- 15:10 Uhr: Workshop 1
- 16:30 Uhr: PAUSE
- 16:40 Uhr: Workshop 2
- 18:00 Uhr: Ende der Veranstaltung

Anmeldung erforderlich:

Bitte die gewünschten Workshops und einen Ersatzworkshop angeben für den Fall, dass wir nicht beide Wünsche berücksichtigen können, und bitte angeben, ob eine Mitgliedschaft vorliegt:

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist für VBE-Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder zahlen 10 Euro. (ggf. entsteht noch ein kleiner Unkostenbeitrag für Materialkosten/Kopierkosten pro Workshop).

22.10.2015: Praxistag Düsseldorf

Hauptschule Alstaden
Bebelstraße 182, 46049 Oberhausen

Workshops:

1. Entspannungstechniken für Grundschul Kinder
2. Cocktails für mich! ... und für die Kids
3. Kunst im 1. Schuljahr
4. Zaubern im Unterricht
5. Grundlegende Lesefertigkeiten trainieren

Anmeldung und ausführliche Informationen zu den einzelnen Workshops unter: www.vbe-bv-d.de

03.11.2015: Praxistag Köln

Heinrich-Schieffer-Hauptschule
Dellbrücker Mauspfad 198, 51069 Köln

Workshops:

1. Klassenrat und Kinderparlament
2. Cocktails für mich! ... und für die Kids
3. Schulradio – wie geht das?
4. Kunst in der Winter- und Weihnachtszeit
5. Miniturnhalle

Anmeldung und ausführliche Informationen und zu den einzelnen Workshops unter: www.vbe-bv-k.de

Weitere Informationen unter:
www.junior-programme.de

JUNIOR
Wirtschaft erleben

JUNIOR – AUS SCHÜLERN WERDEN UNTERNEHMER

Spannender kann Wirtschaft nicht ins Klassenzimmer kommen: Die bundesweiten JUNIOR Programme bieten Schülern die Möglichkeit, ein eigenes Schülerunternehmen zu gründen.

Ziele der Programme sind Berufsorientierung, Förderung der Ausbildungsfähigkeit und Berufschancen von Jugendlichen sowie die Vermittlung von Wirtschaftswissen und Schlüsselqualifikationen. Die Schüler erlernen und erproben gemeinsam die Grundprinzipien unternehmerischen Handelns und eignen sich dadurch

soziale sowie fachliche Kernkompetenzen an, die sie für ihr weiteres Berufsleben benötigen.

Die IW JUNIOR bietet drei Schülerfirmenprogramme an, die unterschiedlich komplex ausgestaltet sind und sich an verschiedene Altersstufen richten.



Jetzt informieren und anmelden unter:
www.junior-programme.de
Gerne können Sie sich auch telefonisch beraten lassen:
+49 (0)221 | 4981-707



Ein Programm von



Bundesförderer





MUSEUMSPÄDAGOGIK für Lehrer/-innen und Schüler/-innen in der Grundschule und Sekundarstufe im Kunstmuseum Pablo Picasso Münster

Das Museum als Erlebnis – dieses Angebot bietet das Picasso-Museum in Münster durch ein vielfältiges Programm für Lehrkräfte und Schüler/-innen an.

Eine Idee für den Kunstunterricht: Der Porträtbrief für Freunde

Aus Anlass des 100-jährigen „Geburtstags“ der Freundschaft zwischen Jean Cocteau und Pablo Picasso zeigt das Picasso-Museum in diesem Sommer (18. Juli bis zum 18. Oktober 2015) die Ausstellung „Cocteau trifft Picasso“. Wenn Picasso und Cocteau sich Briefe oder Postkarten schrieben, zeichnen sie oft etwas Witziges hinzu. Das kann man sehr schön im Unterricht aufgreifen. Aufwendiger als eine SMS zu schreiben – aber eben auch viel persönlicher.

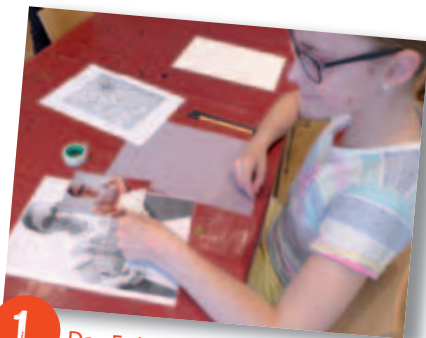
Material: ein Foto vom Kind auf DIN A4 großkopiert, weißes DIN-A4-Papier, Transparentpapier DIN A4 und ein schwarzer Stift.

Information: Lehrkräfte, die sich für die Vermittlung von Techniken und die Vorbereitung einer Unterrichtsreihe interessieren, sind herzlich zu den regelmäßigen Lehrerfortbildungen im Kunstmuseum Pablo Picasso Münster eingeladen.

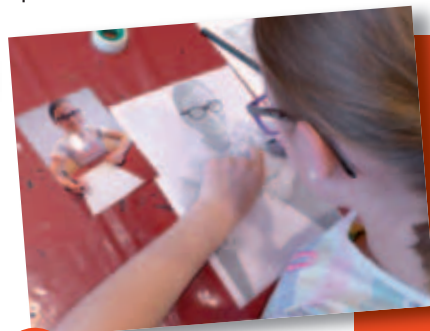
Alle Termine, Themen, Preise des jeweiligen Ausstellungsjahres finden Sie unter:

www.kunstmuseum-picasso-muenster.de/kunstvermittlung/lehrer/fortbildung-fuer-lehrerinnen

Silke Herbolt
(Picasso Museum)



1. Das Foto ist großkopiert, alle Materialien liegen bereit.



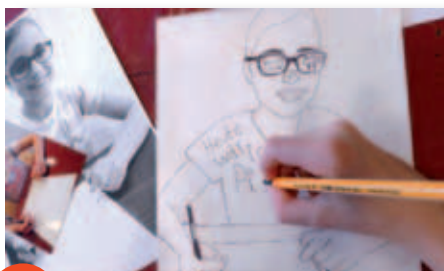
2. Zum Nachzeichnen wird das Porträt unter das Transparentpapier gelegt.



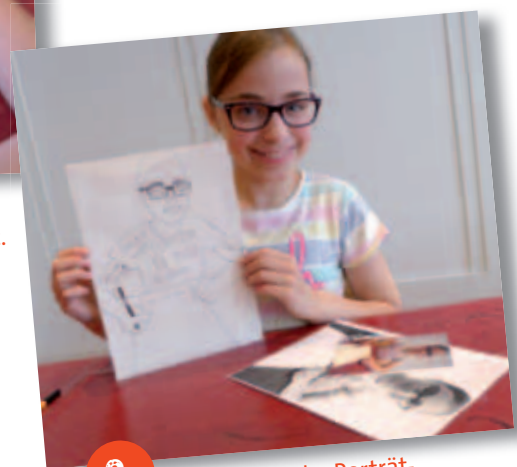
3. Die wichtigsten Linien werden mit einem schwarzen Stift nachgezogen.



4. Das fertige Transparent wird dann auf weißes Papier geklebt.



5. Nun können die freien Felder mit Briefftexten beschrieben werden.



6. Der persönliche Porträt-Freundschaftsbrief ist fertig.

Kontakt:

Kunstmuseum Pablo Picasso Münster
Picassoplatz 1, 48143 Münster
Telefon: + 49 (0251) 41447-10
Telefax: +49 (0251) 41447-77
E-Mail: info@picassomuseum.de
www.kunstmuseum-picasso.muenster.de

Ansprechpartnerin:

Museumspädagogin Britta Lauro
b.lauro@picassomuseum.de

Berichte aus dem AdJ-Landesvorstand

AdJ in AKTION: Besuch deine Ministerin



Von links nach rechts: M. Kürten, S. Löhrmann, E. Mehlmann, K. Ruthenschröer

Die Pforten des Landesministeriums für Schule und Weiterbildung taten sich für den Jungen VBE am 6. August 2015 auf. Matthias Kürten (Landessprecher des Jungen VBE NRW), Erasmus Mehlmann (stellv. Landessprecher des Jungen VBE NRW) und die Bundessprecherin Kerstin Ruthenschröer waren im Rahmen der Aktion „Besuch deinen Abgeordneten“ zu Besuch bei der stellvertretenden Ministerpräsidentin und Ministerin für Schule und Weiterbildung, Sylvia Löhrmann.

„Besuch deine Ministerin!“

Im Anschluss an eine schnelle Vorstellungsrunde entwickelte sich ein intensives Gespräch um die Themen Unterrichtsverpflichtung, Besoldung, Beförderungsmöglichkeiten, Anrechnungsstunden sowie Ausgaben je Grundschulkind in NRW. Besonders hartnäckig brachten die Vertreter des Jungen VBE NRW Argumente für die Erhöhung der Besoldung von LAA auf das Niveau gymnasialer Referendare vor. Intensiv wurde aber auch die Situation von Grundschulleitungen diskutiert. Damit sich fähige, junge Lehrkräfte für eine Karriere in dieser Richtung entscheiden, sollten nach Meinung des Jungen VBE die Rahmenbedingungen hierfür optimiert werden. Dies bedeutet, dass Leitungszeit und Besoldung deutlich erhöht werden müssen. Anschließend blieb noch genügend Zeit, um vertieft die aktuelle Lage der Inklusion zu diskutieren. Dies geschah insbesondere vor dem Hintergrund der Forsa-Lehrerbefragung im Auftrag des VBE zur inklusiven Beschulung. Hier zeigte sich Löhrmann besonders interessiert und nahm Anregungen des Jungen VBE mit, um sie in der politischen Arbeit zu berücksichtigen.

Zwar gab es keine direkten Zusagen der Ministerin an den Jungen VBE, jedoch war das Gespräch für die Beteiligten aufschlussreich, und die Vertreter des Jungen VBE haben ausführlich von den Sorgen und Wünschen junger Lehrkräfte in der Praxis berichten können. Diese Anliegen und Ideen konnten also bis auf die Ministerialebene gebracht werden. Aus Sicht des Jungen VBE handelte es sich bei dem Termin in Düsseldorf somit um einen gelungenen Höhepunkt der Reihe „Besuch Deinen Abgeordneten“. Auch in Zukunft wird der Junge VBE sich mit den politisch Verantwortlichen treffen, um für Verbesserungen im Bildungssystem zu werben und auf bestehende Ungerechtigkeiten hinzuweisen.

facebook

**In eigener Sache:
Junger VBE NRW jetzt bei Facebook**

facebook.com/jungervbe.nrw

Um Euch noch schneller und gezielter informieren zu können, sind wir jetzt auch mit unserer eigenen Fanpage bei Facebook vertreten. Auf der Seite „Junger VBE NRW“ findet Ihr neben den üblichen Informationen unserer politischen Tätigkeit und Veranstaltungshinweisen noch wichtige Tipps rund um Studium und Referendariat sowie gelegentliche Gewinnspiele.

Rezensionen

Nadja Schäfers Yoga in der Schule

Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler 2015
ISBN: 978-3-8340-1459-7
Preis: 24,00 Euro

Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene sehen sich im Alltag hohen privaten und schulischen Erwartungen ausgesetzt. Auftrag der Schule und im Besonderen des Unterrichtsfaches Sport ist es, die Heranwachsenden nicht nur auf Arbeitsalltag und Universität vorzubereiten und zu lebenslangem Sporttreiben zu ermutigen, sondern auch konkrete Unterstützung und Lebenshilfe bei Schulstress oder Schulumüdigkeit zu geben. Nicht zuletzt als pädagogische Perspektive bundesweit in den Richtlinien und Lehrplänen verankert, muss Gesundheitserziehung in der Sekundarstufe thematisiert werden. Ob im Sportunterricht, als AG oder in einer Projektwoche – die Kombination von Bewegung und Entspannung kann hierfür einen besonderen Beitrag leisten. Das Unterrichtsmodell „Yoga in der Schule“ von Nadja Schäfers verknüpft aktuelle Vorgaben durch Richtlinien und Lehrpläne mit dem wachsenden gesellschaftlichen Interesse an Yoga und ist aus der Praxis heraus entstanden und erprobt. Basierend auf aktueller Forschung und persönlichen Erfahrungen als zertifizierte Yogalehrerin hat die Autorin ein modular aufgebautes Unterrichtsmodell entwickelt, welches interessierte Lehrer/-innen an weiterführenden Schulen dazu ermutigen soll, mit ihren Schüler/-innen Hatha-Yoga zu erproben. Eine dazugehörige Audio-CD mit „Sonnengruß“ und verschiedenen Entspannungstechniken zur individuellen Erprobung liefert Anleitungen für das eigenständige Praktizieren daheim, sodass nicht nur die Jugendlichen zum eigenständigen Üben motiviert werden, sondern auch Lehrkräfte ihre eigenen Yoga-Erfahrungen sammeln und intensivieren können. Fertig ausgearbeitetes Unterrichtsmaterial als Kopiervorlage hält den Vorbereitungsumfang zudem gering.



Birgit Palzkill/Günter Müller/Eva Schute Erfolgreiche Gesprächsführung in der Schule

Cornelsen Verlag, Berlin 2015
ISBN: 978-3-589-16046-4
Preis: 21,95 Euro

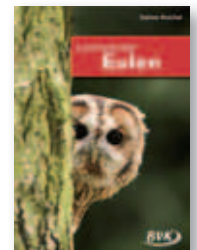
Wie im Leitartikel dieses Heftes bereits erwähnt, führt eine fehlerhafte Kommunikation häufig dazu, dass sich neue Konflikte entwickeln, zusätzliche Belastungen entstehen und diese uns vermehrt „stressen“. Das Buch gibt hier erste Hilfestellungen. Nachdem die Grundlagen der Gesprächsführung vermittelt werden, wird in mehreren Kapiteln auf die verschiedenen Gesprächsarten eingegangen. Dabei werden die einzelnen Gesprächstypen (z. B. Allgemeines Beratungsgespräch, Kritikgespräch, Konflikt- und Vermittlungsgespräch etc.) in fünf Unterpunkte aufgeschlüsselt (Anlass, Ziele, Vorbereitung, Gesprächsphasen, Nachbereitung, Gelingensbedingungen), sodass man sich auf diese Gespräche kleinschrittig vorbereiten kann. Ein größerer Block widmet sich den Elterngesprächen und gibt Tipps zum Umgang mit Beschwerden und persönlichen Angriffen. Das Buch kann besonders für Berufsanfänger eine Unterstützung auf dem Weg zu einer professionellen Gesprächsführung sein.



Sabine Reichel Lernwerkstatt Eulen

BVK Buch Verlag, Kempen 2015
ISBN: 978-3-86740-632-1
Preis: 13,50 Euro

Der BVK Buchverlag Kempen steht für Material, das sich ohne große Vorbereitungszeit sofort einsetzen lässt. Mit der „Lernwerkstatt Eulen“ ist dem Verlag dabei ein Thema gelungen, zu dem man eher wenig Material findet, welches aber doch so spannend für Schülerinnen und Schüler ist. Eulen, die geräuschlos Jäger der Nacht, faszinieren Kinder und Erwachsene gleichermaßen und das, obwohl wir sie in der freien Natur selten zu Gesicht bekommen und einige Arten vom Aussterben bedroht sind. Mit dieser Lernwerkstatt können Kinder der Jahrgangsstufe 3 und 4 selbstständig sehr viel über diese Tiere erfahren (Lebensweise, Bedrohungen im Alltag, Steckbriefe zu einzelnen Arten). Des Weiteren enthält die Lernwerkstatt noch fächerübergreifende Arbeitsblätter, die „Eulen“ als Oberthema haben, z. B. eine Bildergeschichte, Wörter mit Eu und eu sowie das Herstellen einer Eulenmaske. Dabei sind durchaus Angebote zur Differenzierung gegeben. Lösungskarten zu allen Arbeitsblättern ermöglichen eine Selbstkontrolle, sodass hier wirklich eine selbstständige Lernwerkstatt der Schüler möglich ist. Auch wenn sicher nicht jedes Arbeitsblatt den eigenen didaktischen Ansprüchen entspricht, so wird man hier bestimmt fündig und es lohnt sich, dieses Thema im Sachunterricht der Klassen 3 und 4 zu probieren.



Katrin Grufß/Rita Kasten

**Gummitwist & Co. –
Klassische Kinderspiele neu entdeckt**

BVK Buch Verlag, Kempen 2015
ISBN: 978-3-886740-626-0
Preis: 8,90 Euro

Beim Durchstöbern von „Gummitwist & Co.“ fühlt man sich wieder an seine eigene Grundschulzeit erinnert und entdeckt viele längst vergessene Spiele wieder. Die Kinderspiele im vorliegenden Werk fördern vor allem Konzentration, den Spaß an Bewegung sowie das soziale Miteinander. Dabei wird in der Regel wenig Material benötigt, und die Spiele gliedern sich in drei Bereiche (Schulhof, Turnhalle, Klassenraum/drinnen). Wer genau nach solchen Spielen sucht, wird einige Neuheiten entdecken. Selbst bei bekannten Spielen werden oft Varianten vorgestellt, die einem dann doch so noch nicht bekannt waren. Ob man aus dem Band nun nur ein bis zwei Spiele für die Regenpause gebrauchen kann oder aber vielleicht ein Spielefest zum Schuljahresende konzipieren möchte – Ideen sind hier ausreichend vorhanden.



Bernhard Pörksen/

Friedemann Schulz von Thun

Kommunikation als Lebenskunst

Car-Auer Verlag, Heidelberg 2014
ISBN: 978-3-8497-0049-2
Preis: 24,95 Euro

„Kommunikation als Lebenskunst“ – Philosophie und Praxis des Miteinander-Redens ist kein klassischer Ratgeber, wie Kommunikation gelingen kann. Dennoch lernt man in diesem Werk eine Menge über die großen und kleinen Fragen der Kommunikation. Zunächst ist das Lesen des Buches ungewohnt, da es in Dialogform geschrieben wird. Aber gerade diese Form macht beim Lesen vieles verständlich. So unterhalten sich in dem Buch der Psychologe Friedemann Schulz von Thun und der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen über grundlegende Fragen des Miteinander-Redens. Dabei werden zentrale Fragen behandelt wie: Was bedeutet Schweigen? Mit wie vielen Ohren hören wir zu (und dies mit sehr guten Beispielen untermalt)? Wie übt man Kritik ohne den anderen zu verletzen? Dabei lernt der Leser eine Menge über Modelle der Kommunikationspsychologie, das Situationsmodell und weitere Modelle sowie über mögliche Perspektiven in der Praxis. Das Buch ist dabei auch ohne Vorkenntnisse gut verständlich und eine echte Hilfe, sich in diesem Gebiet besser zurechtzufinden.



Nadine Gleis

**Stress und Stressbewältigung. Gesundheit am
Arbeitsplatz pädagogischer Arbeitsfelder.**

Grin Verlag, München 2011
ISBN: 978-3-640-98767-2
Preis: 34,99 Euro (eBook)

Die Diplomarbeit von Nadine Gleis (Note 1,0) nähert sich dem Thema Stress und Stressbewältigung im Lehrerberuf noch einmal unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten an. Leser, die über einen reinen Stressratgeber hinaus noch Hintergrundinformationen (z. B. für die Arbeit im Kollegium oder die Lehrerfortbildung) benötigen, finden hier auf 92 Seiten umfangreiche, fundierte Informationen rund um das Thema „Stress“ in pädagogischen Berufen (der Schwerpunkt liegt auf Lehrkräften und der Altenpflege).



Michaela Schmidt/Meike Landmann/

Kirsten van de Loo

Lehrer werden

Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Göttingen 2009
ISBN: 978-3-8252-3187-3
Preis: 5,99 Euro

Das Buch wurde speziell für Lehrkräfte, die sich in der zweiten Ausbildungsphase befinden, geschrieben. Somit ist man beim Lesen des Buches einerseits „Lernender“ und andererseits eignen sich viele vorgestellte Strategien und Methoden auch für die Rolle des Lehrers, denn diese kann man an seine Schüler weitergeben. Thematisch ist das Buch ein Rundumschlag zu vielen Bereichen, die einem während des Referendariats Kopfzerbrechen bereiten: So werden Vortragstechniken vorgestellt, der Umgang mit Bewertungsängsten und hinderlichen Gefühlen sowie die Beratungsarbeit im Bedingungsfeld Schule behandelt usw. Dabei werden oft zwei Seiten einer Medaille gezeigt, nämlich wie wir es einmal für uns selbst und zum anderen bei unseren Schülern nutzen können – oft untermalt mit konkreten Fallbeispielen. So wird z. B. im Kapitel Lernstrategien erst ein ganz konkretes Beispiel vorgestellt, im Anschluss die konkreten Lernstrategien genauer erläutert und wie man diese selbst nutzen kann und zum Schluss gibt es noch einen kurzen Ausblick, wie man diese seinen Schülern zugänglich machen kann. Sicher hätte man das eine oder andere Thema noch vertiefen oder ausführlicher behandeln können und manchmal hätte man sich am Ende eines Kapitels vielleicht eine Literaturliste oder Hinweise zur Weiterarbeit gewünscht. Alles in allem gefällt mir der Ratgeber jedoch sehr gut. Wer sich diesen zu Beginn des Vorbereitungsdienstes oder besser noch bereits während des Studiums zu Eigen macht, wird davon in vielfacher Hinsicht profitieren, da man nach der Lektüre ein solides Grundwissen im Umgang mit vielen Herausforderungen (Planung von Unterricht, Prüfungsangst und -vorbereitung) hat, die einem während des Referendariats begegnen.





Schnell sein lohnt sich:

- ▶ *Prämien für die ersten 100 Anmeldungen*
- ▶ *Beratung zu allen Themen rund um Schule in den Pausen am VBE-Stand*

Für ALLE Altersklassen!

Junglehrertag 2016

16. April 2016 Westfalenhallen Dortmund

Rheinlanddamm 200, 44139 Dortmund • Beginn Goldsaal

TAGESABLAUF:

- 9.00 h Stehkafee
- 10.00–10.30 h Begrüßung
Matthias Kürten
(Landessprecher Junger VBE NRW)
Udo Beckmann
(Landesvorsitzender VBE NRW)
- 10.30–12.00 h Hauptreferat
„Wenn Nervensägen an Nerven sägen“
(*Rudi Rhode*)
- 12.00–13.00 h Mittagessen
- 13.00–14.15 h Workshops Runde 1
- 14.45–16.00 h Workshops Runde 2

KOSTEN:

VBE-Mitglieder: 5 Euro
Nichtmitglieder: 15 Euro
(Inkl. Mittagessen)

Anmeldung bis zum 04.04.2016
unter www.junglehrertag.de



Verband Bildung und Erziehung
Landesverband NRW

WORKSHOPS RUNDE 1:

- 2 Erziehungspartnerschaft, gelingende Kommunikation mit Eltern (*Annette Mehlmann, Familientherapeutin*)
- 3 Gute Stimme, gute Stimmung (*Reinhard Horn, Musiker*)
- 4 Keine Rezepte für den Umgang mit verhaltensoriginellen Schülern in der Sekundarstufe I (*Silke Laux, Sonderpädagogin, und Margit Dreischer, Schulleiterin*)
- 5 Zeitmanagement (*Sonja Engel, Konrektorin*)
- 6 Richtig lesen und schreiben lernen von Anfang an – im inklusiven Unterricht. Anfangsunterricht Deutsch. (*Norbert Sommer-Stumpfenhorst, Schulpsychologe*)

WORKSHOPS RUNDE 2:

- 7 Umgang mit Konflikten vom „entweder oder“ zum „sowohl als auch“ (*Annette Mehlmann, Familientherapeutin*)
- 8 Musik fachfremd unterrichten (*Stefanie Brennholt, Grundschullehrerin*)
- 9 Keine Rezepte für den Umgang mit verhaltensoriginellen Schülern in der Grundschule (*Silke Laux, Sonderpädagogin und Margit Dreischer, Schulleiterin*)
„Will ich mir das wirklich antun?“ – Strategien gegen den Praxisschock (*Jonas Lanig, Bundesvorsitzender der Aktion Humane Schule*)
- 10 Richtig lesen und schreiben lernen von Anfang an – im inklusiven Unterricht. Rechtschreibunterricht. (*Norbert Sommer-Stumpfenhorst, Schulpsychologe*)
- 11