

Vorwort

Herzlich Willkommen bei deiner Reise ins Lehramt!

Vielleicht beginnst du gerade mit deinem Referendariat oder du bist Quereinsteiger (die in jedem Bundesland anders bezeichnet werden) und startest nun in einen neuen (Lebens- und Arbeits-) Abschnitt. Wir haben uns zur Vereinfachung für das Wording des Referendariats entschieden und auch die Ansprache du gewählt. Fühl dich angesprochen und eingeladen, egal welchen Weg du ins Lehramt wählst.

Das Referendariat ist ein spannender Übergang und Übergänge erfahren wir immer wieder in unserem Leben. Teils sind sie uns bewusst, teils nicht. Wir wollen diesen Übergang als eine Reise betrachten. Die Reise vom Studium hin zum Unterrichten. Reisen sind häufig geprägt von Freude, Neugierde und dem Willen Neues zu entdecken. Doch auch Ängste, Unsicherheit und Überforderungen können ein Teil davon sein, und das ist auch vollkommen in Ordnung. Herausforderungen gehören zu unserem Leben dazu und lassen uns wachsen und reifen.

Wir wollen dir eine Begleitung an die Hand geben, vielleicht ein bisschen so wie ein Reiseführer, der dich darin unterstützt, das neue Land zu entdecken und die besten Sehenswürdigkeiten nicht zu verpassen. So haben wir diese **Reise in drei Teile** unterteilt, um dir verschiedene Möglichkeiten zu zeigen, die in der jeweiligen Etappe deines Referendariats nützlich und hilfreich sein können. Da auch die Zeitabschnitte der jeweiligen Etappe von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich sein können, haben wir auf eine konkrete Zeitangabe verzichtet. Meist ist es jeweilseinen Zeitraum von bis zu sechs Monaten.

Die erste Etappe heißt **Ablegen und in See stechen**. Wir legen ab aus dem Hafen des Studiums und machen uns auf zu neuen Ufern, die Reise beginnt. Hier liegt der Schwerpunkt auf den Ressourcen, diese zu kennen und zu stärken wird unser zentrales Thema sein. Denn häufig sind wir uns unserer Ressourcen nicht bewusst und können sie dementsprechend nicht in ihrem vollen Potential nutzbringend einsetzen.

Die zweite Etappe heißt **Bewegte Fahrt**, denn nun sind wir unterwegs, quasi mittendrin und das bedeutet, dass die See sicherlich nicht immer ruhig ist, da kann schonmal das ein oder andere Unwetter kommen und die Wellen höherschlagen lassen. In dieser Phase geht es darum, zur Ruhe zu kommen und sich im Abschalten zu üben. Das werden wir auf unterschiedlichen Ebenen ausprobieren, damit du sehen kannst, was dir hilft.

Die dritte Etappe ist gekennzeichnet durch den Umgang mit der **Prüfung** und den vielleicht damit verbunden Ängsten und Unsicherheiten. So heißt diese Phase **Sicher im Zielhafen ankommen**. Die letzte und spannende Etappe und das Ankommen in der neuen Welt.

In allen Phasen bekommst du Anregungen in Form von unterschiedlichen Übungen zu den Themenbereichen **Selfcare, Emotionsregulation, Umgang mit starken Gefühlen, You are not alone, Distanz schaffen, Mut zum Ungehorsam**, sowie **Unterrichtsbesuche** und **Prüfungen**.

Darüber hinaus haben wir jeweils Sets für deine **tägliche Achtsamkeitspraxis** zu Hause und in Seminar und Schule entwickelt. Und für eine Extraunterstützung in den **Hospitationen** gibt es unser begleitendes **Hospitationstagebuch**.

Wir haben Übungen ausgewählt aus Yoga, Achtsamkeit und Coaching, die wir als hilfreich und unterstützend erlebt haben, sowohl an uns selbst als auch in unserer Arbeit mit Menschen. Konkret findest du hier Übungen zu Journaling, Meditation, Körperübungen, Atemübungen, Reflexionsübungen, sowie Übungen zum Selbstcoaching, die zur besseren Orientierung jeweils mit einem Piktogramm gekennzeichnet sind.

Vielleicht spricht dich nicht alles an und das ist auch in Ordnung, doch würden wir dich einladen neugierig und offen zu sein, denn manchmal müssen wir Dingen auch eine Chance geben und stellen dann fest, dass sie vielleicht doch besser sind als gedacht. Und was du für dich als förderlich erlebst, kann dich dann auch weiter begleiten, denn es ist für uns Menschen sehr gewinnbringend Methoden und Tools an der Hand zu haben, die uns in herausfordernden Situationen hilfreich sind. Im besten Fall werden dich Übungen weiter in deinem späteren Berufsleben begleiten und dir Unterstützung in herausfordernden Momenten sein. So passt der Grundsatz aus der Systemischen Beratung: Wenn etwas gut läuft, mache es weiter, wenn es nicht gut läuft, verändere es. So lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen.

Wir wünschen dir gute Fahrt und hoffentlich viel Freude am Entdecken, Ausprobieren und Erleben.

Mona & Sandra

Disclaimer

Dieses Programm ist ein Leitfaden. Die Autorin dieses Programms, die Ausführenden, Mitwirkenden und Mitarbeitenden im Verlag übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der in diesem Programm beschriebenen Übungen resultieren. Dieses Programm ist nicht als ärztlicher Ratgeber vorhesehen, da die Autoren dieser Arbeit keine Ärzte sind. Da immer etwas Risiko beinhaltet ist, sind die Autoren nicht verantwortlich für jegliche Folgen und Konsequenzen, die aus der Ausübung der aufgeführten Haltungen und Vorschläge resultieren.