Thema 5: Selbstfürsorge

Stress im Alltag

Der Beruf als Lehrer:in ist ein sehr wichtiger und sinnstiftender Beruf. Dass er ebenso stressig und herausfordernd sein kann, greifen viele Schlagzeilen auf, etwa: „Lehrermangel in Deutschland – immer mehr Lehrer:innen steigen aufgrund der hohen Belastung aus!“

Der Ausstieg aus dem Lehrberuf hat viele verschiedene Gründe. Einer davon ist sicherlich der subtile Druck, den du dir als Lehrer:in machen kannst. Es gibt immer etwas zu tun und neue Aufgaben kommen hinzu. Nun gibt es 1000 Strategien und gute Tipps oder Ratschläge: „Erst wenn du dein Glas füllst, kannst du anderen etwas geben.“ Doch auch: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ – wobei das „Vergnügen“ meist zu kurz kommt – obwohl wir wissen, dass das nicht gesund ist.

Gesunde Routinen und Gewohnheiten

Hand aufs Herz: Wie sehr kümmerst du dich wirklich ERST um dich – und dann um deine Arbeit? Es bedarf einiger wichtiger Schritte, um echte und nachhaltige Selbstfürsorge zu betreiben. Eine entscheidende Rolle spielt das Thema Gewohnheiten. Nur wenn du regelmäßige kleine Routinen der Selbstfürsorge etabliert hast, wirst du langfristig davon profitieren. Die meisten Menschen scheitern daran, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, weil sie sich zu viel auf einmal vornehmen und dann nicht dranbleiben. Wir gehen darum im Folgenden bewusst kleinschrittig vor. Dieses Material führt dich durch drei simple Schritte hin zu mehr Selbstfürsorge im Alltag.

Ziel: Deine Energiereserven bereits während der Woche auftanken – und nicht erst am Wochenende!

Vorüberlegung: Kreuze gängige Situationen aus deinem Alltag an, in denen du Zeit nicht produktiv nutzt, sondern rückblickend sogar das Gefühl hast, du hast Zeit verschwendet. Füge ggf. eigene Situationen hinzu.

- ☐ „Ich sitze eine Stunde am Laptop und recherchiere nach einem noch besseren Beispiel, obwohl ich schon eines gefunden habe.“
- ☐ „Ich bin eine Zeit am Handy, ohne mich echt zu erholen.“
- ☐ „Ich verzettle mich, weil ich vor der produktiven Arbeit eher irrelevante Mails und Nachrichten lese und beantworte.“
- ☐ …
- ☐ …

Du wirst festgestellt haben, dass es an deinem Tag Zeitfenster gibt, die du besser nutzen könntest, um wertvolle Energie zu tanken. Viele Menschen sagen: „Dazu habe ich keine Zeit, ich muss erst…“ Tatsächlich brauchen wir oft so viel Zeit für eine Aufgabe, wie wir zur Verfügung haben.

Notiere hier deine Zeit, die du durchschnittlich am Tag für deine Social-Media-Apps und Kommunikations-Apps nutzt:

……

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2025, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet.

Autor: Ulla Riemer
Quellen: ShutterStock.com RF, Perfect Wave

Seite aus: Materialien „Beziehung für Bildung“

Eine neue Gewohnheit etablieren: Deine tägliche/regelmäßige Energietankstelle

Schritt 1 – Klarheit

Notiere deine Energietankstellen. Bei welchen Tätigkeiten oder Aktionen tankst du wirklich auf?
Beispiele: Spazieren gehen, Sport machen, Powernap vor 16 Uhr, in der Pause nicht ins Lehrerzimmer gehen und stattdessen Stretching im Klassenraum, die Mails und Nachrichten nur einmal am Tag checken und stattdessen in einem Zeitfenster 10 Minuten Yoga machen…
Achtung: Denke hier nicht schon: „Ja, aber… das geht nicht weil…!"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 2 – Bedingungen

Welche Bedingungen musst du schaffen, damit du mindestens eins der oben genannten Dinge täglich ausführen kannst?
Beispiele: Sportsachen ins Auto packen, um gleich nach der Arbeit hinzufahren oder Yogamatte in die Schule mitnehmen, die Klasse 3 Minuten früher in die Pause lassen, dafür effizienter im Unterricht auf die Zeit achten…

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 3 – Comittment

Drucke dir den Wochenplan auf der nächsten Seite aus und hänge ihn an einem gut sichtbaren Ort auf. Es ist hilfreich, wenn auch eine andere Person in deinem Haushalt ein Auge darauf werfen kann. Kaufe dir ein paar schöne Sticker, die gerne auch lustig sein können, z.B. Einhorn-Sticker. Unterschätze nicht die psychologische Kraft dieser Stickermethode im Vergleich zu bloßem Abhaken der Felder. Es ist übrigens Typ-Sache, wie lange du benötigst, damit eine Gewohnheit sich so sehr etabliert, dass du sie nicht mehr weglassen möchtest (wie das Nutzen von Zahnseide, was erst ggf. unangenehm sein kann, dann aber ein „must-do" wird).

Hinweis: Wenn du z. B. planst, jeden Tag einen Spaziergang zu machen, denke nicht zu groß. An manchen Tagen schaffst du ggf. 60 Minuten. An anderen Tagen reichen 5 Minuten. Entscheidend ist, dass du dich mit dir selbst verabredest und dein Versprechen hältst.

Natürlich kannst du deine Selbstfürsorge-Tätigkeiten auch variieren und alle zwei Tage z. B. zwischen 10 Minuten Yoga und 20 Minuten spazieren gehen wechseln.

Klett

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2025, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet.

Autor: Ulla Riemer

Seite aus: Materialien „Beziehung für Bildung"

Vor dem Aufhängen

a) Welche energiespendende(n) Gewohnheit(en) möchtest du etablieren, z.B. „**Y**“ als Symbol für 10 Minuten Yoga am Abend?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) Welche Vorbereitung triffst du, z.B. „**M**“ für Matte und Kleidung am Morgen bereit legen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c) Überlege dir deine eigenen Symbole oder Abkürzungen und trage sie ein.

.....

.....

.....

.....

.....

Achtung: Wenn du unliebsame Gewohnheiten ablegen möchtest, beachte Folgendes: Häufig haben unsere Gewohnheiten einen tief liegenden Nutzen für uns. Wenn du z.B. jeden Abend die bekannte Tüte Chips isst, dann ist es schwer damit aufzuhören, wenn du nicht entlarvst: „Wie möchte ich mich fühlen? Was geben mir die Chips?“ Erst wenn du diese Frage beantwortet hast, kannst du dich fragen: „Gibt es eine Alternative, die mir genau das gleiche Gefühl gibt?“ Sich selbst in Bezug auf seine unliebsamen Gewohnheiten zu verstehen statt abzuwerten, ist ebenfalls der erste Schritt Richtung Selbstfürsorge.

Klett

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2025, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet.

Autor: Ulla Riemer

Seite aus: Materialien „Beziehung für Bildung“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2025, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet.

Autor: Ulla Riemer

Seite aus: Materialien „Beziehung für Bildung“