

# Etappe 1

## Ablegen und in See stechen

Herzlich Willkommen im Schuldienst! Deine große Reise geht los.

Auf dieser ersten Etappe deiner Reise triffst du auf die Themen **Selfcare**, **Emotionsregulation**, **Umgang mit starken Gefühlen**, **You are not alone**, **Mut zum Ungehorsam** sowie **Unterrichtsbesuche**.

Dafür haben wir dir Übungen zusammengestellt, damit du gestärkt und entspannt in See stichst. Wir starten mit einer **Fantasiereise**, bevor wir dann mit Übungen zu **Journaling**, **Meditation**, **Körperübungen**, **Atemübungen**, **Reflexionsübungen** sowie **Übungen zum Selbstcoaching** die Reise Richtung **Lehramt** fortsetzen.

Für deine tägliche **Achtsamkeitspraxis** zu Hause und/oder auch im Seminar oder in der Schule haben wir dir **kurze Sets** zusammengestellt.

Wir wünschen dir viel Spaß, Erfolg und immer wieder Zeit zum Durchatmen.



**Fantasiereise Ablegen  
und in See stechen**



## Selfcare im Referendariat

Selfcare ist ein riesiges Wort und jeder interpretiert es auf seine eigene Art und Weise. Aber ganz egal, was du darunter verstehst, vergiss nicht, dir im Referendariat regelmäßig Zeit für dich selbst zu nehmen, auf deine eigenen Bedürfnisse zu achten und für dein Wohlbefinden zu sorgen. Selfcare funktioniert am besten, wenn du sie frühzeitig kultivierst; noch bevor der Stress da ist. Denn jeder Tag in der Schule oder im Seminar ist auch ein Tag in deinem Leben. Wichtiger als der perfekte Start in die nächste Unterrichtsstunde oder ein tolles Arbeitsblatt ist deine mentale Gesundheit. Es ist entscheidend, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden – vor allem in unserem Job. Selfcare ist deine Ritterrüstung. Und lass dir bloß nicht einreden, dass das im Referendariat nicht möglich ist. Plane jeden Tag mindestens 30 Minuten nur für dich ein. So kannst du auch langfristig einem Burnout vorbeugen. Wir haben für das erste Halbjahr eine Vielzahl von Selfcare-Tools zusammengestellt, von denen wir glauben, dass sie dir helfen könnten.

Bevor wir starten, nimm dir einen Moment Zeit und überlege:  
Was bedeutet Selfcare eigentlich für dich?



## Vom Scheitel bis zur Sohle **10 Minuten entspannen**



stock.adobe.com, Dublin (manu54)

Im stressigen Referendariat bleibt oft wenig Zeit für Entspannung und du bist ständig im Einsatz. Es ist wichtig, sich bewusst eine Pause zu gönnen und deinem Körper etwas Gutes zu tun. Denn ein entspannter Körper ist unerlässlich für dein Wohlbefinden. Yoga bietet sich hier als idealer Weg zur Selbstfürsorge an. Dein Körper wird es dir danken, wenn du ihm diese kleine Auszeit gönnst und bewusst aus deinem Kopf in deinen Körper kommst. Gönn dir diese Zeit der Erholung und achte auf dein Wohlbefinden. Du hast es verdient.

*Das benötigst du für diese Yogaset*

Du benötigst einzig und allein einen Stuhl und schon kann's losgehen.



### Starke Bausteine 5

*Das bewirkt das Yogaset*

Du wirkst Verspannungen entgegen und sorgst so unkompliziert für Entspannung, Leichtigkeit auf körperlicher und mentaler Ebene.

Wie hilfreich war dieses Yogaset für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



## Journaling: **Zielenergie aufbauen**



Journaling ist derzeit ein häufig genannter Begriff, doch was ist das eigentlich? Es meint nicht einfach nur Tagebuch zu schreiben, sondern ist ein kreativer Schreibprozess. Hier kannst du Ideen festhalten oder einfach Gedanken notieren. Es dient der Selbstreflexion und trägt auch zur Erreichung von Zielen bei. Du darfst ganz kreativ sein und deinen Ideen freien Lauf lassen. Du kannst ebenso malen, kleben, verschiedenen Stifte und Farben benutzen, sowohl digital oder auch ganz „oldschool“ auf Papier. Vielleicht magst du dir auch eine Kladde oder ein Heft gestalten, das dich durch diese Zeit begleiten darf. Oder du nutzt das digitale Journaling.

stock.adobe.com, Dublin (kiyaksun)



Zielenergie aufzubauen ist eine kluge Sache, denn wenn wir in Gedanken schon einmal etwas durchspielen und uns vorstellen, etwas erreicht zu haben, dann macht das etwas mit uns. Dies ist eine Form der Visualisierung. Du erreichst Klarheit und kannst auf körperlicher und auf emotionaler Ebene ein gutes Gefühl ankern. Zudem hat dein Nervensystem die Situation quasi schon einmal „erlebt“ und das Ganze mit positiven Emotionen verknüpft. Unser Gehirn reagiert in der Regel sehr stark auf Bilder und macht dort kaum einen Unterschied zwischen „wirklich erlebten“ oder rein visualisierten Situationen. So können beispielsweise auch Stresshormone abgebaut und der Parasympathikus aktiviert werden. Ein Grund, warum dies auch in Beratung und Coaching ein wichtiges Element ist.

### Das benötigst du für das Journaling

Je nach deinen Vorlieben ein Heft, Papier, Stifte, Aufkleber oder die digitale Variante, für die du dann nur dein Endgerät benötigst. Nimm dir einige Minuten Zeit an einem ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst.

Stell dir vor, wie es ist, wenn du dein Referendariat geschafft hast.

Alle drei Etappen sind geschafft.

Alle Prüfungen sind bestanden.

Stell dir ganz genau vor, wie sich das anfühlt.

Du hast es geschafft. Du hast alle Prüfungen bestanden. Du bist nun Lehrer.

Wie fühlt sich das an?

Notiere die positiven Gefühle. Du kannst auch etwas dazu malen.

Vielleicht gibt es einen Oberbegriff für das Erreichen des Ziels (z.B. Fertig! Geschafft! Juhu! o.ä.)



# Das eigene Nervensystem **kennen, nutzen** und **stärken**

Im Anfangskapitel zur Resilienz haben wir bereits kurz über das Nervensystem geschrieben. Es geht hier vor allem darum zu lernen, deine Bremse, also den Parasympathikus zu aktivieren, denn das Sympathische System funktioniert in der Regel sehr zuverlässig. Bisweilen schneller als uns lieb ist...

Der Vagusnerv ist unser größter Nerv des parasympathischen Systems und für Erholung, Ruhe und unsere Verdauung zuständig. Es gibt viele einfache Übungen, mit denen wir unseren Vagusnerv aktivieren können und so zur Ruhe kommen und unser System beruhigen können. Wie gesagt, ist der Vagus auch für die Verdauung zuständig, diese funktioniert am besten, wenn wir in einem entspannten und ausgeglichenen Zustand sind, weshalb häufig auch Magen-Darm Geräusche während der Entspannung zu hören sind.

## Das benötigst du für diese Vagus Übung

Für diese Vagus Übung benötigst du lediglich einen kurzen Moment Zeit und einen ruhigen Ort, egal ob Zuhause, in der Schule oder im Seminar.

## Anleitung

Nimm dir einen kleinen Moment Zeit, wenn du möchtest, kannst du optional auch deine Augen schließen. Lege nun deine Handflächen seitlich an deinen Hals. Nun beginne sanft die Außenseite deines Halses entlang zu streichen. Das kannst du ganz so machen, wie es sich für dich gut anfühlt. Welche Intensität tut dir gut? Möchtest du sanfte kreisende Bewegungen machen? Du kannst das so lange durchführen, wie es dir angenehm ist. Danach nimm dir einen kurzen Moment Zeit, um nachzuspüren, ob sich etwas verändert hat. Wenn ja, was? Wenn nicht ist auch das eine Wahrnehmung.

## Das bewirkt die Vagus Übung

Der Vagusnerv verzweigt sich und läuft seitlich an unserem Hals entlang. Durch langsame, streichende Bewegungen aktivieren wir direkt den Vagus. Vor allem in herausfordernden und stressigen Situationen kann dies sofort eine Hilfe sein.

## Wie hilfreich war die Vagus Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

# Mudra 1: Uttarabhodi-Mudra



Mudras kennen wir häufig als eine bestimmte Handhaltung, der bestimmte Eigenschaften zugeschrieben sind. Ihnen wird nachgesagt, dass sie die Energie lenken, sodass wir sie auch zu bestimmten Themen einsetzen können. Im Wort Mudra liegt als Ursprung Mud, was soviel wie Freude bedeutet. Bisweilen werden sie auch als Siegel bezeichnet. Häufig werden die Mudras noch von einer Affirmation begleitet, die du still oder auch laut aussprechen kannst.

## Das benötigst du für diese Mudra Übung

Für das Uttarabodhi-Mudra benötigst du lediglich einen kurzen Moment Zeit und einen ruhigen Ort, egal ob zuhause, in der Schule oder im Seminar.

## Anleitung

Setze dich bequem hin. Optional schließe deine Augen. Bringe deine Hände in Höhe des Herzens zusammen und verschränke deine Finger ineinander. Nun strecke Daumen und Zeigefinger aus und lege sie aneinander. Die Zeigefinger zeigen nach oben Richtung Decke. Die Daumen zeigen zu deinem Brustbein. Halte das Mudra für einige Atemzüge.

Wenn du das Uttarabodhi-Mudra mit einer Affirmation verstärken möchtest sage dir:

Ich bin ruhig und konzentriert.

Spüre kurz der Übung nach.

## Das bewirkt das Uttarabodhi-Mudra

Dieses Mudra soll geistigen Stress lindern und die Konzentration fördern. Ebenso soll das positive Denken gefördert werden und unsere Selbstwahrnehmung verbessert werden. Zudem soll es beruhigend auf unser Nervensystem wirken.

## Wie hilfreich war dieses Mudra für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# Selfcare mit positiven Affirmationsmeditationen

Positive Affirmationen sind im Referendariat ein wunderbares Mittel, um dein Selbstbewusstsein zu stärken. Indem du dir positive Sätze immer wieder vorsagst, trainierst du dein Unterbewusstsein auf Erfolg und Selbstvertrauen. Die Kraft der Autosuggestion kann wahre Wunder bewirken, denn dein Verstand nimmt alles, was du ihm sagst, für bare Münze. Also nutze diese Möglichkeit, um dich selbst zu ermutigen und deine Gedanken auf das Positive auszurichten. Wiederhole deine Affirmationen regelmäßig, sei es durch Anhören oder durch das Aufschreiben auf kleinen Zetteln, die du überall platzierst. So manifestierst du positive Glaubenssätze in deinem Leben und wirst sehen, wie sich dein Mindset nachhaltig verändert.

## Das benötigst du für diese Affirmationsmeditation

Für diese Affirmationsmeditation brauchst du lediglich einen ruhigen Ort, egal ob zuhause, in der Schule oder im Semar. Du hast die Wahl, ob du die Meditation im Sitzen, Liegen oder sogar während eines Spaziergangs durchführen möchtest.



## Affirmationsmeditationen

## Das bewirkt die Affirmationsmeditation

Die Praxis der Meditation fördert ein Gefühl von Vertrauen in dich selbst und unterstützt dich dabei, all deine Fähigkeiten voll auszuschöpfen.

## Wie hilfreich war die Affirmationsmeditation für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# Achtsamkeit meets Journaling: Feelings-Check-in



Emotionen spielen im Referendariat eine bedeutende Rolle. Erfolgreiche Stunden oder positive Rückmeldungen von deinem Mentor lösen Freude aus, während misslungene Einstiege oder Probleme mit Schülern Traurigkeit verursachen können. Manche Situationen, wie der erste Unterrichtsbesuch oder das erste Elterngespräch, können stressig sein. Zum Glück sind die Gefühle meist von kurzer Dauer und wenn man sich auf sie einlässt, kann man oft gut nachvollziehen, warum sie gerade präsent sind. Durch den Feelings-Check-in wirst du feststellen, dass du bereits über viele Strategien verfügst, um deinen emotionalen Zustand zu beeinflussen. Du musst deinen Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sein.

## Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Es empfiehlt sich, diese Übung an einem stillen Ort durchzuführen, wo du nicht gestört wirst.

Wie geht es mir gerade und welche Emotionen sind präsent, wenn ich an mein Referendariat denke?

Was hat zu diesem Gefühl beigetragen?

Wie möchte ich mich fühlen?

Was kann ich dafür tun?

## Das bewirkt die Achtsamkeitsübung

Die Übung in Achtsamkeit unterstützt dich dabei, ein tieferes Verständnis für deine Emotionen zu entwickeln und einen positiven Umgang mit diesen zu pflegen.

Wie hilfreich war diese Achtsamkeitsübung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# Selfcare: Energizer



stock.adobe.com, Dublin (New Africa)

Es muss gar nichts Kompliziertes oder Teureres sein, was dir nach einem anstrengenden Schul- und Seminartag inklusive Unterrichtsvorbereitung noch Energie gibt. Manchmal reicht schon ein einfacher Spaziergang an der frischen Luft oder ein lustiges Telefonat mit einem Freund, um deine Batterien wieder aufzuladen. Du kannst auch einfach mal eine entspannende Tasse Tee trinken oder dir eine kleine süße Belohnung gönnen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie du dich nach einem stressigen Tag wieder in Schwung bringen kannst – lass dich davon inspirieren und gönn dir selbst etwas Gutes!

## Das benötigst du für diesen Energizer

Für diesen Energizer brauchst du lediglich einen Stift und Papier oder diese digitale Variante.

Liste fünf Aktivitäten oder Dinge auf, die dir Energie schenken:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Was kannst du jetzt in diesem Moment tun, um dein Wohlbefinden sofort zu verbessern und energiegeladener zu sein?

## Das bewirkt der Energizer

Der Energizer hilft dir, dich auf positive Quellen von Energie zu konzentrieren und dein Wohlbefinden zu steigern.

Wie hilfreich war dieser Energizer für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# Selfcare mit Journaling: **Gestärkt** ins Referendariat



Zum Start in diesen neuen Abschnitt deiner Reise ist es vollkommen natürlich, dass sich viele Fragen stellen. Manchmal kann auch Angst da sein, vielleicht die Angst es nicht zu schaffen oder nicht gut genug sein. Deshalb ist es wichtig den Blick immer wieder zu den eigenen Stärken zu lenken und dir bewusst zu werden, was du schon alles erreicht hast bis hierhin. Auch solch eine Reflexion lässt sich prima als Journaling durchführen, denn du hast den Vorteil, dass du deine Gedanken und Ideen später immer wieder anschauen kannst. Hinzukommt, dass das Schreiben ebenfalls einen positiven Aspekt hat, um Dinge besser zu verinnerlichen. Zudem fällt es uns häufig leichter zu erkennen, was wir nicht so gut können, statt den Fokus auf unsere Stärken zu legen. Deshalb ist es wichtig genau das zu machen! Was sind deine Stärken?

## Das benötigst du für das Journaling

Ein Heft, Papier, Stifte oder diese digitale Variante.

Nimm dir einen kurzen Moment Zeit, wenn du möchtest, kannst du auch die Augen schließen. Nun fühle dich in deine aktuelle Situation ein. Du bist am Beginn des Referendariats. Du hast schon viel gelernt und das Studium gemeistert.

Was hat dir bisher geholfen, bis zu diesem Punkt zu kommen?

Überlege dir welche Kompetenzen du hast, um hier an diesem Punkt zu stehen.

Notiere deine Überlegungen und schreibe deine Stärken auf. Du kannst auch etwas dazu malen.

## Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# Journaling für eine angenehme Nachtruhe

Nach einem langen Tag hast du es verdient, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Manchmal fällt es schwer, den Stress und die Hektik des Tages hinter sich zu lassen, aber mit Tagesrückblick-Journaling klappt es bestimmt. Es lohnt sich abends bewusst an die positiven Momente zu erinnern und dafür dankbar zu sein. Schließe deine Augen, atme tief ein und aus und denke an die schönen Dinge, die heute passiert sind. Wenn du das regelmäßig machst, wirst du immer mehr Gründe finden, glücklich zu sein! Jeder Tag hat seine schönen Seiten, auch wenn sie manchmal klein sind. Schreibe sie auf und würdige sie – so ist es leichter, den Tag loszulassen und in einen tiefen Schlaf zu sinken.



stock.adobe.com, Dublin (klyaksun)

## Das benötigst du für dieses Zubettgehritual

Für diese Achtsamkeitsübung brauchst du lediglich einen Stift und Papier, diese digitale Variante oder dein Tagebuch sowie ein wenig Muße und Ruhe.



stock.adobe.com, Dublin (mtrlin)

Nimm dir jeden Abend für folgende Fragen Zeit:

Was habe ich heute Schönes erlebt? Notiere 1-3 schöne Erlebnisse

Was habe ich dazu beigetragen, dass ich die Erlebnisse als schön erlebt habe?

Ziehe nach einer Woche Bilanz:

Was hat sich in deinem Erleben geändert?

Wie kannst du dich weiter unterstützen, das Positive wahrzunehmen?

Wie hilfreich war das Zubettgehritual für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



© Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2024, www.klett.de  
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.  
Bildquellen: Logo Yoga, Meditation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

**Autorinnen:** Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst  
Unter Mitwirkung des Verlagsteams