

## Im ersten Halbjahr Distanz schaffen

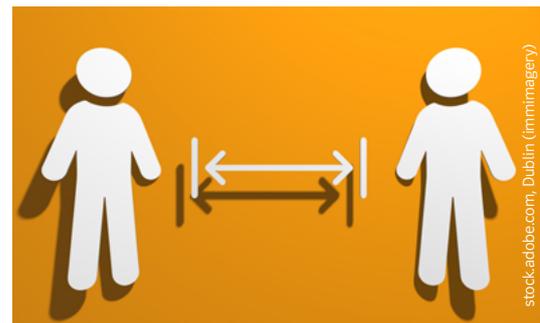
In den ersten Wochen in Schule und Seminar ist unglaublich viel los: Eine Vielzahl von Informationen, neuen Bekanntschaften und Verantwortungen kommen auf dich zu. Neue Begriffe tauchen auf, verschiedene Fragen stellen sich: Wo meldet man sich krank? Wann sind die Seminare? Wie findet man einen Mentor? Wie oft muss man hospitieren? Wie funktioniert die digitale Plattform und wann muss man die Unterlagen für die erste Hospitation abgeben. Ganz zu schweigen von den Namen deiner Mitstreiter:innen und Schüler:innen.

Das ist einerseits schön und aufregend und zeigt, dass es jetzt richtig los geht. Manchmal kann es schwierig sein, mit all den Fragen und Antworten Schritt zu halten. Man findet kaum Zeit zum Abschalten, da man nur noch mit Schule und Seminar beschäftigt ist.

Das Zauberwort lautet hier Distanz. Es gibt viele Möglichkeiten, um Distanz zu schaffen. Vielleicht möchtest du deine Gedanken aufschreiben, um sie loszuwerden, oder aber ein Spaziergang in der Natur hilft dir, dich zu entspannen und an etwas anderes zu denken.

Am besten nimmst du dir jeden Tag bewusst kurz Zeit, um Distanz zu schaffen. Dadurch wird es einfacher, all die Informationen zu sortieren und Prioritäten zu setzen. In diesem Kapitel findest du verschiedene Vorschläge von uns, die uns selbst gut geholfen haben und immer noch helfen.

Es kann auch hilfreich sein, sich mit deinen Mitstreitern auszutauschen und gemeinsam Lösungswege zu suchen. Oft hat jemand eine Idee oder einen Tipp, den man selbst noch nicht bedacht hat. Zudem kann es entlastend sein, festzustellen, dass man mit seinen Unsicherheiten und Fragen nicht allein ist. Vielleicht bildet sich sogar eine Keep the Distance Gruppe, in der man sich gegenseitig unterstützen und motivieren kann. Auch der Kontakt zu älteren Referendar:innen und Mentor:innen kann sehr bereichernd sein, da sie bereits Erfahrungen gesammelt haben und wertvolle Ratschläge geben können. Ein offener Austausch in angenehmer Atmosphäre kann dabei helfen, die notwendige Distanz zum Lehrertag zu wahren und neue Perspektiven zu gewinnen. Wichtig ist es, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Nur so kannst du langfristig erfolgreich und zufrieden durch deine Reise ins Lehramt navigieren.





# Ab in die Natur: Atemspaziergang



Gerade zu Beginn des Referendariats wirst du mit einer Vielzahl von Informationen konfrontiert und musst dich gut organisieren: Es ist normal, dass du dir Gedanken machst und unsicher bist, ob du alles sofort schaffen kannst. Glücklicherweise musst du das gar nicht. Du hast schließlich Zeit, um dich nach und nach zu professionalisieren. Nichtsdestotrotz kommt es wahrscheinlich vor, dass du dir zu viele Gedanken machst, während du den Unterricht vorbereitest oder über deine Beiträge im Seminar nachdenkst. Sobald sich deine Gedanken im Kreis drehen, setzt du am besten schnell einen Schlusspunkt und gehst nach draußen in die Natur.

Im Rhythmus deines Atems gehst du deinen Weg und sagst dir: „Ich bin gut genug“. Wenn du möchtest, kannst du die Affirmation mit einer Mudra begleiten. Doppelt hält besser. Eine kurze Schüttelmeditation am Anfang lässt alle Gedanken an Seminar und Schule davonfliegen. Mit jedem Ein- und Ausatmen machst du vier Schritte in Kombination mit dem Mantra-Mudra.

## Das benötigst du für deinen Atemspaziergang

Trage für den Atemspaziergang am besten feste Schuhe und bequeme, wetterfeste Kleidung. So bist du bestens gerüstet, um die frische Luft und die Natur zu genießen!



## Starke Bausteine 10

## Das bewirkt die Übung

Der Atemspaziergang ermöglicht dir eine kleine Flucht aus deinem Alltag und befreit deinen Kopf und erhellt auch deine Gedanken. So tankst du neben Sauerstoff auch noch eine Portion Selbstbewusstsein. Wir wünschen dir von Herzen, dass du nach dieser kurzen Auszeit erkennst: Du bist auf dem richtigen Weg

## Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# Journaling: Drei Meter Abstand



Während des Referendariats begegnen dir immer wieder Situationen, die dich lange und nachhaltig beschäftigen und starke Emotionen hervorrufen. Doch aus diesen Situationen kannst du wichtige Erkenntnisse über die gedanklichen und emotionalen Prozesse in deinem Inneren gewinnen. Nimm dir bewusst Zeit, um über die aktuelle Situation nachzudenken und nutze eine kleine, aber wirkungsvolle Übung, um Abstand zu gewinnen. Dadurch kannst du die Situation aus einer objektiveren Perspektive betrachten, neue Lösungsansätze finden und fundierte Entscheidungen treffen.

Betrachte einen Gegenstand im Raum, nimm ihn und die Einzelheiten seiner Beschaffenheit genau wahr. Schreibe auf, was du siehst, was in dir vorgeht und welche Gefühle dieser Gegenstand in dir auslöst.

Nun gehe drei Schritte zurück und betrachte den Gegenstand erneut. Mit jedem Schritt verändert sich dein Blickwinkel, und du entdeckst neue Facetten. Obwohl du immer noch dieselbe Person bist, siehst du jetzt andere Aspekte des Gegenstands. Lasse dich von dieser neuen Perspektive inspirieren und erkenne die Vielfalt an Möglichkeiten, die sich dir bieten.

Übertrage die Situation auf ein Ereignis im Referendariat, das dich aktuell stark beschäftigt; betrachte das Ereignis genauer. Egal ob es sich um eine positive oder negative Erfahrung handelt, nimm dir die Zeit, um deine Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst wahrzunehmen und notiere sie.

Mein Ereignis: \_\_\_\_\_

Meine Gedanken:

Meine Emotionen:

Meine Handlungen:

Wenn du alles ausreichend erfasst hast, stelle dir vor, dass du dich zuerst drei Meter entfernst, dann 10 Meter und schließlich 100 Meter von der Situation. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um deine Gedanken und Gefühle sowie deine Handlungen zu notieren. Spüre die Veränderungen in deinem inneren Zustand, während du dich von deinem Ausgangspunkt entfernst. Welche Unterschiede nimmst du wahr? Gibt es etwas Neues, das dir auffällt?

Meine Gedanken nach drei Metern

Meine Emotionen nach drei Metern

Meine Handlungen nach drei Metern

Meine Gedanken nach zehn Metern

Meine Emotionen nach zehn Metern

Meine Handlungen nach zehn Metern

Meine Gedanken nach 100 Metern

Meine Emotionen nach 100 Metern

Meine Handlungen nach 100 Metern

Welche Erkenntnisse ziehst du aus diesem kleinen Experiment?

### Das bewirkt die Übung

Durch diese Übung kannst du Abstand zu emotional belastenden Ereignissen während deines Referendariats gewinnen. Du übst dich darin, eine neue Perspektive auf Situationen einzunehmen. Diese Selbstreflexion hilft dir, deine eigenen Gedanken und Handlungen besser zu verstehen und öffnet Raum für mögliche Alternativen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



## Achtsamkeitsübung: Nähe und Distanz

Es gibt eine spannende Untersuchung zu Nähe und Distanz. Wir Menschen haben alle einen sogenannten Wohlfühlabstand. Das kannst du gut überprüfen in Situationen mit neuen, unbekanntem Menschen. Wie nah möchtest du einer fremden Person kommen? Welcher Abstand fühlt sich gut an? Für unseren Wohlfühlabstand scheint vorrangig ein Teil in unserem Gehirn zuständig zu sein, nämlich unser Mandelkern (Amygdala). Hierzu gibt es gerade neue, spannende Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass neben unseren Emotionen auch die Steuerung unseres sozialen Verhaltens und zu unserem persönlichen Raum hier angesiedelt ist. Die persönliche Distanzzone befindet sich im Durchschnitt bei ca. einem halben Meter bis 1,20 m. Das ist der Bereich, indem wir uns meist wohl fühlen. Nähe und Distanz ist also in vielerlei Hinsicht ein spannendes Thema und so kannst du es auch auf vielen Ebenen erforschen. Deine Wohlfühdistanz zu Menschen kannst du in deinem Alltag erkunden, vielleicht auch im Hinblick in welcher Rolle/Beziehung du zu der jeweiligen Person stehst.

Wir werden uns in dieser Achtsamkeitsübung mit unseren Gedanken beschäftigen, genauer gesagt, wie wir auch hier eine Distanzierung zu negativen Gedanken herstellen können.

## Das benötigst du für diese Übung

Nichts, außer du möchtest Gedanken, Erkenntnisse, Ideen aufschreiben.

## Und so geht's:

Kennst du das auch, dass plötzlich negative Gedanken über dich (oder andere) auftauchen, die dich schon fast erschrecken. Denn eigentlich möchtest du das gar nicht oder fühlst dich danach schuldig so gedacht zu haben.

Dazu schonmal ein wichtiger Hinweis:

Glaub nicht alles, was du denkst!

Wenn wieder einmal negative Gedanken zu dir kommen, dann versuche es mal damit:

Sage dir: Ah, ein Gedanke.

Alternativ kannst du den Satz auch abändern. Wenn z.B. kommt: Ich schaffe die Prüfung nicht. Wandele den Satz um in: Aha, ich denke also, dass ich die Prüfung nicht schaffe.

Bisweilen kann es auch nützlich sein, sich etwas anderem zuzuwenden, sich also abzulenken, z.B. mit einem Spaziergang, einem guten Buch oder auch einem Treffen mit einem Freund.

## Das bewirkt die Übung

Das wir über unsere Gedanken nachdenken können ist eine besondere Fähigkeit. Diese Möglichkeit über unsere Denkprozesse zu reflektieren, nennt man Metakognition.

Eine kleine Änderung kann bereits viel bewirken, das sieht man an unserem Beispiel, indem wir den Satz ändern. Denn plötzlich ist er nicht mehr so starr. „Ich schaffe die Prüfung nicht“ lässt keine Alternative zu. Wenn wir das aber nur über uns denken, können wir dadurch wahrnehmen, dass es Möglichkeiten der Veränderung gibt. Denn mal ehrlich, wie oft hast du schon gedacht, dass etwas so oder so ist und es kam ganz anders?

## Wie hilfreich war die Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# FREAK OUT AND FEEL FREE: Schüttelmeditation

Shake it, baby! Wenn dein Kopf überquillt vor Gedanken, du schon das ganze Wochenende am Schreibtisch hängst und du bei all den neuen Vokabeln wie kooperatives Lernen, alternative Ausstiege, induktives versus deduktives Lernen und so weiter den Überblick verloren hast, dann ist es Zeit zu handeln. Einfach aufstehen und los geht's. Schüttele all deine Gliedmaßen kräftig durch und lass dich vom Schütteln leiten. Gib die Kontrolle ab. Spüre, wie sich die Anspannung löst und dein Körper leichter wird. Lass die Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel und konzentriere dich nur auf den Moment. Spüre, wie sich mit jeder Bewegung die Schwere in deinen Gliedern löst und deine Muskeln sich lockern. Erlaube dir, den Gedankenstrom für einen Moment ruhen zu lassen und dich ganz dem Schütteln hinzugeben. Lass die Energie durch deinen Körper fließen und genieße die Freiheit, die dir diese Bewegung schenkt. Spüre, wie du wieder in Kontakt mit dir selbst kommst und die Ruhe in dir wächst.

## Das benötigst du für die Schüttelmeditation

Du kannst die Schüttelmeditation eigentlich überall durchführen und brauchst außer etwas Platz nichts. Drehe deine Lieblingsmusik laut auf und lasse dich einfach von der Musik mitreißen.

## Das bewirkt diese Übung

Das Schütteln bewirkt, dass du vom Kopf in den Körper kommst und sich muskuläre Anspannungen lösen. Dadurch schaffst du Distanz und Momente von körperlicher und emotionaler Leichtigkeit.



### Starke Bausteine 8

## Wie hilfreich war dieses Yogaset für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# Reflexions-Übung: Alles hat zwei Seiten, auch der Vergleich



Wie oft vergleichst du dich mit anderen? Sich zu vergleichen, scheint ein Teil in unserem sozialen Miteinander zu sein. Spätestens mit Schuleintritt wird dies überdeutlich, denn Noten sind nichts anderes als die Möglichkeit sich in der Leistung zu vergleichen. Ein Vergleich ist sowohl eine Prüfung als auch eine Gegenüberstellung und/oder Abwägung zweier Menschen, Dinge, Situationen. Wahrscheinlich haben die meisten von uns eher unschöne Erfahrungen im Vergleichen gemacht. Schnell kommt hier auch so etwas wie Neid ins Spiel (XY hat besser in der Klausur abgeschnitten. Warum kann der/die sich das so leicht merken? ...) Die sozialen Netzwerke haben hier sicher auch ihren Teil dazu beigetragen, denn wahrscheinlich ist nirgends der Vergleich so groß, wie hier (Wer hat mehr likes? Wer ist erfolgreicher? etc.) So ist der Vergleich bisweilen eher negativ besetzt, doch, wie bei allem gibt es auch hier zwei Seiten der Medaille. Sich zu vergleichen ist nicht unbedingt negativ. Im Gegenteil. Schauen wir uns das einmal genauer an.

## Das benötigst du für die Übung

Nichts, außer du möchtest Gedanken, Erkenntnisse, Ideen aufschreiben.

## Und so geht's:

Nimm dir einen Moment Zeit, wenn du möchtest, kannst du für einen kurzen Moment die Augen schließen.

Finde nun eine Person, die dich inspiriert. Zu der du aufschaust, vielleicht ist es ein/e Mentor:in.

Was macht diese Person aus?

Was fasziniert dich an der Person?

Hat sie etwas erreicht, was du dir auch wünschst?

Was kannst du dir im positiven Sinne von der Person abschauen?

Kann dich die Person vielleicht im Erreichen deines Zieles unterstützen?

Notiere dir deine Gedanken, Ideen und Erkenntnisse.

### Das bewirkt diese Übung

Vergleichen kann durchaus positiv sein, vor allem dann, wenn wir nicht missgünstig auf die Person schauen oder uns dann klein fühlen, weil wir das noch nicht erreicht haben. Es kann uns ein Ansporn sein. Ein Vorbild, eine Inspiration. Nutzen wir also das positive Vergleichen für Wachstum und Entwicklung!

Wie hilfreich war dieses Yogaset für dich?

---

wenig hilfreich

sehr hilfreich



# Audio Schutzraummeditation

Es gibt Augenblicke in der Ausbildung, in denen man sich sehnsüchtig einen Ort der Ruhe und Sicherheit wünscht, an dem alle negativen Einflüsse von außen ferngehalten werden. Ein Ort, an dem man sich geborgen fühlt und ganz bei sich selbst sein kann. Doch was, wenn ich dir sage, dass du diesen Ort bereits in dir trägst? Ja, genau diesen magischen Schutzraum kannst du jederzeit in deinem Inneren erschaffen. Ein Ort der Stille, der Kraft und des Friedens, der dich vor allem Unheil schützt und dir die Möglichkeit gibt, dich zu regenerieren. Nutze diese Fähigkeit und erschaffe dir deinen eigenen inneren Schutzraum, der dir in allen Situationen Halt und Zuversicht schenkt.

## Das benötigst du für die Schutzraummeditation

Du kannst die Meditation eigentlich überall durchführen. Suche dir für den Anfang ein ruhiges Plätzchen, an dem du entspannt sitzen oder liegen kannst. Dies kann ein gemütlicher Sessel in deinem Wohnzimmer sein oder eine ruhige Ecke in einem Park.



## Schutzraummeditation

## Das bewirkt diese Übung

Indem du dir bewusst Zeit nimmst, um in deine eigenen inneren Bilder einzutauchen, schaffst du einen Ort der Ruhe und Entspannung. Diese mentalen Oasen ermöglichen es dir, dich von den Anforderungen des Berufsalltags zu distanzieren und so Anspannungen und Stress zu mildern. Die Kraft der Vorstellungskraft kann wahre Wunder wirken und dir helfen, innere Harmonie und Gelassenheit zu finden.

## Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich