

Etappe 2

Bewegte Fahrt

Herzlich Willkommen auf der 2. Etappe deiner großen Reise in den Schuldienst.

Wie schon bereits auf der ersten Etappe gibt es wieder Übungen aus den Themenbereichen Journaling, Meditation, Körperübungen, Atemübungen, Reflexionsübungen sowie Übungen zum Selbstcoaching aus den Themenbereichen: **Selfcare**, **Emotionsregulation: Umgang mit starken Gefühlen**, **You are not alone**, **Mut zum Ungehorsam** sowie **Unterrichtsbesuche**.

Für eine Extrarunde Achtsamkeit zu Hause und oder in Schule oder Seminar haben wir dir kurze Achtsamkeitssets zusammengestellt.

Wie bereits auf der ersten Etappe geht es mit einer Fantasiereise los.
Wir wünschen dir viel Erfolg mit allem, was du tust, und viele neue Erkenntnisse.



Fantasiereise Dem inneren Kompass vertrauen



Selfcare im Referendariat

Im ersten Halbjahr konntest du hoffentlich schon von den Übungen für mehr Selfcare profitieren. Und auch in diesem Halbjahr setzen wir darauf, dir Räume zum Durchatmen zu verschaffen und Stress abzubauen. Je besser du dich innerlich selbst unterstützt, desto größer wird deine Resilienz: Schließlich sollst du fit und gestärkt sein, um den Schulalltag mit Bravour zu meistern. Und glaube uns, das wird immer wichtiger, je mehr Aufgaben auf dich zukommen. Selfcare ist kein überflüssiger Luxus, sondern die Basis für einen Zufriedenheit und Resilienz im Berufsalltag. Auch wenn die Anforderungen zunehmen, gönne dir mindestens einmal am Tag eine halbe Stunde nur für dich und deine Bedürfnisse. Selbstfürsorge ist keine Option, sondern eine absolute Notwendigkeit! Und sie ist auch nicht egoistisch; sondern im Gegenteil sozial: Nur wenn du dich gut um dich kümmerst, kannst du eine gesunde Beziehung zu deinen Schülern aufbauen.



Mit Yoga in 8 Minuten den ganzen Körper entspannen

Wenn du mal wieder zu lange am Schreibtisch gesessen hast, um einen Unterrichtsbesuch vorzubereiten oder eine Klassenarbeit zu korrigieren, und deine Schultern und dein Rücken verspannt sind, dann ist es Zeit für eine aktive Pause mit bewährten Yogaübungen. Gönn deinem Rücken etwas Gutes, entlaste deine Schultern und mobilisiere sanft dein Becken, während dein Atem dich durch die Praxis führt und dir die nötige Energie gibt.

Das benötigst du für das Yogaset

Für deine Yogapraxis benötigst du eine Yogamatte oder Ähnliches, bequeme und dehnbare Kleidung.



Starke Bausteine 8

Das bewirkt das Yogaset

Das Yogaset hilft dir, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden. Es konzentriert sich besonders auf die empfindlichen Bereiche wie Schultern und Rücken, um sicherzustellen, dass Körper, Geist und Seele im Einklang sind und es dir gut geht.

Wie hilfreich war dieses Yogaset für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Journaling: Zielenergie aufbauen, die Zweite



Nun wollen wir die Zielenergie noch weiter ausbauen. Du hast bereits einige Male dein zu erreichendes Ziel visualisiert und somit „durchlebt“. Wir gehen jetzt einen Schritt weiter und ankern das positive Gefühl. Um Dinge zu einer Gewohnheit werden zu lassen, müssen wir sie immer wieder üben. Es lohnt sich also dran zu bleiben! Wir arbeiten in dieser Übung mit einem sogenannten Körper-Anker. Das bedeutet, dass du eine Geste vollziehst, z.B. indem du deine Hand auf eine bestimmte Körperstelle legst und diese mit dem Gefühl verbindest. Hast du das oft genug geübt, kann die Geste allein bereits ausreichen, um das Gefühl hervorzurufen.

Das benötigst du für die Übung

Dein bereits begonnenes Journal, digital oder physisch, ggf. Stifte, Aufkleber, ...

Stell dir nun wieder vor, wie es ist, wenn du dein Referendariat geschafft hast:
Du hast es geschafft! Du hast alle Prüfungen bestanden! Du bist nun Lehrer!

Du kennst dieses Gefühl bereits, und weißt, wie es sich anfühlt nach der bestandenen Prüfung. Hole dir das Gefühl nochmal ganz deutlich und nimm wahr, wo in deinem Körper du dieses Gefühl spüren kannst.

Lege nun eine Hand auf die Stelle deines Körpers, an der du dieses Gefühl besonders stark wahrnimmst.

Lass den Atem fließen und bleibe einen Moment in diesem Gefühl mit der Hand auf der Stelle. Wenn du so weit bist, öffne die Augen und lass die Hand wieder sinken.

Notiere dir deine Gedanken, Gefühle, Beobachtungen zum eben Erlebten. Du kannst auch etwas dazu malen, z.B. den Körper und die Körperstelle markieren, die du geankert hast.



Vagusnerv: Das eigene Nervensystem kennen, nutzen und stärken

Es gibt in unserem Leben immer wieder diese Momente, in denen wir an unsere Grenzen kommen. Doch dann heißt es, nicht die Nerven zu verlieren. Deshalb sind diese kleinen Übungen, die du überall, quasi „to-go“ durchführen kannst ein prima Tool. Wir haben noch eine Übung für dich, um den Vagusnerv zu aktivieren. Auch diese Übung ist leicht durchzuführen und kann zu jeder Zeit praktikabel sein. Wir arbeiten nun mit **Selbst-Akkupressur**. Ziel ist es, herauszufinden, welche Übung für dich persönlich besonders hilfreich ist. Vielleicht ist das auch je nach Situation unterschiedlich?

Das benötigst du für diese vagus Übung

Nichts, du kannst sofort loslegen.

Anleitung

Nimm dir einen kleinen Moment Zeit, wenn du möchtest, kannst du optional auch deine Augen schließen. Lege nun deine Zeigefinger unten in deine Ohrmuschel. Genauer gesagt in den unteren Teil zwischen dem Ohrknorpel und dem Ohrläppchen. Nun kannst du deine Zeigefinger gleich- oder wechselseitig ein wenig bewegen, indem du einen sanften Zug nach unten gibst. Mach das in der Intensität, die dir guttut. Gleiches gilt für die Dauer.

Nimm dir danach 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

In der unteren Ohrmuschel befindet sich ein Akkupressurpunkt, der mit dem Vagusnerv in Verbindung gebracht wird. Einige Menschen empfinden diese Übung auch gegen Migräne als hilfreich. Erfahre selbst, was dir guttut und ob es für dich nützlich ist.

Wie hilfreich war die Vagus Übung 2 für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

Mudra 2: Garuda-Mudra



Garuda ist der Sanskrit Name für Adler. So sieht dieses Mudra ein bisschen aus wie Adlerflügel. Dem Adler werden Aspekte, wie Mut, Freiheit und Weisheit zugeschrieben. Und gerade in dieser Phase deiner Ausbildung ist es hilfreich den Überblick zu behalten, sich nicht entmutigen zu lassen und immer wieder zur Ruhe zu finden. Freiheit ist ein wichtiger Wert für uns Menschen. Manchmal beschränken wir uns selbst durch unsere Gedanken. So kann dich der Adler auch als Tier motivieren, dir deiner Möglichkeiten bewusst zu sein. Auch wenn du Vorgaben hast (was in Ausbildung und Beruf naturgemäß so ist), kannst du dich selbst gleichwohl in deiner Persönlichkeit entfalten.

Das benötigst du für diese Mudra Übung

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

Anleitung

Setze dich bequem hin. Optional schließe deine Augen. Kreuze deine Handgelenke, die Handflächen zeigen zum Körper. Nun verhake die Daumen ineinander, die anderen Finger spreizt du auseinander. Die Hände kannst du in Höhe des Herzens heben. Halte das Mudra für einige Atemzüge.

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

Ich behalte den Überblick.

Spüre kurz der Übung nach.

Das bewirkt das Garuda-Mudra

Dieses Mudra soll Erschöpfung entgegenwirken, ob auf geistiger oder körperlicher Ebene. Es kann helfen, den Überblick zu behalten (oder zurückzugewinnen) und Abstand zu herausfordernden Themen zu gewinnen, sowie wieder zu mehr Leichtigkeit einzuladen.

Wie hilfreich war dieses Garuda-Mudra?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Selfcare mit positiven Affirmationsmeditationen

Nutze im zweiten Halbjahr deines Referendariats die Kraft der Affirmationen, um negative Gedanken und Zweifel an deinen Fähigkeiten loszulassen und den stressigen Alltag mit Leichtigkeit zu meistern. Indem du dich auf positive Gedanken fokussierst, kannst du mentale Blockaden lösen und Schritt für Schritt deinem Ziel näherkommen. Vor allem vor Unterrichtsbesuchen kann die Affirmationsmeditation dich gut unterstützen: Stärke dein Selbstvertrauen und entwickle eine optimistische Einstellung dir selbst gegenüber. Jeder Tag bringt neue Möglichkeiten und Chancen für persönliches Wachstum.

Das benötigst du für diese Affirmationsmeditation

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



Affirmationsmeditationen

Das bewirkt die Affirmationsmeditation

Die Affirmationsmeditation unterstützt dich dabei, dein Selbstvertrauen zu steigern und dich weiterzuentwickeln, um schwierige Situationen zu meistern. Durch die Meditation förderst du deine Selbstwahrnehmung und deine Achtsamkeit dir selbst gegenüber.

Wie hilfreich war die Affirmationsmeditation für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Achtsamkeit meets Journaling: Me Time



Manchmal sind wir so in Aktion, dass wir gar nicht mehr so recht wissen, wo uns der Kopf steht. Dann vergessen wir häufig den wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst! Ja, du liest richtig. Du selbst solltest dir ein wichtiger Mensch sein und gut für dich sorgen. Besonders in der Arbeit mit Menschen ist dies umso wichtiger, denn hier gibst du viel und solltest deshalb gut auf dich achten, um deine „Batterien“ wieder aufzufüllen. Der Dalai Lama soll gesagt haben: „*Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.*“ Ein weiser Rat. Denn diese „me-time“ ist wichtig auf vielerlei Ebenen. Du sorgst für dich, kannst zur Ruhe kommen, dich wieder sortieren und etwas tun, was dir guttut. Dann kannst du wieder frisch ans Werk gehen und dich gestärkt deinen Aufgaben widmen. Schau doch mal, was du für dich tun kannst. Im Übrigen kann das ganz unterschiedlich sein. Für manche ist es Sport, für andere die Natur, ein gutes Buch, ein leckerer Tee, es gibt vielfältige und ganz individuelle Möglichkeiten.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Es empfiehlt sich, diese Übung an einem stillen Ort durchzuführen, wo du nicht gestört wirst. Für das Journaling benötigst du dieses Arbeitsblatt oder Heft, Papier, Stifte.

Was hilft mir zur Ruhe zu kommen?

Wann gönne ich mir „me-time“?

Wie kann ich mich an meine tägliche „me-time“ erinnern?

Was hilft mir dabei?

Das bewirkt die Achtsamkeitsübung

Diese Übung unterstützt dich darin herauszufinden, was du für dich tun kannst und wie du eine täglich „me-time“ kultivieren kannst. Einige wenige Minuten können bereits ausreichend sein. Lass diese Zeit zu einem täglichen Ritual werden.

Wie hilfreich war diese Achtsamkeitsübung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Energizer: Remember the good things

Wir Menschen neigen dazu, uns auf negative Situationen zu konzentrieren, besonders während des Referendariats. Doch warum nicht mal andersherum denken? Im Referendariat gibt es auch viele positive Momente: Wenn die Schüler:innen dir Mut machen, der Einstieg in eine Unterrichtsstunde reibungslos verläuft oder deine Kolleg:innen dich loben. Selbst kleine Erfolge zählen! Ein Schüler macht mit, ein Kind zeigt Fortschritte – all das sollte man festhalten. Erstelle eine Schatzkiste voller positiver Erinnerungen und Emotionen, die du immer griffbereit hast. Denn es gibt mehr gute Momente, als du denkst! Schreibe alles auf, was dich glücklich macht und halte die Erinnerungen fest. Und wenn du mal einen Durchhänger während des Refs hast und einen Motivationsschub brauchst, schnapp dir einfach eine Erinnerung aus deiner Box. Also, lege los und sammle deine „Remember-the-good-things“-Momente!

Das benötigst du für deine persönliche Remember-The-Good-Things-Box

Du benötigst eine kleine Schachtel, ein Stift und Papier. Wenn du Lust hast, dann verziere deine Box doch einfach ein bisschen. So wird sie zu einem echten Hingucker und du hast noch mehr Freude daran, deine glücklichen Momente aufzuschreiben.

Das bewirkt der Energizer

Der Energizer ist wie ein Coach, der dir die positiven Erlebnisse in Schule und Seminar vor Augen führt und dir in schweren Zeiten zur Seite steht.

Wie hilfreich war dieser Energizer für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Gestärkt ins Referendariat – Journaling 2



stock.adobe.com, Dublin (klyksun)

Das erste Drittel ist geschafft und da ist es völlig normal, dass ein kleines Tief entstehen kann. Gleichwohl hat sich nun alles gut eingespielt und du wirst routinierter im Tun. Auch wenn du dich bereits mit deinen Stärken auseinandergesetzt hast, ist es vollkommen normal, dass du immer mal wieder an den Punkt kommst, wo du dir deiner Stärken nicht so bewusst bist. Vielleicht hinterfragst du dann einiges oder würdest auch gerne mal alles hinwerfen. Auch das kennen die meisten von uns.

Es ist wichtig, jetzt nicht aus den Augen zu verlieren, was du bereits erreicht hast. Denn häufig lenken wir unseren Blick gerne auf die Dinge, die nicht so gut laufen. Das haben wir bereits gehört. Also bleib dran und mache dir immer wieder deine Stärken bewusst. Das hat nichts mit Arroganz zu tun, sondern schenkt dir Selbstvertrauen und lässt dich aktiv ins Tun kommen. Häufig nehmen wir Menschen als positiv wahr, wenn sie eine innere Ruhe und Stabilität ausstrahlen. Hierzu gehört auch, sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst zu sein!

Das benötigst du für das Journaling

Dieses interaktive Arbeitsblatt oder, wenn dir das lieber ist ein Heft, Papier, Stifte...

Nimm dir einen kurzen Moment Zeit, wenn du möchtest, kannst du auch die Augen schließen. Nun fühle dich in deine aktuelle Situation ein. Du hast nun schon das erste Drittel geschafft. Du hast weiter dazu gelernt und einige neue Situationen gemeistert.

Was hat dir geholfen?

Was hast du Neues dazu gelernt?

Welche deiner Stärken konntest du ausbauen?

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

Wie gestärkt fühlst du dich in der zweiten Etappe des Referendariats?

wenig gestärkt

sehr gestärkt



© 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 (Rudzhana); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bektešić, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams

Den Tag mit deinem eigenen Zubettgehiritual beenden

Nach einem langen Tag, vor allem nach einem Tag voller aufregender Erlebnisse wie Hospitationen oder Elterngesprächen, kann es manchmal schwierig sein, zur Ruhe zu kommen. Mit einem persönlichen Zubettgehiritual wird es dir jedoch leichter fallen, abzuschalten und den Tag hinter dir zu lassen.

Erlaubt ist alles, was dir guttut: ein Rückblick im Tagebuch, eine Tasse heiße Milch mit Honig oder ein beruhigender Schlummertrunk, Entspannungsmusik, eine Wärmflasche im Bett, das Sprühen von Lavendelöl auf dein Kissen. Überlege dir, welches Zubettgehiritual für dich am besten geeignet ist und setze es dir zum Ziel, es täglich umzusetzen.

Zusätzlich zu den altbekannten Methoden möchten wir dir die **4-7-8 Atmung** empfehlen, die für Ruhe und Entspannung sorgt. Diese Atemtechnik aktiviert dein parasympathisches Nervensystem und hilft dir dabei, ganz entspannt einzuschlafen. Sie soll sogar bei Wut und Ängsten helfen. Du kannst entweder die Anleitung lesen oder unserem Sprecher folgen und so gelassen in den Schlaf gleiten.

Hier geht es zu den Videos und Audios: Abschalten am Abend



Starke Bausteine 11

Das ist mein Zubettgehiritual:

Das bewirkt das Zubettgehiritual

Das Zubettgehiritual sorgt dafür, dass du nach Innen schaust und lässt dich selbst erkennen, was dir wirklich guttut. Die Kombination mit der Atemübung sorgt für eine Extraportion Entspannung, die besonders vor dem Schlafengehen wahre Wunder bewirken kann.

Wie hilfreich war das Zubettgehiritual für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

