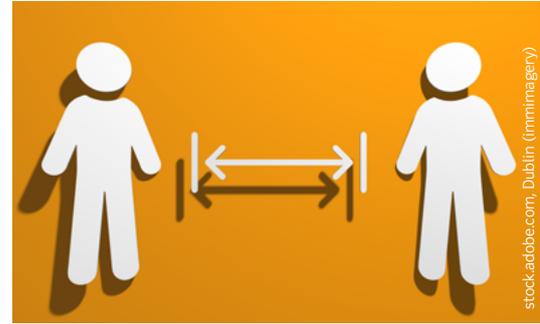


Im zweiten Halbjahr Distanz schaffen

Das erste halbe Jahr im Referendariat hast du erfolgreich gemeistert. Du hast bereits etwas Routine entwickelt: Du bist vertraut mit den Abläufen in Seminar und Schule, kennst das Fachvokabular und kannst schon ganz gut Stunden planen. Im eigenverantwortlichen Unterricht musst du jedoch einiges organisieren. Oftmals bist du den ganzen Tag und die halbe Nacht mit dem Referendariat und allem, was du dazu gehört beschäftigt. Sei es mit einzelnen Schülern oder den Fachleitungen. Du grübelst stundenlang über den passenden Einstieg nach, überlegst, wie du das Whiteboard und das iPad sinnvoll einsetzen kannst. Nach Unterrichtsbesuchen fällt es dir schwer, loszulassen und du wiederholst im Geiste alle Anmerkungen deiner Fachleiter, obwohl du eigentlich noch den Aufsatz über den ersten Elternabend durchlesen wolltest. Erkennst du dich hier wieder? Dann können die folgenden Anregungen vielleicht helfen, wieder etwas Distanz zum Referendariat zu gewinnen. Und vielleicht bleibst du dabei und nimmst dir jeden Tag bewusst Zeit für eine Verabredung mit dir selbst?



stock.adobe.com, Dublin (mmiragery)



Ab in die Natur: Atemspaziergang

Im zweiten Halbjahr kommen neue Herausforderungen wie dein eigenverantwortlicher Unterricht, Elternsprechtage und Zeugniskonferenzen auf dich zu. Es ist eine aufregende Erfahrung, zum ersten Mal für eine eigene Lerngruppe verantwortlich zu sein, aber auch ganz schön viel Arbeit: Gefühlt bist du Tag und Nacht mit deinem Referendariat beschäftigt und vor allem vor Unterrichtsbesuchen drehen sich deine Gedanken nur darum, ob du alles richtig gemacht hast: Die Kompetenzen und ihre richtige Formulierung, die Auswahl der Sozialform und des Materials und und und. Es scheint kein Ende zu nehmen. Um so wichtiger ist es, jetzt innezuhalten und für Distanz zu sorgen. Vielleicht hast du schon auf der ersten Reiseetappe die Erfahrung gemacht, wie gut es tun kann, in der Natur aufzutanken. Nimm dir heute Zeit für einen Achtsamkeitsspaziergang, der aus einer Kombination von Yoga- und Achtsamkeitsübungen besteht, die sich mit entspanntem und bewusstem Gehen abwechseln. Dadurch schaffst du nicht nur räumliche Distanz zum Schreibtisch, sondern auch inneren Raum für dich selbst. Danach kannst du dich immer noch der Unterrichtsvorbereitung, den Projekttagen oder dem Elternsprechtage widmen. Jetzt bist du an der Reihe.

Das benötigst du für deinen Atemspaziergang

Beim Achtsamkeitsspaziergang ist es wichtig, passende Schuhe und bequeme Kleidung zu tragen, die dem Wetter entsprechen. Packe eine Yogamatte, Isomatte und eventuell eine Decke in deinen Rucksack und dann kann es losgehen. Das Schönste am Spaziergang ist die Natur! Wenn du dich auskennst, wird es dir einfacher fallen, die verschiedenen Stationen an einem passenden Ort durchzuführen.



Starke Bausteine 10

Das bewirkt die Übung

Der Achtsamkeitsspaziergang ist wie ein großes Aufatmen: Du entspannst auf körperlicher und seelischer Ebene durch die Extraportion Sauerstoff, stärkst und entlastet deinen angespannten Muskeln zugleich und sorgst für emotionale und mentale Balance.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Journaling: Gelassenheit – Mut – Weisheit

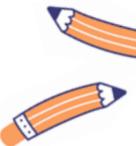
Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom
anderen zu unterscheiden.



Reinhold Niebuhr, lutherischer Theologe (1892–1971)

Während deiner Ausbildung wirst du wahrscheinlich in Situationen geraten, in denen du dich ausgeliefert und hilflos fühlst. Dies kann zum Beispiel in Unterrichtsbesuchen passieren oder wenn einzelne Schüler, sich unangemessen verhalten oder dich Eltern kritisieren. Dies gehört zum Lehreralltag dazu, ist aber am Anfang unglaublich schwer auszuhalten. Es fühlt sich an, als hättest du keine Kontrolle über die Situation.

Doch zum Glück stimmt das so einfach nicht. Natürlich gibt es Dinge, die du nicht ändern kannst: Wie zum Beispiel das Verhalten deines Fachleiters, die Reaktion einzelner Schüler oder die Meinung des Schulleiters über dich. Wenn du das akzeptierst, bist du schon einen Riesenschritt weiter. Es gibt jedoch auch viele Dinge, die du beeinflussen und ändern kannst: Deine Entscheidungen, deine Reaktionen in Wort und Tat, deine Gefühle. Du musst nicht akzeptieren, dass dich jemand herabwürdigt oder Schüler:innen dich beleidigen. Es ist wichtig, dass du zwischen den Dingen unterscheidest, die du verändern kannst und denen, die außerhalb deiner Kontrolle liegen. In jeder Situation gibt es Möglichkeiten, wie du aktiv handeln kannst, um die Situation zu verbessern.



Erinnere dich an eine Situation, die dich belastet hat und notiere, was du kontrollieren bzw. verändern kannst bzw. das nächste Mal kontrollieren bzw. verändern könntest:

Was würde es dir leichter machen, die Situation zu entschärfen?

Wer könnte dich unterstützen?

Welche konkreten Schritte könntest du unternehmen?

Notiere, wen oder was du in dieser Situation nicht verändern und kontrollieren kannst.

Welches Gefühl löst dieser Umstand in dir aus?

Das bewirkt die Übung

Du gewinnst Abstand und erarbeitest Handlungsmöglichkeiten, um selbst aktiv zu werden. Auf diese Weise reduzierst du das Gefühl der Abhängigkeit.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Achtsamkeitsübung: Wie schaffe ich eine Trennung zwischen Schule und Privat

Du hast Schulschluss, jetzt noch die letzten Vorbereitungen treffen und dann endlich Feierabend. Doch, oh nein, da ruft die Mutter von Schüler XY an und du gehst natürlich ran. Es ging nur um eine vergessene Jacke... Du ärgerst dich und wirst den Ärger erstmal nicht mehr los. Du kannst dich nicht mehr konzentrieren und so zieht sich alles in die Länge. Du sitzt bis in den späten Abend... Dein ganzer Tagesplan für die Füße. Nix mit Entspannung und Gelassenheit. So oder ähnlich spielen sich Szenen des Lehrer:innen-Alltags gerne ab. Wichtig in unserem Beruf ist es, eine gute Balance zwischen Arbeit und Privat herzustellen. Hier ist ein Faktor die Arbeitsstruktur, aber auch die Selbstfürsorge. Deshalb geben wir dir einige Ideen, wie du hier eine Balance zwischen Nähe und Distanz zu deinem Schulalltag schaffen kannst.

und so geht's:

Um Distanz zur Arbeit zu schaffen, gibt es einige Möglichkeiten, viele davon findest du auch hier in unseren Bausteinen wieder.

▷ Rituale schaffen

Rituale helfen uns und geben uns Struktur und Sicherheit. Besonders wenn wir etwas Neues beginnen, kann uns das eine große Unterstützung sein. Überlege dir welche Rituale dir hilfreich sind (vielleicht findest du eine Übung aus unseren Bausteinen, die dir nach dem Schulalltag hilft, den Übergang zur privaten Zeit zu vollziehen)

▷ Journaling

Du hast von uns bereits einige Ideen zu Journaling Übungen bekommen. Nutze diese Übungen, um Abstand zur Arbeit zu gewinnen. Du kannst auch Gedanken notieren, Ideen, die du nicht vergessen willst, so muss vielleicht nicht immer alles sofort erledigt werden.

▷ Soziales Netzwerk nutzen

Pflege Kontakt zu deinen Freunden, Mitschüler:innen und Kolleg:innen.

▷ Entspannungsübungen

Finde Übungen, die dir helfen, Abstand zu gewinnen und dich zu entspannen. Erinnerung dich an deine „me-time“!

▷ Handy aus

Schalte dein Handy aus oder stumm, damit du auch hier Zeiten der Ruhe kultivierst. Du musst nicht immer erreichbar sein.

▷ Sport

Bewegung tut gut und sortiert die Lerninhalte, auch für uns Erwachsene. Schaffe einen Ausgleich zu deiner, meist eher kognitiven, Arbeit.

▷ NEIN

Übe dich darin auch einmal nein zu sagen. Du musst nicht alles machen (vor allem nicht alles allein). Übe dich darin, denn auch in deinem kommenden Berufsleben wird dieses Abgrenzen wichtig sein!

Mache dir Gedanken, welche dieser Möglichkeiten du nutzen möchtest, um Distanz zur Arbeit herzustellen. Du musst nicht 24/7 erreichbar sein. Du hast auch ein Privatleben!

Das bewirkt die Übung

Sich bewusst mit der Trennung zwischen Arbeit und Privat auseinanderzusetzen ist jetzt bereits hilfreich, denn es wird dich dein ganzes weiteres Berufsleben begleiten. Nutze die Übungen aus diesem Baustein, um dich abzugrenzen. Es ist wichtig diese Grenze auch zu ziehen, sonst werden immer wieder Menschen über diese Grenze hinweggehen. Du bist verantwortlich dafür, diese zu kommunizieren und auf dich zu achten! Und: du darfst das!

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Shake it out 2: Loslassen

Stelle dich in einen hüftweiten stabilen Stand.

Beginne damit, deine Füße auszuschütteln: Lasse alle Wege los, die du gegangen bist und auch die, die du nicht gegangen bist.

Nimm nun das linke und rechte Bein dazu und schüttele es aus. Schüttele alle Klötze an deinen Beinen ab und verschaffe dir so Leichtigkeit.

Schüttele dazu auch die rechte und die linke Hand aus und werde so alles los, was du eigentlich anpacken wolltest, aber aus verschiedenen Gründen nicht getan hast.

Schüttele nun Arme aus und befreie sie von allen Lasten, an denen sie schwer zu tragen haben. Nun schüttele auch deine Schultern aus und befreie sie von allem Schweren, das auf ihnen lastet.

Beuge dich nach vorne und schüttele sanft deinen Kopf aus, damit all die negativen und belastenden Gedanken herausfliegen können.

Richte dich wieder auf und schüttele alles zusammen aus.

Das bewirkt diese Übung

Das Schütteln unterstützt deine körperliche und seelische Rekreation. Es ermöglicht dir, Abstand von belastenden Situationen zu nehmen, die nicht nur deine Psyche, sondern auch deinen Körper beeinträchtigen. Sie verleiht dadurch einen Moment von Freiheit, Großzügigkeit dir selbst gegenüber und Selbstwirksamkeit.

Wie hilfreich war dieses Yogaset für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Reflexions-Übung 2: Alles hat zwei Seiten, auch der Vergleich 2



In der ersten Etappe haben wir uns angeschaut, dass das Vergleichen durchaus auch positive Aspekte hat. Frei nach dem Motto, es ist nicht wie es kommt, es ist wie man es nimmt. In der zweiten Etappe geht es wieder um dich. Ja, wirst du sagen, geht es das nicht immer in unseren Übungen? Das stimmt, jedoch setzten wir uns ja auch in Beziehung, bzw. im Bezug mit anderen auseinander. Diesmal geht es um den Vergleich mit dir selbst. Klingt komisch? Ist es aber nicht, denn auch hier steckt eine Menge drin!

Das benötigst du für die Übung

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

Und so geht's:

Nimm dir einen Moment Zeit und mache es dir bequem. Wenn du möchtest, kannst du für einen kurzen Moment die Augen schließen.

Reise nun in deiner Vorstellung zurück. In der ersten Etappe reise an den Beginn des Referendariats. Überlege, wie du dich damals gefühlt hast. Wie warst du damals? Was würdest du über dich sagen?

Nun schaue im Vergleich, wo du jetzt stehst. Was hast du bereits alles geschafft? Was hast du gelernt? Welche Stärken konntest du nutzen? Schaue auch auf Kleinigkeiten. Es müssen nicht immer riesige Veränderungen sein!



Was würdest du deinem früheren Ich sagen, vor dem Hintergrund, dass du nun bereits weißt, wie deine Reise weitergeht? (Achte darauf, positive Sätze zu sagen!)

Wenn du möchtest, kannst du in einem zweiten Schritt auch noch einmal weiter zurück reisen, z.B. zum Beginn des Studiums. Finde Etappen zu denen du reisen magst und stelle fest, was du jeweils erreicht und geschafft hast!

Wenn du möchtest, notiere deine Gedanken.

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