

Etappe 3

Sicher im Zielhafen ankommen

Herzlich Willkommen auf der dritten und letzten Etappe!

Mit großen Schritten geht es Richtung Prüfung. Wie in den ersten beiden Etappen starten wir mit einer Fantasiereise und ergänzen diese um Übungen zu Journaling, Meditation, Körperübungen, Atemübungen, Reflexionsübungen sowie Übungen zum Selbstcoaching aus den altbekannten Themen **Selfcare**, **Emotionsregulation: Umgang mit starken Gefühlen**, **You are not alone**, **Mut zum Ungehorsam** sowie **Unterrichtsbesuche** und natürlich der **Prüfung**.

Und natürlich findest du wieder Achtsamkeitssets für zu Hause und Schule respektive Seminar. YEAH.

Viel Spaß und viel Erfolg auf dieser letzten Etappe.



Fantasiereise Sicher im Zielhafen ankommen



Selfcare im Referendariat auf der dritten Etappe

Nun hast du es fast geschafft; das Prüfungshalbjahr steht vor der Tür. Um nicht in völligen Stress zu geraten, sondern emotional, mental und auch körperlich intakt zu bleiben, haben wir erneut einige Tools für dich zusammengestellt, die dich in dieser letzten Phase unterstützen sollen. Und schiebe jegliche Schuldgefühle, weil du dir eine Pause gönnst, getrost beiseite. Du vernachlässigst keine wichtigen Angelegenheiten, sondern tust etwas sehr Wichtiges: Dich um dich selbst zu kümmern. Je ausgeruhter du in die Prüfungsphase startest, desto besser. Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Verantwortung dir selbst gegenüber sind das A und O.



Selfcare mit Yin-Yoga: 15 Minuten Runterkommen und loslassen

Du bist den ganzen Tag so fleißig, gibst alles für deine Schüler:innen und die Unterrichtsvorbereitung, bist ständig in Bewegung und oft bis spät in die Nacht aktiv. Es ist jetzt Zeit für etwas Entspannung mit einer Runde Yin Yoga: Nutze die Schwerkraft und tauche einige Minuten passiv in die Positionen ein. Nimm so viele Hilfsmittel wie Decken und Kissen, wie du benötigst, um nicht festzuhalten und deine Muskeln zu lockern. Mit etwas Übung wirst du die beruhigende Wirkung des Yin Yogas schätzen lernen. Es fühlt sich gut an, endlich innezuhalten, loszulassen und sich selbst zu spüren.

Das benötigst du für dieses Yogaset

Wenn du Yin Yoga praktizierst, ist es wichtig, dass du genügend Unterstützung hast. Decken, und Kissen sind dabei deine besten Freunde, um dich vollkommen entspannen zu können.

Am besten führst du diese Übung an einem ruhigen Ort durch, an dem du nicht abgelenkt bist.



Starke Bausteine 8

Das bewirkt das Yogaset

Das Yogaset lässt dich wirklich loslassen – auf muskulärer, aber auch auf körperlicher Ebene.

Wie hilfreich war dieses Yogaset für dich?

wenig hilfreich

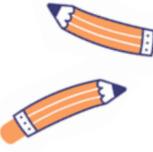
sehr hilfreich



Selfcare mit Yoga und Journaling: Zielenergie aufbauen



In der letzten Etappe werden wir die Zielenergie über unsere Haltung noch verstärken. Das tun wir über die Haltung Krieger II. Denn Asanas (Körperübungen) sind nichts anderes als eine Haltung, das können wir auch auf unseren Alltag übertragen. Auch hier geht es um Haltung. Welche Haltung hast du als zukünftige:r Lehrer:in zu bestimmten Themen? Wie positionierst du dich? All das üben wir auf der Matte, bzw. über Yoga- und Coachingübungen.



Das benötigst du für die Übung

Du kannst diese Übung mit oder ohne Matte üben. Schau, dass du einen rutschfesten Untergrund hast (achte hier auch auf deine Socken, um ein umher- oder ausrutschen zu vermeiden!)



stock.adobe.com, Dublin (falconnadix)

Du stehst im aufrechten Stand. Setze nun deinen linken Fuß nach hinten und drehe ihn circa 90 Grad auf, sodass dein Körper zur Seite geöffnet ist. Beuge dein vorderes rechtes Knie. Achte darauf, dass dein vorderes Knie über dem Knöchel ist und das Knie nicht nach innen fällt. Schau, dass du kein Hohlkreuz machst, um dem entgegenzuwirken kippe dein Becken leicht vorne. Ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule für eine aktive Mitte. Hebe nun deine Arme auf Schulterhöhe nach oben und lasse deine Schultern nach unten sinken. Dein Blick geht

zur rechten vorderen Hand. Hebe nun deinen rechten Daumen nach oben, als wolltest du das „okay“ Zeichen machen. Schau konzentriert auf deinen Daumen. Stelle dir vor, da ist dein Ziel, das du in Gedanken schon viele Male in den vorangegangenen Übungen erreicht hast. Visualisiere dieses Ziel. Lass deinen Atem ruhig fließen. Nimm wieder wahr, wie gut sich das Erreichen deines Zieles anfühlt. Ganz bewusst. Dann löse die Haltung auf und wechsle die Seite. Abschließend kannst du die Hand nochmal auf die Körperstelle legen, die du in Etappe 2 geankert hast.

Notiere dir deine Gedanken, Gefühle, Beobachtungen zum eben Erlebten.

Das bewirkt die Übung

Die Übung kräftigt Oberschenkel und Gesäß, sowie Arm- und Schultermuskulatur. Ihr wird zugeschrieben, den Mut zu fördern und das Selbstvertrauen zu stärken. Der Geist wird stabilisiert. Eine wunderbare Haltung also für den Endspurt!

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Selfcare mit dem Vagusnerv: Das eigene Nervensystem kennen, nutzen und stärken

Nun geht's in die „heiße“ Phase und was ist da besonders wichtig? Genau, Ruhe bewahren. Nicht umsonst steht dieser Satz auf allen 1. Hilfe-Tafeln und ist ein nützlicher Hinweis in herausfordernden Situationen. Du bist bereits geübt und hast schon einige Tools in deinem Köfferchen. Wenn dann doch mal die Nerven mit dir durchgehen: alles gut. Das ist total normal und kennt jeder. Halte kurz inne und besinne dich auf den jetzigen Moment. Denn es ist alles reine Nervensache. Deshalb nun noch eine weitere Übung für starke Nerven und zur Anregung deines beruhigenden Vagusnervs: Der Butterfly-Hug.

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. Kreuze deine Handgelenke und lege deine Hände an deinen Brustkorb. Die rechte Hand liegt unterhalb der linken Schulter und umgekehrt. Die Finger zeigen Richtung Hals. Klopfe nun wechselseitig auf die jeweils gegenüberliegende Schulter. Akzeptiere alle Gefühle und Emotionen, die kommen. Komme immer mehr zu dir selbst und konzentriere dich auf dich selbst. Senke die Arme, wenn es für dich genug ist.

Du kannst auch alle drei Vagus-Übungen zusammenführen. Beginne mit Vagus-Übung 2. Du erinnerst dich? Das war die mit den Fingern an der Ohrmuschel. Bleibe hier für 3 – 5 Atemzüge. Von hier aus beginne nun deinen Hals seitlich entlang nach unten zu streichen (Vagus-Übung 1). Wenn dir das gut tut, dann gerne auch zwei- oder dreimal. Danach kommt wieder der Butterfly Hug.



Das bewirkt die vagus Übung

Der Butterfly Hug geht zurück auf die Trauma Therapeuten Lucina Artigas und Ignacio Jarero, die diese im Umgang mit Ängsten und Traumata einsetzten. Mittlerweile ist dies Übung auch in Coaching und Beratung sehr verbreitet, da sie einfach umzusetzen und dabei sehr hilfreich ist. Diese Selbstumarmung lindert Stress und ist leicht anzuwenden, so dass sie ein äußerst wertvolles Selbstcoaching-Tool ist.

Wie hilfreich war die Vagus Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

Mudra 3: Dhyani-Mudra



Auch bei den Mudras haben wir dir an dieser Stelle eines herausgesucht, dass dich in der aktuellen Etappe gut unterstützt. Dieses Mudra hat zudem noch den Vorteil, dass man es quasi unbeobachtet durchführen kann. Die ersten beiden sind doch sehr deutlich erkennbar und das passt vielleicht nicht in jede Situation. Vor allem direkt in der Prüfungssituation, bekommst du mit diesem Mudra noch eine hilfreiche und unterstützende Geste für die Hände an die Hand (😊), die du auch während der Prüfung nutzen kannst.

Das benötigst du für diese Mudra Übung

Deine Hände 😊, egal ob zu Hause, in der Schule oder in der Prüfung.

Anleitung

Setze dich bequem hin. Optional schließe deine Augen. Lege beide Hände wie eine Schale in deinen Schoß. Lege die linke Hand auf deine rechte Hand. Dabei berühren sich die Spitzen deiner Daumen. Bleibe mit der Aufmerksamkeit bei deiner Atmung.

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

Ich bin ganz bei mir.

Spüre kurz der Übung nach.

Das bewirkt das Dhyani-Mudra

Dieses Mudra soll dir helfen in deine Mitte zu kommen. Es wird häufig auch während der Meditation genutzt. Es kann Prüfungsangst reduzieren und Stress und Nervosität mildern.

Du kannst nun auch alle drei Mudras zu einem Flow aneinanderreihen und somit alle Aspekte der drei Etappen nutzen. Bleibe im jeweiligen Mudra für einige Atemzüge und spreche den dazugehörigen Satz dreimal laut oder in Gedanken für dich, dann komme zum nächsten Mudra. Du kannst auch mehrere Flow-Durchgänge machen. Ganz so, wie es für dich passt.

Wie hilfreich war dieses Mudra für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Selfcare mit positiven Affirmationsmeditationen

Nutze die Zeit kurz vor den Prüfungen, um Kraft zu tanken und voller Zuversicht zu sein. Die Affirmations-Meditation kann dir dabei helfen, dich zu ermutigen und das Beste aus dir herauszuholen. Lasse dich von dieser positiven Energie bei der Bewältigung der Lehrproben unterstützen. Visualisiere deinen Erfolg ganz deutlich vor deinem inneren Auge und setze dem Stress ein klares Stopp-Zeichen. Du bist stark und kannst diese Herausforderung mit Leichtigkeit meistern! Glaube an dich selbst und gehe voller Vertrauen in die Prüfungen. Du wirst dein Bestes geben und erfolgreich sein.

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 sorgt für Ruhe und Gelassenheit vor der Prüfung. Sie erinnert daran, dass du alle Fähigkeiten in dir hast, um dein volles Potenzial zu entfalten.

Wie hilfreich war diese Meditation für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Achtsamkeit meets Journaling: Vertrag mit mir selbst



Nachdem du deine regelmäßige „me-time“ in deinen Alltag implementiert hast, ist es nun hilfreich, mit dir selbst einen Vertrag zu schließen. Denn all die Dinge, die dir hilfreich und in bestimmten Situationen eine Unterstützung sind, nimmst du im besten Fall mit in deinen Berufsalltag und werden so zu einem Teil, der einfach zum Leben dazugehört. Das ist ein bisschen wie Zähneputzen lernen. Irgendwann hat sich dieses Ritual als eine Art Gewohnheit in unserem Alltag so etabliert, dass es selbstverständlich dazugehört. So können wir das auch mit hilfreichen Tools und der dazugehörigen „me-time“ machen.

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 dein Arbeitsblatt oder Heft, Papier, Stifte.

Setze einen Vertrag auf.

Gestalte den Vertrag nach deinem Geschmack. Vielleicht hat er Bilder, oder kleine Zeichnungen. Schreibe in den Vertrag hinein, wozu du dich verpflichten möchtest.

z.B. Ich werde jeden Tag _____ Minuten für mich selbst reservieren.

In dieser Zeit kümmere ich mich nur um mich.

Hier habe ich Zeit für (*ergänze, was du tun möchtest*)

Möglicherweise möchtest du auch eine bestimmte Tageszeit festlegen.

Datum _____

Unterschrift _____

Das bewirkt die Achtsamkeitsübung

Wenn wir Dinge in unseren Alltag implementieren wollen, benötigen wir ein hohes Maß an Selbstdisziplin. Es kann hilfreich sein, dies schriftlich festzuhalten. Genau dafür werden Verträge gemacht, damit die Rahmenbedingungen klar sind, Ziele festgelegt sind, um sie überprüfbar zu machen. Nimm dir anfangs einmal pro Woche Zeit, um zu reflektieren, wie es mit der Einhaltung deines Vertrages klappt. Schaue was du verändern/anpassen kannst, um das Ziel leichter zu erreichen.

Wenn es gut klappt, kannst du die Evaluation auch einmal im Monat machen.

Vielleicht hängst du den Vertrag auch sichtbar auf, um dich daran zu erinnern?!

Wie hilfreich war diese Achtsamkeitsübung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Energizer Atemübung **Kabalabhati statt Kaffee**

Bist du bereit, den Tag voller Energie zu starten? Diese Atemtechnik ist genau das Richtige für dich! Sie reinigt deinen Atemapparat, stärkt deine Atemmuskulatur und aktiviert deine Leber, Milz und Pankreas. Doch das ist noch nicht alles! Kapalabhati bringt Klarheit in dein Denken, stoppt das Gedankenkarussell und macht dich frisch und munter. Beginne mit 2-3 Runden à 15-20 Atemzügen und steigere dich mit zunehmender Übung. Übrigens, wenn du müde bist oder schlecht geschlafen hast, ist diese Übung perfekt für dich! Mit jedem Atemzug fühlst du, wie dein Geist klarer wird und du voller Tatendrang bist. Dein Körper dankt es dir mit neuer Vitalität und Kraft. Gönn dir diese wohltuende Atemübung, um den Tag mit Schwung und Lebendigkeit zu beginnen!

Das benötigst du für diese Atemübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Achte darauf, dass du aufgerichtet sitzen kannst und putze dir vor dem Üben am besten die Nase.

Hier geht es zu den Videos Gesunder Start in den Tag:



Starke Bausteine 2

Das bewirkt der Energizer

Der Energizer schenkt dir schnell Energie, Fokus und Konzentration.

Wie hilfreich war diese Atemübung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Journaling: Gestärkt ins Referendariat



Los geht's in die letzte Runde. Du hast dich nun schon eine Weile mit deinen Stärken beschäftigt und weißt nun sicher schon, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst! Deshalb kommt heute eine spannende neue Aufgabe. Nämlich: Erzähle dir selbst deine Stärken und was du besonders gut kannst! Wie das geht? Lass uns gemeinsam loslegen!

Das benötigst du für das Journaling

Dein Rechner oder, wenn dir das lieber ist, ein Heft, Papier, Stifte...

Hole dir deine Notizen der ersten beiden Etappen, die du dir zu deinen Stärken gemacht hast. Lies dir alles in Ruhe durch. Nun lass daraus eine Geschichte entstehen. Stelle dir vor, du solltest jemanden deine Stärken erzählen, quasi eine Mutmach-Stärke-Geschichte über dich selbst.

Vielleicht wird es ein Comic und du zeichnest dazu.

Vielleicht wird es ein Märchen: Es war einmal eine Person mit tollen Stärken. ...

Vielleicht möchtest du aber auch einen Podcast daraus machen und dir das Ganze aufsprechen.

Finde deine Form diese Geschichte zu schreiben.
Viel Freude beim Tun!

Wenn du fertig bist, lies dir deine Geschichte selbst vor. Das kannst du während der Prüfungsphase regelmäßig machen, um dich immer wieder an deine eigenen Stärken zu erinnern.

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

wenig gestärkt

sehr gestärkt



Selfcare: Gut schlafen vor der Prüfung

Neben deinem gewohnten Zubettgehiritual wünschen wir dir eine erholsame Nacht vor der Prüfung. Du hast dein Bestes gegeben und darfst nun am Abend entspannen und etwas tun, was dir guttut. Du hast schließlich alles getan, was in deiner Macht stand. Gehe einen Augenblick in dich und frage dich, was das sein könnte.

Das mache ich am Abend vor meiner Prüfung, weil es mir guttut:

Zusätzlich empfehlen wir dir eine progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Die Übung hilft dir, körperliche Anspannungen loszulassen.

Lege dich in dein Bett und drücke deine Beine fest in den Boden, halte die Spannung für einen Augenblick und lasse dann los. Drücke deine Arme fest in den Boden und lasse wieder los. Wiederhole dies mit deinen Armen, Schulterblättern und Hinterkopf. Zuletzt spanne auch deine Gesichtsmuskulatur an und lasse sie wieder locker.

Das bewirkt das Zubettgehiritual

Das Zubettgehiritual lädt dich erneut dazu ein, dich auf dich selbst zu konzentrieren und dir die Zeit zu nehmen, das zu tun, was dir guttut. Die progressive Muskelentspannung hilft dir dabei, Anspannungen loszulassen und in einen Zustand der Entspannung zu gelangen.

Wie hilfreich war das Zubettgehiritual für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

