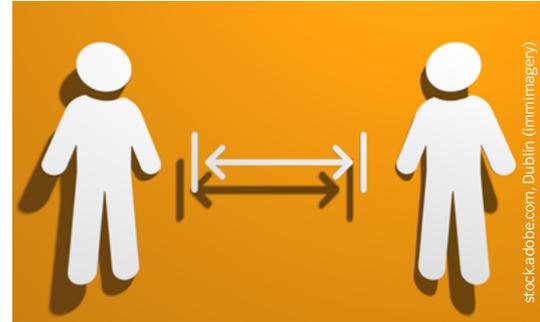


Im dritten Halbjahr Distanz schaffen

Du bist kurz davor, dein Ziel zu erreichen! Um so wichtiger, sich im Endspurt nicht zu verlieren und immer wieder kleine Pausen einzulegen, und die ständigen Gedanken an Unterricht und Prüfungen zu unterbrechen und zumindest ein bisschen zu regenerieren.

Natürlich solltest du im Endspurt vor der Prüfung dein Bestes geben und dich optimal vorbereiten. Doch gerade in dieser stressigen Phase ist es wichtig, ab und zu eine Auszeit zu nehmen und dir kleine Freiräume zu gönnen, in denen du nicht an schulische Angelegenheiten denkst. Das haben dir bestimmt schon Freunde und Familie geraten, oder? Erlaube es dir selbst, auch mal abzuschalten und ein Leben jenseits der Prüfungsvorbereitung zu führen. Es ist nämlich wichtig, dass du nicht nur körperlich, sondern auch mental fit bleibst. Der ständige Druck und die Anspannung können sich negativ auf deine Leistungsfähigkeit auswirken. Nimm dir daher bewusst Momente der Entspannung, um neue Energie zu tanken und deine Konzentration zu steigern. Vielleicht hilft es dir, eine Runde spazieren zu gehen, dich mit einem guten Buch abzulenken oder einfach mal eine Stunde lang Musik zu hören. Diese kleinen Auszeiten sind genauso wichtig wie die intensive Vorbereitung auf die Prüfung. Gönn sie dir daher ohne schlechtes Gewissen. Sie werden dir helfen, am Ende erfolgreich zu sein.



stock.adobe.com, Dublin (immimagery)



Ab in die Natur Gehmeditation

Manchmal reicht es, einfach weniger zu tun! Unsere tapferen Füße tragen uns Tag für Tag durchs Leben, doch wie oft schenken wir ihnen wirklich Aufmerksamkeit? Nutze den Weg zur Schule oder zum Seminar, um dich bewusst auf das Gehen zu konzentrieren. Befreie dich von dem endlosen Gedankenkarussell gerade jetzt im Prüfungshalbjahr und schenke deinen Füßen die volle Aufmerksamkeit. Schule und Seminar können für einen Moment in den Hintergrund treten: Gehe, atme tief ein und sei einfach du selbst.



Das benötigst du für die Gehmeditation

Für die Gehmeditation benötigst du wirklich nicht viel Platz! Es spielt keine Rolle, ob du drinnen oder draußen bist, du kannst sie überall durchführen. Selbst in der Schule zwischen den einzelnen Stunden oder vor deiner Prüfung ist sie leicht umsetzbar. Besonders intensiv wird die Erfahrung, wenn du die Gehmeditation barfuß im Freien ausprobierst. Die frische Luft und der direkte Kontakt mit dem Boden verstärken das Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und steigern die Achtsamkeit während der Übung.



Starke Bausteine 10

Das bewirkt die Übung

Die Gehmeditation ist ein Werkzeug, um im herausfordernden Prüfungshalbjahr Ruhe zu finden. Durch die bewusste Praxis der Langsamkeit kannst du den Autopiloten ausschalten und wirklich im Moment leben. Diese Entschleunigung ermöglicht es dir, Momente intensiver Konzentration und Fokus zu erleben.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Journaling: Mit den Augen eines guten Freundes



Lass uns weiterhin üben, Abstand zu herausfordernden Situationen zu nehmen und eine neue Perspektive einzunehmen. Dies hilft, dir selbst mit mehr Freundlichkeit und Großzügigkeit zu begegnen. Vertiefe dein Verständnis für deine emotionalen und mentalen Prozesse und entwickle dich so Schritt für Schritt weiter. Sei geduldig mit dir: Je öfter du übst, desto einfacher wird es dir fallen.

Erinnere dich an ein Ereignis in jüngster Zeit, das dich sehr bewegt hat und starke Emotionen in dir hervorgerufen hat. Nimm dir die Zeit, um genau zu reflektieren, welche Gedanken und Gefühle du in dieser Situation hattest und wie sich diese auf dein Verhalten ausgewirkt haben. Lass dich nicht von den starken Emotionen überwältigen, sondern nutze sie als Ansporn, um zu wachsen und dich weiterzuentwickeln.

Mein Ereignis

Wie habe ich das Ereignis interpretiert?

Meine Emotionen

Meine Gedanken

Mein Verhalten

Stelle dir dann vor, du schlüpfst in die Rolle deines besten Freundes oder deiner besten Freundin, die dem Ereignis zufälligerweise beigewohnt haben. Was würde deine beste Freundin zu dir sagen?

Wie hat dein bester Freund das Ereignis interpretiert?
Die Worte deines besten Freundes:

Vielleicht gelingt dir nun eine Neubewertung der Situation:
Wie möchtest du dich das nächste Mal in einer ähnlichen Situation verhalten?

Das bewirkt die Übung

Du entdeckst Muster in deinen Gedanken, Emotionen und Handlungen. Der Perspektivwechsel ermöglicht es dir, Abstand zu dem belastenden Ereignis zu gewinnen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Achtsamkeitsübung: Vorbild für andere

In der Übung zum Vergleich im zweiten Baustein bist du zu deinem früheren Ich gereist und hast bestärkende Worte gesagt. Du warst sozusagen dein eigenes Vorbild. Nun hast du schon einen großen Teil des Referendariats geschafft. Du bist kurz vor dem Ziel und hast dich darin geübt, deine Stärken zu erkennen, hast an deinen Ressourcen gearbeitet und entwickelst deine ganz eigene Lehrer-Persönlichkeit. Nun kannst du auch andere an deinem Wissen und deinen Erfahrungen teilhaben lassen. Sei es als Lehrer:in, Kolleg:in oder auch in der Begleitung anderer Referendar:innen. Wobei es auch hier wichtig ist, die nötige Distanz zu wahren. Dies kann in der Beziehung zu deinen Schüler:innen und Kollege:innen wichtig werden. Das ist ein wichtiger Lernschritt, um dauerhaft zufrieden und ausgeglichen deinen Beruf mit Freude ausfüllen zu können. Schauen wir, wie das gelingen kann.

Das benötigst du für diese Übung

Dieses Arbeitsblatt oder Papier und Stifte

Und so geht's:

Starten wir mit der Beziehung zu deinen Schüler:innen. Hier ist es wichtig, ein Gefühl für Nähe und Distanz zu entwickeln. Nähe ist ein wichtiger Baustein, um Beziehung aufzubauen, zuviel davon kann übergriffig sein, aber auch ein- und beschränken. Gleiches gilt für die Distanz. Wir können durch Distanz Freiraum geben und so den Schüler:innen ermöglichen, sich selbst zu entfalten. Zu viel Distanz hingegen kann kalt, abweisend und desinteressiert wirken. So ist es wichtig, hier eine professionelle Haltung zu entwickeln. Das beginnt damit, dass du dir darüber bewusst wirst und dich selbst in der Arbeit beobachtest.

Nehme dir immer wieder kurze Momente, um dein Verhalten in Bezug auf Nähe und Distanz zu deinen Schüler:innen zu reflektieren. Bleib dabei authentisch. Du bist ein Teil der Beziehung und musst dich auch wohlfühlen.

Tausche dich mit anderen (angehenden) Lehrer:innen darüber aus.

Ähnlich kann das mit Kollege:innen sein. Es kann schön sein, auch privaten Kontakt zu Kollege:innen zu pflegen. In manchen Momenten kann es jedoch hinderlich sein, wenn Privates und Berufliches nicht gut getrennt werden. Deshalb achte auch hier darauf, wie du diese Beziehungen gestalten möchtest.

Was tut dir gut? Notiere deine Gedanken

Das bewirkt die Übung

Wenn du dir über die Herausforderungen und auch die Möglichkeiten deiner Selbstwirksamkeit in Bezug auf Nähe und Distanz bewusst bist, wirst du besser für dich und auch für andere sorgen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Shake it out: Wenn's mal schnell gehen muss

Kennst du das Gefühl, wenn du kurz vor einer Prüfung oder einer anderen herausfordernden Situation maximal angespannt bist? Dein Herz schlägt bis zum Hals und deine Hände sind schweißig. Probiere dann mal folgendes aus: Schüttele deine Hände, Arme und Schultern für 30 Sekunden kräftig aus. Spüre dabei, wie die Energie in deinen Händen, Armen und Schultern pulsiert. Das Durchschütteln kann dir helfen, dich zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Du schaffst das!

Das bewirkt diese Übung

Bereits nach kurzer Zeit wirst du merken, wie sich die Anspannung langsam aus deinem Körper und Geist löst. Du kannst förmlich spüren, wie du mehr Distanz zu den belastenden Gedanken gewinnst und gleichzeitig neue Energie tankst.

Wie hilfreich war dieses Yogaset für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



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



stock.adobe.com, Dublin (klyksun)

Nachdem wir in den ersten beiden Etappen den Blick auf den Vergleich verändert haben und uns die positiven Aspekte des Vergleichs angeschaut haben, wollen wir in der letzten Etappe überlegen, wie es uns gelingen kann, das ständige Vergleichen im Alltag zu reduzieren. Ein Schlüssel hierzu heißt: Schluss mit dem Perfektionismus. Oha, gerade für uns Lehrer oftmals nicht so leicht.

Sich mit deinem Perfektionismus zu beschäftigen, kann besonders in dieser letzten Etappe hilfreich sein, denn jetzt wird es noch einmal anstrengend und da steht dir der eigene Perfektionismus bisweilen selbst im Weg.

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.

Überlege nun, ob es Situationen oder Menschen gibt, mit denen du dich vor allem vergleichst, um besser zu sein.

Was ist, wenn du das nicht bist?

Was sagst du dann zu dir selbst?

Werde dir nun bewusst, dass du nicht alles perfekt machen musst.
Du musst nicht alles können.

Sage dir:
Ich bin gut so wie ich bin.
Niemand ist perfekt.

Und für die Zukunft:
Feiere deine Erfolge.
Sei nett zu dir, Stichwort Fehlerfreundlichkeit.
Lass los, was du nicht ändern kannst.

Notiere dein Gedanken.

Das bewirkt diese Übung

Perfektionismus kenne die meisten von uns. Er gehört zu den sogenannten inneren Antreibern, die vornehmlich in Leistungsgesellschaften zu finden sind. Hinter ihm steckt das Bedürfnis nach Anerkennung und Sichtbarkeit. Sich dies bewusst zu machen, kann sehr erleichternd sein. Denn wenn wir diesem inneren Antreiber folgen, sind wir nicht wirklich handlungsfähig, wir handeln aus einem „muss“ heraus. Zudem rennen wir etwas hinterher, was nicht zu erreichen ist, auch das geht über kurz oder lang auf Kosten unserer Gesundheit.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich