



Erste-Klasse-Tag

Impulsreferat:

**„Gesund durchstarten
im ersten Schuljahr“**

**Dozent: Thomas
Rüttgers**

Stress-Reaktionsebenen

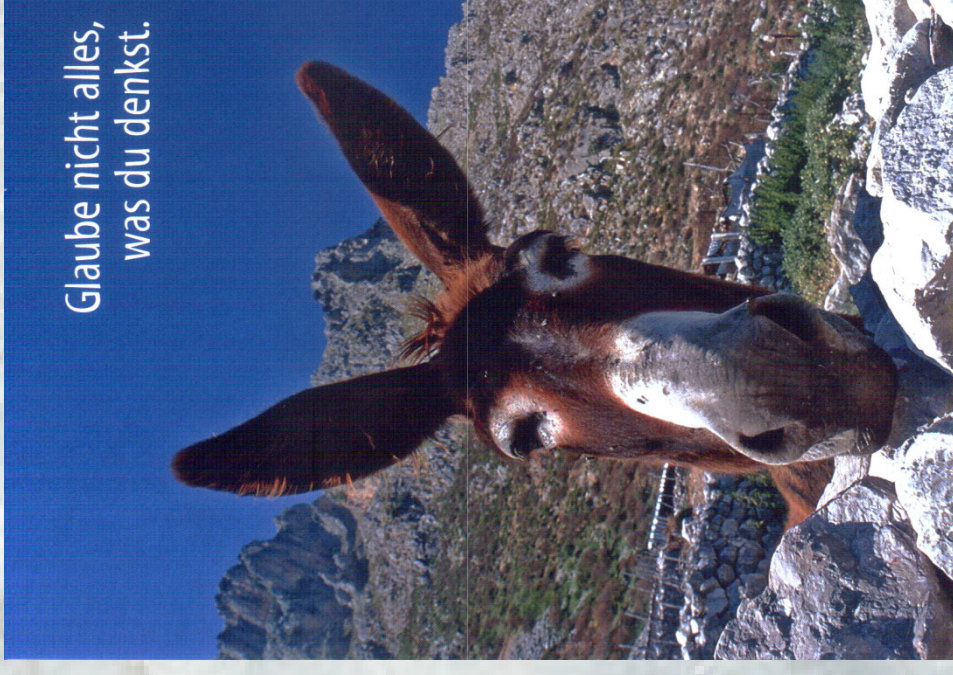
A. Die kognitive Stress-Ebene (gedankliche Anspannung)

Gedankliche Anspannung beschreibt eine bestimmte Art von Denkprozessen, die sich in unproduktiven Wiederholungsschleifen verselbständigen.

Zurückliegende Begegnungen und Gespräche lassen Sie nicht los, weil Sie mit sich oder Ihrem Gegenüber unzufrieden waren.

Zukünftige Gespräche werden in mehreren aufwühlenden Varianten durchgespielt, um für alle Eventualitäten gewappnet zu sein.

➔ **Ein hoher Energieaufwand mit nur begrenzter Effektivität.**



Glaube nicht alles,
was du denkst.

Stress-Reaktionsebenen

B. Die körperliche Stress-Ebene **(Psychosomatik)**

Das Zusammenspiel von Körper und Seele in Reaktion auf Einflüsse in unserer Umwelt. Hier sind der Symptopalette (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Intensität und Vielfalt steigt meist mit der Zeit an.

➔ Redewendungen, die Sie auf diese Symptomebene
hinführen:

- Das schlägt mir auf den Magen!
- Der lässt mir keinen Raum zum Atmen.

Stress-Reaktionsebenen

C. Die vegetative Stress-Ebene **(„unter Strom stehen“)**

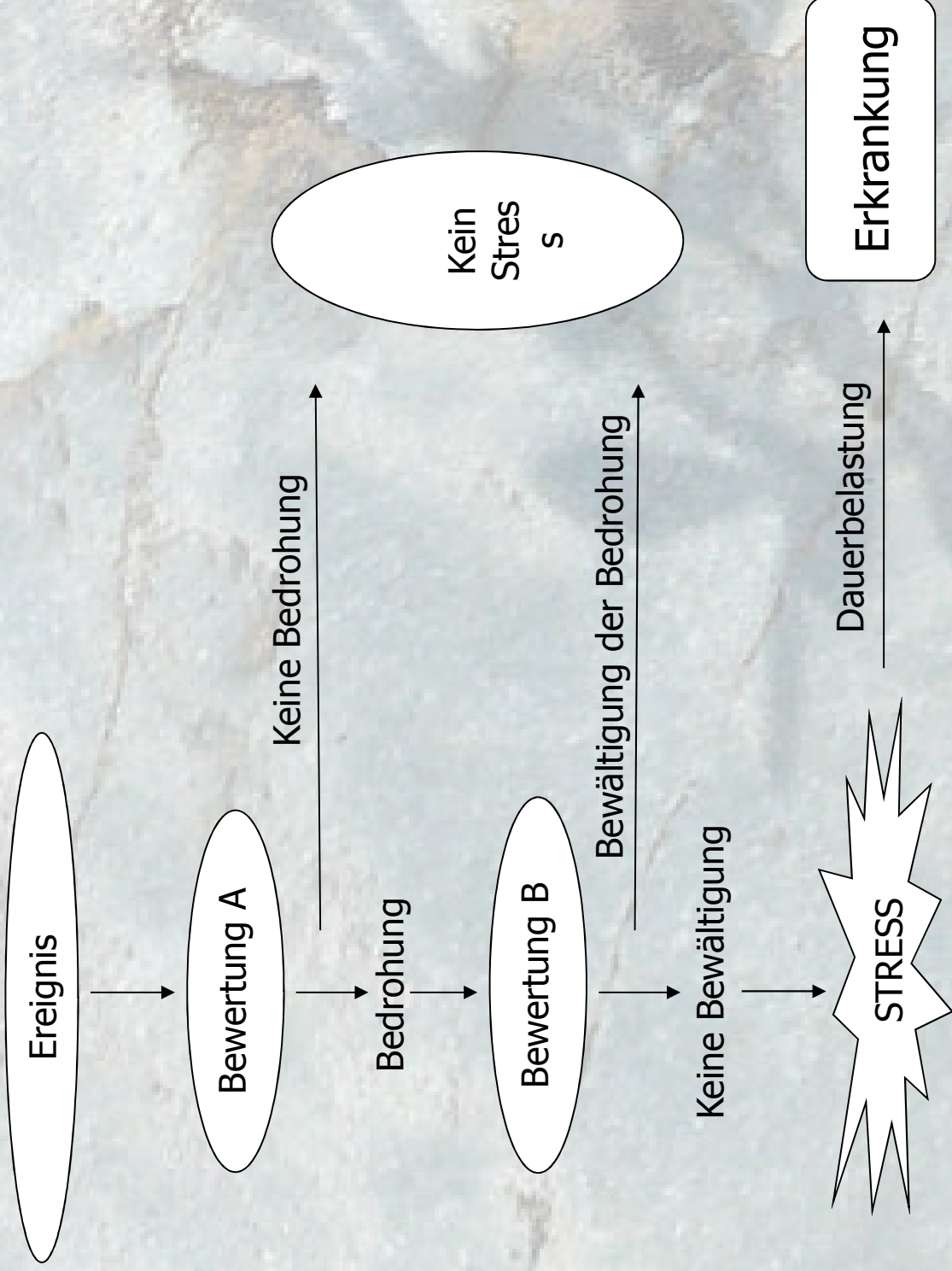
Die Welt geht Ihnen unter die Haut (ähnlich wie bei der körperlichen Ebene) und hinterlässt ein Gefühl von Unruhe und diffusen Unwohlseins. Die Symptopalette reicht von Gefühlen des Getriebenseins und der Entspannungsunfähigkeit bis hin zu Muskelschmerzen und Zähneknirschen in der Nacht.

- ➔ Folgende Redewendungen weisen auf diese Ebene hin:
- innerlich kochen
 - die Zähne zusammenbeißen

Belastungsebenen im Lehrerberuf

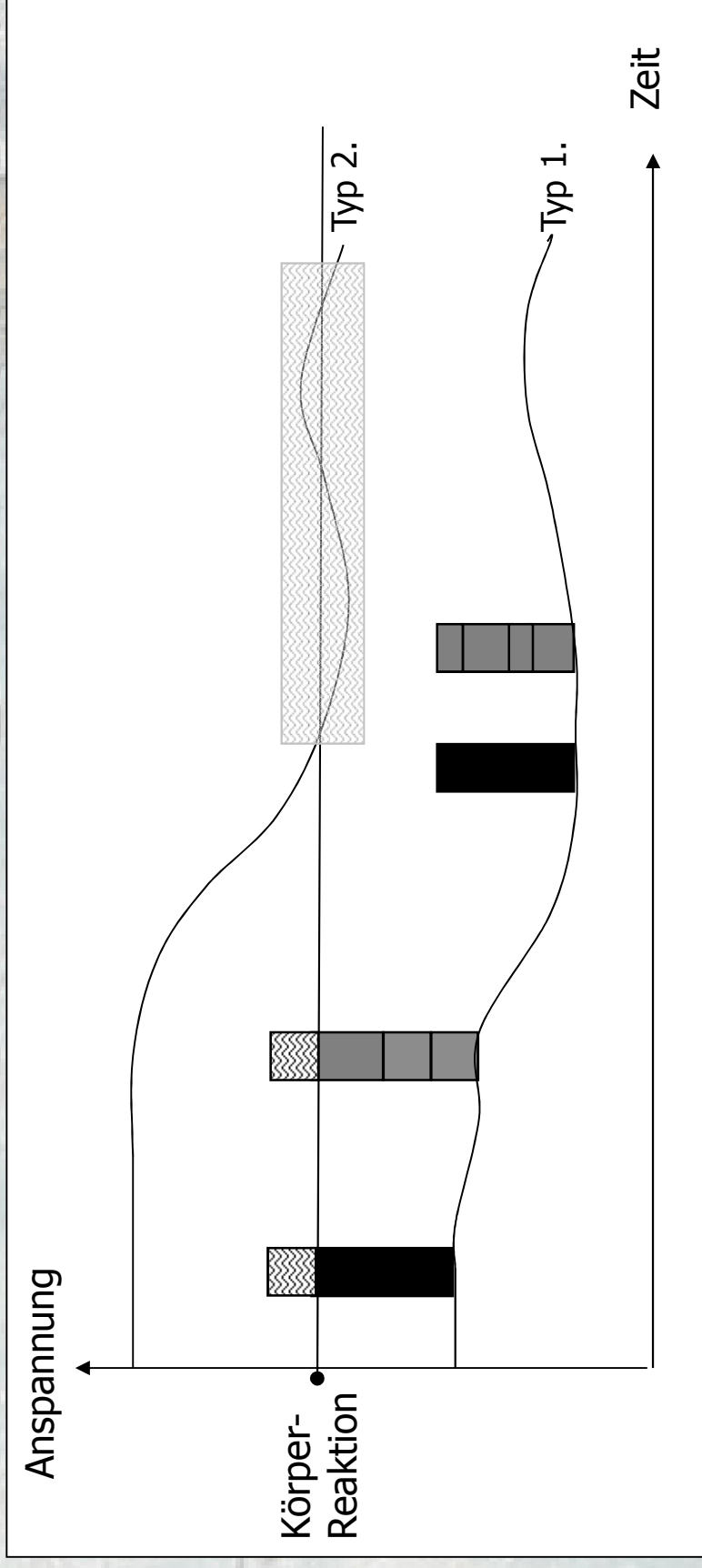
Belastungsebene	Beispiele
<ol style="list-style-type: none"> 1. Destruktive Schüler 2. Mangelhafte Rahmenbedingungen 3. Unkooperative Kollegen 4. Belastende Verwaltungsaufgaben 5. Spannungsfeld Familie – Beruf 6. Überforderung durch Lehrpläne 7. Stress durch persönliche Versäumnisse 8. Absprachen mit Kollegen 9. Selbstbezogene Eltern 10. Eltern- und Schülergespräche 	<ul style="list-style-type: none"> → Verweigerte Mitarbeit → Fehlende Materialien → Vorgeschobene Gründe gegen Aufsichtstausch → Facharbeit → Störung bei Unterrichtsvorbereitung → Unerfüllbare Stofffülle → Mangelnde Unterrichtsvorbereitung → Pausen können nicht zur Erholung genutzt werden → Eltern wollen sich über ihre Kinder verwirklichen → Konferenzen

Wie entsteht Stress?



Stress und Anspannung

Stress hat nicht nur eine psychische Seite, sondern auch Auswirkungen auf unser körperliches Befinden. Je mehr wir gestresst sind, desto stärker ist unsere Gefühl von innerer Anspannung – wir stehen sozusagen 'unter Strom'.



Innere Kündigung <-> Burnout

Innere Kündigung

Aufgabe von übergeordneten Soll-Vorstellungen und Verpflichtungen

Rückzug

Der innerlich Kündigende könnte, aber mag nicht mehr leisten.

Burnout

Festhalten an übergeordneten Soll-Vorstellungen und Verpflichtungen

Verstärkte Anstrengung

Der Ausgebrannte kann nicht leisten, was er gerne leisten möchte.

Hohe Arbeitsplatzanforderungen führen hauptsächlich zu Symptomen der Erschöpfung und des **Burnouts**.

Mangelnde Unterstützung am Arbeitsplatz führt hauptsächlich zu Symptomen des Rückzugs und der **inneren Kündigung**.

Innere Kündigung – „Bore-Out“

- Innere Kündigung ist die Verweigerung von Arbeitsleistungen, die nicht formal-vertraglich festgelegt sind.
- Einer inneren Kündigung geht in der Regel ein Bruch im Vertrauensverhältnis voraus und ein störendes Ungleichgewicht in der persönlichen Kosten-Nutzen-Analyse.

Man unterscheidet eine aktive und eine passive Form:

Aktiv → Lehrer machen ihre Arbeit mit den Schülern und versuchen die Verwaltung/Vorgesetzten möglichst auszublenden.

Andere sind bestrebt durch Nebentätigkeiten einen Zustand innerer Gerechtigkeit herzustellen.

Passiv → Rückzug, Verweigerung

Merkmale des Burnouts

<p>Psychisch-mental</p> <p>Emotionale Erschöpfung, chronische Ermüdung, innere Leere, Gefühl der Sinnlosigkeit, Antriebslosigkeit etc., Depressive Stimmung, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Angst (spez. Versagensangst), vermindertes Selbstwertgefühl, Aggression, Reizbarkeit, verminderte Frustrationstoleranz, Konzentrationsstörungen, Probleme bei der Entscheidungsfindung</p>	<p>Verhalten</p> <p>Gesteigerte Unruhe, Hyperaktivität. Unkontrollierte Ausbrüche, Nervosität Erhöhter Konsum von: Kaffee, Zigaretten, Alkohol, Medikamenten Probleme mit Patienten und Kollegen, sozialer Rückzug, Fehlzeiten, berufl. Probleme mit nach Hause nehmen (negative spillover)</p>
<p>Körperlich</p> <p>Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, sensomotorische Symptome (z.B. Zucken), Unfähigkeit zu entspannen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, sexuelle Probleme, chronische Erschöpfung, Allergien, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, chronische Beschwerden ohne hinreichenden organischen Befund</p>	<p>Veränderte Einstellung</p> <p>Dehumanisierung: Gefühllose, distanzierte Gleichgültigkeit, Zynismus, Eifer, Hingabe, Interessen gehen verloren, Gefühl der Isolation und mangelnden Unterstützung Langeweile, Dienst nach Vorschrift</p>

Risikofaktoren für Burnout

Verausgabebereitschaft

→ über die eigenen Grenzen gehen

Unfähigkeit zur Distanzierung

→ Probleme mit nach Hause nehmen

Perfektionismus

→ starkes Kontrollbedürfnis

Überidentifikation mit der Arbeit

→ Selbstwert wird nur aus dem Beruf abgeleitet

Resignationstendenz

→ Widerstand löst inneren Rückzug aus

Innere Unruhe

→ nicht mehr Abschalten/runter kommen

Mangelnde soziale Unterstützung

→ Isolation, Einzelkämpfertum

Lebensunzufriedenheit

→ depressiv-pessimistische Grundstimmung

Erfolgsstrategien gegen Stress- und Burnout

Grenzsetzung

→ gegenüber Eigen- und Fremdansprüchen

Trennung von Beruf- und Privatleben

→ Problem- und Fallbesprechungen in der Schule

Delegieren

→ Prioritätensetzung beim persönlichen Engagement

Zeit für ein befriedigendes/ erfüllendes Privatleben

→ Selbstwert wird verstärkt aus privaten und gleichrangigen Beziehungen bezogen

Professionalisierung eigener Konfliktstrategien

→ eigene Bedürfnisse sind genauso bedeutsam wie die der anderen

Entspannung

→ Pflege von Pausen-, Entspannungs- und Alleinzeiten

Soziales Netzwerk

→ Regelmäßige Kontakte und Offenheit in Begegnungen

Lebenszufriedenheit

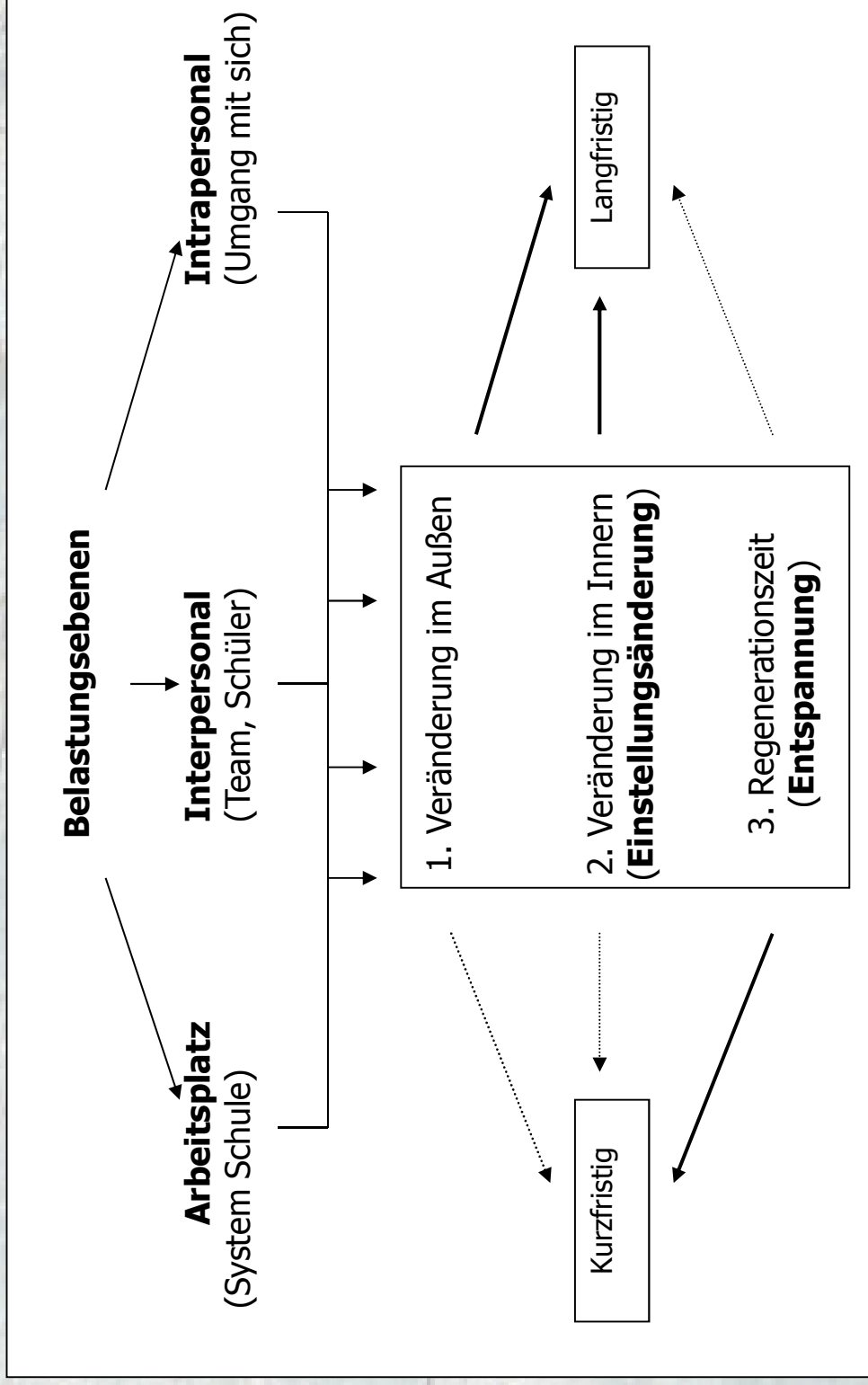
→ überwiegt Fremdbestimmung „Ich will“ vs. „Ich muss“



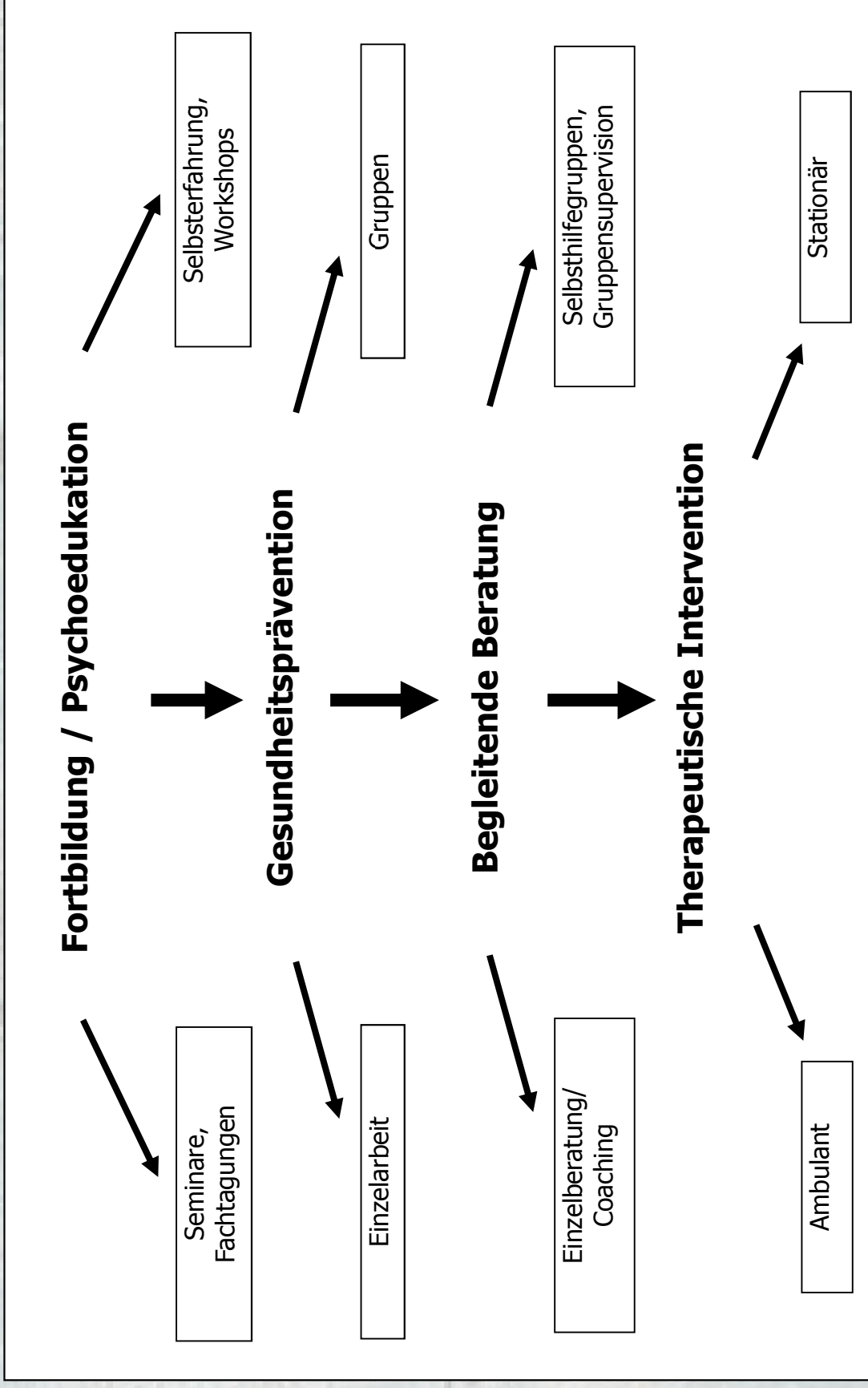
2.

Risikofaktoren erkennen und bewältigen

Schritte zu einem neuen Umgang mit Belastungssituationen



Unterstützung aus dem Gesundheitswesen





Uff em Friedhof
liaged a ffau fe Leit,
die glaubbend,
ohne sie goht's net.



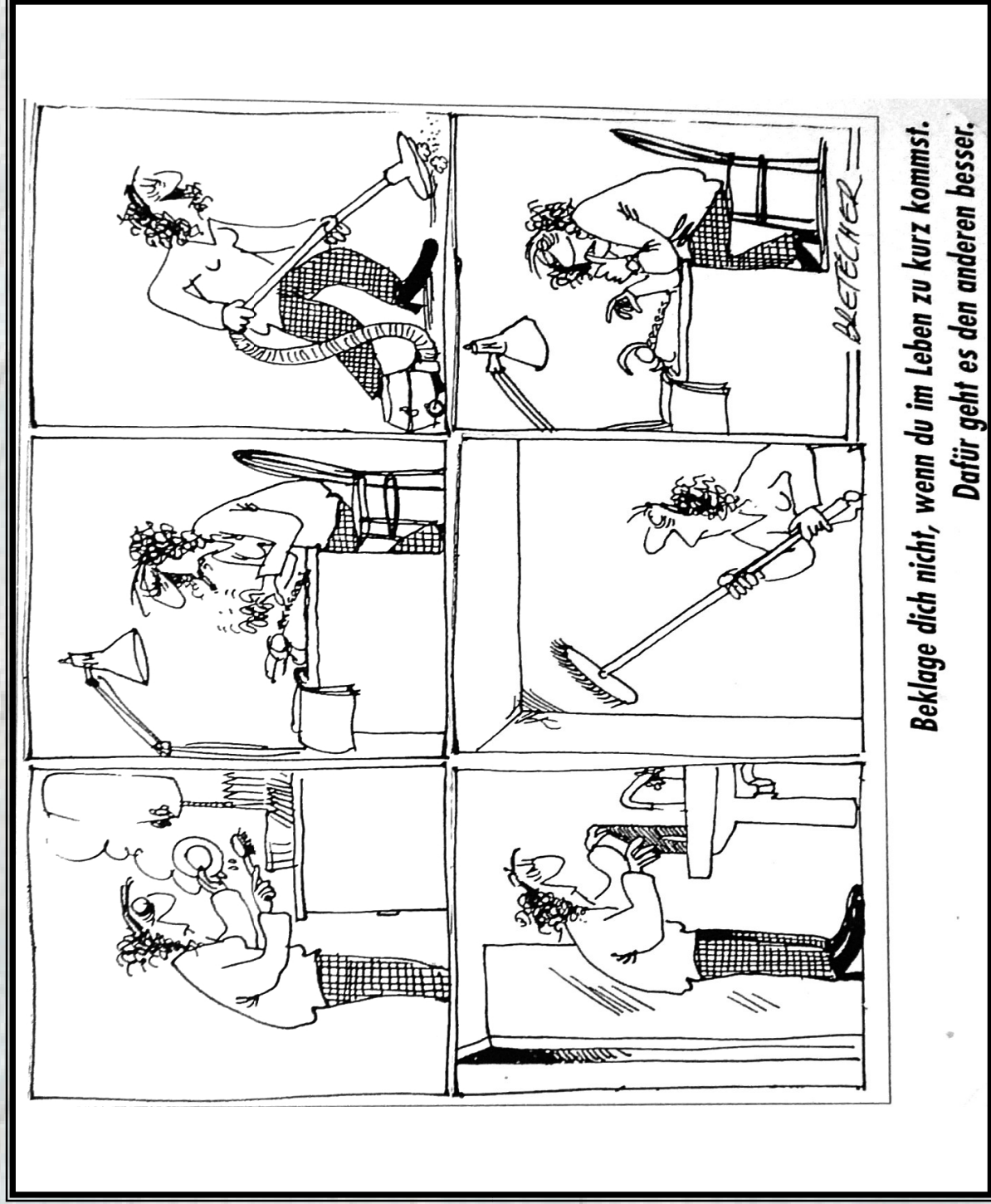
Erste-Klasse-Tag

„Gesund durchstarten“

Thomas Rüttgers

3.

Helfer
und soziale Unterstützung



***Beklage dich nicht, wenn du im Leben zu kurz kommst.
Dafür geht es den anderen besser.***



Erste-Klasse-Tag

„Gesund durchstarten“ Thomas Rüttgers



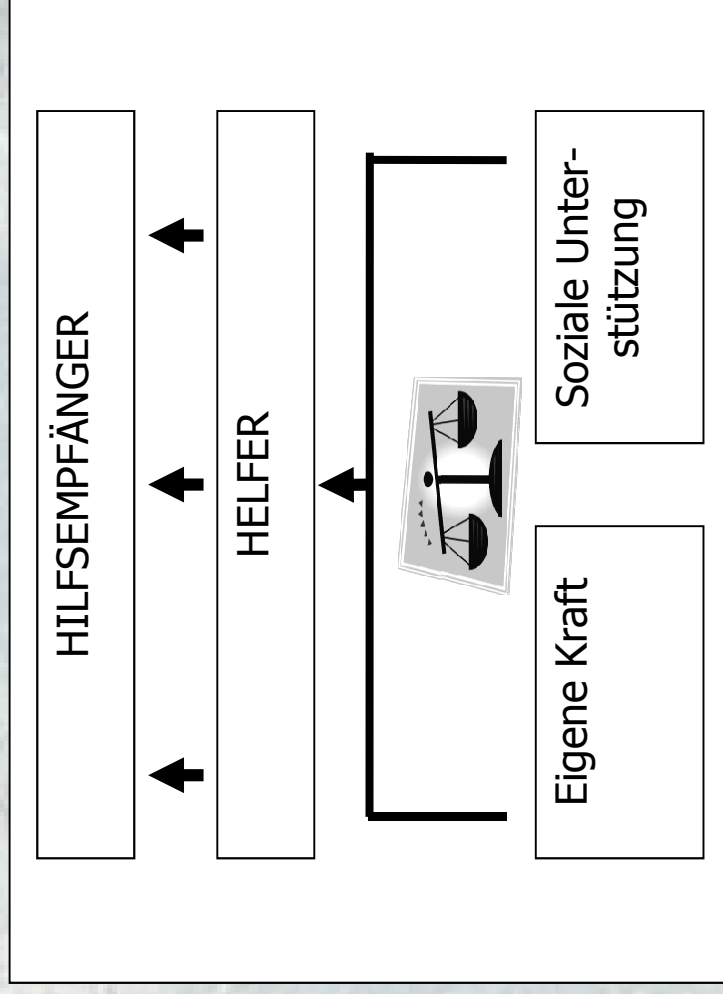
Auch ein See braucht laufend frisches Wasser um Belastungen auszugleichen

© Soul Craft ; Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors

info@soul-craft.org

Helfer und soziale Netzwerke

Helfen kostet Kraft und nicht immer ist es ein direkter Prozess des ausgewogenen Gebens und Nehmens. Burn-out ist die Folge eines andauernden Ungleichgewichts aus Geben und Nehmen. Das Leid und die Bedürftigkeit sind zu groß, die eigenen Kräfte und das Ausmaß der eigenen Unterstützung zu gering. Aus den Gesagten ergibt sich für den einzelnen Helfer das folgende Aufgabenspektrum:



Helfersyndrom

- Menschen mit Helfersyndrom stellen altruistische Ideale über „egoistische“, hoffen aber gleichzeitig, dass das eigene Engagement belohnt wird. → BUCHHALTUNG
- Nicht das Geben ist das Problematische am Helfersyndrom, sondern das Abhängigsein von Sympathie und Anerkennungsbeweisen.
→ ABHÄNGIGKEIT vom MÖGEN
- Die Helfer wollen helfen und positive Veränderungen in anderen Menschen bewirken. Dabei besteht die Gefahr, dass die eigenen Erfolge von deren Erfolgen der anderen (Schüler) abhängen.
→ ABHÄNGIGKEIT vom LEISTUNGSERFOLG
- Schmidbauer prägte den Begriff des hilflosen Helfers. Er meint damit eine überbetonte Außenfokussierung mit einer scheinbar allmächtigen, unangreifbaren Fassade.
Gleichzeitig jedoch eine Unfähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu äußern. → FASSADE und ANGST vor BEDÜRFTIGKEIT

Hilfsbereitschaft

Hilfsbereitschaft dient dazu, einen erkannten Mangel oder eine belastende Situation zu verbessern. Hierbei kommt es häufig zu abweichenden Auffassungen zwischen Helfer und Betroffenen.

In helfenden Berufen hat sich zur Erzielung einer Nachhaltigkeit, die „Hilfe zur Selbsthilfe“ als ein effektives und realistisches Konzept durchgesetzt.

Hilfsbereitschaft hat Ihre Grenze spätestens dann,

- wenn man von anderen für deren Ziele stellvertretend eingespannt wird
- wenn sie mich daran hindert, meine eigenen wichtigen Dinge/Ziele zu erledigen.

Denn was hilft es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt und seine Seele verliert?

Matthäus 16.26: Markus 8,36



Erste-Klasse-Tag

„Gesund durchstarten“

Thomas Rüttgers

4.

Zeitmanagement

**Sie werden nie genug Zeit haben
um all das zu tun,
• was sie tun könnten
(geschweige denn es so gut zu machen wie
Sie es gerne wollten)
• was andere gerne hätten, das
Sie tun sollen.**

Zeitmanagement gibt Ihnen Zeit für sich!!

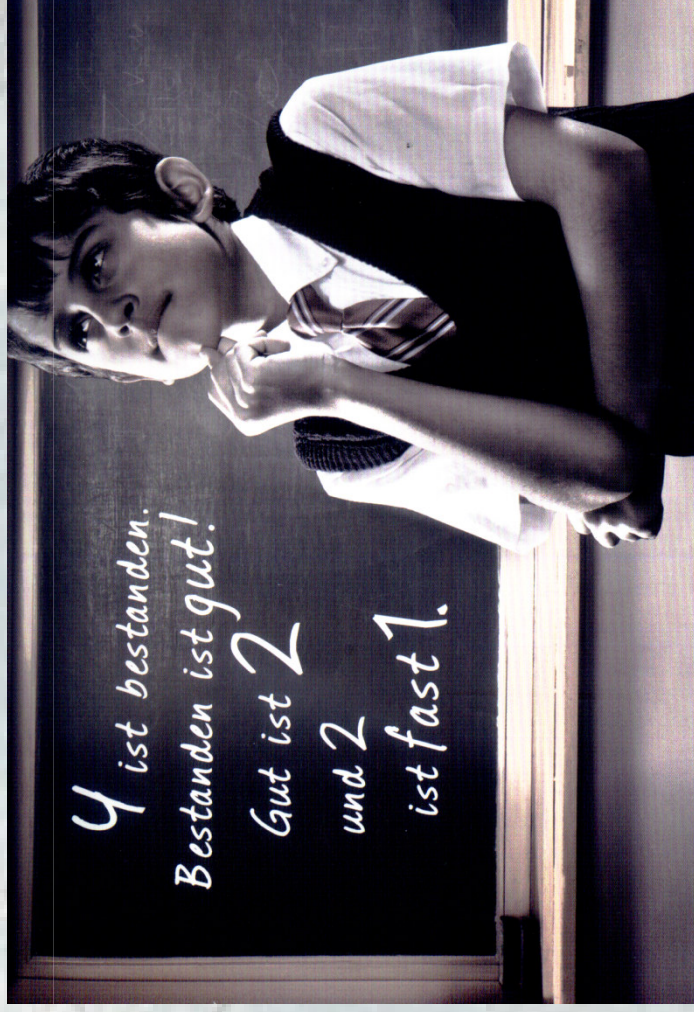
- Es geht beim Zeitmanagement nicht darum, dass Sie noch mehr Zeit für Arbeit freimachen.
- Vielmehr sollten Sie sich mit Ihrem Zeitmanagement mehr Freiraum schaffen für z.B.: Erholung, Energie tanken, Hobbys oder andere Vorhaben, die Ihnen wichtig sind. So können Sie insgesamt ein ausgeglicheneres und damit glücklicheres Leben führen.

Urlaub vom Perfektionismus

Der Kabarettist Jürgen Becker verdichtet den rheinischen Katholizismus auf folgende Faustformel:

Vier minus reicht!

So leben, dass man gerade noch so reinkommt in den Himmel. Mehr muss gar nicht sein.



Prioritäten setzen und aussortieren

Welche Aufgaben im Schulalltag und im Schulprofil sind:

- a) der **Baum**,
ohne den geht es nicht
- b) das **Lametta**,
schön zu haben, aber es geht
auch ohne



Sortieren Sie Ihre Aufgaben nach Wichtigkeit und setzen sie Prioritäten.

→ Wichtige Aufgaben sind von Ihren Auswirkungen und Folgen her gewichtig.



Erste-Klasse-Tag

„Gesund durchstarten“

Thomas Rüttgers

5.

Stressfolgen im Lehrertag

Folgen von Stress im Lehreralltag (1)

- Unter Stress nimmt die Motivation und Fähigkeit zu innovativem pädagogischen Handeln stetig ab. Stress mindert Ihre Fähigkeit zu **Kreativität** und Ihr Gehirn wird sich zur Schonung seiner Kräfte vermehrt darauf beschränken routinierte und automatisierte Denk und Handlungsprozesse zu initiieren.
- Stress vermindert die von innen kommende Motivation sich im Beruf zu engagieren. Wer im Angesicht schwindender Kräfte vor die existenzielle Wahl gestellt wird: „**Ich oder der Beruf**“ wird gesunderweise seltener den Beruf wählen.
- **Begeisterung** des Lehrers für sein Fach und die Arbeit als Ganzes ist ein zentraler Faktor für die Erweckung von Lernmotivation auf Schülerseite. Diese Begeisterung nimmt unter Stress ab.

Folgen von Stress im Lehreralltag (2)

- Stress mit seinen psychosomatischen Auswirkungen **bindet Energien**, die wir nicht mehr für die Arbeit zu Verfügung haben. Folge ist ein Gefühl größerer Anstrengung und schnellerer Ermüdung.
- Wer vornehmlich mit sich selber beschäftigt ist hat nur eine sehr **eingeschränkte Aufmerksamkeit** für atmosphärische Vorgänge in der Klasse. In der Folge häufen sich dann Disziplinschwierigkeiten, die wie in einem Teufelskreis Ursache und Folge von Stress zugleich sind.
- Wem unter Stress die Kräfte schwinden wird zunehmend von einem qualitativen und individualisierten **Unterrichtsstil** auf einen quantitativen umschwenken. Dann ist froh, den Unterricht an sich und den zu vermittelnden Lehrstoff irgendwie hinter sich gebracht zu haben.

Folgen von Stress im Lehreralltag (3)

- Wer selber an der Belastungsgrenze operiert, hat keine Lust und Energie sich um die Bedürfnisse anderer zu kümmern. Schüler sind jedoch stets „bedürftig“ und wollen unsere Präsenz und Aufmerksamkeit. Ab einer bestimmten Belastungsgrenze unter Stress werde ich mir die Schüler emotional auf Abstand halten müssen, um nicht selber unterzugehen. Auch dies ist wieder ein Teufelskreis, da so ein belastendes Klassenklima entsteht, welches wiederum stressauslösend wirkt.
- Schließlich führt eine verbreitete Stressbelastung im Kollegium dazu, dass man weniger fürsorglich und unterstützend untereinander wird, da jeder für sich bereits an der Belastungsgrenze ist.
- Schließlich lässt sich beobachten, dass das Ausmaß an Konflikten in gestressten Kollegien steigt und die Konstruktivität in der Bearbeitung dieser Konflikte sinkt.

Folgen von Stress im Lehreralltag (4)

Fazit:

Ein stress- und burn-out gefährdeter Lehrer führt also zu:

- einem Leistungsabfall in der Klasse,
- befördert Disziplinschwierigkeiten und trägt zu einem beeinträchtigten Klassenklima bei.
- wirkt konfliktstabilisierend bis –eskalierend im Lehrerkollegium

Erholung, Entspannung und Regeneration sind mindestens ebenso wichtig wie die methodisch-inhaltliche Unterrichtsvorbereitung. Sie ist als unmittelbare Dienstverpflichtung Ihres Beamten- oder Angestelltenverhältnisses anzusehen.

History Bookmarks Tools Help MindMatters - Mit ... x www.mindmatters-schule.de

MindMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

[Startseite](#)
[Über MindMatters](#)
[Aktuelles](#)
[Team](#)
[Module](#)
[Unterstützung](#)
[Erfahrungen](#)
[Kooperation & Netzwerke](#)
[Service](#)
[Materialbestellung und Werkzeugkasten-Zugang](#)

[Werkzeugkasten Primarstufe](#)
[Werkzeugkasten Sekundarstufe I](#)
[Werkzeugkasten Schulentwicklung](#)

Herzlich Willkommen auf der Website von MindMatters!

MindMatters – was ist das?

MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen der Sekundarstufe I und der Primarstufe. MindMatters basiert auf dem Konzept der **guten, gesunden Schule**, das Bildung, Erziehung und Gesundheit miteinander verknüpft. Es hilft Schulen dabei, durch die Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften einen nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität zu leisten.

Dieses Ziel erreicht MindMatters durch:

- Entwicklung einer Schulkultur, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt, eingebunden und nützlich fühlen. So wird die Schule zunehmend zu einem Ort, an dem man gern ist.
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrkräften durch die Arbeit an der Beziehungsqualität in der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu mehr Respekt und Toleranz.
- Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern durch die Stärkung von Widerstandskraft und Lebenskompetenzen sowie durch das Erlernen eines hilfreichen Umgangs mit Stress und schwierigen Situationen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zur guten, gesunden Schule und hoffen, dass das Programm MindMatters und die Angebote dieser Website Sie dabei unterstützen können.



Geschichte zum Thema:

Angst vor Veränderung und Vermeidung (Burnoutfaktor!):

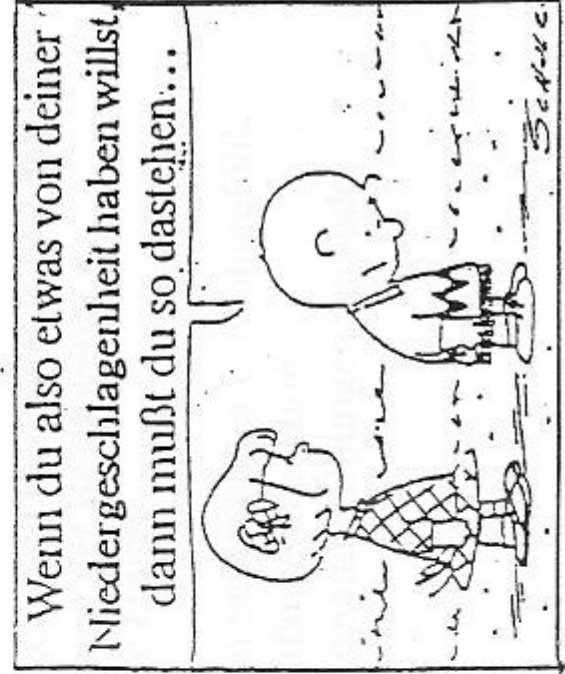
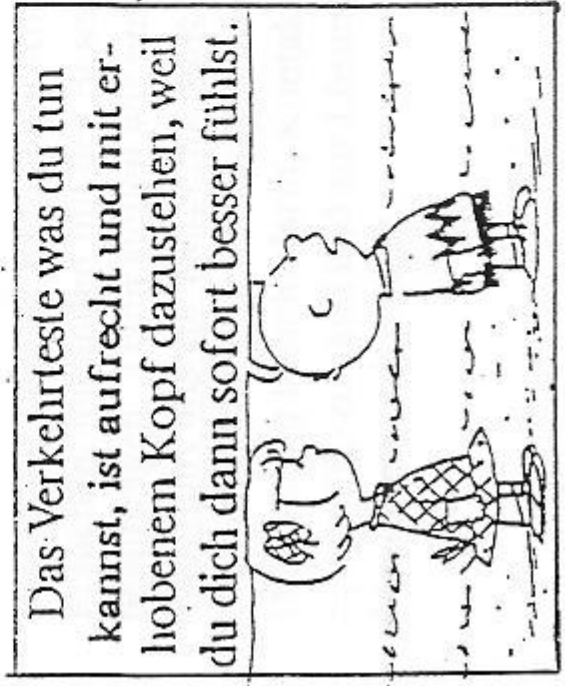
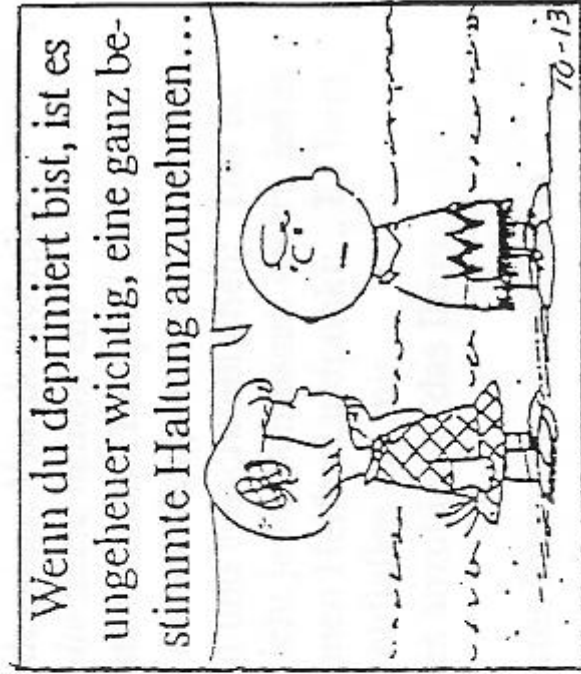
Ein Mann sitzt am Ufer und wünscht sich nichts sehnlicher, als endlich Fische zu fangen. Weil er aber eine unzählbare Angst vor offenem Wasser hat, wartet er bis der Teich gefroren ist, und wirft dann seine Angel aus. Er stellt enttäuscht fest, dass er nichts fängt, schiebt die Schuld auf den falschen Köder, die unvollkommene Angelausrüstung, seine fehlerhafte Angeltechnik, oder die mangelnde Bereitschaft der Fische, anzubeißen.

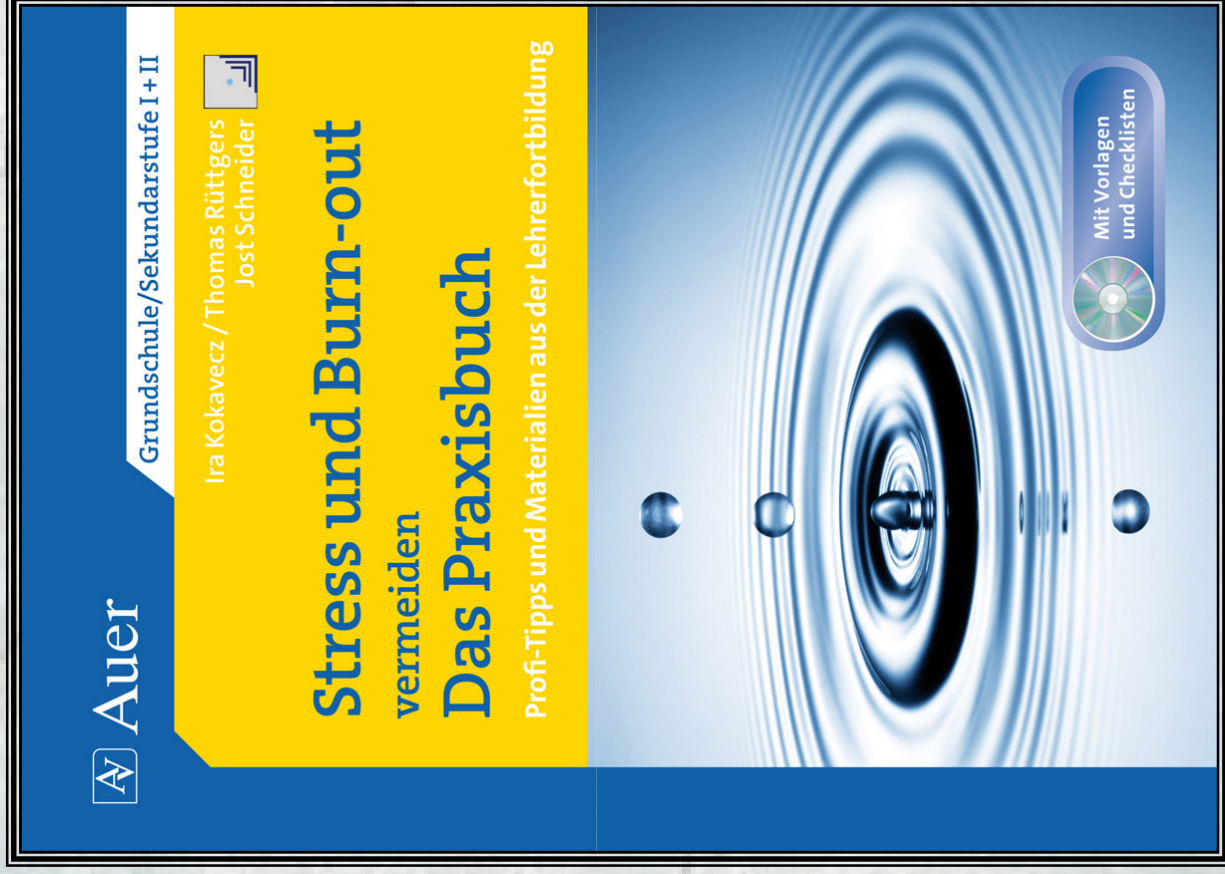
Er verbessert nun seine Technik, schafft sich neue Köder an, erwirbt neue Ausrüstungsgegenstände, kauft Literatur über Fischereitechnik, konsultiert schließlich endlich einen namhaften Fachmann, von dem er erwartet, dass dieser ihm endlich zeigen kann, wie man in der von ihm hergestellten Situation die begehrten Fische fängt.

Eine Zeitlang spricht der Experte über die missglückten Angelversuche und macht auch noch einige Verbesserungsvorschläge, die – wie zu erwarten – zu keiner Verbesserung führen.

Wenn beide dann nicht die Arbeit enttäuscht aufgeben, wird das Gespräch auf die Angst vor dem Wasser kommen müssen. „Wieso?“ wird dann der Angler fragen. „Ich wollte doch endlich lernen Fische zu fangen, und jetzt reden sie nur noch vom Wasser. Ich will aber gar nichts mit Wasser zu tun haben, ich will Fische!“

Nach Schmidtbauer, W. 1980





Ira Kokavec , Thomas Rüttgers ,
Jost Schneider

Stress und Burn-out vermeiden

Praktische Tipps, konkrete Umsetzungshilfen und nützliche Materialien zur Erklärung, Erkennung und Prävention von Burn-out-Erscheinungen im Lehrerberuf, von Profis aus der Lehrerfortbildung

ISBN: 978-3-403-06790-0
Buch, 96 Seiten, inkl. CD-ROM, A4

Best.-Nr.: 06790 **23,50 €**



Karin Kress, Thomas Rüttgers

Alltägliche Auffälligkeiten Das Praxisbuch

Praktische Tipps, konkrete Umsetzungshilfen und nützliche Materialien zum professionellen und zielführenden Umgang mit auffälligem Schülerverhalten in der Schule, von Profis aus der Lehrerfortbildung

Buch, 108 Seiten, DIN A4, mit CD-ROM, 1. bis 4. Klasse

ISBN: 978-3-403-06839-6
24,90 €



Vielen Dank für ihre
Aufmerksamkeit!



Soul Craft
Thomas Rüttgers

Bocksdornweg 78
D - 76149 Karlsruhe

Tel. 0721 - 60959523
Mobil 0176 - 21950830

Email info@soul-craft.org
www.soul-craft.org



Praxis für Therapie, Beratung und Konfliktlösung

