

SCHOOL-SCOUT.DE

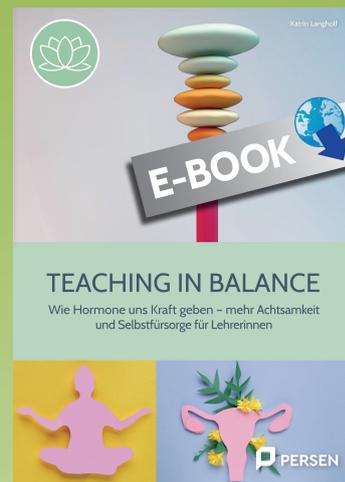


Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Teaching in Balance*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Gut zu wissen	6
Was ist Stress?	6
Die moderne Frau & die Hormone	8
Tipps für alle Lebenslagen	13
Selbstfürsorge & Achtsamkeit	13
Die Bedeutung der Ressourcen	15
Selbstwahrnehmung & Bestandsaufnahme	18
Emotionen & Bedürfnisse	22
Love it – Change it – Leave it	23
Entspannungstechniken	28
Lebensführung	31
Tipps für individuelle Lebensabschnitte	33
Die junge Lehrerin	33
<i>Besonderheiten</i>	33
<i>Tipps</i>	34
<i>Humor & Weiblichkeit</i>	35
Die erfahrene Lehrerin	36
<i>Besonderheiten</i>	36
<i>Tipps</i>	37
<i>Beziehung(en) & Freiräume</i>	39
Die gestandene Lehrerin	40
<i>Besonderheiten</i>	40
<i>Tipps</i>	44
<i>Balance & Neuentdeckung</i>	46
Die pensionierte Lehrerin	48
<i>Weiblichkeit nach der Berufslaufbahn</i>	49
Schlussteil	50
Literaturempfehlungen	51

VORWORT

Liebe Leserin,

ich freue mich, dass du dieses Buch in der Hand hältst.

Ziel dieses Buches ist, dass du im Einklang mit deinem weiblichen Körper bist und durch ein tieferes Verstehen der hormonellen Prozesse ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben lebst.

Wir Frauen sind in der heutigen Zeit mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigt: Wir wollen ein erfülltes Leben führen, beruflich Karriere machen, aber auch die perfekte Mutter sein. Wir wollen in glücklichen Beziehungen leben und in unserer Freizeit viele schöne Dinge erleben. Nicht zuletzt wollen wir einen gesunden und am besten perfekt geformten Körper haben. Gleichzeitig fressen uns unsere eigenen Ansprüche und die beruflichen Anforderungen im Beruf auf, sodass viele Frauen am Ende frustriert, erschöpft und resigniert sind.

Ich gehe davon aus, dass die gesellschaftspolitischen Probleme, die sich auf den Lehrberuf auswirken, inzwischen hinlänglich bekannt sind und hoffentlich konstruktiv diskutiert werden. Denn die soziale Schere in den Klassen, die große Migration und die damit verbundene Sprachbarriere und kulturellen Hürden, der Personalmangel und veraltete, unflexible Lehrpläne, sind nicht oder nur am Rande Thema dieses Buches. Gleichwohl sind sie wichtig und ein großer Teil des Dilemmas und der Überforderung, den der Beruf der Lehrkraft in diesen Zeiten mit sich bringen kann. In diesem Buch soll es darum gehen, was du ganz konkret und realistisch tun kannst, um dich im Schulalltag zu regulieren und zu zentrieren.

Mithilfe deiner Eigenmacht und in der Verbundenheit mit deinen weiblichen Aspekten, kannst du dein Leben positiv und lebenswert gestalten. Um als Frau kraftvoll im Leben zu stehen, ist es besonders hilfreich, folgende Aspekte im Blick zu haben:

- 🌿 das weibliche System verstehen, für die eigene Weiblichkeit sorgen, sie genießen und im Einklang damit leben
- 🌿 das individuelle Sein und die eigenen Ressourcen erkennen und stärken
- 🌿 Lösungswege finden, Befindlichkeiten und Situationen finden, die die eigene Weiblichkeit und das individuelle Sosein belasten.

Im ersten Teil dieses Buches möchte ich auf den Zusammenhang von Stress und dem weiblichen System eingehen. Im zweiten Teil geht es um Handwerkszeug für alle Lebenslagen, um mit potenziellen Problemen besser umgehen zu können und Lösungen zu finden. Für diesen praktischen Teil kannst du auch mit den Audiodateien zum Thema Entspannung und Achtsamkeit arbeiten, die du in den Kapiteln *Selbstfürsorge & Achtsamkeit* und *Entspannungstechniken* als QR-Codes findest. Der dritte Teil befasst sich mit den verschiedenen Lebensphasen einer Frau und den damit verbundenen Herausforderungen im Alltag einer Lehrerin. Letztere können ineinander übergehen oder aber du findest dich z. B. trotz Berufseinstieg in einer anderen Lebensphase wieder. Es soll hier keine Norm entworfen, wie das Leben in den einzelnen Phasen zu sein hat, sondern lediglich eine mögliche Orientierung gegeben werden. In jedem Fall lohnt es sich, einen Blick über die Kapitelränder zu werfen.



GUT ZU WISSEN

Was ist Stress?

Wusstest du, dass *Stress* ursprünglich eine natürliche Reaktion des Körpers auf lebensbedrohliche Situationen ist? Es handelt sich dabei, wie bei unseren Instinkten, um ein Automatismus, den wir nicht direkt mit dem Willen beeinflussen können. Der Körper wird dabei in Sekunden auf einer der drei möglichen Verhaltensweisen eingestellt: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Es ist gut, dass wir nicht überlegen und mit dem Verstand entscheiden können, was zu tun ist, denn in den Situationen, für die diese Reaktion vorgesehen ist, wäre es dann zu spät. Stress kann also lebensrettende Reaktionen auslösen, die das gesamte menschliche System beeinflussen.

Vor allem zwei Hormone spielen bei Stress eine wichtige Rolle, um adäquat auf die akute Bedrohung reagieren zu können: Adrenalin und Kortisol. Sie steigern unsere Konzentration und Motivation, denn es geht ja um nicht weniger als um unser Überleben. Um die überschießende Reaktion des Körpers auf Stress zu stoppen und zu verhindern, dass wir vor lauter Aktivierung kollabieren, reguliert der Körper die Hormonbildung nach dem Stressreiz wieder runter. Dies sorgt dafür, dass sich die Stressreaktion des Körpers wieder herabsetzt und er sich wieder entspannt.





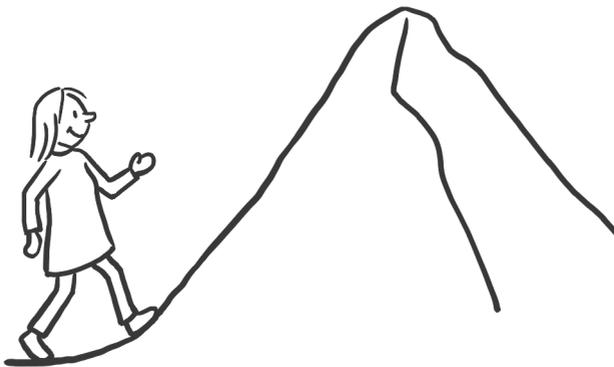
Stress beeinflusst also unser Hormonsystem – und umgekehrt.

Allgemein kann man sagen, dass die Stressreaktion nicht nur lebensrettend sein kann, sondern auch dabei hilft, Herausforderungen, die nicht mit einer unmittelbaren Lebensgefahr einhergehen, zu bewältigen. Wir lernen dabei, über unsere Komfortzone hinauszuwachsen. Das bedeutet: Ein gewisses Maß an Herausforderungen unterstützt Menschen in ihrer Entwicklung.



Wann wird eine Herausforderung zu Stress?

Wenn nun aber die Stressreaktion so großartig und hilfreich ist, warum wird sie dann so kritisch und negativ betrachtet und in Zusammenhang mit vielen Krankheiten gebracht? Der Grund dafür liegt im Ausmaß. Die durch Stress ausgelöste Reaktion ist mit gutem Grund auf kurze Zeitspannen ausgelegt. Eine Person, die Leistungssport macht, kann auch nicht über mehrere Tage pausenlos in Höchstgeschwindigkeit rennen, schwimmen oder Fahrrad fahren. Der Körper braucht Erholungsphasen, um sich regenerieren zu können.





GUT ZU WISSEN



Das Problem mit den modernen Problemen

Die Probleme, mit denen Menschen in unserem Zeitalter und in unserer Gesellschaft zu tun haben, sind selten direkt lebensbedrohlich. Das Areal unseres Gehirns, in dem die Stressreaktion ausgelöst wird, kann jedoch nicht unterscheiden, was ein *modernes* Problem ist, und reagiert fast genauso darauf, wie zum Beispiel auf einen Überfall. Unsere *modernen* Probleme haben unglücklicherweise die Eigenschaft, dass sie nicht so schnell erledigt sind, wie beispielsweise eine Verfolgungsjagd. Eine finanzielle Krise, Dauerbelastung durch Lärm im Klassenzimmer oder ein tiefgreifender Beziehungskonflikt dauern oft Wochen, Monate oder sogar Jahre. Die Stressreaktion wirkt dann nicht permanent akut, aber sie läuft die ganze Zeit im Hintergrund und kann irgendwann zu deutlichen psychosomatischen Beschwerden führen, wie: Herzrhythmusstörungen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen und vielem mehr. Voraussetzungen für diese psychosomatischen Reaktionen sind, dass ein Problem, mit dem wir es zu tun haben:

- 👉 lange anhält.
- 👉 sich unlösbar anfühlt.
- 👉 keine Erholungsphasen zulässt.

Wenn es dann ganz schlimm kommt, hat der Körper seine Aktivierungsenergie so sehr aufgebraucht, dass er leer wird wie eine Autobatterie, die nicht mehr anspringt. Dann kann es zum *Burnout* kommen. Wenn dieses Stadium eingetroffen ist, braucht das Körpersystem lange Zeit, um sich wieder zu regenerieren.

Die moderne Frau & die Hormone

Die Emanzipation hat in den letzten 200 Jahren bewirkt, dass Frauen in unserer Gesellschaft die Möglichkeit haben, ein selbstbestimmtes, vom Mann materiell unabhängiges Leben zu führen. Diese Errungenschaften

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Teaching in Balance*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

