

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lehrerin sein und bleiben wollen

Das komplette Material finden Sie hier:

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





Einführende Worte 4

Und das muss ich jetzt noch bis zur Pension machen? 4

Bestandsaufnahme 7

Rollen & Anforderungen einer Lehrkraft 7

Potenziale 17

Die eigenen Potenziale erkennen 17

Exkurs: Die unterschiedlichen Lehrkrafttypen 24

Die eigenen Potenziale entfalten 34

Freiräume 58

Die eigenen Freiräume wahrnehmen 58

Eigene Freiräume schaffen 71

Exkurs: Meine Antreiber 105

Die eigenen Freiräume bewahren 109

Resilienz 124

Die Sache mit dem Glück 139

Literatur- und Linkverzeichnis 146



Und das muss ich jetzt noch bis zur Pension machen?

In fast 20 Dienstjahren an drei Schulen hatte ich es mit fünf Schulleitungen und einer Vielzahl an Kindern, jedes für sich einzigartig, zu tun. Nicht alle meine Pläne und Ziele, die ich als hoch motivierte Berufsanfängerin hatte, habe ich in Gänze erreicht. Teilweise hat sich Ernüchterung eingeschlichen, weil manches nicht funktioniert, teilweise die Erkenntnis, dass manches nicht zielführend ist, teilweise Demotivation, weil ich manche Schülerin und/oder Schüler nicht ausreichend fördern konnte, oder auch Frust, weil ich mit Vorurteilen gegenüber meinem Beruf zu kämpfen habe. Dennoch bin ich weiterhin mit großer Freude Lehrerin.

Allerdings geht es nicht allen Lehrerinnen und Lehrern so, wie eine aktuelle Erhebung des Kultusministeriums in Nordrhein-Westfalen vom März 2023 zeigt. Demnach führen eine steigende Anzahl an Schülerinnen und Schülern, die zudem immer heterogener werden, ein anstrengendes Kollegium, die eigene hohe Anspruchshaltung sowie die Erwartungen von Eltern und Vorgaben der Politik dazu, dass Lehrkräfte sich einer hohen Arbeitsbelastung ausgesetzt fühlen, unter hohem Druck stehen und mit Depressionen, Erschöpfung sowie Burn-outs zu kämpfen haben. In letzter Konsequenz quittieren immer mehr Lehrkräfte sogar den Schuldienst. So hat sich die Zahl der Kündigungen in den letzten zehn Jahren verdreifacht und sogar verbeamtete Lehrkräfte kündigen. Das ist sehr schade!

Mit diesem Ratgeber/Workbook möchte ich Lehrkräften, die schon länger im Job sind, einen Motivationsschub geben. Gleichermäßen möchte ich damit auch Lehrkräfte erreichen, die noch ganz am Anfang ihres Berufslebens stehen. Ich möchte zeigen, wie wundervoll der Lehrkräfteberuf ist, wenn man dessen Vorzüge, wie beispielsweise die flexible Arbeitszeit am Nachmittag und an den unterrichtsfreien Tagen, erkennt. Ich möchte Ihnen, liebe Leserin, bewusst machen, wie viel Freiheit im vorgegebenen Rahmen steckt.



Ich gebe Ratschläge und konkrete Tipps, wie Sie Ihre eigenen Potenziale erkennen und nutzen können, um in der aktuellen Situation gelassener und ressourcensparender zu agieren und dennoch qualitativ guten Unterricht und gelungene Elternarbeit machen zu können, aber darüber hinaus sich selbst als Mensch nicht zu vergessen.

Der Ratgeber mit Workbook-Charakter soll Ihnen Rüstzeug an die Hand geben, mit dem Sie es ganz bestimmt schaffen werden, für einen gelungenen Ausgleich und eine gesunde Verknüpfung zwischen Ihrem Schul- und Ihrem Privatleben zu sorgen, um dann in beiden Bereichen gestärkter und zufriedener zu sein.

An vielen Stellen erhalten Sie Fachwissen, das ich aus Artikeln sowie Studien und aus Posts auf Social Media zusammengetragen habe. In mehreren Infokästen gebe ich Definitionen und Erklärungen zu wichtigen Begriffen oder Themen im Zusammenhang mit der Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrkräften. Viele Tipps sind von meinen eigenen Erfahrungen als Lehrkraft geprägt und Sie erhalten an einigen Stellen persönliche Einblicke in mein Lehrerinnenleben. Zudem beschäftigte ich mich während und nach einer persönlichen Herausforderung durch eine Krebserkrankung intensiv mit Themen wie einem positiven Mindset, der Resilienz und mentaler Stärke. Meine Erkenntnisse, die ich daraus für mich und mein weiteres (Berufs-)Leben zog, sind an vielen Stellen in diesen Ratgeber eingeflossen.

Neben meinen Recherchen habe ich mich im Rahmen einer Miniumfrage in den Austausch mit mehr als 20 Lehrkräften begeben.

Sie haben mir für diesen Ratgeber bereitwillig zehn neugierige Fragen zu ihrer persönlichen Berufszufriedenheit beantwortet.



Im Text werden Sie an einigen Stellen auf Zitate stoßen und somit Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt anderer Lehrkräfte erhalten. Das kann sehr wohltuend sein, denn: Sie sind mit Ihren Sorgen und Zweifeln, die Sie zeitweise haben könnten, nicht allein. Ich habe den Zitaten andere Namen und Daten zugeordnet und sie im Wortlaut meinem Schreibstil angepasst. Somit werden sich wahrscheinlich teilweise nicht einmal die Personen selbst in einem Zitat wiedererkennen.

An einigen Stellen hat das Buch Workbook-Charakter und Sie werden zum ehrlichen Nachdenken über Ihre eigene Situation oder zum konkreten Aufschreiben aufgefordert. Auch wenn manches vielleicht nicht einfach ist oder Sie etwas Überwindung kosten wird: Packen Sie es an. Ihre Schülerinnen und Schüler, Ihre Partnerin oder Ihr Partner und nicht zuletzt Ihre Gesundheit und Ihre Seele werden es Ihnen danken.

In dieses Buchprojekt, das für mich ein wahres Herzensprojekt ist, konnte ich die Energie meiner drei beruflichen Ichs – Lehrkraft, Autorin, Bloggerin – zusammenführen. Mir selbst ist beim Schreiben immer wieder bewusst geworden, welches Glück ich doch habe, den wundervollen Beruf einer Lehrerin ausüben zu dürfen.

Ich hoffe, dass meine Begeisterung auf Sie überschwappt und Sie mutig und neugierig wie eine Löwin vorangehen und Neues wagen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie nach der Lektüre und dem Ausprobieren der Tools zufriedener und gelassener auf die Anforderungen im Lehrerinnenberuf schauen können. Ich wünsche Ihnen viele körperlich gesunde und mental starke Schuljahre.

Ihre *Annette Holl*





Rollen & Anforderungen einer Lehrkraft

Was eine Lehrkraft sagt ...

Der Druck von allen Seiten, die Erwartungen und die Unzufriedenheit, gepaart mit der schulischen Herausforderung ist teilweise grenzwertig. Ständig werden neue Ideen, Vorschriften und Modelle von oben aufgedrückt. So macht mir Schule oft keinen Spaß mehr.

Lehrkraft, 38 Jahre alt, 15 Dienstjahre

Das Stichwort *Lehrergesundheit* nimmt immer mehr Raum in den Medien ein. Auf dem Buchmarkt tauchen vermehrt Ratgeber dazu auf. Themen wie *Zufriedenheit*, *Burn-out*, *Stresslevel* und *Arbeitsbelastung* werden im Lehrerzimmer diskutiert. Aber: Sind wirklich so viele Lehrkräfte so unzufrieden in Ihrem Job? Um der Sache ein wenig auf den Grund zu gehen, machte ich eine Mini-umfrage unter Kolleginnen und Kollegen. Die Antworten sind selbstverständlich nicht repräsentativ. Dennoch waren sie sehr erhellend für mich. Einerseits zeichneten sie ein positives Bild vom Lehrerinnenjob. Andererseits spiegelte sich in einigen Antworten auch der mit den Jahren gestiegene Leidensdruck von Lehrkräften wider, der mich in der Notwendigkeit zum Verfassen des vorliegenden Ratgebers mit Workbook-Charakter bestärkte.

Ich empfehle Ihnen, liebe Leserin oder lieber Leser, sich ein bisschen Zeit und einen Stift zu nehmen, bevor Sie sich in den Ratgeber vertiefen. Beantworten Sie für sich die folgenden Fragen, die ich auch meinen Kolleginnen und Kollegen gestellt habe. Dadurch erhalten Sie Ihr persönliches Stimmungsbild und erkennen den Grad Ihrer Zufriedenheit, was Ihre derzeitige berufliche Situation betrifft.



☞ Diese Momente in der Schule machen mich glücklich:

.....

.....

.....

.....

.....

☞ Diese Vorurteile Lehrkräften gegenüber stören mich am meisten:

.....

.....

.....

.....

.....

☞ Ich habe das Gefühl, meine Potenziale und das, was ich gerne mache, was ich gut mache, was mich begeistert, in meinem Beruf ausleben zu können:

Ja. Nein.

☞ Ich gerate in stressigen Schuljahresphasen in eine ungute Stimmung:

Ja. Nein.

☞ Wenn ja, habe ich Tools für mich, um Kraft zu tanken:

Ja. Nein.

☞ Wenn ja, welche sind das?

.....

.....

.....

.....



☞ Diese Freiräume, die mir der Beruf als Lehrkraft bietet, schätze ich:

.....

.....

.....

.....

☞ Wenn ich mich jetzt mit mir als Berufsanfängerin oder Berufsanfänger vergleiche: Diese Ziele in Bezug auf meinen Unterricht und den Umgang mit meinen Schülerinnen und Schülern habe ich heute noch:

.....

.....

.....

.....

☞ Das ist mir weniger wichtig / ganz unwichtig geworden und warum:

.....

.....

.....

.....

☞ Das braucht es meiner Meinung nach, damit ich als Lehrkraft bis zur Pension möglichst gesund und zufrieden bleibe:

.....

.....

.....

.....



🦋 Ich wollte meinen Job schon mal hinwerfen?

Ja.

Nein.

🦋 Wenn ja, warum?

.....

.....

.....

.....

.....

🦋 Und warum habe ich es nicht getan?

.....

.....

.....

.....

.....

🦋 Ganz spontan: Drei Tipps an junge Lehrkräfte:

.....

.....

.....

.....

.....

🦋 Bitte vervollständige den Satz: Lehrkraft zu sein, ist wundervoll, weil ...

.....

.....

.....



Ein Tag im Leben von Susanne Meier, Grundschullehrerin:

Montagmorgen, 7:45 Uhr irgendwo in Deutschland. Frau Meier stellt ihr Auto auf dem Schulparkplatz ab. Sie rennt über den Pausenhof. Der Abschied von ihrer jüngsten Tochter in der Kita hat heute etwas länger gedauert. Sie muss vor dem Unterricht noch ein Arbeitsblatt kopieren. Das ursprünglich geplante hatte ihr gestern Abend doch nicht mehr so gut gefallen und sie hatte es noch mal überarbeitet, als die Kinder im Bett lagen. Puh, sie hat Glück, keine Kollegin zu sehen, der Kopierer gehört ihr.

Pünktlich um 8:05 Uhr steht sie vor der Klasse und steigt mit einem flotten Bewegungsrap in den Unterricht ein. Auch wenn sie selbst erschöpft ist, weiß sie doch um die Bedeutung der Bewegung für das Lernen.

In der großen Pause spurtet sie zum Lehrerzimmer. Dort wird sie von einem Kollegen direkt mit „Also Susanne, ich habe mir da Folgendes für den Wandertag überlegt. (...) Was hältst du davon ...“ begrüßt. Als es klingelt, bemerkt sie, dass sie nicht mal etwas gegessen hat. Nun denn, schnell noch einen Schluck Wasser trinken und dann ab zur nächsten Stunde. Anders als die ersten drei, läuft diese katastrophal. Was ist denn heute nur mit dieser Klasse los? Völlig entnervt will Frau Meier nur schnell ihre Schultasche im Lehrerzimmer holen und dann nach Hause fahren. Allerdings kommt ihr auf dem Flur ihre Schulleiterin entgegen und bittet sie, ganz kurzfristig noch eine Vertretungsstunde zu übernehmen, weil eine Kollegin sich krankgemeldet hat. Nun denn, da will ich mal nicht so sein, denkt sie und dreht wieder um.

Allerdings muss sie dann nach Schulschluss in Höchstgeschwindigkeit zur Kita brausen, um die Abholzeit einhalten zu können.

Zu Hause kocht sie erst mal Mittagessen und setzt sich dann gemeinsam mit den Kindern, die mittlerweile aus der Schule zurück sind, an den Tisch. Endlich etwas essen!, denkt sie, als sie eine Sprachnachricht erhält. Die aufgeregte Mutter eines Schülers bittet um einen Rückruf. Das erledigt sie gleich, nachdem sie die Küche aufgeräumt hat. Sie vereinbart ein Elterngespräch für den nächsten Tag. Dann macht sie sich erst mal ans Aufräumen der Küche, die

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lehrerin sein und bleiben wollen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

