

Die 10 besten Tipps zur BURNOUT-Prävention



Engagiert und ausbalanciert den Lehreralltag auf Dauer meistern

Dr. Dagmar Rohnstock

Lehrerin, Mediatorin (Ausbilderin BM),
Trainerin für Zeit-, Stress- und Konfliktmanagement

Kontakt: drohnstock@weg-vom-stress.de



Über klare Grundhaltungen und sichere Strukturen den Stress ausbremsen!

1) Multi-Tasking beschränken

- Ich erledige eins nach dem Anderen!

2) Konsequentes Arbeitsbündnis herstellen

- Ich agiere als wegweisender Lerncoach!

3) Aus dem Hamsterrad aussteigen!

- Ich suche und feiere meine Highlights!

4) Distanz aufbauen

- Ich brauche meine Erholung ohne Schule!

5) Achtsamkeit kultivieren!

- Ich höre auf mich und meinen Körper!



Über klare Grundhaltungen und sichere Strukturen den Stress ausbremsen!

6) Planvoll arbeiten

- Meine Q's lass ich mir nicht nehmen!

7) Netzwerke stricken und pflegen

- Ich nehme mir Zeit für meine Lieben!

8) Arrangieren, aber auch Nein-Sagen!

- Ich packe an, sage aber Nein bei zuviel!

9) Sinnhaftigkeit finden und leben

- Ich suche und lebe meinen Sinn!

10) Gelassenheit und Demut entwickeln

- Ich bin gut zu mir selbst!

Weg...
Stress!



Zustand deutscher Lehrer

Zustand
vor der Arbeit - danach



1. Typ B: Burnout/Erschöpfung

- erschöpft / resigniert
- kaum Widerstandsressourcen
- starke gesundheitl. Störungen



2. Typ A: Risiko/"Arbeitstier"

- überhöhtes Engagement
- verminderte Widerstandskraft
- kaum Erholung



3. Typ S: Schonung

- geringes Engagement
- große Distanz
- gute Erholung

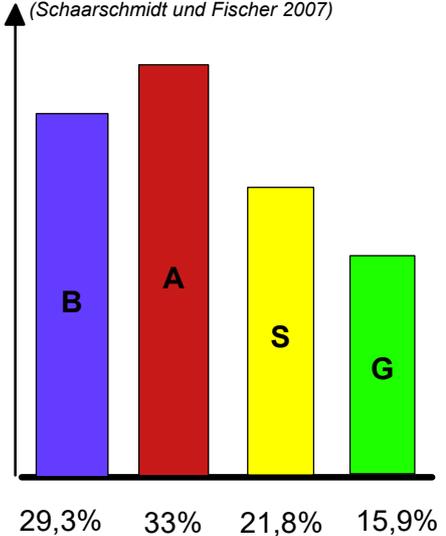


4. Typ G: Gesundheit

- realistische Ansprüche
- Widerstandsfähigkeit
- berufliches Engagement

Deutsche Lehrer

(Schaarschmidt und Fischer 2007)

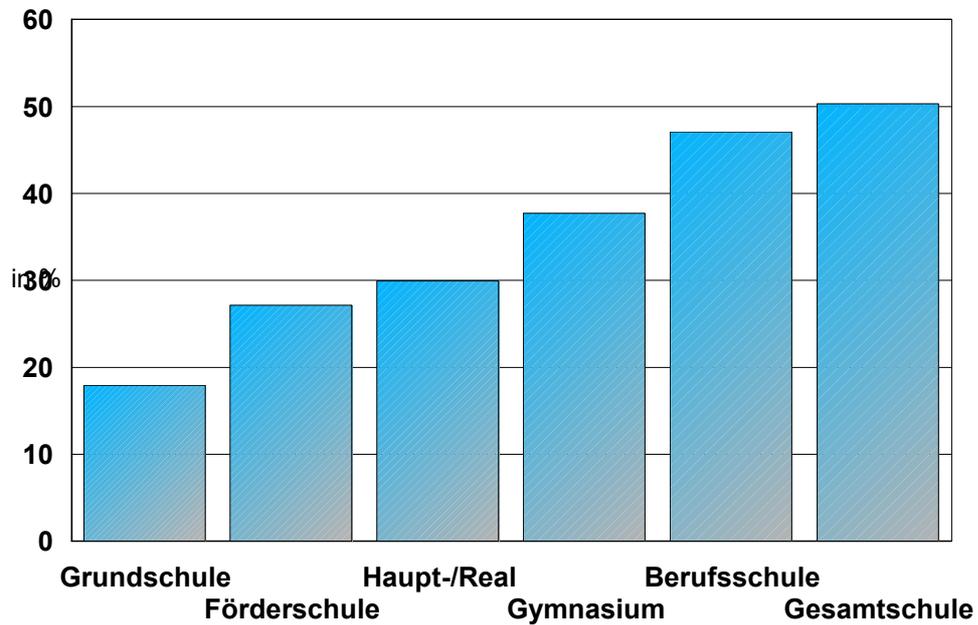


Weg...
Stress!

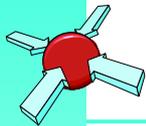


Lehrkräfte bis zum Rentenalter

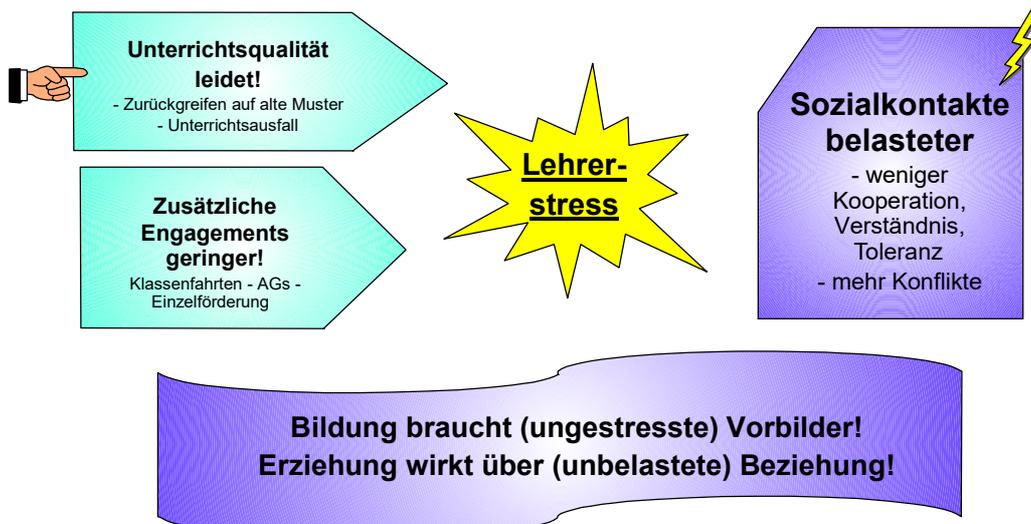
Anteil der Lehrkräfte, die sich vorstellen können, bis zum gesetzlichen Rentenalter zu arbeiten, getrennt nach Schulformen



DAK Lehrergesundheitsstudie 2



Lehrerstress schränkt Qualität und Ressourcen von Schule erheblich ein!



30% fühlen sich emotional hoch belastet, fühlen sich wie Nervenbündel und reagieren gereizt! (DAK 2011)





1) Eins nach dem Anderen erledigen

Wie können Sie den "Alltagswahnsinn" stressarm bewältigen?



Vorsicht vor Multi-Tasking! Eins nach dem Anderen!

Gehirn kann nur
nacheinander!

Muss ständig hin- und herspringen!
Belohnungssystem wird nicht
aktiviert!

Nervosität!
Stress!
Energie-
verluste!

Konzentration auf das Jetzt:

- schärft Wahrnehmung
- macht zufriedener
- stärkt Beziehungen

Eins nach
dem
Anderen!



Aktiv
nacheinander
einfordern und
einplanen!
Parallelität nicht
zulassen!



Gezielt Schultagesrhythmus entlasten!

Frühpuffer
für Organisatorisches

Freistunden
nur zur
Erholung



Zwischendurchregelungen
nur bei hoher Bedeutung

Rechtzeitiger
Unterrichtsschluss!
Längere entspannte
Mittagspause! (Ruheraum?)



Konzentrierte
Arbeit nur in
Ruhezonen!
(Flucht?)



Entspannungszeit
nach Unterricht von mind.
20 Minuten



Weg...
Stress!

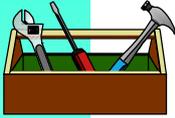


2) Arbeitsbündnis herstellen

**Wie können Sie trotz
schwieriger Schülerschaft
wertvolle pädagogische
Beziehungen gestalten?**



Weg...
Stress!



Lehrer als Lernförderer agiert gesünder!

Passiv-förderliches Lehrerverhalten als Lerncoach mit Eigenverantwortung der Schüler stärkt Lehrergesundheit gegenüber kontrollierendem lehrerzentriertem Unterricht!

(Schmalenbach 2009, Schumacher 2009, Kliebisch/Meloefski 2009, Klusmann 2006, Zierer 2016, Wesselborg 2018)



Kooperierende Arbeitskultur einüben
Arbeitsbündnis herstellen
Selbstverantwortung stärken

(Freiarbeit, Wochenplanarbeit, Portfolios, Konfliktlotsen, Klassenrat)

schafft stressreduzierende Momente des Rückzugs für Pädagogen



Lehrer und Schule werden zum wichtigen sozialen Modell

Lehrer mit Leidenschaft - aktiv, fürsorglich, respektvoll - sind entscheidende Grundlage für Lernerfolg in vertrauensvollem Klima!

(Hattie-Studie 2014)



Lehrer wichtiges soziales Vorbild

"Ihre Persönlichkeit investieren"
Wertschätzende Beziehung aufbauen
Schülerkooperation wichtigste Ressource!

81% der **gering belasteten Lehrer** verfügen über hohe Beziehungsfähigkeit

Orientierung für soziales Miteinander

Klare Erwartungen und Grenzen formulieren, durchsetzen





3) Aus dem Hamsterrad aussteigen!

Wie können Sie der Hektik entkommen?



Klassen-
regeln

Als sicherer Regisseur agieren!

Reibunglose Abläufe!
Routinen und Regeln
mit Sanktionen gemeinsam
erarbeiten, verabreden, einüben und
durchsetzen

**Funktionierendes
Klassenmanagement
ist ein wichtiger
Gesundheitsfaktor!**
erspart Stress des
Erziehers



**Klarheit im Hinblick
auf Ziele, Inhalte,
Methoden und Medien**
entstresst Schüler wie
Pädagogen

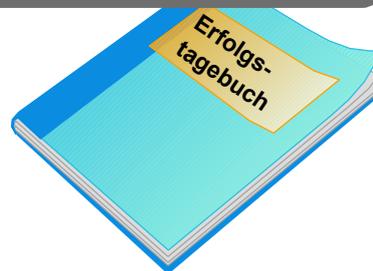


Wahrnehmung für das Positive schärfen

*Glück ist eine Frage
der Wahrnehmung!*

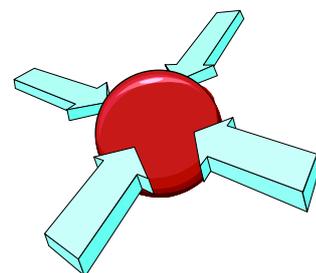


Sensibilität für Positives steigern!



4) Distanz aufbauen

Wie können Sie trotz wartender Schulaufgaben Privates ohne schlechtes Gewissen genießen?





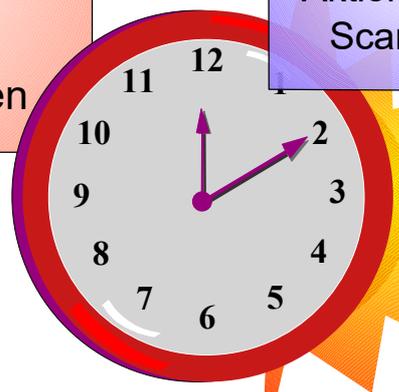
Uhrzeit verdrängt Urzeit!

Für Andere da sein - Im Außen agieren

- Reagieren
- Handeln
- Entscheiden
- Sich Durchsetzen

Uhrzeit wird bestimmend!

- Funktionieren
- Aktionismus
- Scannen



Verarbeiten - Einordnen

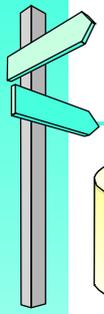
Erleben

- Austauschen
- Reflektieren
- Werten
- Besinnen

Ich

Urzeit

Urzeit



Professionelle Grenzlinien finden

**Räumliche
Trennung**

**Rituelle
Trennung**

**Zeitliche
Trennung**

**Mediale
Trennung**

**Separater
Arbeits-
bereich!**
Kein
Blickkontakt
zu wartenden
Aufgaben!

Übergänge mit
**festen
Einstiegs-
ritualen**
verbinden:
Konditionierung
Einstimmung /
Umstimmung

Vorher
festgelegte
und
**begrenzte
Arbeits-
einheiten,**
abgetrennt
von reinen
Erholungs-
zeiten!

Private und
dienstliche
**Nachrichten nur
zu festgelegten
Zeiten**
**Feste Zeiten
ganz ohne Handy
(Offline-Modus)**





5) Achtsamkeit kultivieren

Wie können Sie trotz voller Tagesprogramme achtsam für sich selbst bleiben?



Weg... Stress!

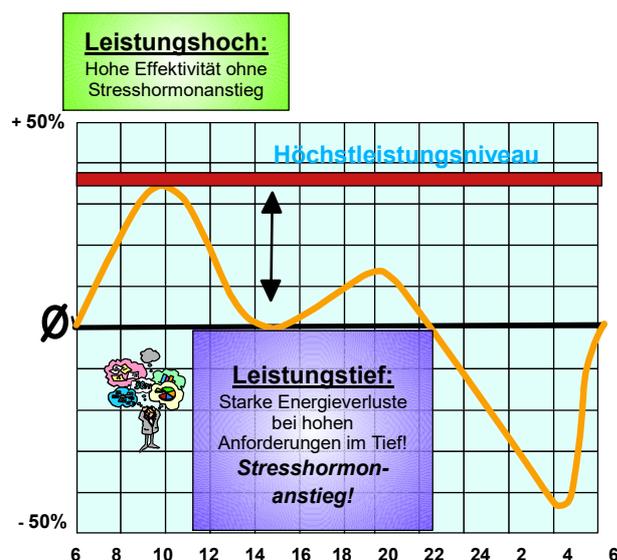


Achtsamkeit für mich selbst!

Dosieren des eigenen Energieeinsatzes!

Innere Einkehr :

Wie geht es mir damit?
Rückzug = wichtiger Gesundheitsfaktor!

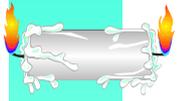


Wesselborg 2018

Achtsamkeit für mich selbst!

Ich bin wichtiger Anteil am Lernerfolg!
Ausstrahlung und Beziehungsstärke sind das pädagogische Fundament!

Weg... Stress!



Warnzeichen des Körpers ernst nehmen!

körperliche:

Müdigkeit /
Erschöpfung
und
Schlafprobleme

emotionale:

Schulunlust
(Opfergefühl)
Unentbehrlichkeit

Verstärkter
Genuss-
mittelkonsum

kognitive:

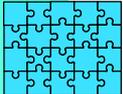
Grübeln und
Aufschieben
(Arbeitsberge)

soziale:

Unbeherrschtheit,
Überempfindlichkeit,
Einigeln

Stress beeinträchtigt die ganze
Persönlichkeit!

Weg...
Stress!



Selbstfürsorge

Sie achten auf alle! Wer achtet auf Sie?

Sie haben ein Recht darauf, dass es Ihnen gut geht.
Indem Sie sich selbst Gutes tun, tun Sie anderen Gutes.

Verlieren Sie
nicht den
Kontakt zu sich
selbst und
leben das
Leben der
Anderen!



Möglichkeiten der besonderen Achtsamkeit:

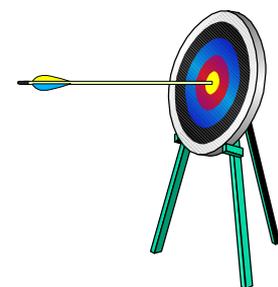
- **Meine 10 Morgenminuten** (im Bett, unter der Dusche, beim Kaffee: Wie fühle ich mich? Was brauche ich? Wofür bin ich dankbar?)
- **Mein Ruheort** (verweilen, nur Da-Sein, zulassen, was ist)
- **Mein Genusssessen** (verlangsamt, wahrnehmend: riechend und schmeckend, genießerisch)
- **Meine Begegnung** (vertieft, dankbar, inspiriert, Nähe spürend)

Weg...
Stress!



6) Planvoll arbeiten

Wie können Sie trotz der Vielfalt der Aufgaben das Wichtige absichern und den Überblick behalten?

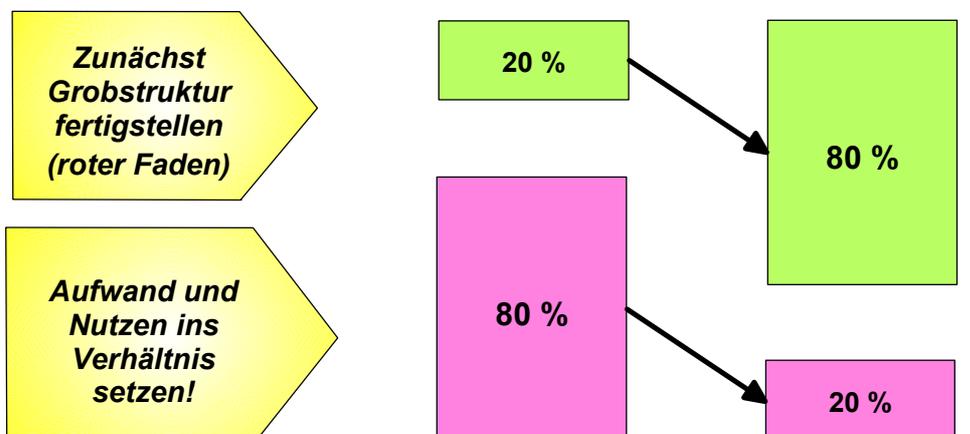


Weg... Stress!



Pareto-Prinzip "Mut zur Lücke"

Mit 20 % des Zeitaufwandes können 80 % der Ergebnisse erzielt werden !

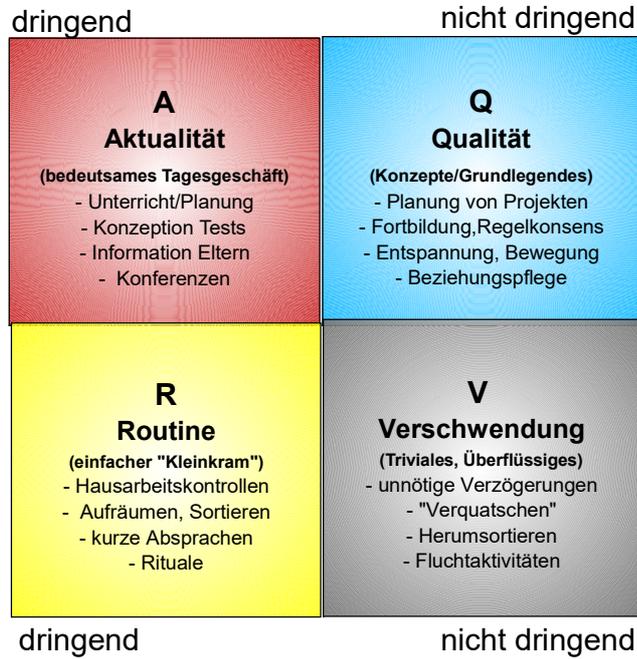


Weg... Stress!

Unterrichtswoche in einem Arbeitsblock in Grobstruktur planen



Ordnung nach Wichtigkeit und Dringlichkeit über 4 Lebensquadranten



Weg... Stress!



Wochenübersicht mit Q-Terminen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	7	7	7	7	7 Arbeitstag	7 Freier Tag
8 Q - Walken	8	8	8	8 Q - Walken	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10 Q- Eltern	10	10 Q - Projekt	10
11	11	11	11	11	11 Q - Projekt	11
12	12	12	12	12	12 Q - Projekt	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15 Q - Schüler	15	15	15	15	15 Q - für mich
16	16	16	16	16	16 Q - Zeugnis	16 Q - für mich
17	17	17	17	17	17 Q - Zeugnis	17 Q - für mich
18	18	18	18	18	18 Q - Zeugnis	18
19	19	19 Q- Sport	19	19 Q - zu zweit	19	19
20	20	20	20	20 Q - zu zweit	20	20
21	21	21	21	21 Q - zu zweit		
22	22	22	22	22 Q - zu zweit		

Reflexion:

Woche war stimmig. Zeugnisköpfe zum Glück geschafft! Projekt braucht weiteres großes Zeitfenster.

Belohnung:

Roman zu Ende lesen

Weg... Stress!



7) Netzwerke stricken und pflegen

Wie können Sie trotz Ihrer hohen Auslastung Ihre beruflichen und privaten Netzwerke stärken?



Weg...
Stress!



Kollegiale Netzwerke pflegen

Supervision
Kollegiale
Fallberatung
Teamenteaching
Hospitationen
Projekte
Vernetzung

Mitstreiter suchen!

Entlastung von
Alleinverantwortung:
Problemsituationen gemeinsam
tragen



Mit -Teilen
Lachen - Freuen -
Ärgern - Betrauern



Geben und Nehmen

Bewusste Pflege

- Zeit schenken
- Wertschätzung
- Rückendeckung
- praktische Hilfe

Weg...
Stress!



Arrangements und Pflege des privaten Netzwerks

Vereinbarungen
zu ungestörten
Arbeitszeiten (zu
Hause)

**Ruhige Zeiten für
Aussprache, Nähe
und Genuss**

Das große Glück gibt es nicht im
Vorbeigehen!



Soziale Begegnungen

auch mal mit Schulfremden

nicht einschränken, sondern bewusst pflegen!

(Austauschen, Bewegen, Feiern, Helfen)

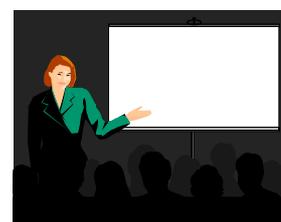
Bei Problemen sind Sie auf die Unterstützung
von Familie und Freunden dringend angewiesen!

Weg...
Stress!



8) Arrangieren, aber auch Nein-Sagen, wenn nötig!

**Wie komme ich mit den oft
geringen Ressourcen des
Systems zurecht?**



Weg...
Stress!



Arrangement - Verantwortungsbegrenzung

Vorübergehendes Arrangement mit dem System

- das Beste aus dem Gegebenen machen (ressourcensparend)
- kollegialer Zusammenhalt
- sich für Verbesserungen einsetzen



Humor
(Distanz)
spielerische
Komponente
(Wesselborg 2018)



**Ich kann nur das verantworten,
was ich wirklich leisten kann!**

Vieles könnte noch besser laufen, wenn ich bessere
Möglichkeiten, Zeit und Kraft hätte, was ich jedoch
nicht zu verantworten habe.



Nicht hinnehmen, sondern sich aufstellen



Stresstreibend!

Opferhaltung:

Man kann sowieso
nichts ändern!

**Selbstschutz /
Nein-Sagen /
Hilfen einfordern!**
Selbstverantwortung für
eigene Gesundheit!

**Sich
(gemeinsam)
aufstellen!**
(multiprofessionelle Teams)



Stressmindernd!



9) Sinnhaftigkeit finden und leben

Wie können Sie trotz vielfältiger Aufgaben Ihren Sinn finden und bewusst leben?



Weg...
Stress!



Den Schöpfungs- oder Sinnmodus finden

Anforderungen:
individualisiertes Lernen,
Kooperation, Evaluation,
digitale Medien,
Inklusion, hoher
Förderbedarf

Autonomieerleben
und eigene Kontroll- und
Handlungsmöglichkeiten
wirken
stressmindernd!

(Uhlendorff/Brehm/Essers 2008)

Mut zur
Lücke

Meinen "Sinn" suchen - finden - stiften!
Vom Erfüllungs- zum Schöpfungsmodus!

Bedingungen:
hohe Frequenzen,
veränderte
Schülerschaft,
Migrantenprobleme,
Ausstattungsdefizite



**Warum Lehrer
geworden?**
Klassengemeinschaft
führen
fürs Fach begeistern
Mediatoren ausbilden

Weg...
Stress!



10) Gelassenheit und Demut entwickeln

Wie können Sie trotz vieler Begrenzungen gelassen bleiben?



Weg... Stress!



Statt problematisieren sich lösungsorientiert ausrichten

Stresserzeugende

Denkmuster

(behindern
Problembewältigung)

polarisieren
aufbauschen
jammern
katastrophisieren



**Erfolge
erinnern!**

**Kompetenz-
überzeugung**

*Meine Beziehungsstärke
wird mir helfen!*

**Probleme sind
Herausforderungen!**

*Es gibt immer Wege
zur Lösung!*



**Grenzen und
Verantwortung
kennen!**
Hilfen einfordern!

**Misserfolgs-
toleranz**

*Fehler sind
normal, daraus
kann ich
lernen!*

Weg... Stress!



Statt harter Selbstkritik Selbstepathie

Tausende
Selbstdialoge
pro Tag
bestimmen
unser inneres
Klima!

Selbstabwertung
erfolgt vor allem
durch innere
Selbstkritik
nicht durch
andere

Der hat aber ein
Problem, nicht du!
Das schaffst du
auch noch!
Es gibt immer
Wege!

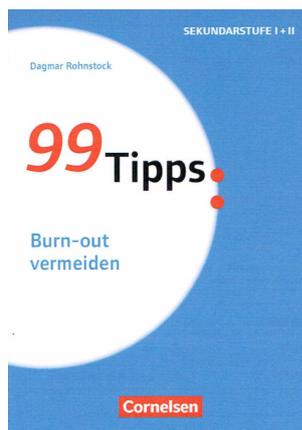
Seien Sie fair und
liebepoll zu sich
selbst!
Verzeihen Sie sich
und Anderen!



Weg...
Stress!



Vielen Dank für Ihr Interesse !



Meine Kontaktdaten: Dr. Dagmar Rohnstock
weg-vom-stress.de
drohnstock@weg-vom-stress.de

Weg...
Stress!