

# C 1

## Arbeits-, Zeit- und Stressmanagement

### Endlich abschalten – So finden Sie nachhaltig Erholung und Kraft im Schulalltag

Cornelia Schenk, Coachin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



© RAABE 2024

© Imago / Bihlmayerfotografie

Lehrkräfte kennen das Problem in besonderem Maße: Während des Schulalltags folgen Unterricht, Pausenaufsichten, Konferenzen und Elterngespräche dicht an dicht; der vermeintliche Feierabend wird mit Korrekturen und Unterrichtsplanung gefüllt, und wenn es dringend an der Zeit ist zu schlafen, möchte der Kopf nicht abschalten. Dass heutzutage Erholung auch gelernt sein will, ist dabei vielen diffus bekannt – aber wie geht es eigentlich?

Der folgende Kurs soll Ihnen als Hilfestellung dienen, Erholung in Ihren Alltag zu integrieren und damit Stress und Belastung zu reduzieren und vorzubeugen.

---

#### KOMPETENZBEFELD

<b>Zielgruppe:</b>	Lehrkräfte, Schulleitungen
<b>Schlüsselbegriffe:</b>	Erholungskompetenz, Erholung und Gesundheit, Anspannung und Erholung, Gesundheitsvorsorge
<b>Einsatzziele:</b>	Im schulischen Alltag und in der Freizeit
<b>Thematische Bereiche:</b>	Burnoutprävention, Selfcare-Training, Gesundheitsvorsorge
<b>Praxismaterialien:</b>	Selbstchecks, Beispiele aus der Praxis

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einstieg: Der exemplarische Schultag einer Lehrerin</b>	<b>3</b>
1.1 Warum sich Erholung heute immer schwerer realisieren lässt	3
<b>2. Die Folgen fehlender oder falscher Erholung</b>	
M 1 Selbstcheck: Welcher Erholungstypus bin ich?	7
2.1 Kurzfristiger und langfristiger Stress	7
2.2 Typische Erschöpfungsanzeichen durch fehlende Erholung	9
<b>3. Wie können Sie sich richtig erholen?</b>	<b>9</b>
3.1 Das körperliche Zusammenspiel von Beanspruchung und Erholung verstehen	9
3.2 Von was will (oder muss) ich mich erholen?	10
M 2 Selbstcheck: Mit welchen Beanspruchungsfolgen habe ich zu tun?	11
3.3 Einen Erholungsvorgang planen	12
3.4 Die Wahl der richtigen Erholungsmethode	13
M 3 Selbstcheck: Was kommt für Sie infrage?	14
3.5 Goldene Regeln für Erholungsqualität	14
M 4 Erholungsübung: Punkte-Anker	15
<b>4. Was tun, wenn wir physisch und psychisch schon zu ausgelastet sind?</b>	<b>17</b>
4.1 Erholung stärker in den Alltag integrieren	17
M 5 Selbstcheck: Mein Hausverhalten	19
4.2 Praxisbeispiele	21
M 6 Einfache Basisübungen, um den eigenen Atem im Berufsalltag zu erleben	22
<b>5. „Abschalten“ geht nicht auf Knopfdruck – aber so gelingt es!</b>	<b>23</b>
5.1 Die Voraussetzungen des Abschaltens	24
5.2 Rituale anlegen	26
5.3 Die große Erholung: Der Urlaub	28
<b>6. Zusammenfassung</b>	<b>28</b>
<b>Literatur</b>	<b>29</b>

### 2.1.2 Langfristiger Arbeitsstress

Wird diese überdurchschnittliche Aktivierung aller Kräfte zum Dauerzustand, zahlen wir mit schwerwiegenden und irreversiblen Gesundheitsschädigungen. Es ist verständlich, aber fatal, wenn wir durch eine Dauerbeanspruchung zu oft auf Erholung verzichten oder sie auf einen vermeintlich günstigeren Zeitpunkt verschieben. Denn das Abschalten von der Arbeit und das Umschalten auf einen erholsamen Zustand kostet uns unverhältnismäßig viel Energie und gelingt immer mühsamer bis gar nicht mehr.

#### Wichtig

Die gesundheitlichen Folgen von Arbeitsstress sind für eine begrenzte Zeit reversibel. Dauerstress, der über Wochen, Monate oder sogar Jahre geht, macht uns krank, wenn wir die Anforderungen nicht mit entsprechenden Erholungszeiten ausgleichen können. In einer Langzeitstudie von Zapf (1999) benötigt die Entwicklung einer depressiven Stimmung infolge von Berufsstress einen Zeitraum von durchschnittlich zwei Jahren. Jede langfristige Kompensation, die sich nur durch erhöhte Anstrengung und nicht auch durch entsprechende Erholungszeiten auszeichnet, führt zum physischen und psychischen Ausbrennen.

### 2.1.3 „Bis zu den Sommerferien halte ich schon noch durch“

Viele Lehrkräfte sind sich durchaus bewusst, dass sie dringend Erholung bräuchten, aber es passt in diesem Moment einfach nicht und die nächsten Ferien kommen ja schon in ein paar Wochen.

#### Praxisbeispiel

Lehrerin Marie berichtet:

*„Ich schaffe mit letzter Kraft mein Arbeitspensum, aber ich schaffe es. Das macht mich schon immer wieder stolz. Ich schaffe es. Aber ich würde gern mal einfach nichts tun, der Wunsch ist kaum mehr zu unterdrücken. Ich habe dazu wirklich keine Zeit. Ich habe ständig Angst, dass ich es das nächste Mal nicht mehr hinkriege – und was dann? Ich merke doch, wie meine Leistungsfähigkeit sinkt und meine Stresspegel steigt. Ich habe ständig kleine lästige Wehwehchen und fühle mich nervös und ängstlich.“*

Marie hat sich nach diesem Gespräch krankschreiben lassen. Sie konnte morgens ihr Bett nicht mehr verlassen und lag wie getarnt da.

Ihr Beispiel zeigt, im schlimmsten Fall schafft man es nicht mehr aus eigener Kraft, Erholung zu finden, sondern nur mit professioneller Hilfe.

#### Tipp

##### Erholung nicht auf die lange Bank schieben

Der erfolgreiche Ausgleich zwischen Ermüdung und Erholung ist nur innerhalb eines Tages möglich. Innerhalb von 24 Stunden sollten Sie Ihre Belastungen durch entsprechende Erholungszeiten kompensiert haben. Körperliche und seelische Beanspruchung steigt nicht linear an, sondern exponentiell. Nach 3 Stunden Unterricht sind Sie nicht dreimal so beansprucht wie nach einer Stunde, sondern um ein Vielfaches stärker erschöpft.

Wer zu oft versucht, Erholung auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, riskiert, in die Burn-out-Falle zu tappen.

**Stress:**

Um die nicht zu unterschätzenden gesundheitsschädlichen Wirkungen von Stress abzubauen, können sowohl Bewegung und positive Aktivitäten als auch Reizreduzierung, Ruhe und Erholung helfen. Wer sich gestresst und überfordert fühlt, dessen Erholungsaufgabe besteht darin, zu Ruhe zu kommen. Suchen Sie Orte der Stille und Beruhigung, ziehen Sie sich zurück, schließen Sie die Augen, üben Sie konzentrierte Selbstentspannung (z. B. Autogenes Training) oder finden Sie spannende Unterhaltung.

**M 3**

**Selbstcheck: Was kommt für Sie infrage?**

Aktive Freizeitgestaltung	Gefällt mir gut	Geht so	Gefällt mir nicht
Spaziergehen			
Fahrrad fahren			
Sport ausüben			
Soziale Kontakte pflegen			
Gemeinsame Unternehmungen			
Sich ehrenamtlich engagieren			
Garten- oder Balkonarbeit			
Lesen			
Musik hören oder machen			
Kochen, Backen, Feiern			
Kino, Theater, Konzert			

**3.5 Gute Regeln für Erholungsqualität**

**3.5.1 Freischweifende Aufmerksamkeit**

Lehrkräfte sind in besonderem Maße geistiger Beanspruchung ausgesetzt. Sie können sich davon am besten erholen, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die natürliche Umwelt lenken. Geistige Arbeit bringt in der Regel hohe Konzentration. Immer wieder müssen wir ablenkende Reize in den Hintergrund schieben – z. B. Umgebungsgeräusche oder Unterhaltungen der Kollegen, die unsere Aufmerksamkeit erregen. Das kostet viel Energie und wird als anstrengend erlebt. Evolutionsbiologisch gesehen tut uns weniger die fokussierte, sondern die frei mäandernde Aufmerksamkeit gut. Detailversessenheit konnte tödlich sein. Die frei schweifende Aufmerksamkeit war einst ein deutlicher Überlebensvorteil; heute bringt Sie Erholung in Ihr Leben. Wechseln Sie bei geistiger Erschöpfung in eine natürliche Umgebung und lassen Sie den Geist schweifen. Wir fühlen uns in der Natur

Wenn Sie Ihre Pausensignale notiert haben, können Sie nun in einem Selbstcheck Ihr Pausenverhalten überprüfen.

## Selbstcheck: Mein Pausenverhalten

Wo findet meine Pause statt?	Fast immer	Oft	Selten	Nie
Im Klassenzimmer				
Vor dem Bildschirm				
Im Pausenhof als Aufsicht				
Mit wem verbringe ich die Pause?				
Mit Kollegen				
Mit Eltern				
Mit Schülern				
Alleine				
Mit Vorgesetzten				

Wie verbringe ich meine Pause?	Fast immer	Oft	Selten	Nie
Ich mache Besorgungen				
Ich surfe im Internet				
Ich chatte mit Freunden				
Ich korrigiere und bereite den Unterricht vor				
An der frischen Luft				
Ich mache eine Entspannungsübung				
Ich esse oder trinke etwas Leckeres				
Mit Kollegen über etwas abklären				
Über lustige Begebenheiten zusammen lachen				
Ich lese eine Zeitung				
Ich telefoniere mit Eltern				
In der Pause werde ich ständig gestört				

Wie bewerten Sie Ihre eigenen Pausenaktivitäten? Sind sie erholsam für Sie? Welche finden Sie auf keinen Fall erholsam? Welche möchten Sie beibehalten? Welche können, welche wollen Sie ändern? Möchten Sie eine neue Pausenaktivität planen und ausprobieren?

#### 4.1.3 Wozu dient eine Arbeitspause?

Haben Sie sich auch schon einmal überlegt, wozu jetzt eine Pause gut wäre? Vielleicht verfolgen Sie dabei ganz verschiedene Ziele:

- Möchten Sie wieder mehr Energie für die nächste Unterrichtsstunde haben?
- Möchten Sie zur Ruhe kommen?
- Wollen Sie etwas Anregung haben?
- Möchten Sie etwas Sinnvolles erledigen?
- Möchten Sie die Verspannungen im Nacken abbauen, die Kopfschmerzen loswerden?
- Möchten Sie heute Abend noch genügend Energie haben, um im Kino nicht einzuschlafen?

Wenn Sie herausgefunden haben, wozu Ihre Pausenaktivität dienen soll, dann können Sie die richtige Wahl treffen. Sie bekommen nun Beispiele gezeigt, wie Sie mit sogenannten *Microbreaks* am Arbeitsplatz Kraft tanken. Suchen Sie jene aus, die Sie an Ihr Ziel bringen.

#### 4.1.4 Wie Sie Arbeitspausen optimal gestalten

##### • Der ultradiane Rhythmus

Veranstalten Sie keine geistigen Marathonläufe, sondern ultradiane Sprints von ca. 90 Minuten, gefolgt von einer 5- bis 20-minütigen Erholungspause. Arbeitspausen sind effektiver, wenn Sie sich der natürlichen Wellenbewegung mentaler Leistungsfähigkeit anpassen. Es ist nachgewiesen, dass unsere Gedächtnisleistung, die Aufmerksamkeit und Koordination, die sprachlichen Fähigkeiten und das räumliche Vorstellungsvermögen dem ultradianen Rhythmus von 90 Minuten Leistungshoch zu anschließend 5 bis 20 Minuten Leistungsabfall folgen.

##### • Microbreaks

Wenn Sie nun entsetzt aussteigen und nach 20 Minuten 20 Minuten Pause einlegen, dann haben Sie sicher Recht. Doch probieren Sie es mal mit 5 Minuten Pause aus. Man weiß, je länger Pausen dauern, umso geringer fällt die Erholungswirkung aus. Das heißt, eine doppelt so lange Pause bedeutet nicht eine doppelt so gute Erholung. Nach der Hälfte der Zeit fällt der Zugewinn an Erholung kaum mehr ins Gewicht. Bei starker Beanspruchung versuchen Sie deshalb, mit kurzen Pausen („Microbreaks“) einer Kumulation von Ermüdung vorzubeugen. Damit reduzieren Sie Ihre Beanspruchung und steigern Ihre Leistung. Lange Pausen erschweren die Rückkehr in den Arbeitsprozess.

#### Wichtig

##### Kurzpausenregel

Mehrere kurze Pausen sind deutlich effektiver als wenige längere. Die effektivste Erholung wird bei einer Dauer von 5 bis 10 Minuten erreicht.

##### • Organisierte und freie Pausen

Organisierte Pausen, so wie man sie in der Schule kennt, erleichtern die Erholung. Man muss sich nicht selbst darum kümmern und bekommt ein regelmäßig festgelegtes Erholungsangebot. Niemand muss ein schlechtes Gewissen haben, wie es oft bei freier Pausengestaltung vorkommt. Frei gewählte Pausen (z. B. im Homeworking) haben den Nachteil, dass sie zu selten und zu spät stattfinden und dann länger dauern, als es für die weitere Arbeit günstig ist.

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

