

Lehrergesundheit

Schulalltag in herausfordernden Zeiten – So gehen Sie gelassen mit Unwägbarkeiten um

Cornelia Schenk, Coachin für Lehrergesundheit und Schulentwicklung



© skynesher/E+

Der Schulalltag wird für viele Lehrkräfte zunehmend von Überraschungen bestimmt. Nicht immer sind es angenehme. Hat man sich gerade auf eine neue Maßnahme eingestellt und sie in seinen Schultag integriert, kommt schon die nächste. Und am x-ten Mal muss neu gedacht und organisiert werden. Die ständige Bereitschaft zur Flexibilität und das Umschalten von Unsicherheiten und Unwägbarkeiten gehören jetzt zu einem Beruf, der sich einmal durch feste Strukturen und klare Linien auszeichnete. Wie soll man mit den Vorgaben umgehen? Wer gibt einem die nötigen Informationen? Welche Entscheidungen sind zu treffen, wenn unvorhergesehene Ereignisse den geplanten und bewährten Schultag unwägbar machen? Was ist wichtig? Was kann verschoben oder gar ignoriert werden? Was erweist sich als Meilenstein und was als Flop? Meist muss man die Antworten darauf selber finden und ist dann noch gestellt, um mit schnell wechselnden Änderungen fertig zu werden.

Dieser Beitrag gibt Ihnen Tipps, wie Sie so stressfrei wie möglich Ihr Verhalten den aktuellen Verhältnissen anpassen und Gelassenheit bewahren können.

1. Auf das Bauchgefühl hören?

Ob man sich wirklich auf seine Intuition verlassen kann oder doch der Verstand die bessere Orientierung bei einer verzwickten Entscheidung bietet, darüber herrscht in der Forschung keine Übereinstimmung. Es herrscht aber Einigkeit darüber, dass es keine gute Idee ist, sein Bauchgefühl zu ignorieren.

Die meisten Menschen nehmen es wahr als Kribbeln, als leises Unbehagen oder Besorgnis. Wie können Sie sicher sein, dass diese Reaktionen Signale des Bauchgefühls sind und keine Ausdrücke um sich vor unangenehmen Situationen zu drücken?

Folgende zwei Fragen bringen Klarheit:

- Wenn ich jetzt handle, wovon hält mich diese Handlung dann eigentlich ab?
- Will ich das unbedingt machen?

Beispiel

Als Frau B. von der Schulleitung angefragt wird, ob Sie als Evaluationsbeauftragte tätig werden möchte, fühlt sie sich im ersten Augenblick geschmeichelt und will schon spontan ja sagen. Wenn da nicht so ein Zögern wäre, das sie von der spontanen Zusage abhält und sie sich nicht recht erklären kann. Und so bittet sie um Bedenkzeit in den nächsten Tagen. Frau B. bewusst, dass sie den Titel Evaluationsbeauftragte gern in ihrer Personalakte eintragen möchte, aber dass sie wenig Freude an der Ausübung haben würde. Sie muss eingestehen, dass sie diese Zusatzaufgabe nicht annehmen will. Zudem kommt noch hinzu, dass sie ihrer Familie versprochen hatte, mehr Zeit in gemeinsame Freizeitaktivitäten zu investieren. Dieses Versprechen kann sie als Evaluationsbeauftragte dann nicht mehr einhalten.

2. Ist ein optimiertes Zeitmanagement die Lösung?

Meist merken wir, dass wir die neue Aufgabe in die bereits mehr als ausgefüllte Arbeitszeit hineinpresse müssen. Wir können nicht abwägen, wie es laufen, was es an Zeit und Energie kosten wird. Die alte Routine ist jetzt angehebt. Deshalb versuchen wir unser Zeitmanagement noch etwas mehr zu optimieren, um in wenig Zeit viel zu leisten. Es gibt übrigens wenig empirische Studien, die den Nutzen von Zeitmanagementmaßnahmen belegen. Auf jeden Fall leuchtet es jedem Laien ein, dass es nicht einlöslich sein kann, noch mehr Leistung in noch weniger Zeit zu quetschen. Kann sein, dass gerade das Geplauder mit dem neuen Kollegen in der Teeküche erholend ist, dass der kurze Blick auf Instagram am Arbeitsplatz ein bisschen entspannender gestaltet. Wollen Sie darauf verzichten? Sie hätten allerdings schon wieder gewonnen, um an der neuen ungeliebten Dokumentation zu arbeiten, die jeder im Kollegium für eine nutzlose Arbeitsbeschaffungsmaßnahme von oben hält. Zeit zu gewinnen und sich vom Gefühl permanenter Hetze zu verabschieden, könnte auch so gehen: Werfen Sie von Ihren vielen Betätigungen und Verpflichtungen eine oder einige über Bord.

Beispiel

Heute kommt auf der Kochwelle voll mit. Er kauft komplizierte Zutaten in Spezialläden und verbringt viel Zeit, um für seine Kolleginnen und Kollegen in der Schulküche aufwendige Menüs zu kochen. Die finden das natürlich super. Doch inzwischen fühlt sich Kollege L. zunehmend gestresst. Erst heute wieder diese neue Verordnung, die dem Kollegium kurzfristig mitgeteilt wurde und die ihn verärgert hatte. Wann soll ich das denn auch noch machen? Ich wollte Lehrer und nicht Verwaltungskraft werden, denkt sich L. Aber vielleicht hat diese neue Verordnung sogar etwas Gutes. Lehrer L. überlegt, wo er Zeit einsparen kann und sein Hobby Kochen kommt auf den Prüfstand. L.

gesteht sich ein, dass die Kochleidenschaft eher damit zusammenhing, einem Trend zu folgen und Bewunderung von den Kolleginnen und Kollegen zu ernten. Ein Kochgenie will er nicht werden und das Ausprobieren exotischer Rezepte wird ihm weniger fehlen, als er bis dahin glaubte. An diesem Abend geht Herr L. erleichtert ins Bett. Er hat gerade Zeit gewonnen, weil er eine andere zeitraubende Beschäftigung aufgeben wird.

Wichtig

Stellen Sie sich folgende Fragen!

Ist das, was ich mache, auch das, was mir Erholung und Entspannung bereitet?

Oder ist es nur eine unentspannte und perfektionistische Fortsetzung des Arbeitslebens? Wenn ja: Muss das sein?

Geben Sie das Richtige auf, niemals aber etwas, das Ihnen die Kraft gibt, Unwägbarkeiten im Beruf zu bewältigen.

Jedem ist es schon passiert, man wird gebeten eine wichtige Aufgabe zu übernehmen und sagt zu – ohne zu wissen, auf was Sie sich eingelassen haben, welche Unwägbarkeiten damit verbunden sein können.

Beispiel

Frau S. erfährt von ihrer Schulleitung, dass sie die richtige Person wäre, um im nächsten Jahr die Schule im Arbeitskreis der örtlichen Gymnasien zu vertreten. Frau S. denkt: „Warum denn nicht? Jetzt wäre es nicht so günstig von der Zeit her, ich bin randvoll, aber nächstes Jahr kann ich mir den Zusatzposten leisten.“ Sie ist auch sicher, dass es im nächsten Jahr keine Interessenkonflikte geben wird zwischen ihrem Wunsch, beruflich kürzer zu treten und dem zusätzlichen Zeitaufwand. Wie den meisten von uns unterläuft ihr in dieser Situation ein Denkfehler. Sie schätzt ihr Zeitbudget in der Zukunft als wesentlich entspannter ein als in der momentanen Situation. Doch Befunde aus Studien zur Zeitwahrnehmung zeigen, dass wir auch in Zukunft nicht mehr Zeit zur Verfügung haben werden. Nichts wird sich ändern. Auch in Zukunft können Aufgaben länger als wir dachten, kommen uns unerwartete Zusatzbelastungen „die Quere“, werden wir abgelenkt von persönlichen Befindlichkeiten und Bedürfnissen. Wenn Frau S. ihrer Vorgesetzten zustimmt und den Posten annimmt, sollte sie wissen, dass sie im nächsten Jahr nicht mehr Zeit für sich haben wird wie in diesem.

Tipp

Gehen Sie davon aus, dass Sie in Zukunft nicht effizienter oder disziplinierter mit Ihrer Zeit umgehen werden als jetzt.

Dass Sie in einem Jahr weniger zu tun haben werden als jetzt, ist unwahrscheinlich. Es sei denn Sie reduzieren Ihre Aktivitäten ab heute.

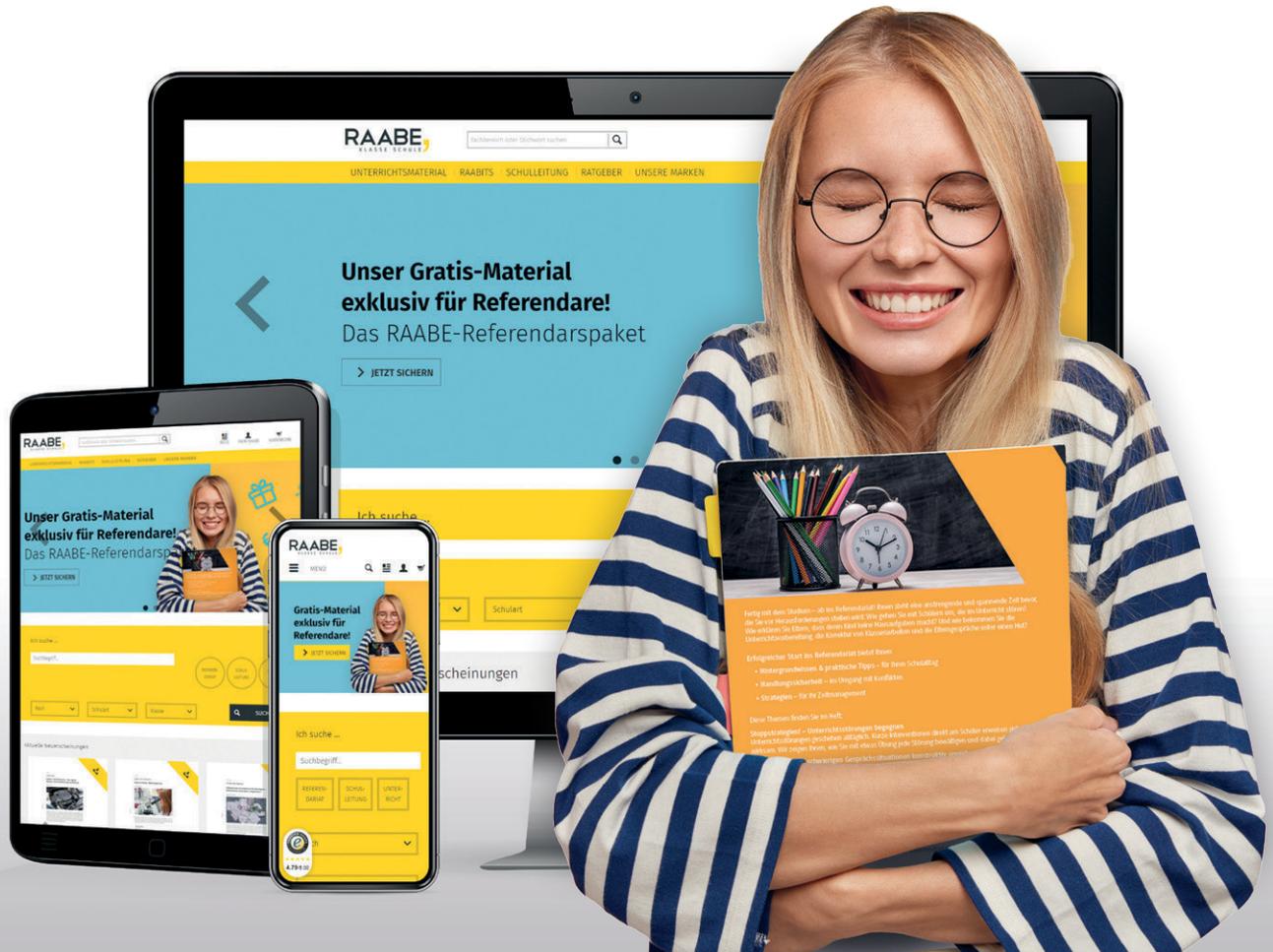
Übung

Frau S. arbeitet mit einem Trick: Was wäre, wenn ...

Was wäre, wenn die Schulleitung sie bitten würde, dem Arbeitskreis bereits nächste Woche beizutreten und sie sich jetzt schon dafür vorbereiten müsste? Und was kommt da überhaupt auf sie zu, was wird ihr überlangt? Wird die Aufgabe Dimensionen annehmen, mit denen sie jetzt nicht rechnet? Welchen Preis wird sie zahlen müssen?

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:
www.raabe.de

