

# Ruhe bewahren – stark in Krisenzeiten

Romy Möller, Pädagogin, Coachin und Innovationsmoderatorin



© RAABE 2020

© yuok/DigitalVision Vectors

Die momentane Situation fordert uns heraus. In Unsicherheit, Unsicherheit und Ungewissheit. Wir wissen nicht, was wirklich auf uns zukommt und wir können es auch nicht vorher planen und vorbereiten. Es hat uns komplett aus dem Nichts geschlagen – was jetzt aber zählt ist Ruhe zu bewahren und Stärke auszustrahlen. Wie ist das aber möglich, wenn wir selbst nicht die „richtigen“ Antworten kennen. Wie können wir Stärke vermitteln, wenn wir uns vielleicht selbst etwas hilflos fühlen? – Es braucht jetzt gute Führungskompetenzen – vor allem im Bereich der Selbstführung, um den nötigen Halt bei sich selbst zu finden und somit auch anderen mitgeben zu können. Der folgende Artikel gibt Ihnen hierfür Impulse und Tools in die Hand.

---

## KOMPETENZPROFIL

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Zielgruppe:           | Schulleitungen, Stellvertretungen  |
| Schlüsselbegriffe:    | Achtsamkeit, Selbstführung, Selbstmanagement, Stärke, Reflexion, Führung, Homeschooling, Fernunterricht, Beziehungslernen, GfK |
| Handlungsfelder:      | in der Schulleitung  |
| Thematische Bereiche: | Führung  |
| Praxismaterialien:    | 2 Reflexionsübungen  |

---

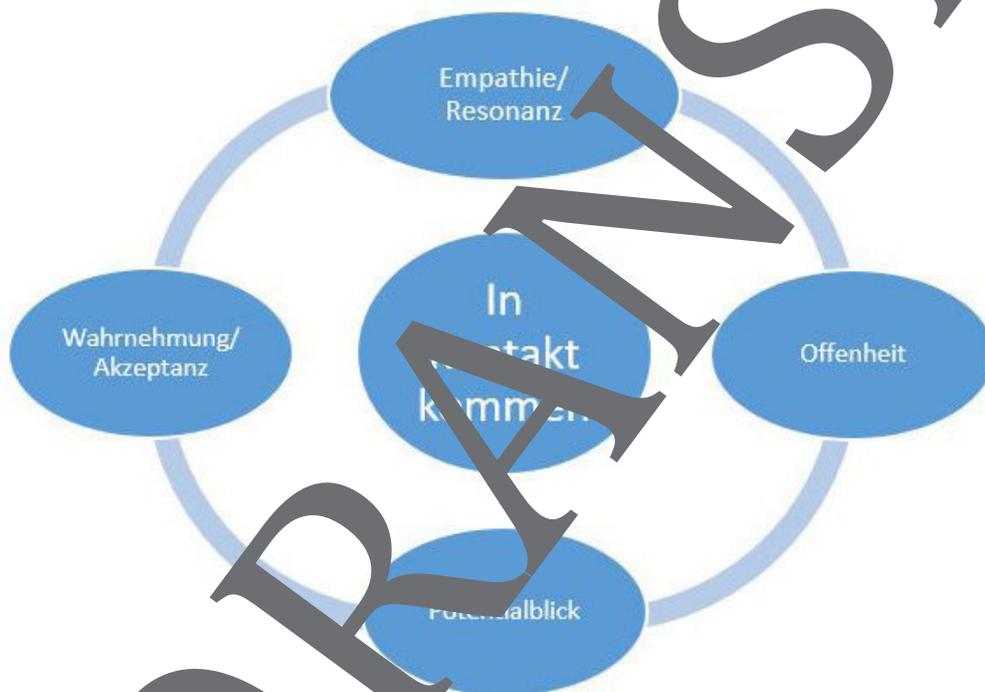
## 1. Kontakt aufnehmen – mit sich und den anderen

Turbulente Zeiten bringen uns an unsere Grenzen und fordern unsere Stärke heraus. In der jetzigen Zeit zeigen sich Ängste und Sorgen ganz klar: Was passiert jetzt? Wie soll Homeschooling nebenbei funktionieren? Wie wird es an der Schule weitergehen? Wie soll weiterhin der Kontakt zwischen Lehrkräften und Schülern ermöglicht werden? – Fragen, die sich auf einmal alle gleichzeitig stellen und worauf wir in dem Moment ad hoc keine Antwort parat haben.

### Äußerer Unruhe mit innerer Ruhe begegnen

Wichtig ist es, solche Gefühle zuzulassen, denn sie sind im Raum und lassen sich nicht unterdrücken. An dieser stellt bringt es nichts, in puren Aktionismus oder in Verweigerung zu treten, denn beides würde nur von der eigentlichen Situation ablenken. Viel wichtiger ist es, genau in diese Situation hinein zu spüren und noch vielmehr als bisher Kontakt mit sich selbst aufzunehmen, um der äußeren Unruhe mit einer inneren Ruhe zu begegnen.

Um dies zu schaffen, können zum Beispiel Ansätze des Beziehungslerens oder der gewaltfreien Kommunikation uns helfen. Bei beiden Modellen geht es um das Wahrnehmen der Situation und das Wahrnehmen der Gefühle, um situativ handeln zu können.



### Wahrnehmung und Akzeptanz

Dabei ist, die Situation zunächst ganz neutral wahrzunehmen – was vielleicht leicht klingt, aber gar nicht so leicht ist, weil man eigentlich fast immer gleichzeitig aus unserer eigenen Sicht bewertet.

– Was passiert eigentlich gerade?

– Was würde man mit einer Videokamera festhalten, wenn man diese auf die Situation halten

wäre?

Achten Sie dabei darauf, Zuschreibungen zu vermeiden: „Die Mutter hat mich wütend angerufen, weil sie keine Aufgaben erhalten haben“, ist schon eine Interpretation. Beschreiben Sie stattdessen folgendermaßen: „Die Mutter hat angerufen und mit einer lauten Stimme gesagt, dass ihr Sohn

# Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



## Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über  
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch  
SSL-Verschlüsselung

**Mehr unter: [www.raabe.de](http://www.raabe.de)**