

Birthe Davies | Maike Schöbler

# Mehr Kraft für Lehrkräfte



*Kleine Ideen  
vom Aufstehen  
bis zur Nachtruhe*





Mein Ratgeber  
für kleine Kraft-Inseln  
im Alltag



2

# Inhalt

Vorwort ..... Seite 3

1 *Ein guter Morgen* ..... Seite 7

2 *In der kleinen Pause* ..... Seite 17

3 *In der großen Pause* ..... Seite 27

4 *Mit der Klasse zusammen* ..... Seite 37

5 *Gute Stimmung im Schulhaus* .... Seite 51

6 *Auf dem Heimweg und Zu Hause* .. Seite 65

7 *Eine gute Nacht* ..... Seite 77

Nachwort ..... Seite 91

Die Gesichter hinter dem Buch ..... Seite 96

Für dich



# Vorwort

Fiep, fiep!

Pfeifst du auch manchmal aus dem berühmten letzten Loch? Von dir als Lehrer\*in wird wahrlich viel erwartet. Und du wirst viel gefragt: Da ist der Schüler, der in der Pause noch am Pult stehen bleibt, um etwas Persönliches zu besprechen. Da ist die Kollegin auf dem Flur, die mal eben eine Frage hat, und deine Schulleiterin mit einer spontan anberaumten Besprechung. Da gibt es Klassenarbeiten, die erstellt und korrigiert werden wollen, Elternsprechtage und Zeugnisse, die gehalten und geschrieben werden wollen. Bei dem Pensum bleibst du als Lehrkraft schnell auf der Strecke und alles, was noch möglich ist, ist ein dünnes „Fiep, fiep“. Ach ja, das letzte Loch. Selbstfürsorge Fehlanzeige!

Es ist Zeit für eine andere Tonart! Wir möchten dich da rausholen bzw. es gar nicht so weit kommen lassen. Mit diesem Buch möchten wir dich zwar auch zum Pfeifen bringen, aber zum fröhlichen, leichten und kraftvollen. Wir geben dir Tipps, wie du dich im Schulalltag selbst in den Fokus rücken und entspannen kannst. Auch wenn du nur 3 Minuten Zeit hast.

Alle Vorschläge in diesem Buch sind Vorschläge. Wir gehen nicht davon aus, dass du jede Übung und jedes Kapitel täglich von vorn bis hinten umsetzen kannst. Dieses Buch möchte dir eine Orientierung für Alltagsentspannung bieten und dich nicht zusätzlich unter Druck setzen. Probiere aus, was dich anspricht, und achte gut auf deine (körperlichen) Grenzen. Erstelle deine eigenen Rituale, getreu dem Motto „Was sich simpel integrieren lässt und sich gut anfühlt, darf auch bleiben“. Und dann wird mit Sicherheit irgendwann aus dem „Fiep-Fiep“ ein fröhliches „Whoop-Whoop“!

---

★ Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Alternativ verwenden wir neutrale Formulierungen.



## So arbeitest du mit dem Buch

Das Buch folgt dem (Arbeits-)Tag einer Lehrkraft: vom morgendlichen Aufstehen über die Unterrichtszeit mit Pausen bis hin zur Nachtruhe. Deinen Tag kannst du gestalten, wie du möchtest, indem du aus vielen Entspannungs- und Entschleunigungsmöglichkeiten wählen kannst. Wir bieten dir körperliche Übungen und Tipps, die dir den (Schul-)Alltag erleichtern sollen, vom Elternsprechtag bis zum Korrekturmarathon. Probiere auch unbedingt die Dinge aus, die dich auf den ersten Blick nicht ansprechen. Vielleicht entdeckst du so neue Seiten an dir. Was für dich nicht passt, lässt du einfach weg. Ein spannender Gedanke: **Was du am meisten ablehnst, ist oft das, was du am meisten brauchst.**

Obwohl man im Lehrer-Alltag von wahrlich vielen Menschen umgeben ist, kann man in der Schule zum einsamen Wolf mutieren. Wir haben gesellige Ideen ergänzt, die das Miteinander mit den Kolleg\*innen und Schüler\*innen stärken. Findest du die Idee eher befremdlich, Entspannung oder Energie-Übungen mit deiner Klasse zu machen? Fange einfach klein an und schaue, wo es hinführt. Nach jeder Erklärung der körperlichen Einheiten findest du Illustrationen, die diese visuell unterstützen. Verstehst du eine Übung nicht sofort, sieh dir einfach die Zeichnungen an. Du kannst sie beliebig wiederholen oder austauschen. Hauptsache, es geht dir gut damit.

Alle Rezepte haben wir erprobt. Sie haben den Test bei unseren kritischen Familien bestanden. Wenn du die richtigen Zutaten nicht im Haus hast oder bestimmte Sachen nicht magst, kannst du sie flexibel anpassen. Wir haben versucht, sie so simpel wie nur möglich zu kreieren.

Viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren und natürlich in der Schule.

*Birthe und Maike*

## Erste Hilfe bei Stress (EHBS)

Hier hast du Platz, um dein eigenes Erste-Hilfe-Programm zu erstellen. Du findest im Buch sicher Übungen, Tipps, Rezepte oder Mantras, die dir besonders guttun. Trage sie hier ein.

	Tageszeit	Das tut mir gut	Seite
	Morgens		
	In der kleinen Pause		
	In der großen Pause		
	In der Klasse		
	Im Lehrerzimmer, bei Konferenzen, beim Elternsprechtag		
	Auf dem Heimweg und Zu Hause		
	Vor dem Schlafengehen		



1

# *Ein guter Morgen*



megafoopp - stock.adobe.com

*Jeder Morgen ist ein Anfang.  
Jeden Tag aufs Neue!*



# Ein guter Morgen

## Mein Mantra:

„Ich atme ein, ich atme aus.“

*Was machst du als Erstes, wenn morgens der Wecker klingelt? Drehst du dich noch mal um oder springst du sofort aus dem Bett? Oder checkst du womöglich immer als Erstes dein Smartphone? Wengleich wir vieles nicht bewusst wahrnehmen, bleibt doch alles hängen. Jede Information hinterlässt einen Eindruck und wird im Unterbewusstsein gespeichert. Was du isst, hörst, liest, was und wie du denkst – all das steuert deinen Geist. Nicht zuletzt deine Stimmung, in der du deinen Morgen beginnst. Sie kann Auswirkung auf deinen ganzen Tag haben. Also wähle weise.*

## Der Morgen-Check

Um den Tag möglichst in Ruhe zu beginnen, könntest du damit anfangen, in deinen Körper hineinzuhören. Der erste Moment nach dem Aufwachen ist ein so kostbarer. Bleibe noch einen Moment im Bett sitzen oder liegen. Der Tag liegt noch unberührt vor dir.

Gönne deinem Kopfkino einen verspäteten Start. Lausche erst mal in dich hinein. Ist mein Atem ruhig? Habe ich Verspannungen im Nacken oder Rücken? Kommen mir sofort unzählige Gedanken, was ich heute zu tun habe, oder ist mein Kopf ruhig und klar?

## Fokus für den Tag

Formuliere eine Absicht für den Tag. Was ist mir wichtig? Wie möchte ich dem Tag und den Menschen, mit denen ich Kontakt habe, begegnen? Formuliere eine klare Absicht, etwa: „Heute gehe ich in die 10b mit einem Lächeln.“ Oder: „Heute achte ich darauf, dass ich auf meinen Körper höre und Ruhepunkte in meinen Tag einbaue.“

## *Achtsames Aufstehen*

Dann stehst du auf, aber mit Aufmerksamkeit. Setze dich für einen Moment auf deine Bettkante. Wie fühlt sich der Boden unter den Füßen an? Ist die Luft um mich herum warm oder kalt?

Diese Aufmerksamkeit ziehst du durch den Morgen: Wie schmeckt die erste Tasse Kaffee oder der Tee? Wie fühlt es sich an, wenn ich mir die Zähne putze?

## *Sei freundlich zu dir selbst*

Achte auf den Monolog mit dir selbst. Sprich freundlich zu dir und starte nicht direkt beim Blick in den Spiegel mit: „Du hast auch schon mal besser ausgesehen!“, sondern lieber mit: „Du bist toll!“

Behandle dich so, wie du deine\*n beste\*n Freund\*in oder deine Kinder behandeln würdest. Du kannst dir auch eine Erinnerung in Form eines liebevollen Grußes an deinen Badezimmerspiegel kleben.

## *Sichere dir einen ruhigen Morgen*

Ein festes Ritual am Morgen bringt Ruhe in den Tagesbeginn. Findest du es langweilig, jeden Morgen das Gleiche zu essen? Entscheide dich für das Frühstück am Abend vorher.

Kleidung raussuchen kann stressig sein. Wo ist das rote T-Shirt, das ich anziehen wollte? Oh, nein, in der Wäsche!

Versuche, den Tagesstart so entspannt wie möglich zu halten, indem du abends die Wahl triffst.



## *Lies dich wach*

Hast du auch immer das Gefühl, dass du keine Zeit zum Lesen hast? Warum greifst du nicht einfach morgens 10 Minuten, bevor du aufstehst, zum Buch? Lesen erfordert nicht viel Anspannung, hat aber einen beruhigenden Aufwach-Effekt. Das Tolle: Nach einem Jahr hast du so um die 3600 Seiten gelesen. Das hört sich doch besser an, als sich noch 3-mal umzudrehen und dann gehetzt in den Alltag zu stürmen, oder? Lies etwas, das der Seele guttut, oder etwas, was dich wirklich interessiert.

## *Lieber miteinander als nebeneinander*

Der Alltag an sich ist oft sehr hektisch und da sollst du auch noch Zeit haben für das eigene Wohlbefinden? Denk kleiner. Indem du einfache Dinge für dich integrierst, ist es möglich.

Das Buch im Zug oder der Podcast im Auto sind bekannt, aber nimm doch mal als festes Ritual deine\*n Partner\*in in den Arm, bevor alle aus dem Haus stürmen. Oder kuschle dich mit den Kindern im Bett zusammen, wenn du sie aufweckst. Das kostet vielleicht 2 Minuten, sorgt aber für ein Miteinander statt für ein Nebeneinander. Es verbindet euch. Und ihr bekommt das Glückshormon Oxytocin umsonst dazu und geht glücklicher aus dem Haus.

## *Die Klebezettel-Methode*

Wappne dich für deinen Tag: Schreibe drei Themen mit den allerwichtigsten Punkten, die du heute schaffen möchtest, auf Klebezettel. Drei sind überschaubar und lassen Platz für Unvorhergesehenes, das spontan dazwischenkommt. Am Abend kannst du die Klebezettel zerknüllen und in den Mülleimer werfen. Ein gutes Gefühl! Hast du nicht alle Aufgaben geschafft, probiere es morgen noch mal. Erhöhe die neuen Aufgaben nur auf drei. Wenn eine übrig ist, ergänzt du zwei neue.

## Die Powerposen

Hast du heute einen Unterrichtsbesuch, der dein Herz in die Hose rutschen lässt, oder eine Präsentation steht dir bevor, die dich um den Schlaf gebracht hat?

Zwei Tipps, die dich für den Tag wappnen:

### 1. Powerpose 1

Stelle dich aufrecht vor den Spiegel, Brust raus, Hände in die Hüften und sage zu dir selbst: „Ich bin gut vorbereitet, ich schaffe das!“ (oder andere Sätze, die dir Mut schenken). Mache das ungefähr 2 Minuten lang.

### 2. Powerpose 2

Werden dir vor großen Gruppen schnell die Knie weich?

Stelle dich aufrecht hin, die Füße ungefähr hüftbreit, schließe eventuell die Augen. Stelle dir vor, dass aus deinen Füßen Wurzeln wachsen. Diese Wurzeln breiten sich weiter und weiter aus. Immer tiefer und tiefer, bis sie komplett mit der Erde verankert und verbunden sind. So wie ein Baum bleibst du flexibel und kannst dich mit den Strömungen des Lebens mitbewegen, wirst aber nicht umgeworfen.

## Räume auf für mehr Raum

Das gehört vielleicht nicht zu den Lieblings-Routinen, die am Morgen so anfallen, aber es erleichtert das Leben ungemein und sorgt für einen geordneten Start in den Tag: Aufräumen. Vielleicht musst du ja erst zur zweiten Stunde zur Schule und kannst die Zeit noch nutzen, das dreckige Frühstücksgeschirr wegzustellen, die Betten zu machen und eine Waschmaschine anzustellen.

Suche dir feste Plätze für deine Sachen. Das erspart dir unnötige Suchaktionen, die Zeit und Nerven kosten. Eine aufgeräumte Atmosphäre lässt mehr Raum für ruhige Routinen zu. Und du freust dich darüber, wenn du später nach Hause kommst.

## *Fit wie ein Turnschuh*

Für manche klingt „Frühsport“ wie eine Drohung, andere kommen ohne die morgendliche Laufrunde gar nicht in die Gänge. Laufen, Schwimmen, Seilspringen, eine Runde Hula-Hoop-Reifen-Drehen sind Möglichkeiten, den Kreislauf in Schwung zu bringen und in den Tag zu starten. Der\*die eine bekommt dadurch extra Energie, für den\*die andere\*n ist der Tag dann schon gelaufen. Höre auf deinen Körper und probiere es einfach aus. Gehe nicht sofort in die Vollen. Du musst keinen Marathon laufen. Besser, du machst weniger als gar nichts. Ruhige Bewegungen sind mindestens genauso gut.

## *Dehne dich wach am Morgen*

Mit Dehnübungen in den Tag zu starten, ist eine wunderbare Sache, deinen Körper sanft aufzuwecken und geschmeidig in Gang zu bringen. Sie kurbeln deinen Kreislauf an und zögern den Start in den Alltag noch ein bisschen hinaus. Mit den Übungen am Kapitelende (Seite 14/15) dehnt du den Körper in alle Richtungen durch, sodass alle Muskelgruppen angesprochen und aktiviert werden. Dafür brauchst du weder eine Matte noch viel Zeit (Länge: ca. 10 Minuten oder variabel).

TIPP

### *Für Berufs-Einsteiger\*innen*

Wenn du dich an einem Morgen nicht besonders selbstbewusst fühlst, kannst du dich austricksen, frei nach dem Motto: „Fake it till you make it“. Auch, wenn du innerlich Karussell fährst: Straffe die Schultern, richte dich auf und betritt erst dann deine Klasse. Mit der Zeit wirst du merken, wie du sicherer wirst und dir deine eigene äußere Größe in Fleisch und Blut übergeht.

# Overnight oats

## Das clevere Frühstück



Wie der Name es verspricht, ist dieses Frühstück für Menschen mit Köpfchen. Zum einen kannst du es ohne großen Aufwand (am Abend vorher) zubereiten. Zum anderen versorgen dich die guten Zutaten mit besten Inhaltsstoffen für deine grauen Zellen, für dein Nervensystem und deinen Energiehaushalt.

### Du brauchst:

- ❖ 2 Handvoll Haferflocken
- ❖ 200 ml (pflanzliche) Milch
- ❖ *Zutaten nach Gusto:*  
Nüsse, Beeren, Obst
- ❖ *optional:* eine Prise Zimt  
und ein Löffel Honig/  
Agavendicksaft



### So geht's:

Mische die Haferflocken mit (pflanzlicher) Milch und stelle sie über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Morgen kannst du nach Herzenslust Zutaten begeben, etwa Nüsse, eine Banane oder anderes Obst, wie Apfel, Blaubeeren, Mango etc. Kröne alles je nach Vorliebe mit einer Prise Zimt und einem Löffel Honig (Agavendicksaft).

Den fertigen Brei kannst du morgens warm oder kalt essen oder du nimmst ihn mit in die Schule als gesunde Mahlzeit.

# Dies ist dein Ratgeber für kleine Kraft-Inseln im Alltag!



Wähle für deine persönlichen Kraft-Inseln:

- kleine Meditations- und Körperübungen
- effektive (Selbst-)Organisationsideen
- leicht umsetzbare Schul-Alltagstipps
- einfache Yoga-Sequenzen
- gesunde Rezepte
- schöne Denkanstöße

Inklusive  
Traum- und  
Körperreise zum  
Streamen!



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

 Verlag an der Ruhr