MEIN REFLEXIONSTAGEBUCH

EIN TÄGLICHER BEGLEITER FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

live love teach

MEIN REFLEXIONSTAGEBUCH

.....

Verlag an der Ruhr

INHALTSÜBERSICHT

VORWORT 5

JETZT STARTE ICH NEU! – MEIN STATUS QUO 8

LET THE JOURNEY BEGIN! – KALENDARIUM 11

WAS FÜR EIN JAHR! – MEINE LETZTEN 12 MONATE 140

RAUM FÜR INSPIRATIONEN – NOTIZEN 142

LIEBE KOLLEGIN, LIEBER KOLLEGE,

die Geschwindigkeit des Lebens hat in den letzten Jahren immer mehr zugenommen – nicht nur im Privaten, sondern auch und vor allem im Beruflichen.
Als Lehrer bist du den gesellschaftlichen Veränderungen noch einmal besonders ausgesetzt, denn vor dir sitzt die nächste Generation – eine Generation, die Orientierung braucht, um den Herausforderungen ihrer eigenen Zukunft gewachsen zu sein. Diese Orientierung sollst du ihnen geben und nebenbei weitere Herausforderungen, wie „Inklusion", „Ganztag" oder „Datenschutz", bewältigen.

Da bleibt nur wenig Zeit für sich selbst, um innezuhalten, einen Schritt zurückzutreten, den eigenen Schulalltag zu betrachten und sich zu fragen: Passt alles?
Bin ich zufrieden mit meinem beruflichen Leben?
Stimmt meine Work-Life-Balance?
Oder konkreter: Wie kommt es eigentlich, dass mich die 7b jeden Tag aufs Neue stresst?
Habe ich noch im Blick, warum ich mich für den Lehrerberuf entschieden habe?
Dabei geht es nicht um eine Verbesserung der anderen wegen, sondern um eine Verbesserung aus intrinsischer Motivation, für sich selbst.
Nimm eine andere Perspektive ein, ordne deine Prioritäten neu und stelle dich Stressoren mit frischer Energie, die du aus Erfolgen schöpfst, für die du dich ruhig auch selbst einmal loben darfst.

SO KANNST DU DIESES TAGEBUCH BENUTZEN

Dieses Reflexionstagebuch startet mit einem Status quo zur Vergegenwärtigung deiner aktuellen Situation. Was macht dir in deinem Schulalltag Freude, was belastet dich? Wie gestaltet sich der Umgang mit Kollegen und Schülern? Und wie müsste deine Traumschule eigentlich beschaffen sein? So erkennst du schnell, wo du gerade stehst.

Das Zentrum dieses Reflexionstagebuchs bildet ein immerwährendes Kalendarium, sodass du jederzeit in die Reflexion einsteigen und dein Tagebuch flexibel führen kannst. Es ist nicht schlimm, wenn du mal eine Woche keine Lust hast, etwas einzutragen, oder lieber deinen 3-wöchigen Sommerurlaub genießen möchtest, als über die Schule nachzudenken. Alles kann, nichts muss – das ist das Motto dieses Tagebuchs.
Im Kalendarium ist Platz für Notizen, Termine und kurze Tagesreflexionen. Wie war meine Stimmung heute? Wurde sie im Laufe des Tages besser oder schlechter? Hängt diese Stimmungsschwankung möglicherweise mit einem bestimmten Ereignis, z.B. einer Sitzung oder einem Elterngespräch, zusammen? Mach einfach einen Strich an der Stelle zwischen „unterirdisch" und „super", die am ehesten auf dich zutrifft, um zu dokumentieren, wie sich deine Stimmung im Verlauf des Schultages ändert.

Auf diese Weise kannst du Zusammenhänge erkennen und vielleicht feststellen, dass auch an einem miesen Tag nicht alles schlecht war. Am Ende einer jeden Woche findest du drei Anregungen, die dir dabei helfen, die vergangenen sieben Tage Revue passieren zu lassen und fokussiert in die neue Woche zu starten.
Hilfreiche Sticker, die sich hinten in diesem Buch befinden, ermöglichen dir, gute oder schlechte Tage und Ereignisse zu markieren. Die kleinen Sterne und Blitze heben in deinen Wochenübersichten sowohl Highlights als auch Tiefpunkte hervor.

So kannst du auf einen Blick erkennen, wie deine Stimmung über die Wochen hinweg war – überwogen die schlechten oder die guten Tage und woran lag das genau? Die anderen praktischen Sticker dienen dazu, Ereignisse des Schulalltages schnell zu kennzeichnen, z.B. den nächsten Elternsprechtag oder eilige Klassenarbeitskorrekturen.

ZEIT FÜR KLARHEIT – im 4-wöchigen Rhythmus enthält das Buch Seiten für eine ausführlichere Reflexion. So verlierst du die Gedanken, die du dir während der vergangenen 30 Tage gemacht hast, nicht aus dem Blick. Betrachte zunächst, wie oft du in den letzten vier Wochen Blitze und Sterne verwendet hast. So kannst du dir deine Stimmungslage während des zurückliegenden Monats schnell vergegenwärtigen. Lies dir deine Tagesreflexionen in Ruhe durch. Vielleicht erkennst du ein Muster, das du im Auge behalten solltest? Gibt es etwas, das kurzfristig angegangen und geändert werden kann? Und – ganz wichtig – was lief gut? Nimm dir Zeit, dir wohlwollend zu begegnen, und führe dir deine Erfolge vor Augen!

Am Ende des Tagebuchs kannst du das ganze Jahr Revue passieren lassen. Hier wird noch einmal gesammelt, was in den Tages- und 4-Wochen-Reflexionen angeklungen ist. Was hat sich verbessert oder verschlechtert? Welche Erkenntnisse konntest du gewinnen und welche konkreten Handlungen leitest du daraus für deinen Schulalltag ab? Kehre am Ende des Buches nochmals an deinen Anfang zurück und betrachte den Status quo. So führst du dir deine individuelle Entwicklung noch deutlicher vor Augen und erkennst alle Veränderungen.

Wir hoffen, dir mit diesem Reflexionstagebuch einen schönen Begleiter an die Hand geben zu können, um deinen Schulalltag schneller und effizienter zu reflektieren, Quäler zu identifizieren und zu beseitigen (oder zu akzeptieren) und vor allem Highlights hervorzuheben, damit diese im Alltag nicht untergehen.

Lass es dir gut gehen!

Dein Team vom Verlag an der Ruhr

JETZT STARTE ICH NEU!

MEIN STATUS QUO

Markiere die Stelle zwischen „sehr unzufrieden“ und „sehr zufrieden“, die deine derzeitige Situation am genauesten beschreibt, mit einem Strich:

Wie zufrieden bist du mit ...

... deinen Schülern?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... deinem Lehrerkollegium?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... deiner Schulleitung?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... den Eltern deiner Schüler?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... den sonstigen Mitarbeitern deiner Schule?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... dem Verwaltungsaufwand an deiner Schule?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... der schulischen Infrastruktur?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... deinen Arbeitszeiten?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... deinem Zeitmanagement?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN
... deiner Bezahlung?	SEHR UNZUFRIEDEN — ES GEHT SO — SEHR ZUFRIEDEN

Wie nimmst du dich als Lehrer wahr?

Was macht dich in deinem Beruf glücklich?

Was macht dich in deinem Beruf unglücklich?

Was würdest du gerne an deinem Schulalltag ändern?

Wer inspiriert dich in Bezug auf deinen Schulalltag?

Diese Eigenschaften schätze ich an mir

Diese Eigenschaften möchte ich als Lehrer gerne zusätzlich haben

Ich will an einer Schule arbeiten, an der ...

LET THE JOURNEY BEGIN!

MEINE WOCHE VOM _____ BIS _____

MONTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

DIENSTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

MITTWOCH

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

DONNERSTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

FREITAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

SAMSTAG

SONNTAG

MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Schul-Quäler der Woche

Schul-Highlight der Woche

Das nehme ich mir für die nächste Schulwoche vor

MEINE WOCHE VOM _____ BIS _____

MONTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

DIENSTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

MITTWOCH

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

DONNERSTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

FREITAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

SAMSTAG

SONNTAG

MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Schul-Quäler der Woche

Schul-Highlight der Woche

Das nehme ich mir für die nächste Schulwoche vor

MEINE WOCHE VOM _____ BIS _____

MONTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

DIENSTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

MITTWOCH

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

DONNERSTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

FREITAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

SAMSTAG

SONNTAG

MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Schul-Quäler der Woche

Schul-Highlight der Woche

Das nehme ich mir für die nächste Schulwoche vor

MEINE WOCHE VOM _____ BIS _____

MONTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

DIENSTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

MITTWOCH

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

DONNERSTAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH | IN ORDNUNG | SUPER

FREITAG

Meine Stimmung ...

... vor der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

... in der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

... nach der Schule

UNTERIRDISCH IN ORDNUNG SUPER

SAMSTAG

SONNTAG

MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Schul-Quäler der Woche

Schul-Highlight der Woche

Das nehme ich mir für die nächste Schulwoche vor

ZEIT FÜR KLARHEIT

MEINE 4-WOCHEN-REFLEXION

Zähle, wie viele Blitze und Sterne du in den letzten 4 Wochen in deinen Kalender geklebt hast:

Meine Schul-Quäler der letzten 4 Wochen

Meine Schul-Highlights der letzten 4 Wochen

Diese Muster kann ich erkennen

Diesen Schul-Quäler möchte ich in den nächsten 4 Wochen angehen

So mache ich das

So schaffe ich mir in den nächsten 4 Wochen bewusst einen Ausgleich zum Schulalltag

Das hat mir in den letzten 4 Wochen in meinem Schulalltag gutgetan

Das möchte ich unbedingt beibehalten

9 783834 642387

4 260217 051011

www.verlagruhr.de

Verlag an der Ruhr