

MEINE



ZEIT ZUM INNEHALTEN

Benjamin Dreer

Kritzel- und Schreibimpulse
für mehr **POSITIVE ENERGIE**
im Lehreralltag



Impressum

Titel

Meine Zeit zum Innehalten

Kritz- und Schreibimpulse für mehr positive Energie im Lehreralltag

Autor

Dr. Benjamin Dreer

**Motive auf dem Umschlag und im Inhaltsverzeichnis,
auf den Kapiteldeckblättern und auf S. 31/61:**

Stift: © bearsky23 – stock.adobe.com

Hintergrund: © Olga Kovalenko – stock.adobe.com

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Keine gewerbliche Nutzung.

Bitte beachten Sie die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Verlag an der Ruhr 2021

GTIN 4260217051530

Inhalt

EinführungSeite 4

1. ACHTSAMKEIT Seite 7

2. OPTIMISMUS Seite 19

3. DANKBARKEIT Seite 33

4. FREUNDLICHKEIT Seite 43

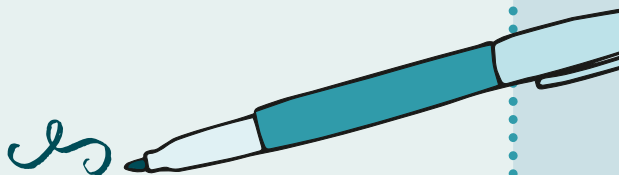
5. GENUSS Seite 53

6. SINNERFÜLLUNG Seite 67

7. HUMOR..... Seite 79

8. CHARAKTERSTÄRKE Seite 89

LiteraturverzeichnisSeite 96



Einführung

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

wir alle kennen diese Tage, an denen unsere Akkus einfach leer sind und es gerade noch für den Weg zum Sofa reicht. Gleichzeitig kreisen unsere Gedanken um das Unerledigte, um Konflikte in der Schule oder das nächste Unterrichtsprojekt. Der Lehrberuf ist fordernd und kann sehr anstrengend sein – aber die tägliche Arbeit mit Schüler*innen und Kolleg*innen* ist gleichzeitig Quelle für Kraft, Freude und ein Gefühl von Sinnerfüllung. Die Übungen in diesem Buch sollen dir dabei helfen, den Wert in alltäglichen Momenten des Berufsalltags zu erkennen und somit das eigene Denken und Fühlen in einer Art und Weise zu beeinflussen, durch die positive Erlebnisse entstehen.

Für das vorliegende Buch wurden Übungen ausgewählt, die der amerikanische Wissenschaftler Gregory M. Walter (2014) als *wise interventions*, also als „kluge Interventionen“ bezeichnet. Sie zielen darauf ab, durch eine positive Sichtweise aktiv positive Erlebnisse entstehen zu lassen. Positives Denken beeinflusst unsere Wahrnehmung und eine positive Wahrnehmung verändert die Art, wie wir ganz alltägliche Dinge und Ereignisse empfinden. Die Wirkung solcher Aktivitäten beschränkt sich jedoch keineswegs nur auf die Person, die eine solche Übung durchführt. Ein interessanter Zwischenfall, der sich in einem kanadischen Schnellrestaurant ereignet hat, illustriert einen möglichen Effekt. Einer der Fahrer am Autoschalter beschloss spontan, nicht nur seine eigene, sondern auch die Bestellung der Personen im Fahrzeug hinter seinem zu bezahlen. Dies führte dazu, dass insgesamt 228 Fahrer*innen jeweils die Bestellung des folgenden Fahrzeuges bezahlten, bevor die Kette abbriss (vgl. Murphy 2013). Obwohl eine

* 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.



derartige Kettenreaktion selten ist, zeigt sie, dass selbst kleinere Veränderungen des eigenen Verhaltens weitreichenden Einfluss auf andere Menschen in unserem unmittelbaren Umfeld haben können – sogar, wenn wir diese gar nicht kennen.

Besonders hilfreich sind kluge Interventionen deshalb in beruflichen Kontexten, in denen es auf menschliches Miteinander ankommt. Zu diesen Berufen zählt auch die Lehrtätigkeit. Gelingende pädagogische und kollegiale Beziehungen sind stets die Voraussetzung dafür, dass die angestrebten Lehr-, Lern- und Erziehungsprozesse erfolgreich verlaufen. Entscheidend dafür ist aber, dass es dir als Lehrer*in gut geht, dass du zufrieden bist und dich in deinem Job langfristig wohlfühlst. „Zeit zum Innehalten“ unterstützt dich dabei, diese Ziele zu erreichen!

Die zahlreichen klugen Impulse in diesem Buch können sich in verschiedener Art und Weise positiv auf dein Wohlbefinden und in der Folge auf das Wohlbefinden anderer auswirken. **Die Anregungen sind in die acht Themenbereiche Achtsamkeit, Optimismus, Dankbarkeit, Freundlichkeit, Genuss, Sinnerfüllung, Humor und Charakterstärke eingeteilt.** Du kannst die Themenbereiche der Reihe nach bearbeiten, mit einem Bereich beginnen, der dich auf Anhieb anspricht, oder das Buch ganz zufällig aufschlagen und dich von den Impulsen anregen und inspirieren lassen. Bearbeite und gestalte das Buch nach deinen Vorlieben – es gibt keine Regeln! Verwende die Anregungen wie beschrieben oder stelle alles auf den Kopf. Mache das Buch zu deinem täglichen Begleiter oder räume dir wöchentlich etwas Zeit ein, es nach und nach durchzuschauen und zu bearbeiten. Es ist deine „Zeit zum Innehalten“!

Viel Freude dabei!

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit bedeutet, ohne Zweck ganz im Moment zu sein und gedanklich oder emotional nicht in Vergangenheit oder Zukunft zu wandeln. Dies ist gar nicht so einfach, wo es doch im Alltag so viel gibt, an das man denken muss und das Fragen aufwirft. Habe ich alles für den nächsten Schultag vorbereitet? Schaffe ich es, heute noch eine halbe Stunde Sport zu machen? Wann bereite ich die Elterngespräche für die nächste Woche vor? So passiert es uns oft, dass wir auf dem Weg nach Hause oder beim Spielen mit den eigenen Kindern gedanklich noch im Klassenzimmer sind oder schon wieder am Schreibtisch sitzen.

Wie häufig es vorkommt, dass wir mit unseren Gedanken schon drei Schritte weiter sind, zeigen die Studien des Teams um den australischen Forscher Roy Baumeister. Zufällig kontaktierte das Forscherteam Proband*innen per Smartphone und fragte sie, was sie gerade taten und wo sie dabei in ihren Gedanken waren. Es zeigte sich, dass die befragten Personen meistens gedanklich gar nicht bei der Sache waren, die sie momentan verübten, sondern in der Vergangenheit oder noch viel öfter in der (nahen) Zukunft. In weiteren Analysen konnte Baumeister herausarbeiten, dass diejenigen Personen, die voll und ganz auf die Tätigkeit konzentriert waren, die sie im jeweiligen Moment ausübten, zufriedener und glücklicher waren (vgl. Baumeister et al. 2016).

Die Ergebnisse legen nahe, dass es einen positiven Effekt hat, sich auf das Gegenwärtige zu fokussieren, aber auch, dass es offenbar vielen Menschen schwerfällt, ganz im Moment zu sein. Ziel sollte daher sein, sich in Achtsamkeit zu üben.

Die nachfolgenden Impulse liefern verschiedene Anregungen, um Achtsamkeit zu trainieren.



Einatmen, Ausatmen

Atme ein. Halte den Atemzug fest und zähle langsam bis fünf. Atme danach langsam aus. Lasse den Atemzug ziehen und zähle wieder bis fünf. Wiederhole die Übung, so oft du möchtest.



Einatmen

1 – 2 – 3 – 4 – 5



Ausatmen

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Versuche, in stressigen Alltagsmomenten bewusst Ruhe zu finden, indem du dich auf deine Atemzüge konzentrierst.

Abb. © dlyastokiv – stock.adobe.com

Achtsamer Moment

Nimm dir 5 Minuten Zeit und fokussiere das Bild. Fahre mit den Augen den Umriss der Zeichnung entlang. Achte dabei auf deine Atmung. Atme möglichst gleichmäßig ein und aus. Halte beim Einatmen kurz inne und lasse beim Ausatmen deine Augen weiter entlang des Randes der Zeichnung gleiten.

Betrachte die Zeichnung abschließend als Ganzes. Lasse alle aufkommenden Gedanken weiterziehen. Spüre ihnen nicht nach. Alles ist gut, wie es ist.



Mal so gesehen

Wenn du dich dabei erwischst, dass du im Gedankenkarussell festhängst, hilft es, sich bewusst abzulenken. Schneide die Gucklöcher auf dieser Seite aus und sieh hindurch. Konzentriere dich, während du durch die Löcher blickst, ganz und gar auf die Dinge, die du siehst. Beschreibe dabei in Gedanken einzelne Gegenstände oder deine Umgebung möglichst genau und detailliert, aber objektiv.

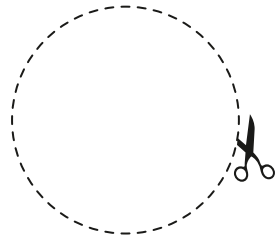
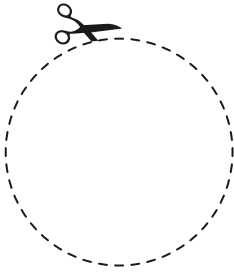


Abb. © artrise – stock.adobe.com

Was ist Achtsamkeit?

Probiere es selbst! Tauche in das Suchsel ein und erst wieder auf, wenn du alle 18 Begriffe gefunden hast (*waagerecht, senkrecht und diagonal*).



R	T	P	K	A	S	F	K	R	U	H	E
O	L	N	Z	L	U	X	F	V	N	A	D
L	S	C	M	G	A	Y	T	R	B	C	U
M	O	M	E	N	T	R	P	I	E	L	E
F	N	G	Z	U	E	O	N	S	W	I	Q
M	N	P	Q	V	M	A	C	L	E	N	D
B	E	J	K	R	Y	T	L	M	R	I	W
U	N	W	K	B	A	N	S	P	T	A	N
D	S	I	L	A	E	I	N	K	E	H	R
P	T	M	A	O	T	M	O	D	T	U	Z
O	R	V	N	X	P	U	U	B	T	S	I
U	A	U	G	E	N	B	L	I	C	K	P
Y	H	F	H	R	O	A	U	X	H	A	J
C	L	A	K	G	I	S	F	D	T	L	U
F	Q	I	C	H	B	V	T	E	K	S	N
A	R	B	I	N	M	R	S	I	M	O	R
T	V	B	E	I	D	U	N	W	L	M	C
G	T	M	I	R	Q	A	B	I	D	L	V
N	R	E	M	F	S	R	A	U	M	L	E

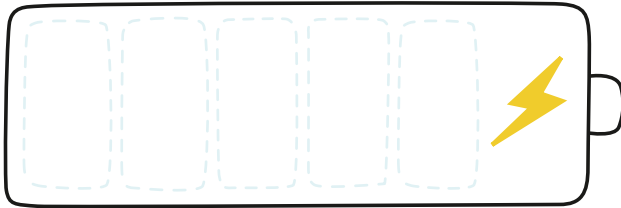
Schreibe die Wörter aus dem Suchsel ab. Assoziiere zu jedem Wort weitere positive Begriffe, die du damit verbindest.

Füllstand

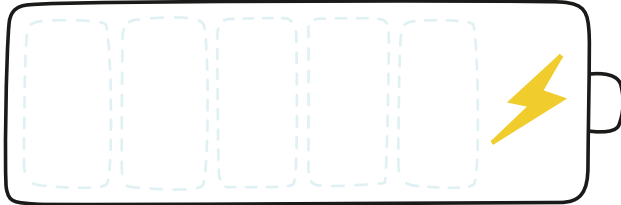
An manchen Tagen fühlt man sich leerer als an anderen. Nimm dir einen Moment Zeit und zeichne deine persönlichen Akku-Füllstände ein. Überlege dir dabei, wie du deine Akkus wieder aufladen kannst. Zeichne oder schreibe deine Ideen in die freie Fläche neben dem Füllstand.



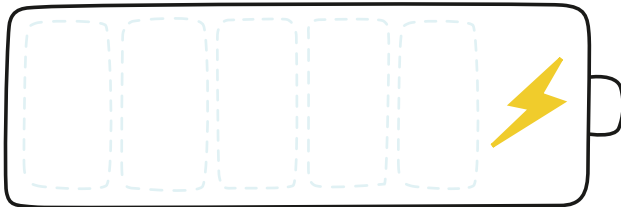
Kreativität



Engagement



Zufriedenheit



Wie oft lässt du zu, dass die Batterie deines Mobiltelefons vollständig aufgebraucht wird?

Achtsamkeit trainieren

Bist du achtsam im Umgang mit dir selbst? Teste es!

Beobachte dich sieben Tage lang in deinen täglichen Abläufen und Tätigkeiten.

Versuche, einige deiner alltäglichen Handlungen bewusst und achtsam durchzuführen.

Umkreise am Ende eines Tages die Aktivitäten, die du achtsam ausgeführt hast, mit einer kleinen Wolke. In den leeren Wolken kannst du eigene Tätigkeiten ergänzen.



fünf Kolleg*innen
freundlich anlächeln

herzhaft
gähnen

die frische Luft
einatmen

die Klasse
begrüßen

ein Glas Wasser
trinken

über drei gute Dinge
des Tages nachdenken



Arbeitsblätter
kopieren

die Tasche
packen

an die Tafel
schreiben



über die (leeren)
Schulflure gehen

Materialien
austeilen

Nimm dir für jeden neuen Tag einige (wenige) alltägliche Dinge vor,
die du bewusst und achtsam durchführst.

Abgestempelt

Oft gehen wir über bekannte Dinge hinweg und schenken ihnen kaum Aufmerksamkeit. Kennst du beispielsweise den Stempel deiner Schule im Detail? Stempele ihn beherzt auf diese Seite. Betrachte dann das Stempelbild genauer. Achte auf die Anordnung der Wörter und die Form des Stempels. Lasse die Farbe auf dich wirken und sieh, wie sie sich beim Trocknen verändert. Vergleiche Stellen, an denen du fester aufgedrückt hast, mit Stellen, an denen die Stempelfarbe nicht deckt. Fahre die Umrisse des Stempels mit einem Finger nach.



Drücke auch andere Stempel auf diese Seite.
Führe diese Handlung bewusst und achtsam aus, indem du versuchst,
besonders gleichmäßig zu stempeln.

NIMM DIR ZEIT ZUM INNEHALTEN!



Dieses Buch hilft dir mit kreativen Anregungen dabei, im Lehreralltag Glücksmomente zu schaffen, sie dankbar wahrzunehmen und bewusst zu genießen.

So gelingt es spielerisch, eine achtsame und optimistische Perspektive zu gewinnen.

Alles, was du brauchst, sind ein Stift und ein bisschen Kreativität ...

