

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inklusive fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht.

## Kreative Ideenbörse Schule – Sonderausgabe 2022 / 2023

Keine Angst vor der Angst  
Selbstfürsorge

Prof. h. c. Dr. h. c. Armin Krenz



### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Schule“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).



### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

# SELBSTFÜRSORGE

*Impulse für Lehrkräfte*

*Prof. h. c. Dr. h. c. Armin Krenz*

Um als Lehrkraft die alltäglichen und vielfältigen Herausforderungen so gut wie möglich zu meistern, bedarf es nicht nur einer guten Unterrichtsvor- und -nachbereitung, einem immer wieder vorhandenen Interesse, die Stärken der einzelnen Schulkinder zu sehen, ihre Aufmerksamkeit zu erreichen, Streitigkeiten zu regeln, sich im Kollegium auszutauschen usw., sondern auch einer steten Berücksichtigung der eigenen Person, um den fachlichen und persönlichen Anforderungen bzw. Ansprüchen gerecht werden zu können.

Dr. Janusz Korczak, einer der bekanntesten humanistisch orientierten Pädagogen des letzten Jahrhunderts, drückte es einmal so aus:

*Du kannst den anderen nur soweit bringen,  
wie Du selbst gekommen bist.*

Damit ergibt sich die Notwendigkeit, neben den reichhaltigen Kommunikations- und Interaktionsaktivitäten immer wieder den inneren Dialog mit sich selbst zu suchen, um für eine eigene, gut und ausreichend vorhandene Psychohygiene zu sorgen, um den **Selbstwert** aufrechtzuerhalten, bei Bedarf zu stabilisieren oder auszubauen bzw. neu zu organisieren.

Denn nichts ist letztendlich anstrengender als mit einer seelisch-körperlichen Belastung aufzuwachen und den Tag zu beginnen, sich mit einer gefühlten Schwere an bevorstehende Aufgaben zu begeben, sich in Routinekreisläufen zu bewegen, ohne Innovationsperspektiven zu entdecken oder mit der Zeit Verhaltensmerkmale bei sich selbst zu bemerken, die auf eine Entwicklung in Richtung eines Burnout hinweisen (könnten).

*Nein, wir brauchen nicht mehr Schlaf. Es sind unsere Seelen, die müde sind, nicht unser Körper.  
Wir brauchen Natur, wir brauchen Magie. Wir brauchen Abenteuer. Wir brauchen Freiheit.  
Wir brauchen Ruhe. Wir brauchen nicht mehr Schlaf, wir müssen aufwachen und leben.*

*(Michael McMillan)*

Der Selbstwert, die bewusste Selbst(be)achtung und damit auch ein starkes Selbstwertgefühl sorgen für viele, unterschiedliche personale Qualitäten wie beispielsweise eine vorhandene Möglichkeit, auch nach anstrengenden Tätigkeiten zur Ruhe kommen und abschalten zu können, neue Kräfte zu sammeln, wahrnehmungsoffener zu werden, persönliche Kränkungen nicht zu einer Dauerbelastung werden zu lassen, Misserfolge in Perspektivüberlegungen umzudeuten, Arbeitsfreude wiederzufinden, aus Routinen ausbrechen zu können oder für genussvolle Erlebnismomente zu sorgen, die vielleicht im Laufe der Zeit verloren gegangen sind.

Insofern ist es immer hilfreich, sich selbst Fragen zu stellen, die darauf ausgerichtet sind, sorgsam zu reflektieren, wie es um die eigene SELBSTFÜRSORGE steht. Dazu finden Sie im folgenden Teil einige Reflexionskarten (M1, M2, M3).

# Reflexionskarten

**Ausgangssituation:**

Wenn zu viele unterschiedliche Gedanken in meinem Kopf umherschwirren, entsteht in mir ein Gedankenchaos.

**Ein erster Lösungsschritt:**

Ordnen Sie Ihre Gedanken und überlegen Sie, welche Gedanken zu welchen Lösungsschritten führen können, um unerledigte Dinge aufzugreifen und schließlich abhaken zu können.



**Ausgangssituation:**

Viele Menschen tragen perfektionistische Ansprüche mit sich herum und sind erst dann zufrieden, wenn diese auch perfekt erfüllt wurden.

**Ein erster Lösungsschritt:**

Begeben Sie sich einmal auf die Suche, woher dieser Perfektionsanspruch kommt und versuchen Sie in nicht ganz so wesentlichen Aufgaben, hohe Perfektionsansprüche zu senken.



**Ausgangssituation:**

Durch die Fülle der alltäglichen Arbeitsanforderungen geschieht es nicht selten, dass persönliche Vorhaben und Wünsche viel zu kurz kommen und vollkommen zurückgestellt werden.

**Ein erster Lösungsschritt:**

Versuchen Sie einmal, an jedem Tag eine bestimmte Zeitspanne ganz für sich persönlich einzuräumen, in der Sie sich etwas Gutes tun, was Sie genießen und worüber Sie sich freuen können.



**Ausgangssituation:**

Arbeitsroutinen sorgen im Alltag dafür, dass man selbst brachliegende Fähigkeiten gar nicht mehr wahrnimmt und schließlich kaum noch entdecken kann, was die eigene Unzufriedenheit wachsen lässt.

**Ein erster Lösungsschritt:**

Schauen Sie einmal in Ihren Kompetenzenrucksack und versuchen Sie dabei einmal, bisher nicht genutzte Fähigkeiten oder Wünsche zu entdecken, um etwas Neues aufzugreifen.

