

Vorstellung eines mehrmoduligen Webseminars für Lehrer*innen
Bundeskongress für Schulpsychologie 24.09.2021

Alles im Griff

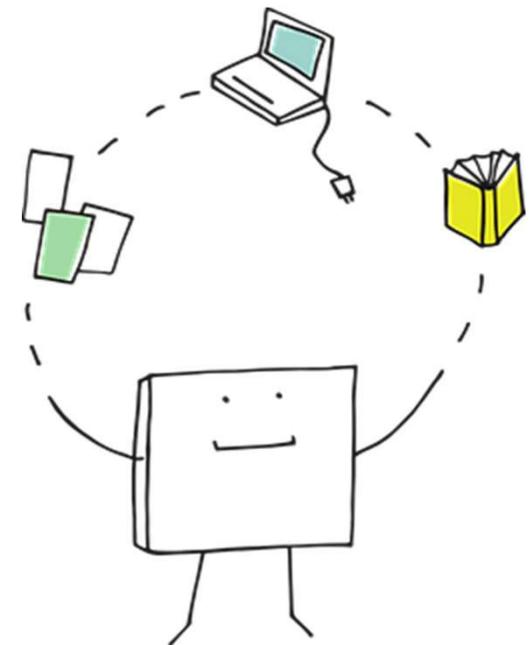
und mich selber im Blick

Selbstmanagement für Lehrkräfte

Eva-Maria Löhr und Kristin Rosga



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Schule und Bildung



Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

Selbstmanagement für Lehrkräfte
Vorstellung der Referentinnen

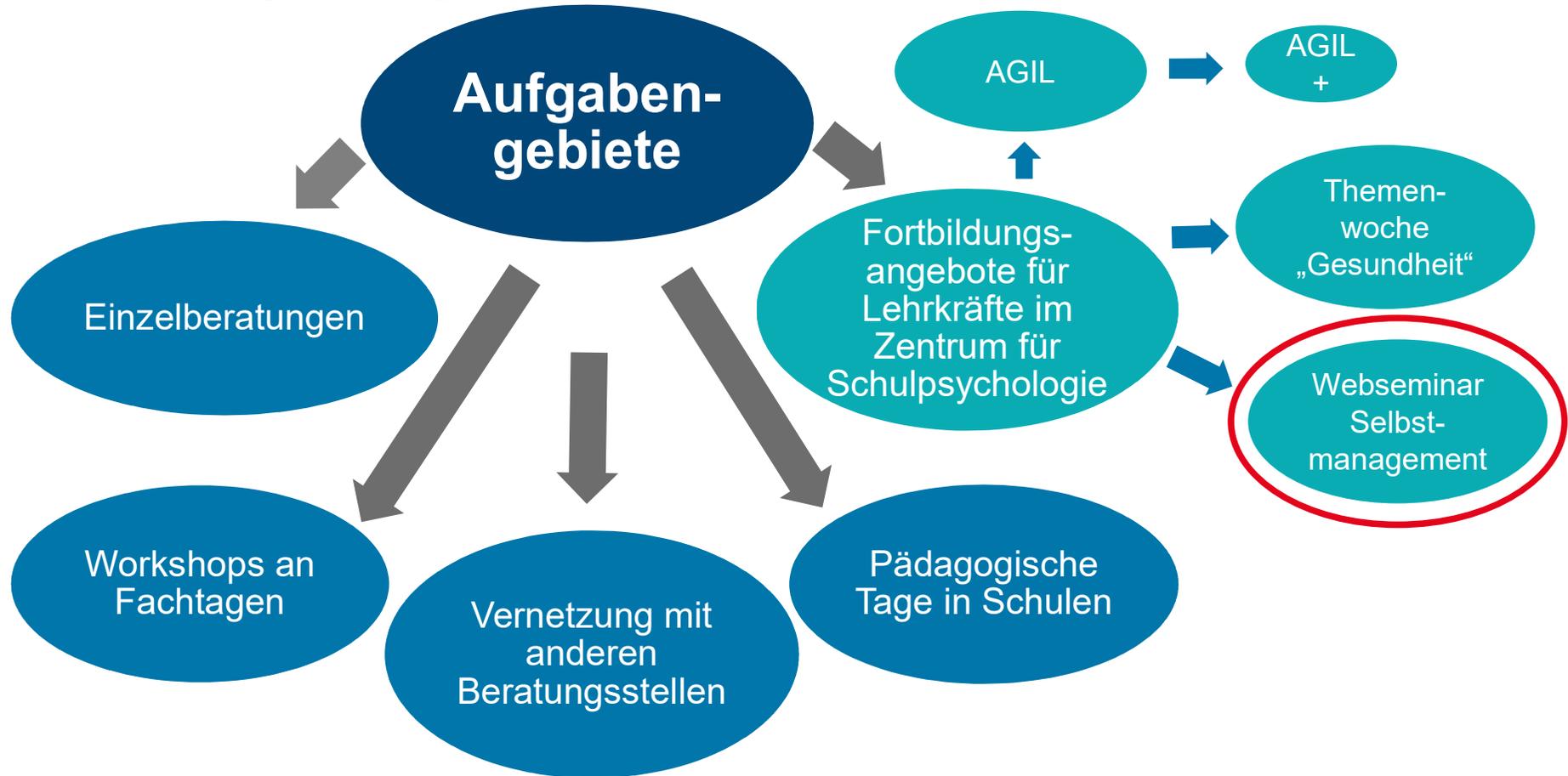
„Wer sind wir?“

Lehrer*innen-Gesundheit

in Düsseldorf

Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

Vorstellung: Fachgruppe Lehrer*innen-Gesundheit in Düsseldorf



Abfrage Selbstmanagement & digitale Fortbildungen



Selbstmanagement für Lehrkräfte
Hintergrundwissen und Ziele

„Warum Selbstmanagement für Lehrkräfte?“

Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

Besonderheiten des Lehrer*innenberufs Einführung

Schulische Arbeit

- Stundenpläne, die Zeit vorgeben
- Vorgegebene (kurze) Pausen
- Urlaubszeiten Jahre im Voraus festgelegt
- Klare Strukturierung
- Wenig Freiräume für Individualität
- Täglich hohe Anpassungsleistung erforderlich

Arbeit im Homeoffice/Ferien

- Keine zeitlichen Vorgaben
- Keine inhaltlichen Vorgaben
- Maximale Selbstbestimmung
- Verantwortung tägl. neue Entscheidungen zu treffen
- Hohe Organisationskompetenz, Disziplin & Distanzierungsfähigkeit erforderlich

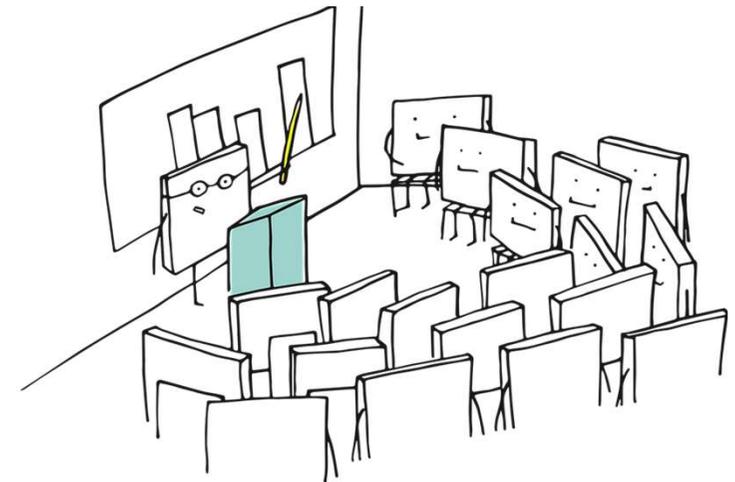
Arbeitszeiten von Lehrkräften

Studienergebnisse (Hardwig, Mußmann et al., 2018)

20 Studien aus den letzten 60 Jahren:

1. In 18 von 19 Studien überschreiten Lehrkräfte die Soll-Arbeitszeit (oft mehr als 10%)
2. Über 50% der Lehrkräfte geben 7-Tage-Woche an
3. 52,5% arbeiten nach 20 Uhr, 24,5% nach 22 Uhr
4. Volle Stelle: +16%, Halbe Stelle: +46% (1985)
5. Große Streuung der Arbeitszeit je nach Lehrkraft
6. Einflussfaktoren auf die Arbeitszeit: Schulform, Jahrgangsstufe, Fächer, Funktion, individuelle/persönliche Faktoren

→ **Lehrkräfte sollte die eigenen Kompetenzen stärken!**



„Die neue Zeit-Diät“ Ziele

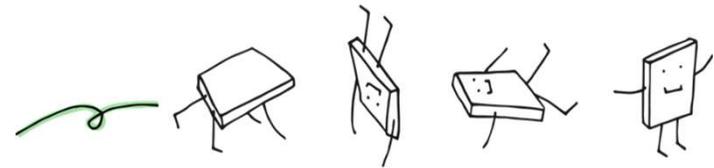


Selbstmanagement für Lehrkräfte
Ablauf und Organisation

Rahmen des Webseminars

Selbstmanagement für Lehrkräfte Ablauf und Organisation

- 6 Module à 2 Zeitstunden über ein Schuljahr verteilt
- Module einzeln nach Bedarf buchbar
- Plattform: Microsoft Teams
- Max. Teilnehmerzahl: 12
- Ablauf:
 - Einstieg mit Stimmungsbild
 - Input, Übungen, Austausch
 - Umgang mit Stolpersteinen
- Online-Evaluation



Themenschwerpunkte

1. Perfektionismus
2. Prioritäten setzen
3. Materialorganisation
4. Aktive Zeitplanung & Umgang mit Zeiträubern
5. Erholung und kleine Pausen
6. Abgrenzung und um Hilfe bitten

Selbstmanagement für Lehrkräfte

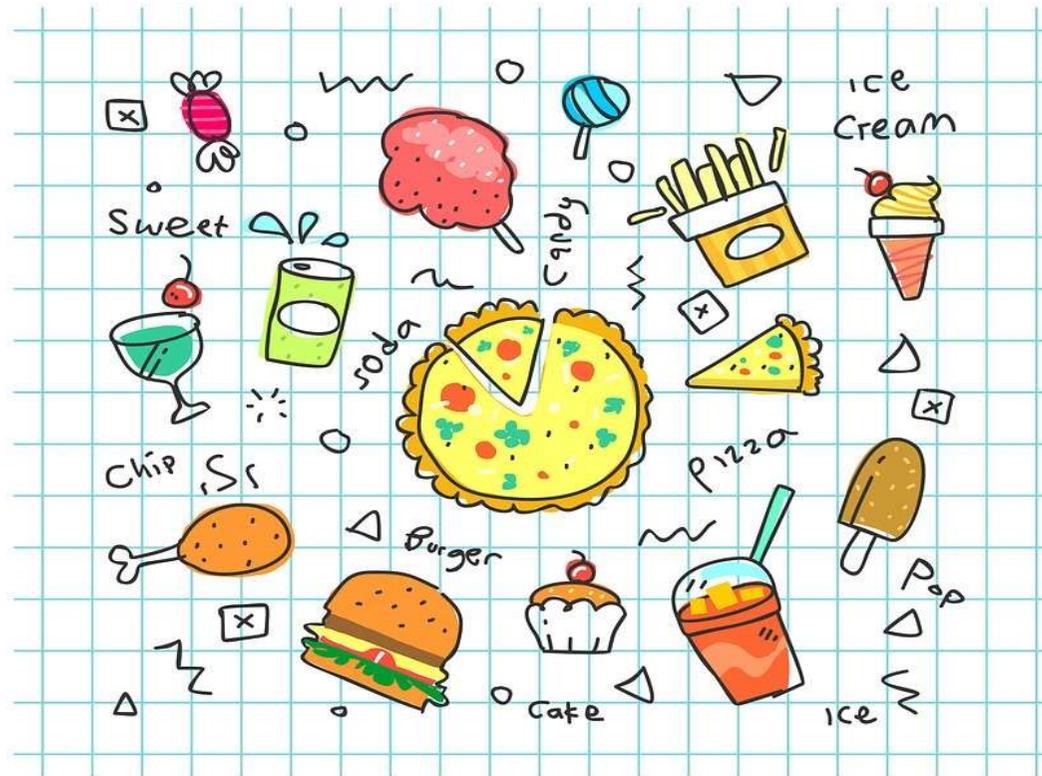
Literatur-Hinweis



Selbstmanagement für Lehrkräfte
Selbsteinschätzungsbogen

Bedarfsanalyse

„Wo sind meine Problemzönchen?“ Bestandsaufnahme



„Wo sind meine Problemzönchen?“

Bedarfsanalyse


 Landeshauptstadt Düsseldorf
 Schulverwaltungsamt

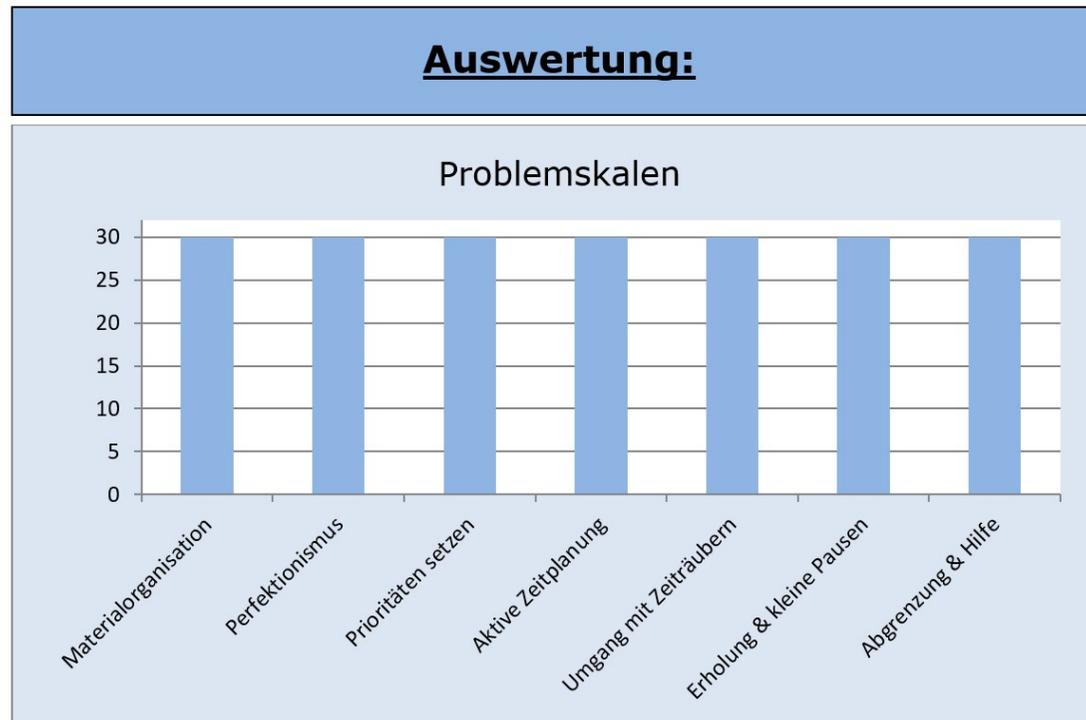
Bestandsaufnahme „Selbstmanagement“

Geben Sie auf einer Skala von 1-5 an wie häufig diese Aussagen auf Sie zutreffend sind:
 1 - nie 2 - selten 3 - manchmal 4 - oft 5 - immer

Materialorganisation	
	Bewertung Skala 1-5
1) Mein Schreibtisch müsste regelmäßiger aufgeräumt werden.	
2) Ich kann kreativem Chaos viel abgewinnen.	
3) Es fällt mir schwer, mich endgültig von Dingen zu trennen und sie zu entsorgen.	
4) In meiner Arbeitstasche befinden sich Dinge, die ich an diesem Tag nicht brauchen werde.	
5) Es passiert mir, dass ich Aufzeichnungen und wichtige Notizen nicht mehr wiederfinde.	
6) Freistunden in der Schule nutze ich selten effektiv, weil ich die entsprechenden Arbeitsmaterialien zu Hause habe.	
Summe:	

Perfektionismus	
	Bewertung Skala 1-5
1) Wenn mir ein Fehler unterläuft, empfinde ich das als sehr unangenehm.	
2) Ich prüfe meine Aufgaben so lange, bis das Ergebnis nahezu perfekt ist.	
3) Es ist mir wichtig, ordentliche und sorgfältige Ergebnisse zu liefern.	

„Wo sind meine Problemzönchen?“ Bedarfsanalyse



„Wo sind meine Problemzönchen?“ Bedarfsanalyse



Landeshauptstadt Düsseldorf
Schulverwaltungsamt

Interpretation:

Problembereich...

Materialorganisation	
<i>...das Gute an der bisherigen Strategie:</i>	<i>...die Kehrseite der Medaille:</i>
<p>„Das Genie überblickt das Chaos.“ – so lautet vermutlich Ihr Motto. Sie verschwenden keine Zeit damit Dinge zu sortieren, umzupacken oder sorgfältig abzulegen. Während andere noch sortieren und planen, genießen Sie schon Ihre Freizeit. Auch ältere Materialien behalten Sie gerne in der Tasche oder im Papierstapel auf dem Schreibtisch. Wenn diese dann doch mal gebraucht werden, müssen Sie eben eine bisschen suchen. Dabei finden Sie dann auch gleich noch zwei andere wichtige Dinge wieder – wunderbar. Und das Aktuelle liegt ja meistens oben auf dem Stapel.</p>	<p>Wenn Sie ehrlich zu sich selber sind, ist es wirklich eine Herausforderung in Ihrer „Materialorganisation“ den Überblick zu behalten. Es passiert Ihnen vermutlich öfter, dass wichtige Dinge verloren gehen. Die vermeintlich gesparte Organisationszeit verbringen Sie mit Suchen. Zudem müssen Sie häufiger improvisieren, weil Sie benötigte Dinge nicht dabei haben. Das kostet Energie. Die vielen herumliegenden Dinge lenken Sie von der eigentlichen Arbeit ab und lassen das noch zu leistende Arbeitspensum größer erscheinen, als es eigentlich ist. Das stresst unnötig.</p>

Perfektionismus	
<i>...das Gute an der bisherigen Strategie:</i>	<i>...die Kehrseite der Medaille:</i>
<p>Ihre Arbeitsergebnisse sind tadellos – sauber, ordentlich, ansprechend mit kleinen Grafiken versehen und wunderbar aufbereitet. Wenn Sie ein Pro-</p>	<p>Ihrem eigenen hohen Anspruch gerecht zu werden, ist wirklich anstrengend. Sie brauchen nicht nur sehr viel Kraft und Konzentration, sondern auch viel mehr</p>

Selbstmanagement für Lehrkräfte
Praktischer Einblick

Themenschwer- punkte

Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

Selbstmanagement für Lehrkräfte - Modul 1
Prioritäten setzen

**„Wo soll ich bloß
anfangen?“**

„Wo soll ich bloß anfangen?“
Prioritäten setzen: Wie wir unseren Tag füllen



„Wo soll ich bloß anfangen?“
Prioritäten setzen: Eisenhower-Methode

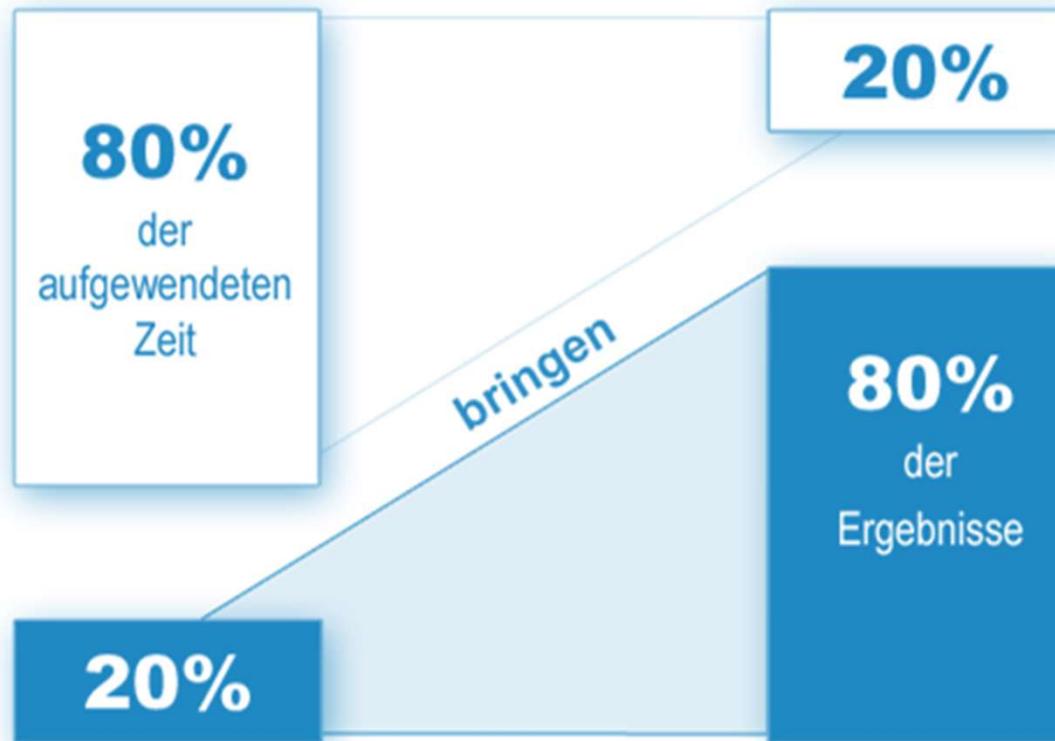


Selbstmanagement für Lehrkräfte - Modul 2
Perfektionismus

**„So, jetzt mache
ich das Blatt noch
schön...“**

Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

„So, jetzt mache ich das Blatt noch schön!“
Perfektionismus: Pareto-Prinzip



Selbstmanagement für Lehrkräfte - Modul 3
Arbeitsplatz- und Material-Organisation

**„Nur ein Genie
beherrscht das
Chaos!?“**

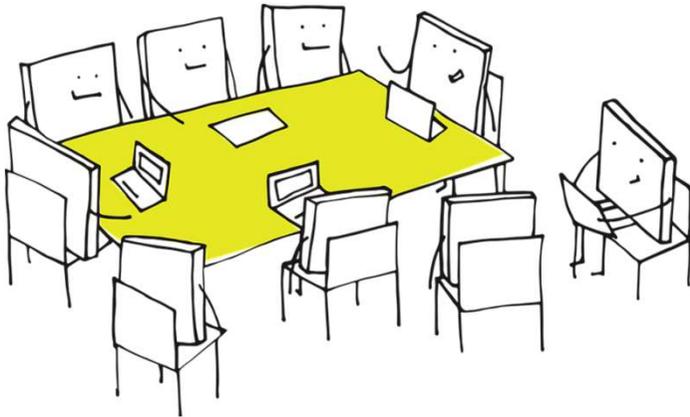
Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

„Mal hier, mal dort...“ Arbeitsplatz-Organisation

Besonderheit im Lehrer*innenberuf

2 Arbeitsplätze, die man sowohl zeitlich als auch materiell organisieren muss

Platz im Lehrerzimmer



Schreibtisch zu Hause



„Nur ein Genie beherrscht das Chaos...!?“ Material-Organisation

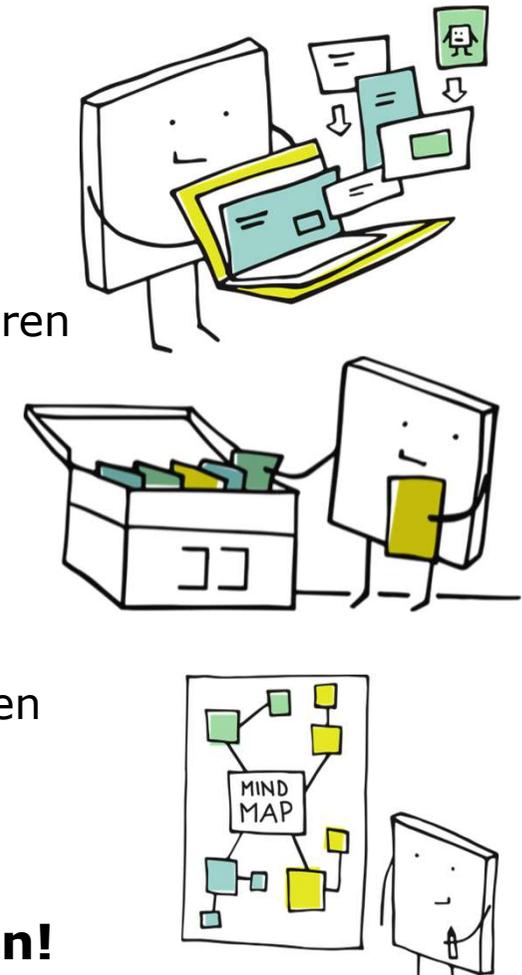
ABER: Keine langfristige Zettelwirtschaft!

- Man verliert schnell den Überblick oder Zettel gehen verloren
- Kostet Zeit und Nerven

Sondern: Kritische Reflektion und sinnvolle
Organisation von Zetteln/schriftlichen Informationen

- Ablagefächer, Kladden, Notizbücher, Pinnwand, Apps etc.
- vorstrukturierte Listen zu verschiedenen Themen/Bereichen
- kreative Methoden, z.B. Mind Maps
- Kalender zur Termin-Organisation

Rituale entwickeln & Feedbackschleifen einbauen!



Selbstmanagement für Lehrkräfte - Modul 4
Aktive Zeitplanung & Umgang mit Zeiträubern

**„Darf ich kurz
stöören?“**

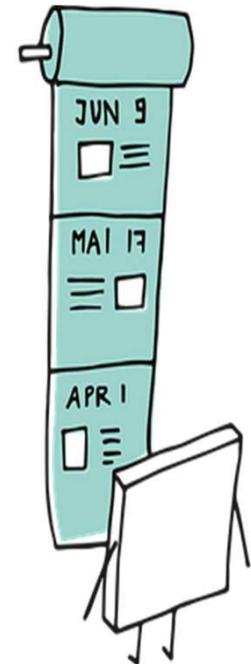
„Struktur schaffen“ Aktive Zeitplanung

Regel zur realistischen Zeitplanung:

50 – 30 – 20

Wissen Sie, wie lange Sie für Ihre Aufgaben brauchen?
Meist wird die benötigte Zeit unterschätzt.

- Planen Sie lieber großzügig!
- Nachkontrolle um für die nächste Planung zu lernen



„Kannst du mal kurz...?“
Umgang mit Zeiträubern

Zeiträuberfangfragen

1. Muss das sein?
2. Muss das so sein?
3. Muss das jetzt sein?
4. Muss ich das sein?

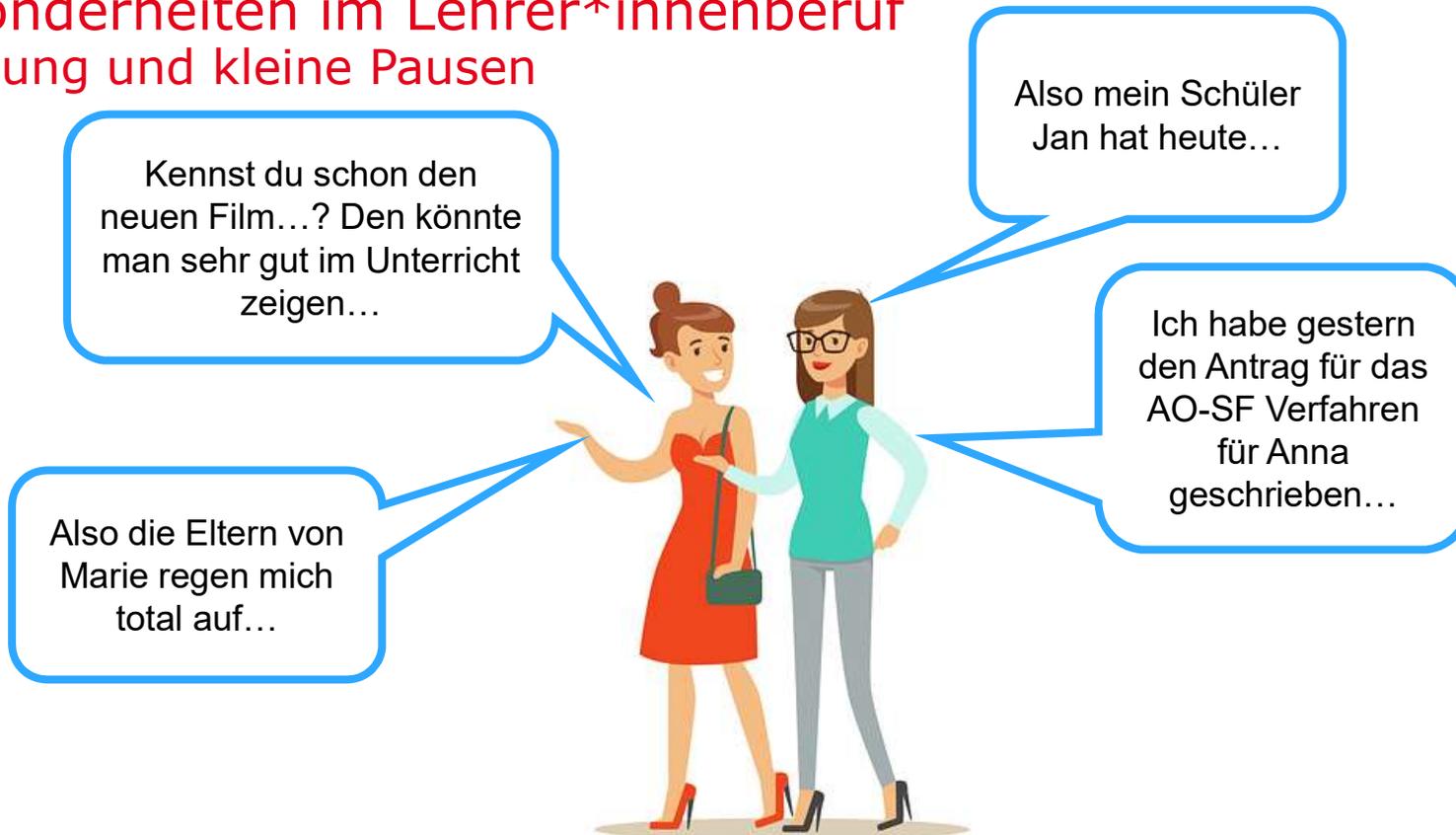


Selbstmanagement für Lehrkräfte - Modul 5
Erholung und kleine Pausen

**„Endlich Ferien im
Alltag!“**

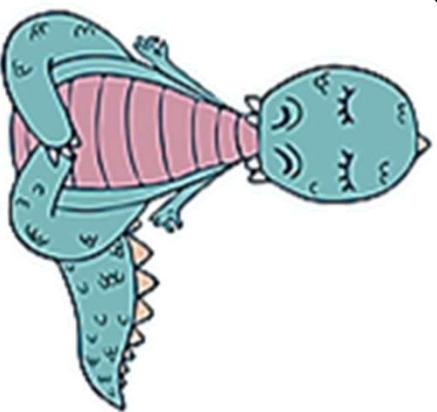
Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

Besonderheiten im Lehrer*innenberuf Erholung und kleine Pausen



„Der Weg in den Mini-Urlaub“ Erholung und kleine Pausen

Achtsamkeitsübungen als praktikable Entspannungsmöglichkeit im Alltag...



SCHNELL MAL DIE AKKUS AUFLADEN

SCHNELL MAL! NRW

Geräte in der anstrengenden Zeit vor den Sommerferien ist es wichtig, kleine Pausen einzuräumen, die schnell und unkompliziert für neue Energie und einen klaren Kopf sorgen. Welche Anregungen können Sie den Lehrerinnen und Lehrern geben?

TANIA HONKA: Entwickeln Sie Rituale mit der Klasse

Gehen Sie sich zusammen mit Ihrer Klasse eine Pause, entwickeln Sie Rituale, die Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern guttun. Was das ist, kann je nach Altersgruppe der Schüler ganz unterschiedlich sein. Kleine Bewegungseinheiten mit den Kleinen, Fantasiespielen als Konzentrationstraining oder kurze Entspannungsübungen vor Klassenarbeiten.

Gönnen Sie sich eine kurze Pause in der leeren Klasse

Entlassen Sie Ihre Klasse in die Pause, schließen Sie die Tür und bleiben noch einige Minuten im Klassenraum. Nehmen Sie sitzend oder stehend eine angenehme Körperhaltung ein und beobachten Sie eine Minute lang Ihre Atmung. Richten Sie anschließend Ihre Wahrnehmung auf körperliche Empfindungen. Spüren Sie Verspannungen, lockern Sie die entsprechenden Bereiche etwas durch kleine Bewegungen. Atmen Sie anschließend noch einmal tief durch und begaben sich erst dann ins Lehrerzimmer oder zur nächsten Unterrichtsstunde.

Gehen Sie bewusst und kontrolliert

Nehmen Sie beim Weg zum nächsten Klassenraum das Tempo aus Ihrem Gang. Setzen Sie bewusst jeden Fuß vor den anderen und achten Sie auf das richtige Abrollen. Synchronisieren Sie Ihre Atmung mit Ihrem Schrittempo. Atmen Sie zum Beispiel zwei Schritte lang ein und zwei Schritte lang aus.

Nutzen Sie die Pausenaufsicht auch für sich selbst

Nehmen Sie den Sonnenschein im Gesicht bewusst wahr, genießen Sie die klare Frühlingsluft oder den erdigen Geruch des Herbstes. Das achtsame Gehen können Sie auch hier üben.

Gar nicht so einfach: bewusst nur trinken

Trinken Sie eine Tasse Tee oder Kaffee im Lehrerzimmer und üben Sie sich darin, nur das zu tun, Richten Sie Ihren Blick auf die Tasse, nehmen Sie die Farben wahr, den Duft und die Wärme: fünf Minuten, die nur Ihnen gehören.

Selbstmanagement für Lehrkräfte - Modul 6
Grenzen setzen und Hilfe annehmen

**„Nein, tut mir
leid... Ja, danke!“**

„Nein-sagen“ Grenzen setzen und Hilfe annehmen

...mit kleinen Hürden anfangen!

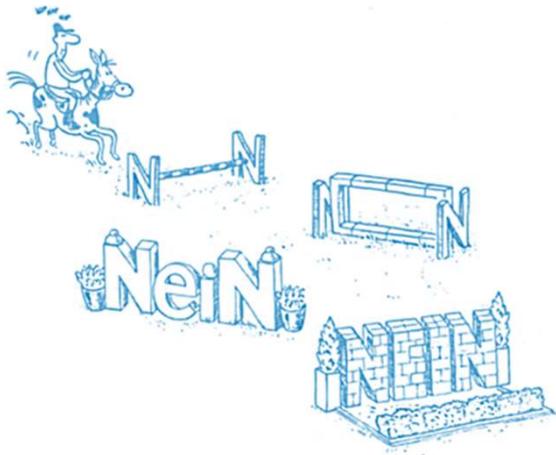


Illustration: Jean Augagneur

Landeshauptstadt Düsseldorf
Schulverwaltungsamt



1. Welche Gründe gibt es, dass ich (zu) oft „Ja“ sage?

2. In welchen Situationen oder bei wem fällt es mir schwer „Nein“ zu sagen?

Warum?

3. Gute Übungssituationen um Nein zu sagen:

4. Zu welchen eigenen Bedürfnissen sage ich „Ja“, wenn ich „Nein“ sage?



...so könnte ich es sagen:

„Ja-sagen – Hilfe annehmen“ Grenzen setzen und Hilfe annehmen

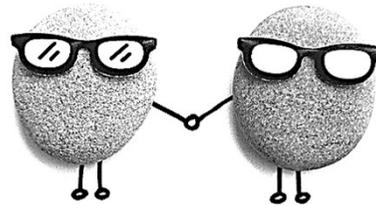
Warum wir Hilfe oft ablehnen:

Nein, danke.

„Ich will niemandem zur Last fallen.“

„Ich bin stark und schaffe das schon alleine.“

„Die anderen denken sonst vielleicht, ich sei überfordert...“



Und warum wir sie häufiger annehmen sollen... 

Sie dürfen sich entlasten.

Helfen macht glücklich. Es ist ein schönes Gefühl gebraucht zu werden.

Gemeinsam etwas zu schaffen, macht Spaß und verbindet.

Ihr Umfeld fühlt sich beteiligt.

Selbstmanagement für Lehrkräfte
Fazit und Feedback

**„Das nehmen wir
mit...“**

Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

Fazit und Feedback Selbstmanagement als Webseminar

Das nehmen wir mit... 

Hohe Praktikabilität und
Alltagsrelevanz

Thema als Webseminar gut umsetzbar

Zeiteffizienz durch
Selbsteinschätzung, einzeln buchbare
Module und Online-Format

Gewinnbringender
Erfahrungsaustausch

Gute und vertrauliche Stimmung in
der Gruppe, trotz Online-Format

37 - Zentrum für Schulpsychologie

Stolpersteine...



Geringere Verbindlichkeit durch
Online-Format

Inhaltliche Stolpersteine:
Materialorganisation,
Korrekturzeiten

Praktische Übungen und
Kleingruppenarbeit durch Online-
Format erschwert

Vertraute Stimmung eher bei
geringer Teilnehmerzahl

Nachhaltigkeit?

Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

Selbstmanagement für Lehrkräfte
Austausch

**„Nachfragen, eigene
Erfahrungen, Ideen
zum Thema
Selbstmanagement...“**

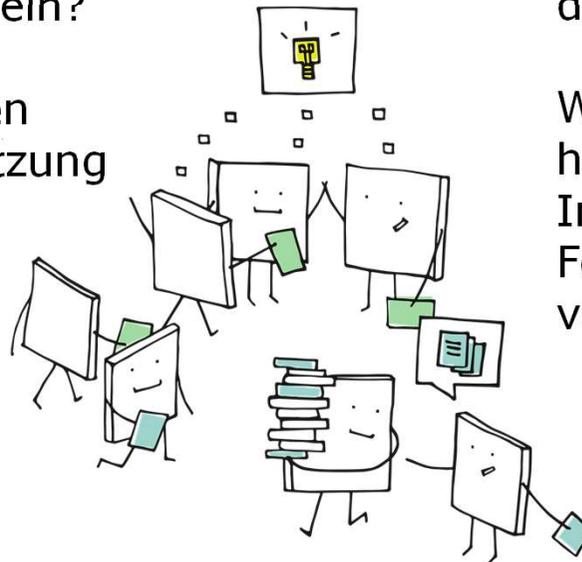
Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

Austausch und Diskussion Selbstmanagement als Webseminar

Inhalt:

Welche Themen könnten noch im Zusammenhang „Selbstmanagement für Lehrkräfte“ relevant sein?

Welche Anregungen haben Sie für uns bei der Umsetzung im nächsten Durchgang?



Format:

Was sind aus Ihrer Sicht Möglichkeiten und Grenzen von digitalen Angeboten?

Welche Ideen oder Erfahrungen haben Sie zur Förderung der Interaktion in Online-Fortbildungen und zur Gestaltung von Übungen?

**Vorstellung eines mehrmoduligen Webseminars zum Thema Lehrer*innengesundheit
Bundeskongress für Schulpsychologie 24.09.2021**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Mitarbeit. 😊



Selbstmanagement für Lehrkräfte

Quellen

Bücher:

Hillert et al. *Lehrergesundheit. AGIL – Das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf.* 2015. Schattauer.

Honka, Tanja. *Hamsterrad adé - Zeitmanagement im Lehrerberuf.* 2014. Ritterbach Verlag.

Klusmann & Waschke. *Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf.* 2018. Hogrefe.

Van Stappen & Augagneur. *Das kleine Übungsheft Grenzen setzen – Nein sagen.* 2017. Trinity.

Illustrationen: pixabay.com – wenn nicht anders gekennzeichnet

Studien:

Hardwig, T., Mußmann, F., Peters, S., & Parciak, M. (2018). *Zeiterfassungstudien zur Arbeitszeit von Lehrkräften in Deutschland: Konzepte, Methoden und Ergebnisse von Studien zu Arbeitszeiten und Arbeitsverteilung im historischen Vergleich. Expertise im Auftrag der Max-Träger-Stiftung.* GOEDOC, Dokumenten- und Publikationsserver der Georg-August-Universität Göttingen.

Düsseldorf

dorf

Nähe trifft Freiheit

Herausgegeben von:



42 - Zentrum für Schulpsychologie

Eva-Maria Löhr
evamaria.loehr@duesseldorf.de

Kristin Rosga
kristin.rosga@duesseldorf.de