

# Reflexions- und Nachdenkbogen zum Vortrag von Carsten Bangert

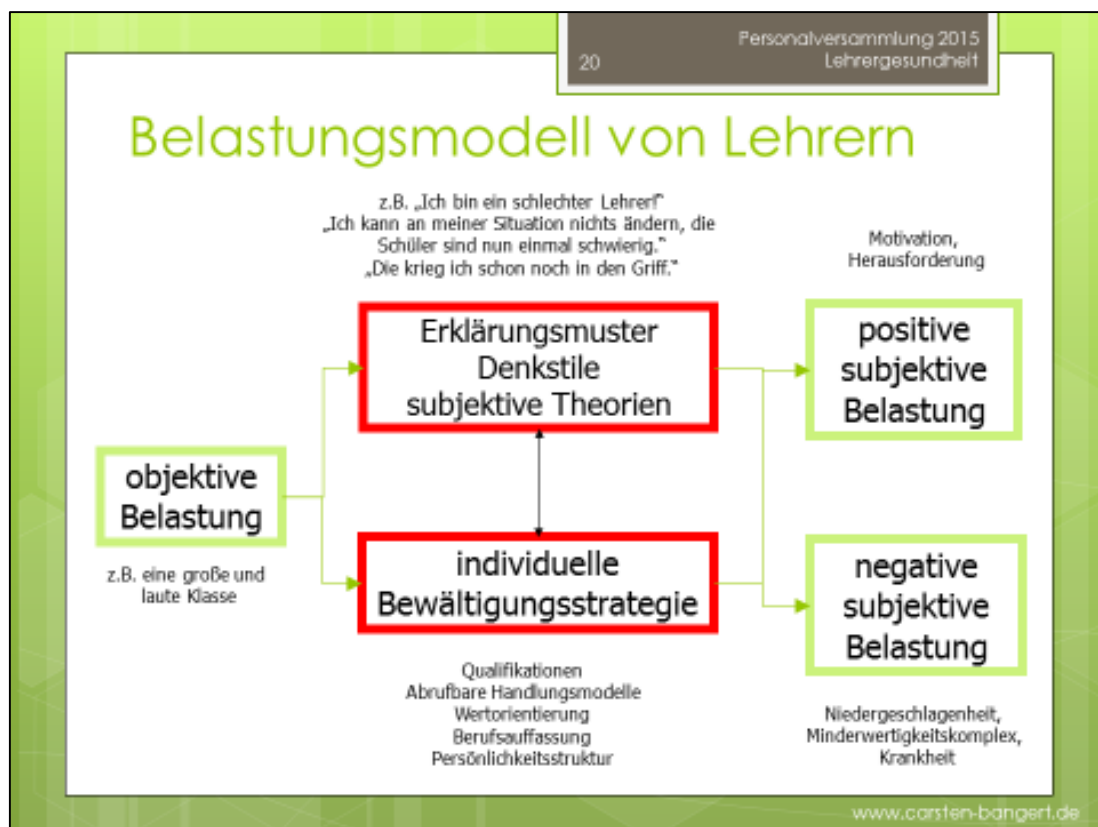
Personalversammlung  
Heilbronn

19. November 2015

Gesund und  
zufrieden in der  
Schule?

Es geht ja doch!?

[www.carsten-bangert.de](http://www.carsten-bangert.de)



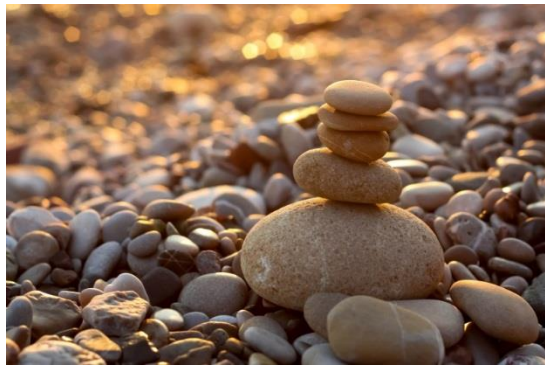
# 10 Bausteine aktiven Selbstmanagements



- In welchem Bereich möchten/sollten Sie sich als nächstes weiterbilden? In welchen Bereichen möchten Sie Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln?
- Wie gehen Sie diese Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit konkret an? Möchten Sie autodidaktisch arbeiten, melden Sie sich an einer Fortbildung an, lassen Sie sich coachen – der Weg ist Ihre Entscheidung. Notieren Sie es hier:

### Meine Empfehlung:

- Entscheiden Sie sich innerhalb der nächsten 48 Stunden!
- Melden Sie sich bis Montag bei einer Fortbildung an oder vereinbaren Sie einen Termin bei einem Coach Ihrer Wahl!



Fotos von twinlili/pixelio.de

## Was ist wirklich wichtig?

### 4 Lebensbereiche:

- Beziehungen (Familie, Freunde, Partnerschaft)
- Gesundheit (Ernährung, Körper, Sport)
- Arbeit (Leistungen im Beruf, Familie, Ehrenamt)
- Sinn (Selbstverwirklichung, Freizeit, Philosophie)

Was möchten Sie ändern?

Was möchten Sie mehr, was weniger machen?

Welcher Lebensbereich braucht einen Ausgleich?



Foto von Jamrooferpix/fotolia.de

## Ihre eigene Grabrede

- Wer soll sprechen?
- Was wünschen Sie sich, dass die Redner konkret sagen?

Schreiben Sie Ihre eigene Grabrede und investieren Sie 60 Minuten, um zu erfahren, was Ihnen wirklich wichtig ist!



Fotos von Ruth Rudolph/pixelio.de

## Was ist wirklich Ihre Aufgabe?

- In welchen Situationen übernehmen Sie immer wieder Aufgaben, die eigentlich nicht Ihre sind?
- Welche Aufgaben gehören nicht auf Ihre Schulter?
- Welche Aufgaben können tatsächlich nur Sie selbst bearbeiten?
- Wie könnten Sie reagieren, wenn der nächste Affe auf Ihre Schulter hüpfen möchte? Notieren Sie sich persönliche, wertschätzende Strategien.



Foto von Andrey Bandurenko /fotolia.de

## Was treibt Sie an?

- Führen Sie einen Antreibertest durch (google)!
- Welche belastende Einstellung ist für mich persönlich besonders kennzeichnend? (in konkreter Formulierung festhalten)
- Welche negativen Wirkungen sind mit dieser Einstellung verbunden?
- Welches sind die positiven Aspekte?
- Wie sollte die Einstellung formuliert sein, um die negativen Seiten auszuschließen und die positiven zu erhalten? Formulieren Sie belastungsmindernde Alternativen! Orientieren Sie sich an der u.a. Tabelle.

Überzogene Ansprüche und Erwartungen	Konkretisierung im Berufsalltag	Belastungsmindernde Alternative
<b>Sei perfekt!</b>	Ich will alles erfüllen, was der Lehrplan vorgibt.	„Ich konzentriere mich auf das Wesentliche. Auch ich darf Fehler machen.“
<b>Sei stark!</b>	Ich bin kompetent genug, um mit möglichen beruflichen Problemen alleine klarzukommen.	„Gefühle zeigen macht sympathisch, um Hilfe bitten auch.“
<b>Mach es allen recht!</b>	Ich will jederzeit für Schüler, Eltern, Kollegen da sein.	„Ich bin ansprechbar, lasse mich aber nicht vereinnahmen. Wenn ich „Nein“ sage, sage ich „Ja“ zu MEINEN Zielen.“
<b>Ich will anerkannt und beliebt sein.</b>	Ich will, dass mich alle Kollegen, Schüler und Eltern mögen.	„Ich will als ein Lehrer wahrgenommen werden, der sich um seine Schüler bemüht.“
<b>Ich will besonders innovativ sein.</b>	Ich werde für frischen Wind sorgen und grundlegende Dinge verändern.	„Ich will neue Ideen einbringen, ohne alles infrage zu stellen.“
<b>Mach schnell!</b>	Ich muss das Schulentwicklungsprojekt bis zu den Sommerferien abschließen.	„Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, sie steht nicht nur anderen, sondern auch mir zu.“
<b>Streng Dich an!</b>	Als verantwortungsvoller Lehrer muss ich länger und genauer arbeiten als die anderen.	„Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei.“



Foto von Olivier Rault/fotolia.de

## Vom Priorisierung und Delegation

- Gelingt es Ihnen, wichtige von dringenden Aufgaben zu unterscheiden?
- Gelingt es Ihnen zu delegieren? Wenn nicht: Welche Glaubenssätze hindern Sie daran? Formulieren Sie gesundheitsförderliche Alternativen.
- Was hindert Sie daran, das Pareto-Prinzip anzuwenden?
- Notieren Sie konkrete Möglichkeiten! Wie können Sie sich morgen im Pareto-Prinzip üben?



# Buchtipps und Quellen

- Bangert, Carsten (2007). *Macht Schule krank? Belastungen und deren Folgen im Lehrerberuf*. Beiträge Pädagogischer Arbeit 4/2007: 41-60.
- Blanchard, Kenneth & Oncken, William Jr. & Burrows, Hal (2013). *Der Minutenmanager und der Klammeraffe*. Reinbek bei Hamburg: Rowolth.
- Covey, Stephen R. (1999). *Der Weg zum Wesentlichen*. Frankfurt: Campus.
- Knoblauch, Jörg & Hüger, Johannes & Mockler, Marcus (2003). *Dem Leben Richtung geben. In drei Schritten zu einer selbstbestimmten Zukunft*. Frankfurt : Campus.
- Nelting, Manfred, Dr. (2010). *Burnout. Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht*. München: Mosaik bei Goldmann.
- Schaarschmidt, Uwe & Fischer, Andreas (2013). *Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung*. Weinheim: Beltz.
- Seiwert, Lothar (2002). *Das Bumerang Prinzip. Mehr Zeit fürs Glück*. München: Gräfe und Unser Verlag.
- Seiwert, Lothar (2013). *Lass los und du bist Meister Deiner Zeit. Mit Konfuzius entschleunigen und Lebensqualität gewinnen*. München: Gräfe und Unser Verlag.
- Weber, Andreas (2005). „Macht Schule krank?“ – Sozial- und arbeitsmedizinische Aspekte der Frühinvalidität von Lehrkräften. IN: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.). Lehrergesundheit. Tagungsbericht 141. Bremerhaven: Verlag für neue Wissenschaft NW.

Fotos und Cartoons von [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de), [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de), [www.tempus.de](http://www.tempus.de), [www.free-smiley.de](http://www.free-smiley.de)



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg an der Arbeit an Ihnen  
und mit Ihnen selbst – nach dem Motto:

*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,*

*den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,*

*und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Ihr Carsten Bangert

Meine Kontaktdaten finden Sie unter  
[www.carsten-bangert.de](http://www.carsten-bangert.de)