

mit dem, was Sie wahrnehmen, unzufrieden sind, weil Sie denken und hoffen, die Unterrichtseinheit könnte besser laufen.

Dass das Lehrersein belastend ist, wird kaum zu ändern sein. Es muss also darum gehen, Belastungen bewusst wahrzunehmen, die Ursachen für die Belastung zu klären, eigene Ressourcen zu entdecken und zu pflegen und sich Entlastung zu schaffen. All dies kann individuell geschehen, am besten aber im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und anderen Menschen Ihres Vertrauens.

Konfliktmanagement (Marc Böhm (2020): Das Quereinstieg-Buch, Beltz, S. 205 - 208)

Ein gezieltes Konfliktmanagement kann helfen, Konflikte greifbar zu machen, einzugrenzen und gezielt zu bearbeiten. Dazu ist es nötig, sich die unterschiedlichen Phasen der Konfliktbearbeitung zu vergegenwärtigen. Am besten, Sie spielen das quasi als Trockenübung an einem konkreten belastenden Konflikt durch, der Ihnen schon passiert ist:

- Fassen Sie den Konflikt bewusst auf und präzisieren Sie ihn. Schätzen Sie dann ein, wie sehr Sie von dem Konflikt betroffen waren und welche Relevanz er für Sie hatte.
- Entscheiden Sie dann, ob Sie rasch handeln mussten oder ob es möglich gewesen wäre, sich einen Handlungsaufschub zu gewähren.
- Fragen Sie dann nach den möglichen bzw. vermuteten Konfliktursachen bei allen Beteiligten: Welche Sichtweise hatten die beteiligten Personen? Welche Schritte nahm der Konflikt?
- Wechseln Sie die Perspektive und überlegen Sie sich, wie es den anderen Beteiligten gegangen sein könnte und welche vermuteten Ziele deren Handlungen hatten.
- Klären Sie nun, welche Ziele Ihnen selbst wichtig waren bzw. sind. Dabei ist es hilfreich, sich nicht zu hohe Ziele zu setzen, sondern Ziele schrittweise zu formulieren.
- Überlegen Sie sich dann verschiedene Handlungsmöglichkeiten für diesen Konflikt. Was hätten die Beteiligten tun können, um den Konflikt zu verringern bzw. ganz zu lösen? Prüfen Sie diese Handlungsmöglichkeiten: Waren sie funktional? Führten sie zur Zielerreichung?
- Überlegen Sie dann eine mögliche Handlungsfolge: In welchen Schritten hätten Sie vorgehen können?

Gerade Berufseinsteiger/innen handeln im Schulalltag recht impulsiv und erschweren damit eine Konfliktlösung. Je regelmäßiger Sie dieses Konfliktbearbeitungsschema im Geiste durchspielen, umso eher werden Sie auch in konkreten Konfliktsituationen, zum Beispiel bei einem DisziplinKonflikt mit einem Schüler, einem schwierigen Elterngespräch oder einer Auseinandersetzung mit einer Kollegin, automatisch auf dieses Schema zurückgreifen und dadurch ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern.

Stressmanagement

Lehrer/innen haben pro Unterrichtsstunde, je nach Unterrichtsarrangement, 200 bis 400 Entscheidungen zu treffen und dabei 10 bis 20 erzieherische Konfliktsituationen zu meistern. Das sagt jedenfalls die Unterrichtsforschung. Eine solche Dichte von Entscheidungen führt bei vielen Lehrer/innen zu Stress – Stress wird allgemein verursacht durch Anforderungen, denen wir dauerhaft nicht gewachsen sind. Stressreaktionen bauen sich, physiologisch betrachtet, bei jeder Stresssituation schnell auf, zuweilen binnen Sekundenbruchteilen, und ebbens erst allmählich wieder ab. Müssen Menschen mehrere Stresssituationen hintereinander verarbeiten, kann sich der Erregungszustand immer weniger zurückbilden. Dadurch entstehen im Laufe eines Schultages oft andauernde Stressphasen.

Methoden des Stressmanagements können dabei helfen, Belastungen bewusst zu machen, Stress abzubauen und stresspräventiv zu arbeiten:

- Beginnen Sie Ihren Schultag in Ruhe. Seien Sie rechtzeitig im Klassenzimmer oder im Fachraum, damit die Schüler/innen, wenn möglich, nach und nach eintreffen können. Nutzen Sie die morgendliche Zeit, um Kontakt zu Ihren Schüler/innen aufzunehmen, zum Beispiel durch kurze Gespräche oder die Bereitstellung von Material und Medien für den folgenden Unterricht.
- Planen Sie in jeder Stunde kurze Phasen ein, in denen Sie sich zurücknehmen können, in denen Sie nicht permanent an vorderster Front arbeiten müssen und stattdessen etwas abschalten, aus dem Fenster schauen oder sich überlegen können, ob Sie den Rest der Stunde so gestalten, wie Sie ihn geplant haben.
- Bauen Sie in Ihrer Unterrichtsführung Regeln und Rituale ein, die den Schüler/innen Handlungssicherheit geben und Ihnen Entlastung verschaffen. Solche Regeln und Rituale sind zum Beispiel eine bestimmte Rhythmisierung, das Wiederholen von Arbeitsaufträgen durch Schüler/innen, das gegenseitige Aufrufen der Schüler/innen oder auch die Art des Hefteintrags.
- Organisieren Sie Ihren schulischen Arbeitsplatz im Fachraum, im Klassenzimmer und im Lehrerzimmer möglichst klar, übersichtlich und stapelfrei. Dann geht weniger Zeit mit dem Suchen von Unterlagen und Material verloren.
- Suchen Sie gezielt die Kooperation mit Kolleginnen und Kollegen, indem Sie Material austauschen, Beratung von anderen annehmen oder selbst beraten sowie gemeinsame Unterrichtsvorhaben planen, durchführen und auswerten. Jedes Kollegium ist ein großer Schatz an Erfahrungen und Materialien, fachlichen oder pädagogischen Tipps. Tauschen Sie sich deshalb mit Kolleginnen und Kollegen über Konfliktfälle oder eigene Belastungen aus und zeigen Sie auch, wenn Sie Rat und Hilfe benötigen. Wenn Sie Interesse haben und es einrichten können, können Ihnen auch gegenseitige Hospitationen weiterhelfen; Sie erhalten dadurch wertvolle Rückmeldungen zu Ihrem Unterricht und Ihrer Lehrerpersönlichkeit.
- Machen Sie sich klar, dass in einer Schule viele Menschen mit unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen zusammen sind und dass der Unterricht und das Schulleben daher nicht immer reibungslos ablaufen können.

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
 - »Stressreduktions-S...

Zeitmanagement

Durch die beiden Arbeitsphasen der Lehrer/innen tendiert die Lehrerarbeitszeit tendenziell zu sinken. Durch die steigenden Anforderungen, Arbeitszeit und die damit verbundenen Aufgaben, wie zum Beispiel zwei Elterntelefonate für einen Schüler, die Arbeitsnoten machen, die Klassenarbeitsnoten betriebsanfragen, und Ähnliches.

Wie könnte angesichts dieser Situation ein Stressmanagement für Lehrer/innen aussehen?

- Gehen Sie auf die Schüler/innen zu, die weniger Leistungen erbringen, um sie ablenken zu lassen.
- Beginnen Sie zum Beispiel mit dem Unterrichten noch auf etwas freier, um die Aufmerksamkeit dann fallen lassen zu können.
- Machen Sie eine To-Do-Liste, um Sie dann mit größeren Aufgaben zu beschäftigen.
- Üben Sie sich darin, die Aufgaben von Ihren Kollegen und Kolleginnen zu übernehmen.

Weitere Tipps zum U...

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigenen schulischen Belastungssituationen. Oder bestimmte Zeiten für die eigenen Aufgaben. Wer genauer weiß, wer die Aufgaben übernehmen lassen.
- Setzen Sie Schwerpunkte in Ihren Aufgaben, um sich fachlich zu entwickeln und erfolgreich zu sein. Das Kollegium fördern und die eigenen Aufgaben zu den zehn wichtigsten Aufgaben und nebenher noch...

- Setzen Sie sich realistische Ziele bei der Stressbewältigung, um nicht letztlich in »Stressreduktions-Stress« zu geraten.

Zeitmanagement

Durch die beiden Arbeitsplätze in der Schule und am häuslichen Schreibtisch ist die Lehrerarbeitszeit tendenziell unendlich. Viele Lehrer/innen haben deshalb Schwierigkeiten, Arbeitszeit und Freizeit zu trennen, und das Gefühl, nie fertig zu werden mit dem, was getan werden muss: Unterricht für die Maschinenbauklasse planen, zwei Elterntelefonate führen, die Klassenarbeit in Elektrotechnik korrigieren, Mitarbeitsnoten machen, die Tischvorlage für die Fachkonferenz erstellen, den Praktikumsbetrieb anfragen, mit dem Fachkollegen den Stoffverteilungsplan absprechen und Ähnliches.

Wie könnte angesichts dieser schwierigen Ausgangsbedingungen ein Zeitmanagement für Lehrer/innen aussehen?

- Gehen Sie auf die Suche nach Ihren ganz persönlichen »Zeitdieben«, das heißt Tätigkeiten, die wenig effektiv sind, relativ viel Zeit verbrauchen und vom Notwendigen ablenken.
- Beginnen Sie zum Beispiel mit den unangenehmen Dingen, dann können Sie sich noch auf etwas freuen. Oder beginnen Sie mit den angenehmen Angelegenheiten, dann fallen Ihnen die unangenehmen möglicherweise leichter.
- Machen Sie eine To-do-Liste oder schreiben Sie Post-it-Zettel mit Aufgaben, die Sie dann mit großer Freude durchstreichen oder entsorgen.
- Üben Sie sich darin, Nein zu sagen. Sie müssen nicht jeder Bitte, die von Kolleginnen und Kollegen, der Schulleitung oder Eltern herangetragen wird, entsprechen.

Weitere Tipps zum Umgang mit eigenen Belastungen

- Nehmen Sie sich Zeit für eine genaue Belastungsanalyse: Wo liegen Ihre spezifischen Belastungsschwerpunkte? Sind es bestimmte Bereiche des Lehrerhandelns? Oder bestimmte zeitliche Blöcke? Wodurch sind diese Belastungen verursacht? Wer genauer weiß, wo er besonders belastet ist, kann sich besser helfen oder helfen lassen.
- Setzen Sie Schwerpunkte in Ihrem Beruf. Sie werden es in einem Schuljahr kaum schaffen, sich fachfremd in ein weiteres Fach einzuarbeiten, drei schwierige Klassen erfolgreich und ohne Probleme zu unterrichten, die Schulentwicklungsgruppe des Kollegiums federführend zu leiten, Netzwerkbetreuer der Schule zu sein, mit den zehn wichtigsten Partnerbetrieben Ihrer Berufsschulklasse zu kooperieren und nebenher noch die Schülerband zu betreuen.

- Bemühen Sie sich in Ihrem beruflichen Handeln darum, realistische Ziele zu setzen. Seien Sie auch mit 80 Prozent zufrieden. Sie sollten bedenken, dass niemand alles hundertprozentig hinbekommt.
- Ziehen Sie Grenzen: Wofür bin ich zuständig? Wofür nicht?
- Gestehen Sie sich Fehler, Lernprozesse und auch Rückschläge zu. Das gehört zu jedem Beruf. Jedes Scheitern gibt Ihnen wertvolle Hinweise zur professionellen Weiterentwicklung: Wenn eine Unterrichtsstunde die Lerngruppe tendenziell überfordert hat, wissen Sie beim nächsten Mal, dass Sie basalere Lernziele anstreben sollten. Wenn der Streit mit einem Schüler im Unterricht eskaliert ist, verstehen Sie, wie dieser Schüler ausrasten kann. Wenn Ihnen nach einem Elterngespräch auffällt, dass gar keine Vereinbarungen getroffen wurden und die Eltern Sie eher als seelischen Mülleimer benutzt haben, überlegen Sie vielleicht, das nächste Mal mit einem konkreten Zielraster ins Gespräch zu gehen.
- Gut geplanter und methodisch vielfältiger Unterricht, der für alle Schüler/innen Lerngelegenheiten bereitstellt, vermindert präventiv mögliche Belastungen.
- Fahnden Sie nach Dingen, Hobbys und Betätigungen, die Ihnen guttun und Entlastung verschaffen. Pflegen Sie ein Privatleben außerhalb der Schule und versuchen Sie im häuslichen Bereich, Beruf und Freizeit zu trennen.
- Bilden Sie sich kontinuierlich fort, durch Fachbücher, Fachzeitschriften, Fortbildungsveranstaltungen oder eigene Lerngänge. Wer inhaltlich fit und auf dem aktuellen Stand ist, tut sich im unterrichtlichen Alltag oft leichter.
- Besuchen Sie einen Supervisionskurs, um mit anderen Kolleginnen und Kollegen über Ihre spezifischen Belastungen in einen Austausch zu treten und bestimmte belastende Situationen konkret zu bearbeiten.



Zum Weiterlesen

- Becker, G. E. (2006): Lehrer lösen Konflikte. Handlungshilfen für den Schulalltag. Weinheim/Basel: Beltz.
- Ehinger, W./Hennig, C. (1997): Praxis der Lehrersupervision. Leitfaden für Lehrergruppen mit und ohne Supervisor. Weinheim/Basel: Beltz.
- Kretschmann, R. (Hrsg.) (2008): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim/Basel: Beltz.
- Miller, R. (2006): Sich in der Schule wohlfühlen. Wege für Lehrerinnen und Lehrer zur Entlastung im Schulalltag. 7., aktual. Auflage. Weinheim/Basel: Beltz.
- Miller, R. (2011a): Als Lehrer souverän sein. Von der Hilflosigkeit zur Autonomie. Weinheim/Basel: Beltz.
- Schaarschmidt, U./Fischer, A. W. (2013): Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung. Weinheim, Basel: Beltz.
- Schmidbauer, W. (1992): Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. 17. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

5.9 Digitalisierung

Digitale Welten in de

Vielleicht ist es an Ihre Räume perfekt miteinander platz an Ihrer Schule h tionierendes Activebo und Sie Ihren Unterr aktiven Tools zu Hause tuell auch ein im Ge dungs- und Unterrichts steine der Digitalisieru können an Ihrer Schul von zahlreichen Kolleg und auf denen die Ju veaudifferenziert bear Handy für zielführen Vielleicht gibt es an Il dem Sie bei Ihrer Unt hilft allen Kolleginnen ternetes Netzwerk, bei Zugriff auf in einer Cl brauchbare Links hat. gen in der 9a Vertretu Region oder Ihrem Bu sich in ihren jeweiligen litätvoller und motiv Sie sich glücklich schä

Vielleicht sieht aber Beispiel einige Klassen sen können und in de haben, aber dies klapp oder eine Reparatur w rade wieder mal der W für einige Schüler/inn nicht aus, um Ihr gepl wort hat sich wieder kompatibel zum Betrie solche Tage, aus dener komplett ausfällt und besteht, dass der Serv