

LEHRER COACHING



für Lehrerinnen, die
zweifeln

Elke Quadflieg-Käufler
Spiritual Life Coach
Lehrerin

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Ich freue mich, dich hier begrüßen zu dürfen. Du hast einen ersten Schritt gewagt und dir dieses Workbook heruntergeladen. Herzlichen Glückwunsch.

Du liebst die Arbeit mit den Kindern und doch hast du Zweifel, ob du noch richtig in diesem Beruf bist.

Du hast so lange gebraucht bis du endlich allein vor der Klasse stehen konntest und dir niemand mehr auf die Finger schaut.

Doch im Laufe der Zeit hast du das Gefühl entwickelt, dich immer mehr von der eigentlichen Arbeit am Kind entfernt zu haben.

Nun bist du hier. 

In dem vorliegenden Workbook hast du die Chance, einmal kurz innezuhalten und dich aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Es ist so wichtig, sich selbst im Laufe des Lebens immer besser kennenzulernen. Je besser du dich kennst, desto mehr Einfluss kannst du auf den Verlauf deines Lebens nehmen.

Denn das, was wir über uns denken, bestimmt maßgeblich, was wir im Außen erleben. D.h. unsere Gedanken erschaffen im wahrsten Sinne unsere Realität.

Ich gebe dir ein kurzes **Beispiel**. Stell dir einmal folgende Situation vor. Vielleicht hast du es sogar so oder ähnlich schon einmal erlebt.

Du bist morgens etwas knapp dran und kommst in die Schule gehetzt. Zuerst begegnet dir die Schulleitung und bringt nicht mal ein "Guten Morgen" über die Lippen, nickt nur kurz. Noch nicht ganz im Lehrerzimmer angekommen, gibst deine Kollegin aus deinem Jahrgangsteam dir ein Zeichen zur Erinnerung, dass ihr euch in der 1.großen Pause kurz zur nächsten Absprache bzgl. der anstehenden Klassenarbeit besprechen wolltet. Auf dem Weg in dein Klassenzimmer kommt dir dann eine Schülerin aus deiner Klasse entgegen und fragt, wo du denn bleibst. Endlich, dir Tür hinter dir geschlossen, fällt dir ein, dass du die Kopien, die du am Vortag schon vorbereitet hattest, in deinem Fach im Lehrerzimmer hast liegen lassen.

Was denkst du in diesem Moment über dich?

Was hast du über die Schulleitung gedacht?

Welche körperliche Reaktion hast du verspürt, als deine Kollegin, dich an das Treffen in der Pause erinnert hat?

Wie hast du dich gefühlt, als deine Schülerin dich daran erinnert, dass du zu spät bist?

Was ist der Gedanke, als du feststellst, dass du die Kopien vergessen hast? Mach dir gern ein paar Notizen dazu.

Nimm dir an dieser Stelle eine kurze Pause für einige tiefe Atemzüge, denn der lange tiefe Atem beruhigt dein Nervensystem.

PAUSE – PAUSE – PAUSE – PAUSE – PAUSE – PAUSE – PAUSE – PAUSE

Kleiner Exkurs:

Am Tag haben wir ca. 60.000 Gedanken. 90–95% davon sind unterbewusste Gedanken, dazu gehören tägliche Routinen, wie bspw. das Zähneputzen, Fähigkeiten wie das Auto- oder Fahrradfahren, Erinnerungen, das Verhalten, Gefühle, Prägungen und natürlich alle Körperfunktionen. Die Steuerung dieser Prozesse laufen unterbewusst ab. Und das ist auch gut so, denn dadurch haben wir Kapazität um z.B. Neues zu lernen.

Somit verbleiben nur 5–10% unserer Gedanken, die unser Bewusstsein betreffen. Zum Bewusstsein zählt die Logik, die Ratio, das bewusste Denken, die Willenskraft und die Disziplin, bzw. das Handeln.

Befinden wir uns also in routinierten Verhaltensabläufen sind unsere Gedanken meist unbewusst. So auch die Gedanken und Sätze, die wir über uns selbst und unser Handeln denken.

Bezogen auf deinen Arbeitsalltag als Lehrerin solltest du deine unterbewussten Gedanken über dich selbst und über deine Arbeit einmal beobachten. Wie gesagt, je besser du dich kennst, desto mehr Einfluss hast du auf die Gestaltung deines Umfeldes.

Zurück zu dem oben beschriebenen Beispiel. Vielleicht hattest du negative Gedanken über dich, über dein Verhalten und vielleicht auch über die Personen, die dir in diesem Beispiel begegnet sind.

Deine Gedanken beeinflussen maßgeblich deine Gefühle. Und deine Gefühle haben einen großen Einfluss auf deine Entscheidungen und diese wiederum bestimmen dein Handeln.

Daraus ergibt sich, dass das, was wir denken, fühlen und entscheiden unser Handeln bestimmt. Was bedeutet das nun im Beispiel in Bezug auf die Begegnungen, die wir an diesem Morgen hatten? Wie denken wir über die Schulleitung, unsere Teamkollegin und vor allem über uns selbst? Vermutlich wirst du dich über dich selbst ärgern und vielleicht kommen Gedanken auf wie "ich Schussel" oder "Mensch, bin ich unkonzentriert, nachlässig" oder dergleichen.

Diese Gedanken sind meist unterbewusst. Wir speichern also negative Gedanken über uns ab ohne es zu bemerken.

Jedes einzelne Wort hat eine Kraft und eine Wirkung. Mit jedem Wort, wird auch ein Bild kommuniziert, welches deine Gedanken beeinflusst und schlussendlich dein Unterbewusstsein prägt. Denn unsere Gedanken können mit bildhaften Vorstellungen programmiert und trainiert werden. Wenn du beispielsweise etwas verneinst, setzt du automatisch ein ungewolltes Bild voraus, und was in deinem Kopf ist macht deine Realität aus. Es ist also wichtig, wie du mit dir selbst und mit anderen Menschen sprichst.

Die Sätze, die du immer wieder denkst oder aussprichst, beeinflussen dein Unterbewusstsein und somit deine Gefühle und deine Ausstrahlung. Du strahlst deine Gedanken und Gefühle aus und was du ausstrahlst ist das was du anziehst.

Auch, wenn du vielleicht nicht sofort deinen Alltag komplett verändern kannst, hast du die Möglichkeit zunächst einmal deine Gedanken zu beobachten und sie somit auch zu verändern.

Über deinem Atem kannst du einen Moment Stille, bzw. Innehalten erzeugen.

Wann immer du in eine wie oben beschriebene Situation gelangst, spüre doch einmal in deine Fußsohle und nimm einen tiefen Atemzug. Somit kannst du Bewusstsein in den Moment bringen.

Nimm dir an dieser Stelle eine kurze Pause für einige tiefe Atemzüge, denn der lange tiefe Atem beruhigt dein Nervensystem.

PAUSE - PAUSE - PAUSE - PAUSE - PAUSE - PAUSE - PAUSE - PAUSE - PAUSE

Jetzt gehen wir einen Schritt weiter:

Notiere dir im Folgenden drei Dinge, die du an deiner Arbeit liebst, die dir richtig viel Freude bereiten, bei denen du die Zeit vergisst und es sich gar nicht nach Arbeit anfühlt:

Nun notiere drei Dinge, die dir an deiner Arbeit missfallen. Aufgaben bei denen du dich fragst; "Warum mache ich das eigentlich?" "Was hat das noch mit meiner Arbeit als Lehrerin zu tun?"

Notiere dir jetzt einmal, wie viel deiner Arbeitszeit du mit den ersten drei Dingen verbringst und wie viel der Zeit die unteren Aufgaben einnehmen. Was ist der erste Gedanke, der dir dazu in den Sinn kommt? Schreibe ihn auf:

Wenn du nun einmal Bilanz ziehst, was fällt dir auf? Überwiegt der Anteil an Tätigkeiten, die dir Freude bereiten und die dich die Zeit vergessen lassen? Oder ist es genau der andere Fall und du beschäftigst dich weitestgehend mit Tätigkeiten, die deine Aufmerksamkeit fordern, dich aber nicht erfüllen. Sicher wird das Ergebnis nicht immer gleich aussehen. Es hängt von den verschiedenen Phasen im Schuljahr ab, kurz vor den Ferien, Elternsprechtagen, Fachkonferenzen, schulinternen Fortbildungen etc., um nur einige zu nennen.

Da du dir diese Workbook heruntergeladen hast, gehe ich davon aus, dass bei dir der Anteil an Tätigkeiten, die dir keine Erfüllung geben und bei denen du dich fragst, warum du das eigentlich alles machst, überwiegen.

Erinnere dich noch einmal daran, das, was du über dich denkst, beeinflusst deinen Alltag.

Schreibe nun einmal auf, wie dein optimaler Arbeitstag aussehen könnte. Wie beginnst du deinen Tag? Wann hast du eine Pause? Womit verbringst du den größten Teil deiner Zeit? Was machst du, um aufzutanken?

Nun lese dir noch einmal sehr bewusst und achtsam durch, wie du deinen optimalen Arbeitstag, ganz nach deinen Wünschen beschrieben hast und achte dabei auf deine Gefühle. Nimm dir einen Moment und beschreibe, welche Gedanken dir beim Lesen in den Sinn kommen und welche Gefühle du wahrnehmen konntest.

Erinnere dich noch einmal daran, dass deine Gefühle und deine Gedanken miteinander korrelieren.

Je häufiger du deine Gefühle im Schulalltag wahrnehmen kannst, desto mehr Einfluss kannst du auf deine Befindlichkeit nehmen.

Manchmal kann ein NEIN an einer Stelle, an der du normalerweise sofort JA sagst, zu einem wahren "Gamechanger" werden.

Abschließend habe ich noch eine weitere Körperübung für dich, mit der du Einfluss auf deine Gedanken nehmen kannst. Denk daran, du bist mehr als nur deine Gedanken: Deine Gefühle und dein Körper gehören auch dazu.

LOS GEHTS:

Wenn du etwas Neues einlädst in dein Leben, sei es einen Gegenstand oder einen neuen Gedanken, brauchst es Platz. Denk nur einmal an das Packen deiner Schultasche oder an das Planen einer Unterrichtsstunde. Du könntest noch dieses oder jenes in die Tasche einpacken oder in der Stunde noch dieses oder jenes schaffen wollen. Doch dafür benötigst du Platz bzw. Zeit.

Und nun bitte ich dich, das Workbook zur Seite zu legen und lade dich zu einer sehr kraftvollen Übung ein.

Warum empfehle ich das an dieser Stelle?

Du bist nicht nur dein Verstand, du hast auch einen wunderbaren Körper. Und er ist sehr intelligent. Mach dir das gern zunutze.

Probiere gern einmal folgende Körperübung aus:

Such dir eine rhythmische Musik (spotify Link), spiel sie in einer dir passenden Lautstärke ab und beginne deinen Körper durchzuschütteln. Lass die Füße gern zunächst in Bodenkontakt und schüttle deine Hände, dein Becken, deinen Rumpf, deine Arme, vielleicht auch den Kopf aus. Du bestimmst das Tempo und die Intensität. Stell dir vor, dass du allen Stress, alle Anspannung, alle to-dos, alle „ich muss noch“ einfach abschüttelst. Wichtig: Hab Spaß daran. Du kannst es für 1, 2 oder 3 Minuten machen und dann ganz still werden und nachspüren, entweder im Stehen oder du legst dich auf den Rücken.

Nun hast du Raum für Neues erschaffen.

Wie geht es dir damit? Mach dir gern ein paar Notizen.

Ich begleite und unterstütze dich Klarheit für dich zu finden und im Ausstieg aus festgefahrenen Strukturen und Gedankenmustern auszusteigen. Du fragst dich vielleicht, ob es eine Alternative für dich gibt oder ob alles beim Alten bleiben muss?

Dann öffne dich für neue Möglichkeiten. Das ist der erste Schritt. So verschaffst du Raum für Alternativen.

Hast du dir schon einmal die Frage gestellt:

„Was ist, wenn ... ich einfach nicht mehr zur Arbeit gehe?

...ich keine Alternative finde, ich kann doch nur „Lehrerin sein“

... ich das alles nicht schaffe?

Du musst auch gar nicht aussteigen aus dem bestehenden System.

Was du brauchst sind Möglichkeiten, die du sehen kannst.

Wir schauen gemeinsam auf deine Einzigartigkeit, denn dich gibt es NUR ein einziges Mal auf dieser Welt und du kannst deinen einzigartigen Weg erforschen. Finde heraus, was noch alles in dir steckt.

Das Leben ist im stetigen Wandel. Warum also nicht das Zepter in die Hand nehmen und Veränderungen bewirken.

Lass und im gemeinsamen Gespräch auf DICH schauen.

Ich freue mich, dich kennen zu lernen



ZUM KENNENLERN-CALL

