

Modul 6 Charakteristika des Lehrerberufs – sorgfältig klären und erwägen

Baustein 4 Entspannung im Berufsalltag

Vorschläge für Lehrveranstaltungen und Arbeitsgruppen

Materialien ► www.lehrer-werden-mit-methode.de

Kurzfilm: Enge Zeitvorgaben

Kommentierte Literatur: 24 (Kretschmann 2012)

Sachorientiert ins Gespräch kommen

Kurzfilm „Enge Zeitvorgaben“ gemeinsam mit dem Kurs ansehen.

Impulsfragen:

- Wann bleibt da Zeit für Entspannung?
- Kennen Sie Entspannungstechniken, die Sie als alltagstauglich im Lehrerberuf einschätzen?
- Wer wendet Techniken und Verfahren zu Entspannung regelmäßig im Alltag (im Studium, im Referendariat etc.) an?
- Welche sind das (z. B. regelmäßig Sport, die Tasse Tee am Abend etc.)

Ideen und Vorschläge zu den einzelnen Fragen auf einer „Zurufliste“ sammeln.

Über die Sache nachdenken

Arbeitsteilige Gruppenarbeit, z. B. „Snowballing“ oder „TILT“. Literatur 24 (Kretschmann 2012) kann als thematische Grundlage dienen. Weiterführende Literaturtipps in den jeweiligen Kapiteln in Literatur 24 (Kretschmann 2012) eignen sich auch für eigenständige Recherchearbeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

- Belastungen eines Schultages verringern
- Stressabbau durch Arbeitsorganisation und Zeitmanagement
- Stressreduzierende Maßnahmen in der Schule → kann auf mehrere Arbeitsgruppen aufgeteilt werden
- Stressprävention im Unterricht
- Mentale Unterrichtsvorbereitung
- Stressprävention durch Ausbildung eines professionellen Selbstverständnisses
- Stressabbau durch Lebensfreude Gute Vorsätze – mitunter flüchtig

Nutzen Sie die vielen Reflexionsanregungen in der Literatur 24 (Kretschmann 2012)

Modul 6 Charakteristika des Lehrerberufs – sorgfältig klären und erwägen

Baustein 4 Entspannung im Berufsalltag

Sich in der Sache üben

Führen Sie im Verlauf des Semesters, des Schuljahres für den Kurs das Thema „Entspannungstechniken“ weiter, indem Sie jede Sitzung eine Entspannungstechnik von Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Kurses vorbereiten und dann mit dem Kurs gemeinsam durchführen lassen: Kurze Vorstellung des Verfahrens und gemeinsames Praktizieren der Übung. Zum Beispiel für

- Progressive Muskelrelaxation
- Atemtechniken
- Fantasiereise
- Blitzentspannung zwischendurch (vgl. Kirschner-Liss, Kretschmann & Lange-Schmidt 2012, S. 35)
- Autosuggestion

Literatur

Kirschner-Liss, K., Kretschmann, R. & Lange-Schmidt, I. (2012). Die Belastungen eines Schultages: Wie man sie übersteht und wie man sie verringern kann. In R. Kretschmann (Hrsg.), *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen* (4. Auflage) (S. 28-36). Weinheim, Basel: Beltz.

Kretschmann, R. (2012). *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen*. Weinheim, Basel: Beltz.

Kretschmann, R. & Lange-Schmidt, I. (2012). Stress – was ist das? In R. Kretschmann (Hrsg.), *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen* (4. Auflage) (S. 21-27). Weinheim, Basel: Beltz.