

Stress- Management für Lehrerinnen und Lehrer



Inhalte des Vortrags

1. Stress in unserer Gesellschaft

1.1 Begriffsklärung

1.2 Stress und Burn-out

2. Stress-Management

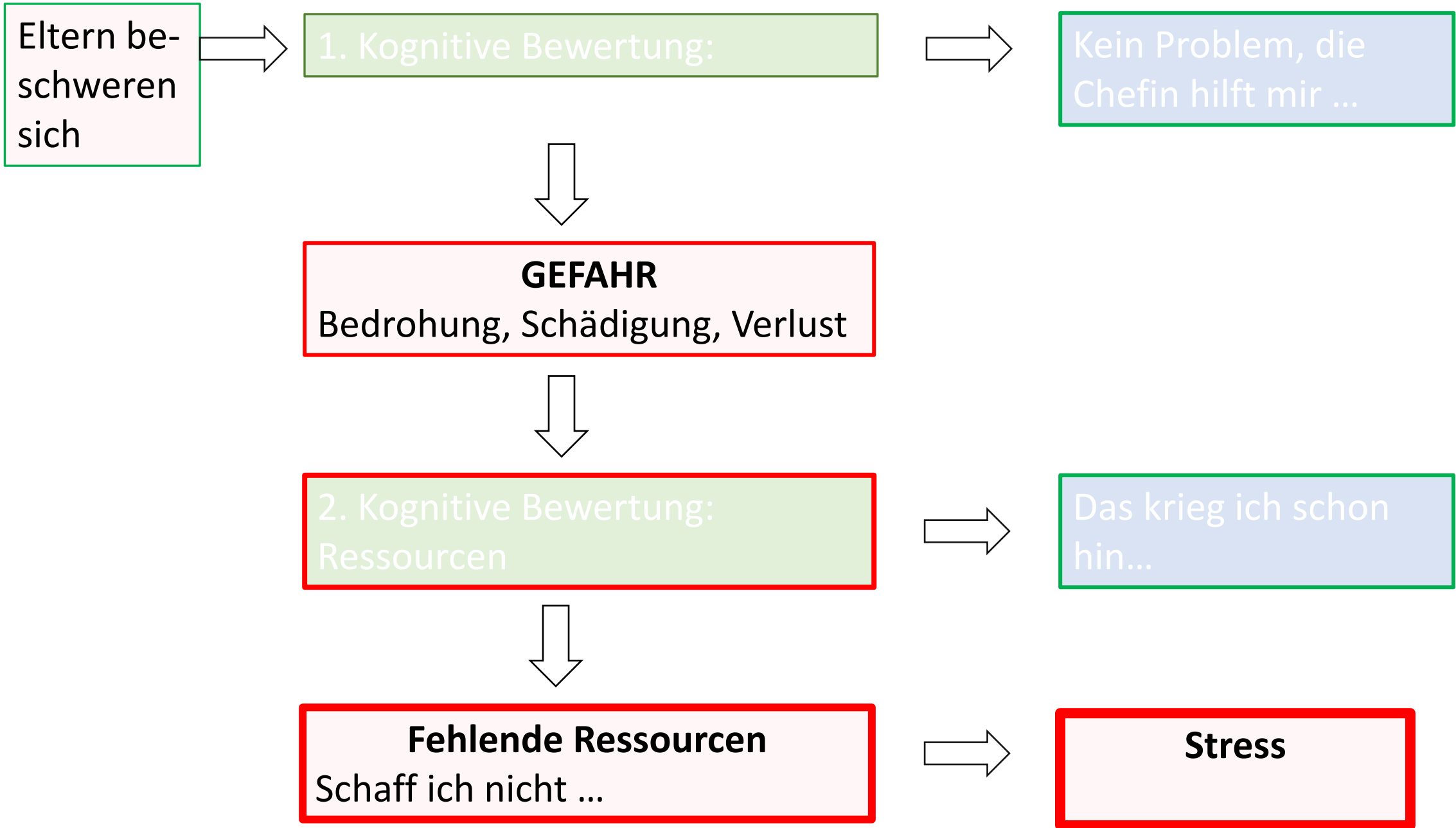
2.1 Grundprinzipien

2.2 Konkrete Maßnahmen

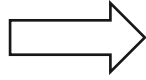
Alltagsstress...

- „Stress soll unser Leben zu retten!“
- Und was tut er?
- Er macht uns krank und stresst uns.
- Egal, ob **Eustress**, **Dystress** - es mündet meist in **oxidativen Stress**.

Stress-Modell nach Lazarus



Eltern
beschweren
sich



Stress

7 Phasen des Burn-outs

1. Phase: Vermehrte idealistische Begeisterung
2. Phase: Distanz
3. Phase: Emotionalisierung
4. Phase: Abbau
5. Phase: Desinteressierte Gleichgültigkeit
6. Phase: Depersonalisation und körperliche Symptome
7. Phase: Rien ne va plus

Stress-Management

1. Lebensführung

2. Tägliches Kurzprogramm

3. Ad hoc Strategien

Lebensführung

1. Sport

5 mal die Woche regelmäßige, gleichmäßige Bewegung
(30 Minuten schwitzen oder 90 Minuten spazieren)

2. Ernährung

Kohlenhydratreduziert

Omega-3-Fette

B-Vitamine, Vitamin D, Jod

3. Schlaf

7 bis 9 Stunden pro Nacht

3. Arbeitsplatzgestaltung

Licht, Ordnung

Im Privatleben unsichtbar

4. Zeitmanagement

Freizeit klar definieren: Kalender!

Mit To-do-Listen entlasten:

- a. Unbedingt
- b. Wenn möglich
- c. Langfristige Projekte

Tägliches Kurzprogramm

- Ziel:
 - * Sich selbst bewusst wahrnehmen
 - * Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
 - * Positiv denken
- Nicht immer beschäftigt sein – Nichts tun
- Atemübungen
- Positive Gefühle bewusst visualisieren
- Meditation, Autogenes Training
- ...

Ad hoc Strategien / Notfallstrategien

- Situation verändern
- Neue Wege gehen (verbal oder nonverbal)
- Ort für kurze Zeit verlassen
- Schutz aufbauen
- Gedanken-Stopp
- ...

A black and white cat is looking down at a piece of lined paper. The paper has a simple drawing of a rocket ship with two circles for windows and a yellow triangle at the bottom. The cat is positioned on the left side of the frame, and the paper is in the foreground. The background is slightly blurred, showing a blue chair and some furniture.

Vielen Dank fürs Zuhören!
