

Stress- Management für Lehrerinnen und Lehrer



Was stresst
am
meisten?

Inhalte des Nachmittags

1. Stress in unserer Gesellschaft

1.1 Begriffsklärung

1.2 Stress und Burn-out

2. Stress-Management

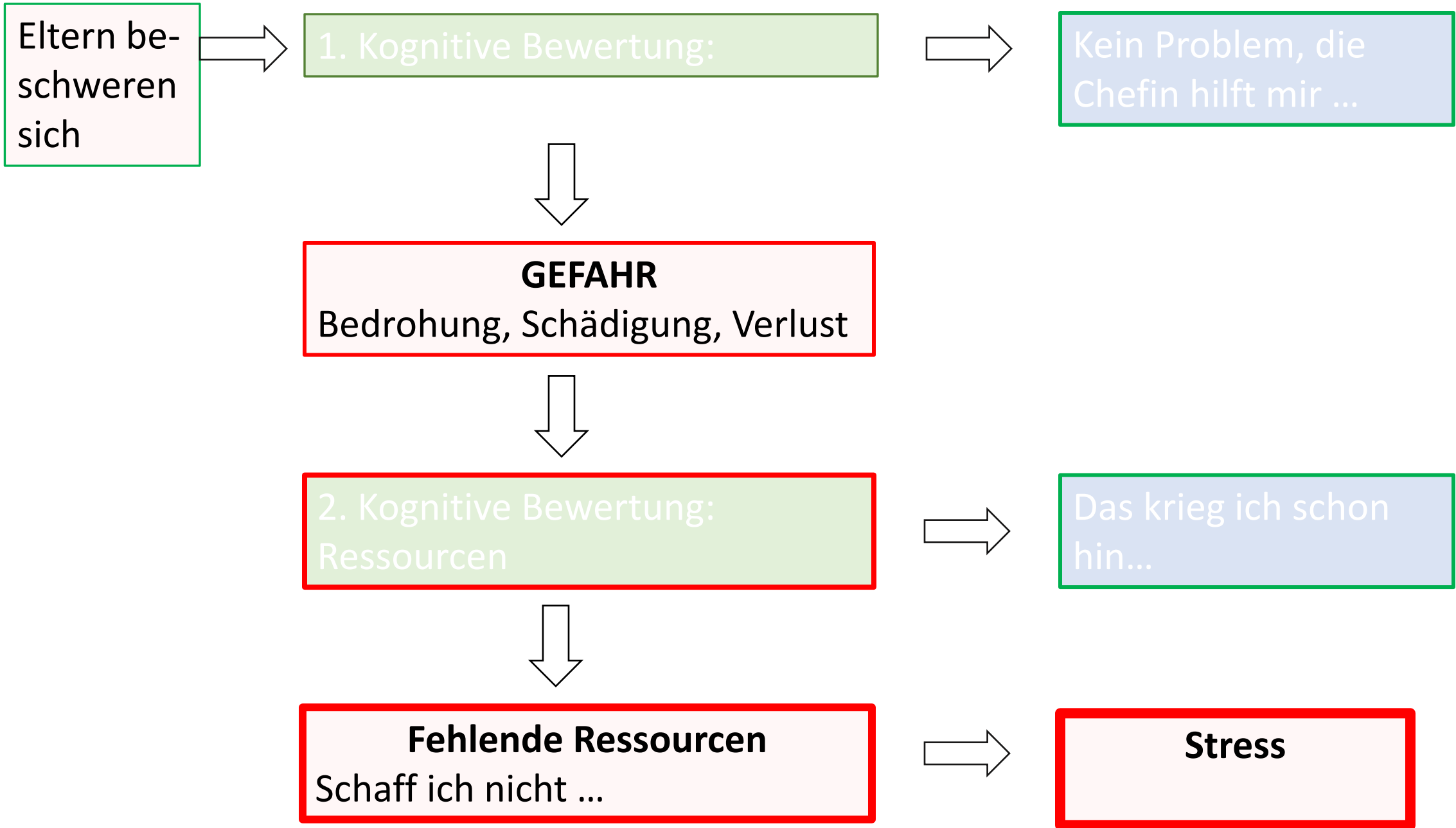
2.1 Grundprinzipien

2.2 Konkrete Maßnahmen

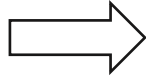
Alltagsstress...

- „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

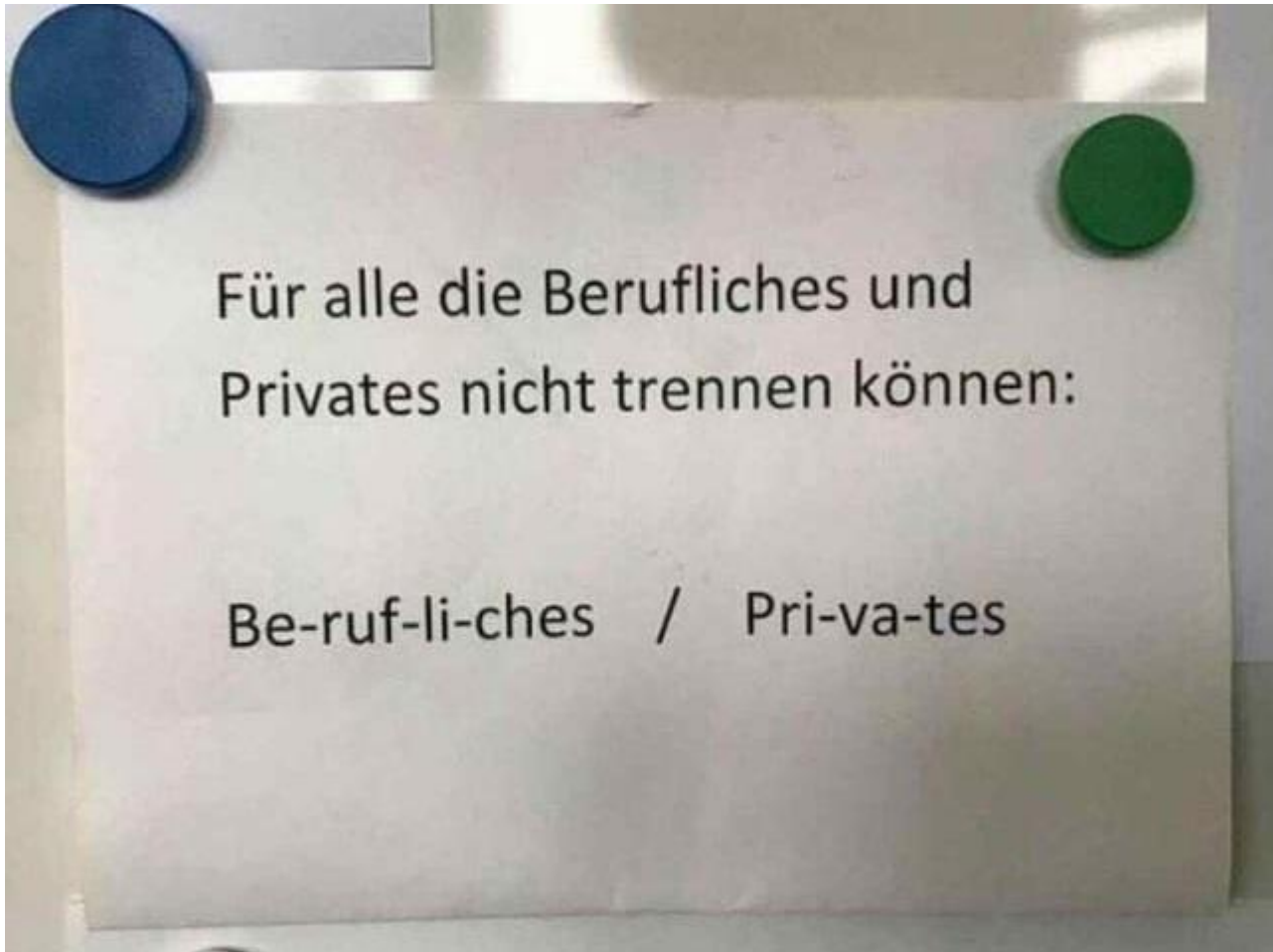


Stress

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



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)
Jeder Schritt zählt!

2. Schlaf

7 bis 9 Stunden pro Nacht
Schlafhilfen: keine Medien vor dem Schlafen, Leberwickel, Gute Nacht Tee,
Ernährung,

Lebensführung

3. Ernährung

→ So gut wie jeder Burn-out geht mit körperlichen Problemen einher!

- Nährstoffmangel (Omega-3-Fette, B-Vitamine, Vitamin D, Magnesium, Jod...)
- Lebensmittelallergien
- Chronische Krankheiten
- Fehl-Ernährung (zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viele Fertigprodukte: Burger, Pommes, Pizza, Frühstückscerealien, ...)

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

Arbeitsalltag

80:20 Regel beachten

3 magische Fragen:

Um was geht es wirklich?

Wem gehört das?

Wie viel möchte ich davon tragen?

Arbeitsalltag: Arbeitszeiten planen

- Festlegen, wann gearbeitet wird und wann nicht: Kernzeit und Option für Überstunden.
- Arbeitszeiten der Familie / PartnerInnen mitteilen.
- Auch in den Ferien Arbeitstage planen (im Idealfall am Anfang oder Ende) und diese verbindlich in den Kalender eintragen.

Arbeitsalltag

Gedankenkreise unterbrechen:

Tür zum Arbeitszimmer am Ende schließen oder Materialien wegräumen.

Bewusstes Ritual für die Freizeit.

Gedankenstopp + positiven Satz „Jetzt habe ich frei!“

In der Freizeit nicht über den Beruf reden – Probleme nur einmal jemanden erzählen.

Tägliches Kurzprogramm

- Ziel: * Sich selbst bewusst wahrnehmen
 - * Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
 - * Positiv denken
- Nicht immer beschäftigt sein – Nichts tun
- Atemübungen: Quadrat-Atmung, Stotter-Atmung
- 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
- ...

Vielen Dank fürs Zuhören!

