



Leseprobe aus Baisch-Zimmer und Mager, Das Praxisbuch »Bärenstarke Gedanken«
für Lehrerinnen und Lehrer, ISBN 978-3-407-62948-7

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62948-7>

1. Einleitung

*»Ein Kind bilden ist die erlesenste Aufgabe,
die nur irgendjemand haben kann.«*

Peter Hille, (1854 – 1904),
deutscher Schriftsteller

Der Beruf der Lehrer_innen

Das vorliegende Buch beruht auf dem beliebten Kartenset »Bärenstarke Gedanken für Lehrer_innen«. Es möchte daran erinnern, welch besonderen Beruf Lehrkräfte ausüben. Aus unserer Sicht ist dieser bereichernd, verantwortungsvoll und für die Weiterentwicklung der Gesellschaft von großer Bedeutung.

Er stellt uns vor hohe Herausforderungen, denn unsere Arbeit mit ihren vielfältigen Aufgaben findet in einem komplexen System statt. Wir erleben unzählige Anforderungen von außen, die wir versuchen, zu erfüllen. Gerade deshalb gilt es, die wertvollen Elemente in unserem Beruf hervorzuheben und uns selbst immer wieder aufs Neue Wertschätzung und Anerkennung zu geben.

In unserer Arbeit stehen die Schüler im Mittelpunkt. Sie setzen Erwartungen in uns und wir in sie. Wir haben sie während der Entwicklung der Karten und beim Verfassen des Buches um ihre Meinung gebeten. Ihre Hoffnungen und Vorstellungen darüber, was einen guten Lehrer ausmacht, sind folgenden Äußerungen zu entnehmen:

Einen guten Lehrer macht aus, wenn er Regeln aufstellt, an die sich alle halten können und die nicht zu streng sind. Er sollte nett und höflich dabei sein.

Nelly Weidenauer, 3. Klasse

»Der wichtigste Punkt für mich ist das Vertrauen in die Lehrkräfte, dass sie mir das Gefühl geben, von ihnen ernst genommen und respektiert zu werden. Jede Lehrkraft sollte auf ihre Schüler zugehen und diese bei ihren Problemen, ob in der schulischen Leistung oder auch im privaten Umfeld, unterstützen. Lehrer sollten sich im Schulalltag nicht stressen lassen und ihren Unterricht so gestalten, dass nicht nur die Schüler, sondern auch sie selbst Spaß am Unterricht haben. Hat ein Lehrer positive Laune, überträgt sich diese auf seine Schüler.«

Alexander Böhm, Absolvent der Fachoberschule

»Zunächst gehe ich davon aus, dass die Lehrer ihre Fächer beherrschen und beziehe mich nur auf die Beziehung zwischen Schüler und Lehrer. Durch meine Beobachtungen ist mir aufgefallen, wie schwer es manche Lehrer haben. Denn der durch die Schüler erzeugte Lärm und Stress wirkt sich extrem auf sie aus. Lehrer reagieren darauf mit Konsequenzen – negativ oder positiv. Ich musste leider feststellen, dass negative Konsequenzen bei Schülern zu Blockaden führen. Sie trauen sich dann nicht mehr, sich zu melden und etwas zu sagen. So verlieren sie nicht nur die Lust am Lernen, auch der Lernfortschritt verschlechtert sich. Ich schätze Lehrer, die Empathie zeigen und die es schaffen, Schüler zu erreichen und mit interessanten Informationen und Abwechslung neugierig zu machen.«

Wojtek Feldmann, Absolvent der Fachoberschule

»Ich wünsche mir, dass Lehrer neben dem Lehrplan auch den Schülern helfen, ihre eigene Persönlichkeit und Individualität zu entwickeln. Lehrer prägen meistens ihre Schüler, unbewusst sowie bewusst. Das sollte die Lehrer im positiven Sinne reizen, auch etwas aus den Schülern zu machen, und zwar was die schulischen Leistungen angeht, aber auch gleichzeitig die Persönlichkeit und das Denken und Handeln der Schüler.«

Alisa Lein, Studentin

Ziel dieses Buches

Sowohl von Schülern, Eltern als auch von Kollegen, Vorgesetzten und der interessierten Öffentlichkeit wird eine Vielzahl von Anforderungen an uns Lehrer gestellt.

Der Wunsch, diese täglich zu erfüllen, kann zu Überforderung oder Resignation führen. Unrealistische und zu hohe Erwartungen an uns selbst bringen zusätzliche Belastungen bis hin zu gesundheitlichen Problemen. Dem gilt es entgegenzuwirken.

Aus der Psychologieforschung ist bekannt, dass Menschen ihre Realität durch individuelle Wahrnehmungsfilter erleben. Dadurch können Selbsttäuschungen entstehen.

Dies erklärt, weshalb Eltern ihre Kinder manchmal anders sehen, als wir Lehrer sie in der Schule kennenlernen.

Auch wir sind nicht frei von Beurteilungen und Meinungen, die wir nicht hinterfragen, die aber unsere Stimmung maßgeblich beeinflussen. Darauf möchten wir aufmerksam machen und Wege zeigen, wie die Atmosphäre in unserem Berufsalltag verbessert werden kann.

Die nachfolgenden Texte beinhalten neben unseren eigenen Erfahrungen auch unsere Beobachtungen des Schulalltags. Sie dienen der Ermutigung für Lehrkräfte aller Schulformen und Schularten. Das Buch soll Kolleginnen und Kollegen mit aufbauenden Affirmationen und Texten bei der wertvollen Arbeit unterstützen und den Schul-

alltag erleichtern und verschönern. Als Anlass für die eigenen Zielformulierungen und Reflexionen können konkrete Ereignisse dienen, welche herausfordernd oder inspirierend waren. So kann bereits das Lesen die Perspektive erweitern und Wirkung zeigen. Ebenso dient es als Buch, in das hineingeschrieben werden kann. Die Übungen sind für den Alltag der Lehrkräfte kurzgehalten, können aber auch ausgeweitet werden. Einige Vorschläge entfalten ihre besondere Wirkung in der regelmäßigen Wiederholung.

Wir bitten um Verständnis für die persönliche Anrede in den Texten. Diese haben wir gewählt, weil Mentales Training das Unterbewusstsein anspricht und dabei das »Du« besser wirkt.

Affirmationen und die Benutzung des Buches

Jede linke Buchseite beginnt mit einer Affirmation für den Schulalltag. Affirmationen sind konstruktive, Kraft spendende Gedanken der Bejahung und Bekräftigung. Indem du sie regelmäßig wiederholst, wirken sie im Unterbewusstsein, stärken deinen Geist und steigern dein Wohlbefinden.

Einzelne Affirmationen kannst du ganz bewusst zur Vorbereitung für dein pädagogisches Wirken auswählen oder durch Aufschlagen einer beliebigen Seite zufällig als Impulsgeber nutzen.

Affirmationen sind eine Technik aus dem Mentalen Training, die effektiv wirken, wenn sie korrekt formuliert sind. Dein Unterbewusstsein nimmt das Gesagte wörtlich. Vermeide daher Sätze mit Möglichkeitsformen wie »ich werde«, »ich könnte«, »ich würde«, »ich wünsche« oder »ich will«. Stattdessen verwende »ich bin«, »ich habe« oder aktive Verben. Affirmationen werden immer in der Gegenwartsform geschrieben oder gesprochen und zwar, als wäre der Zustand bereits erreicht. Sie enthalten positive Formulierungen, sind möglichst kurz und prägnant und beschreiben den von anderen Menschen unabhängig erwünschten Zustand.

Gefällt dir eine Affirmation, dann ist sie in diesem Moment genau richtig für dich. Es kann aber auch sein, dass du eine Affirmation liest, von der du glaubst, dass der beschriebene Zustand im Moment von dir noch nicht erreichbar ist. Diese Affirmation hilft dir dann dabei, dich mehr in diese Richtung zu entwickeln. Wenn du allerdings einen Widerstand oder ein anderes negatives Gefühl spürst, dann verändere die Affirmation so lange, bis sie für dich angenehm ist. Dazu kannst du neue Satzteile ergänzen, wie z. B. »von Tag zu Tag mehr«, »immer etwas mehr« oder »Schritt für Schritt«.

Wenn du mit einer Affirmation längerfristig arbeiten möchtest, schreibe dir diese auf ein schönes Blatt Papier und hänge dieses an einen gut sichtbaren Ort. Platziere sie so, dass du im Laufe des Tages immer wieder an die Affirmation erinnert wirst. Du kannst sie z. B. im Portemonnaie, im Schulordner oder am Spiegel aufbewahren. Sprich sie dir bei passender Gelegenheit immer wieder selbst laut vor. Je häufiger du die Affirmation wiederholst, desto wirksamer ist diese Technik.

Inspirationen durch die ergänzenden Texte

Die unter den Affirmationen notierten Gedanken zum Schulalltag, Übungen und Entspannungsanleitungen dienen der weiteren Anregung, lassen aber auch Raum für deine eigenen Ideen.

Die Vorschläge zum Einbauen kleiner mentaler und körperlicher Erholungspausen in den Tagesablauf und weitere Tipps dienen dazu, Entlastung im Alltag zu schaffen. Durch die Umsetzung der Anregungen beeinflussen wir Gedanken und Gefühle positiv. Wenn wir unser Wohlbefinden verbessern, bewirkt dies auch Gutes für den Schulalltag und für die Menschen, denen wir dort begegnen.

Wir möchten Impulse geben, um tradierte Verhaltensweisen, Glaubenssätze und Werte zu reflektieren. Die Texte können dich dabei unterstützen, deine eigenen inneren Prozesse zu beleuchten und gegebenenfalls zu verändern. Du kannst selbst herausfinden, inwiefern du althergebrachte Muster durch die Prägungen in Familie und Gesellschaft unkritisch übernommen hast. Bemerkest du, dass dies der Fall ist, sie dein Wohlbefinden schmälern und dich in deiner Entfaltung stören, kannst du sie verändern.

Das Umsetzen eines Impulses genügt bereits, um z. B. neue Wege im Lernprozess mit Schülern einzuleiten oder eine verbesserte Kommunikation mit Schülern, Eltern, Kollegen oder Vorgesetzten anzuregen. Entdecke selbst, wie sich dein Schulalltag durch die Nutzung des Kartensets verändert.

Aphorismen

Auf der linken Buchseite findest du jeweils als Abschluss einen passenden »Aphorismus«. Dieser Begriff wurde in der Antike durch Hippokrates, ein berühmter Arzt, bekannt. Er verstand darunter Ratschläge zur Erhaltung der Gesundheit, die mit rhetorischen Stilmitteln kurz und knapp formuliert waren. Auch heute bringen Aphorismen mit ihren einzelnen Gedanken oder Sätzen eine besondere Einsicht auf den Punkt. Sie enthalten immer eine Essenz zu einem bestimmten Thema und oft auch innovative Aspekte für unser Berufsleben.

Diese Sinnsprüche können als Zusammenfassung des vorher geschriebenen Textes gelten und wirken zusätzlich bekräftigend sowie inspirierend. Sie bieten viele Interpretationsmöglichkeiten.

»Aphorismen schmücken ein Werk wie ein Diamant eine Kette.«

Carl Ludwig Schleich, (1859 – 1922),
deutscher Arzt und Schriftsteller

Eigene Gedanken und Umsetzung

Die rechten Buchseiten geben durch weitere Denkanstöße, Fragen und Tabellen Raum für deine eigenen Gedanken und Umsetzungsideen. Du kannst deinen Gedanken freien Lauf lassen und die Anregungen nutzen, um deinen eigenen Weg zu finden. Alle Tabellen und ausgewählte Abbildungen stehen auf der Homepage www.beltz.de auf der Produktseite zum Download zur Verfügung, so dass du sie immer wieder neu ausfüllen kannst.

Die Bärenillustrationen

Affirmationen haben das Ziel, uns zu stärken und aufzubauen. Bei der Suche nach einem Tier, welches diese angestrebte Stärke symbolisieren kann, fiel die Wahl, wie bereits bei dem erschienenen Kartenset »Bärenstarke Gedanken für jede Gelegenheit« sowie »Bärenstarke Gedanken für Kinder« auf den Bären, welcher bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt ist. Daher dienen die verschiedenen Bärenmotive auch in diesem Buch der Visualisierung und Verdeutlichung der Textaussagen.

In jedem Spielwarengeschäft, jedem Buchladen, selbst in Süßwarengeschäften und Möbelhäusern finden sich Bären in vielen Variationen. Fast jedes Kind besitzt einen Teddybär! Bären trösten bei Einsamkeit und lindern Ängste. Sie heben die Stimmung, auch in besonders herausfordernden Situationen.

Von den Verhaltensweisen der Bären können wir einiges für unseren Berufsalltag lernen. Dieses Buch möchte dazu inspirieren, die bärenstarken Strategien und Eigenschaften dieser Tiere zu nutzen und sie im Lehreraalltag anzuwenden.



Der energiegeladene positive Bär: Die zahlreichen Bärenarten in den Wäldern Europas, Asiens, Nordamerikas und Australiens sind sehr individuell in ihrem Aussehen, in Größe, Form und Farbe und sind in vielen Legenden und Geschichten in den Kulturen der Welt verankert. Sie symbolisieren Mut, Stärke, Schutz und Kraft. Genauso individuell sind Lehrerinnen und Lehrer, die in unterschiedlichen Regionen und ganz verschiedenen Schulformen arbeiten, jedoch vergleichbare Aufgaben zu erfüllen haben.

Der ruhende Bär in seiner Bärenhöhle: Bären können sowohl rasch handeln als auch abwarten und sich in ihre Höhle zurückziehen. Das bedeutet auch, tief ins Innere der Bärenhöhle zu gehen und sich in bestimmten Lebensphasen auf sich selbst zu besinnen, die innere Stärke zu aktivieren und dann neue Ziele zu visualisieren. Indem wir zuerst die Kraft im Inneren finden, können wir sie im Außen nutzen.



Mit Ruhe und Gelassenheit gelingt es uns abzuschalten, Dinge zu überdenken und

neue Vorhaben zu planen. Neben der guten Ausbildung, der Sach- und Fachkenntnis benötigen auch wir Ruhe und Erholung. Der sich ausruhende Bär möchte darauf hinweisen, dass es immer einen Ausgleich zwischen Aktivität und Erholung geben muss, um den Anforderungen des Lebens zu begegnen. Erholung ist auch ein Teil der Arbeit!

Der Bär mit seiner Gedankenblase zum Nachdenken steht dafür, dass wir gerade in der Ruhe und Muße Inspiration und brillante Ideen finden können. Zudem können wir viele mentale Techniken wie das Visualisieren von neuen Zielen besonders gut mit geschlossenen Augen durchführen.



Der Bär im aufrechten Gang schreitet zur Tat: Das Sternbild des großen Bären war früher ein wichtiger Orientierungspunkt in der Seefahrt. Oft wurde der Bär auch als Wappenzeichen für Städte und Gemeinden gewählt. Berühmte Lehrer und Lehrerinnen der Welt waren und sind vergleichbar mit dem Sternbild am Himmel als richtungsweisende Wegbegleiter. Wir brauchen gute Vorbilder in Wissenschaft, Forschung und Pädagogik. Auch wir können unseren Beitrag dazu leisten, indem wir mit Selbstvertrauen aufrecht zur Tat schreiten und unsere Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg wertschätzend und aufbauend begleiten.

Bären gemeinsam beim Lachse fangen: Bären sind in der Regel Individualisten, aber im Laufe des »Bärenjahres« wandern sie z. B. in Alaska flussaufwärts und treffen sich mit vielen ihrer Artgenossen, um Lachse zu fangen. Sie haben Freude auch in der Gemeinschaft und genießen ihr gemeinsames Tun im Einklang mit der Natur.



Die jüngeren Bären versuchen ihr Glück. Sie lernen durch das Vorbild der Großen, Lachse zu fangen. Auch Lehrerinnen und Lehrer können sich gegenseitig unterstützen und inspirieren, um dadurch mehr zu erreichen und ihr Wissen erfolgreicher weiterzugeben.



Bärenmutter mit Kindern: Während die Kleineren spielen, jagen und herumtollen, passt die Bärenmutter auf ihre Jungen auf. Bärinnen betreuen ihre Jungen ganz unterschiedlich. Sie schützen ihre Kinder vor Feinden und drohenden Gefahren, lassen ihre Schützlinge auf ihrem Rücken reiten und gehen sehr liebevoll mit ihnen um. Es gibt aber auch Auseinandersetzungen untereinander. Die Mütter greifen dann regulierend auch mit ihren Tatzen ein. Die halbwüchsigen Tiere bereiten sich spielerisch auf den Tag vor, an dem sie ihre eigenen Wege gehen. Auch hier lassen sich wieder Parallelen zu unserer Erziehungsaufgabe finden.



Der Bär beim Honigschlecken: Bären lieben Honig und genießen als Nahrung auch Beeren, Früchte und Nüsse. Besonders der Lehrerberuf bietet eine Fülle an guten Erlebnissen, wie schöne Unterrichtsstunden, Schülererfolge, Ausflüge und gute Gespräche, die es wertzuschätzen und dankbar anzunehmen gilt. Indem wir diese besonderen Momente mit Kolleginnen und Kollegen teilen, können wir das Gute sowohl allein als auch mit anderen genießen.

Tanzender Bär: Um sich wohlfühlen, darf die Freude nicht fehlen. Und wie es der tanzende Bär zum Ausdruck bringt, dürfen auch wir der Freude in unserem (Berufs-)Leben immer mehr Raum geben.



Reihenfolge der Affirmationen

Die angesprochenen Inhalte sind vielseitig und decken eine breite Palette des Schulalltags ab. Die Affirmationen sind nach verschiedenen Themengebieten sortiert. Dadurch haben wir versucht, die Menge an Faktoren zu strukturieren, die unsere Arbeit beeinflussen und unsere Reaktionen steuern. Es ist uns sehr wohl bewusst, dass sich die Bereiche wechselseitig beeinflussen und nicht immer exakt nur einem Thema zugeordnet werden können.

Es kann sein, dass du dieses Buch zum ersten Mal am Anfang oder mitten im Schuljahr in den Händen hältst. Wenn du möchtest, kannst du gezielt eine Seite aus einem Themenbereich lesen oder zufällig eine beliebige Buchseite aufschlagen. Vielleicht beginnst du auch zuerst mit einer Wunschformulierung: Was möchtest du erreicht haben, wenn du das Buch einen oder zwei Monate in Benutzung hast? Durch genaues Benennen des positiv formulierten Ziels unterstützt du deinen Weg dorthin. Je präziser du bist, desto schneller kann die Realisierung erfolgen. Es hilft, wenn du dir das Ziel in farbig bewegten Bildern vor deinem inneren Auge genau vorstellst. Wiederhole das Wunschbild vor deinen Augen mehrmals am Tag und erlebe, was geschieht.

Erläuterung der Textenteilung

Die Ressourcen der Lehrkraft

Als Lehrer verfügen wir über ein großes Maß an Wissen und Können, das wir selbstbewusst vertreten dürfen. Eine der Grundlagen des Mentalen Trainings ist das Bewusstmachen der eigenen Ressourcen. Aufbauend auf dem Wissen um die eigenen Kräfte, Fähigkeiten und Talente werden realistische Ziele und Visionen entwickelt

und darauf die Handlungen aufgebaut. Durch das Bewusstwerden des eigenen Potentials sind wir motivierter, Vorhaben auszuführen. Die von uns erworbenen Fertigkeiten und Kenntnisse, wie fachliches Wissen, Kommunikationsfähigkeit, aber auch Flexibilität, Humor und Kreativität sind bedeutsam für die Ausübung unseres Berufes. Die eigene positive Einstellung unseren Fähigkeiten gegenüber wirkt sich auf unsere Professionalität und Souveränität aus. Diese können wir als Kraftquellen nutzen und uns dadurch in eine gute Stimmungslage versetzen.

Die Lehreraktivitäten im schulischen Umfeld

In unserem täglichen Aufgabenfeld arbeiten wir vorrangig in einem Klassenraum mit unseren Schülern. Aber auch die Räume, in denen wir uns außerdem noch aufhalten und bewegen, wie z. B. der Schulweg, der Vorbereitungs- oder Fachraum, das Lehrerzimmer, der Schulhof, die außerschulischen Lernorte und der häusliche Arbeitsplatz sind von Bedeutung. Die Menschen, denen wir dabei begegnen, wie Lehrkräfte, Kolleg_innen, Hausmeister, Sekretärinnen, Praktikanten, Eltern, Vorgesetzte, Experten und weitere Ansprechpartner spielen eine wichtige Rolle in unserem Alltag. Sie haben einen großen Einfluss auf unser Wirken, denn jedes Ereignis findet in Resonanz mit unserer Umgebung statt. Ebenso haben unser Verhalten, unsere Handlungen und Entscheidungen einen großen Einfluss auf andere.

Die Verhaltensweisen der Lehrer_innen im Rahmen seiner beruflichen Tätigkeit

Unsere Einstellung uns und unserem Beruf gegenüber beeinflusst unser Verhalten. Dieses wird täglich von vielen Menschen beobachtet und bewertet. 80 % von dem, was andere von uns als Person wahrnehmen, geschieht durch unsere Körpersprache wie Mimik und Gestik. Wir haben in unserem Ausdruck und in unseren Verhaltensweisen viele Wahlmöglichkeiten. Ob wir z. B. unseren Schülern gegenüber streng, fordernd oder verständnisvoll reagieren, können wir selbst entscheiden. Genauso auch, wie wir den Unterrichtstag gestalten, z. B., ob wir bereit sind, Ruhepausen für uns und unsere Schüler einzuplanen oder auch an uns herangetragene Aufgaben kritisch hinterfragen.

Die eigenen Werte und Ansichten der Lehrkraft

Jeder Mensch trägt eine Reihe von Ansichten, Glaubenssystemen, Grundwerten und Idealen in sich, die er selbst für wahr erachtet. Sie liegen unserem Handeln bewusst oder unbewusst immer zugrunde und steuern uns in unserem Beruf und in unse-

rem Alltag. Besonders tief verwurzelte Glaubenssätze haben wir häufig bereits in der Kindheit von anderen übernommen. Je nachdem, welche Rolle wir im privaten und beruflichen Umfeld ausüben, bilden wir uns selbst eine Meinung darüber, was wir als richtig, falsch, gerecht, ungerecht, wahr oder unwahr usw. empfinden. Deshalb sind wir aufgefordert, diese Gedanken und unsere Wahrnehmungsfilter immer wieder auf ihre Richtigkeit und Wirkung hin zu überprüfen. Dies gilt auch für die Meinungen anderer über uns und unseren ausgeübten Beruf.

Die Selbsteinschätzung und Überzeugung der Lehrer_innen im Hinblick auf seine berufliche Aufgabe

Unsere Werte sind die treibende Kraft für unsere Berufswahl, sowie für unsere Entscheidungen. Jeder Mensch hat Werte und tiefe Überzeugungen, aber auch eine eigene Meinung über sich selbst. Die Selbsteinschätzung und Authentizität der Lehrer_innen spielt eine wesentliche Rolle. Durch Mentales Training wird das eigene Selbstbild gestärkt. Indem das Selbstwertgefühl der Person steigt, kann sie auch für sich und andere mehr erreichen. Dies ist besonders in unserem Beruf wichtig. Neben der Wissensvermittlung haben wir auch Grundwerte zu lehren. Unser Einsatz wird z. B. auch im Bereich der politischen Bildung, der Beachtung der Menschenrechte, der Gesundheitsprävention sowie des Natur- und Umweltschutzes erwartet. Indem wir unseren Einfluss innerhalb unserer Gesellschaft verstehen, wird uns unsere weitreichende Rolle im schulischen Miteinander bewusst. Unser Verantwortungsbewusstsein können wir zum Wohle vieler einsetzen.

Die Kraftquellen der Lehrer_innen

Verschiedene innere Kraftquellen geben uns Halt. Zugehörigkeitsgefühle wie z. B. zu unserer Familie, unseren Freunden, unseren Kollegen, sozialen und religiösen Gruppierungen geben uns Stabilität für unser Wirken. Wenn wir das Gefühl haben, dass wir Teil eines Ganzen sind und dass wir auch durch andere Beistand erhalten, schauen wir vertrauensvoller in die Zukunft. Wir können neue Ziele ansteuern, die tiefe Bedeutung unserer eigenen Aufgaben erkennen und die vielfältigen Herausforderungen unseres Lebens besser bewältigen. Die Folge kann eine tiefe Dankbarkeit für das Zusammenwirken verschiedener positiver Kräfte sein, auch in der Ausübung unseres Berufs. Dieser Themenbereich gibt Anregungen, sich mit den eigenen Aufgaben, sowie mit philosophischen und religiösen Fragen zu beschäftigen.

*»Wer altes Wissen übt und nach neuen Kenntnissen strebt,
macht sich zum Lehrer anderer.«*

Konfuzius, (ca. von 551 – 479 v. Chr.),
chinesischer Philosoph

Wir möchten realistisch bleiben!

Dieses Buch möchte motivieren, neue Sichtweisen zu entwickeln und neue Lernchancen für uns und andere zu entdecken. Aus der Fülle unserer Anregungen gilt es, nur einige Aspekte herauszugreifen und Spaß, Inspiration sowie Entdeckerfreude beim Erproben zu erleben.

Uns ist die Anerkennung des Lehrerberufes ein großes Anliegen. Indem wir uns selbst liebevoller behandeln, auf unser Wohlergehen achten und im Berufsalltag mehr Freude entdecken, legen wir hierzu ein festes Fundament. Wenn wir an uns, unseren Gedanken, Worten und Handlungen feilen, tragen wir nicht nur zu unserer eigenen, sondern auch zur Persönlichkeitsentwicklung unserer Schüler bei. Je mehr Lehrer_innen für ihr eigenes Wohlbefinden aktiv werden und ihre guten Vorsätze umsetzen, desto wohler können sich alle im Lebensraum Schule fühlen. Mögen wir uns dafür Zeit nehmen.