



01

Lieblingslehrkraft

Wirkung

erfreulich

Investition

wenige Minuten

Vorgehen

Fragen Sie die von Ihnen unterrichteten Schülerinnen und Schüler bei einer guten Gelegenheit nach ihrer momentanen Lieblingslehrkraft. Geben Sie diese wertvolle Information freudig an die Kollegin oder den Kollegen weiter.

Variationen

- Nutzen Sie eine Gelegenheit, bei der auch andere Kolleginnen und Kollegen oder die Schulleitung zugegen sind.

Tolle Momente auskosten

Wirkung

belebend

Investition

ggf. Überwindung der eigenen Bescheidenheit

Vorgehen

Es gibt sie: positive Momente im Schulalltag, die uns zum Lachen oder Weinen bringen. Sie zeigen uns, dass wir den richtigen Beruf gewählt haben. Kosten Sie diese aus. Erzählen Sie Kolleginnen und Kollegen, Familienangehörigen und Freunden davon. Sie verdienen es! Und viele schätzen nette Geschichten aus dem Alltag einer Lehrkraft.

Variationen

- Sammeln Sie Erinnerungen an tolle Momente (z. B. Briefe, Bilder und andere Andenken) in einer kleinen Box. Holen Sie diese an anstrengenden Tagen bewusst hervor und machen Sie sich bei Bedarf bewusst, wie sehr Sie Ihren Beruf lieben.
- Schreiben Sie einen Blog über tolle Momente und ermutigen so auch andere Lehrkräfte dazu, diese Momente auszukosten.

Wirkung

angenehm

Investition

ein paar Stunden je Schuljahr

Vorgehen

Ihr Unterrichtsraum ist Ihr hauptsächlicher Arbeitsplatz. Gestalten Sie diesen mit Dingen, die Sie erfreuen. Nehmen Sie sich einige Stunden am Beginn eines Schuljahres, um einen gut organisierten, funktionalen, aber insbesondere gemütlichen und schönen Arbeitsraum zu gestalten. Hängen Sie Bilder auf, die Sie bei jedem Anblick garantiert zum Schmunzeln bringen, installieren Sie einen Lüfterfrischer, bringen Sie sich Grünpflanzen mit oder nutzen Sie Ihre Lieblingstasse. Es sind die kleinen Dinge, die Sie in positiver Weise mit dem Arbeitsplatz verbinden.

Variationen

- Gestalten Sie den Raum gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern.
- Stellen Sie Arbeitsergebnisse aus den Vorjahren aus, mit denen Sie positive Emotionen verbinden.
- Platzieren Sie ein persönliches Andenken an eine schöne Erinnerung dort, wo es Ihnen öfter am Tag begegnet.
- Wenn Sie über keinen fest zugeordneten Unterrichtsraum verfügen: Platzieren Sie einen Gegenstand, der positive Assoziationen auslöst, in dem Raum, in dem Sie am häufigsten unterrichten. Wählen Sie den kleinstmöglichen Gegenstand, den Sie an der unauffälligsten Stelle hinterlegen bzw. befestigen. So können Sie sich daran erfreuen, dass Ihnen etwas positive Gedanken schenkt, das von den meisten anderen kaum beachtet wird. Oder Sie können mit der Person in ein Gespräch über Ihren Gegenstand kommen, die ihn als Erste entdeckt.



Impulse sortiert nach Wirkung

erwünschte Wirkung	passender Impuls (Nr.)
aktivierend	24
angenehm	3
ansteckend	8
befreiend	6
bewegend	20
belebend	2
belohnend	19
bezaubernd	13
charmant	26
dankbar	17
dynamisch	22
einladend	10
einprägsam	32
eisbrechend	30
erfreulich	1
erfrischend	28

erwünschte Wirkung	passender Impuls (Nr.)
erhellend	27
erstaunlich	23
erquickend	5
glänzend	25
großzügig	33
heldenhaft	29
inspirierend	9
lebenslustig	11
mitreißend	21
sorglos	16
überlegen	4
überraschend	14
unmittelbar	18
verbindend	12
verblüffend	15
versöhnlich	31
vielseitig	34
warmherzig	7