

Torsten Nicolaisen · Claudia Scharfenstein

# Selbstfürsorge stärken

40 Karten für mehr Selbstkompetenz  
von Lehrkräften



**BELTZ**

## Inhalt

<b>Steigende psychische Belastungssituationen im schulischen Alltag</b> .....	<b>3</b>
<i>Belastungen der Schülerschaft</i> .....	3
<i>Belastung und Beanspruchung von Lehrpersonen</i> .....	5
<b>Möglichkeiten zur Unterstützung im Umgang mit schulischen Herausforderungen</b> .....	<b>8</b>
<i>Zum Aufbau des Kartensets</i> .....	9
<i>Zur Arbeit mit dem Kartenset</i> .....	15
<b>Literatur</b> .....	<b>19</b>
<b>Die Autor:innen</b> .....	<b>21</b>

## Steigende psychische Belastungssituationen im schulischen Alltag

Wir leben in bewegten Zeiten. Manches davon wird als »krisenhaft« beschrieben und wirkt sich auf die Gemüter der Menschen aus. Davon ist auch der schulische Alltag betroffen: Es häufen sich die Hinweise, dass Schüler:innen zunehmend psychisch belastet sind. Dies ergaben unter anderem Umfragen des Deutschen Schulbarometers (Robert Bosch Stiftung 2022; 2024). Und auch Lehrpersonen erleben in Schule aus unterschiedlichen Gründen vermehrt Belastungssituationen; insgesamt lässt sich sagen, dass die Anforderungen an den Lehrerberuf gestiegen sind.

### *Belastungen der Schülerschaft*

Schüler:innen zeigen sich zunehmend psychisch herausgefordert. Seit Pandemiebeginn ist (in Höhe von 80 Prozent!) ein deutlicher Anstieg von Konzentrations- und Motivationsproblemen bei den Schüler:innen zu verzeichnen (Deutsches Schulbarometer, Robert Bosch Stiftung 2022). Das bekommen Lehrer:innen täglich und auf vielfache Art und Weise in der Schule zu spüren. Ein Beispiel: Eine Lehrperson beobachtet bei den Schüler:innen in ihrer Klasse, dass der Notendurchschnitt sinkt. In Gesprächen mit einzelnen Schüler:innen findet sie heraus, dass es weniger um Lustlosigkeit geht, sondern vielmehr um Orientierungslosigkeit. Einige Lernende wissen nicht mehr so recht, wie sie lernstrategisch vorgehen sollen; andere hingegen haben keine sinnvolle Perspektive in die Zukunft. Auf den ersten

Blick sieht es danach aus, dass das Leistungsniveau der Schüler:innen gesunken ist. Auf den zweiten Blick jedoch wird deutlich, dass sich auch das Befinden verändert hat. Häufig geht beides miteinander einher.

In der Trendstudie »Jugend in Deutschland« (Schnetzer/Hurrelmann 2022) wurden im März 2022 diverse Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 29 Jahren zu ihrem Befinden befragt. Von ihnen nannten 45 Prozent Stress als häufigste psychische Belastung. An zweiter Stelle (35 Prozent) nannten sie Antriebslosigkeit, an dritter Stelle Erschöpfung, gefolgt von Langeweile und Depression/Niedergeschlagenheit.

Es ließen sich weitere Studien und Befunde aufzählen. Insgesamt zeichnet sich ab, dass Lehrpersonen im Rahmen ihrer schulischen Tätigkeiten vermehrt mit den genannten Herausforderungen zu tun haben (werden), wie es auch Bilz (2022, S. 11) festgehalten hat: »Mehrere aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen (z. B. Inklusion, Coronapandemie) werden dazu beitragen, dass Lehrerinnen und Lehrer zukünftig in ihren Klassen mit einer größeren Bandbreite psychischer Probleme bei Schülerinnen und Schülern konfrontiert sein werden.«

Anscheinend handelt es sich aufseiten der Lehrpersonen also nicht nur um »gefühlte« Probleme, denn für die Herausforderungen liegen empirische Belege vor. Natürlich wäre es schön, wenn ganze Kohorten an geschulten Fachkräften wie Sozialpädagog:innen, Beratungslehrer:innen und Schulpsycholog:innen bereit stehen würden, um sich den diversen und zum Teil komplexen psychischen Belastungslagen anzunehmen – doch das ist nicht der

Fall. D.h. in der Konsequenz, dass die Lehrkräfte als Pädagog:innen selbst einen Umgang mit dieser Situation finden müssen. Bereits seit einiger Zeit gibt es Diskussionen darüber, inwieweit sich die traditionelle Rolle von Lehrpersonen verändert hat (Perkhofer-Czapek/Potzmann 2016). Beispielsweise findet sich das auch in der Formel »vom Wissensvermittler zum Lerncoach« (Eschelmüller 2008). Es geht nicht mehr nur darum, den Schüler:innen fachliche Inhalte zu vermitteln. Ebenso wichtig ist das Steuern des eigenen Lernprozesses (Konrad 2019) und das Wissen darüber, welche Lernstrategien situativ gut anzuwenden sind (Martin/Nicolaisen 2015). Noch wichtiger wird die Fähigkeit sein, sich emotional-motivational zu regulieren (Konrad 2019). Dazu zählt z.B. die Fähigkeit, sich beruhigen zu können (Kuhl/Solzbacher 2017). Solche Kompetenzen erhalten in einer zunehmend komplexeren Welt einen höheren Stellenwert. Die Veränderung in den Rollenanforderungen nimmt Fahrt auf. Es wäre hilfreich, wenn Lehrpersonen dafür gut in Balance wären. So kann es gelingen, mit den gestiegenen Anforderungen an die pädagogische Rolle einen angemessenen und konstruktiven Umgang zu finden.

### *Belastung und Beanspruchung von Lehrpersonen*

Es liegen auch Daten vor, welche die Belastung(en) von Lehrer:innen in den Blick nehmen. Bereits seit 20 Jahren ist die Gesundheit von Lehrpersonen Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. In diesem Zusammenhang wird

oftmals die Potsdamer Lehrerstudie (Schaarschmidt/Kieschke 2013) zitiert, denn sie liefert detaillierte Hinweise. Mit ihrem Instrumentarium lassen sich persönliche Muster von Lehrpersonen in ihrem arbeitsbezogenem Erleben und Verhalten (AVEM) erkennen. Darin zeigt sich, dass die persönlichen Einstellungen einen entscheidenden Anteil daran haben, ob und in welchem Grad eine Person Stress und Belastung erlebt.

Weiteren Aufschluss zum Befinden der Lehrerinnen und Lehrer liefert das Deutsche Schulbarometer. Für 2023 wurden bundesweit 1.608 Lehrpersonen an allgemein- und berufsbildenden Schulen befragt. Unter anderem ergaben sich folgende Zahlen: 36 Prozent der Lehrpersonen und Schulleitungen fühlen sich mehrmals pro Woche erschöpft, 12 Prozent sogar jeden Tag. Angesichts der Heterogenität in der Schülerschaft und Inklusionsvorhaben erleben sich 54 Prozent der Lehrkräfte als überfordert (Robert Bosch Stiftung 2024, S. 10). Die 2023 erhobene Belastung ist keine Momentaufnahme. So zeigt das Schulbarometer auch für 2022 folgende Zahlen: 92 Prozent der Lehrpersonen haben den Eindruck, dass ihr Kollegium sehr hoch oder hoch belastet ist; 46 Prozent beschreiben sich als mental erschöpft; 45 Prozent nennen eine innere Unruhe, die als belastend erlebt wird (Robert Bosch Stiftung 2022, S. 24).

Eine Belastung ergibt sich aus dem Zusammenwirken äußerer und innerer Faktoren. Zu den äußeren Faktoren einer Belastung zählen zum Beispiel die Bedingungen, unter denen Lehrpersonen täglich arbeiten: z. B. die Taktung des Unterrichts, Dokumentationsaufwand, schulinterne

Abstimmungen, Durchführung von Projekten, bildungspolitische Auflagen. Diese Bedingungen sind in einigen Aspekten kritisch zu sehen und hier liegt sicherlich Veränderungsbedarf vor. Dieser lässt sich jedoch nicht immer von einzelnen Lehrpersonen selbst durchführen.

Ganz anders ist das jedoch bei den inneren Faktoren einer Belastung: Zu diesen zählt das jeweilige subjektive Erleben. Hier spielt eine wichtige Rolle, dass jede Lehrperson bestimmte Situationen anders erlebt: Was eine Lehrperson als »sportliche« Herausforderung empfindet, kann eine andere Lehrperson als Überforderung wahrnehmen. Das hängt damit zusammen, wie die aktuelle Situation bewertet wird und wie das mit dem Selbstverständnis der Lehrperson zusammenhängt. So kann beispielsweise ein übermäßiger Perfektionismus zu einem belastenden Faktor werden: Die Lehrperson glaubt, immerzu 100 Prozent geben zu müssen und es allen anderen recht machen zu müssen. Dann ist das Erleben stark von einem »Müssen« geprägt. Solche Phänomene sind in der oben genannten Potsdamer Lehrerstudie beschrieben. Das subjektive Erleben ist deshalb so unterschiedlich, weil es immer von den persönlichen inneren Bewertungen, Gefühlen und Einstellungen abhängt (Kaluza 2018). Auf dieser Ebene der subjektiven Erlebensmuster lassen sich kleinschrittig Veränderungen vornehmen. Dazu will das vorliegende Kartenset Anregungen geben.

## Möglichkeiten zur Unterstützung im Umgang mit schulischen Herausforderungen

Trotz aller Herausforderung gibt es Faktoren, die gesundheitsfördernd wirken, so z. B. eine praktische Selbstfürsorge oder ein gutes Miteinander und die gegenseitige Unterstützung im Kollegium. Denn kollegiale Beziehungen wirken »[...] als Entlastungs- und Schutzfaktor [...] mit direkter und indirekter Wirkung auf das Wohlbefinden« (Rothland 2013, S. 246).

Selbstfürsorge bedeutet gut auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Das ist im Trubel des schulischen Alltags bisweilen nicht ganz einfach. Daher wäre es hilfreich, genau dieses Alltägliche zu berücksichtigen: Das Sorgen für sich selbst braucht auch den Blick auf die situativen Anforderungen und Gegebenheiten. Darauf geht insbesondere der Begriff Selbstkompetenz ein.

Selbstkompetenz bedeutet, einen guten Umgang zu entwickeln: sowohl mit sich selbst als auch mit den beruflichen Rollenanforderungen. Ein guter Umgang mit sich selbst bezieht sich auf die eigenen Emotionen und Grenzen. Weiterhin nimmt er die persönlichen Werte wie auch das Sinnerleben in den Blick. Gerade die Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns ist eine wichtige Säule zum Erhalt der Gesundheit. Dafür liefert u. a. das empirisch beforschte Konzept zur Salutogenese nach Antonovsky deutliche Hinweise (Lindström/Eriksson 2019). Ein sinnvolles Handeln entsteht nicht im stillen Kämmerlein, sondern durch das Tätigsein in der Welt (Frankl 2022).



Insoweit umfasst Selbstkompetenz solche Fähigkeiten zur Selbstregulation wie Selbstberuhigung und Stressbewältigung. Doch ebenso gehören Fertigkeiten hinsichtlich Gesprächsführung, Rollenklärung und Auseinandersetzung mit anderen Akteur:innen zur Selbstkompetenz. Sie ist damit als ein Bündel an Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verstehen, die ineinandergreifen. Damit zeigt sich, dass Selbstkompetenz sich nicht im Vakuum oder in der Abgeschlossenheit von der Welt entwickeln lässt, sondern vielmehr in der Begegnung, in der Interaktion und im Dialog (Nicolaisen 2024).

Mit dem vorliegenden Kartenset greifen wir Elemente von Selbstfürsorge und Selbstkompetenz auf, um Lehrpersonen darin zu unterstützen, für Herausforderungen einen souveränen Umgang zu finden. Darüber hinaus möchten wir aufzeigen, wie mit den täglichen Anforderungen sowie dem daraus entstehenden Druck konstruktiv verfahren werden kann. Insbesondere dem Bewusstmachen der eigenen Selbstwirksamkeit kommt dabei eine wichtige Rolle zu.

### *Zum Aufbau des Kartensets*

Damit die Unterstützung für Sie möglichst konkret wird, finden Sie im Kartenset zehn typische Situationen des Lehrer:innenberufs, die bisweilen als schwierig erlebt werden können. Die Situationen sind in der ersten Spalte der folgenden Tabelle genannt:

<b>Situationen</b>	<b>Handlungsfeld 1 Fokussieren - Auf- merksamkeit lenken</b>	<b>Handlungsfeld 2 Regulieren von Emotionen</b>
<b>1. Das Miteinander in der Klasse</b>	In der eigenen Mitte bleiben	Auf Gelingendes fokussieren
<b>2. Schwieriges Gespräch mit Schüler:in</b>	Sich zentrieren	Kopfkino stoppen
<b>3. Gespräche im Lehrerzimmer</b>	Beobachtende Position einnehmen	In der Zwickmühle
<b>4. Elterngespräch - Erstes Kennenlernen</b>	Sich selbst beobachten	Sich einen sicheren Stand verschaffen
<b>5. Elterngespräch - Vorwurf und Konflikt</b>	Auf Abstand gehen	Sich selbst emotional steuern
<b>6. Gespräche mit Schulleitung</b>	Die Aufmerksamkeit lenken	Gestärkt ins Gespräch gehen
<b>7. Unterricht vorbereiten</b>	Energie und Zeit in den Blick nehmen	Den aktuellen Zustand beachten
<b>8. Viele Aufgaben, enge Taktung</b>	Vogelperspektive einnehmen	Ressourcen aktivieren
<b>9. Druck während Korrekturphasen</b>	Selbstwirksamkeit bewusst machen	Konstruktiv mit Druck umgehen
<b>10. Selbstsein im Schulalltag</b>	Halt finden	Die körperliche Ebene einbeziehen


Mit Blick auf diese typischen Situationen in der Tätigkeit als Lehrperson schlagen wir unterschiedliche Handlungsimpulse vor. Sie sind auf den Karten formuliert. Eine konkrete situative Erfahrung gibt oft den Anlass, damit Sie sich mit der eigenen Selbstfürsorge oder Selbstkompetenz beschäftigen können, z. B. dort, wo Sie Druck oder Unzufriedenheit verspüren oder sich anderweitig herausgefordert fühlen. Abgestimmt mit Ihrem persönlichen Bedarf und Gemütszustand können Sie eine entsprechende Karte bzw. Kartenfolge wählen, die auf die aktuelle Situation eingeht oder von der Sie sich persönlich angesprochen fühlen. Oder wenn Sie spüren, dass eine Situation für sie Entwicklungspotenzial birgt.

Das Kartenset ist systematisch aufgebaut. Es folgt einer Konzeption von Selbstkompetenz, die von vier Handlungsfeldern ausgeht (Nicolaisen 2024):

- (1) Fokussieren: Aufmerksamkeit lenken
- (2) Emotionen regulieren
- (3) Agieren: Interaktion und Dialog gestalten
- (4) Integrieren von Erfahrungen

Diese vier Handlungsfelder sind als Prinzipien zu verstehen, mit denen Lehrpersonen ihre Selbstkompetenz stärken können. Die Prinzipien lassen sich auf unterschiedliche Situationen flexibel anwenden.

Im Einzelnen bedeuten diese vier Handlungsfelder Folgendes:

- (1) **Fokussieren:**  Wahrnehmen und Erleben hängen davon ab, wohin die Aufmerksamkeit fokussiert wird.

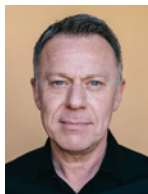
## Die Autor:innen

Die Autorin Claudia Scharfenstein und der Autor Torsten Nicolaisen arbeiten seit vielen Jahren im schulischen Kontext.



Claudia Scharfenstein unterrichtet die Fächer Englisch und Geschichte an einem Gymnasium. Sie beschäftigt sich mit Möglichkeiten zur Selbstfürsorge im schulischen Alltag. So leitet sie z. B. seit der Corona-Pandemie Meditationspausen für Schülerinnen und Schüler an.

Zudem ist sie an ihrer Schule als Lerncoach sowie als systemische Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche tätig. E-Mail: [claudia-scharfenstein@t-online.de](mailto:claudia-scharfenstein@t-online.de)



Torsten Nicolaisen arbeitet seit über 20 Jahren im schulischen Kontext und bildet Lehrpersonen u. a. zum Lerncoach aus. Darin erhält das Thema Selbstkompetenz zunehmend an Gewicht. Nicolaisen ist universitär zertifiziert in pädagogischem Coaching. Weiterhin ist er

universitär zertifizierter Coachingausbilder, systemischer Organisationsberater und diplomierter existenzanalytischer Berater. Mit diesem Spektrum arbeitet er in der Schulentwicklung und im Coaching mit Lehrpersonen. E-Mail: [tn@nicolaisen-partner.de](mailto:tn@nicolaisen-partner.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172200886

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
service@beltz.de  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Christine Wiesenbach  
Umschlaggestaltung: Michael Matl  
Umschlagabbildung: © gettyimages/Olga Strelnikova  
Abbildung Herz auf den Karten: © shutterstock/antishock

Herstellung und Satz: Michael Matl  
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków  
Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

In der eigenen Mitte bleiben:

Sich vor der Klasse sicher zu fühlen, verhilft zu einem souveränen Auftreten.



- *Was unterstützt Sie darin, gut bei sich zu sein?*

Machen Sie sich bewusst, was Ihnen vor der Klasse Halt gibt. Das kann z. B. eine bestimmte Körperhaltung oder ein bestimmter Platz im Raum sein.

- *Inwieweit ist es Ihnen möglich, sich auf Ihre Körpermitte zu fokussieren?*

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Schauen Sie, dass Sie ruhig und tief atmen. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße einen guten Kontakt zum Boden haben.



Handlungsfeld 1:

**Fokussieren - Aufmerksamkeit lenken**

---

Situation 1:

Das Miteinander  
in der Klasse



Handlungsfeld 1:

**Fokussieren - Aufmerksamkeit lenken**

---

Situation 2:

Schwieriges Gespräch  
mit Schüler:in





Handlungsfeld 1:

**Fokussieren - Aufmerksamkeit lenken**

---

Situation 3:

Gespräche im  
Lehrerzimmer



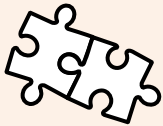
Handlungsfeld 1:

**Fokussieren - Aufmerksamkeit lenken**

---

Situation 4:

Elterngespräch -  
erstes Kennenlernen

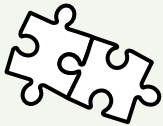


Handlungsfeld 4:  
**Integrieren von Erfahrungen**

---

Situation 5:

Elterngespräch -  
Vorwurf und Konflikt



Handlungsfeld 4:  
**Integrieren von Erfahrungen**

---

Situation 6:  
Gespräche mit  
Schulleitung



Handlungsfeld 2:  
**Regulieren von Emotionen**

---

Situation 7:  
Unterricht  
vorbereiten



Handlungsfeld 2:  
**Regulieren von Emotionen**

---

Situation 10:  
**Selbstsein  
im Schulalltag**