

C 1

Arbeits-, Zeit- und Stressmanagement

Erschöpft, niedergeschlagen, fahrig? – Umgang mit psychischer Belastung im Lehrerberuf

Cornelia Schenk, Coach für strategisches Stressmanagement



© RAABE 2020

© Sudowoodo/Stock/GettyImagesPlus

Zu unterrichten ist immer auch eine psychische Herausforderung, die nicht zu unterschätzen ist. Lehrer stehen nicht von ungefähr in den Burnout- und Frühberentungsstatistiken an der Spitze aller Berufsgruppen. Aktuell in Corona-Zeiten gewinnen ein angemessener Umgang mit psychischen Überlastungen nochmals an Bedeutung. Dieser Beitrag fasst sich daher mit Maßnahmen zum rechtzeitigen Ausgleich von Erschöpfung, depressiven Verstimmungen, Nervosität, Leistungsabfall oder anderen Symptomen, die sich möglicherweise gerade immer mehr in Ihren Schulalltag einschleichen. Stellen Sie aus vielen wissenschaftlichen und evaluierten Methoden der Stress- und Resilienzforschung Ihr persönliches Konzept zusammen, mit denen Sie chronischen Überlastungen vorbeugen und negative Folgen vermeiden können.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:	Lehrkräfte
Schlüsselbegriffe:	Resilienz, Stressmanagement, Achtsamkeit
Handlungsfelder:	im Schulalltag
Thematische Bereiche:	Gesundheit
Praxismaterialien:	2 Reflexionen, 1 Anleitung

Inhaltsverzeichnis

1. Was belastet Ihre Psyche im Berufsleben besonders stark?	3
2. Psyche in Dysbalance – psychische Erkrankungen	3
M 1 Reflexion: Big Five – entscheidende Persönlichkeitsmerkmale	4
3. Selbsteinschätzung – Stress und Persönlichkeit	4
4. Probieren Sie das doch einmal aus! – Bewährte Copingstrategien	7
M 2 Anleitung: Einfache Achtsamkeitsmeditation	12
M 3 Freizeittagebuch: Was macht Sie glücklich und zufrieden?	16
5. Fazit: Psychische Belastungssituationen lassen sich lindern!	17

1. Was belastet Ihre Psyche im Berufsleben besonders stark?

Info

So definiert die Arbeitswissenschaft den Begriff „psychische Belastung“

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird „Belastung“ als etwas Negatives aufgefasst. Man spürt eine Last auf sich liegen, die man loswerden möchte. Im arbeitswissenschaftlichen Sprachgebrauch hat die psychische Belastung eine wertneutrale Bedeutung. Als Belastung werden der Regel alle äußeren Bedingungen bezeichnet, die auf die Beschäftigten in gleicher Weise einwirken und ihr Denken, Fühlen und Verhalten bei der Arbeit beeinflussen. Inwieweit diese Einflüsse für den Menschen negative oder positive Folgen haben, hängt auch jeweils von der individuellen Reaktion des einzelnen auf die Belastung ab.

Mit welchen psychischen Belastungsfaktoren kämpfen Sie? Das sagen Ihre Berufskollegen dazu:

- Die Diskrepanz zwischen den eigenen Bemühungen und der eigenen Anerkennung und Wertschätzung,
- keine Vollständigkeit der Aufgabe,
- zu geringer Handlungsspielraum,
- unklare Verantwortlichkeiten,
- zu wenig oder zu umfangreiche Informationen,
- lange Arbeitszeiten und viele Überstunden,
- Zeitdruck,
- schlechte Kommunikation,
- fehlende Unterstützung und Anerkennung durch Kolleginnen und Kollegen sowie durch die Schulleitung,
- Lärm,
- unzureichende Arbeitsmittel und Ausstattung,
- Keine Ruhe und Rückzugsräume

2. Psyche in Dysbalance – psychische Erkrankungen

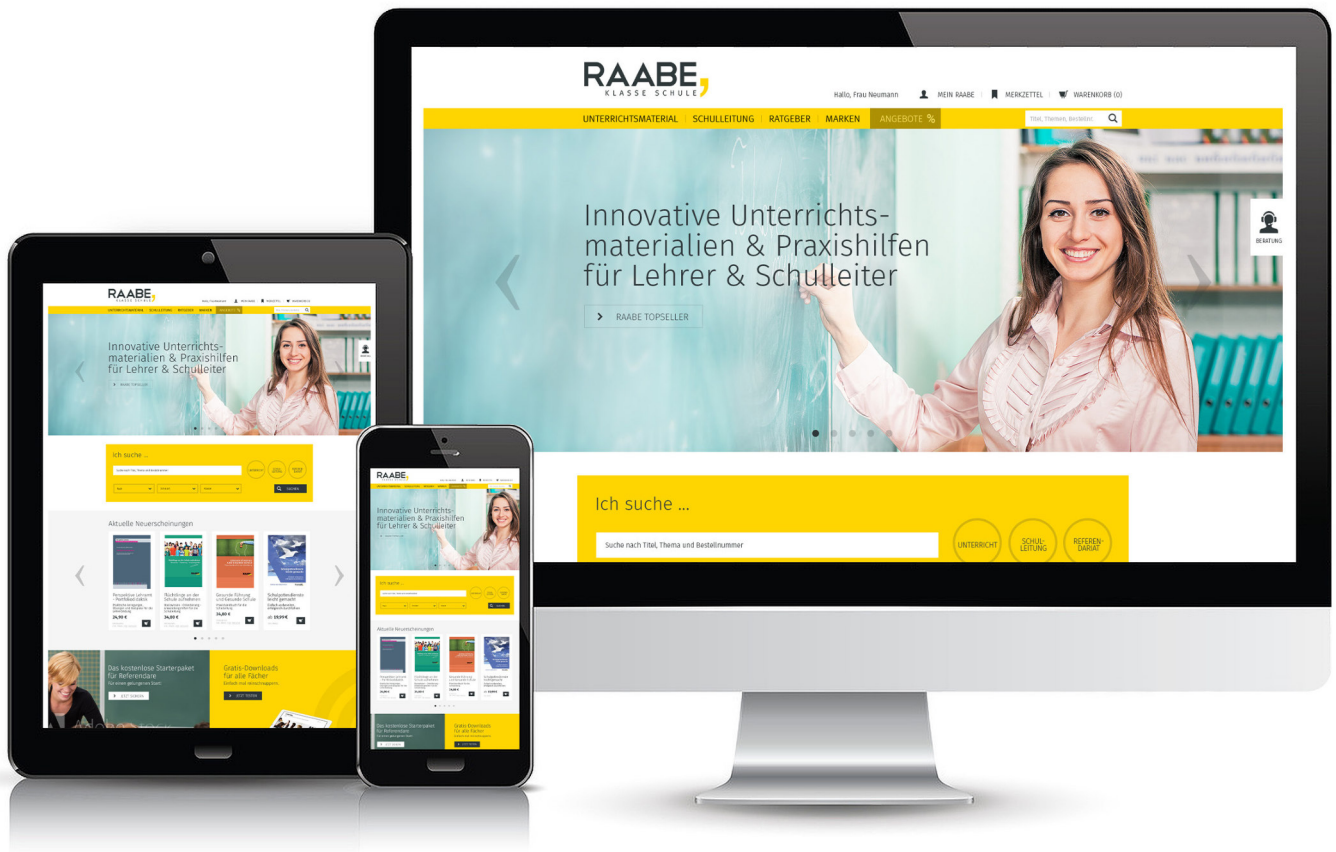
Wer sich gestresst und belastet fühlt, ist oft wenig empfänglich für Überlastungssignale, bis der Körper sich wehrt. Oft berichten LehrerInnen von überraschenden Schwindelattacken oder hartnäckigen Verdauungsbeschwerden.

Spätestens dann sollten Sie aufmerksam werden. Verweisen diese körperlichen Störfaktoren, zu denen auch Migräneanfälle, Nackenschmerzen oder Panikattacken zählen können, dass Sie zu viel um die Ohren haben und Ihnen die Energie ausgeht, dass Krankheiten drohen?

Es gibt kaum Zweifel, dass Belastungsfolgen sich zu Störungen mit Krankheitswert entwickeln können. Es kann aber auch der Fall sein, dass bereits vorahnden psychische Erkrankungen durch berufliche Belastungen noch verstärkt werden, aber ihre Ursache nicht in der beruflichen Beanspruchung liegt. Jeder Mensch kann psychisch erkranken – unabhängig von seinen Lebensumständen. Große Risikofaktoren können z. B. sein: Alleine leben, (chronische) Erkrankungen, das Zusammentreffen mehrerer Problemsituationen oder Schicksalsschläge.

Wer an Angsterkrankungen, Depressionen oder Zwängen leidet, sollte sich auf jeden Fall professionelle Hilfe suchen. Hier kann sich niemand mehr an seinem eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de