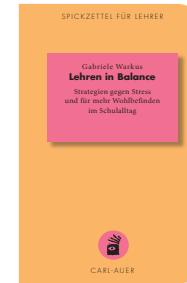


Falls nicht möglich, bei:

Carl-Auer Verlag • Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg • Fax: +49-(0) 62 21-64 38 22

## Ich bestelle bei meiner Buchhandlung:

### Über das Buch



Gabriele Warkus  
**Lehren in Balance**

Strategien gegen Stress und für mehr  
Wohlbefinden im Schulalltag  
115 Seiten, Kt, 2014  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0024-9

Die Arbeit in der Schule und am heimischen Schreibtisch nimmt einen großen Teil der Lebenszeit von Lehrern ein und bestimmt deshalb ihre Lebensqualität in hohem Umfang. Was tun, wenn das (Berufs-)Leben aus der Balance gerät? Gabriele Warkus zeigt Möglichkeiten zum Selbst-coaching an Beispielen und Themen aus dem Schulalltag auf. Perspektivenwechsel, lösungsorientierte Fragen und die Aktivierung von Ressourcen führen rasch zu kleinen Veränderungen – die oftmals größere nach sich ziehen. Einige Coachingmethoden werden als Übungen angeboten, die eine Wirkung unmittelbar erfahrbar machen. Sie helfen beispielsweise bei der Klärung von aktuellen Belastungen, von persönlichen Zielen oder der beruflichen Situation insgesamt. Wer die systemischen, konsequent lösungsorientierten Methoden im Schulalltag einsetzt, lernt schnell, seine Potenziale einzubringen, und gewinnt wieder mehr Freude am Beruf.

**Lehren in Balance**  
Ex. € (D) 9,95/€ (A) 10,30

ISBN 978-3-8497-0024-9

Ex.

Preise zzgl. Versandkosten

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne mehr Informationen, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

# Lehren in Balance

Strategien gegen Stress und  
für mehr Wohlbefinden im Schulalltag

SPICKZETTEL FÜR LEHRER

Gabriele Warkus  
**Lehren in Balance**

Strategien gegen Stress  
und für mehr Wohlbefinden  
im Schulalltag



CARL-AUER

Gabriele Warkus  
**Lehren in Balance**

Strategien gegen Stress und für  
mehr Wohlbefinden im Schulalltag  
115 Seiten, Kt, 2014  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0024-9

**Carl-Auer Verlag**  
**www.carl-auer.de**

Bei Bestellungen über **www.carl-auer.de**  
liefern wir deutschlandweit portofrei.

## Über die Autorin



**Gabriele Warkus**, Diplom-Ökonomin; Studium der Wirtschaftswissenschaften mit den Schwerpunkten Personal und Organisation; Ausbildung als Systemischer Businesscoach und als Trainerin; Weiterbildungen: NLP, Gewaltfreie Kommunikation; langjährige Tätigkeit in Personal- und Organisationsberatung, 2008 Mitgründerin von iMpuls Beratung.

## Weitere Titel:



107 Seiten, Kt, 2014  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0021-8



96 Seiten, Kt, 2013  
€ (D) 8,95/€ (A) 9,30  
ISBN 978-3-8497-0014-0



96 Seiten, Kt, 2013  
€ (D) 8,95/€ (A) 9,30  
ISBN 978-3-8497-0012-6



124 Seiten, Kt, 2014  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0022-5  
Zusatzmaterial online erhältlich

## Aus der Einleitung

### Coaching im Feld Schule

Die berufliche Tätigkeit nimmt einen großen Teil unserer Lebenszeit ein und bestimmt deshalb unsere Lebensqualität in hohem Umfang. Arbeit kann einer der befriedigendsten Aspekte des Lebens sein (Csikszentmihalyi 2012, S. 60). Ob das tatsächlich so ist, hängt sicherlich teilweise von den äußeren Bedingungen, aber auch von uns selber ab – und von der eigenen Balance, die immer neu gefunden werden möchte.

Lehrer und Lehrerinnen fühlen sich teilweise sehr belastet und finden wenig Zeit für sich selbst. So kann das (Berufs-)Leben aus der Balance geraten. Erste Warnsignale wie häufige Müdigkeit, Gleichgültigkeit oder Erschöpfung sollten wirklich ernst genommen werden (Bauer 2013). Wie können Sie als Lehrer oder Lehrerin<sup>1</sup> sich auf der persönlichen Ebene stärken? Wie können Sie Ihre Wirksamkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude erhalten und steigern? Dies sind alles wichtige Fragen, denn Unzufriedenheit kann sehr viel Energie und kostbare Lebensqualität rauben!

Das Konzept der »School-Life-Balance« bietet Ihnen Anregungen und praktische Hilfen für den Schulalltag an: Wie können Sie angeichts hoher Anforderungen Ihren ganz individuellen Weg finden, Ihre persönlichen Stärken einsetzen und mit Ihren Ressourcen sorgsam umgehen? Praktische Beispiele zeigen, wie Lehrer das Coaching individuell ganz unterschiedlich nutzen, mehr Arbeitsfreude entwickeln, Herausforderungen leichter bewältigen und Stresssymptome vermindern.

»School-Life-Balance« beschreibt Erfahrungen aus Einzel- und Teamcoachings mit Lehrern. Sie lernen Methoden kennen, die sich in der Praxis bewährt haben, und können einige auch selbst ausprobieren.

Die Persönlichkeit des Lehrers ist entscheidend für den Lernerfolg der Schüler! Sie beeinflusst die Beziehungsqualität und fördert damit maßgeblich das Lernen. Im negativen Fall hingegen blockiert sie Lernprozesse (Felten 2011; Bauer 2008, S. 53). Wenn die Persönlichkeit des Lehrers ein erheblicher Faktor im Lernprozess eines Lernenden ist, sollte dessen Stärke und Gesunderhaltung mehr in den Fokus rücken. Die Situation stellt sich aktuell jedoch eher so dar, dass Lehrer mit hohen Anforderungen und problematischen Arbeitsbedingungen konfrontiert sind. Durch die derzeitigen Arbeitsbedingungen fühlen sich Menschen zunehmend belastet, gestresst oder erschöpft, in der Folge nehmen Krankheiten und Fehlzeiten zu (TK Gesundheitsreport 2013). Welche Möglichkeiten bieten Schulen für Lehrer, um sie persönlich zu unterstützen und einen Ausgleich zu bewirken? Wo gibt es für Lehrer ein Ventil zur Entlastung? Dieser Spickzettel soll Anregungen dazu geben, eine offenere, ressourcenorientierte Perspektive einzunehmen und kollegiale Unterstützung zu initiieren. Coachingmethoden sind eine geeignete Hilfe und werden zunehmend für die Weiterentwicklung in Schulen genutzt (Bauer 2008, S. 62).

<sup>1</sup> Zur besseren Lesbarkeit sei im weiteren Verlauf auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet. Wenn von »Lehrern« und anderen Personen die Rede ist, mögen sich Männer wie Frauen bitte gleichermaßen angesprochen fühlen.

### Sechs Schritte zu einer verbesserten School-Life-Balance

Zur Bearbeitung persönlicher Themen im schulischen Kontext haben sich sechs Schritte bewährt. Die lösungsorientierte Haltung wird immer wieder angeregt: Lösungsorientiert kommen Sie schneller auf den Punkt (Kindl-Beifuß 2010, S. 38; Hubrig u. Herrmann 2010, S. 20; Bamberger 2010, S. 29 f.).

#### Lösungsorientierung versus Problemorientierung

DER SCHNELLSTE WEG

Der Fokus liegt  
auf dem Zielzustand:  
»So soll es sein!  
Das ist wichtig für mich!«

UMWEG ODER SACKGASSE

Der Fokus liegt auf den  
Problemen, Schwierigkeiten:  
»Das stört, das ärgert mich, das ist  
nicht richtig, das will ich nicht ...«

#### 1. Schritt: Lerntreppe – Chancen erkennen

Die Lerntreppe ist ein Modell für die großen und kleinen Wende- und Veränderungspunkte in der beruflichen Entwicklung. Sie macht auf persönliche Chancen aufmerksam und motiviert dazu, sie aktiv zu nutzen.

#### 2. Schritt: Standortanalyse

Gerade in einer Zeit des schnellen Wandels ist es wichtig, eine gute Orientierung zu haben. Da braucht es Klarheit über anstehende Herausforderungen, über persönliche Werte und Motive.

#### 3. Schritt: Lösungsorientiert – das Ziel im Fokus

Wenn Sie ein starkes Wunschbild haben, sind Sie motiviert und fokussiert. Coaching ist »systematische Gedankenarbeit« mit Blick auf eine positive Lösung.

#### 4. Schritt: Lösungsräume öffnen

Der Weg ist das Ziel! Was ist der erste kleine Schritt einer Veränderung, mit dem Sie gleich beginnen können? Offenheit wird angeregt für die teilweise widersprüchlichen Erfahrungen, die der neue Weg bietet.

#### 5. Schritt: Innere Hürden nehmen

Was kann Coaching bewirken, wenn alte Denk- und Problemmuster Hindernisse darstellen, die Sie ausbremsen? Kleine Veränderungen im Denken haben große Wirkungen!

#### 6. Schritt: Bilanzieren und reflektieren – So bleibe ich am Ball

Zum Abschluss bilanzieren wir: So nehmen Sie Erfolge wahr und festigen Methoden, die gut funktionieren.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude, reiche Anregung und viele nützliche Erkenntnisse!