
«Gut ist gut genug!»

Forum Gesundheit Zyklus 1, 3.5.2023, Workshop 6
Cathy Caviezel, Dozentin und Beraterin PHZH



Gut ist gut genug – worum geht es?

- Bewusstsein für eigene Bedürfnisse und Werte
- Die grösste Freiheit ist, die eigenen Grenzen selber festzulegen.»
- Anforderungen im Lehrberuf und die eigenen hohen Ansprüche
- Was frisst Energie, Zeit, Ressourcen? Worauf könnte man verzichten? (Austausch)
- Schlussplenum und noch ein paar Anregungen auf den Weg



Aus: Renate Alf, "Die besten Cartoons für Lehrer*innen"

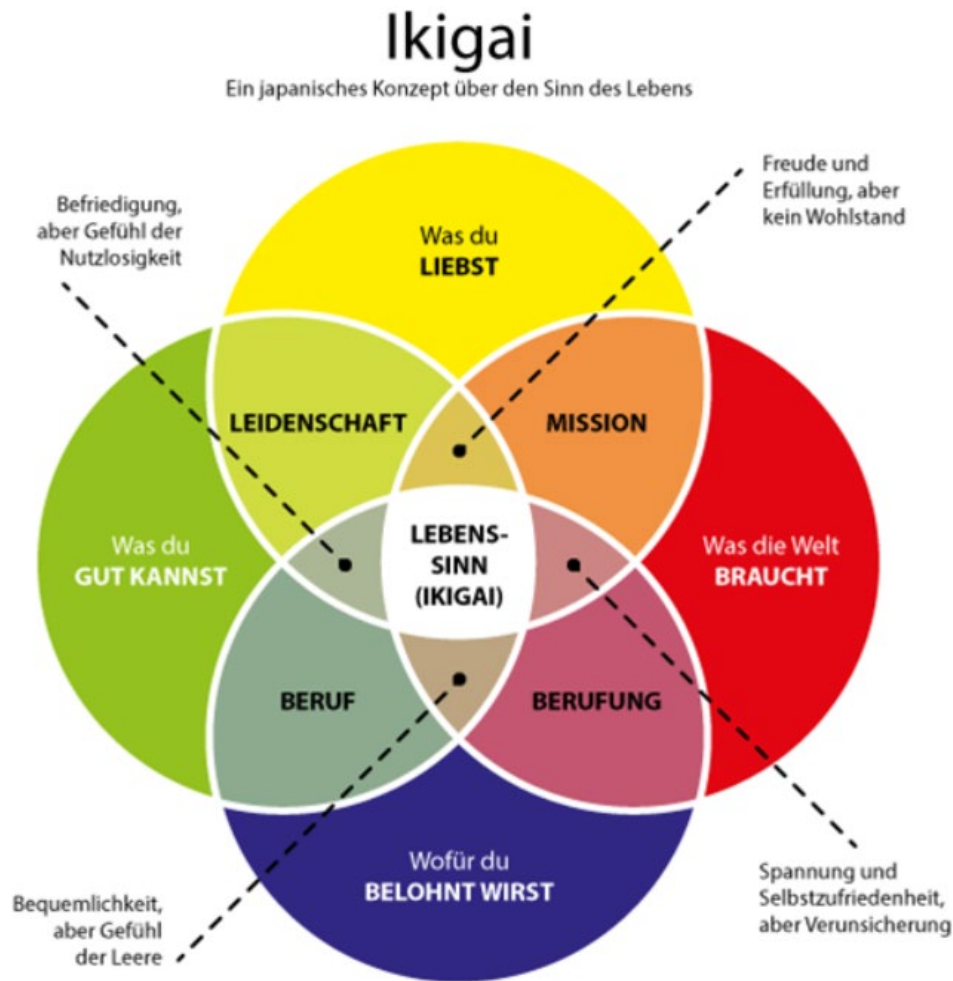
Ein Mensch sagt und ist stolz darauf:
"Ich geh in meinen Pflichten auf!"
Doch bald darauf,
nicht mehr so munter,
geht er in seinen Pflichten unter!

Eugen Roth

1895 – 1976, Schriftsteller



Ikigai – Wofür es sich zu leben lohnt



Merkmale von Ikigai im Alltag

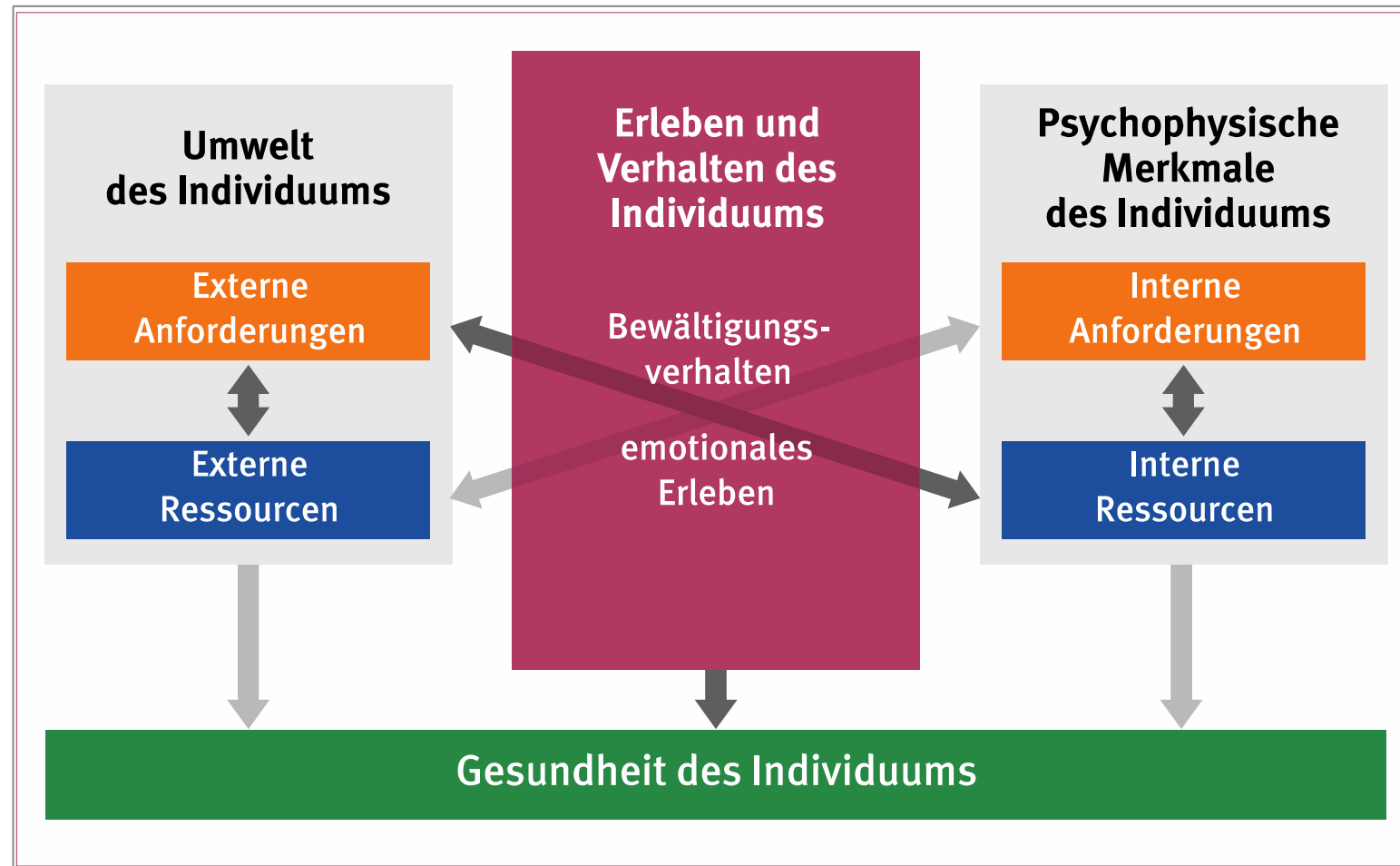
- In allem, was wir tun, einen Fluss finden und aktiv bleiben
- Es langsam angehen und sich keine Sorgen machen
- Gute Gewohnheiten kultivieren und Freundschaften pflegen
- Ein entspanntes Leben führen
- Optimistisch sein und viel lächeln.
- Sich verbunden fühlen mit der Natur
- Die Wertschätzung der Unvollkommenheit des Lebens
- Das Wissen, dass dieser Moment erst jetzt existiert und nicht wiederkommen wird...

Grafik: David - www.hc-energie-meditation.org

Quelle: Silvia Schorta, <https://wissenimwandel.com/ikigai-der-japanische-weg-zum-sinn-des-lebens/>

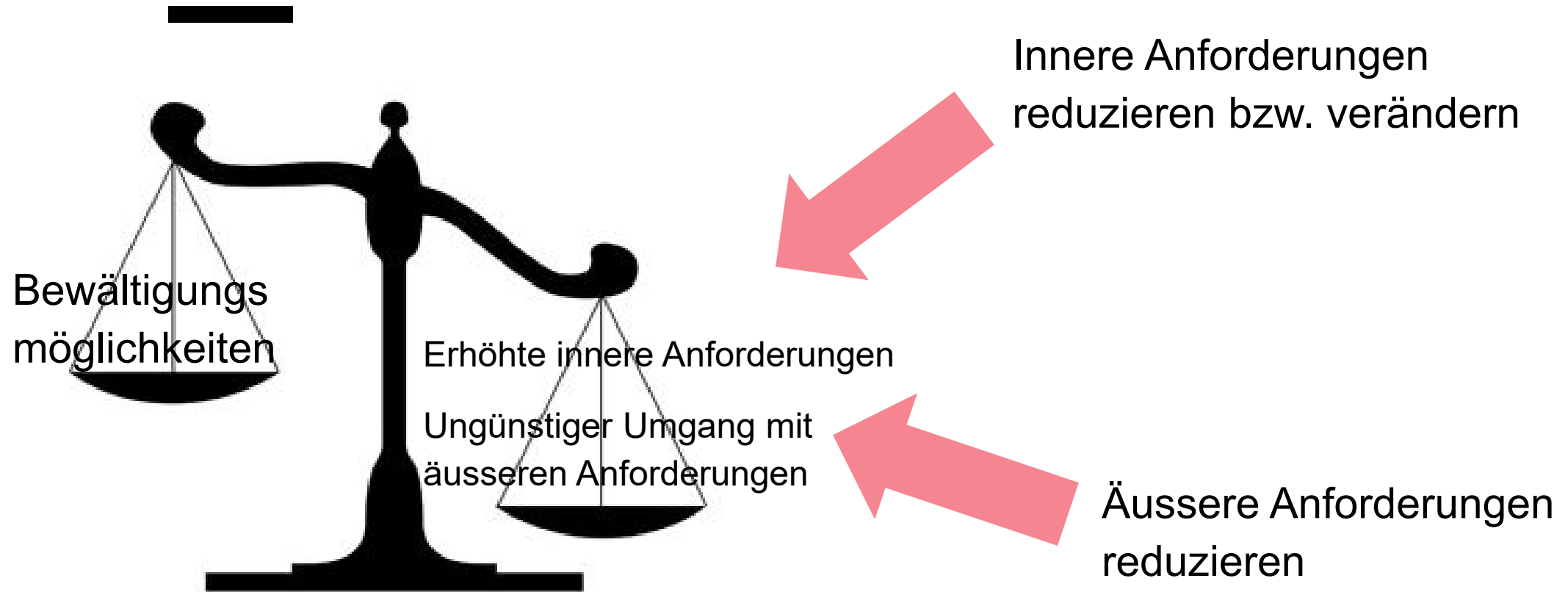
Umgang mit äusseren und inneren Ansprüchen

Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR-Modell)

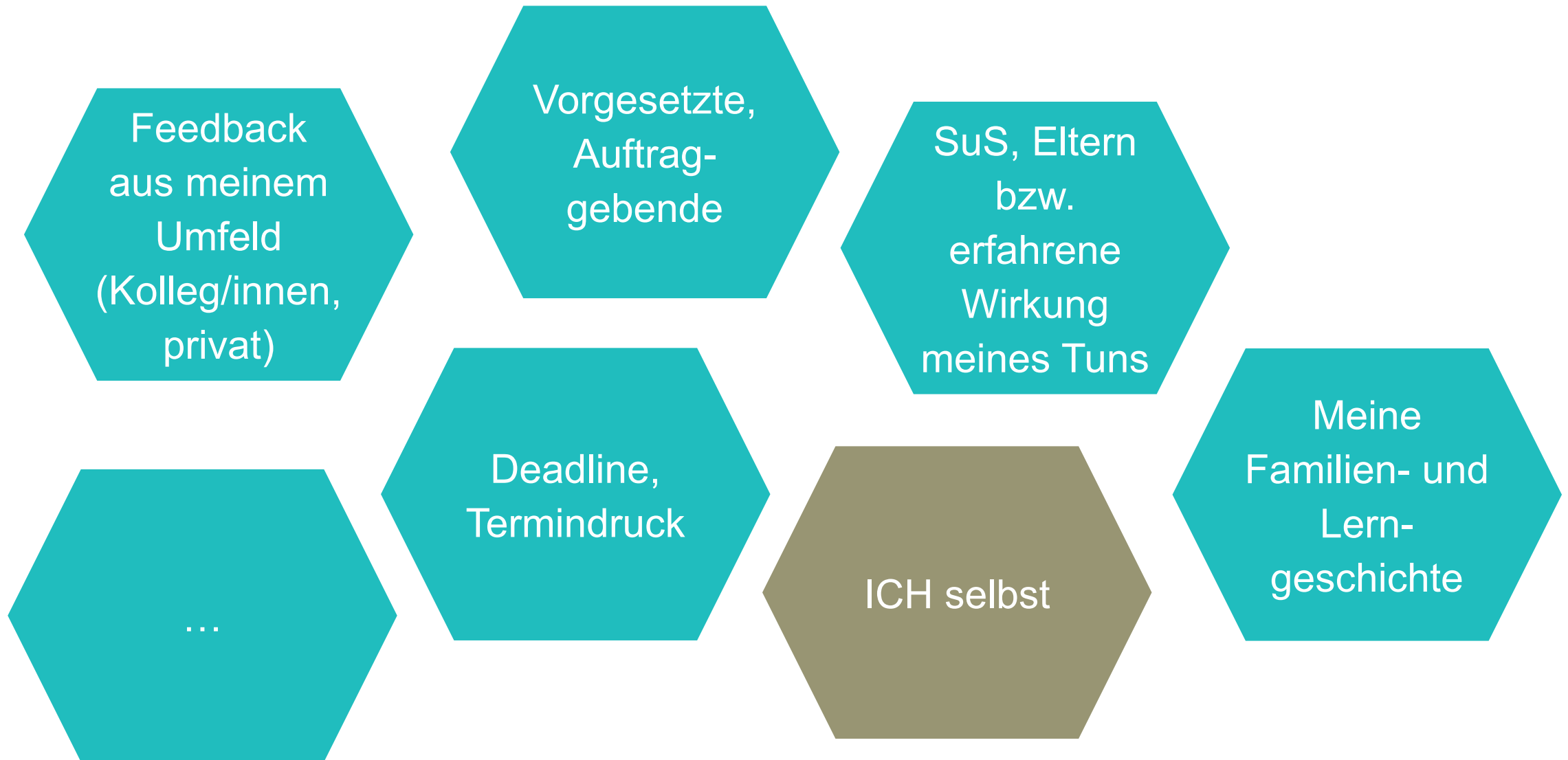


Becker 2003, Blümel 2011, nach Nieskens et al. 2012

Vermeiden von Stress



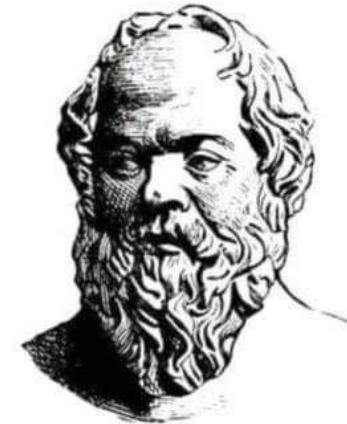
Wer oder was bestimmt, was/wieviel gut genug ist?



«Gut statt perfekt» – Das GSP-Prinzip

- Pünktlich sein statt überpünktlich
- Nicht zu viel Ordnung halten
- 5 gerade sein lassen
- Fehler kann man machen, man soll sie bloss nicht wiederholen
- Liefern was gefordert wird

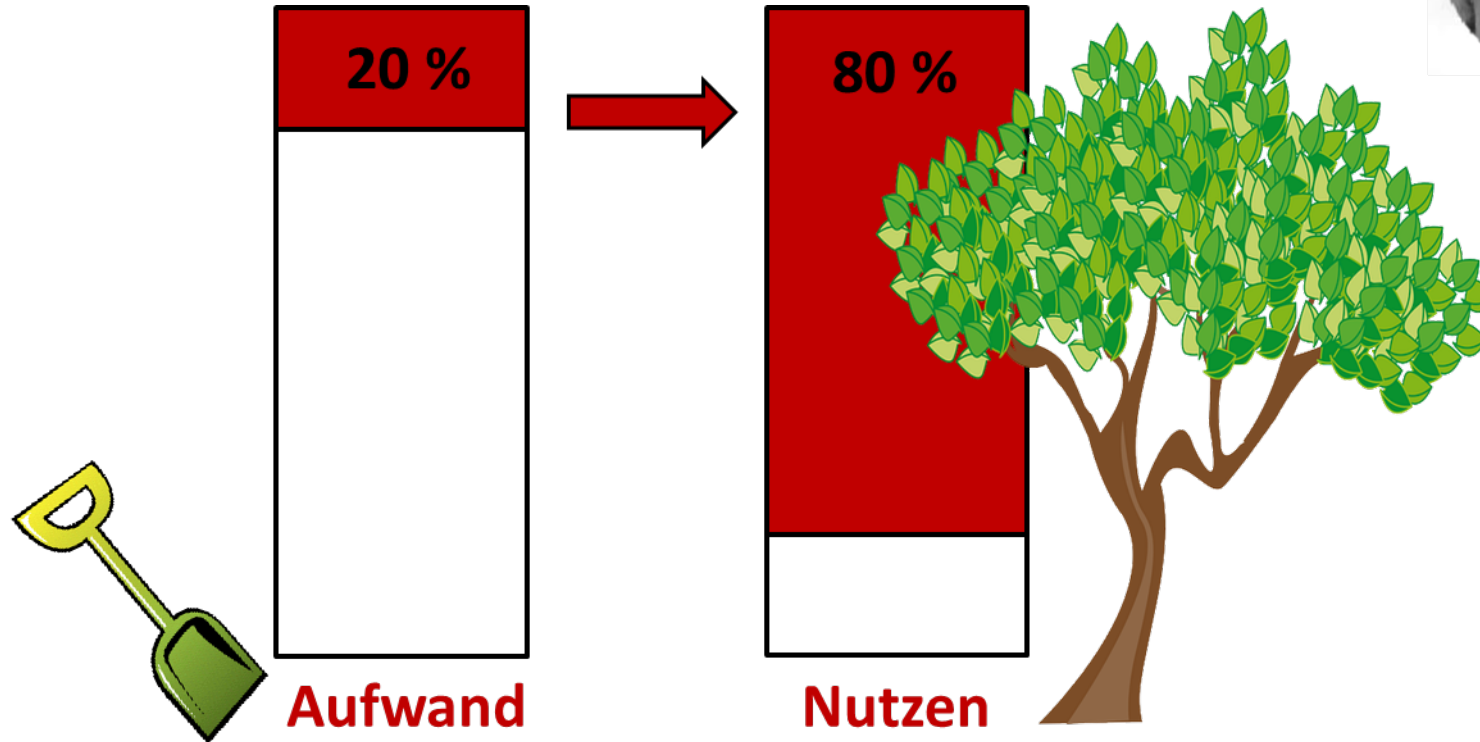
"ehh, good enough"



- Mediocrates

König, Roth, Seiwert, 2011

Pareto-Prinzip (80/20-Regel)



Welche Aufgaben gehören zu den 20%, die den meisten Erfolg bringen?

Diese Aufgaben zuerst erledigen!

Eisenhower-Prinzip



Parkinsons Gesetz

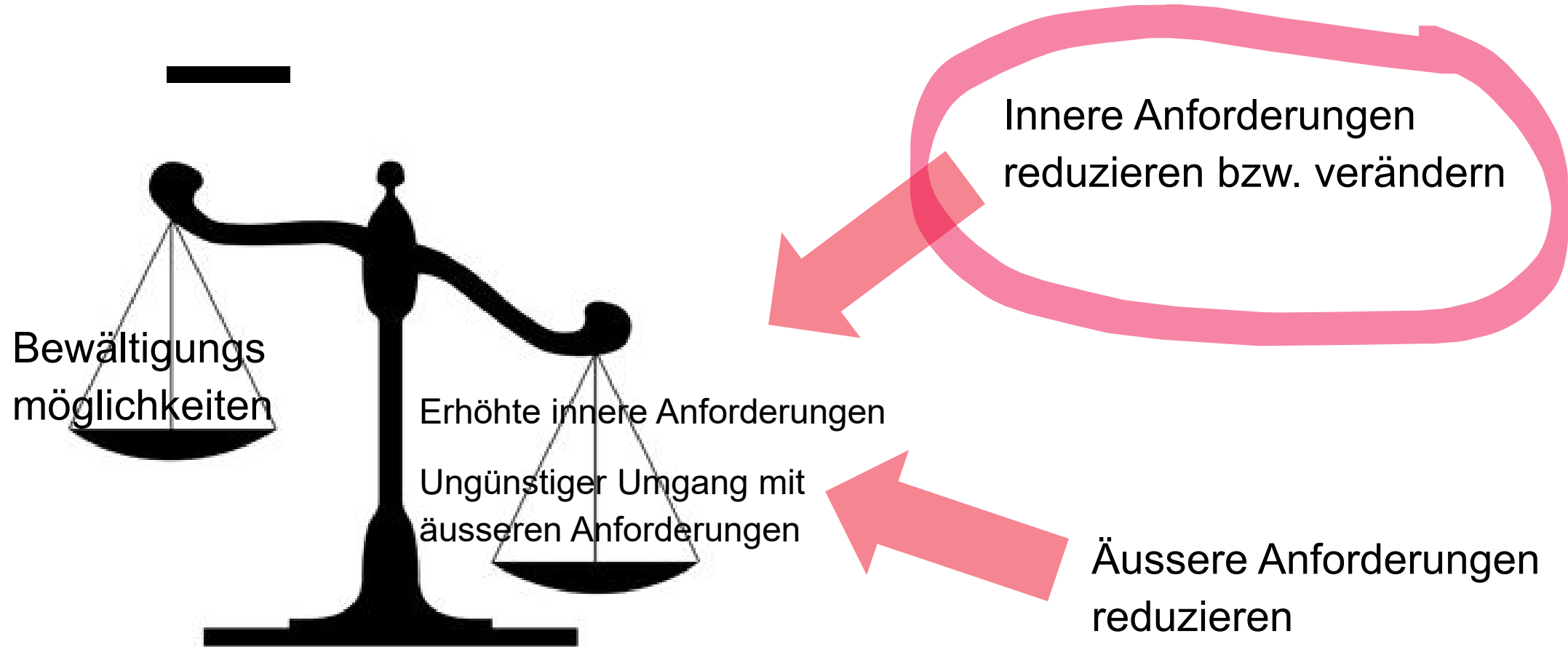
- Die Zeit, die wir brauchen, um eine Aufgabe zu erledigen, variiert entsprechend der Zeit, die uns zur Verfügung steht.
- Wir neigen dazu, alle zur Verfügung stehende Zeit aufzubreuchen.
- Es gilt deshalb immer, zuerst zu entscheiden: Wie viel Zeit wollen oder können wir in eine Aufgabe investieren?
- Perfektion am falschen Ort kostet nur unnötige Zeit.



C. Northcote Parkinson 1955

<https://karrierebibel.de/edwards-gesetz/#Das-Parkinsonsche-Gesetz>

Vermeiden von Stress



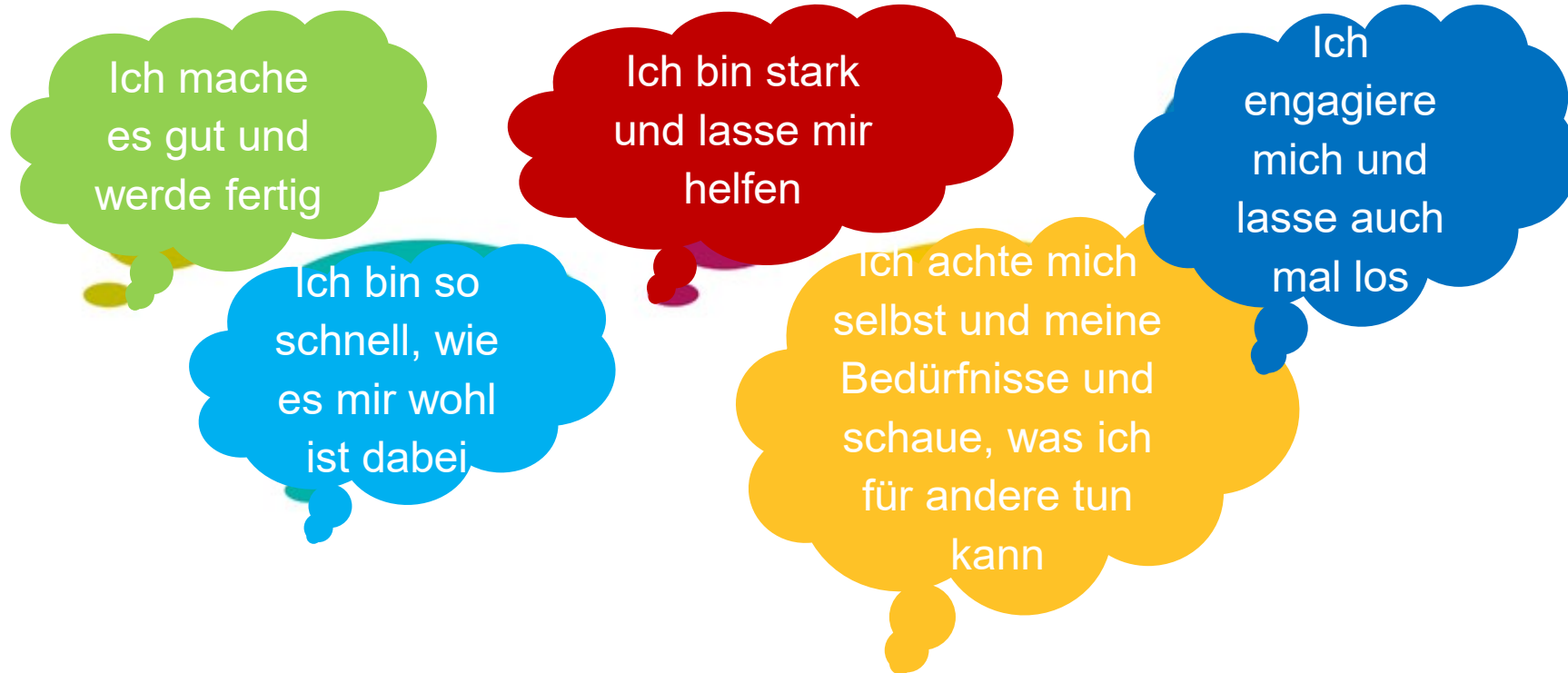
Stressverschärfende Gedanken

- Am liebsten mache ich alles selbst.
- Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.
- Ich werde versagen.
- Das schaffe ich nie.
- Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.
- Ich muss immer für die Schule da sein.
- Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.
- Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.
- Ich will die anderen nicht enttäuschen.
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Auf mich muss 100%iger Verlass sein.
- Starke Menschen brauchen keine Hilfe.
- Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.
- Es ist wichtig, dass mich alle mögen.
- Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.
- Ohne mich geht es nicht.

Kaluza, 2011

Innere Anforderungen an mich selbst

Erlauber



Austausch



-
- Was frisst übermässig Zeit und Energie? Wo/wie kann ich entrümpeln im Schulalltag?
 - Was muss sein, was ist «nice to have»? Was könnte man reduzieren, weglassen, delegieren, zusammenlegen/Synergien nutzen/sich gegenseitig unterstützen, anders organisieren?

Fazit

Fazit: Gut ist gut genug

- Achtsamkeit im Alltag, Priorisieren mit den eigenen Werten und Bedürfnissen im Hinterkopf
- Innere Erlaubnis, gut statt perfekt zu arbeiten („fertig ist besser als perfekt“)
- Erwartungen und Ansprüche hinterfragen (woher kommen sie, sind sie berechtigt?), unklare Aufträge klären
- Ganz praktisch: Zeitlimit setzen und einhalten
- NOT to do-Liste, stressausgleichenden Aktivitäten Raum geben (verbindlich, TMM)
- Kleine Erfolge feiern, würdigen
- Nachsichtig und freundlich sein mit sich selbst!



Cartoon: Peter Gaymann