



Forum Gesundheit Zyklus 1
Gesundheit der Lehrpersonen fördern

Herzlich willkommen

Mittwoch, 30. April 2025



Forum Gesundheit Zyklus 1
Gesundheit der Lehrpersonen fördern

Stärkung des Wohlbefindens durch Selbstmanagement

**Markus Obrist – Praxis für Coaching, Supervision
und Organisationsberatung**

Warum ist ein gutes Selbstmanagement der Schlüssel zu Deinem Wohlbefinden

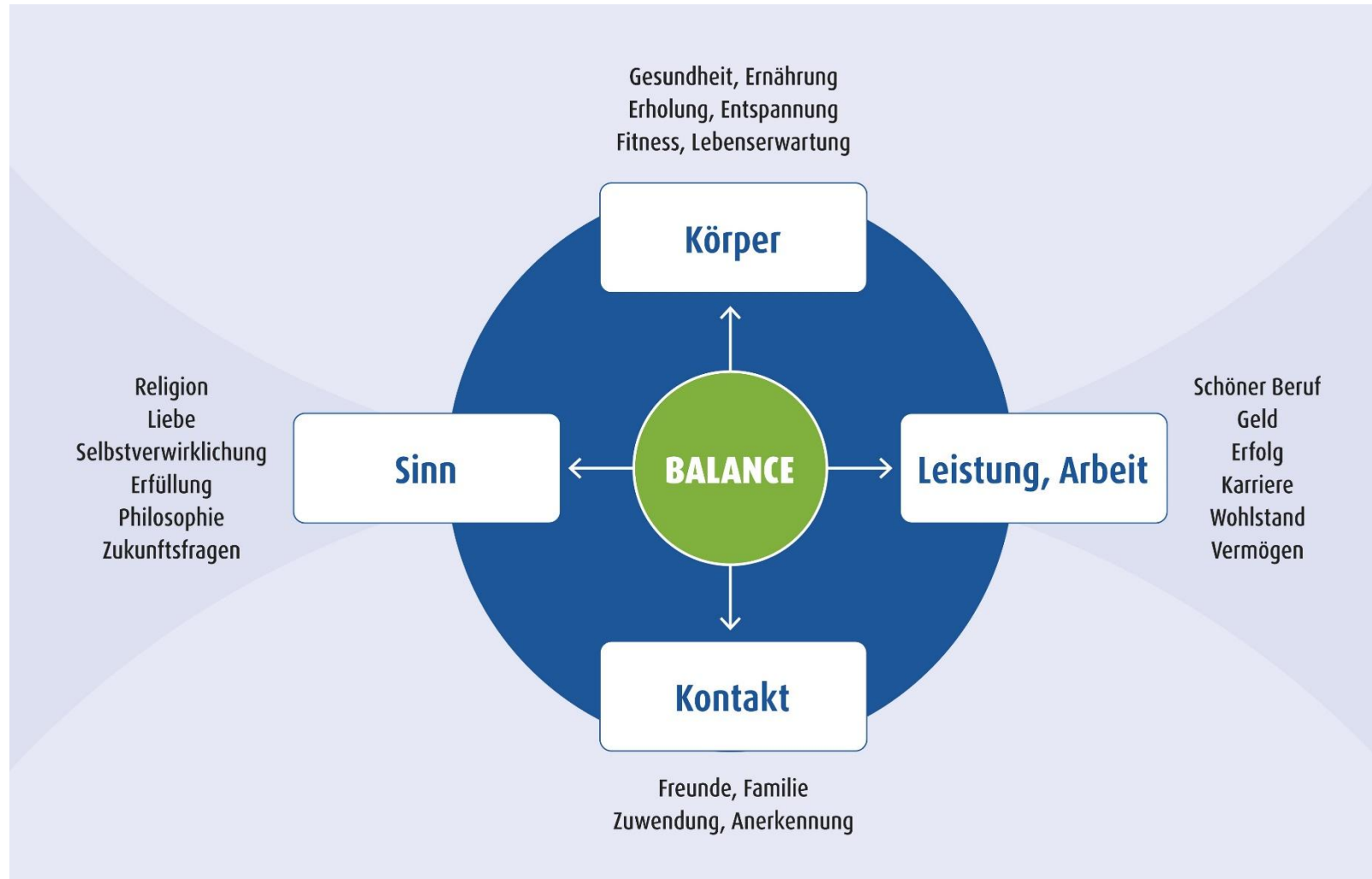


Abbildung 4: Das Zeit-Balance-Modell (Seiwert 2001, S. 21), nachskizziert von Stiegeler Holger, 2024

Dein stabiles Lebensgebäude – Dein Körper

- **Was tue ich regelmäßig, um mich körperlich wohlfühlen und gesund zu bleiben?**
- **Wie gut achte ich auf Signale meines Körpers, die mir sagen, wann ich eine Pause brauche?**
- **Welche Gewohnheiten stärken meine Energie und Vitalität, und welche könnte ich loslassen?**
- **Was könnte ich tun, um meinem Körper in stressigen Zeiten noch mehr Wertschätzung entgegenzubringen?**

Dein stabiles Lebensgebäude – Leistung und Arbeit

- **Welche meiner beruflichen Aufgaben geben mir Energie und Freude, und welche rauben mir Kraft?**
- **Wie finde ich eine Balance zwischen meiner Arbeit und anderen Lebensbereichen?**
- **Worin sehe ich aktuell den Sinn und Wert meiner Arbeit?**
- **Welche kleinen Schritte könnte ich unternehmen, um mich in meiner beruflichen Tätigkeit gestärkter und erfüllter zu fühlen?**

Dein stabiles Lebensgebäude - Kontakt

- **Welche Menschen in meinem Leben geben mir Kraft und unterstützen mich?**
- **Wie pflege ich meine Beziehungen und gebe anderen Halt?**
- **Mit wem kann ich offen über meine Gefühle und Herausforderungen sprechen?**
- **Gibt es jemanden, mit dem ich in letzter Zeit weniger Kontakt hatte und ich wieder erreichen möchte?**

Dein stabiles Lebensgebäude - Sinn

- **Was sind meine Werte, und inwiefern lebe ich sie in meinem Alltag?**
- **Welche Dinge geben meinem Leben einen tieferen Sinn?**
- **Welche Ziele oder Träume motivieren mich?**
- **Gibt es Sachen, für die ich gern Zeit und Energie investiere, weil ich sie für wichtig halte?**

Dein stabiles Lebensgebäude – Diskussion in Kleingruppen

Bereich Körper

- Was bedeutet es für mich, einen stabilen und gesunden Körper zu haben?
- Welche Gewohnheiten trage ich bereits bei, um meinen Körper zu stärken, und was könnte ich noch verbessern?

Bereich Leistung/Arbeit

- Welche Werte und Ziele geben mir in meiner Arbeit Halt und Orientierung?
- Wie kann ich sicherstellen, dass mein berufliches Engagement nachhaltig bleibt und nicht zu Erschöpfung führt?

Bereich Kontakt

- Welche Beziehungen sind für mein Lebensgebäude besonders wichtig, und wie pflege ich diese?
- Wie kann ich in stressigen Zeiten darauf achten, auch für meine sozialen Kontakte präsent und ansprechbar zu bleiben?

Bereich Sinn

- Was gibt mir im Leben Sinn, und wie stark ist dieser Bereich für mein Wohlbefinden?
- Gibt es eine bestimmte Aktivität, ein Ziel oder einen Traum, der mein Lebensgebäude stabiler macht?

Typische Zeitfallen – ich habe einfach zu wenig Zeit!

- Korrigieren
- Kopieren
- Konferenzen
- Unterrichtsmaterialien suchen
- Vertretungsstunden vorbereiten
- Zettel einsammeln
- Belgeleitpersonen suchen
- Planung von ausserschulischen Aktivitäten
- Elterngespräche
- Unterrichtsstörungen und Lärm
- Etc.



In welchen Situationen verlierst Du am meisten Zeit?

- **Unterbrechungen und ungeplante Aufgaben?**
- **Ungeplantes Zeitmanagement?**
- **«Busy Work» statt effektiver Planung?**
- **Organisationschaos im Klassenzimmer?**
- **Mangelnde Priorisierung und fehlende Pausen?**

Zeitfallen im Schulalltag – Diskussion in Kleingruppen

Erkennen von Zeitfallen:

Welche Zeitfallen erlebe ich am häufigsten im Schulalltag? (z. B. Unterbrechungen durch Kolleg*innen, Verwaltungsaufgaben, Korrekturen)

Prioritäten setzen und Aufgaben delegieren:

Wie priorisiere ich aktuell meine Aufgaben, und was funktioniert gut? Wo gibt es Verbesserungspotenzial?

Planung und Strukturierung:

Wie könnte mir eine klare Tages- oder Wochenplanung helfen, um meine Zeit besser zu nutzen? Welche Methoden oder Tools haben mir dabei bereits geholfen?

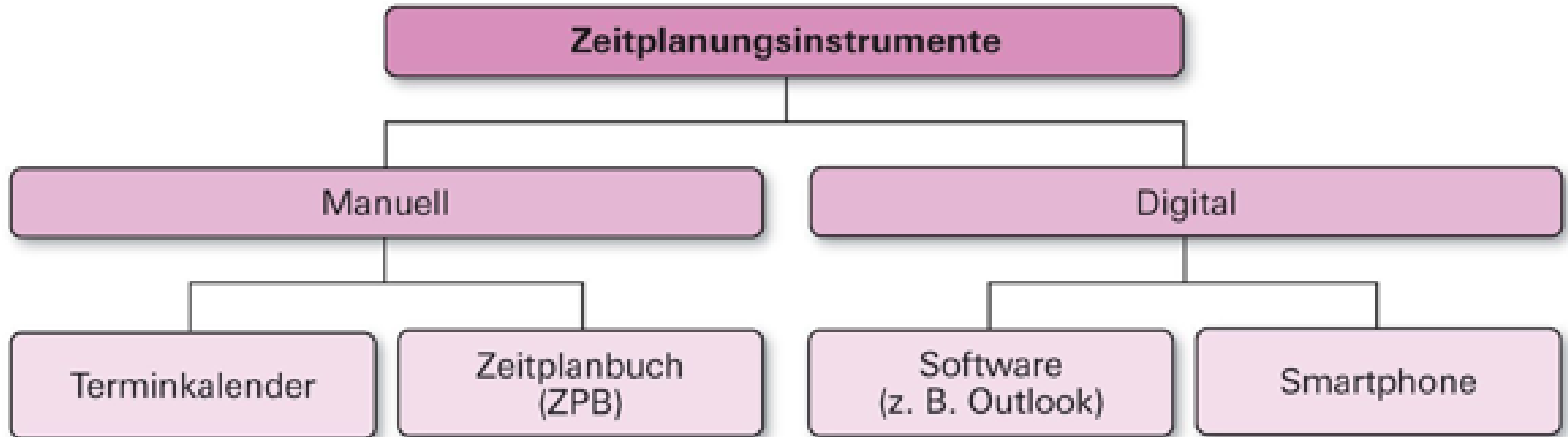
Selbstfürsorge und Pausen:

Nehme ich mir genügend Pausen während des Tages? Was hindert mich daran, regelmäßige Pausen einzulegen?

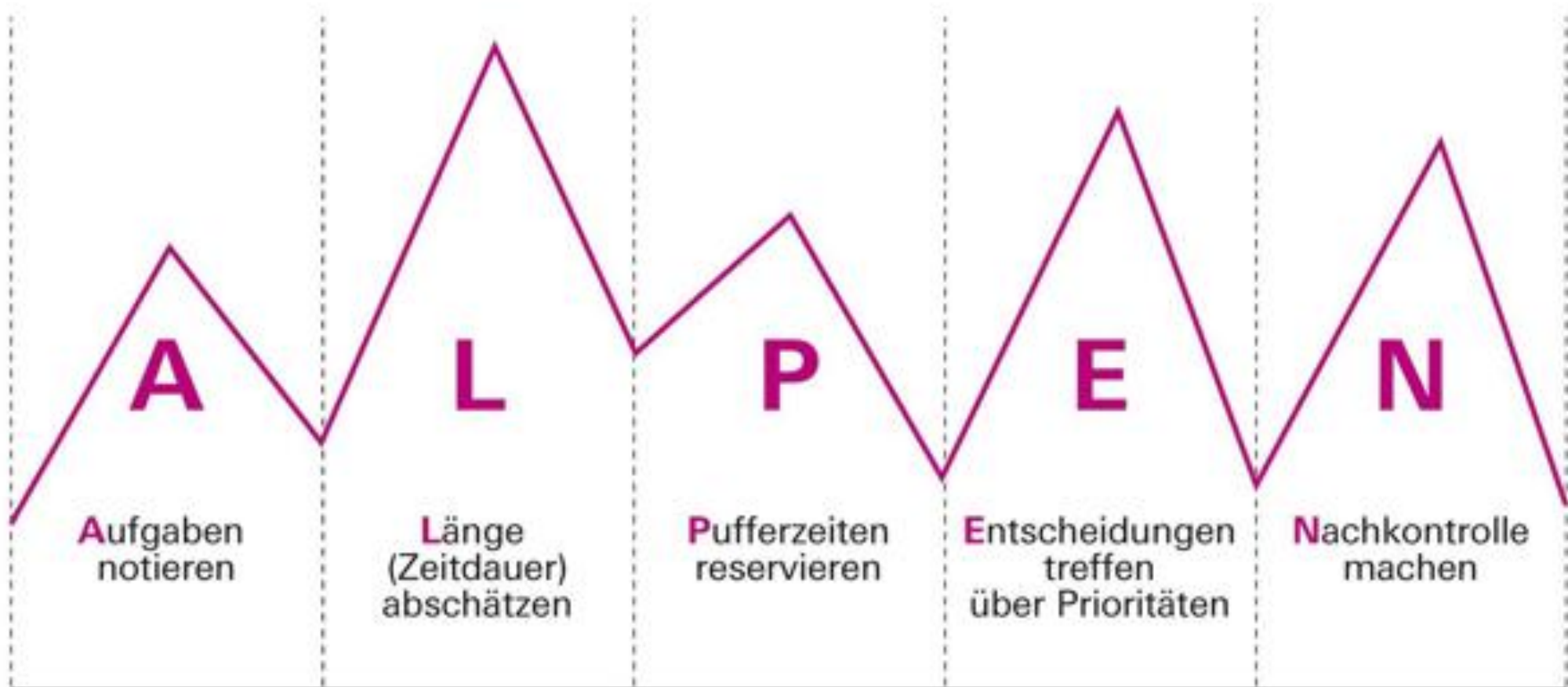
Umgang mit Unterbrechungen und Multitasking:

Wie gehe ich mit ständigen Unterbrechungen um? Gibt es Strategien, um diese besser zu managen?

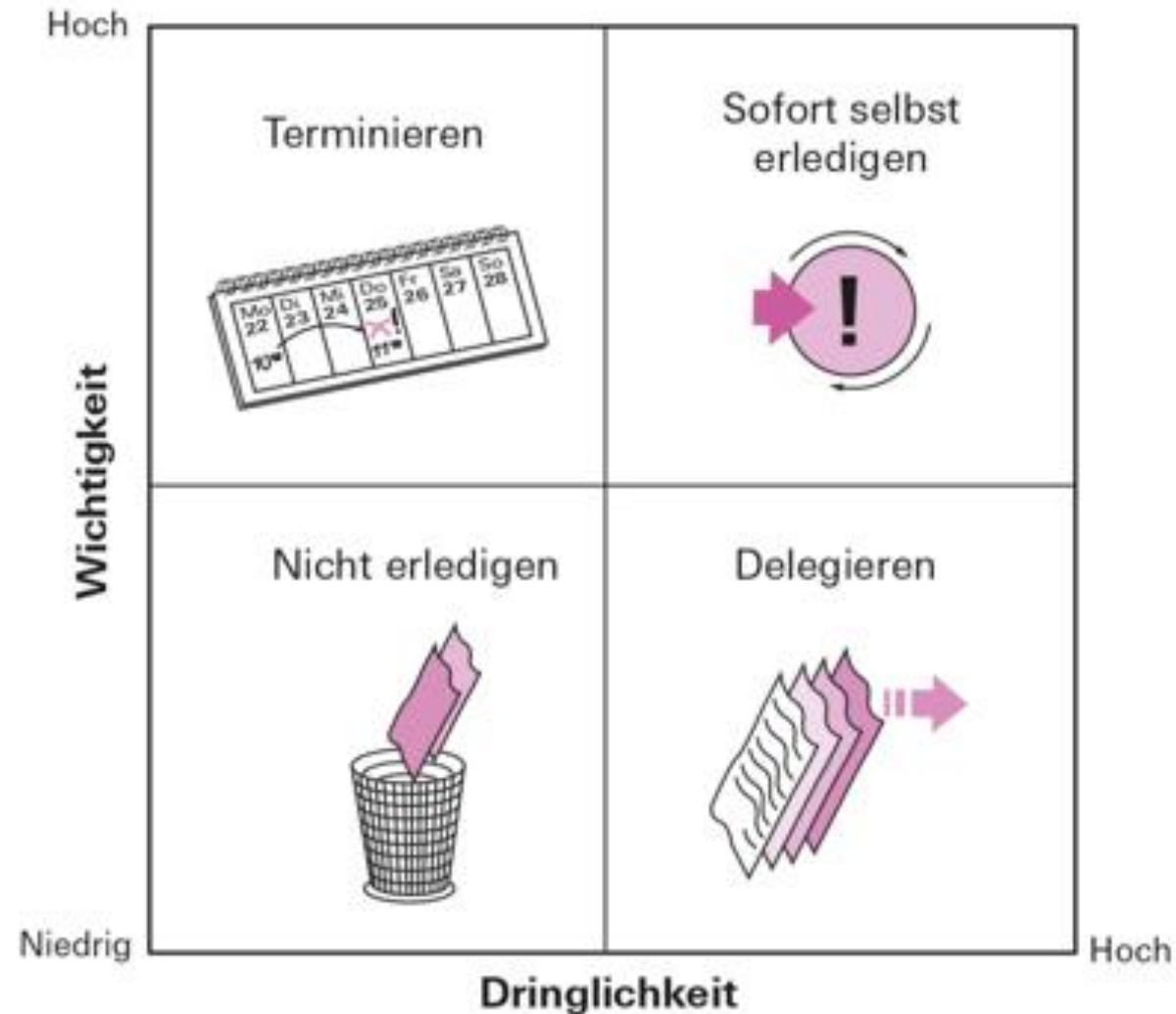
Effektive Zeitplanung: Die richtigen Werkzeuge im Einsatz



Tagesplanung mit der ALPEN-Methode



Entscheiden heisst Prioritäten setzen – das Eisenhower Prinzip



Praxisnaher Transfer in Deinen Schulalltag

Wichtig und Dringend (sofort erledigen)

Beispiel: Ein Schüler hat eine wichtige Prüfung versäumt und muss diese noch vor dem Notenschluss nachholen. Die Lehrkraft sollte sofort Zeit für die Nachprüfung einplanen, da es keine Verzögerung erlauben würde.

Wichtig, aber nicht dringend (planen)

•**Beispiel:** Eine Lehrkraft möchte neue Lehrmethoden in den Unterricht integrieren. Dieser Punkt ist wichtig, aber nicht dringend, und könnte daher in die langfristige Planung aufgenommen werden, etwa für das nächste Semester.

Praxisnaher Transfer in Deinen Schulalltag

Dringend, aber nicht wichtig (delegieren oder schnell erledigen)

Beispiel: Ein Klassenzimmer muss für einen Elternabend vorbereitet werden. Diese Aufgabe ist dringend, könnte aber eventuell an einen Assistenten oder Kollegen delegiert werden.

Weder dringend noch wichtig (eliminieren oder aufschieben)

Beispiel: Ein interner Newsletter enthält allgemeine Informationen, die für den Unterricht kaum relevant sind. Eine Lehrkraft könnte entscheiden, diesen nur kurz zu überfliegen oder sogar darauf zu verzichten.

Stressmanagement



Deine Belastbarkeit verbessern

Den Tag «gut» beginnen (Morgenritual)

Regelmässig Pausen einschalten

Entspannung und Gesundheitsförderung

Stressprävention

Störungsfreie Zeit vereinbaren

Unterbrechungen vermeiden

Am Vorabend den folgenden Tag planen

Praxisbeispiel störungsfreie Zeit vereinbaren



Praxisbeispiel störungsfreie Zeit vereinbaren



Praxisbeispiel störungsfreie Zeit vereinbaren



Dein ideales Leben

Wo möchte ich leben?

Mit wem möchte ich meine Zeit verbringen?

Was möchte ich in meiner Freizeit tun?

Womit möchte ich mein Geld verdienen?

Wie soll mein Alltag aussehen?

Wer möchte ich sein?

Dein ideales Leben



"KI-generiertes Bild, erstellt von ChatGPT (OpenAI)"

Dein ideales Leben

"Setze deine Kraft dort ein, wo du etwas bewegen kannst. Alles andere ist wie das Fangen des Windes.«

Lebensweisheit

Gelassenheit

„Gelassenheit ist die Fähigkeit, die Stürme des Lebens mit einem ruhigen Herzen zu navigieren. Sie lehrt uns, dass nicht jede Welle uns überwältigen muss und dass in der Stille der Seele die Weisheit wohnt, die uns den richtigen Kurs weist.“

Verfasser unbekannt



Forum Gesundheit Zyklus 1
Gesundheit der Lehrpersonen fördern

Vielen Dank für Deine
Aufmerksamkeit