

## Lehrergesundheit – Achtsamkeit mit mir selbst

DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.) (2012). Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln: Carl Link.

### 06. Die Gratifikationsbilanz überprüfen

Ziel: Kraftquellen und Energieräuber im Alltag erkennen, aktuelle Gefühle durch Bewertungsstrategien und Handlungsverstärker beeinflussen.

Wir möchten Wohlbefinden, Erfolg und Sinnerfahrungen erleben, und zwar in möglichst vielen Bereichen, z.B. in der Partnerschaft, im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen, mit verschiedenen Berufsaufgaben oder Freizeitbeschäftigungen. Eine Basis dafür ist ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Nehmen, von Einsatz und Ertrag.

Von einer **Gratifikationskrise** spricht man, wenn jemand das Gefühl hat, dass seine Bilanz zwischen Geben und Empfangen, Kosten und Nutzen usw. allgemein oder nur in einem bestimmten Bereich nicht stimmt oder zunehmend schlechter wird, d.h. die „Ausgaben“ höher sind als die „Einnahmen“. Man neigt dann dazu, sich Bereichen zuzuwenden, die eine bessere Bilanz versprechen, oder, wenn das nicht geht, zu resignieren, innerlich zu kündigen oder in Krankheit zu flüchten.

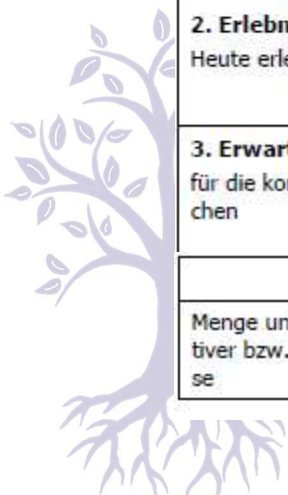
Deswegen sollten Menschen hin und wieder ihre Bilanz der guten und schlechten Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Erfahrungen... überprüfen. Nehmen Sie sich für die folgenden drei Bilanzierungen jeweils nur 2 Minuten Zeit. Dabei kann die Vorstellung einer Balkenwaage nützlich sein. Legen Sie in die linke Waagschale alles, was mit Wohlbefinden, Erfolg und Sinnerfahrung zu tun hat, und in die rechte alles, was mit Missempfindung, Misserfolgen, Niederlagen und Sinnlosigkeitserfahrungen zu tun hat. Wohin neigen sich die Schalen? Wie steht es mit der Balance?



Abb. 4: Gratifikationsbilanz als Waage

Notieren Sie in der Tabelle nur, woran Sie sich ohne großes Nachdenken sofort erinnern können (kursiv ist jeweils ein Beispiel angegeben). Gewichten Sie anschließend die Eintragungen mit Hilfe einer Skala von - 100 für schlimmste Ereignisse bis + 100 für schönste Ereignisse.

Gratifikationsbilanz =	Anlässe für positive Gefühle	Anlässe für negative Gefühle
<b>1. Erinnerungsbilanz</b> aus den letzten vier Wochen	<i>Examen erfolgreich abgeschlossen + 30</i>	<i>Streit mit Vorgesetztem -30</i>
<b>2. Erlebnisbilanz</b> Heute erlebt	<i>Freundlicher Telefonanruf + 10</i>	<i>Bus verpasst -15</i>
<b>3. Erwartungsbilanz</b> für die kommenden vier Wochen	<i>Urlaub + 25</i>	<i>Weisheitszahn wird gezogen -50</i>
Menge und Bedeutung positiver bzw. negativer Ergebnisse		



- Aus welchen Rollen und Bereichen stammen die meisten positiven bzw. negativen Gefühle: Beruf, Partnerschaft, Freizeit, Hobbys?
- Wo fehlt es derzeit an spürbaren positiven oder negativen Erfahrungen? Wie kommt es dazu?
- Wo spüren Sie eine Gratifikationskrise, weil die Menge und Bedeutung Ihrer negativen Erinnerungen die der positiven deutlich überwiegt?

Kognitive Steuerung: Stärken Sie den **Erinnerungswert** positiver Gedanken, in dem Sie sich eine Woche lang abends für 5 Minuten gezielt positive Erinnerungen des Tages vergegenwärtigen. Sprechen Sie über positive Erinnerungen mit Ihrem kritischen Freund /Ihrer kritischen Freundin. Welche abrufbereiten positiven Erinnerungen bringt diese mit?

Affektive Steuerung: Stärken Sie den **Erlebniswert** positiver Erinnerungen durch Nacherleben, Nachträumen mit allen Sinnen.



## Lehrergesundheit – Achtsamkeit mit mir selbst

DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.) (2012). Handbuch Lehrergesundheit –  
Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen, Köln: Carl Link.

### 07. Emotionale Bewertung von Ereignissen kontrollieren

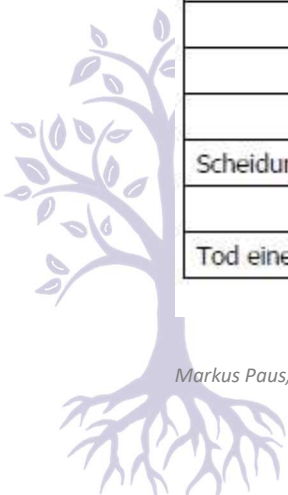
Ziel: Emotionen systematisch reflektieren

Mit Hilfe der Skalierung von Ereignissen von -100 bis + 100 lässt sich auch ein „Thermometer“ erstellen, mit dem sich die emotionale Bewertung von Ereignissen untereinander vergleichen lässt. Dabei macht es Sinn, nicht nur die positiven Erlebnisse im Bewusstsein und Gefühl zu verankern, sondern auch die negativen. Dies wusste schon Erich Kästner: „Wer vergisst, was schön war, wird böse - wer vergisst was schlimm war, wird dumm.“

Tragen Sie in die Liste beispielhafte Ereignisse für Gefühle unterschiedlicher positiver und negativer Intensität. Sie können dazu Ereignisse aus Ihrer Gratifikations-Waage verwenden. Mit diesem Gefühlsthermometer können Sie auch sehr emotionale Ereignisse verarbeiten. Wählen Sie z. B. ein Tagesereignis, das Sie in der aktuellen Situation mit -50 sehr negativ bewertet haben (z.B. die unfaire Reaktion eines Kollegen in der Konferenz). Versuchen Sie nun in zeitlicher Distanz zum aktuellen Erleben, eine kognitive Nachbewertung vorzunehmen, in dem Sie das negative Ereignis zwischen Ihren positiven und negativen Eintragungen positionieren. Wenn seine Bedeutung in der Nachbewertung sinkt, werden Sie Ihre Reaktionen darauf konstruktiver planen können.

Denken Sie noch einmal an dieses negative Tagesereignis und stellen Sie sich intensiv ein noch schlimmeres vor (-75 = z. B. eine schlimme Diagnose erhalten). Gelingt es Ihnen mit dieser „Technik des schlimmsten Falles“ besser als in der vorigen Übung den Betroffenheitswert zu regulieren?

Beispiele		<i>Mein Emotions-Thermometer</i>
	<b>+100</b>	
Gute Diagnose	<b>+75</b>	
Gehaltserhöhung		
	<b>+50</b>	
Urlaub	<b>+25</b>	
	<b>0</b>	
Blechscha-den	<b>-25</b>	
	<b>-50</b>	
Scheidung	<b>-75</b>	
Tod eines Kindes	<b>-100</b>	



Die Gefühlstemperatur verändert sich je nachdem, was vorher passiert ist oder im Vergleich mit anderen Ereignissen oder mit zeitlichem Abstand. Wie man sich schon etwas wärmer fühlt, wenn die Temperatur von -20 auf -15 Grad steigt oder fröstelt, wenn sie von 28 Grad auf 21 sinkt, so verändern sich unsere Gefühle im Zusammenhang mit Situationen und mit der erspürten Änderungsrichtung.

Personen unterscheiden sich auch etwas, ob sie Situationen zunächst rein gedanklich erinnern und dann erst die emotionale Färbung bewusst wird, oder ob zuerst die mit einer Situation/einem Ereignis verbundenen Gefühle (auch Gerüche, Farben ...) hochkommen und man erst dann erinnert, was da eigentlich passiert war.

Wenn Sie eher affektiv erinnern, könnte diese Übung eine negative Gefühlslage positiv beeinflussen. Testen Sie mit den folgenden Aufgaben, wie gut Ihnen das gelingt.

Stellen Sie sich eine Situation vor, die geringfügig (-25) negativ besetzt ist. Erinnern Sie sich danach an ein Ereignis, das für Sie deutlich positiv war (+50) und versuchen Sie beides so lebhaft wie möglich mit allen Sinnen nachzuerleben. Können Sie dadurch Ihre negative Gefühlslage positiv verändern?

Bleiben Sie bei einem -25-Gefühl. Versuchen Sie nun ein deutlich negativeres Ereignis (-50) nur zu erinnern (keine lebhafte Vorstellung!). Gelingt es Ihnen, die Erinnerung des negativeren Ereignisses eher kognitiv-distanziert zu halten? Hellet sich dadurch das Gefühl der -25-Situation etwas auf?

**Eine wichtige Ergänzung:** Streng genommen funktionieren unsere Gefühle nicht nach dem Thermometer- sondern nach dem Barometerprinzip: Die Hälfte unseres Glücks besteht darin, dass unser Schmerz nachlässt (= Tendenz steigend) die Hälfte unseres Schmerzes besteht darin, dass das Glück nachlässt (= Tendenz fallend).



## Lehrgesundheit – Achtsamkeit mit mir selbst

### 08. Können Sie genießen?

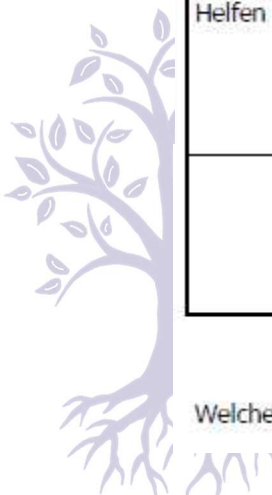
Ziel: Wohlbefinden in Alltagssituationen stärken.

Die folgende Übung steht unter dem Motto: „Wer nicht mehr genießt, wird bald ungenießbar“.

In der ersten Spalte der Tabelle sehen Sie fünf Strategien, mit denen Menschen in der Regel ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Ergänzen Sie, wenn es bei Ihnen anders ist. Sammeln Sie für Sie selbst realistische Handlungsmöglichkeiten für alle fünf Bereiche. Frage: Welche davon haben Sie in der letzten Woche genutzt (in 2. Spalte eintragen). Was könnten Sie in der kommenden Woche erproben (Spalte 3)?

Strategien zur Förderung von Wohlbefinden ...	in der letzten Woche genutzt?	Ideen für nächste Woche
durch aktive Hobbys	<i>z.B. im Chor gesungen</i>	<i>z.B. schwimmen gehen</i>
durch Leistung + Erledigung von Pflichten	<i>z.B. Hausputz endlich gemacht</i>	<i>z.B. Belege für Steuererklärung ordnen</i>
durch Aufsuchen von Genuss ohne Leistung	<i>ins Kino gegangen</i>	<i>z.B. Griechisch essen gehen</i>
durch Bitten + Empfangen	<i>z.B. einen Kollegen um Ideen für den Umgang mit einem schwierigen Schüler gebeten</i>	<i>z.B. die Folien von Frau X erbiten</i>
durch Geben, Schenken, Helfen	<i>z.B. meine Frau freut sich über meinen Blumenstrauß.</i>	<i>z.B. sonntags überraschend Brötchen holen</i>

Welche Strategie nutzen Sie bisher zu reichlich oder nur selten?



# Lehrergesundheit – Achtsamkeit mit mir selbst

DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.) (2012). Handbuch Lehrergesundheit –  
Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen, Köln: Carl Link.

## 09. Genusstraining

Wenn Sie spüren, dass Sie mit dem Genießen Schwierigkeiten haben, können Ihnen die „acht Gebote zum Genießen“ vielleicht Anregung geben (Kaluza 1996), sich ohne schlechtes Gewissen dem Genießen hinzugeben.

### 1. Gönn dir Genuss

Viele Menschen haben Hemmungen, ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Vielleicht weil sie in ihrer Kindheit entsprechende Verbote von ihren Eltern bekommen haben, können sie sich selbst heute keinen Genuss erlauben. Hier kommt es darauf an, sich über unnötig gewordene Genussverbote klar zu werden und diese fallen zu lassen.

→ Geben Sie Beispiele für Dinge, die Sie genießen und für eventuelle Hemmungen bzw. Verbote das zu tun: Erst die Arbeit dann das Vergnügen...

### 2. Nimm dir Zeit zum Genießen

Das klingt banal, ist aber eine ganz wichtige Voraussetzung für das Genießen. Genuss geht nicht unter Zeitdruck – aber manchmal genügt schon ein Augenblick.

→ Platzieren Sie pro Tag eine „Genussinsel“ in Ihren Tagesablauf.

### 3. Genieße bewusst

Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird dabei kaum genießen können. Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die anderen Tätigkeiten ausschalten und sich ganz auf den Genuss besinnen. Genuss wirkt nicht „nebenbei“!

→ Konzentrieren Sie sich auf eine Sache zu einer Zeit. Wenn Sie mit einem Freund telefonieren, lesen Sie nicht nebenbei E-Mails.

### 4. Schule deine Sinne für Genuss

Genießen setzt eine differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung gebildet hat. Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Es gilt hier, die eigenen Sinne zu schärfen.

→ Achten Sie auf positive Ereignisse in Ihrem Alltag. Erfreuen Sie sich an diesen kleinen Dingen. Überdenken Sie abends den Tag und werden Sie sich über diese Genussmomente bewusst. Reflektieren Sie, wie Sie diese Momente wahrgenommen haben.

### 5. Genieße auf deine eigene Art

Das weiß auch der Volksmund: „Was dem einen ein Uhl ist, ist dem anderen ein Nachtigall“. Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Es kommt darauf an, herauszufinden, was einem gut tut und – genauso wichtig – was einem nicht gut tut und was einem wann gut tut.

→ Reflektieren Sie Ihr eigenes Genusserleben und erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie genießen, und mit Dingen, die Sie nicht genießen können. Versuchen Sie zukünftig insbesondere Genusssituationen aufzusuchen.

#### 6. **Genieße lieber wenig, aber richtig**

Ein populäres Missverständnis über Genießen ist, dass derjenige mehr genießt, der mehr konsumiert. Für den Genuss ist jedoch nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt für die Dauer sättigend und langweilig. Wir plädieren deshalb dafür, sich zu beschränken, nicht aus Geiz oder aus falscher Bescheidenheit, sondern um sich das jeweils Beste zu gönnen. Das ist wie mit dem Urlaub: Den Einen geben schon 2-3 Tage Genuss und Erholung, andere brauchen 14 Tage um zur Entspannung zu kommen.

→ Achten Sie auf eine richtige Dosierung. Finden Sie Ihr richtiges Maß, so dass es weder frustrierend noch übersättigend wird.

#### 7. **Überlasse deinen Genuss nicht dem Zufall**

Eine Redensart besagt, dass man die Feste feiern soll, wie sie fallen. Zwar bringt das Zufällige, Spontane, Unerwartete häufig einen ganz besonderen Genuss. Es erscheint jedoch nicht ausreichend, den Genuss alleine dem Zufall zu überlassen. Vielmehr wird es gerade unter längeren Stressperioden oft nötig sein, Genuss zu planen. Verschieben Sie die Erholung nicht auf die Zeit nach dem Stress!

→ Halten Sie sich genug Platz für Genuss frei. Reservieren Sie Zeit dafür, treffen Sie die entsprechenden Vorbereitungen, vereinbaren Sie Verabredungen usw.

#### 8. **Genieße die kleinen Dinge des Alltags**

Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außerordentliches. Vielmehr gilt es, Genussmomente im normalen Alltag zu entdecken – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken.

→ Versuchen Sie kleine Dinge im Alltag, wie ein gemeinsames Frühstück in der Pause oder die Unterhaltung mit Kolleginnen und Kollegen nicht als normal und selbstverständlich hinzunehmen, sondern als besonders angenehme Gegebenheit. Genießen Sie den Sonnenschein auf dem Weg nach Hause, das gemalte Bild, das Sie von einem Ihrer Schüler bekommen haben etc. All dies hätte auch nicht passieren können!

Nehmen Sie sich wöchentlich zwei Gebote vor und versuchen Sie, diese in der jeweiligen Woche besonders zu beherzigen. Lesen Sie die Gebote ab und an einmal wieder durch, so dass Sie sie allmählich verinnerlichen.

Nachdem Sie nach vier Wochen alle Gebote einmal besonders beachtet haben, versuchen Sie alle Gebote im Hinterkopf zu haben und in Ihrem Alltag danach zu handeln. Erinnern Sie sich gelegentlich an alle Gebote, indem Sie sie nochmals durchlesen. Evaluieren Sie auch Ihren jeweilserreichten Fortschritt.

# Lehrergesundheit – Achtsamkeit mit mir selbst

## 10. Das Bewusstsein für Selbstwirksamkeit stärken

Ziel: Ihre Stärken bewusst machen und Sie dadurch ermutigen

Lehrende und Lernende brauchen wie alle Menschen die Erfahrung, dass sie mit eigenen Mitteln etwas zum Guten bewegen können. Solche Selbstwirksamkeitserfahrungen machen Mut für zukünftige Situationen und Aufgaben, gerade in sozialen Berufen.

Wenn man dagegen zu oft erlebt hat, dass man trotz Anstrengung nichts wesentlich verändern oder bewirken kann, neigt man bei ähnlichen Situationen eher zu Hilflosigkeitserwartungen.

Es lassen sich drei Formen von Selbstwirksamkeit unterscheiden:

- **allgemeine Selbstwirksamkeit:** Überzeugung, als Person und auf vielen Gebieten/Rollen effektiv zu wirken.
- **spezielle Selbstaufmerksamkeit:** Überzeugung, auf bestimmten Gebieten/Rollen (besonders) effektiv zu sein, z. B. im Beruf oder als Sportler.
- **soziale Selbstwirksamkeit:** Überzeugung, Aufgaben durch eine effektive Kooperation mit Vertrauten erfolgreich lösen zu können.

Zu diesen drei Formen der Selbstwirksamkeit haben Schwarzer und Jerusalem (1999) für Lehrkräfte eine Skala zur Lehrer-Selbstwirksamkeitserwartungen entwickelt.

Bitte bewerten Sie die zehn Sätze. Die Zahlen der Tabelle haben folgende Bedeutung.			
stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

1. Ich weiß, dass ich es schaffe, selbst den problematischsten Schülern den prüfungsrelevanten Stoff zu vermitteln.
2. Ich weiß, dass ich zu den Eltern guten Kontakt halten kann, selbst in schwierigen Situationen.
3. Ich bin mir sicher, dass ich auch mit den problematischen Schülern in guten Kontakt kommen kann, wenn ich mich darum bemühe.
4. Ich bin mir sicher, dass ich mich in Zukunft auf individuelle Probleme der Schüler noch besser einstellen kann.
5. Selbst wenn mein Unterricht gestört wird, bin ich mir sicher, die notwendige Gelassenheit bewahren zu können.
6. Selbst wenn es mir mal nicht so gut geht, kann ich doch im Unterricht immer noch gut auf die Schüler eingehen.
7. Auch wenn ich mich noch so sehr für die Entwicklung meiner Schüler engagiere, weiß ich, dass ich nicht viel ausrichten kann.
8. Ich bin mir sicher, dass ich kreative Lösungen entwickeln kann, mit denen ich ungünstige Unterrichtsstrukturen verändere.
9. Ich traue mir zu, die Schüler für neue Projekte zu begeistern.
10. Ich kann Veränderungen auch gegenüber skeptischen Kollegen durchsetzen.

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
4	3	2	1
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Addieren Sie Ihre Werte aus diesen 10 Items:

Gesamtsumme:
--------------

Vergleichen Sie Ihre Summe mit folgenden Werten

10 – 23 Geringe Selbstwirksamkeitserwartung (Prozentrang 0 – 25)	24 - 33 Durchschnittliche Selbstwirksamkeitserwartung (Prozentrang 25-75)	34-39 Hohe Selbstwirksamkeitserwartung (Prozentrang 55-100)
--	---	---





- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Ergebnis im Vergleich zu anderen Lehrkräften?
- Erinnern Sie sich möglichst lebhaft an berufliche Situationen, in denen Sie sich selbstwirksam gefühlt haben!
- Erzählen Sie einer befreundeten Lehrkraft positive Beispiele aus Ihrer Berufspraxis! Was ist Ihnen beruflich gelungen, was haben Sie überwunden oder ausgehalten? Themen könnten z.B. sein:
  - beste bzw. schwierigste Unterrichtsstunde der letzten Zeit
  - beste bzw. schwierigste Gesprächssituation
  - beste bzw. schwierigste Konferenzsituation
  - beste bzw. schwierigste Konfliktregulation

#### Empfehlungen:

- Beenden Sie Ihr Tagewerk mit einer positiven Selbstwirksamkeitsanalyse!
- Versuchen Sie diese Situationen mit möglichst allen Sinnen nach zu erleben!
- Machen Sie sich klar, dass die Situationen wirklich positiv waren!
- Reden Sie mit Vertrauten über Selbstwirksamkeitserfahrungen!
- Versuchen Sie, gemeinsame positive Ereignisse auch gemeinsam möglichst mit allen Sinnen nachzuerleben!
- Wählen Sie täglich ein bis zwei mittelschwere Ziele, so dass Sie sich abends über deren Erreichen freuen können!

Dieselben Übungen können auch für Schülerinnen und Schüler nützlich sein, um deren Gelingensperspektive zu stärken (vgl. Brankhahn 2003).

## Lehrergesundheit – Achtsamkeit mit mir selbst

DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.) (2012). Handbuch Lehrergesundheit –  
Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen, Köln: Carl Link.

### 05. Schreiben Sie Ihre Geburtstagsrede

Ziel: Eine Fremdperspektive und kritische Distanz zu sich selbst einnehmen.

Stellen Sie sich vor, die Schule, Ihr Verein, die Familie... wollen ihnen eine Würdigungsrede zu ihrem Geburtstag halten. Welche Eigenschaften, Ziele und Werte sollten idealerweise in diesem Text über Sie vorkommen? Was würden Sie gern über sich gesagt wissen und hören?

Hier nur ein paar denkbare Aussagen zur Anregung. Geben Sie in Spalte 2 und 3 als Prozentzahl an, für wie wünschenswert Sie die Aussage halten und wie sehr die Aussage mit ihrem aktuellen Lebensstil übereinstimmt.

Aussagen Frau x oder Herr y ...	Wünschenswert aus Ihrer Sicht?	Wirklich bisher gelebt?
... konnte genießen und strahlte Wohlbefinden aus	100%?	30%?
... war erfolgreich, genoss hohes Ansehen, war bekannt		
... hat sich unermüdlich für Freiheit und Gerechtigkeit eingesetzt		
... hat geholfen und seine Talente für Mitmenschen investiert		
... war besser als viele seiner Berufskolleg/innen		

### Ihre Liste:

Aussagen	Wünschenswert aus Ihrer Sicht?	Wirklich bisher gelebt?

Prüfen Sie anhand der Liste von Sticksrudt (s.o.) welche Charakteristika... nicht vorkommen.

Ist das, was Sie da zusammengetragen haben, für Sie günstig? Könnte es Anlass sein, an Ihrem Lebensstil, Ihren Gewohnheiten, Vorlieben ... etwas zu ändern?

Was möchten Sie in der nächsten Zeit anders machen, um Ihre ideale Geburtstagsrede mit dem praktizierten Lebensstil in bessere Übereinstimmung zu bringen?

