

lich wies allerdings darauf hin, dass aus seiner Sicht der Verband viel zu spät über diese Maßnahme informiert worden sei. Einig war sich die Runde allerdings, dass die aus der Flüchtlingsbeschulung resultierenden Herausforderungen auch Auswirkungen auf die Lehrerbildung haben müssen, etwa was den Bereich >Deutsch als Zweitsprache< angeht. „Schon bald werden in der Berufsschule über 50% der Schülerinnen und Schüler Migrationshintergrund haben.“ Anzustreben sei etwa eine Erhöhung der Berufsschulzeit, um mehr Zeit für Sprachförderung und Deutsch als Berufssprache zu haben; auch sprachvereinfachte Prüfungen (bei gleichbleibenden fachlichen Ansprüchen) seien ein dringendes Desiderat.

Sondermittel für 4.0

Zum Abschluss hin blieb leider zu wenig Zeit, um sich dem Thema „Industrie 4.0“ und den Auswirkungen der zunehmenden Digitalisierung auf die beruflichen Schulen zu widmen. Insbesondere Christof Prechtel betonte, die Wirtschaft erwarte, dass hier der Staat deutlich Geld in die Hand nehme. „Sondermittel für die Schulen sind unverzichtbar, um diese Herausforderungen zu stemmen.“ Baden-Württemberg sei mit seinen „digitalen Lernfabriken“ ein Beispiel, an dem sich auch Bayern orientieren müsse.

Eine Diskussion, bei der es keine unterschiedlichen Positionen gibt, ist meistens überflüssig – unnötig ist sie aber ebenso, wenn man von vorneherein nicht bereit ist, Argumente der anderen Seite zu akzeptieren. In diesem Sinne war es für die vielen Teilnehmer sicher ein echter Erkenntnisgewinn, die unterschiedlichen Positionen klar und deutlich zu sehen, auch wenn das eine oder andere „Wunschergebnis“ nicht erzielt werden konnte. Das Deggendorfer Menü war demnach keines, in dem die Konsens-Sauce einem – auf bairisch gesagt – das „Maul verpappt“ hätte. ■

Forum Lehrgesundheit:

Ihr Auftritt bitte!

JÖRG NEUBAUER

Im Forum zur Lehrgesundheit referierte Stefan Schmid zum Thema „Die Lehrertätigkeit ressourcenbasiert und selbstbestimmt gestalten.“ In einer gut gefüllten Aula der Berufsschule in Deggendorf verglich Stefan Schmid die Arbeit als Lehrkraft mit einem Bühnenauftritt und stellte drei wichtige Fragen ans Auditorium:

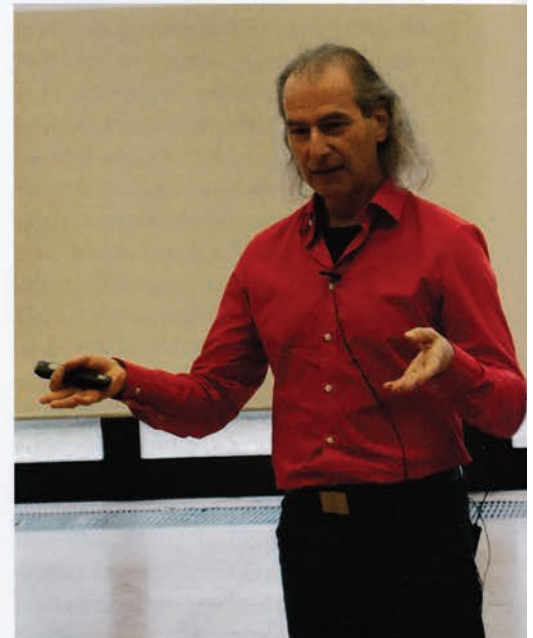
*Wer steht da auf der Bühne?
Wer schreibt Ihnen das Stück?
Wie hoch ist Ihre Identifikation mit dem Stück?*

Die 1. Frage „Wer steht da auf der Bühne?“ spricht direkt den eigenen Selbstwert an. Je höher der eigene Selbstwert ist, desto „echter“ und authentischer steht der Lehrer auf der Bühne, vor seiner Klasse. Und genauso wird der Lehrer auch von den Zuhörern, dem Publikum sowie den jungen Menschen wahrgenommen. Diese Authentizität kann am besten gehalten werden, wenn das Stück optimal zum Lehrer passt. Wenn aber Inhalte vermittelt werden, mit denen man wenig einverstanden ist, aus welchen Gründen auch immer, so fällt auch die Identifikation mit dem Stück schwer. Inspiration oder Begeisterung zu vermitteln, wird damit kaum gelingen.

Selbstwert als Grundvoraussetzung für einen gelungenen Auftritt

Der Selbstwert ist nach Schmid somit die Grundvoraussetzung für einen gelungenen Auftritt. Dabei werden Lehrkräfte oft mit zwei wirksamen „Selbstwerträubern“ konfrontiert:

Der erste ist der Perfektionismus. Dieser „Selbstwerträuber“ sorgt dafür, dass Lehrkräfte stets auf sich und ihr „gut sein wollen“ konzentriert sind. Sie werden permanent überprüfen, ob ihre Vorbereitung passt, oder ob sie Fehler entdecken können. Da Perfektionisten nie perfekt genug sind, halten solche Menschen auch nicht so viel von sich,



Ihr Auftritt bitte – Herr Schmitt!

was wunderbar den eigenen Selbstwert raubt.

Der zweite „Selbstwerträuber“ geht in die andere Richtung und ist unter dem Namen Attributionsstil bekannt. Solche Menschen wollen von jedem geschätzt und geliebt werden. Und weil dies unmöglich ist, bleiben sie selbst dabei auf der Strecke. Sie sind somit nie zufrieden mit sich selbst, was den eigenen Selbstwert reduziert.

„Bühnenwellness“ steigern

Was können Lehrkräfte gegen diese „Räuber“ tun, um ihre eigene „Bühnenwellness“ zu steigern? Laut Stefan Schmid gibt es vier Möglichkeiten:

- > Das eigene Selbstwertgefühl steigern
 - > Den Aufmerksamkeitsfokus schulen
 - > Geeignete Selbststeuerungskompetenzen entwickeln
- Stressregulation lernen.

Die „Big Five“ für vorhandene Blockaden und Störungen

Doch allzu oft wird dies blockiert durch eigene Verhaltensweisen. Dr. Michael Bohne, Arzt und Psychiater aus Hannover hat dazu die sogenannten „Big Five“

Ihr Arbeitsfeld. Die Bühne.

1

Die häufigsten und wirksamsten Selbstwerträuber bei Auftritten sind:

- Gut sein wollen (Perfektionismus)
- für gut gefunden werden wollen (Abhängigkeit)

Dr. Achill Pittel / Stefan Schmid / selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching

Ihr Arbeitsfeld. Die Bühne.

2

Wie steigert man seine Bühnenwellness?

Vier zentrale Aspekte:

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Schulung des Aufmerksamkeitsfokus
- Entwicklung geeigneter Selbststeuerungskompetenzen
- Effiziente Stressregulation

Dr. Achill Pittel / Stefan Schmid / selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching

Wichtige Fragen.

3

- Wie erreiche ich so eine Haltung bei mir selber?
- Was muss ich dazu tun?
- Wo in mir sind Voraussetzungen dazu zu finden?
- Wie kann ich mir selbst gegenüber so handeln?
- Wie kann ich meinen Selbstwert steigern?

Dr. Achill Pittel / Stefan Schmid / selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching

Blockaden und Störungen identifiziert: Selbstvorwürfe, Fremdvorwürfe, Erwartungen an andere, inneres Schrumpfen (Altersregression), parafunktionale Loyalitäten.

Gemäß dem alten Spruch unserer Eltern „Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung“ gilt es zu schauen, ob Lehrkräften eine oder mehrerer solcher Blockaden vorliegen, die ihren Selbstwert beeinträchtigen und schwächen. Mittels der von ihm entwickelten PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) können diese ausfindig gemacht und behandelt werden.

Ideal passend dazu sind die Persönlichkeitstests aus der PSI Theorie (Persönlichkeit Systeme Interaktion) von Prof. Dr. Julius Kuhl. Diese Tests, die online verfügbar sind, bilden sehr genau die bewussten und unbewussten Motivlagen und Selbststeuerungskompetenzen unter Stress ab. Schmid nutzt in seinen Coachings sowohl PEP als auch die Tests der PSI Theorie und ergänzt beides mit dem Züricher Ressourcen Modell ZRM.

Insgesamt war dieses Forum äußerst informativ und lehrreich. Hoffentlich kann die eine oder andere Lehrkraft die hilfreichen Tipps des Dozenten umsetzen und damit seinen „Selbstwert“ steigern. Für weitergehende Informationen können Sie gerne Stefan Schmid kontaktieren bzw. auf seiner Homepage unter www.selbstleben.de vorbeischaun. ■

Schule JETZT.

4



Dr. Achill Pittel / Stefan Schmid / selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching