

Carsten Bangert

PÄDAGOGIK

Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen

Impulse für Gesundheit und Zufriedenheit
von Lehrerinnen und Lehrern



BELTZ

Bangert · Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen

Carsten Bangert

Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen

**Impulse für Gesundheit und
Zufriedenheit von Lehrerinnen
und Lehrern**

BELTZ

Carsten Bangert arbeitet seit 2003 als Lehrer, Konrektor und Schulleiter. Seit über 15 Jahren befasst er sich mit der Gesundheitsförderung von Lehrerinnen und Lehrern, aktivem Selbstmanagement, Qualitätsentwicklung an Schulen und gesundheitsförderlichem Führungsstil. Als Referent und Fortbildner gestaltet er Seminare, Fortbildungen und Vorträge. www.carsten-bangert.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-25826-7 Print
ISBN 978-3-407-25827-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2019

© 2019 Beltz
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Michael Matl
Umschlagabbildung: © gettyimages/exxorian

Herstellung: Michael Matl
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhalt

	Vorwort	7
1	Einleitung	9
2	Was Sie wissen sollten	11
	2.1 Was macht uns krank? – Belastungsfaktoren im Lehrberuf	11
	2.2 Wie krank sind wir Lehrerinnen und Lehrer wirklich?	15
	2.3 Ein Belastungsmodell von Lehrerinnen und Lehrern	25
	2.4 Von der Analyse der Belastungsfaktoren zu aktivem Selbstmanagement	28
	2.5 Die zehn Bausteine aktiven Selbstmanagements	30
3	Um was es eigentlich geht	46
	3.1 Von Kieselsteinen, Affen, der Gerte und dem General	47
	3.2 Kieselsteine – Was ist wirklich wichtig?	50
	Ihre vier Lebensbereiche	54
	Ihre persönliche Grabrede	60
	Ihre »Big Five for Life«	61
	Ihr Museum des Lebens	63
	Ihr Lebensbaum	65
	3.3 Affen – Warum arbeiten Sie so häufig für andere und so selten für sich?	68
	3.4 Gerte – Was treibt Sie an?	74
	3.5 General Eisenhower – Wie gelingt es Ihnen, effektiver zu arbeiten?	83
4	Eine Nachbemerkung mit Schlüsselfragen	88
	Literaturverzeichnis	92
	Download-Materialien	94

Vorwort

Seit über 15 Jahren beschäftige ich mich mit den Themen Lehrer-gesundheit, Burnout und Depressionen bei Lehrer/innen – als Lehrer, Schulleiter, Fortbildner und Autor. In all den Jahren ist meine Grundüberzeugung dieselbe geblieben bzw. wurde durch meine Erfahrungen und Beobachtungen nur noch verstärkt:

Wenn wir in der Schule gesund und zufrieden arbeiten möchten, müssen wir zunächst auf uns persönlich achten. Eine angeleitete, impulsreiche Beschäftigung mit uns selbst, mit wirksamen Methoden des aktiven Selbstmanagements und ansprechenden Denkmodellen kann befreiend wirken und zu einem besseren Wohlgefühl im Schulalltag führen.

Darüber hinaus ist der Einsatz für bessere und gesündere Arbeitsbedingungen an unseren Schulen unerlässlich. Wir benötigen neben einer starken gewerkschaftlichen und bildungspolitischen Interessensvertretung eine Schulentwicklung vor Ort, die es sich zum Ziel setzt, die Arbeitszufriedenheit der Lehrkräfte durch eine gute innere Organisation, hohe Professionalität und viel gegenseitiger Wertschätzung zu erhöhen.

Aber: Meine Erfahrung zeigt, dass innerschulische Veränderungen meist erst nach Wochen, strukturelle bildungspolitische Veränderungen häufig erst nach Jahren, wenn überhaupt, ihre Wirkung entfalten. Sie tragen also vielfach nur marginal dazu bei, dass wir uns morgen in der Schule bei unseren realen Beanspruchungen besser fühlen.

Genau aus diesem Grund empfehle ich vorrangig eine genaue Analyse der persönlichen Belastungsfaktoren, um daraus Maßnahmen der persönlichen Weiterentwicklung abzuleiten. Es liegen mittlerweile tragfähige, im Alltag erprobte, Methoden der Gesundheitsförderung vor.

Zahlreiche Teilnehmer/innen meiner Vorträge und Seminare haben mich gebeten, meine Arbeit in Buchform zusammenzufassen. Dem Wunsch komme ich gerne nach. Das Buch ist als Reflexionsbuch konzipiert – es soll Fakten liefern, Hilfen anbieten, aber vor allem zahlreiche Impulse zum Nachdenken setzen. Gerade die in vier Metaphern verpackten Fragestellungen im zweiten Teil des Buches haben meine Seminarteilnehmer/innen besonders angesprochen. Die vorgestellten Denkanstöße können eine ganz besondere Kraft entwickeln.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie sich auf meine Impulse einlassen und damit Ihr schulisches, aber auch Ihr privates Handeln reflektieren. Es ist meine feste Überzeugung, dass wir permanent an uns arbeiten müssen, um gesünder und zufriedener zu leben.

Möge Ihnen die Arbeit in unserem wunderbaren Beruf weiterhin viel Freude bereiten.

Bleiben Sie gesund und machen Sie sich immer wieder bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist!

Ihr
Carsten Bangert

1 Einleitung

Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrerberuf sind aktuelle Themen – immer noch und immer wieder. So erscheinen in auffälliger Regelmäßigkeit Studien, die sich mit den bekannten Problembereichen Lehrbelastung und Lehrergesundheit auseinandersetzen und feststellen, dass der Lehrerberuf sehr herausfordernd ist. Solche Studien sind wichtig, nicht nur weil sie die Lehrergesundheit in die öffentliche und politische Diskussion bringen, dem negativen Berufsbild der Lehrer/innen (u. a. als »Halbtagsjobber mit viel zu langen Ferien«) entgegenwirken, sondern auch den unerlässlichen Kampf um gesündere Arbeitsbedingungen und Arbeitsaufgaben unterstützen.

Wenn lediglich ca. 17 Prozent aller Lehrkräfte in Deutschland als gesund gelten, braucht es Veränderung. Zu vielen Kolleg/innen gelingt es kaum noch, abzuschalten. Die Ferien oder auch Wochenenden reichen nicht mehr aus, um die »persönlichen Batterien« aufzutanken. Schulische Themen kreisen ständig im Kopf. Sie fühlen sich häufig erschöpft, schlafen schlecht oder haben andere Beschwerden.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich deutlich machen, dass dieser Zustand veränderbar ist. Es gibt wirksame Techniken des Selbstmanagements und Denkmodelle, mit deren Hilfe es gelingen kann, den Schulalltag wieder zufriedener wahrzunehmen.

Zunächst beschreibe ich, welchen Belastungsfaktoren Lehrer/innen in ihrem Arbeitsalltag ausgesetzt sind. Ich werde einen kurzen, aber wichtigen Einblick in die bekanntesten Studien zur Lehrergesundheit geben und damit deutlich machen, wie besorgniserregend es um unsere Kolleginnen und Kollegen steht.

Mit der Darstellung meines Belastungsmodells von Lehrer/innen zeige ich auf, dass wir den Belastungen nicht schutzlos ausgeliefert sind, sondern dass wir unsere persönliche Situation, unser Wohlbefinden und auch unsere Gesundheit positiv und nachhaltig beeinflussen können.