



Stefanie Simone Klief

Der Anti-Stress- Trainer für Lehrer

Es geht uns alle an



Springer Gabler

Der Anti-Stress-Trainer für Lehrer

Stefanie Simone Klief

Der Anti-Stress- Trainer für Lehrer

Es geht uns alle an



Springer Gabler

Stefanie Simone Klief
Lektoratexten
Nümbrecht, Deutschland

ISBN 978-3-658-15954-2 ISBN 978-3-658-15955-9 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-658-15955-9

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Illustrationen: Shutterstock

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

dass Sie dieses Buch in Händen halten – ärgert mich. Dass es gute Gründe dafür gab, es zu schreiben – ärgert mich. Dass es Ihnen in Ihrer Situation helfen kann – wünsche ich Ihnen.

Doch möchte ich dabei nicht stehen bleiben und Stefanie Klief in ihrem Anliegen unterstützen, dass Sie in Ihrem Beruf weiterhin Freude finden und der Politik Beine machen.

Stress raubt Lebenskraft. Wenn eine Berufsgruppe keinen Stress haben dürfte, weil sie ihre Lebenszeit für das Wichtigste, was wir haben, einsetzt – dann ist das Ihre. Leider ist es genau umgekehrt und Lehrer leiden mit am stärksten unter den Anforderungen ihres Berufsbildes, was in den meisten Fällen dem System geschuldet ist. Einem überkommenen System, in einer Zeit entstanden, die es

nicht mehr gibt, mit dem wir unsere Kinder absurderweise auf eine Zeit vorbereiten wollen, die uns gefühlt bereits heute täglich überholt.

Bildungspolitik ist deshalb eins meiner Kernthemen und liegt mir sehr am Herzen.

Es gibt eine Unart der Deutschen und die findet sich ganz besonders an ganz besonderen Tagen von ganz besonderen Menschen. Am Tag der Einschulung, wenn den i-Dötzchen meistens mehr als einmal der Satz entgegenschallt: Heute beginnt der Ernst deines Lebens.

Gewichtig betont und, da sich die Kinder mit praller Schultüte im Arm und glänzenden Augen, zwar an Mamas oder Papas Hand, noch etwas ängstlich umsehen, aber sich doch auf die Schule freuen, völlig deplatziert! Mag ihnen dies auch keinen bleibenden Schaden zufügen, ist er doch überflüssig und spricht Bände.

Ja, Schule ist wichtig. Schule ist sogar überlebenswichtig. Und die Zeit, die dort verbracht wird, macht immerhin in Jahren knapp ein Sechstel des Lebens aus. Unsere Schulen bilden den Grundstock für den Beruf – das steckt hinter dem Satz mit dem Ernst. Aber diese Jahre sollten so viel mehr „bilden“, als Sachkompetenzen. Unser Bildungssystem sollte so viel mehr im Blick haben, als nur den Vergleich mit Europa und der Welt. Richteten wir den Fokus hingegen auf den Kern, die Schüler und Lehrer, einzeln und als Team, müssten wir diesen Vergleich gar nicht mehr scheuen. Weil dann aus diesem Samen eine Kreativität erwuchse, die ihre Wurzeln in die ganze Welt ausstreckte!

Wir brauchen eine Schule, die die Freude über den Tag der Einschulung hinaus nicht nur fördert, sondern

in Begeisterung umwandelt. Grundlage dafür wäre eine Wertschätzung, die jedes Kind als Individuum sieht und nicht in ein System einbindet, ja – klemmt, sondern den Raum gibt, seine Begabungen zu entdecken und zu entfalten. Die jeden Lehrer als wertvolle Quelle dieser Anerkennung und Entwicklerfreude sähe und sie ihnen in gleichem Maße entgegenbringt. Statt Sie auszulaugen und als Prellbock für unausgereifte politische Kamikaze-Entscheidungen zu degradieren.

Dafür brauchen wir gleichzeitig die Überwindung des Bildungsföderalismus und Schulen, die ihre eigenständigen Entscheidungsbefugnisse behalten, doch darf dies nicht auf Ihrem Rücken ausgetragen werden. Lehr- und Verwaltungstätigkeiten gehören sauber getrennt und honoriert.

Wir brauchen Freiraum für Freiheit und Kreativität der Lehrer, statt starrer Lehrpläne und minutiös vorbereitete und hernach abgearbeitete Unterrichtseinheiten. Wir brauchen Lehrer als Coaches für Potenzialentfaltung – denn das ist die wichtigste Aufgabe von Bildung, weit über die reine Wissensbildung hinaus – und wir brauchen eine Politik, die den Lehrern, Ihnen, diesen Freiraum endlich ermöglicht!

100.000 Schulstunden bis zum Abitur, das ist viel Zeit um die Begeisterungsfähigkeit eines Erstklässlers zu zerstören – doch habe ich ein Bildungssystem vor Augen, das allen Beteiligten den kreativen Freiraum gewährt, der das lebenslange Lernen zu lernen ermöglicht und dies nicht für die Schule, sondern vorrangig für das Leben.

Während das Buch sich gezielt mit Ihnen und Ihrem Selbstbild beschäftigt, ist es Sache der Politik, endlich das

System als Ganzes kritisch zu hinterfragen. Ich stehe dafür ein, dies zu tun und freue mich über jegliche Unterstützung aus Ihren Reihen!

Schreiben Sie mir: Christian.Lindner@landtag.nrw.de

Düsseldorf, Deutschland
im Oktober 2016

Christian Lindner MdL
Bundesvorsitzender der FDP
Vorsitzender der Landtagsfraktion
und des Landesverbands
der FDP in NRW

Inhaltsverzeichnis

1	Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	8
1.3	Alles Stress oder was?	10
1.4	Burnout – Die letzte Stressstufe	11
	Literatur	14
2	Stressmodelle	15
	Literatur	19
3	Stressfaktoren	21
3.1	Anforderungen von innen	24
3.2	Erwartungen von außen	27
3.3	Identifizierung der Belastungen	29

X	Inhaltsverzeichnis	
	3.3.1 Belastungen auf persönlicher Ebene	32
	3.3.2 Belastungen auf der Schulebene	34
	3.3.3 Belastungen auf der Systemebene	37
	3.3.4 Belastungen durch die Eltern	44
	Literatur	50
4	Werden Sie Ihr Lebensmanager	51
4.1	Prävention	57
4.1.1	Du selbst sein – Selbstwirksamkeit	57
4.1.2	Die natürliche Autorität – Lehrerpersönlichkeit	62
4.1.3	Geben und Bekommen – Soziale Unterstützung	71
4.2	Kognitive Intervention	73
4.2.1	Selbstexploration	79
4.2.2	Wer bin ich und was will ich?	81
4.2.3	Das Problemlösen	83
4.2.4	Das Clustern	85
4.2.5	Das Prinzip des Beschreibens	90
4.2.6	Das Dialoge Kommunizieren	93
4.2.7	Compri(s) – Das gute Dutzend	98
5	Ruhig Blut!	107

Über die Autorin



Stefanie Simone Klief war nach dem Studium der Rechtswissenschaften einige Jahre mit Leib und Seele Familienfrau und engagierte sich auf breiter Ebene ehrenamtlich, unter anderem viele Jahre in leitender Elternratsfunktion.

Soweit so gut und so reichlich in der dritten Person verfasst: Sie wissen sowieso, dass ich meine Vita selbst schreibe; warum sollte ich auch ausgerechnet DAS jemand anderem überlassen? ☺

Ja, ich war sehr gern für mein Kind „zu Hause“ und dabei doch immerzu unterwegs. Eine lehrreiche und ausgefüllte Phase meines Lebens. Daran schloss sich eine ziemlich riskante Unternehmensgründung an. Ein

verwegener Plan, der meinen Mann und mich genauso viel Mut und Energie kostete wie einbrachte und mit vereinten Kräften auch funktionierte.

In den folgenden Jahren in der Personaldienstleistungsbranche erwirtschaftete ich mir jede Menge Lebenserfahrung – in einer „Dritten-Person-Vita“ stünde: „fundierte Human Resources-Expertise“, was ganz genauso stimmt. Die Mitverantwortung für über 200 Mitarbeiter schärfte meinen Blick für die realen Herausforderungen an Führungskräfte und die Anforderungen, die die Politik an den Mittelstand stellt. Strukturmanagement und Personalentwicklung sowie Marketing und Öffentlichkeitsarbeit waren schon damals meine Steckenpferde.

2009 stellte ich mein Leben auf den Kopf, hörte auf mein Herz, nahm einen beruflichen Kurswechsel vor und wurde Wissenschaftsredakteurin. Ich folgte damit meinem stärksten inneren motivationalen Treiber: dem des Schreibens. Mit Gründung der Textagentur *Lektoratexten* und der Marketingplattform *Nextoyou* entfaltete ich mich in meiner wahren Berufung. Ein Perspektivwechsel, der meine privaten und beruflichen Lebenserfahrungen bündelt:

Als **Ghostwriterin, Texterin, Autorin und Lektorin** schlage ich damit eine Brücke zwischen meinem juristischen Fachwissen, den praktischen Erfahrungen als Unternehmerin und meinen kommunikativen und redaktionellen Fähigkeiten.

Neben meinen beruflichen Kernthemen Recht, Personalwesen, Führungskompetenz und – entwicklung, Vertrieb, Recruiting, Kommunikation und Marketing,

engagiere ich mich weiterhin privat gesellschaftspolitisch. Dabei ist mir das Thema Bildung ein besonderes Anliegen. Mein Traum wäre ein parteiübergreifender Bildungspakt. Pa(c)kte man es darüber tatsächlich bei den Wurzeln, es könnte in ein bis zwei Generationen ALLE anderen Themen obsolet machen: von Ökonomie über Ökologie bis zum Weltfrieden ...

Das bleibt sicher eine Vision, doch ist jeder noch so kleine Baustein wichtig, der seine Relevanz ernst nimmt und voranbringt, woraus die Motivation für dieses Buch erwuchs und ganz gewiss erst den Anfang darstellt.

Näheres unter: www.lektoratexten.de und www.nextoyou.net