



Studienseminar Koblenz

Stress ist nützlich, wenn ...

Umgang mit Stress im Referendariat

Was der Volksmund dazu sagt

die Nase voll haben
jemandem die Stirn bieten
etwas nicht mehr sehen können
sein Kreuz tragen
im Magen liegen
Gänsehaut bekommen
weiche Knie bekommen
viel um die Ohren haben
die Stimme verschlagen
an die Nieren gehen
sich den Kopf zerbrechen
Herz zerreißend
gebrochenes Herz

Stress gehört dazu!?

- „Wer viel arbeitet, ist eben auch gestresst!“
- “Wichtige Leute stehen immer unter Stress.“
- „Wer Zeit hat, hat keine Arbeit.“
- ...

Mythen und Fakten zu Stress

Mythos	Fakt
Auslöser = Stressreaktion	Stressreaktion ist abhängig von der persönlichen Einschätzung, ob die Situation zu bewältigen ist
Stress ist immer schädlich	Stress liefert die notwendige Energie zur Bewältigung von Herausforderungen. Dauerstress und falscher Umgang damit machen krank
Dem Stress ist man ausgeliefert	Man kann seine Wahrnehmung steuern und die Deutung beeinflussen
Es gibt für Stress typische Symptome	All diese Symptome können auch auf körperliche oder seelische Erkrankungen verweisen ✍️ abklären lassen

Stress ist nützlich...

- aber nur in Maßen
- und wenn es genug Erholungsphasen gibt
- **Chronischer Stress** dagegen gefährdet die Gesundheit und verkürzt das Leben!

Stress ist notwendig!

Maßvoller Stress, der nicht von Dauer ist ...

- trainiert unser Immunsystem
- fördert das Wachstum
- wirkt Leistung steigernd
- sichert ein hohes Aktivitätsniveau
- intensiviert das Lebensgefühl

Eu-Stress

„eu“: gr. gut, vgl. Euphorie

- tritt auf bei Sport, Hochzeit, erstem Kuss ...
- führt zu Anpassungsreaktionen des Körpers
- mobilisiert die Lebensgeister
- vermittelt Selbstwirksamkeit
- ist angenehm erlebte Spannung
- versetzt mich in die Lage, schnell und gut zu arbeiten
- lässt mich blitzschnell zur Höchstform auflaufen

Stressoren

- Termindruck
- häufige Störungen
- Konkurrenzdruck
- Angst, Fehler zu machen
- Angst zu scheitern
- Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten
- geringe Gestaltungsmöglichkeiten
- monotone Tätigkeiten, zu viel Routine
- ungünstige Arbeitszeiten, Nachtarbeit
- Lärm
- Schadstoffe

Psychische Stressoren

- Zeitdruck
- Überlastung mit Arbeit
- Angst vor Ungewissheit
- Fehlender Überblick
- Unsicherheit
- Ärger mit Kollegen, Schülern ...
- Mangel an Anerkennung
- Misserfolge ...
- Karrieredenken
- Prüfungssituation
- Angst zu scheitern
- ...

Dis-Stress ✎ Eu-Stress

durch Strategien,

- den **Stress-Level** zu senken
- die **Dauer** von Stress zu begrenzen
- die **Wahrnehmung** zu beeinflussen
- die **Bewertung** ins Positive zu kehren
- Distress zu **vermeiden**

✎ um schnell wieder ins Gleichgewicht zu gelangen

Sich von belastenden Gefühlen distanzieren

- „Stress ist nützlich, also nutze ich ihn mal!“
- „Ich habe mein Bestes gegeben, das muss reichen.“
- „Was gab es Gutes am Schlechten?“
- „Wer hat hier das Problem?“
- „Et is noch immer jut jejange.“ (Kölsch)
- „Morgen ist auch noch Zeit.“
- „Wo ist hier das Licht bei all dem Schatten!“
-

Die optimale Stressdosis

Ist erreicht, solange ich mich als ...

- angeregt
- motiviert
- selbstwirksam
- herausgefordert
- lebendig

erlebe.

Meinung

„Ich hab mit Schrecken die Berichte hier in diesem Forum über das Referendariat gelesen.

- 60-80 Stunden pro Wochen*
- Beziehungskiller*
- Depression*
- Dauerstress*
- keine anderen Themen mehr als Schule“*

in <http://www.referendar.de/forum/viewtopic.php?p=4034&>, 12.02.2011

„Emotional stabile Lehrerpersönlichkeiten mit natürlicher Autorität“

- fordert die Präsidentin der KMK und
Bildungsministerin von Schleswig-Holstein

Was mich stresst:

Arbeitsaufträge:

1. Notieren Sie drei Dinge/Situationen, die Ihnen heute Stress bereitet haben.
2. Erschließen Sie anhand des Fragebogens drei Problemfelder, die Sie belasten.

1. Stress durch Angst

- zu versagen
- die Kontrolle zu verlieren
- zu scheitern
- vor Unbekanntem
- ...

Nutzen der Angst

- erhöht die Aufmerksamkeit
- warnt vor Gefahren
- steigert die Bereitschaft zu kämpfen
- fördert die Bereitschaft, neue (Aus-)Wege zu gehen, sich auf Unbekanntes einzulassen
- fokussiert auf das Wesentliche
- wirkt belebend und aktivierend
- **zu viel Angst** blockiert unser Denken und lässt uns evt. erstarren

In die Angst hineingehen!

- Vor was habe ich Angst?
- Wie groß ist diese Angst?
- Wobei hilft sie mir?
- Was täte ich ohne diese Angst?
- Wann wird sie verflogen sein?
- Wie werde ich mich dann fühlen?
- Was ist der schlimmste anzunehmende Fall?
- Wie würde ich diesen überstehen?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass dieser eintritt?

Mentales Training

- Innere Bilder, geistige Vorstellungen und positive Bewusstseinsinhalte im Zustand tiefer Muskelentspannung produzieren.
- Diese durch wiederholtes Üben im Gehirn festschreiben.
- Das ermöglicht Leistungen, die bisher erst im Kopf erbracht wurden.

Techniken: Angst abbauen und das Selbstvertrauen steigern

- sich mit den Angstauslösern konfrontieren
- mögliche Störungen imaginieren
- Angstinhalte sortieren
- Unsicherheit akzeptieren und aushalten
- Unruhe annehmen
- die Situation neu bewerten, z. B. die Perspektive wechseln
- Verhaltensanweisungen für bestimmte Situationen notieren
- sich zeitnahe und erreichbare Ziele setzen
- Probleme gezielt angehen

Techniken: Angst abbauen und das Selbstvertrauen steigern

- (trocken-)üben und trainieren
- erwünschtes Verhalten im Kopf immer wieder durchgehen
- hierfür Zeit-(räume) reservieren
- sich Mut zusprechen und sich selbst herausfordern
- Entscheidungen treffen
- das Gute am Schlechten im Blick haben
- Gelungenes sammeln und in Listen notieren
- sich von der Angst ablenken, z.B. durch mentale und/oder körperliche Entspannungsübungen

vgl. Ps. H. 10/2007, S. 60 - 65

Fünf Stufen

Visualisierung der nächsten Erfolge

Visualisierung bisheriger Erfolge

Entspannungstechniken

Selbsteinschätzung

Fremdeinschätzung durch Experten



1. Stufe: Fremdeinschätzung

- Ein Experte schätzt mein Lernpotenzial auf diesem Gebiet ein
- und gleicht dieses ab mit meiner Selbstwahrnehmung

2. Stufe: **Selbsteinschätzung**

- Ich bin bemüht, ein realistisches Bild meiner bisherigen Fähigkeiten und Leistungen auf diesem Gebiet zu gewinnen.
- Der Experte hilft mir, „in den Spiegel zu schauen“.

3. Stufe: Entspannungstechniken

- Ich übe regelmäßig und über längere Zeit, mich bei Angst oder Stress gezielt zu entspannen, „den Kopf frei zu machen“
- Vorschläge:
 - ✍ Lauschen
 - ✍ Meditation
 - ✍ sich mit seinen Ängsten „befreunden“
 - ✍ Ängste umbewerten: Reframing
 - ✍ ...

4. Stufe: **Erfolge visualisieren**


- Gelungenes in **Listen** sammeln
- **Selbstgespräche**: „Das Gute am Schlechten“ laut versprachliche
- **Tagebuch**: 15 Min. vor dem Einschlafen das Gelungene des Tages schriftlich erinnern und mit seinen Zielen abgleichen
- in **Rückblenden** erfolgreich bewältigte Situationen erinnern und erneut durchleben: Personen, Redeanteile, die eigenen Gefühle in dem Moment ...

5. Stufe: **Erfolge imaginieren**

- Die nächste Höchstleistung im Geiste **vorwegnehmen** und im Geiste im angstfreien Raum durchleben
- Den angestrebten Erfolg **durchleben**:
Personen + Handlungen + Redeanteile +
Gefühle + ...
- **Trockentraining** – jeden Tag in der Stunde vor dem Einschlafen

2. Stress durch Zeitmangel und Termindruck

Zeitdruck ...

- „macht mir Beine!“
 - hilft mir anzufangen
 - zwingt mich, eine Sache zu Ende zu führen
 - begrenzt meine Optimierungsversuche
 - lehrt mich, meine Zeitressource zielgerichtet und effizient zu nutzen
 - lässt mich staunen, wozu ich befähigt bin
-  Zeitdruck stellt eine **Lernchance** dar!

Zeitmanagement

- vorausschauend planen
- Hauptaufgaben, Prioritäten festlegen
- Fixzeiten reservieren für ...
- Zeitfenster für ...
- to-do-Liste führen
- Zeitreserven einplanen: ca. 1/3 der angesetzten Zeit
- Abläufe habitualisieren

Wie organisiere ich meine Arbeit?

- max. 60 Min. pro Arbeitsblock
- 5-15 Min. Pause zwischen Arbeitsblöcken
- gleichartige Tätigkeiten in Arbeitsblöcken zusammenfassen
- auf Abwechslung bei aufeinander folgenden Arbeitsblöcken achten
- schwierige und Kraft raubende Arbeiten in Hochphasen erledigen: 8.00 - 12.00 und 15.00 - 19.00

Freunde – Mut - Bescheidenheit

Bücher sind **Rat**-geber,
Können aber keine **Hilfe** geben!

Sich nicht entmutigen lassen,
sondern **sich Mut zusprechen lassen.**

Sich in **Bescheidenheit** üben,
statt sich mit seinen Nöten zu bescheiden

Sich entfalten

- **Evolution:** Die Energie von jammern, nörgeln und Ärger umlenken auf Projekte
- **Revolution:** Den Neuanfang wagen!
- **Reduktion** für das überfüllte Leben: Sich beschränken auf Wichtiges
- **Addition** für in Routine erstarrte Personen: Etwas Neues beginnen
- **Metamorphose:** Ausgestalten, verschönern, renovieren, „schönreden“, das Positive bevorzugen

3. Stress durch Beschleunigung

aller Lebens- und Arbeitsabläufe
muss akzeptiert werden!

Entschleunigung durch Achtsamkeit

- ✍️ stets nur eine Aufgabe zur gleichen Zeit ausführen
- ✍️ Störquellen ausschalten
- ✍️ Angefangenes auch zu Ende führen
- ✍️ Zeitfenster zur Erholung festlegen
- ✍️ die Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden

4. Stress durch äußere Störquellen

Störende Reize ausschalten

1. Auch als angenehm empfundene Musik im Hintergrund beansprucht etwa 30 % unseres Arbeitsgedächtnisses.
2. **Keine/r** ist befähigt zum **multi-Tasking**.

Daher:

- Handy/Telefon/Mailbox stumm schalten/nicht beachten
- Klingel abschalten
- eine ruhige Umgebung suchen oder herstellen

Einstellung: „Für alles gibt es eine Zeit.“

5. Stress durch Perfektionismus

„Ich muss perfekt sein!“

- um die letzten 20 % „herauszuholen“, muss man nochmals 80 % des bisherigen Arbeitseinsatzes investieren

 Einstellung: „*Man kann es auch übertreiben!*“

Kosten-Nutzen in Beziehung setzen

Prioritäten festlegen

Fehlerfreundlichkeit

Fehlerfreundlichkeit

- bedeutet, dass aus einem Fehler Gutes entsteht
- zeichnet kreative Menschen aus
- wird von diesen als Lernchance erlebt
- und als Impuls zum Weiterdenken
- bringt Lebendigkeit und Spannung ins Leben
- zeichnet offene Persönlichkeiten und interessante Gesprächspartner aus

Den Stresslevel senken

Was mich aufrichtet und stärkt

- sozialer Rückhalt durch Familie, Partner und Freunde
- beruflicher Erfolg
- Anerkennung durch andere
- kurzfristig erreichbare Lebensziele
- das Erleben von Sinn in meinem Leben

„Runterfahren!“

- körperliche Aktivität, Sport
- mentales Training: Belastende Situation imaginieren und Handlungsmöglichkeiten überlegen und durchdenken
- positive Selbstinstruktion
- Gedankenstopp: Belastende Gedanken auf später verweisen
- ...

Günstige Einstellungen

- *Lehren ist eine anspruchsvolle Tätigkeit.*
- *Wäre es so leicht zu lernen, wäre es vermutlich ein öder Job, der mich erwartet.*
- *Schwarzmalerei gilt nicht, stopp!*
- *Ich kann auch noch etwas anderes als Lehrer sein!*
- *Ich habe mein Bestes gegeben, mehr habe ich nicht.*
- *Ich kann doch was!*

Positives Denken

- den Blick auf Gelungenes richten
- negative Kritik stets mit positiver Kritik verbinden
- die Perspektive wechseln: ...aus der Sicht von; ... aus der Rückschau ...
- Wahrscheinlichkeiten festlegen
- erfolgreich bewältigte Situationen erinnern
- den GAU imaginieren

Strategien

- Perspektivwechsel
- Konfrontation
- Reframing: neue Rahmung
- Musterunterbrechung: Das Unerwartete in den Blick nehmen
- Achtsamkeit
- Positives Denken
- Mentales Training

Psychisch gesund!

- soziale Kontakte pflegen
- sich ermutigen: „Was mir schon gelingt!“
- umbewerten: „Was ist das Gute am Schlechten?“ oder „Was lerne ich aus diesem Fehler?“
- Achtsamkeit: „Notfall-Koffer“; „Tagebuch der Sonnenstrahlen“ ...
- Bewegung: tanzen, springen, radfahren, laufen, jäten, spielen ..
- Entspannen: Singen im Chor ...

Literaturhinweise

- Ernst, Heiko (2006): in Ps. h. 3/2006
- Ehlers, Simon: Mentales Training: Vorbereitung für den Ernstfall. In Ps. h. 10/2007, S. 60 - 65
- Stemme, Fritz: Den Verstand intelligent ausschalten. In: Der Spiegel, Nr. 36, 1987, zu finden im Internet unter <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-13526712.html>
- Küstenmacher, Werner Tiki: Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben. Verlag Campus, Franf./N.Y. (2003)
- Seiwert, Lothar J.: 30 Minuten für optimales Zeitmanagement. Verlag Gabal, Offenbach (2005)