

Wirksam und heiter im Lehrberuf: Tipp 7

Das persönliche Tut-mir-gut-Konto pflegen

Am 8./9. Dezember 2006 lädt der LCH ein zur Fachtagung «Balancieren im Lehrberuf». Als Einstimmung darauf präsentieren Urs Peter Lattmann und Anton Strittmatter bis dahin die Serie «Wirksam und heiter im Lehrberuf».

Anton Strittmatter

Getreu unserem Leitmotiv Balancieren und nach alter Buchhalterusanze gehört nun zum Gefährdungs-Konto (BILDUNG SCHWEIZ 7/8 2006) zwingend das Tut-mir-gut-Konto. Gefährdungen kennen, sie meiden oder achtsam damit umgehen ist die eine Seite. Stärken kennen und ausspielen, Stärkendes aufsuchen die andere – die vielleicht noch wichtigere.

Nicht wenige Menschen tun sich schwer mit der Ausrichtung auf Stärken. Das liegt oft an verinnerlichten, kulturell vermittelten und «typisch schweizerisch» aneinander gekoppelten Strebsamkeits- und Bescheidenheitsidealen. Diese Menschen halten das Fehlersuchen und sich «mea culpa» an die Brust klopfen für weit edler als die Pflege und das Zeigen von Stärken. Wir applaudieren zwar gerne einer «superben» Leistung, die «Superbia» (Stolz) rangiert im traditionellen Katalog der Sieben Todsünden aber ganz zuoberst. Dabei kennt auch das Christentum die Selbstliebe. Nicht als narzisstisch-egoistische Selbstverliebtheit, aber als wichtiges Korrelat zur

Nächstenliebe, als Annehmen seiner selbst, als Haltung der Selbstachtung. Die ganze berufliche Gesundheitsforschung zeigt, dass das Fokussieren auf Stärken, die genussvolle Freude am Können, das Aufsuchen von Orten der Zufriedenheit und des Geachtetwerdens gesünder ist als die stetige Suche nach auch noch auszumerzenden Schwächen und Fehlern. Ausmerzen ist Verletzung oder gar Tod. Stärken suchen und pflegen ist Wachstum, ist Leben.

Unser Suchraster auf der gegenüberliegenden Seite möge für diese Art von Zuwendung zum starken, selbstwirksamen ICH gute Dienste leisten.



Kurztipp für Eilige

Fragen Sie drei verlässliche Menschen aus Ihrer beruflichen und privaten Umgebung: «Wenn Du mich jeweils besonders glücklich und zufrieden erlebst, in welchen Situationen geschieht dies vor allem? Was glaubst Du, woran es dann jeweils liegt? Und welche Stärken von mir sind dann beteiligt?»

Notieren Sie – als Akt des Zu-sich-Nehmens – die gespiegelten Stärken und Umstände des Wohlsens.

Und stellen Sie sich vor, wann sie demnächst wieder eine solche «Wellness-Zone» aufsuchen werden. Kostenfrei!

Mein persönliches Tut-mir-gut-Konto

Ressourcen	Beispiele	Meine Felder/Ressourcen
Sich als wirksam erleben; Resultate erzielen und Erfolge geniessen	Befriedigende Resultate und zufriedene Lernende erleben; sich als wirksam erfahren und die Erfolge feiern; Einfluss auf das Schulgeschehen haben	
Persönliche Kraft, Kompetenz erleben	Eigene Leistungsfähigkeit, Lebensenergie; positives Selbstwertgefühl, Souveränität; Ambiguitätstoleranz; pädagogische und fachliche Expertise für wichtige berufliche Situationen	
Sich verwöhnen und in Musse gute Gespräche haben	Sich schöne Sachen kaufen, gut kleiden, schminken; abends ausgehen; Gespräche mit Freunden über die Erlebnisse/Erfahrungen in der Schule	
Auf gute Ausrüstung/Rahmenbedingungen vertrauen können	Gute «Werkzeuge» haben; Zeit für gründliche Unterrichtsvor- und -nachbereitung, für Dossierstudium, Fachlektüre; Informatikunterstützung; Arbeitsräume; Weiterbildungsressourcen	
«Religio» – Rückbindung in Werten, Sinn und Idealen haben	Die Aufgabe als höchst sinnvoll empfinden; gute Lektüre; meditieren; Diskurse zu Grundfragen; Engagement in Fachschafts-Diskussionen; Bedürfnis, anderen helfen zu wollen	
Geborgenheit «Rückendeckung» im beruflichen Beziehungsnetz haben	Klare Zuständigkeiten-Ordnung; anerkannte Spielregeln; stützende Schulleitung, Fachschaft und Behörde; Verbündete im Kollegium; Intervisionsgruppen	
Geborgenheit in familiärer Kommunikation erleben	Gespräche mit Familie/Partner über meine Erlebnisse/Erfahrungen in der Schule; sich der Familie widmen; Zusammensein mit eigenen Kindern, nahen Freunden u.ä.	
Geborgenheit in verlässlichen Anstellungsbedingungen erleben	Sicher und entspannt sein können in einer verlässlichen Perspektive bezüglich Anstellungssicherheit und Lohn	
Herausgefordert werden	Aus dem Trott herausgerissen werden; vor neue Situationen gestellt, provoziert werden; Neuland-Perspektive als Vitalisierung erleben; Impulse aus Feedbacks empfangen	
Herausforderungen, Probleme und Dilemmata teilen können	Co-Mates haben; ein Team sein; mit jemandem Schwierigkeiten/Probleme und Erfolge teilen können (to share); Orte des Ärgerablassens und Klagens haben	
Breite/Variation der beruflichen Aufgaben/Rollen haben	Auf mehreren, sich gut ergänzenden und gut abwechselnden «Schienen» fahren können (beruflicher Mix)	
Ausgleich bzw. Regeneration in der Freizeit finden	Arbeiten in Haus+Garten, Heimwerken, Theaterspielen, Musikmachen, Malen, Spazieren, Wandern, Radfahren, Natur erleben u.ä.	
Gefragtsein, Willkommensein	Felder, in denen man mich ausdrücklich verlangt, weil ich da Expertise habe; Felder vom Typ «Hallo, schön dass du da bist, wir brauchen dich!»	
Blumen bekommen	Felder, in denen ich Anerkennung, manchmal gar Applaus bekomme, geehrt werde für meine Leistungen	
Sich gut organisieren können	Realistisches Einschätzen der Aufwände; gute Arbeitsplanung; Ordnung in den Dokumentationen; rechtzeitig Unvereinbarkeiten erkennen und lösen	
Anderes		

Balancieren im Lehrberuf

Am 8./9. Dezember 2006 findet in Bern die LCH-Fachtagung und die nächste Impulstagung des Schweizerischen Netzwerkes Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) statt. Das Thema lautet: «Balancieren im Lehrberuf – Im Spannungsfeld Schule wirksam und gesund bleiben». Trägerschaft: LCH, SNGS, Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ der FHNW Pädagogik/Soziale Arbeit, Lehrstuhl für Arbeitspsychologie der Uni Bern, ULEF – Institut für Unterrichtsfragen und LehrerInnenfortbildung Basel. Weitere Informationen: www.lch.ch

Die Autoren

Dr. Anton Strittmatter ist Leiter der Pädagogischen Arbeitsstelle des LCH, Biel/Bienne, E-Mail a.strittmatter@lch.ch. Dr. Urs Peter Lattmann ist Co-Leiter des Kompetenzzentrums RessourcenPlus R+ der Fachhochschule Nordwestschweiz Pädagogik/Soziale Arbeit, Aarau/Brugg, E-Mail urspeter.lattmann@fhnw.ch.

