

SOKO-VET

Tool 1

Gelassen und sicher im Umgang mit Stress

Dokumentation der Fortbildung

Magdeburg 2007

Zielstellung

Das Thema „Umgang mit Stress im Lehrerberuf“ ist aus der Liste der Fortbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer nicht mehr wegzudenken. Gerade der Lehrerberuf ist einer der anstrengendsten Berufe. Der Lehrer ist permanent gefordert, sei es als lehrende oder erziehende Person, als kooperierende oder konfliktvermittelnde Person. Die Liste der Anforderungen ist groß und reicht von den Erwartungen an hohe fachliche und didaktisch-methodische Kompetenz, über die Fähigkeit, die Auszubildenden optimal zu fördern und zu fordern bis hin zu der Erwartung, sich als Lehrer durchsetzen zu können. Der Lehrer ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt, wobei insbesondere die psychischen Belastungen immer wieder als Stress erfahren werden. Unter diesen Bedingungen geht Berufsunzufriedenheit oft einher mit Resignation, Enttäuschung und Demotivation sowie dem ständigen Zweifel an der richtigen Wahl des Berufes.

Im Mittelpunkt dieses Tools steht die Frage, wie der Lehrer bewusster mit den Anforderungen umgehen und wie er selbst aktiv etwas zu seiner eigenen Gesunderhaltung beitragen kann. Ausgehend davon ist die Fortbildung auf die Weiterentwicklung wesentlicher Kompetenzen zur Stressbewältigung gerichtet.

Die Teilnehmenden erwerben die Kompetenz,

- die eigenen Belastungen bewusst wahrzunehmen und das eigene Stressverhalten zu reflektieren,
- aus der Kenntnis der Stressreaktionen des Organismus, eigene körperliche Reaktionen während des Stressvorgangs wahrzunehmen und bewusst darauf zu reagieren,
- mit geeigneten Maßnahmen kurzfristig auf Stresssituationen angemessen zu reagieren,
- langfristig mit Stresssituationen bewusst umzugehen.

Auch die Auszubildenden stehen unter dem gesellschaftlichen Druck, ihre Ausbildung so gut wie möglich abzuschließen, um einen Arbeitsplatz zu erhalten. Der Spagat zwischen Hoffnung auf gute Noten, um einen guten beruflichen Abschluss zu erreichen und „Nullbockmentalität“ äußert sich nicht selten in Unsicherheit, Angst, Enttäuschung, Resignation oder Demotivation – Gefühle, die die Lehr- und Lernatmosphäre ungünstig beeinflussen. Besonders problematisch wird die Situation, wenn diese Auszubildenden auf gestresste Lehrkräfte stoßen und von ihnen mit vorschnellen, negativ bewertenden Äußerungen bedacht werden. Die

Folge ist, dass sich die Unzufriedenheit der Auszubildenden mit ihrer Situation, mit der Schule und der Gesellschaft nicht selten in aggressivem Verhalten äußert.

Wenn die Lehrkräfte diese Zusammenhänge erkennen, wenn sie selbst ausgeglichen und entspannt sind, können sie oftmals mit sehr viel mehr Verständnis reagieren und ausgleichend wirken. Dazu gehört auch, dass in der Ausbildung die Situation der Auszubildenden offen angesprochen wird, dass den Auszubildenden Gelegenheit gegeben wird, sich bewusst mit den Schwierigkeiten auseinanderzusetzen und Strategien zu entwickeln, um selbstbestimmt mit Belastungen besser umgehen zu können.

In diesem Sinne soll im Rahmen dieses Tools dazu beigetragen werden, die Lehrkräfte zu befähigen, während des Ausbildungsprozesses - zu einem gegebenen aktuellen Anlass - den Auszubildenden das Phänomen Stress mit seinen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft zu erläutern und ihnen Möglichkeiten zum Umgang mit der konkreten stressgeladenen Situation aufzuzeigen.

Die Teilnehmenden erwerben die Kompetenz,

- eine gewisse Sensibilität für die Belastungen der Auszubildenden zu entwickeln,
- den Auszubildenden in geeigneten Übungen den Umgang mit belastenden Situationen erfahrbar zu machen.

Im Sinne der Zielerreichung erhalten die Teilnehmenden einerseits Kenntnisse zur Stressbewältigung und andererseits anhand von Übungsphasen die Möglichkeit, konkrete Erfahrungen im Umgang mit Stress selbst zu erleben. Darüber hinaus dienen die Übungsphasen dazu, den Teilnehmenden ein methodisches Gerüst zu vermitteln, damit sie in geeigneten Situationen während des Ausbildungsprozesses diese Übungen mit den Auszubildenden praktizieren können.

Den Lehrkräften muss bewusst gemacht werden, dass Stress nur individuell erlebbar ist, dass er deshalb auch nur individuell verstanden und verändert werden kann. Die Erfahrungen im Umgang mit Stress haben sich über Jahre und Jahrzehnte entwickelt und bestimmen das Verhalten einer jeden Person. Dieses Verhalten kann wiederum nur über einen längeren Lernprozess korrigiert werden. Das bedeutet auch, dass am Ende der Fortbildung noch nicht mit schnellen durchgreifenden Erfolgen zu rechnen ist.

Die Lehrkräfte müssen weiterhin an der Vervollkommnung ihrer Kompetenzen arbeiten. Um eine nachhaltige Wirkung zu erreichen, bedarf eines ständigen kollegialen Austausches.

Arbeitsplan der Fortbildung

Für die Lehrerfortbildung wurde entsprechend der Zielstellung des Tools folgender Ablaufplan aufgestellt:

Freitag, 02.02.2007

15.30 bis 17.00 Uhr	Begrüßung Zeitplan Ziele des Kurses und Einführung in den Kurs Stress – was ist das? Stress – (k)eine Erscheinung unserer Zeit?
17.15 bis 19.00 Uhr	Analyse der Belastungen im Alltag Stressablauf von der Wahrnehmung zur Verhaltensreaktion

Samstag, 03.02.2007

9.00 bis 10.30 Uhr	Maßnahmen zur Stressbewältigung 1. Teil: Wahrnehmung und Bewertung der Stresssituation
10.45 bis 12.15 Uhr	Maßnahmen zur Stressbewältigung 2. Teil: kurzfristige Maßnahmen, um Stressreaktionen zu beeinflussen
12.15 bis 12.45 Uhr	Mittagspause
12.45 bis 13.30 Uhr	Maßnahmen zur Stressbewältigung 3. Teil: langfristige Maßnahmen, um Stresssituationen zu vermeiden
13.30 bis 16.00 Uhr	Nur ein starker Lehrer kann auch Auszubildende stärken: Schlussfolgerungen aus dem Maßnahmenkatalog zum Umgang mit Stress

Inhaltliche Schwerpunkte

Was ist Stress?

Der Begriff „Stress“ kommt aus dem Englischen und bedeutet Druck, Verbiegung, Anspannung.

Stress wird im Alltag oft mit negativen Assoziationen verbunden.

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderungen, die an ihn gestellt werden, unabhängig davon, ob die Anforderungen negativ oder positiv sind.

Hans Selye, Begründer der modernen Stressforschung (1907-1982), verstand unter Stress den Zustand körperlich-psychischer Anspannung. Durch Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin werden im Körper sämtliche Kraftreserven mobilisiert.

Stress entsteht, wenn unsere Erwartungen nicht mit der Realität übereinstimmen.

Arten von Stress

Eu-Stress (lat. eu = gut)

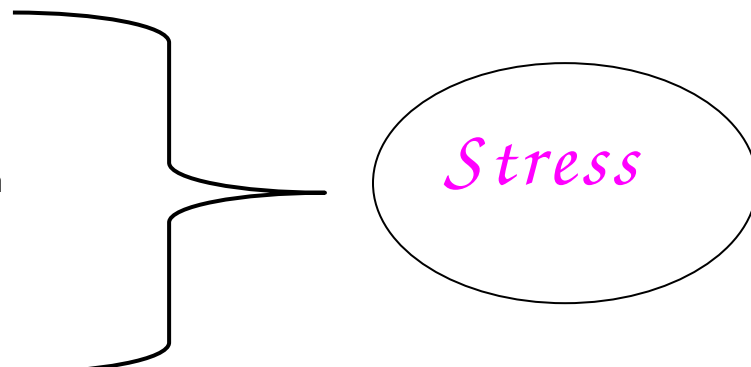
- Eu-Stress wird als wohltuender und geistig anregender Zustand erlebt.
- Die Phasen
Ruhe – Anforderung – Leistung – Ermüdung – Ruhe ...
werden eingehalten.

Dis-Stress (lat. dis = schlecht)

- Dis-Stress stört das körperlich-seelische Gleichgewicht.
- Durch die Aufeinanderfolge der Phasen
Anforderung – Leistung – Ermüdung – Anforderung ...
entsteht im Körper ein Dauer-Alarm.
Die Phase der Ruhe bzw. Erholung fehlt oder kommt zu kurz.

Ursachen von Stress?

Alltagsfrustrationen
Zeitdruck, Hektik
Umweltbelastungen
Psychovegetative Störungen
Aggressives Verhalten
Falsche Ernährung
Exzessiver Lebensgenuss



Auswirkungen von Stress

1. Die körperliche Müdigkeit

Man schläft entweder zu viel oder zu wenig. In der Nacht wacht man mehrmals auf und tagsüber ist man eigentlich immer müde.

2. Die geistige Müdigkeit

Man kann sich kaum noch konzentrieren, fühlt sich müde und kaputt. Man wird vergesslich und kann keine Entscheidungen treffen.

3. Die soziale Müdigkeit

Dieses Gefühl tritt häufig bei Personen auf, die im Beruf viel mit Menschen zu tun haben: Lehrer/innen, Krankenschwestern, -pfleger, Altenpfleger/innen, Sozialarbeiter/innen ... Für Treffen mit Freunden oder Bekannten fehlen die Lust und die Kraft; Verabredungen werden nicht eingehalten; Briefe, Telefonanrufe nicht beantwortet.

Man fühlt sich einsam und verlassen.

4. Die seelische Müdigkeit

Angstzustände stellen sich ein. Das Immunsystem ist geschwächt. Man ist dauernd irgendwie krank, Gefühle sind nicht mehr erlebbar, Gefühlskälte und Zynismus sind höchste Alarmzeichen.

5. Sinneskrise

Der Sinn des Lebens kann nicht mehr gesehen werden. Man hat aber auch keine Kraft mehr, um davonzulaufen, ebenso keine Ziele und Energie. Man ist isoliert, fühlt sich allein und unverstanden.

Stressoren als Stressauslöser

Stressoren sind Reize, die von innen (Gedanken, Gefühle, Erinnerungen) oder außen (Ereignisse, die ich sehe, höre, ...) auf den Körper einwirken.

Sie sind potentielle Stressauslöser und müssen wahrgenommen und erkannt werden, damit sie nicht zum Tragen kommen bzw. damit darauf gezielt eingewirkt werden kann.

Die Kenntnis der eigenen Stressoren ist eine Voraussetzung, um Stress abzuwenden.

Die vier Ebenen der Stressreaktion

1. Die kognitive Ebene

Diese Ebene beschreibt alle geistig-gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse.

(Bsp.: Denkblockaden, Äußerungen: „Das schaffe ich nie.“ ...)

2. Die emotionale Ebene

Diese Ebene beschreibt alle Gefühle und Befindlichkeiten.

(Bsp.: Angst, Ärger, Gereiztheit ...)

3. Die vegetativ-hormonelle Ebene

Diese Ebene betrifft alle Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der daran angeschlossenen Organe, die normalerweise nicht willkürlich kontrollierbar sind, sowie die hormonelle Reaktion.

(Bsp.: trockener Mund, Herzklopfen, Tränen ...)

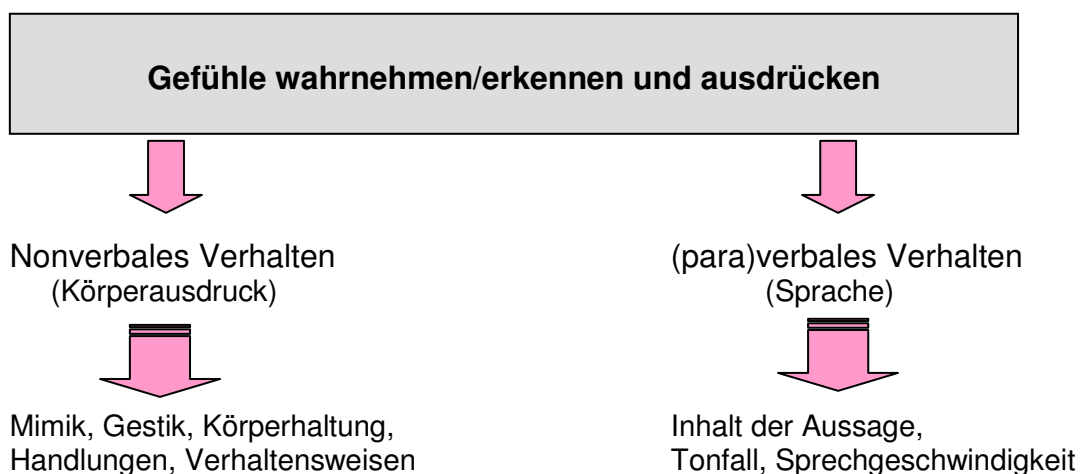
4. Die muskuläre Ebene

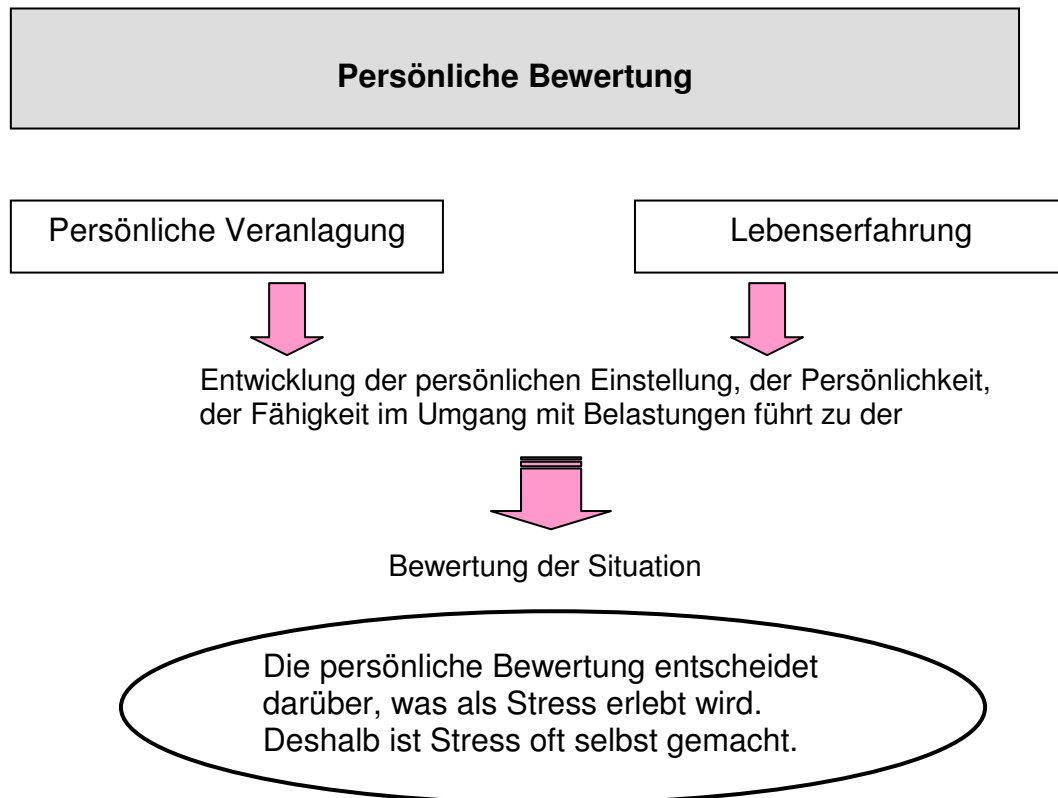
Auf dieser Ebene sind Reaktionen gemeint, die im Bereich der Skelettmuskulatur erfolgen, also jene, die einer willkürlichen Kontrolle unterliegen.

(Bsp.: Fingertrommeln, nervöse Gestik, Rückenschmerzen ...)

Maßnahmen zur Stressbewältigung

Teil 1: Wahrnehmung und Bewertung der Stresssituation





Teil 2: kurzfristige Maßnahmen, um Stressreaktionen zu beeinflussen

Mental-kognitive Einflussnahme

- Positive Suggestionen: Fremd- und Selbstsuggestionen
- Affirmationen (Bejahungsübungen): Heute klappt es.
Keine selbst zerstörerischen Aussagen, wie: Das schaffe ich nie.
- Positive Formulierung von Sätzen.
Nicht: Ich werde heute bei der Besprechung nicht nervös sein.
So: Bei der Besprechung bin ich konzentriert. Ich habe mich gut vorbereitet.

Konstruktion von Bewegungsabläufen

Gute – Laune – Bilder

- schöne Erinnerungen (Urlaub, Konzert ...)
- Glücks-Tagebuch führen
- Humor-Ecken einrichten (Sammlung von Dingen, bei denen sie schmunzeln oder lachen können)

Gute – Laune – Musik

- selbst aktiv sein (Singen, Tanzen, ...)
- sich eine CD mit Gute-Laune-Musik zusammenstellen

Konzentration/Wahrnehmungslenkung

- Aufmerksamkeit verlagern
 - * auf einen bestimmten Gegenstand
 - * auf nach innen geschaute Bilder
 - * auf neutrale, positive Gedanken, die beruhigend wirken
- Lächeln (Smileys in der Wohnung verteilen und sich verpflichten zu lächeln, wenn Sie ein Smiley sehen)
- Lachen (ist gesund)
- Kreativ sein stärkt das Selbstbewusstsein (Bild malen, Rätsel lösen, raffiniertes Rezept ausprobieren, ...)

Olfaktorische Beeinflussung

- Geruch als Auslöser für Wohlbefinden

Körperliche Abreaktion

- körperliches Abreagieren, Sport treiben
- den Gefühlen Luft machen

Entspannungsübungen

- Atmung
- Alpha-Musik
- Tiefenmuskelentspannung
- Autogenes Training
- Kleine Übungen zur Muskelanspannung und -entspannung

Teil 3: langfristige Maßnahmen, um Stresssituationen zu vermeiden

Einstellungsänderung

Typische Merkmale einer selbst schädigenden Einstellung:

- Wenn man z.B. glaubt, dass man eine Situation nicht bewältigen kann, obwohl objektiv gesehen durchaus Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden sind, wird man es auch nicht versuchen. Man nimmt sich die Möglichkeit, vom Gegenteil überzeugt zu werden und erlernt Hilflosigkeit.

- Wenn man davon überzeugt ist, dass es immer eine perfekte bzw. „noch perfektere“ Lösung gibt, kann man sich mit keiner wirklich zufrieden geben. Derart unrealistische Erwartungen erzeugen Stress.
- Oft werden auch Anforderungen übersteigert unangenehm bzw. unrealistisch gesehen, z.B.: „Das ist das Schrecklichste, was einem passieren kann“.
- Wenn man zu einer wichtigen Besprechung zu spät kommt, weil man im Stau stand, ist dies sehr unangenehm. Aber es ist keine Katastrophe und Tage später wird es vergessen sein. Niemand wird mehr von diesem „grauenhaften“ Erlebnis berichten. Warum rege ich mich dann so auf?
- Manchmal sorgt man auch selbst dafür, dass sich Prophezeiungen erfüllen. Wenn man Schlimmes erwartet, tritt es auch oft ein.
- Die Verwendung von Wörtern der Schwarz-Weiß-Malerei können Stress erzeugen: immer statt oft, nie statt selten, alle statt viele, keiner statt manche.

Vorgehen, um Einstellungen zu verändern:

- Schritt 1: Erkennen der Einstellung, die mich belastet
* objektive Beschreibung der Situation, ohne jede Bewertung und Interpretation
- Schritt 2: Realitätsüberprüfung
* Sehe ich nur die Negativseiten einer Situation?
* Verallgemeinere ich?
* Habe ich zu hohe/falsche Erwartungen?
* Was würde ein anderer zu meiner Einstellung sagen?
* Wie sehen andere die gleiche Situation?
- Schritt 3: Veränderung des Denkens
* Wie könnte ich die Situation anders betrachten?
* Gibt es eine breitere Sichtweise?
* Was spricht für eine neue Einschätzung?
- Schritt 4: Veränderung des Verhaltens
Eine Umbewertung der Situation gelingt meist nicht auf Anhieb, sondern erst nach mehreren Versuchen. Es ist wichtig, nicht aufzugeben.

Zeitmanagement

- Zeitgewinn durch Zeitplanung
- Ziele setzen
- Prioritäten setzen
- Tagesleistungskurve beachten
- regelmäßige Pausen
- Delegieren von Aufgaben

Bewusst Lebensziele setzen

Bewusste Kommunikation

Bewusste Ernährung

Didaktisch-methodisches Vorgehen

Einstieg in die Fortbildung

Die erste Kontaktrunde gilt der Einstimmung auf das Thema. Beim Ausfüllen eines Arbeitsblattes (s. Materialteil) soll über das persönliche Stressverhalten nachgedacht werden. Das Ausfüllen der vier Bereiche erfolgt in Einzelarbeit. In der sich daran anschließenden Runde im Plenum tauschen die Lehrkräfte die Erfahrungen im Umgang mit Stress untereinander aus mit dem Ziel, zu erkennen, dass sie sich im Laufe ihrer Lebensgeschichte bereits verschiedene Verhaltensweisen angeeignet haben, mit denen sie ihrer Meinung nach am besten auf Stress reagieren können. Für den Verlauf der Fortbildung ist es wichtig, dass den Lehrkräften durch dieses methodische Herangehen die eigenen Ressourcen deutlich gemacht werden und sie damit auch das Gefühl bekommen, nicht bei „Null“ anfangen zu müssen. Gleichzeitig ist es ein Zeichen der Achtung und Wertschätzung den Lehrkräften gegenüber, ihrer Lebensgeschichte und ihrer Lebenserfahrungen.

Darüber hinaus wird den Lehrkräften die Möglichkeit gegeben, Assoziationen zum Thema und zu den Erwartungen an die Fortbildung zu äußern. Diese werden visualisiert und anschließend mit den bereits formulierten Zielen verglichen und abgestimmt.

Methodisch eingerahmt ist die Fortbildung von kleinen Geschichten aus dem Buch „Der große Punkt“ (vgl. a.a.O.), die unter dem Motto „Bewusst-er-leben-lernen“ stehen und mit den Fortbildungsinhalten gut verknüpft werden können. Die Geschichten werden vorgelesen, dies animiert zum Zuhören und dient der bewussten Lenkung der Aufmerksamkeit (u.a. eine Maßnahme zum Umgang mit Stress). Weiterhin sollen sie die Phantasie beflügeln, Assoziationen wecken und zum Nachdenken anregen.

Erste Entspannungsübungen

Die Durchführung von Atemübungen wird nicht nur mit der Vermittlung theoretischen Wissens verbunden, sondern dient gleichzeitig auch der Auflockerung der Fortbildung und des praktischen Übens.

Als weitere Entspannungsmöglichkeit wird die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen in ihrer Bedeutung und in ihren Auswirkungen auf den Organismus dargestellt, eine sich anschließende Übungsphase vermittelt einen ersten Eindruck von dieser Entspannungstechnik.

Theorieteil:

Ausgehend von der Definition „Stress“ werden Unterschiede von positivem und negativem Stress herausgearbeitet, allgemeine Ursachen von Stress werden mit den persönlich stress-

auslösenden Ursachen verglichen und mögliche Auswirkungen von Stress mit eigenen Erfahrungen in Verbindung gebracht.

An der Darstellung des Zusammenhangs von Leistung und Stress/Aktivierung wird deutlich, dass Stress individuell unterschiedlich wirkt und unterschiedlich wahrgenommen und empfunden wird. Den Lehrkräften wird deutlich, dass der über Jahre übliche Umgang mit Stress als Verhaltensgewohnheit verinnerlicht wurde und zum Teil unbewusst verläuft. Aus dieser Erkenntnis erwächst die Schlussfolgerung, dass nur durch bewusstes Einwirken in stressgeladenen Situationen das Verhalten über einen längeren Zeitraum hinweg dauerhaft verändert werden kann.

Innerhalb dieses Theorieteils erfolgt die Beschreibung des Stressablaufes von der ersten Wahrnehmung zur Verhaltensreaktion einschließlich der Auswirkungen auf den Organismus. Dieser recht komplizierte Ablauf der Stressreaktion wird Schritt für Schritt erarbeitet, gleichzeitig visualisiert und mit Beispielen aus dem privaten und beruflichen Alltag unterlegt. Das Zusammenspiel der Reaktionen auf kognitiver, emotionaler, vegetativ-hormoneller und muskulärer Ebene wird wie folgt zusammengefasst: Die kognitive Ebene beschreibt alle geistig-gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse. Die emotionale Ebene beschreibt die Gefühle und Befindlichkeiten. Die vegetativ-hormonelle Ebene betrifft alle Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der daran angeschlossenen Organe, die normalerweise nicht willkürlich kontrollierbar sind sowie die hormonellen Reaktionen. Die muskuläre Ebene beschreibt Reaktionen, die im Bereich der Skelettmuskulatur erfolgen, also jene, die der willkürlichen Kontrolle unterliegen.

Die Darstellung des biologischen Verlaufs der Stressreaktion ist eine wichtige Voraussetzung, um den Sinn der nachfolgenden Anti-Stress-Maßnahmen zu verstehen.

Reflexion des eigenen Stressverhaltens

Um den Zusammenhang zwischen der Theoriephase zum Verlauf einer Stressreaktion und dem Sinn stressbewältigender Maßnahmen herstellen zu können, sollen die Lehrkräfte ihr eigenes Stressverhalten analysieren und bewusst reflektieren. Mit Hilfe einer mind map erstellen sie ein sogenanntes systemisches Portrait (s. Materialteil), mit dem private und berufliche Stresssituationen und deren Ursachen im Überblick dargestellt werden können. Persönliche Stressoren einschließlich der Stressdosis werden in Beziehung gesetzt zu eigenen Dispositionen wie Lebensweg, Erwartungen, Erfahrungen usw.

Bewusster Umgang mit Belastungssituationen – Wahrnehmung der Stresssituation

Die Wahrnehmung der Stresssituation beginnt mit der

- Wahrnehmung der Gefühle in einer bestimmten Situation und der damit verbundenen
- mentalen Bewertung.

Diese grundlegende Aussage soll eingehend besprochen und in den folgenden Übungen erfahrbar gemacht werden.

Übung 1:

Die Lehrkräfte werden mit folgender Situation konfrontiert: Die Seminarleiterin hält fünf Zettel mit Abituraufgaben bereit und überlegt recht lange, welche Lehrkräfte aus der Gruppe diese Aufgaben lösen sollen. In dem Moment, in dem die Situation sehr angespannt ist, wird gesagt, dass natürlich niemand eine solche Aufgabe erhält. Dennoch ist jede Lehrkraft durch die Provokation mehr oder weniger in eine Stresssituation versetzt worden. Die Reflexion der Befindlichkeiten, wie die der körperlichen Verfassung oder der Gefühle, wie Angst, sich zu blamieren, zeigt, wie Stress persönlich wahrgenommen wird.

Übung 2:

Gefühle können über das nonverbale Verhalten besonders deutlich zum Ausdruck kommen. Vielen Menschen fällt es schwer, für die Vielfalt der Gefühle die entsprechenden Worte zu finden. Deshalb werden zunächst Bezeichnungen für Gefühle gesammelt und notiert. Danach stellt je eine Gruppe der Lehrkräfte über Pantomime verschiedene Gesichtsausdrücke dar, die von den anderen Lehrkräften erraten werden.

Hierbei geht es darum, sich des Spektrums der Gefühle, das oft sehr eingeschränkt wahrgenommen wird, wieder bewusst zu werden.

Übung 3:

Die Bedeutung der persönlichen Bewertung ist ein wichtiger Bestandteil der Analyse des eigenen Stressverhaltens. Die überspitzte Darstellung der „Geschichte mit dem Hammer“ von Paul Watzlawick, die den Lehrkräften vorgetragen wird, ist sehr aufschlussreich und gut nachvollziehbar.

In einer sich anschließenden Übung wird Bezug genommen auf eigene diesbezügliche Erfahrungen. Je zwei Lehrkräfte wählen dazu eine konkrete Situation aus dem systemischen Portrait aus, um diese dann in Partnerarbeit zu bearbeiten. Dazu sitzen 2 Lehrkräfte Rücken an Rücken, wobei einer von ihnen die negativen Argumente aufzählt, der andere hingegen die positiven Argumente nennt.

Auf der Basis eines Kippbildes, das die pessimistische bzw. optimistische Einstellung visualisiert, werden mit den Teilnehmern noch einmal die enormen Auswirkungen der Bewertung auf die Stressintensität zusammengefasst und mit Beispielen der „Sich selbst erfüllenden Prophezeiung“ untermauert.

Die Folie mit dem asiatischen Sprichwort

Verdrieße dich nicht darüber,
dass der Rosenstrauch Dornen trägt,
sondern freue dich darüber,
dass der Dornenstrauch Rosen trägt.

dient als Vorlage des Übens von Umbewertungen stressgeladener Situationen (s. Materialteil).

Kurzfristige Maßnahmen zur Stressbewältigung

Immer dann, wenn die Stresssituation wahrgenommen wird, kann durch bestimmte Verhaltensweisen die Stressdosis in Grenzen gehalten bzw. reduziert werden.

In diesem Sinne wird im ersten Teil eine Diskussionsrunde durchgeführt, in der unter Berücksichtigung der Erfahrungen der Lehrkräfte folgende Aspekte thematisiert werden:

- Möglichkeiten der mental-kognitiven Einflussnahme,
- die Bedeutung der Konstruktion von Bewegungsabläufen,
- die mentale Vorstellung von Gute-Laune-Bildern und Guter-Laune-Musik,
- Möglichkeiten der Wahrnehmungslenkung und Konzentration auf angenehme Dinge,
- die Bedeutung der olfaktorischen Beeinflussung sowie
- den Einfluss von körperlicher Betätigung.

Im zweiten Teil werden Entspannungsübungen in ihrer Gesamtheit vorgestellt und in Ansätzen auch praktiziert.

Dazu gehören Atemübungen sowie der zweite Teil der Progressiven Muskelentspannung.

Die Lehrkräfte reflektieren ihre Befindlichkeiten und ziehen Schlussfolgerungen zur Bewältigung persönlicher stressgeladener Situationen.

Das Autogene Training wird als eine weitere Variante zur Stressbewältigung erwähnt. Dabei wird darauf hingewiesen, dass dieses in speziellen Kursen der verschiedenen Krankenkassen erlernt werden kann.

Um Entspannungstechniken intensiv genießen zu können, bedarf es einer sinnvollen Musikauswahl. Die Lehrkräfte bekommen Hinweise dazu, welche Musikgattungen besonders geeignet sind, im Gehirn sogenannte Alpha-Wellen auszulösen. Unter diesen Bedingungen ist der Mensch in einem Zustand des seelischen und körperlichen Wohlbefindens und kann sich besonders gut erholen.

Abschließend „schnüren“ die Lehrkräfte ihr eigenes persönliches „Übungspaket“ für ein mentales Training zu Hause, indem sie mehrere Übungen, die sie für sich als günstig erachten, zusammenstellen.

Mit einem Hinweis auf den persönlich zu erstellenden Lernplan (s. Materialteil) wird eine Rückkopplung zum selbstständigen bewussten Umgang mit Stress vorgenommen. Es wird nochmals darauf verwiesen, dass Stress individuell erlebt wird und Maßnahmen zur Bewältigung auch nur individuell ausgewählt werden können.

In der Fortbildung wird ein Spektrum an Maßnahmen vorgestellt, die jedoch von jedem einzelnen Teilnehmer auf ihre Relevanz und Sinnhaftigkeit für ihn persönlich zu prüfen sind.

Langfristige Maßnahmen zur Stressbewältigung

Es gehört zu den Strategien der Stressbewältigung, bereits im Vorfeld sich ankündigende stressbedingte Situationen zu erkennen und gezielt entgegenzuwirken. Die Lehrkräfte sind auf Grund ihrer Lebenserfahrung in der Lage, Maßnahmen zu diskutieren, die eine langfristige Einstellungsänderung bewirken können. Dabei spielen Überlegungen zum Zeitmanagement, zur bewussten Ernährung und zum Bewusstmachen von Lebenszielen eine besondere Rolle.

Auch an dieser Stelle wird auf den eigenen Lernplan Bezug genommen, den die Lehrkräfte stichpunktartig vervollständigen. Es wird darauf hingewiesen, dass nicht alle Vorhaben sofort erfolgreich sein werden. Vielmehr muss darauf geachtet werden, dass Prioritäten gesetzt werden, die dann auch schrittweise erfüllbar sind.

Schlussfolgerungen aus dem Maßnahmenkatalog zum Umgang mit Stress

Bezug nehmend auf die Zielstellung des Tools, wird in einem letzten Teil der Fortbildung noch einmal zusammenfassend der berufliche Alltag beleuchtet und zwar hinsichtlich

- des Umgangs mit Stress im Kollegium und
- der Befähigung der Auszubildenden zum Umgang mit Stress.

Dazu ist besonders die „Karussellmethode“ geeignet, weil dadurch eine Vielzahl von Meinungen zugelassen wird, so dass auch viele Ideen gesammelt werden können.

Die Hälfte der Teilnehmer bildet einen Innenkreis, die andere Hälfte einen Außenkreis, wobei sich je zwei Teilnehmer gegenüber sitzen. Jede Frage, die an die Teilnehmer gerichtet wird, wird zunächst vom Innenkreis, dann vom Außenkreis beantwortet. Durch das Wechseln der Plätze des Innen- bzw. Außenkreises werden immer neue Paare gebildet. Die Gruppe, die zuhört, schreibt die Antworten auf kleine Kärtchen. Jede Antwort wird notiert, Nachfragen sind nicht gestattet. Für jede Frage wird ein Kärtchen mit einer anderen Farbe gewählt.

Folgende Fragen wurden gestellt:

- Welche Inhalte zum Thema Stress müssten den Auszubildenden vermittelt werden?
- Was wünschen Sie sich, damit Sie in guter Qualität, motiviert und möglichst stressfrei Ihren beruflichen Aufgaben nachkommen können?
- Wo sehen Sie die größten Schwierigkeiten, Ihren beruflichen Alltag angenehmer zu gestalten?
- Wie können Sie persönlich zu einer guten Atmosphäre und zu einem stressfreien Arbeiten beitragen?

Anschließend werden entsprechend der vier Fragen auch vier Gruppen gebildet, die jeweils die vielen Kärtchen sichten, ordnen und zusammenfassen und in Form einer Auswertung auf

einem Flipchart visualisieren. Im Plenum wird von jeder Gruppe die Zusammenstellung der Antworten präsentiert, kommentiert und mit der Gesamtgruppe diskutiert.

Diese Übung dient dazu,

- Fortbildungsinhalte abschließend für sich persönlich zu reflektieren,
- einen Ausblick zu geben, wie auch im beruflichen Alltag mit stressgeladenen Situationen im Kollegium sinnvoll umgegangen werden kann,
- Überlegungen anzustellen, wie mit den Auszubildenden das Phänomen Stress thematisiert werden kann.

Feedbackrunde

Mit einer abschließenden Feedbackrunde wird die Fortbildung beendet.

Materialien/Folien/ Vorlagen

In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben.

In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen.

Voltaire (1694 – 1778)

Name: _____

Drei Eigenschaften und drei Fähigkeiten, die ich an mir schätze und auf die ich stolz bin:

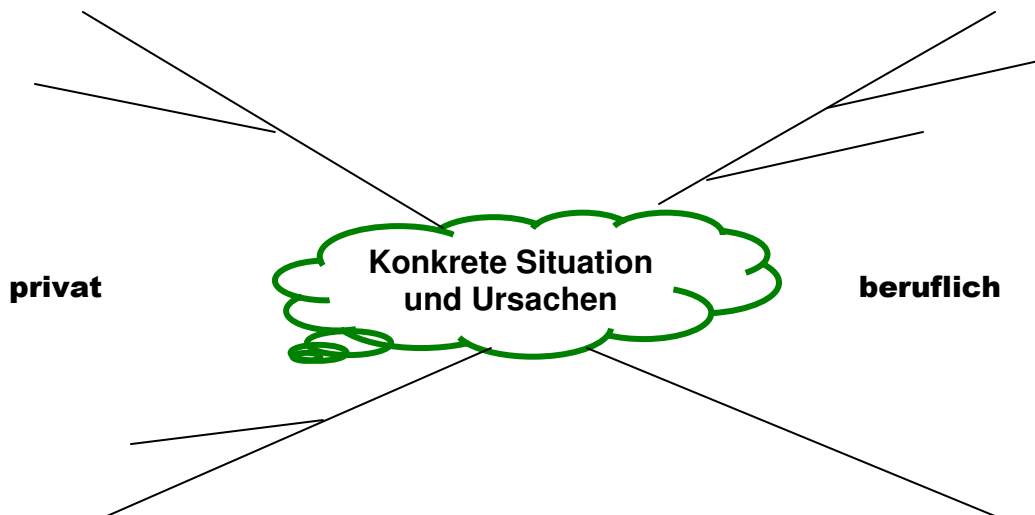
Eine Situation, in der ich eine starke Belastung gut meistern konnte:

Ich kann mich besonders dann gut erholen, wenn ich ...

Ich könnte mir vorstellen, dass Auszubildende zum Thema „Umgang mit Stress“ folgende Fragen stellen werden:

Analyse:

**Mein Stressverhalten – ein systemisches Portrait
– Situation und Ursachen –**



beeinflusst durch

- Stressoren (= Stress auslösende Faktoren wie Termindruck, dauernde Telefongespräche, Krankheitsfall in der Familie, hohe laufende Ausgaben...) sowie Stressdosis (Häufigkeit, Vielfalt, Dauer, Intensität, persönliche Bewertung)
- Eigene Disposition (Lebensweg, Erfahrungen, Ansprüche, Gedanken, Erwartungen)
- Reaktionen auf angespannte Situationen (Fehler, Schlafstörungen, übermäßiger Kaffee-, Nikotin-, Alkoholkonsum...)



Einfluss nehmen durch Stress abwehrende Maßnahmen:

.....
.....
.....

Setzen Sie Prioritäten!

Die Bedeutung der persönlichen Bewertung

Die Hummel

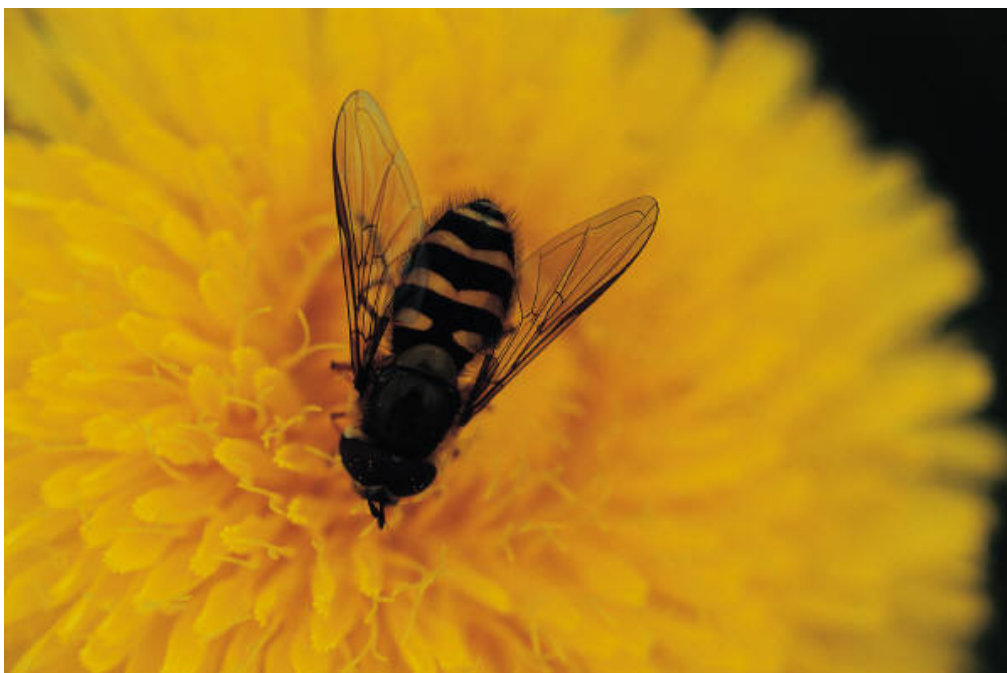
Die Hummel hat $0,7 \text{ cm}^2$ Flügel-
fläche bei 1,2 g Gewicht.



Nach den Gesetzen der Aerodynamik ist es
unmöglich, bei diesen Verhältnissen zu fliegen.

Wie schön, dass die Hummel das nicht weiß.

Sie fliegt einfach!





Dieser Spruch ist dafür geeignet, eine Umbewertung stressgeladener Situationen vorzunehmen.

Probieren Sie es einmal aus! In dem Moment hat nicht mehr der Stress die Macht über Ihre Person, sondern Sie haben Macht über die stressgeladene Situation.

Literatur

- Birkenbihl, Vera F.: Freude durch Stress, Landsberg a. Lech 2004
- Decker, Franz: Den Stress im Griff, Würzburg 1999
- Decker, Franz: Alles beginnt im Kopf, Würzburg 1999
- Endres, Wolfgang, Olivieri, Markus: Der Große Punkt, München 1986
- Schachl, Hans: Was haben wir im Kopf, Linz 2005
- Scheler, Uwe: Management der Emotionen, Offenbach 1999
- Seiwert, Lothar J.: Mehr Zeit für das Wesentliche, München 2005
- Techniker Krankenkasse (Hrsg.): Der Stress – TK Broschüre zur gesundheitsbewussten Lebensführung, Hamburg 2000
- Vester, Frederic: Denken, Lernen, Vergessen, München 2004
- Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein, München 2005