

2.4. Handlungspläne entwickeln und umsetzen

Eine gute Handlungsplanung hat einige Voraussetzungen, die sich definieren lassen:

- klare und konkrete Ziele
- langfristiges Denken
- einen guten Methodenkoffer

Je komplexer die Handlungspläne, desto wichtiger sind die Planungsmethoden. Eine Visualisierung des Problems hilft hier eigentlich immer (s. auch Kapitel 2.3.). Auch ein Plan B ist wichtig, er sichert nicht nur die Problemlösung ab, sondern schafft innere Entlastung, wenn einmal etwas schiefgeht.

Bei der Umsetzung gilt dann: nicht ablenken lassen, sich nicht zu sehr mit möglichen Handlungsfolgen belasten (die wurden ja schon bei der Planung gewürdigt), sondern sich auf die Handlung konzentrieren. Multitasking-Fantasien sollten dabei keinen Platz haben. Im Grunde kann niemand mehrere Dinge gleichzeitig tun – sie werden immer nacheinander erledigt, bei Multitasking allerdings in der Regel kleinschrittig, aufwendiger und schlechter.





Tipps

- Schaffen Sie Ordnung auf Ihrem Schreibtisch – und gerne auch im Lehrerzimmer.
- Hinterfragen Sie bürokratische Anforderungen.
- Schauen Sie über den Tellerrand und tauschen Sie sich gezielt mit Lehrern anderer Schulen aus.
- Pflegen Sie Ihre privaten Kontakte und persönlichen Beziehungen, gerade wenn Sie das Gefühl haben, der Stress überwältigt Sie.

2.5. Stressfolgen bewältigen

Ein Leben ohne Stress ist langweilig und ungesund. Stress ist eine sinnvolle psychische und physische Reaktion des Körpers auf normale Anforderungen des Alltags. Die Frage ist nur, wie Sie ihn auf ein gesundes Maß beschränken, ihn bewältigen und auch für stressfreie Phasen im Alltag sorgen. Der erste Tag, an dem Sie Stress haben, macht Sie nicht krank. Wenn Sie ihn aber dauerhaft und ohne Erholungsphasen erleben, dann kommt es zu einer chronischen Fehlbeanspruchung mit gesundheitlichen Folgen. Die richtige Dosis entscheidet also darüber, ob der Stress positive oder negative Wirkungen auf Ihre Gesundheit hat.

Anhaltende Stressbelastungen können auf ganz unterschiedliche Arten spürbar werden (eine detaillierte Beschreibung findet sich bei Heinrichs, Stächele & Domes 2015, s. Literaturtipps am Ende des Kapitels):

- kognitive Wirkungen (z. B. schlechte Konzentrationsfähigkeit, Entscheidungsschwierigkeiten)
- emotionale Wirkungen (z. B. Gereiztheit, Antriebslosigkeit, Angst)
- körperliche Wirkungen (z. B. Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit)
- Wirkungen auf das Verhalten (z. B. sozialer Rückzug, aggressives Verhalten)



Nicht ohne Grund hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt. Das Thema ist komplex, für anhaltenden und nicht bewältigten Stress sind erhebliche und unangenehme Risiken und Nebenwirkungen empirisch belegt.

In gewisser Weise ist Stress auch ansteckend. Wenn Ihre Kollegen und Schüler morgens schon gestresst in die Schule kommen, dürfte Ihr eigener Stresspegel auch schneller ansteigen. Allerdings bringen auch die Schüler oft nur den Stress ihrer Eltern, die sich an ihren eigenen Arbeitsplätzen angesteckt haben, mit in die Schule.

Begriffe wie Stress, Burnout-Syndrom und Depression sind in den letzten Jahren geläufiger geworden und haben an gesellschaftlicher Akzeptanz gewonnen. Die ärztlichen Diagnosen in diesem Bereich haben zugenommen – ebenso wie die Selbstdiagnosen. An manchen Arbeitsplätzen entsteht der Eindruck, dass (zusammen mit dem bereits erwähnten Zeitmangel) Stressbelastungen und Burnout zum Statussymbol der Ehrgeizigen geworden sind. Etwa die Hälfte der Erwerbstätigen in Deutschland gibt an, häufig oder sehr häufig unter arbeitsbedingtem Stress zu leiden.



Literaturtipps

- Rothland, Martin; Terhart, Ewald: Beruf: Lehrer – Arbeitsplatz: Schule. Charakteristika der Arbeitstätigkeit und Bedingungen der Berufssituation. In: Rothland, Martin (Hrsg.): Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2007, S. 11–31
- Schaarschmidt, Uwe: Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim, Basel: Beltz, 2005 (2. Aufl.)
- Schaarschmidt, Uwe; Fischer, Andreas W.: Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung. Weinheim, Basel: Beltz, 2013

3.1. Veränderungsprozesse auf den Weg bringen

Der Veränderungsdruck auf die Schulen ist in den letzten Jahren dramatisch gewachsen. Das hat sehr unterschiedliche Ursachen. Die rasanten gesellschaftlichen Veränderungen machen auch vor der Schule nicht halt. Das wäre eigentlich nicht schlimm. Allerdings gibt es in der Schule meist zu wenige Ressourcen, um diese Veränderungen entspannt mitzumachen. Daher kommen ganz kleinschrittig immer mehr Aufgaben auf die Schule und den Lehreralltag zu.

Durch die Wirkungen des demografischen Wandels schrumpfen die vorhandenen Personalressourcen de facto. Es ist statistisch gut abgesichert, dass ältere Arbeitnehmer zwar seltener, dafür aber erheblich länger krank sind. Und kranke Kollegen werden in der Schule nicht ersetzt, sondern vertreten. Die Lehrer werden dafür in die Verantwortung genommen, die Arbeit trotzdem zu schaffen. Ein häufiges Szenario ist: Zuerst werden die Teilungsstunden aufgegeben, dann der Vertretungsdruck erhöht, und schließlich werden Lerngruppen zusammengefasst – bis sich der Unterrichtsausfall dann doch nicht mehr vermeiden lässt.