

Wünsche für das neue Jahr

*„Jeder Tag hat sein Licht und seine Schatten.
Wichtig ist, die kleinen Glücksmomente
wahrzunehmen, die uns geschenkt werden.“*

Sehr geehrte Beratungslehrer*innen,
ein neues herausforderndes Jahr hat nun begonnen.
Wir wünschen Ihnen viel Mut und Kraft für alle
folgenden Aufgaben und trotz der widrigen
Umstände viele schöne Momente im Jahr 2021.
Gerne möchten wir, der Schulpsychologische Dienst
Südthüringen, das neue Jahr mit Ihnen gemeinsam
bestreiten. Wir freuen uns auf eine gute und
erfolgreiche Zusammenarbeit!



Quelle: https://www.kath-kirche-kaernten.at/images/uploads/knoten-kapitel-7_dsc_1520_korr_foto-khronawetter_small.jpg

Gesund bleiben durch Beziehungsgestaltung

*„Mit mir selbst gut in Kontakt zu sein, das Erleben und
Geben von Empathie und die Stärke der eigenen
Beziehungskompetenz führen zu mehr Lebensfreude,
Spaß am Arbeiten und zur Fähigkeit, besser auf die
eigenen Bedürfnisse zu schauen.“*

(Quelle: Jensen, J. (2019). Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 10)

Die Beziehungskompetenz von Lehrer*innen bildet eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls in den Schulklassen. Dabei übernehmen Sie die Verantwortung und die Führungsrolle für die Qualität der Beziehungen. Sollen Kinder lernen, Verantwortung für sich und für andere zu übernehmen, müssen Sie als Lehrer*innen mit gutem Beispiel vorangehen.

Zwischenmenschliche Beziehungen sind ein zentrales Merkmal in der beruflichen Arbeit von Lehrkräften.

Der menschliche Organismus verfügt über neurobiologische Systeme, welche die Qualität des Beziehungsgeschehens registrieren.

Das organmedizinische Modell von Gesundheit (Bauer, J., 2013) beschreibt, wie das menschliche Gehirn nichtstoffliche (psychische) Erfahrungen in stoffliche (biologische) Signale verwandelt. Anhaltende Beziehungsstörungen aktivieren neurobiologische Stress-Systeme und haben somit einen direkten Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit der Lehrkräfte. Beziehungsgestaltung beeinflusst demzufolge die neurobiologischen Abläufe im menschlichen Körper.

Soziale Unterstützung und gute zwischenmenschliche Beziehungen wirken als Schutzfaktoren gegen übermäßige Stressreaktionen.



Quelle: <https://www.berlinerteam.de/magazin/mitarbeiterfuehrung-7-grundlagen-wie-sie-ihr-team-erfolgreich-fuehren>

Prof. Joachim Bauer nennt folgende Schlussfolgerungen für das Schulgeschehen:

- Ohne Beachtung und Zuwendung gibt es KEINE Motivation – bei Schüler*innen und Lehrer*innen.
- Andauernde Feindseligkeit aktiviert Angst- und Stresssysteme im menschlichen Körper. Das Lehren und Lernen wird blockiert. Die seelische und körperliche Gesundheit sind gefährdet. Psychosomatische Gesundheitsstörungen werden begünstigt.
- Gelingende zwischenmenschliche Beziehungen sind nicht nur psychologisch, sondern auch medizinisch-biologisch relevant.
- Gute Beziehungen stabilisieren die Gesundheit. Sie sind „...die am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie ‚Droge‘ gegen seelischen und körperlichen Stress...“.

vgl. Bauer, J. (2013). Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 8. Auflage. Piper Verlag GmbH.

Literaturtipps:

16 Tipps zur professionellen Beziehungsgestaltung im Kontext von Distanz und Digitalisierung:

Verfügbar unter:

https://www.schulportal-thueringen.de/get-data/672b224f-e80f-404b-bbb2-5e3a481e7456/Beziehung_2020.pdf

Beziehungspflege in Krisenzeiten - Praktische Tipps und Methoden für Lehrkräfte:

Verfügbar unter:

https://wuebben-stiftung.de/fileadmin/media/presse/Methodensammlung_Beziehungspflege_in_Krisenzeiten.pdf

Zur Gesundheitsprävention für Lehrkräfte haben wir ein neues Fortbildungsangebot entwickelt, welches u. a. den Umgang mit schwierigen Beziehungssituationen in den Blick nimmt.

Unser neues Fortbildungsangebot:

**„Gesundheitscoaching für Lehrkräfte
(nach dem Freiburger Modell)“**,

wird aktuell als E-Learning-Angebot realisiert

- Der nächste Kurs startet voraussichtlich ab 05/2021

Fragen zum Nachdenken - Visualisieren des eigenen Beziehungsnetzes

Ein gutes soziales Netz stärkt unseren Selbstwert und unser Wohlbefinden sowie unsere seelische Widerstandskraft und unsere Gesundheit. Es kann demzufolge auch die Bewältigung von belastenden und herausfordernden Situationen begünstigen. Es ist im Allgemeinen sinnvoll, sich dem eigenen sozialen Beziehungsnetz bewusst zu werden und zu reflektieren, wie man es langfristig stabilisieren kann.

1. Schreiben Sie Ihren Namen in einen Kreis in die Mitte eines leeren Blattes.
2. Teilen Sie das Blatt in verschiedene für Sie relevante Lebensbereiche (z. B. Familie, Beruf, Hobbies, Freunde etc.).
3. Welche Beziehungen bestehen in dem jeweiligen Lebensbereich? Die Intensität der Beziehungen kann durch die Entfernung zum eigenen Namen dargestellt werden.

4. Wie ist Ihre Beziehungsqualität zu den jeweiligen Personen? Verbinden Sie die Personen durch verschieden farbige Linien mit Ihrem Namen z. B. grün stärkt, blau ist neutral und rot ist kraftraubend.
5. Welche Beziehungen in Ihrem sozialen Netz möchten Sie erhalten und stärken? Heben Sie diese nochmal besonders hervor z. B. mit einem Sternchen.
6. Was können Sie konkret tun, um diese Kontakte zu aktivieren und zu stärken? Notieren Sie sich wichtige nächste Ziele.
7. Schauen Sie sich Ihr soziales Beziehungsnetz in regelmäßigen Abständen an und reflektieren und notieren Sie mögliche Entwicklungen.

(In Anlehnung an Greiner, A., Langer, S., Schütz, A. (2012). Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS. Heidelberg: Springer. & <https://break4you.selpers.com/uebung/mein-soziales-netz/>)