

direkt

#7 | März 2012

LDF-Präsidium | Jacqueline Häfliger-Bürgy | T 076 440 29 41 | praesidium@ldf.ch
 LDF-Sekretariat | Lehrerinnen und Lehrer Deutschfreiburg, Postfach 168, 3186 Düringen | sekretariat@ldf.ch
 LDF-Newsletter «direkt» | Regula Ackermann Riedo | T 026 321 36 87 | newsletter@ldf.ch

AUS DEM INHALT

Leitartikel	2
Warum Lehrer und Ameisen gewisse Gemeinsamkeiten haben...	
LDF-Umfrage	3
Warum es den Lehrpersonen reicht!	
Evaluation der Lehrperson	4
Warum Transparenz beim Evaluieren wichtig ist...	
Neues Schulgesetz	5
Warum die runden Tische Lösungen bringen...	
Rückblick GV	6
Warum Lehrpersonen Engelshaare und Teufelshörner haben...	
RG-Treffen	7
Warum es sich lohnte nach St. Antoni zu kommen...	
I-HSU als Chance	8
Warum es schade wäre, wenn es diese Möglichkeit nicht mehr gäbe...	
Vorstand	9
Warum weiter Vorstandsmitglieder gesucht werden...	
Kurs PH	10
Warum Achtsamkeit lehrt, mit Stress umzugehen.	
Umfrage «direkt»	11
Warum die Werbung bleiben wird.	

Besuchen Sie unsere Website!
www.ldf.ch

Die Geschichte von der Ameise

Eine passende Fabel?

Die kleine Ameise kommt täglich pünktlich zur Arbeit und legt sofort los. Sie ist sehr produktiv, motiviert und zufrieden mit ihrer Arbeit.

Der Chef, der Löwe war überrascht zu sehen, dass die Ameise völlig selbständig und eigenverantwortlich arbeitete und er dachte, wenn die Ameise ohne Aufsicht schon gut arbeitete, dann würde sie unter Aufsicht noch viel produktiver werden! So stellte er die Schabe ein, die fundierte Führungserfahrungen hatte und bekannt dafür war, exzellente Berichte zu schreiben. Die Schabe beschloss, zunächst, eine geregelte Zeiterfassung einzuführen... dann brauchte sie noch eine Sekretärin, um die vielen Berichte zu schreiben ... und stellte die Spinne ein, die alle Daten verwaltete und alle Telefongespräche und E-Mails überwachte.

Der Chef war hoch erfreut über die Berichte der Schabe und bat sie, Grafiken zu erstellen über die Produktionsdaten, Analysen und Entwicklungen, mit denen er bei den Vorstandssitzungen glänzen konnte. Dafür benötigte die Schabe einen neuen PC und einen Farb-Laserdrucker und ... stellte die Fliege als Leiter der IT-Abteilung ein. Die Ameise, die immer sehr produktiv und motiviert war, begann, die immer größer werdende Bürokratie zu hassen und die vielen Besprechungen, die fast ihre gesamte Arbeitszeit in Anspruch nahmen und für die Belange in der Abteilung überflüssig waren.

Der Chef kam zu dem Entschluss, einen Abteilungsleiter zu benennen für die Abteilung, in der die Ameise arbeitete. Die neue

Position erhielt die Zikade, die zwar von der Arbeit in der Abteilung keine Ahnung hatte, jedoch beim Löwen «ein Stein im Brett» hatte. Zuerst bestellte sie sich einen neuen Teppich und einen ergonomischen Bürostuhl für ihr Büro. Zusätzlich brauchte sie noch ein Notebook und einen persönlichen Assistenten, den sie aus ihrer früheren Position mitbrachte, und der ihr half, eine Strategie für eine Optimierung zur Arbeits- und Budgetkontrolle zu erstellen. Diese Strategie brauchte die Schabe unbedingt für den nächsten Geschäftsbericht!

Die Abteilung, in der die Ameise arbeitet ist heute ein trostloser Ort, an dem niemand mehr lacht und jeder frustriert ist ... Deshalb überzeugte die Zikade den Chef, dass es absolut notwendig sei, eine Untersuchung über die schlechte Arbeitsatmosphäre in der Abteilung zu erstellen. Nach einer Kosten-Nutzen-Analyse der Abteilung, in der die Ameise arbeitete, erkannte der Löwe sehr schnell, dass die Produktivität extrem nachgelassen hatte, und beauftragte den überregional anerkannten Unternehmensberater «Eule», den Fall zu analysieren und Verbesserungsvorschläge zu machen.

Nach 3 Monaten legte die Eule ihren mehrbändigen Bericht vor und stellte abschließend fest:

«Die Abteilung ist überbesetzt ...»

Rate mal, wer entlassen wurde?

Natürlich die Ameise, weil sie «nicht motiviert war und auch sonst ein negatives Verhalten» zeigte. >

ENGAGIERT UND GESUND BLEIBEN IM LEHRERBERUF

Ein Kursangebot der PH Freiburg

von Gabriela von Arx

Er war erstaunt über das Gehörte. Er hatte die MBSR*-Lehrerin angerufen, um mehr über die Methode zu erfahren. Trotz konkreter Antworten konnte er sich nicht vorstellen, wie genau Rosinen essen, auf einem Kissen sitzen oder den Körper scannen helfen könnte, besser mit Stress umzugehen. Hätte nicht sein Arzt ihm diesen Kurs dringend empfohlen, würde er nicht teilnehmen. Das Herzrasen, die Schlafprobleme und die daraus resultierende Erschöpfung und die Ängste, am Schlimmsten vor Gesprächen, liessen sich nicht mehr ignorieren. Der Arzt stellte die Symptome in Zusammenhang mit Stress. Nie hätte er gedacht, dass es soweit kommen könnte.

Der Lehrerberuf ist objektiv schwierig, das Profil hat sich in den letzten Jahren komplett verändert. Team- und Managementfähigkeiten sind gefragt, schwierige Gespräche mit anspruchsvollen Eltern führen ist selbstverständlich, die Schulhauskultur pflegen mit verschiedenen ausserschulischen Aktivitäten gehört dazu, und dass Lehrpersonen ausgezeichnete Pädagogen sein müssen, stellt niemand in Frage. Daneben verschlechtert sich ihr gesellschaftlicher Status. Rollenkonflikte, Selbst-Wert-Zweifel, Überforderungsgefühle sind weit verbreitet im Lehrerberuf und wissenschaftlich bewiesen. Die Statistik sagt, dass ein Drittel aller Lehrpersonen von Burnout bedroht ist.

Menschen mit Belastungen im Alltag – einer weiten Definition von Stress – profitieren schnell und nachhaltig von achtsamkeitsbasierten Trainings. Diese gewinnen zunehmend an Bedeutung in der Prävention und Therapie von Menschen, die unter Stress und seinen Folgekrankheiten leiden. Mehr Lebensqualität und eine verbesserte Selbstwahrnehmung sind nur zwei Effekte achtsamkeitsbasierter Trainings, die durch wissenschaftliche Studien belegt werden. Ein gut erforschtes und weit verbreitetes Programm ist der MBSR* 8-Wochen-Kurs.

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. ... «Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.» (Jon Kabat-Zinn, 1998)

Meditation, Bodyscan oder eine Rosine auf eine bestimmte Art und Weise essen sind Übungen der Achtsamkeit und Bestandteil eines klassischen MBSR Trainings. Wer bereit ist, sich auf den Prozess einzulassen, lernt gegenüber Stress eine andere Haltung einzunehmen.



Achtsamkeit ermöglicht die Rolle des neutralen Beobachters einzunehmen und die Agitationen als das zu erkennen, was sie tatsächlich sind: Gefühle, Gedanken, Impulse, denen wir nicht ausgeliefert sind, von denen wir nicht überwältigt werden. Es geht darum, sich mit den Erfahrungen nicht zu identifizieren und auch nicht darauf zu reagieren. Man kann sie betrachten wie Wolken am Himmel und sie dann ebenso weiter ziehen lassen.

Der oben erwähnte Lehrer übt auch nach dem Kurs regelmässig weiter, weil er die positiven Auswirkungen in seinem Alltag deutlich spürt. Er begegnet seinen Mitmenschen gelassener, das Gedankenkreisen in der Nacht kann er unterbrechen, er plant seinen Tagesablauf bewusster – und sogar die Kinder lassen sich gern auf die kleinen Achtsamkeitsübungen ein, die er mit ihnen während der Lektionen macht. Offensichtlich spüren auch sie, dass Innehalten gut tut. ●

*MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction Stressreduktion durch Achtsamkeit

Eine Einführung ins MBSR findet am 4./5. Mai 2012 an der HEP FR/PH FR in Freiburg statt.

Wer mehr darüber lesen will, ist herzlich eingeladen:

https://appls.fr.ch/hepfr/Kurs_de.aspx?id=11227

www.machtbewusstsein.ch / www.mbsr-verband.ch