

Körpersprache Gesprächstechniken
Umgang mit schwierigen Zeitgenossen Telefontraining
Small Talk Besprechungen moderieren Moderation Suggestopädie
Beschwerdemanagement Kundenorientierung Preisverhandlung
Stressmanagement Sicheres Auftreten Kollegiale Beratung
Lerntechniken DiLaPe Konfliktmanagement
Führung Verhandeln
Leise Menschen Zeitmanagement Bewerbung
Argumentation Schlagfertigkeit Zeitgemäße Korrespondenz
Knigge Soziale Kompetenzen
Präsentation Der innere Schweinehund Büroorganisation
Gewaltfreie Kommunikation
Kreativitätstechniken Rationelles Lesen
Teamtraining Train the Trainer

„Wann kann ich endlich weitermachen...?“

„Die sind schon wieder so unruhig!“

„Wenn nur die Eltern nicht wären...!“

„Und dann auch noch die Dokumentation!“



Referentin: Maja Heinig-Lange

Dittmar & Lange

Personalentwicklung

| Was ist Stress?

Leitfragen:

- A) Ich gerate in Stress, wenn ich....
- B) Ich setze mich selbst unter Stress, indem...
- C) Wenn ich im Stress bin, dann hat das folgende Auswirkungen....



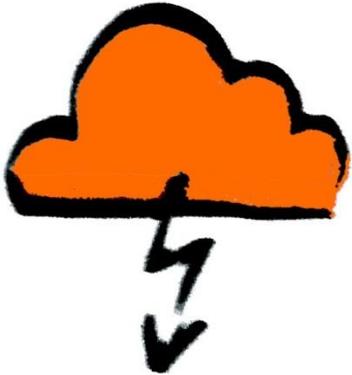
Stress?

– Ein Schlagwort unserer Zeit

- **Definition:** lat. Stringere = „anspannen“
- „Durch spezifische **äußere Reize** (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische **Reaktionen** bei Lebewesen, die zur **Bewältigung** besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige **Belastung!**“
- Entscheidende Frage: **Einzelfall oder Dauerzustand?**
- **Drei natürliche Körperreaktion:** Flucht, Kampf und Starre durch Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol



| Typische Stressoren



- **Physikalische Faktoren:** Hitze, Kälte, Enge oder Lärm...
- **Soziale Stressoren:** Konflikte, Störungen, unmotivierte Schüler, störende Kollegen, Freizeit- und Urlaubsplanung...
- **Leistungsfaktoren:** Angst vor neuen Situationen, Zeitdruck, Über-/ Unterforderung, unterschiedliche Anforderungen, hohe Verantwortung

Was können wir verändern?

| Was bewirkt Stress?

- Atembeschleunigung
- Erhöhte Muskelspannung
- Erhöhter Blutdruck, schneller Herzschlag
- Schwitzen
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Gefühle der inneren Unruhe
- Unzufriedenheit und Ärger
- Angst zu versagen, sich zu blamieren
- Gefühle der Hilflosigkeit
- Selbstvorwürfe, Grübeln
- Vergesslichkeit, Denkblockaden

| 2020 – Jede zweite Krankschreibung

- Diabetes
- Cholesterin
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Kopfschmerzen
- Bandscheibenschäden
- Depression
- Burn-Out



Das 5-Schritte-Prinzip



1. Schritt: Veränderung der Gedanken und Gefühle
2. Schritt: Gezielte Kommunikation
3. Schritt: Prioritäten setzen
4. Schritt: Ritual-Inventur
5. Schritt: Entspannungstechniken für den Alltag

Schritt 1:
Veränderung der Gedanken und Gefühle



Nicht die Dinge selbst,
sondern nur unsere Vorstellungen darüber machen
uns glücklich oder unglücklich.

Bewertung einer Situation nach Albert Ellis

| Schritt 1: Beispiel

Eine Gruppe von Schülern stürmt auf Sie zu.

Mögliche Gedanken:

„Ach herrje! Was wollen die denn schon wieder!“

„Da ist doch schon wieder etwas vorgefallen. Kann es nicht einmal ruhig sein!?“

Konsequenz:

Die Situation wird als „stressend“ eingestuft!

| Schritt 1: Beispiel

Gleiche Situation.

Mögliche Gedanken:

„Wollen die zu mir?“

„Die Gruppe hat ein gemeinsames Anliegen.“

Konsequenz:

Die Situation wird als „positiv“ und „schaffbar“ eingeschätzt.

Schritt 2: Gezielte Kommunikation



- Fluch oder Segen? Der erste Eindruck!
- Orientierung im Raum ändern
- Machtkämpfe beenden: „ok, wir würfeln!“

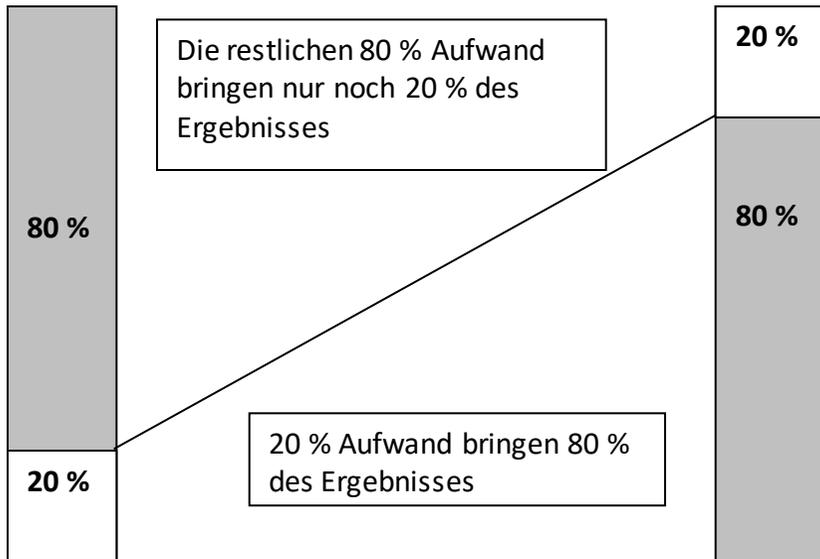
Lassen Sie die Show beginnen!

Schritt 2: Nein-Sagen



- Appell-Ohr schließen und hinterfragen
- Zeitpunkt verschieben
- Alternativen anbieten, Selbsthilfe
- Beteiligung einfordern, Kompromisse finden
- Bei Bedarf begründen, nicht nachbegründen!
- Lieber Schallplatte mit einem Sprung: „Jetzt nicht!“

Schritt 3: Prioritäten setzen



Das Pareto-Prinzip

(Vilfredo Pareto, ital. Volkswirtschaftler 1848–1923)

Dieses Modell eignet sich

- in Stresssituation
- für mittel- bzw. unwichtige Aufgaben

= Vorteil: Enorme Zeitersparnis!

Schritt 4: Ritual-Inventur

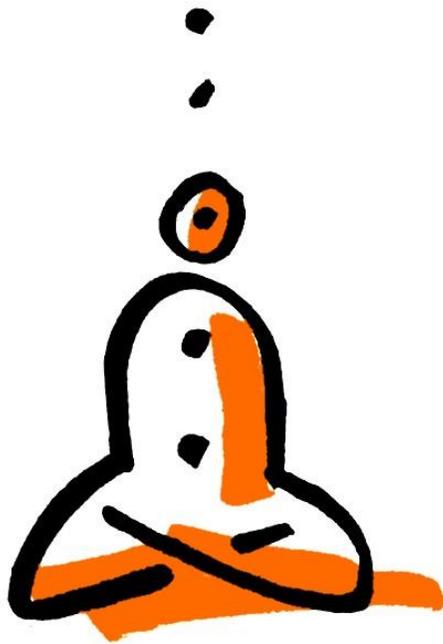


- **Ritual-Inventur:** Zu Beginn des Unterrichts und zum Schluss, in meiner Freizeit, nur für mich, für Freunde und Familie

Schritt 4: Ritual-Inventur



- **Schaffen neuer Rituale:** Aufstellen, Morgengruß, Arbeitsblätter verteilen, Klangschale, die erste Viertel-Stunde, Start mit Gegenstand/ Szene oder Spruch, Pausen neu regeln, schülerfreie Pause, wenig Regeln mit Konsequenzen, Benefiz für Reinigungsdienst, Infos per Newsletter, Besprechungsmoderation, Vertrag im ersten Elterngespräch, feste Sprechzeiten, Umgang mit Störern
- **Räumlichkeiten überprüfen:** Snoezel-Raum für Lehrer, Bild im Wechsel, Stehpult , Briefkasten vor Lehrerzimmer, mehr Kopierer



Schritt 5: Entspannungstechniken für den Alltag

- Atemtechniken: Mit Wortwiederholung, Dreistufig
- Mini-Techniken: Blödes Gesicht, Verankern, Akupressur
- Bewegungsorientierte Ansätze: Spaziergang, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training
- Visuelle Unterstützung: Traumreisen, visuelle Metapher

Stress?

Jede Bohne zählt!

Alles Gute wünscht Ihnen

Maja Heinig-Lange

Dittmar & Lange

Personalentwicklung