

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white waves representing the sky.

Die fünf Gebote der Lehrerzufriedenheit

Nikolaus Kirstein

nikolaus-kirstein.de

Die Positive Psychologie

- Nosrat Peseschkian (1933-2010) – kulturübergreifende Methoden
Mitbegründer der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie
- „positum“ – jedem Menschen ist Erkenntnisfähigkeit und
Liebesfähigkeit gegeben
- Genesung aus sich selbst möglich
 - Perspektivenwechsel
 - Mobilisierung der eigenen Ressourcen
- Martin Seligman – authentichappiness.org
- Mihály Csíkszentmihályi

Ein glückliches Leben

- Geld braucht man – etwas
- Vergnügen und Askese balancieren
- Freundschaften
- Flow für tiefe Zufriedenheit
- Trauer und Mühsal, die vorüber gehen
- Sinn im Leben und Resonanz mit der Welt

Hemmschuhe für ein glückliches Leben

- Budgetnöte
- Zu wenig Vergnügen
- Dem Verzicht aus dem Weg gehen
- Freundschaften nachlässig pflegen
- Wenige Flowmomente
- Trauer nicht überwinden
- Mühsal ohne Ende
- Im eigenen Leben wenige Aufgaben sehen

Die fünf Gebote der Lehrerzufriedenheit

Mache im Unterricht, was dich interessiert

Mache besonders oft, was du gut kannst

Bilde dich, wo du es brauchst

Meide Situationen, in denen du schlecht abschneidest

Überlege, was du wirklich bewegen willst und musst

Mache im Unterricht, was dich interessiert

- Liebe dein Fach
- Mehr Lieblingsgebiet – weniger Pflichtthemen
- Führen mit eigener Begeisterung
- Die Klasse als Labor

Der Flow

- Absorption – Zeit bleibt stehen
- Inhaltlich fordernd
- Tätigkeit selbstzweckhaft
- Kontrolle über die Arbeitssituation
- Angemessener Einsatz
- Schnelle Rückmeldung über Erfolg
- Vorteile des Flows:
 - keine Abnützung (im Ggs zum Vergnügen)
 - tiefe seelische Zufriedenheit
 - aktiviert Immunsystem und Selbstheilungskräfte

In den Flow kommen

- *Planung der Arbeitssituation*
 - Klare Zielvorgabe für sich selber (nicht für die SchülerInnen!)
 - Mehr als Routine aber ohne Überforderung
 - Rhythmus finden statt Kraft einsetzen
- *Fokussierung*
 - „Da bin ich jetzt!“
 - „Ich entscheide.“
 - „Anderes jetzt nicht!“
- *Persönliches Einstiegsritual*
 - Bewegung, Atmung, Handlung

Täglich im Flow

- Beim Vorbereiten

eigenständig, inhaltlich interessant, wird in Echt getestet,
selbstgewählter Ort

- Beim Unterrichten

fordernde Routine, eigenständiges Handeln,
wenige Störungen von außen, um des Gelingens willen

- Bei der Schulentwicklung

sinnerfüllt, Kontrollgewinn über eigenen Arbeitsplatz,
gruppendynamisch fordernd, schulautonom

Mache besonders oft, was du gut kannst

- Notizen am Ende der Stunde
- Schülerfeedback
 - Stoffreflexion, Problemmeldung, Fortschrittsreflexion
 - Critical Incident Questionnaire (CIQ)
- Eigene Stärken identifizieren
 - Selbsttests – authentichappiness.org
 - Peer-Hospitation

Bilde dich, wo du es brauchst

- Kompetenz erweitern
- Unterstützung genießen

Meide Situationen, in denen du schlecht abschneidest

- Mit eigenen Stärken führen
- Eigene Defizite akzeptieren
- Mentale Vorbereitung

Überlege, was du wirklich bewegen willst und musst

- Aufgesetzte Ziele abstreifen
- Eigene Ziele pflegen
- Sinnstiftend unterrichten

Viel Erfolg auf Ihrem Weg zu
mehr Zufriedenheit!



Mache im
Unterricht, was dich
interessiert

Mache besonders oft,
was du gut kannst

Bilde dich, wo du es
brauchst

Meide Situationen,
in denen du schlecht
abschneidest

Überlege, was du
wirklich bewegen
willst und musst

Literatur

- Csikszentmihaly, Mihaly: Flow im Beruf. 2014, Klett-Cotta.
- Hoblitz, Anna: Spielend lernen im Flow. 2014, Springer.
- Rosa, Harmut & Endres, Wolfgang: Resonanzpädagogik. Wenn es im Klassenzimmer knistert. 2016, Beltz.
- Seligman, Martin: Wie wir aufblühen. 2015, Goldmann.
- Wagner, Ursula: Das Kairos-Prinzip. 2013, Campus.