

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills in various shades of green, with a dark brown path winding through them. On the left, there is a green tree with rounded foliage, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

Lehrergesundheit erhalten

Nikolaus Kirstein

Gut unterrichten und gesund bleiben?

- Die 3 Überlastungsanzeiger
 - kraftlos am Nachmittag
 - erschöpft am Samstag
 - zu Ferienbeginn krank
- Die 2 Extreme in der Literatur
 - Pädagogische Gärten Eden
 - Deprimierende Kritiken des Systems
- Das Ziel:

Tägliche Entlastung und besserer Unterricht



Stunden, die stärken

- Zu Stundenbeginn mit Übungen zentrieren
- Schwierige SchülerInnen erkennen
 - a) **Aufmerksamkeitsstreben** – „nervt“
-> Zwiegespräch, geheime Zuwendung
 - b) **Machtstreben** – „angriffig“
-> Verantwortung übergeben
 - c) **Vergeltung** – „beleidigend“
-> klare Regeln, Abweisung
 - d) **Isolation** – „reaktionslos“
-> gelassene Wertschätzung der Eigenheit
- Schüler selbstbeobachtung



Tage, die erfreuen

- Mit Jump 'n' Run zum Erfolg
- Vorbereitung als Vorfreude
 1. Beobachtungen in der Stunde
 2. Nachbereitung
 3. Vorbereitung am Nachmittag/Abend
- Die letzten 5 Minuten für Ihre Aufzeichnungen
- Ein Meister/eine Meisterin zum Anfassen sein



Lehrerbasher stoppen

- Elterngespräche ohne Ärger
 1. Lob der Schülerin
 2. Frage nach Stärken und Vorlieben
 3. Sachliche Leistungsinformation ohne Begründung
 4. Dank und Schluss
- Schlagfertig gegen Basher

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



*Tun Sie einfach alles,
um gute Stunden zu erleben!*

nikolaus-kirstein.de