

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 above the tree. The background consists of layered blue and white wavy bands representing the sky.

Die fünf Gebote der Lehrerzufriedenheit

Nikolaus Kirstein

nikolaus-kirstein.de

Die Positive Psychologie

- Nosrat Peseschkian (1933-2010) – kulturübergreifende Methoden
- „positum“ – jedem Menschen ist Erkenntnisfähigkeit und Liebesfähigkeit gegeben
- Genesung aus sich selbst möglich
 - Perspektivenwechsel
 - Mobilisierung der eigenen Ressourcen
- Martin Seligman – authentichappiness.org
- Mihály Csíkszentmihályi (vgl. Maria Montessori, Kurt Hahn)

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

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

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,
gruppensdynamisch fordernd, schulautonom

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

Mache besonders oft, was du gut kannst

- Notizen am Ende der Stunde
- 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

- Eigene Ziele pflegen
- Sinnstiftend unterrichten
- Aufgesetzte Ziele abstreifen

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