

Frühwarnzeichen von Erschöpfung erkennen

Äußere und innere Belastungen unterscheiden

Den Körper als Sensor für Belastungsgrenzen reaktivieren

Kraftquellen bewusst machen und stärken

Kapitel 1

Bestandsaufnahme machen

Machen wir uns nichts vor – der Lehrberuf kann belasten. Unsere Aufgaben kennen kaum ein Ende, werden immer vielfältiger, und auf vieles, was wir täglich leisten sollen, wurden wir vermutlich nicht einmal vorbereitet. Und zugleich ist er so unsagbar erfüllend und bedeutend: Die vielen kleinen und großen Menschen, für die wir täglich Verantwortung übernehmen – nicht selten bewegen sie uns dazu, die Extrameile zu gehen, um einen positiven Unterschied in ihrem Leben zu machen.

Dieses Kapitel möchte zu einer ehrlichen Bestandsaufnahme einladen: Was bewegt, was belastet uns? Und wo entdecken wir erste Hebel für positive Veränderungen?

Aus dem Schulalltag: Was uns belastet – was uns stärkt

Jede Lehrkraft erlebt Belastung anders. Schulen, Teams, Klassen, Rahmenbedingungen und Schulprofile unterscheiden sich, und kein Schultag ist wie der andere. Das macht die Arbeit spannend und lebendig. Es kann aber auch in schleichende Überforderung führen, wenn sich Überraschungen häufen und kaum Zeit bleibt, zwischendurch einmal durchzuatmen. Zugleich wird in Coachings oft deutlich, dass so manche Lehrkraft, die aufgrund von Schultemen zu uns kam, auch einen ehrlichen Blick auf die Belastungen des privaten Alltags richten darf.



»Ein ganz normaler Schultag? Noch bevor der erste Gong ertönt, ist mein Kopf voller To-dos. Denn kaum in der Schule, stehen schon erste große Entscheidungen an: Meine Teamkollegin hat sich krankgemeldet: Wandertag morgen muss umgeplant werden. Ersatz finden? Verschieben? Allein mit der Praktikantin

fahren? Im Vertretungsplan die nächste Überraschung: Meine Freistunde fällt heute weg. Eigentlich wollte ich da kopieren. Vielleicht in die große Pause verschieben? Oder heute ohne Arbeitsblatt? Dann die Stunde mit meiner Klasse: unglaublich unruhig heute. Unterbrechen, auffangen, weiterführen – und im Hinterkopf die Klassenarbeit nächste Woche. Danach streikt das WLAN. Die Vorbereitung mit Filmeinspielung war umsonst. Also wieder improvisieren.

Dafür sind einige Gespräche mit Schülerinnen und Schülern heute sehr schön: Da werden Sorgen und Ängste mit mir geteilt – über meine Kollegin, aber auch über das Kranksein der eigenen Mama. Ein schönes Gefühl, dass mir so vertraut wird. Doch zwischen Unterricht, Tür-und-Angel-Gesprächen und spontaner Improvisation blieb mir auch heute wieder kaum Zeit, einmal durchzuatmen.

Auf dem Heimweg rattert mein Kopf gleich weiter: Habe ich die Klasse hinreichend auf die Klassenarbeit vorbereitet? Was muss eigentlich noch eingekauft werden? Den Termin beim Kinderarzt muss ich noch verschieben. Wann bin ich wohl vom Wandertag morgen zurück? Sind meine eigenen Kinder dann lang genug betreut?

Später sitze ich völlig erschöpft am Schreibtisch. Die Korrekturen ziehen sich zäh, weil im Hintergrund ständig private Organisationsfragen mitlaufen. Es ist dieses Gefühl, für zwei »Unternehmen« gleichzeitig Verantwortung zu tragen – die Klasse und die Familie. Und als ich abends endlich ins Bett falle, meldet sich dieses nagende Gefühl: Wieder nicht so richtig fertig geworden, einiges vermutlich falsch entschieden und die Ahnung, dass auch der morgige Tag kaum überraschungsfrei verlaufen wird ...«

Tina, 32, Gymnasiallehrerin



Die Last der unsichtbaren Regie: In unserer Coachingpraxis zeigt sich ein klares Muster: Wenn Lehrkräfte – insbesondere Frauen – über chronische Erschöpfung klagen, liegt die Ursache oft nicht allein im vollen Stundenplan. Es ist die ständige Regiearbeit in allen Lebensbereichen, die den kognitiven Arbeitsspeicher dauerhaft beansprucht. Das ununterbrochene »Dran-denken«, Planen und Verantworten ist eine Form kognitiver Sorgearbeit, die meist unsichtbar bleibt – und viel Energie kostet. Zwei Schauplätze belasten uns dabei häufig gleichzeitig:

✓ **In der Schule:** Wir vermitteln nicht nur Wissen, sondern organisieren den gesamten Schulalltag und koordinieren das komplexe »Drumherum« im System Schule. Geht etwas schief, fühlen wir uns oft persönlich verantwortlich.

✓ **Im Privatleben:** Tragen wir die Hauptverantwortung für die Organisation des Familienalltags – von Terminen bis zur langfristigen Planung –, gleicht das einem unbezahlten Zweitjob, der kognitiv und emotional Kraft kostet.

Wahre Entlastung beginnt dort, wo wir anerkennen, dass dieses ständige Planen, Mitdenken und Verantworten eine reale Arbeitsleistung ist. Erschöpfung ist häufig kein Zeichen mangelnder Selbstorganisation, sondern die Folge einer dauerhaft hohen kognitiven und emotionalen Belastung. Deshalb braucht es neben gutem Zeitmanagement in der Schule auch eine faire Verteilung von Verantwortung im privaten Umfeld und den Mut, Perfektionsansprüche loszulassen.

Ein Schultag ist wie eine Pralinenschachtel

Man weiß nie, was man kriegt. Der Tag enthält so manches, woran wir nie gedacht hätten, als wir beschlossen, Lehrkraft zu werden. Zwischen Unterricht, Organisation, spontanen Wendungen und Gesprächen entsteht zudem oft ein Tempo, das sich selten wirklich planen lässt. Und gerade weil so viel parallel läuft, übersehen engagierte Lehrkräfte leicht die eigenen Grenzen. Denn die Belastungen im Lehrberuf sind vielfältig und greifen nicht selten wie Zahnräder ineinander:

- ✓ **Emotionale Dauerpräsenz:** Als Lehrkräfte sind wir Tag für Tag gefordert, präsent, aufmerksam und empathisch zu sein – selbst dann, wenn unsere eigene Energie längst erschöpft ist.
- ✓ **Verantwortung ohne Kontrolle:** Wir tragen Verantwortung für Lernprozesse, Klassendynamiken und das Wohl unserer Schützlinge. Doch auf wichtige Rahmenbedingungen wie Klassengröße, Lerninhalte oder Zeitbudgets haben wir oft kaum Einfluss.
- ✓ **Heterogene Gruppen und Zeitdruck:** Die Bandbreite an Bedürfnissen, Fähigkeiten und Voraussetzungen ist im Klassenzimmer groß. Zugleich bleibt oft zu wenig Zeit, um wirklich individuell zu begleiten oder angemessen zu differenzieren.
- ✓ **Reizüberflutung und Multitasking:** Im Schulalltag läuft vieles parallel: Unterrichtsgeschehen, Störungen, Gespräche, Organisation. Selbst in sogenannten »Pausen« gibt es mehr als genug zu tun.
- ✓ **Widersprüchliche Erwartungen:** Man erwartet von uns, dass wir konsequent, aber empathisch sein sollen; innovativ, aber regelkonform; leistungsorientiert, aber fürsorglich. Dieser Balanceakt begleitet uns durch den ganzen Tag.

Selbstreflexion als Schlüssel zur Veränderung

Oft sind wir wie im Hamsterrad, weil die Aufgaben gefühlt kein Ende nehmen. Doch solange sich viele äußere Bedingungen nicht ändern lassen, ist der Blick nach innen umso wichtiger. Denn nicht immer braucht es mehr Kraft oder bessere Organisation, um alle Aufgaben zu wuppen. Manchmal ist es wichtiger, Prioritäten setzen und Aufgaben loslassen zu lernen, um Zeit zu finden, persönliche Kraftquellen anzusteuern. Doch das kann ungewohnt sein oder sich wie Schwäche anfühlen.

Dabei ist es gerade in einem Umfeld, das sich ständig verändert, weil wir laufend mit neuen Aufgaben, Schülerinnen und Schülern oder Vorgaben zu tun bekommen, umso wichtiger, die eigene Arbeitsweise von Zeit zu Zeit zu reflektieren. Wenn wir im Abarbeiten unserer To-dos unsere eigenen inneren Muster erkennen, können wir nach und nach beginnen, sie zu verändern, wenn sie uns nicht mehr dienen. Darin liegt ein wichtiger Einflussfaktor. Denn oft ist es nicht die äußere Situation allein, die uns erschöpft, sondern die Art, wie wir versuchen, ihr standzuhalten. Wer versteht, wie innere Muster wirken, kann leichter loslassen, Grenzen setzen und eigene Kraftquellen wiederfinden. Im Coachingteil dieses Buchs lässt sich aktiv daran arbeiten.

Wir können das Schulsystem so schnell nicht ändern, aber unseren Umgang damit. Und dann erkennen wir: Lehrkraftsein ist manchmal wie das Beobachten einer Pflanze. Man sät, man gießt, man sorgt und lange passiert scheinbar nichts. Und plötzlich, oft ganz unerwartet, zeigt sich ein Blatt, eine neue Farbe, ein Stück Wachstum in unserem Klassenzimmer. Das sind die kleinen Wunder, die wir im Lehralltag erleben dürfen – wenn unsere Geduld, Fürsorge und Beharrlichkeit Früchte tragen. Wer sie bewusst wahrnimmt, sieht: Dieser Beruf besteht nicht nur aus Aufgaben und Pflichten, sondern auch aus unzähligen Momenten des Gelingens.



... und das Gute am Lehrberuf? Zwischen all dem Trubel diese kostbaren Augenblicke, die uns daran erinnern, warum wir diesen Beruf gewählt haben: leuchtende Kinderaugen, wenn ein schwieriges Thema endlich verstanden wurde, weil man sich noch einen Moment extra zum Erklären genommen hat; ein schüchternes »Danke für alles« von Eltern am Ende eines herausfordernden Schuljahrs; eine Postkarte, die Jahre später auftaucht mit den Worten: »Ich habe nie vergessen, dass Sie an mich geglaubt haben.«

Lehrkraftsein heißt nicht nur, Verantwortung zu tragen. Es heißt auch, täglich mit echtem Leben in Berührung zu kommen: mit spontanen Lachanfällen im Unterricht, mit neugierigen Fragen, die einen selbst wieder zum Staunen bringen, mit kleinen Erfolgen, die durch unser Wirken plötzlich sichtbar werden.

Diese Leichtigkeit ist mal Luxus, mal Gegengewicht und oft genau das, was uns im Alltag stärkt. Viele engagierte Lehrkräfte wollen an ihrem Beruf festhalten, weil er Sinn stiftet. Weil sie erleben dürfen, wie aus Unsicherheit mancher ihrer Schützlinge Selbstvertrauen erwächst. Weil junge Menschen manchmal nur eine einzige Person brauchen, die an sie glaubt. Und weil jeder Tag – bei aller Routine – immer auch ein Neuanfang bedeutet.

Im nächsten Abschnitt aus der Psychologie möchten wir Ihnen die Brisanz schildern, die es mit sich bringt, wenn Stressfaktoren ignoriert werden und trotz äußerer Veränderungen unsere Arbeitsweise stets beim Alten bleibt. Damit wollen wir Sie nicht etwa schockieren, sondern vielmehr animieren, eigenverantwortlich Ihre Gesundheit in den Blick zu nehmen. So manchen Umstand nehmen Sie vielleicht noch völlig selbstverständlich hin, obwohl er durchaus hinterfragt oder von »offizieller Seite« stärker beachtet werden könnte.

Aus der Psychologie: Belastung als arbeitspsychologisches und neurobiologisches Phänomen

Die seelische Belastung, die viele Lehrkräfte erleben, ist ein komplexes Thema, das weit mehr umfasst als kurzfristigen Stress. Sie kann sich langsam, beinahe unmerklich entwickeln und sich mit der Zeit als ständige Begleitung in Ihrem beruflichen Alltag festsetzen. Dabei wirken viele unterschiedliche Einflüsse gleichzeitig auf Sie ein und können sich gegenseitig verstärken. Um zu verstehen, wo diese Belastungen entstehen, lohnt es sich, genauer

hinzuschauen: Welche Bedingungen in Ihrem Schulalltag machen Ihren Beruf schwerer, als er sein müsste? Und was im System Schule trägt dazu bei, dass sich Druck und Erschöpfung bei Ihnen aufbauen?

Gesundheit ist Teil guter Schule



Der Lehrberuf gilt als bedeutsam, sinnstiftend und unverzichtbar. Gleichzeitig hält sich das Vorurteil vom »Halbtagsjob mit vielen Ferien« erstaunlich hartnäckig. Diese Diskrepanz ist nicht nur ärgerlich, sie verdeckt auch, wie real die Belastung für viele Lehrkräfte geworden ist. Eine im März 2026 veröffentlichte Fortschreibung des FiBS (Forschungsinstitut für Bildungs- und Sozialökonomie) schätzt für das Schuljahr 2024/25 knapp 75.000 Abgänge aus dem Schuldienst. Darin enthalten sind allerdings auch Schul- und Länderwechsel sowie zeitweilige Unterbrechungen, etwa durch Elternzeit. Bereinigt um solche Fälle geht das Institut von rund 38.000 Lehrkräften aus, die das Schulsystem dauerhaft verlassen haben – darunter etwa 10.000 altersbedingt. Die hohe Zahl dauerhafter und insbesondere vorzeitiger Abgänge weist auf ein strukturelles Problem bei der Bindung von Lehrkräften hin. Das FiBS interpretiert die Entwicklung als mögliches Zeichen sinkender Attraktivität beziehungsweise nicht mehr tragbar empfundener Belastung.



Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen ist laut § 4 des Arbeitsschutzgesetzes ein verpflichtender Bestandteil des Gesundheitsschutzes – auch in Schulen! Die psychische Belastung der Beschäftigten muss dabei strukturiert und systematisch in den Blick genommen werden. Orientierung bietet die Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA), die in einer umfassenden Leitlinie klare Kriterien und eine Checkliste zur Beurteilung psychischer Gefährdungen bereitstellt.

Sechs wichtige, zentrale Merkmalsbereiche werden dabei adressiert:

- ✓ **Arbeitsinhalte:** Sind die Aufgaben abwechslungsreich, sinnvoll und machbar – oder überfordern sie dauerhaft kognitiv und emotional?
- ✓ **Arbeitsorganisation:** Wie klar sind Abläufe, Verantwortlichkeiten und Entscheidungswege geregelt – oder führen ständige Unterbrechungen und Doppelbelastungen zu Stress?
- ✓ **Arbeitszeit:** Wird die Zeit realistisch geplant – oder sind Überstunden, Pausenausfall und Erreichbarkeit außerhalb der Dienstzeit an der Tagesordnung?
- ✓ **Soziale Beziehungen:** Wie gelingen Kommunikation, Kollegialität und Führung – oder belasten Konflikte, fehlende Unterstützung oder mangelnde Wertschätzung das Miteinander?

- ✓ **Arbeitsmittel:** Stehen ausreichend Materialien und digitale Tools zur Verfügung – oder behindern mangelhafte Ausstattung und technische Probleme den Arbeitsfluss?
- ✓ **Arbeitsumgebung:** Ist das Arbeitsumfeld ergonomisch, ruhig und förderlich – oder beeinträchtigen Lärm, Raumknappheit oder schlechte Luftqualität die Konzentration?

Vermutlich sind für Sie als Lehrkraft viele der genannten Risiken und Belastungen in Ihrem Schulalltag nicht die Ausnahme, sondern eher der Normalzustand. Ihr Beruf verlangt täglich vollen Einsatz – emotional, kognitiv und organisatorisch. Unterricht vorbereiten, Konflikte moderieren, Gespräche führen, organisieren, improvisieren – und dabei möglichst ruhig, klar und zugewandt bleiben. Kein Wunder, dass die eigenen Bedürfnisse dabei oft hintenüberfallen.

Dass diese Belastung nicht nur ein individuelles »Ich muss mich besser organisieren«-Problem ist, sondern strukturell im System liegt, zeigen auch Ergebnisse des Deutschen Schulbarometers 2024/25: 36 % der Lehrkräfte berichten, dass sie sich mehrmals pro Woche emotional erschöpft fühlen. 34 % der Befragten nennen Arbeitsbelastung und chronischen Zeitmangel als eine der größten Herausforderungen (im Vorjahr waren es 28 %). Außerdem fühlt sich rund ein Drittel der Lehrkräfte mehrmals pro Woche erschöpft, 10 % sogar täglich. Solche Zahlen machen greifbar, warum viele Kolleginnen und Kollegen an ihren Grenzen arbeiten – und das nicht etwa, weil sie »zu empfindlich« wären, sondern weil das Pensum oft dauerhaft zu hoch ist.

Was auf den ersten Blick ernüchternd wirken mag, kann bei genauerem Hinsehen auch eine Einladung sein: die eigene Gesundheit wieder bewusster in die Hand zu nehmen, selbst wenn die äußeren Bedingungen schwierig bleiben. In diesem Buch finden Sie viele Anregungen, wie Sie Schritt für Schritt wieder mehr Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre innere Balance gewinnen können. *Beleuchten Sie im Coachingteil dieses Kapitels Ihre eigene Situation mithilfe eines Tests in Übung 4: »System oder Ich? – Woher kommt der Druck eigentlich?«*

Was chronischer Stress im Gehirn bewirkt

Psychische Belastung ist nicht nur ein subjektives Gefühl, sie hat messbare, neurobiologische Folgen. Besonders in einem Beruf, der häufig emotional aufgeladen, kognitiv fordernd und zeitlich unberechenbar ist, wirkt sich Dauerstress direkt auf das Gehirn aus. Die Forschung der letzten Jahre zeigt eindrücklich: Chronischer Stress verändert die Gehirnstruktur. Und das nicht nur vorübergehend.

1. Die Amygdala – das Alarmsystem

Die Amygdala, auch Mandelkern genannt, ist maßgeblich an unserer emotionalen Alarmbereitschaft und Entscheidung beteiligt, was potenziell bedrohlich oder kritisch ist, und sorgt somit dafür, dass wir zügig reagieren können. Wenn wir über längere Zeit unter Stress stehen, kann dieses System dauerhaft »hochgefahren« werden: Das Warnsignal springt schneller an, negative Reize wirken stärker, und innere

Alarmbereitschaft wird leichter zum Grundzustand. Im Schulalltag kann in diesem Zustand eine scharfe Elternmail, ein kleiner Konflikt auf dem Flur oder eine provokante Bemerkung im Unterricht schneller eine heftige innere Reaktion auslösen. Die Gelassenheit ist weg, der Ton wird schärfer, und man merkt: »Ich bin sofort auf 180, obwohl es eigentlich gar nicht so schlimm ist.«

2. Der präfrontale Cortex

Der präfrontale Cortex unterstützt uns dabei, klar zu denken, Prioritäten zu setzen, Impulse zu kontrollieren, Emotionen zu regulieren und besonnen zu handeln. Unter Dauerbelastung kann dieses Steuerzentrum jedoch an Stabilität verlieren: Konzentration und Überblick werden fragiler, Entscheidungen kosten mehr Kraft, und in hektischen Momenten bricht die innere Kontrolle schneller weg. Spürbar wird dies unter anderem, wenn Unterrichtsvorbereitung immer länger dauert und sich trotzdem »nicht rund« anfühlt. Priorisieren fällt schwerer, der rote Faden reißt schneller, und am Ende bleibt das Gefühl: »Ich habe so viel gemacht, aber nichts davon ist wirklich fertig.«

3. Der Hippocampus – Koordination des Gedächtnisses und der Lernvorgänge

Der Hippocampus ist wichtig für Gedächtnis, Lernen und dafür, Erfahrungen sauber einzuordnen. Stresshormone wie Cortisol können diese Funktionen beeinträchtigen. Bei anhaltender Belastung zeigen Studien häufig Zusammenhänge zwischen Stress und Veränderungen im Hippocampus. Das bedeutet nicht, dass er »kaputtgeht«, aber es erklärt, warum sich Gedächtnis und Abruf unter Dauerstress unzuverlässiger anfühlen können. Vielleicht merken Sie dies daran, dass Ihnen Schülernamen nicht mehr einfallen, Termine verschwimmen, Absprachen untergehen. Man liest etwas zweimal und denkt trotzdem: »Ich habe es nicht richtig gespeichert.«

Erholung ist möglich: Das Gehirn findet zurück in Balance

Viele Lehrkräfte unterschätzen, wie tief ihr Dauerstress tatsächlich wirkt. Er hat nichts mit fehlender Disziplin oder mangelnder Belastbarkeit zu tun, sondern ist eine reale gesundheitliche Gefahr, die der Lehrberuf mit sich bringen kann. Denn es ist reine Biologie, wenn sich das Nervensystem erschöpft, weil Ihr Körper in einem seit Jahren überlasteten System in einen Zustand ständiger Alarmbereitschaft geraten ist. Ohne Entlastung, sowohl im persönlichen als auch im schulischen Umfeld, kann chronischer Stress die Struktur des Gehirns dauerhaft verändern und wird so zum Nährboden für Erschöpfung, Depressionen oder Ängste.



Um zu verstehen, wo diese Belastungen entstehen, lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Welche Bedingungen in Ihrem Alltag machen Ihren Beruf schwerer, als er sein müsste? Und was im System Schule trägt dazu bei, dass sich Druck und Erschöpfung bei Ihnen aufbauen? Nutzen Sie die Übungen im Coachingteil, um den Stolperfallen Ihres persönlichen Schulalltags auf die Spur zu kommen!

Aus dem Coaching: Der Belastung auf die Spur kommen

Im Schulalltag kommen so manche Stressfaktoren und Antreiber zusammen, und die psychologische Perspektive macht klar: Dauerstress ist ein biologischer Zustand, der Folgen hat und den wir nicht hinnehmen sollten. Im folgenden Abschnitt geht es um Ihre persönliche Standortbestimmung:

- ✓ Was liegt wirklich im System – und was in mir?
- ✓ Welche Stressmuster wiederholen sich?
- ✓ An welchen kleinen Stellschrauben kann ich beginnen, den Kreislauf zu durchbrechen?
- ✓ Wie kann ich meine Energiequellen bewusst stärken und mich wieder mit Sinn und Freude verbinden?

Unsere Übungen sollen Sie nicht zusätzlich belasten, sondern Ihnen Bewusstheit verschaffen, Orientierung geben und Schritt für Schritt Ihre Selbstwirksamkeit stärken.



Achtung, Selbstmitgefühl gefragt! Während wir uns ehrlich mit unseren Belastungsfaktoren auseinandersetzen, kann das kurzfristig aufwühlen und unangenehme Gefühle wie Erschöpfung, Ärger oder Traurigkeit in uns auslösen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt in Richtung Bewusstheit. Gehen Sie die Übungen deshalb in Ihrem Tempo an. Machen Sie Pausen, wenn Sie merken, dass es zu viel wird, lassen Sie Ihre Erkenntnisse zwischendurch sacken und sprechen Sie mit jemandem darüber. Sie müssen nicht alles auf einmal bearbeiten – jede ehrliche Beobachtung ist bereits ein Fortschritt. Denken Sie daran: Das Ziel ist nicht Selbstkritik, sondern Selbstfürsorge.

Übung 1: Den Körper als Sensor einschalten

Ihr wichtigstes, aber oft am meisten überhörtes Messinstrument für eine Bestandsaufnahme ist Ihr eigener Körper. Doch oft bemerken wir Belastungsgrenzen erst dann, wenn es fast zu spät ist. Diese Übung hilft Ihnen, diesen »Sensor« für Ihre Bestandsaufnahme wieder zu aktivieren.

Ziel:

Sie schärfen Ihre Wahrnehmung für den aktuellen energetischen Zustand Ihres »Lehr-Körpers«. Es geht hier noch nicht um Veränderung, sondern um eine ehrliche Bilanz: Wie viel Anspannung tragen Sie gerade »auf Vorrat« mit sich herum?

Anleitung:

Nehmen Sie für sechzig Sekunden eine beobachtende Haltung ein und scannen Sie drei zentrale »Spannungs-Hotspots« Ihres Alltags:

Ihre Basis:

Wie sicher stehen oder sitzen Sie gerade? Spüren Sie den Kontakt zum Boden oder sind Sie innerlich bereits »auf dem Sprung«?

Ihr Rhythmus:

Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu bewerten. Ist er eher flach und kurz in der Brust oder darf er bis in den Bauch fließen?

Ihr Zentrum der Spannung:

Prüfen Sie Ihren Kiefer und Ihre Gesichtsmuskulatur. Sind Ihre Zähne fest aufeinandergepresst? Fühlt sich Ihre Mimik weich oder eher wie eine »Schutzmaske« an?

Reflexion:

Wenn Ihr Körper eine Wetterkarte wäre: Welches Klima herrscht dort gerade vor? Ist es »sonnig-entspannt«, »stürmisch-angespannt« oder »neblig-erschöpft«? Notieren Sie dieses Stichwort als Teil Ihrer Bestandsaufnahme. *Diese Erkenntnis ist der Türöffner für die körperliche Stabilisierung, die wir in Kapitel 2 »Den Lehr-Körper stabilisieren« gemeinsam vertiefen werden.*

Übung 2: Die Bilanz der unsichtbaren Regiearbeit

Erschöpfung entsteht oft nicht nur durch das, was wir tun, sondern durch das, woran wir permanent denken müssen. Es ist die Last der ständigen Planung, Koordination und Verantwortung, die als kognitive Sorgearbeit meist unsichtbar bleibt, aber Ihren mentalen Arbeitsspeicher dauerhaft belegt. Diese Übung hilft Ihnen zu erkennen, wie sehr diese unsichtbare Regiearbeit in der Schule und zu Hause an Ihren Kräften zehrt.

Ziel:

Sie machen die verborgenen Energieräuber Ihres Alltags sichtbar. Indem Sie identifizieren, wo Sie sich für die Organisation ganzer Lebensbereiche allein verantwortlich fühlen, schaffen Sie die Grundlage, um Verantwortung künftig fairer zu teilen.

Anleitung:

Prüfen Sie die folgenden Aussagen ehrlich für Ihren aktuellen Alltag. Markieren Sie die Punkte, die auf Sie zutreffen:

Im beruflichen Umfeld:

	Trifft regelmäßig zu	Eher selten	Nie
Ich habe das Gefühl, niemals wirklich »fertig« zu sein, weil im Kopf ständig neue Organisationsfragen auftauchen.	☐	☐	☐
Ich fühle mich allein verantwortlich für das reibungslose »Drumherum« meiner Klasse – von der Materialbeschaffung über die Terminplanung bis zur Konfliktprävention.	☐	☐	☐
Gespräche zwischen Tür und Angel oder spontane Anfragen fordern meine Aufmerksamkeit so sehr, dass ich kaum zum Durchatmen komme.	☐	☐	☐
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich Aufgaben abgebe oder »Nein« sage, weil ich denke, dass dann alles im Chaos versinkt.	☐	☐	☐

Im privaten Umfeld:

	Trifft regelmä- ßig zu	Eher selten	Nie
Ich bin diejenige Person, die alle Termine, Einkäufe und häuslichen Abläufe im Kopf hat und koordiniert.	☐	☐	☐
Selbst wenn ich mich ausruhe, rattert im Hintergrund die Liste der privaten To-dos weiter.	☐	☐	☐
Ich fühle mich oft zerrieben zwischen dem Wunsch, meinen Schülern und meinen eigenen Angehörigen gleichzeitig gerecht zu werden.	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, für zwei »Unternehmen« gleichzeitig die Regie zu führen: die Klasse und die Familie.	☐	☐	☐

Reflexion:

In welchem Bereich (Schule oder Privatleben) spüren Sie die stärkste kognitive Last? Wo fällt es Ihnen besonders schwer, die »Verantwortung für das Dran-denken« an andere abzugeben? Welche eine kleine Aufgabe der Organisation könnten Sie ab morgen bewusst delegieren, um Ihren Arbeitsspeicher zu entlasten?

Übung 3: »Lehrkraftfallen« – Triggerpunkten auf der Spur

Um zu verstehen, warum die Belastung im Lehrberuf oft so schleichend und tiefgreifend wirkt, hilft ein Blick in die Forschung der Psychologin Christina Maslach. Sie hat sechs zentrale Bereiche identifiziert, die als Hauptfaktoren für die Entstehung von Burn-out gelten. Wir bezeichnen diese Faktoren im schulischen Kontext gern als »Lehrkraftfallen«, denn oft

ist es nicht die eine große Katastrophe, die uns die Kraft raubt, sondern es sind die vielen kleinen Unstimmigkeiten, vor denen uns selten jemand warnt. Wenn wir diese Fallen nicht kennen, versuchen wir oft, durch noch mehr Anstrengung gegenzusteuern – was die Belastung jedoch meist nur noch weiter erhöht. Die folgende Übung lädt ein, Ihre individuelle Situation präzise zu kartografieren, um jene Punkte zu finden, an denen Sie künftig bewusst lockerlassen möchten.

Ziel:

Sie machen jene spezifischen »Lehrkraftfallen« in Ihrem Schulalltag sichtbar, die Ihre Kräfte am stärksten binden. Diese Analyse bildet das Fundament, um gezielt die Strategien dieses Buchs für Ihre Entlastung zu nutzen.

Anleitung:

Betrachten Sie die folgenden sechs Dimensionen Ihres Berufslebens. Bewerten Sie auf einer Skala von 1 (stabil und gesund) bis 10 (extrem belastend), wie stark Sie diese »Lehrkraftfallen« aktuell empfinden:

Arbeitsbelastung:

Das Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen Ihres Alltags und den Ressourcen, die Ihnen zur Bewältigung zur Verfügung stehen.

Mangelnde Kontrolle:

Das Gefühl von Hilflosigkeit oder fehlender Autonomie in Ihrem schulischen Handlungsspielraum.

Fehlende Wertschätzung:

Ein Mangel an Anerkennung für Ihren Einsatz – sei es durch das Kollegium, die Elternschaft oder die Institution Schule.

Schwieriges Umfeld:

Fehlende soziale Unterstützung oder das Gefühl der Isolation innerhalb Ihres Kollegiums.

Fehlende Fairness:

Die Wahrnehmung von Ungerechtigkeit, Misstrauen oder ungleicher Behandlung im System.

Wertekonflikte:

Ein Widerspruch zwischen Ihrem persönlichen ethischen Kompass und den Anforderungen des Berufsalltags.

Reflexion:

Welcher Bereich weist die höchste Punktzahl auf? Ist diese »Lehrkraftfalle« eher systemisch bedingt, etwa durch »mangelnde Fairness« in Ihrem Umfeld, oder entspringt sie einem inneren Muster, zum Beispiel Perfektionismus bei hoher »Arbeitsbelastung«? Welchen ersten kleinen Schritt könnten Sie heute tun, um sich aus dieser spezifischen Falle ein Stück weit zu befreien? *Wenn Sie merken, dass der Begriff »Lehrkraftfalle« etwas mit Ihnen macht, empfehlen wir Ihnen das gleichnamige Buch im Literaturverzeichnis zu diesem Kapitel.*

Übung 4: System oder ich – woher kommt der Druck?

In vielen Coachings zeigt sich: Engagierte Lehrkräfte übernehmen oft Verantwortung für alles Mögliche – selbst für Dinge, die sie gar nicht beeinflussen können. Manches liegt tatsächlich im System, manches entspringt unseren eigenen Ansprüchen, Gewohnheiten oder Überzeugungen. Diese Übung lädt dazu ein, beides voneinander zu unterscheiden. Wer erkennt, was wirklich in seiner Hand liegt und was eben auch nicht, kann gezielter handeln und sich selbst wirksamer entlasten.

Ziel:

Sie lernen, die Wurzeln Ihres Belastungserlebens zu erkennen. Ist es vor allem das System, das Sie unter Druck setzt, oder tragen auch innere Denkmuster dazu bei? Die bewusste Unterscheidung hilft, Energie dorthin zu lenken, wo Veränderung tatsächlich möglich ist.

Anleitung:

Lesen Sie die folgenden Aussagen in Ruhe durch und markieren Sie, welche auf Ihren Schulalltag zutreffen. Bleiben Sie dabei ehrlich, aber wohlwollend mit sich selbst. Nochmals: Es geht hier nicht um Selbstkritik, sondern um Bewusstheit.

A) Systemische Belastungen – äußere Umstände

	Trifft zu	Trifft eher nicht zu
Ich habe keinen Einfluss auf Stundenpläne oder Aufgabenverteilung.	☐	☐
Ich werde oft kurzfristig zu Vertretungen oder Zusatzaufgaben verpflichtet.	☐	☐
Ich fühle mich durch Dokumentationspflichten oder Verwaltung ausgebremst.	☐	☐
Ich wünsche mir mehr Rückhalt von Kollegium oder Schulleitung.	☐	☐
Ich habe den Eindruck, dass von Jahr zu Jahr mehr gefordert wird.	☐	☐

B) Innere Belastungsmuster – persönliche Denk- und Verhaltensweisen

	Trifft zu	Trifft eher nicht zu
Ich sage oft Ja, obwohl ich eigentlich Nein sagen möchte.	☐	☐
Ich grübele lange über Kritik oder nehme Dinge schnell persönlich.	☐	☐
Ich kann schlecht Pausen machen, bevor ich alles erledigt habe.	☐	☐
Ich will möglichst fehlerfrei, vollständig und korrekt arbeiten.	☐	☐
Ich habe Schwierigkeiten, nach Schulschluss innerlich loszulassen.	☐	☐

Auswertung:

Wo sitzen die Belastungsherde? Zählen Sie, wie viele Aussagen Sie pro Kategorie mit *Trifft zu* markiert haben:

Systemische Belastungen (Teil A): Punkte

Innere Belastungsmuster (Teil B): Punkte

Systemische Belastungen:

- ✓ **0–2 Punkte** → Ihr Arbeitsumfeld wirkt relativ stabil. Achten Sie weiterhin auf Ihre Grenzen und nutzen Sie Ihre Gestaltungsspielräume bewusst – Sie setzen dadurch wertvolle Maßstäbe.
- ✓ **3–5 Punkte** → Sie erleben relevante Herausforderungen durch das System. Suchen Sie den Austausch im Team oder mit der Schulleitung und überlegen Sie, wo Sie Grenzen setzen können.

→ *Lesetipp: Kapitel 13 »Kollegiale Community pflegen« und Kapitel 6 »Nein sagen lernen«*

Innere Belastungsmuster:

- ✓ **0–2 Punkte** → Ihre Denkweisen scheinen stabil und selbstfürsorglich. Behalten Sie diese Haltung bei – sie ist Ihr innerer Anker im Schulalltag und vorbildlich für andere!
- ✓ **3–5 Punkte** → Schauen Sie wohlwollend auf Ihre Muster: Sie sind nicht »schuld«, und doch lohnt es sich, sie bewusst zu reflektieren und den eigenen Anteil zu nutzen. Kleine Veränderungen können große Wirkung entfalten.

→ *Lesetipp: Kapitel 13 »Community pflegen« und Kapitel 9 »Mit Kritik gesund umgehen«*

Reflexion:

Überwiegen die äußeren Faktoren, lohnt sich der Blick auf Strukturen, Kommunikation und Aufgabenverteilung. Überwiegen die inneren Punkte, kann es hilfreich sein, Ihre Haltung, Erwartungen und Selbstfürsorge zu reflektieren. Beides darf sein – und beides ist veränderbar!

Markieren Sie zwei Aussagen, die Sie besonders berührt haben: Was könnten Sie konkret tun, um an genau diesen Stellen etwas zu verändern – im Außen oder im Inneren? Welche kleine Entscheidung würde Ihnen Erleichterung bringen?



Wir sind gefragt: »Bis wir alle in den Genuss eines veränderten Schulsystems kommen, liegt es an jeder einzelnen Lehrkraft, gut für sich zu sorgen, klare Grenzen zu setzen und den Blick jeden Tag aufs Neue auf das Positive zu richten. Ich habe gelernt: Nur ich selbst kann dafür sorgen, dass es mir in diesem anspruchsvollen Beruf gut geht. Mit einer positiven, zugewandten Haltung mir selbst und den Kindern gegenüber wird Schule zu einem Ort, an dem Menschlichkeit, Wertschätzung und gemeinsames Wachsen im Mittelpunkt stehen.«

Kathrin, 44, Grundschullehrerin

Übung 5: Kraftquellen erkennen

Nach aller Reflexion über Belastung und Erschöpfung lohnt sich ein bewusster Blick auf das, was uns durch den Alltag trägt. Diese Übung stärkt die Verbindung zu Sinn, Motivation und innerer Freude. Sie hilft uns, den Blick auf das zu richten, was inmitten unseres Alltags leicht, lebendig und erfüllend ist.

Ziel:

Sie erkennen, welche Werte, Stärken und Erfahrungen Ihrer Arbeit Sinn verleihen und welche Erlebnisse Energie schenken. Die bewusste Rückbesinnung auf Kraftquellen kann auch in schwierigen Phasen Motivation, Selbstwirksamkeit und emotionale Ausgeglichenheit stärken.

Anleitung:

Nehmen Sie sich für die folgenden Fragen etwas Zeit, vielleicht bei einer Tasse Tee oder einem Spaziergang. Schreiben Sie anschließend auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Es geht nicht um perfekte Antworten, sondern um ehrliche, persönliche Erinnerungen.

- ✓ Was hat Sie ursprünglich motiviert, Lehrkraft zu werden? Gab es ein prägendes Erlebnis, ein Vorbild oder eine bestimmte Idee, die Sie angetrieben hat?
- ✓ Wann haben Sie sich in letzter Zeit lebendig, erfüllt oder wirksam gefühlt? Denken Sie an kleine Momente: ein Lächeln, ein sichtbarer Fortschritt, ein ehrliches »Dankeschön«.
- ✓ Welche Eigenschaften, Fähigkeiten oder Haltungen machen Sie zu einer besonderen Lehrkraft? Notieren Sie mindestens drei. Sind es Geduld, Humor, Klarheit, Kreativität, Mitgefühl ...? Nur nicht so bescheiden!

- ✓ Was bedeutet für Sie ein »guter Tag« in der Schule – unabhängig von Noten oder Ergebnissen?
- ✓ Welche Situationen, Menschen oder Tätigkeiten schenken Ihnen Energie und Freude im Schulalltag? Vielleicht bestimmte Klassen, ein Lieblingsfach, ein Ritual, ein Moment der Verbundenheit im Kollegium?

Reflexion:

Lesen Sie Ihre Antworten noch einmal durch und markieren Sie Begriffe, die Ihnen besonders wichtig erscheinen. Diese Worte sind Ihre Kraftanker – Erinnerungen an das, was Sie im Kern erfüllt und antreibt. Suchen Sie sich eine schöne Postkarte oder ein Foto und schreiben Sie Ihre persönlichen Kraftwörter darauf. Platzieren Sie diese Wörter so, dass Sie sie möglichst häufig sehen: An der Pinnwand über Ihrem Schreibtisch, am Badezimmer-Spiegel, an Ihrem Kühlschrank, Laptop, Handy ... – als kleine tägliche Erinnerung an all das Gute, das Sie erleben und bewirken.



Was wir aus diesem Kapitel mitnehmen können? Vielleicht spüren Sie nach der Lektüre dieses Kapitels ein Gemisch aus Erleichterung und Nachdenklichkeit. Der Blick auf äußere wie innere Belastungsfaktoren Ihres Alltags kann anstrengend und zugleich sehr befreiend für Sie sein. Denn wenn etwas erst einmal ehrlich sichtbar geworden ist, lässt es sich auch wirksam verändern.

Vielleicht wurde Ihnen klar: Gesund bleiben im Lehralltag beginnt mit dem Mut, sich selbst auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene gut zuzuhören, bevor sich die richtigen Konsequenzen daraus ziehen lassen. Denn Überforderung ist kein persönliches Versagen, sondern oft ein Zeichen dafür, dass Sie zu lange viel gegeben und Ihre Grenzen dabei übersehen haben.

Und neben allem, was Sie belastet, gibt es eben auch das, was Sie stärkt und Ihr Leben bereichert: Begegnungen, Sinn, das Leuchten in Kinderaugen, das gute Gefühl, etwas Wichtiges zu tun. Wenn Sie verstehen, was Ihnen persönlich die Kraft nimmt, und ebenso, was sie Ihnen schenkt, können Sie Schritt für Schritt wieder mehr Gleichgewicht gewinnen. Es muss nicht alles auf einmal sein: eine echte Pause, eine klare Grenze, ein Moment empfundener Selbstwirksamkeit.

Indem Sie lernen, Ihren mentalen Arbeitsspeicher durch die Reduzierung kognitiver Sorgearbeit zu entlasten und Ihren Körper wieder als Sensor ernst zu nehmen, leisten Sie zudem auch einen aktiven Beitrag zu Ihrem eigenen Arbeitsschutz. Denn ein ruhiges Nervensystem ist kein Zufallsprodukt, sondern das Fundament für Ihre professionelle Präsenz und Beziehungsfähigkeit.

Wir dürfen uns klarmachen: Lehrkräfte, die gut für sich sorgen, tun das nicht aus Egoismus, sondern aus einer achtsamen Haltung Ihrer eigenen Gesundheit gegenüber. Denn wer sich selbst achtet, begegnet auch anderen mit mehr Ruhe, Geduld und Herz. Üben wir es ein – im Rahmen des Möglichen!

Wer ehrlich erkennt, was ihn persönlich Kraft kostet und was ihm Kraft schenkt, schafft die Grundlage dafür, den eigenen Lebralltag gesünder und selbstwirksamer zu gestalten.

Im nächsten Kapitel wenden wir uns Ihrem »Lehrkörper« zu: unserer körperlichen Gesundheit als Fundament mentaler Stärke. Wir erfahren, wie Ernährung, Bewegung und Erholung im Lebralltag gelingen können – und das nicht etwa als weiterer Punkt auf der To-do-Liste, sondern als selbstverständliche Routine zur Selbstfürsorge.

Denn wenn wir mit Selbstverständlichkeit gut für unseren Körper sorgen, schaffen wir die Basis dafür, dass auch Geist und Seele im Gleichgewicht bleiben.