

# Vorwort

Es stellt sich die Frage, warum gerade Lehrkräfte ihren Beruf als zunehmend fordernd, teilweise überfordernd, auf jeden Fall aber sehr belastend und stressig erleben, warum viele vorzeitig aus dem Beruf aussteigen, in psychischer Behandlung sind oder bereits an Burn-out leiden. Kaum eine andere Berufsgruppe leidet derart stark unter ihrem Tagesgeschäft.

Wo liegen die Gründe? Sicherlich ist der Berufsalltag anstrengend und fordernd, aber es gibt auch Lehrerinnen und Lehrer, die ihren Job ohne Klagen und Murren mit viel Spaß und Freude ausüben. Liegt es an den Umständen, an zu hoher Arbeitsbelastung, einer zu hohen Schülerzahl, an mangelnder Wertschätzung der Arbeit? Oder liegt es an den Lehrerinnen und Lehrern selbst?

Wäre es möglich, dass Lehrkräfte mit einer anderen Einstellung zu ihrem Beruf, mit einer Veränderung ihrer Denkweise, ihrer Persönlichkeit bei gleichen Bedingungen weniger Belastung spüren würden? Sind es unbewusste Denkmuster, bestimmte Denkfallen, in die Lehrkräfte tappen? Wenn das so wäre, läge die Lösung bei jeder Lehrerin, jedem Lehrer selbst.

Ein Sprichwort des chinesischen Philosophen Wu Cheng-En lautet: *Nichts in der Welt ist schwierig; es sind nur unsere Gedanken, die den Dingen diesen Anschein geben.* Was so viel bedeutet wie: Nicht die Welt an sich ist schwierig, sondern unsere Gedanken über die Welt lassen sie uns schwierig erscheinen.

Kann diese Weisheit aus dem 16. Jahrhundert als Blaupause auch für die Schulwelt dienen? Viele Lehrkräfte fällen über Schülerinnen und Schüler, über Schule allgemein meist unbewusst negative Urteile und gießen diese in unerschütterliche Glaubenssätze, die dann ihr berufliches Denken und Wirken begleiten und prägen. So sind viele Schulstunden gedanklich bereits negativ konnotiert, bevor sie überhaupt begonnen haben.

Würden Lehrkräfte anders denken, wäre ihr Schulalltag möglicherweise ein völlig anderer? Könnte die gesamte schulische Arbeit dann stressfreier und mit mehr Lust und Freude erfolgen? Gäbe es damit auch mehr Gesundheit unter Lehrkräften?

Das Buch beleuchtet diese Aspekte genauer und schaut, ob es förderliches und weniger förderliches, vorteilhaftes und weniger vorteilhaftes Denken für Lehrkräfte gibt. Es untersucht, wie sich bestimmte Denkweisen, Haltungen und Einstellungen auf den beruflichen Alltag auswirken.

Es geht dabei nicht um richtiges und falsches Denken, das wäre anmaßend – es geht um Möglichkeiten, den Schulalltag allein durch bewusste und flexible Denkansätze zum Vorteil aller positiv verändern zu können.

Das Buch zeigt, was ein offen-elastisch-flexibles Mindset im professionellen Kontext zu leisten imstande ist und wie es damit besser gelingen kann, die täglich anstehenden beruflichen Herausforderungen erfolgreicher und damit auch gelassener zu bewältigen.

Es werden Bereiche angesprochen, in denen flexible Mindsets sehr viel mehr bewirken können als traditionelle Denkweisen. Sie erhalten durch Reflexionsübungen die Chance, dem eigenen Mindset auf die Spur kommen und dabei Bereiche zu identifizieren, die noch Entwicklungspotenzial bieten. Anhand der Charakteristika flexibler Mindsets und vieler Beispiele aus dem Schulkontext können Sie selbst Ihr eigenes Mindset dort weiterentwickeln, wo Sie es für nötig erachten.

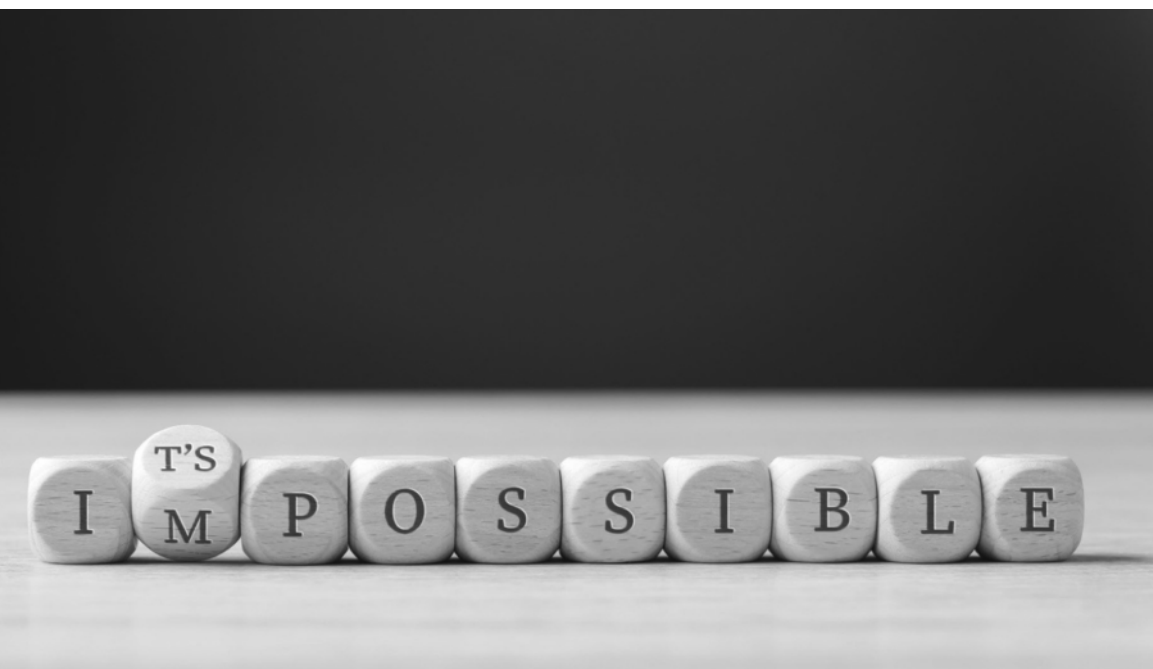


Frau genießt Ruhe © contrastwerkstatt/stock.adobe.com

Mit einem flexiblen Mindset können Sie ihren anspruchsvollen und fordernden Beruf deutlich gelassener und freudvoller und vor allem stressfrei ausüben. So sparen Sie Energie und Kraft. Und fördern damit auch noch die eigene Gesundheit.

*Die Gedanken werden wieder frei – wenn wir Muster brechen*

Unsere innersten Überzeugungen und Glaubenssätze, unsere Ideen, Visionen und Ideale sind letztlich entscheidend dafür, wie und was wir denken, wie wir interpretieren und bewerten, wie wir etwas tun, was wir tun oder lassen. Wir Menschen allein haben die Freiheit des Denkens und sollten uns von unseren Gedanken weder fesseln noch behindern lassen. Sie sollten uns vielmehr dabei unterstützen, für Probleme Lösungen zu finden und mit anderen Menschen in guten, konstruktiven Kontakt zu kommen, bei Problemen und Konflikten annahmeverträglich miteinander in Beziehung zu treten, um gemeinsam friedlich nach Lösungen zu suchen.



Impossible into it's possible © Gajus/stock.adobe.com

Oft merken wir nicht, dass wir in gedanklichen Fesseln liegen. Wenn wir streiten und uns in Konflikten verlieren, geschieht dies, weil unsere Denkweise es nicht anders zulässt. Sie ist uns so lieb und vertraut, dass wir sie für alternativlos und unumstößlich halten und gegen alle Widerstände verteidigen. Wir sind uns bestimmter Denkbarrieren und Handlungs-limitierungen nicht bewusst und bringen Probleme und Konflikte nicht mit ihnen als Quelle in Verbindung.