

Wachsen statt ausbrennen

Eine Reise für (angehende) Superhelden des Schulalltags

Der Lehrerberuf ist mehr als Fachwissen, Methodik und Klassenführung. Er fordert uns als Menschen. Täglich begegnen wir Erwartungen von Schülern, Eltern, Kollegium, Leitung und nicht zuletzt von uns selbst(!). Wer langfristig gesund und lebendig unterrichten möchte, braucht mehr als Techniken. Er braucht eine innere Haltung, die trägt.

Deshalb habe ich dieses Format ins Leben gerufen. Es richtet sich an Lehramtsstudierende, Referendarinnen und Referendare sowie an Lehrkräfte, die bewusst einen Schritt zurücktreten möchten, um sich innerlich neu auszurichten. Es geht nicht um zusätzliche Anforderungen oder um die Optimierung von Leistung! Es geht darum, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen als Mensch in diesem beklemmenden System Schule.

Viele junge Lehrkräfte starten mit Idealismus. Sie wollen Schule aktiv mitgestalten und Kinder auf Ihrem Weg begleiten. Doch zwischen Unterrichtsvorbereitung, Leistungsbewertung, Konflikten und organisatorischem Druck gerät dieser innere Kompass leicht ins Wanken. Vielleicht kennen Sie Gedanken wie: „So habe ich mir das nicht vorgestellt.“ Oder: „Ich funktioniere, aber ich fühle mich nicht mehr wirklich verbunden.“ Genau dort setzt diese Reihe an.

In sechs liebevoll gestalteten Einheiten widmen wir uns zentralen Fragen des Lehrer-Seins. Wir betrachten die Rolle als Lehrkraft und die inneren Bilder vom „guten Unterricht“. Wir beleuchten, wie Stress entsteht, was im Körper bei Druck geschieht und warum wir in angespannten Situationen oft in alte Muster zurückfallen. Wir sprechen über Beziehung und Begegnung im Schulalltag und darüber, wie Konflikte nicht nur belastend, sondern auch entwicklungsfördernd sein können.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Verständnis eigener, persönlicher Verwicklungen: Welche Strategien haben mir früher Sicherheit gegeben und engen mich heute vielleicht ein? Wie finde ich zurück in mehr Selbstkontakt und innere Stabilität? Und schließlich: Wofür möchte ich als Lehrkraft stehen? Welche Haltung soll mein Unterricht widerspiegeln?

Das Format verbindet verständliche neurobiologische Hintergründe, also wissenschaftlich, keine Esoterik! – mit Selbstreflexion und moderiertem Onboarding und Abschluss. Es gibt keine Leistungsüberprüfung, keine richtigen oder falschen Antworten. Sie entscheiden selbst, wie tief Sie gehen.

Ziel dieser Reihe ist keine schnelle Lösung. Mein Anliegen ist eine nachhaltige Stärkung Ihrer inneren Stabilität. Wenn Sie verstehen, wie Druck wirkt, wie Konflikte eskalieren und wie Sie sich selbst regulieren können, entsteht Handlungsspielraum. Burnout-Prävention beginnt nicht beim Zeitmanagement, sondern bei der Frage: Wie gehe ich mit mir selbst um?

Gehen wir ein Stück des Weges gemeinsam. Als ehemaliger Lehrer kenne ich die Dynamiken des Schulalltags aus eigener Erfahrung, inklusive der Momente, in denen man sich selbst aus den Augen verliert. Heute arbeite ich als Potenzialentfaltungsscoach und Mediator und unterstütze Menschen dabei, aus Verwicklungen wieder in Entwicklung zu kommen.