

Silke Orth-Dauphin / Thomas Baier



**PauCARE – Ratgeber für Lehrer**

## **Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

2. Auflage 2003

Veröffentlicht im CARE-LINE Verlag GmbH, D-82061 Neuried

Copyright / Konzeptidee © 2002 by Thomas Baier

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Der Begriff „PauCARE“ ist geschützt.

ISBN 3-932849-64-7

<i>Autoren:</i>	Silke Orth-Dauphin, Thomas Baier
<i>Redaktion:</i>	Wolfgang Sauer
<i>Layout und Satz:</i>	Carsten Klein
<i>Illustrationen:</i>	Peter Butschkow
<i>Verlag:</i>	CARE-LINE Verlag GmbH Fichtenstraße 2 82061 Neuried Tel.: 089/74 55 51-0, Telefax: 089/74 55 51-13 E-Mail: <a href="mailto:verlag@care-line.de">verlag@care-line.de</a> Internet: <a href="http://www.paucare.de">www.paucare.de</a> / <a href="http://www.care-line.de">www.care-line.de</a>

<b>Statt einer Einleitung</b>	<b>5</b>
Fragebogen: Selbstwirksamkeit	10
<b>Motivations-Strategien für den Schulalltag</b>	
<b>Eingefahrene Muster aufbrechen – Selbstmotivation im Schulalltag</b>	<b>12</b>
Checkliste: Es ist Zeit für einen Neubeginn	16
Das Märchen vom Kartoffelsack	18
<b>Das kleine Einmaleins der Zielsetzung – Ziele setzen und erreichen</b>	<b>20</b>
Arbeitsblatt: Mein Ziel für den nächsten Monat!	25
Arbeitsblatt: Meine langfristigen Ziele, Träume und Ideen	27
<b>Nobody is perfect – Tipps zum Abbau von Leistungsdruck</b>	<b>29</b>
Schaubild: Wie entscheide ich über die Priorität	34
Notiz: Prio-Liste für diese Woche	35
<b>Ich mag mich gerne – Selbstbewusstsein und wie man es erreicht</b>	<b>37</b>
Fragebogen: Selbst- und Fremdeinschätzung	39
<b>Verantwortung übernehmen – Selbstvertrauen steigern</b>	<b>41</b>
Schaubild: Vier Möglichkeiten, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen	43
Übung: Ich übernehme Verantwortung	45
<b>Wohlfühl-Strategien für den Schulalltag</b>	
<b>Der gute Start in den Tag – Stress muss nicht sein</b>	<b>46</b>
Sprechübung: Stimmfindung	49
Sprechübung: Zungenbrecher <sup>50</sup>	
Stressprävention: So habe ich einen guten Start in den Tag	51
<b>Think positive! – Eine Frage der Einstellung</b>	<b>52</b>
Übung: Das Prinzip der Umdeutung	54

# **Inhalt**

<b>Arbeitszeit / Freizeit – Wie ziehe ich klare Trennlinien?</b>	<b>55</b>
Arbeitsblatt: Mein Weg zur Muße	57
<b>Ich gönne mir was – Wohl fühlen nach getaner Arbeit</b>	<b>58</b>
Übung: Fantasiereise	60
Übung: Mehr Aufmerksamkeit durch Langsamkeit	60
<b>Der schulische Overkill – So finden Sie Ruhe</b>	<b>61</b>
Übung: Das 5-Minuten-Entspannungstraining	63
Übung: Die Bauchatmung	64
<b>Festplatte voll! – Konzentrationsphasen einlegen</b>	<b>65</b>
Konzentrationsübung: Reise durch den Körper	67
<b>Arbeitsfrust statt Arbeitslust? – Persönliche Kräfte aktivieren und nutzen</b>	<b>69</b>
Übung: Meine eigenen Coping-Strategien	71
Übung: Move your body!	72
Übung: Ich nenne drei...	73
<b>Sympathisch durch die richtige Kommunikationsstrategie – Die vier Seiten einer Nachricht</b>	<b>75</b>
Übung: Die Anatomie einer Nachricht	78
Übung: Mit vier Ohren empfangen	80
Beispiel: Förderliches und hinderliches Kommunikationsverhalten	82
<b>Zum guten Schluss</b>	<b>83</b>
<b>Anhang / Fragebogen</b>	<b>87</b>

Wohlfühl-Strategien  
für den Schullalltag

Weiche Knie, der Hals  
voller roter Flecken

Stress macht mich fit!

## Stress muss nicht sein

*Man kann ruhig etwas Falsches anfangen. Wenn man behutsam weitermacht, kann man es steuern, und es wird richtig.*

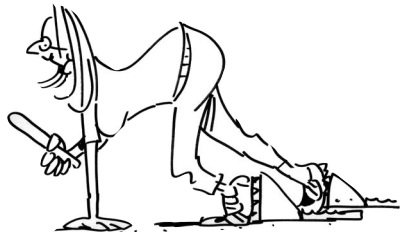
Sten Nadolny, Netzkarte

Ein neuer Tag steht bevor, ein neuer Tag in der Horror-Klasse: Bei einigen äußert es sich lediglich durch ein flaes Gefühl in der Magengegend, andere kämpfen mit stärkeren Symptomen: die Knie werden schwach, das Herz rast, auf der Stirn bildet sich Schweiß und der Hals ist voller roter Flecken – all diese Reaktionen können durch Stress ausgelöst werden. Ist dagegen kein Kraut gewachsen? Um den Stress zu überwinden, muss man zuerst seine Einstellung dazu ändern: Ihr Körper reagiert auf eine Stresssituation. Das ist eine ganz natürliche, positive Reaktion. Vor Ihnen lauert ein Tier mit unzähligen Augen, Gliedmaßen und Mäulern – die Klasse. Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz steigen, der Zuckergehalt der Muskulatur erhöht sich, Ihr Körper schüttet Adrenalin aus.

## Tipps für einen guten Start

### 1. Aufstehen

Stehen Sie doch morgens eine halbe Stunde eher auf und nutzen Sie die Zeit für sich zur inneren Sammlung, für Unvorhergesehenes etc.



## 2. Vorbereitung

Nichts nimmt Ihnen mehr Spannung, als das Gefühl, gut vorbereitet zu sein! Legen Sie sich alle Unterlagen für den nächsten Tag zurecht. Überlegen Sie sich, was Sie anziehen wollen. Fertigen Sie lästige Kopien, Arbeitsblätter etc. am Vortag an und seien Sie fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn im Klassenraum, um letzte Vorbereitungen zu treffen.

## 3. Bewegung / Entspannung

Bewegung bringt Sie auf Trab und normalisiert Ihre Körperfunktionen! Führen Sie nach dem Aufwachen eine kurze Bewegungs- oder Entspannungsübung durch. Für Morgenmuffel genügt es, wenn Sie mehrmals ausgiebig langsam und „passiv“ ausatmen.

---

Ausatmen

---

## 4. Stimmbildung

Lockern Sie morgens Ihre Stimmbänder. Leichte Sprechübungen sorgen für gute Stimmung und lösen Verspannungen.

---

„Miiiiiiiiiiiiiiii“

---

## 5. Konzentration

Konzentrieren Sie sich auf den Beginn der Stunde. Sprechen Sie innerlich die ersten Sätze an die Klasse. Spielen Sie das, was auf Sie zukommt, gedanklich durch.

## 6. Autosuggestion

Denken Sie positiv an das, was Sie gleich tun werden. Also nicht: „Ich habe keine Angst“, sondern: „Es ist ein gutes Gefühl, vor der Klasse zu stehen. Die Klasse hört mir zu. Ich habe etwas zu sagen!“

---

„Ich habe etwas zu sagen!“

---