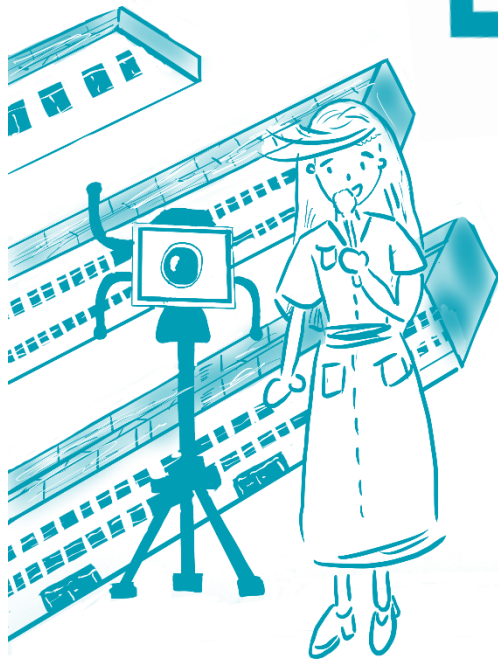


Dokumentation ZUFRIEDENHEIT TROTZ KRISE – Digitale Vortragsreihe

„Die schwere Tasche auf der Schulter, das Gute
im Blick – Was bedeutet Wohlbefinden am
Arbeitsplatz Schule?“
am 08.03.2022 mit Dr. Benjamin Dreer



Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,
mit dieser kleinen Dokumentation wollen
wir euch noch einmal die wichtigsten
Informationen und Materialien der
Veranstaltung zu Verfügung stellen.
Wir hoffen, ihr könnt das ein oder andere für
eure Praxis gut nutzen.
Bitte beachtet, dass die Dokumentation nur für
euren privaten und schulischen Gebrauch
gedacht ist. Die Veröffentlichung und
öffentliches Teilen, wie etwa in sozialen
Netzwerken, ist nicht gestattet!

Viel Freude beim Lesen!
Euer DKJS Team von *Erfolg macht Schule*

Referent: Dr. Benjamin Dreer, wissenschaftlicher Geschäftsführer von der *Erfurt School of Education*
(Universität Erfurt)

- Absolvent eines Lehramtstudiums
- Ausbildung von Lehramtsstudierenden, Forschung & Lehre
- Forscht u.a. zum Thema Wohlbefinden von (angehenden) Lehrer:innen
- Lädt ein, positiv auf den pädagogischen Beruf zu blicken

WOHLBEFINDEN

- Umfasst mehr als die Themen Belastung und Burnout
- Ist kein „Kitschbegriff“
- wird von allen größeren Organisationen wie der UN oder OECD als essentielles Ziel betrachtet
- leistet Beitrag zu erfolgreichem Lernen

Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

PERMA – V – Modell

Geht auf den Psychologen Martin Seligman zurück und umfasst 5 Dimensionen.

V = Vitality → Grundvoraussetzungen für Wohlbefinden wie Ernährung, Schlaf, Bewegung

P = Positive Emotionen: Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Spaß, Inspiration, Bewunderung, Liebe

- positive Emotionen öffnen uns für neue Ideen, negative Emotionen wirken hingegen verschließend
- Beruf der Lehrerin/des Lehrers prädestiniert dafür, positive Emotionen zu erleben
- Positive Emotionen lassen sich durch Vorfreude oder Erinnerungen steigern

Übung 1: Positive Emotionen im Schulalltag – siehe Arbeitsdokument

E = Engagement: Zuweisung von Ressourcen zu Arbeitsaufgaben (Wo möchte ich meine Energie einsetzen und wo nicht?)

- Flow-Zustand: Aufmerksamkeit liegt ganz im Moment, man kann genau das, was die Aufgabe erfordert, Zeit scheint zu verfliegen, man wird regelrecht eingesogen
 - Auch bei der pädagogischen Arbeit ist der Flow-Zustand möglich!

Übung 2: Welche meiner täglichen Arbeitsaufgaben liegen in welchem Bereich und bei welchen erreiche ich sogar einen Flow-Zustand? – siehe Arbeitsdokument

R = Relationships – Beziehungen

- Pädagogische Arbeit ist Beziehungsarbeit → funktionierende Beziehungen als Schlüssel für Wohlbefinden
- Aber: Beziehungen kann man nicht allein gestalten, auch das Gegenüber muss Interesse an einer (funktionierenden) Beziehung haben
- Funktionierende Beziehungen können auch andere Bereiche stärken
- Auch kurze, positive Interaktionen steigern das Wohlbefinden

Übung 3: In welcher Situation haben Sie sich auf Arbeit zuletzt als Teil eines Teams/einer Gemeinschaft gefühlt? Was hat diese Situation ausgemacht? Was haben Sie vielleicht selbst dazu beigetragen? – siehe Arbeitsdokument

M = Meaning – Sinnerleben

- Für den pädagogischen Beruf nachgewiesen
- Sinnstiftendes Gefühl schafft Motivation
- Aber häufig Desensibilisierung → Sinnhaftigkeit des Lehrer:innenberufs ist so alltäglich, dass sie teilweise nicht mehr wertgeschätzt wird
- Kann durch negative Erlebnisse überschattet werden → Einzelfallparadox

Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Übung 4: Diese 3 beruflichen Aufgaben müsste man mir wegnehmen, um auf jeden Fall dafür zu sorgen, dass ich meinen Beruf aufgebe. – siehe Arbeitsdokument

A = Achievement – Zielerreichung: Erfolge und Erreichtes wahrnehmen und würdigen

- Erleben des eigenen Fortschritts und des Wachstums im Beruf → tritt oft sogar dann auf, wenn man an die eigenen Grenzen stößt
- Integriert Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges
- Eigenen Anteil an Erfolgen anerkennen

Übung 5: Das Highlight – siehe Arbeitsdokument

3 Botschaften zum Mitnehmen

- Es ist wichtig, dass es Ihnen im Beruf gut geht!
- Arbeitgeber:innen haben die Verantwortung für gute Arbeitsbedingungen
- PERMA -V-Modell stets reflektieren und gestalten für mehr Wohlbefinden

Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds