

Belastungen im Schulalltag: Was hilft konkret?

Urs Gfeller, ZS LLFB

Leiter Beratungsstelle für Lehrpersonen



Vom

Wesentlichen


ausgehen und

verwesentlichen

*« Es gibt dringliche Dinge im Leben
und es gibt wesentliche Dinge. Dringliche Dinge
sind selten wesentlich und wesentliche Dinge sind
selten dringend. »»*

Seifert

vom ge-füllten zum er-füllten Berufsalltag...



*« Eigentlich bin ich ganz anders,
nur komme ich selten dazu. »*

Arno Gruen

Nicht das gelebte Leben bedrückt,
sondern das ungelebte Leben...

*«Wer ständig über seinen Sorgen
brütet, dem schlüpfen sie auch aus.»*

Alte Volksweisheit

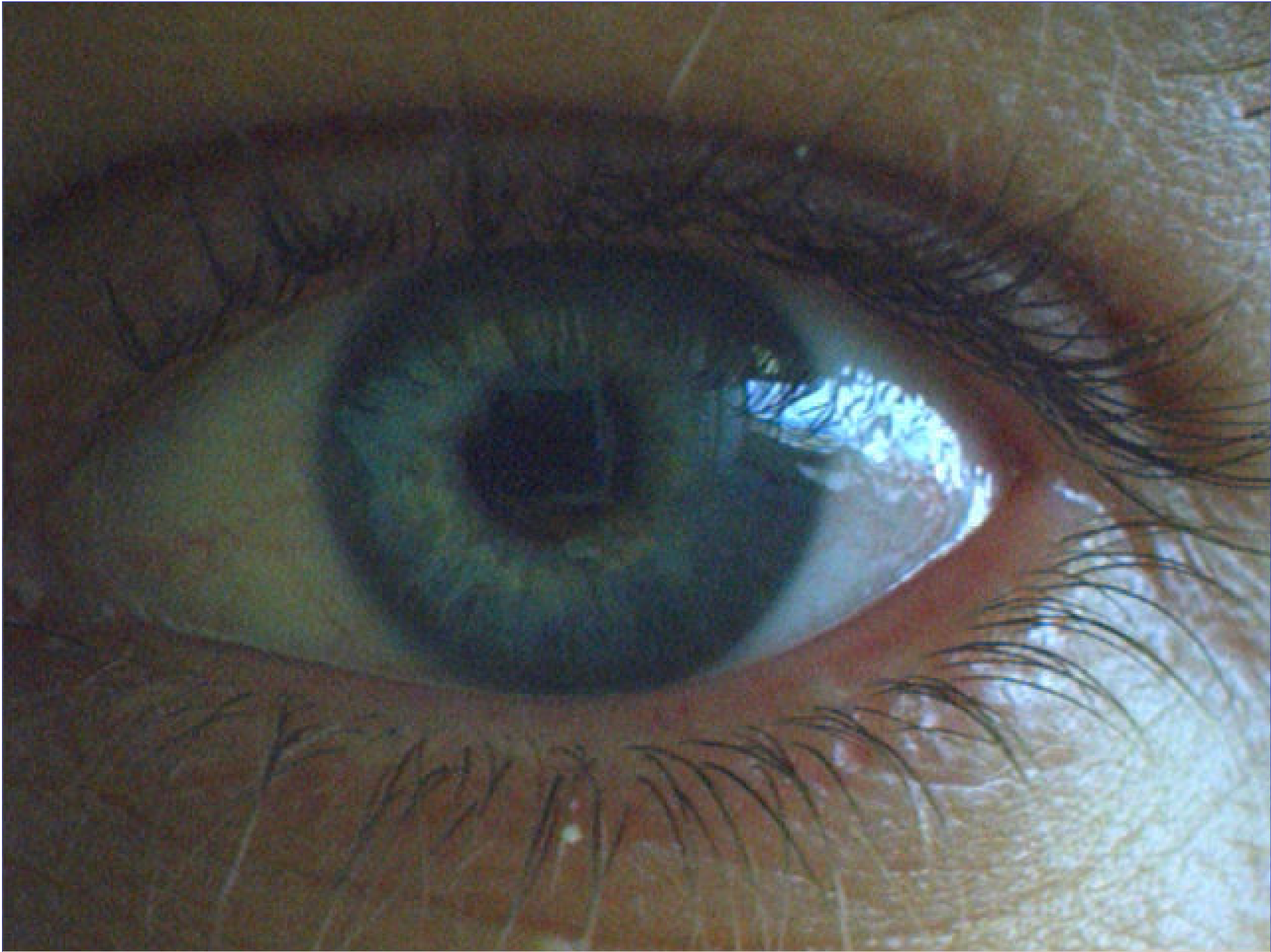


JA

Es ist, wie es ist.

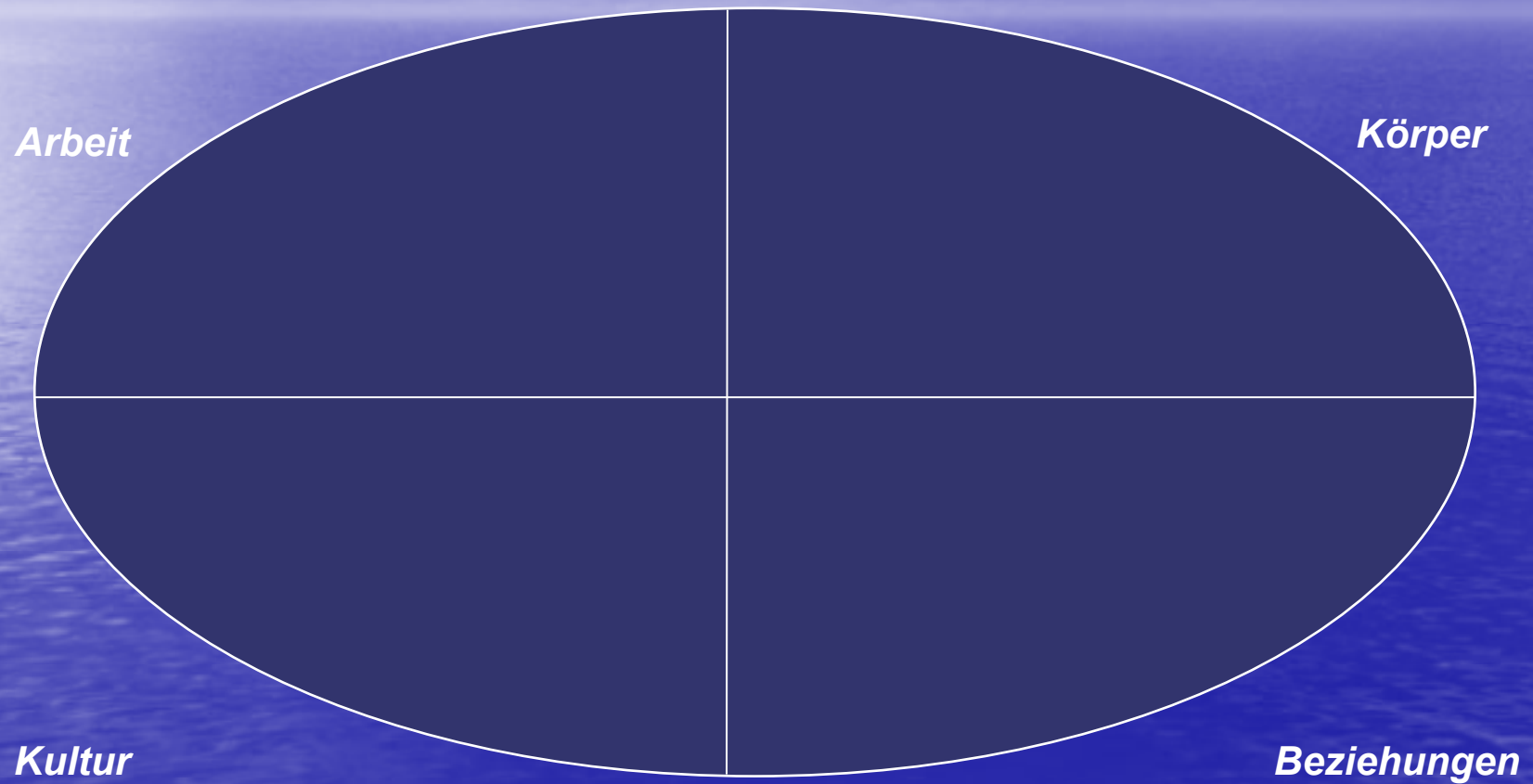
Alles hat seine Zeit....!

einatmen	-	ausatmen
aufnehmen	-	ablegen
sich einlassen	-	sich abgrenzen



Lebens-Balance

nach L.J. Seivert





Was ist unsere Sehnsucht ?

Lehrpersonen sind

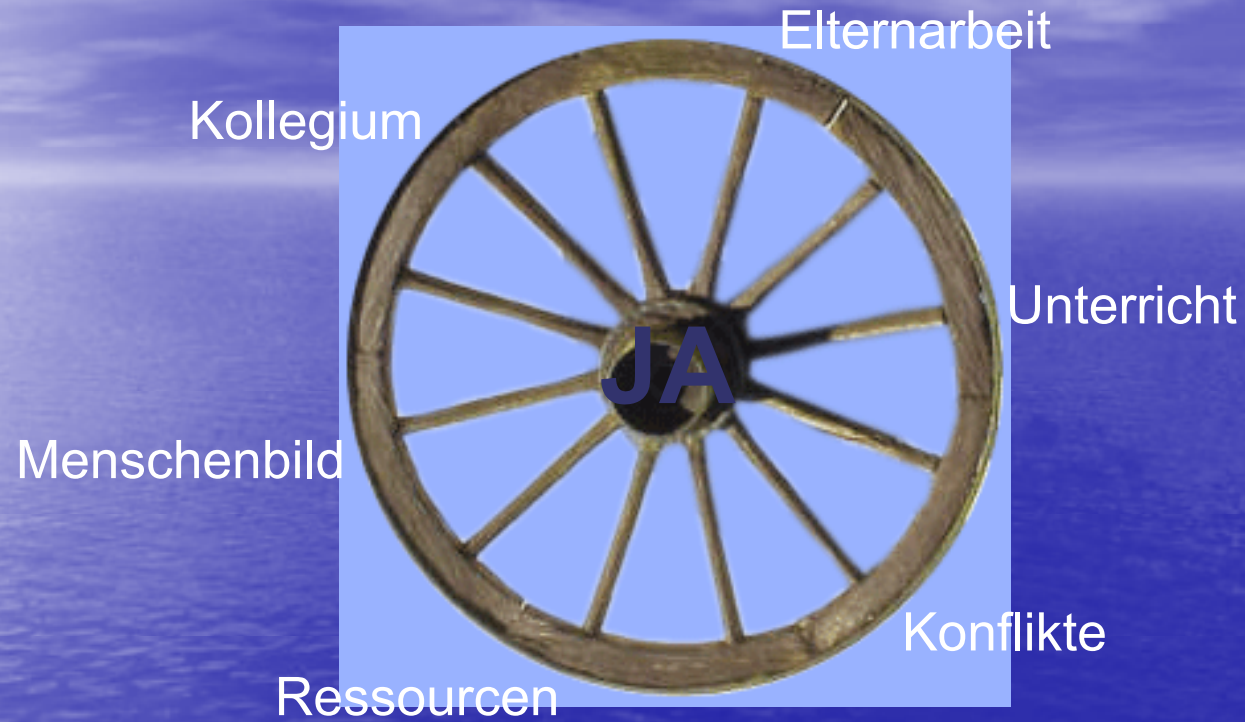
Gold

-gräberinnen und -gräber

Stichworte zur Unterrichtsgestaltung:

- Stundenanfang: Ruhe, Klarheit (Jo-Jo)
- feiern
- „*Wir haben ein Problem.*“ (Hühnchen rupfen)
- „*Wer als Werkzeug nur den Hammer kennt, sieht jedes Problem als Nagel.*“ (Watzlawick)
- Humor
- Schulschluss: Klarheit, zu sich kommen

BERUFSKONZEPT



Wer sich nicht definiert, wird definiert.

« Es ist, was ich daraus mache.»

Selbst -ver- **Antwort** -ung

Kollegiumsintern:

Intervision / Q-Gruppen

Weiterbildungen

Supervision

Individuell:

Weiterbildungen

Inspektorat

Beratungspersonen des Inspektorats

Beratungen auf dem freien Markt

LEBE

Beratungsstelle für Lehrpersonen der ZSLLFB

Angebote für Einzelne, Gruppen, Schulen

(prophylaktisch, begleitend, entwickelnd, kurativ)

Anmeldung: 031 310 50 40

Ich nehme mich ernst und bin verbindlich mit mir:

1. *Dieser Gedanke ist mir wichtig geworden:*

.....
.....

2. *So setze ich ihn um:*

.....
.....

3. *Daran erkennen die andern, dass ich das Vorhaben erfolgreich umgesetzt habe:*

.....
.....

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.
urs.gfeller@erz.be.ch

