

GOLDRICHTIG IM BERUFSLEBEN STEHEN - WIE GEHT DAS?

**EMOTIONALE KLARHEIT UND EIN GUTER UMGANG
MIT STRESS ALS VORAUSSETZUNG**

DR.PHIL. HEINZ BOLLIGER-SALZMANN

HBS-CONSULTING GMBH, CH-3098 KÖNIZ

HBS-CONSULTING@BLUEWIN.CH

GOLD?



www.justetf.com

RICHTIG!



de.wikipedia.org

ABER:

- Dabei geht es nicht um einen Anlagetipp, sondern
- um eine **Innere Haltung**,
- welche einerseits mehr **Lebensfreude** und **Lebenszufriedenheit** generiert
- und andererseits auf mehr Lebensfreude und Lebenszufriedenheit basiert,
- unter dem wissenschaftlich abgesicherten Motto:
- «So wie du in den Wald hineinrufst, so tönt es zurück!»

INHALTSVERZEICHNIS

- 1. Teil: Stress – ein paar Facts
- 2. Teil: Die Situation der Lehrpersonen
- 3. Teil: Stress – ein sinnvoller Umgang mit diesem Automatismus
 - 3.1 Aspekte einer gelassenen Grundhaltung
- 4. Teil: Emotionale Klarheit: drei exemplarische Methoden
 - 3 Fazite
- Fragen?

I. STRESS – EIN PAAR FACTS



www.moonworks.com

DIE INFLATION DES BEGRIFFS STRESS (ANZAHL BEITRÄGE IN GOOGLE)

1'340'000'000 (Oktober 2019)

1'020'000'000 (April 2019)

610'000'000 (Februar 2016)

214'000'000 (Mai 2007)

WIEVIELE MENSCHEN SIND BEI DER ARBEIT GESTRESST?

ABBILDUNG 3

Job-Stress-Index 2018 bei Erwerbstätigen (Hochrechnung)



* Quelle Anzahl Erwerbstätige: BFS Q4/2017

Vergleichszahlen aus dem Jahr 2012

zeigen für Lehrpersonen praktisch

identische Zahlen (Künzi & Oesch, 2016)

Job-Stress-Index 2018,

Gesundheitsförderung Schweiz,

Faktenblatt 34, S. 3

STRESS KANN DAZU FÜHREN ...



WAS IST STRESS?

- Letztlich ist Stress immer eine defizitäre Situation, ein Mangel an adäquaten Ressourcen:
- Die Anforderungen des Lebens können nicht mehr als Herausforderungen gesehen werden, sondern werden als Überforderung erlebt
- Für kurze Stress-Ereignisse ist die menschliche Psyche und der menschliche Körper robust und adaptionsfähig, problematisch wird es bei einer **Chronifizierung**

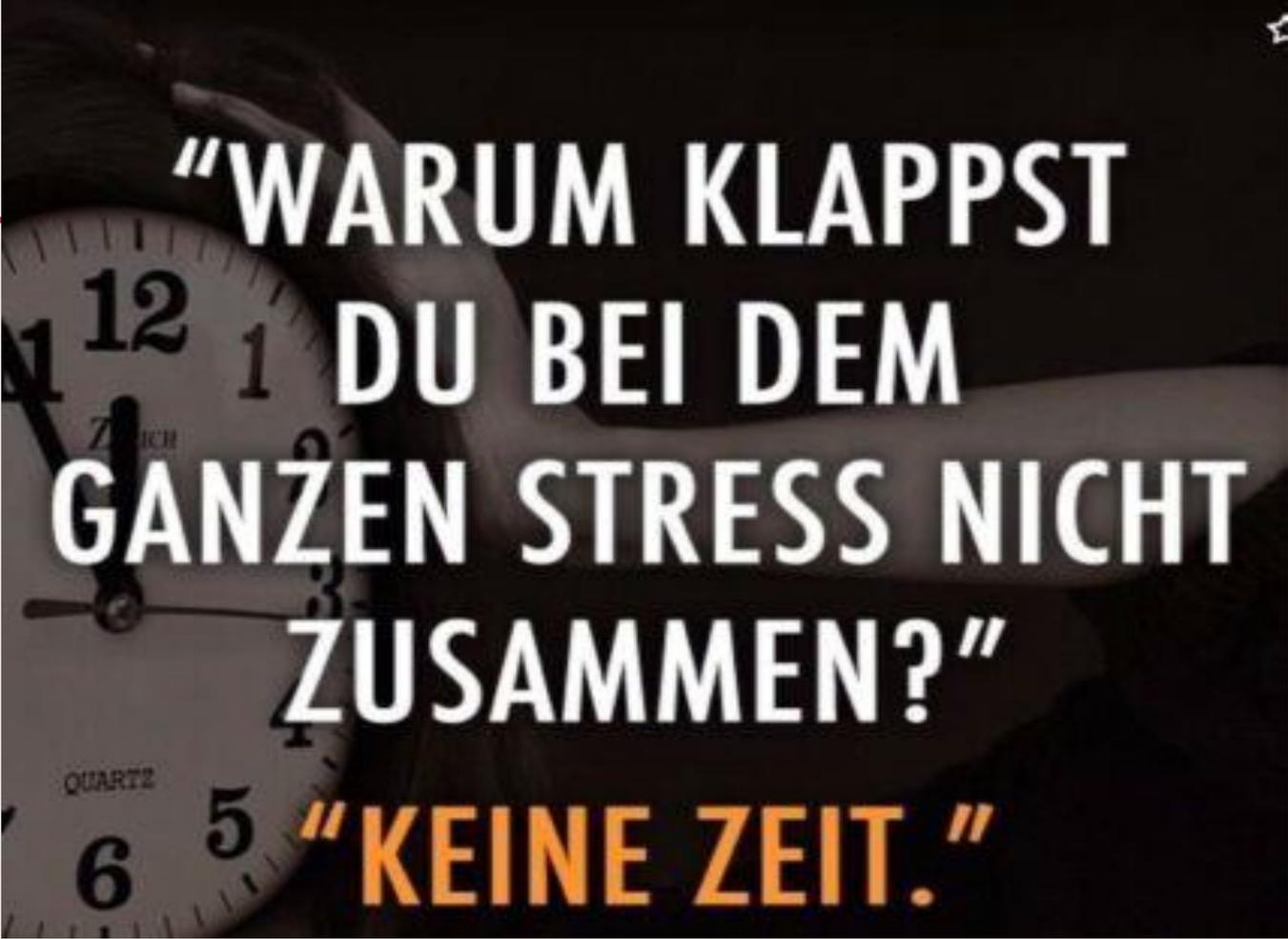




www.mensvita.de

**Der Kopierer
ist kaputt!!**



A hand is shown holding a clock face. The clock face is white with black numbers and hands. The text is overlaid on the clock face. The background is dark. There are two horizontal red lines, one on the left and one on the right, extending from the edges of the image towards the center.

**“WARUM KLAPPST
DU BEI DEM
GANZEN STRESS NICHT
ZUSAMMEN?”**

“KEINE ZEIT.”

www.ebay.de



www.gesuender-abnehmen.com

OB DAS DIE LÖSUNG IST?



Und zum Abschluss dieser Bildserie noch ein bitter-böses Statement:

A woman with long brown hair, wearing a black business suit, is leaning over a white desk in an office. Her head is resting on the desk, and her arms are hanging down. On the desk, there are several white binders and a pair of glasses. The background is a plain white wall.

Sich zu Tode arbeiten ist die
einzig gesellschaftlich anerkannte Form
des Selbstmordes.

Sprüche-Suche
www.sprueche-suche.de

DAS WIRD AUCH «KAROSHI» GENANNT

«Als Karōshi bezeichnet man in Japan einen plötzlichen berufsbezogenen Tod. Todesursache ist meist ein durch Stress ausgelöster Herzinfarkt oder Schlaganfall. Umstritten ist, ob Suizide, die auf arbeitsbedingte psychische Erkrankungen zurückzuführen sind, unter die Definition fallen.»

(Wikipedia, abgerufen 06.03.2019)

ABER WENN SCHON STRESS, DANN DOCH LIEBER SO

EMIL VON PETER HÜRZELER



2. TEIL: DIE SITUATION DER LEHRPERSONEN



ERHOLUNG IN DEN FERIEN

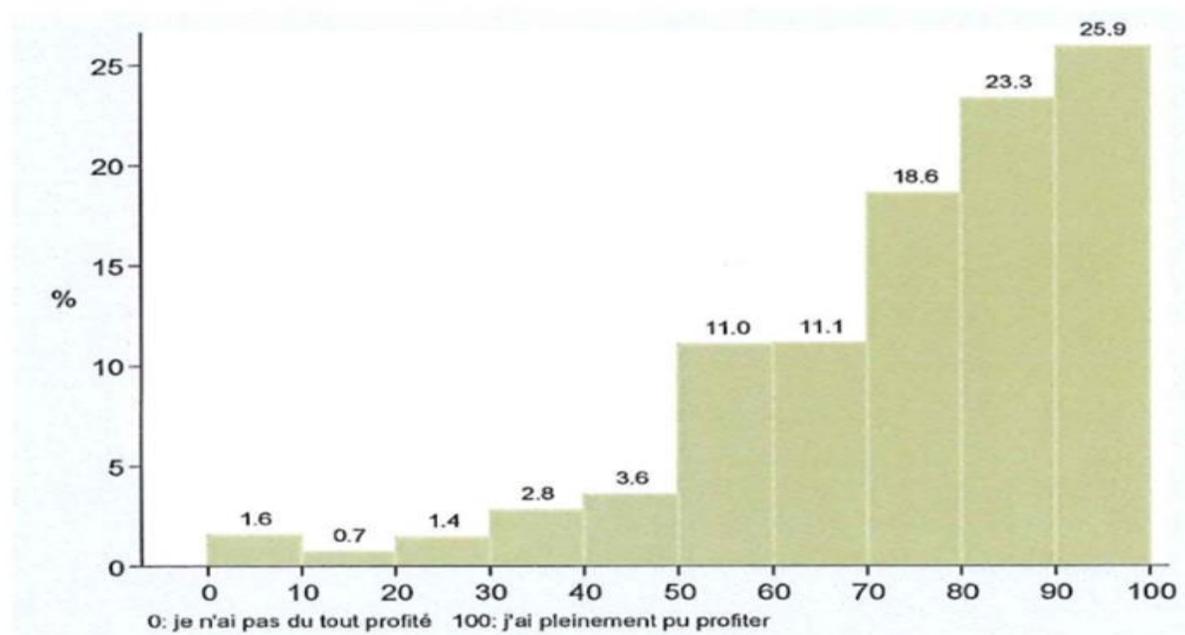
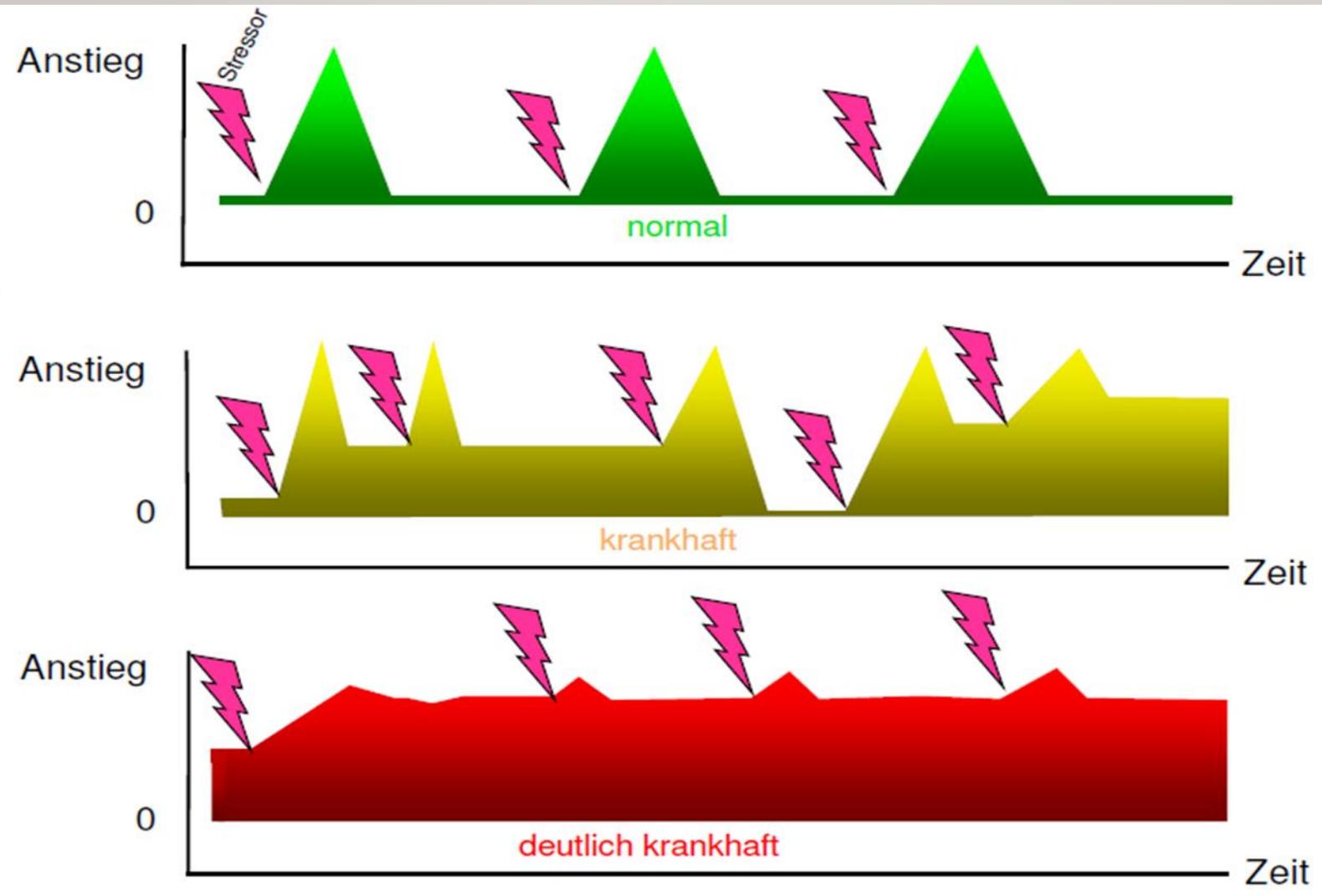


Figure 6 : Impression d'avoir pu profiter des jours de vacances

(Studer & Quarroz, 2017, S. 15)

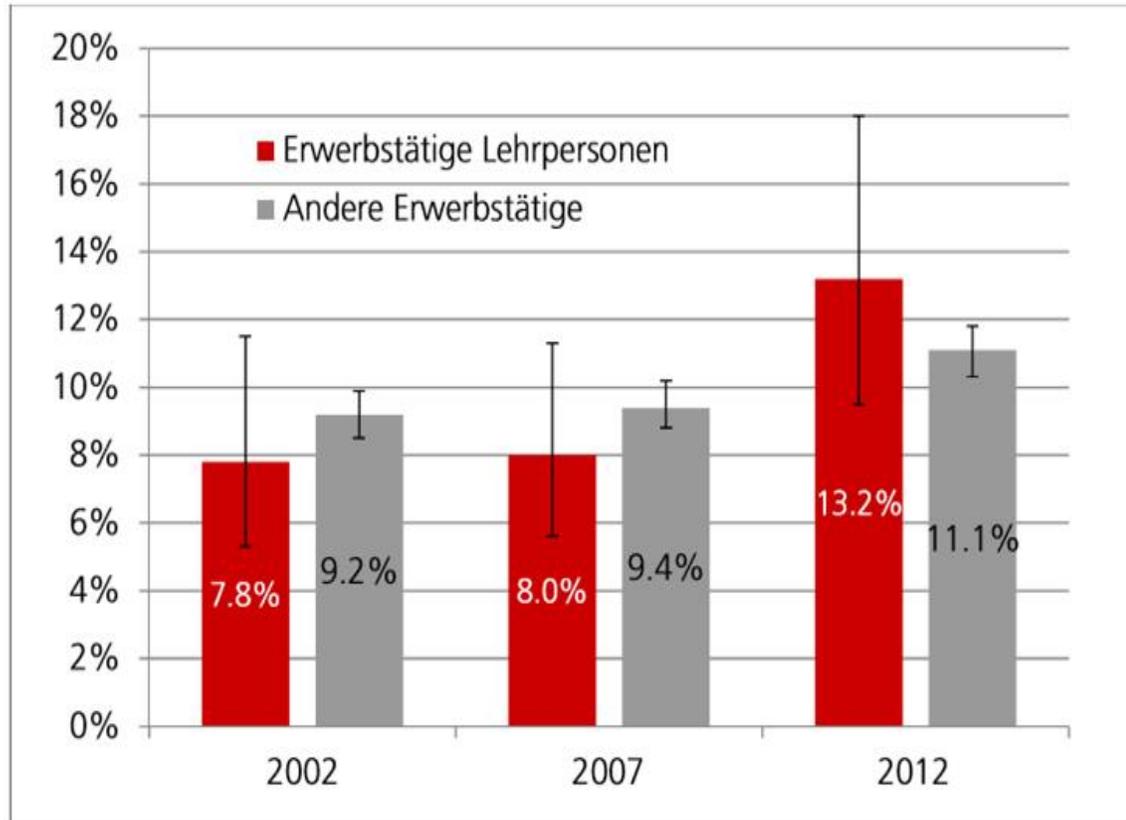


(Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Bern (2007). Stressmanagement)

EIN PAAR RESULTATE EINER STUDIE AUS DER ROMANDIE

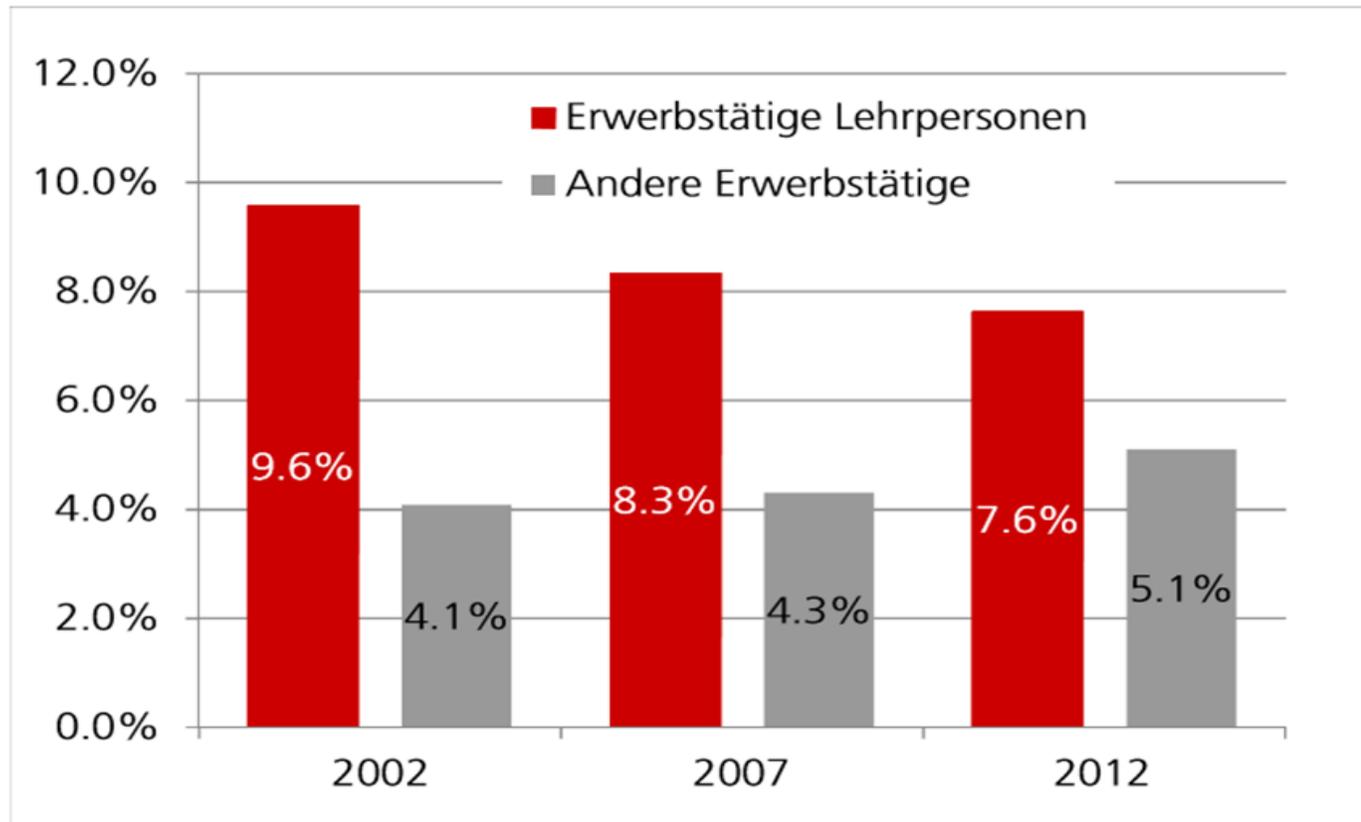
- Knapp 20% der Lehrpersonen sind sich nicht sicher, ob sie ihren Beruf in den nächsten zwei Jahren aus gesundheitlichen Gründen noch ausüben können (Studer & Quarroz, 2017, S. 10).
- Die Hälfte (50,4%) der Lehrpersonen beißt während der Schulzeit oft oder sehr oft durch, 8,4% tun dies selten oder nie (ebd. S. 13).
- Genau zwei Drittel (66,6%) erleben ihren Berufsalltag als stressig, trotzdem sehen ihn fast 85% als positive Herausforderung (ebd. S. 18).
- 59% denken selten oder nie daran, den Beruf zu wechseln, 30% manchmal und 9% oft. Die restlichen 2% wollen bei erst bester Gelegenheit eine andere Tätigkeit aufnehmen. Diese Befunde korrelieren mit der Anzahl Krankheitstage im letzten Jahr (ebd. S. 19).

Abbildung 2: Anteil der Erwerbstätigen, die aus gesundheitlichen Gründen (Krankheit/Unfall) in den letzten vier Wochen nicht zur Arbeit gehen konnten



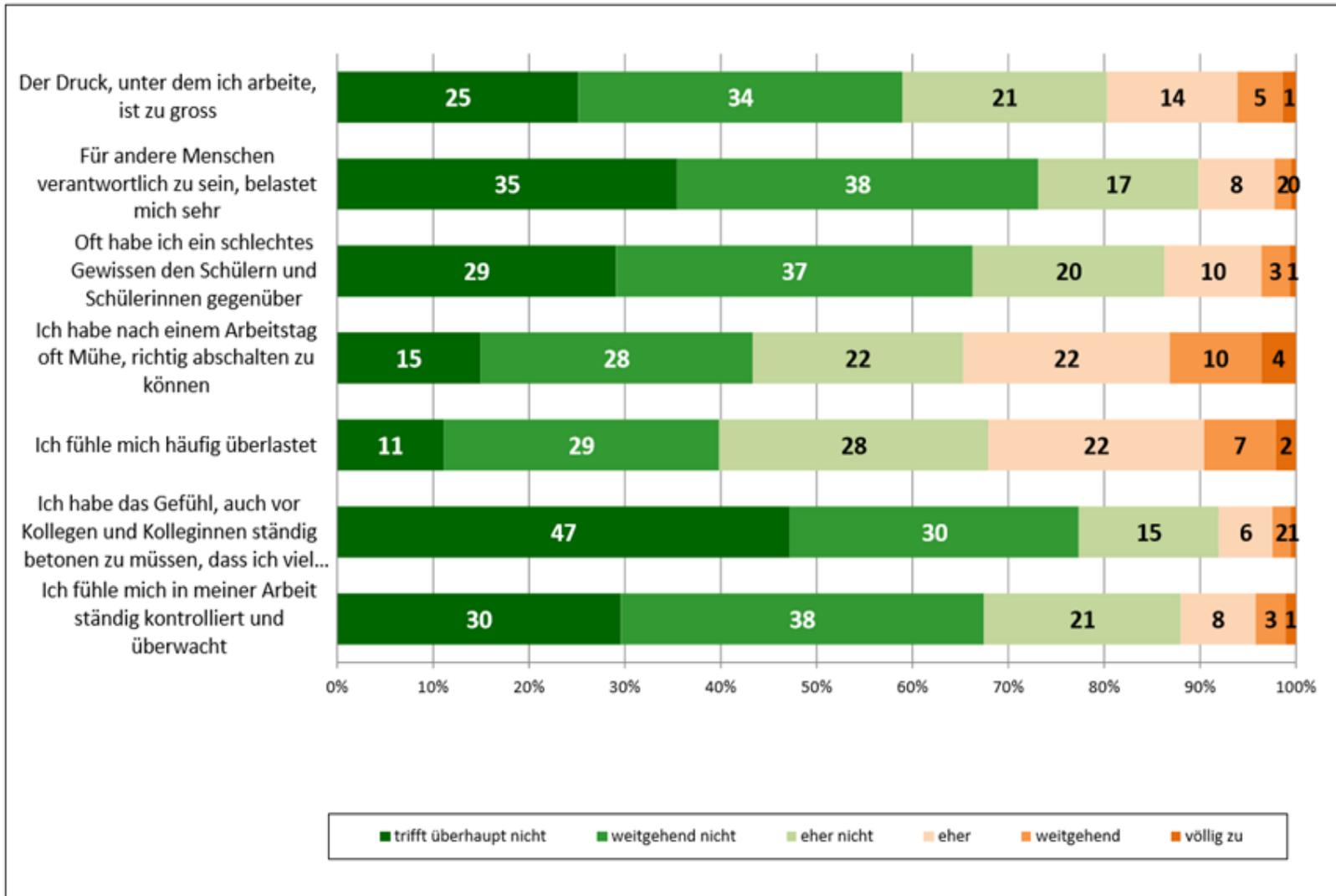
Quelle: BFS (SGB); Berechnungen BASS (gewichtet)

Abbildung 7: Anteil Personen, die in den letzten 12 Monaten wegen psychischen Problemen in Behandlung waren (Anteile in %)



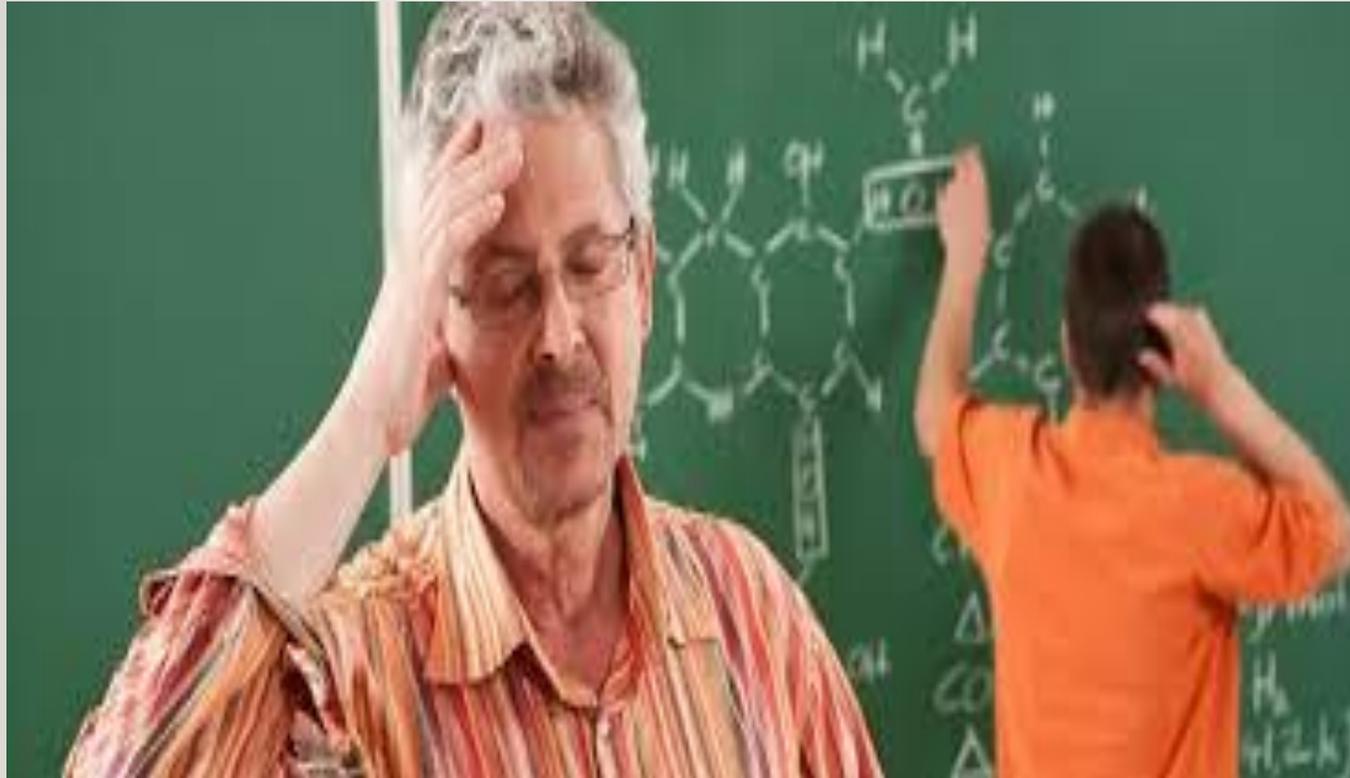
Quelle: BFS (SGB); Berechnungen BASS (gewichtet)

Abbildung 15: Momente der Belastung im Lehrberuf



(Landert, 2014, S. 34)

ZWISCHENFAZIT: ES SIND NICHT UNBEDINGT TALENTFREIE SCHÜLER*INNEN



www.spiegel.de

ÜBERZEIT BEI LEHRPERSONEN

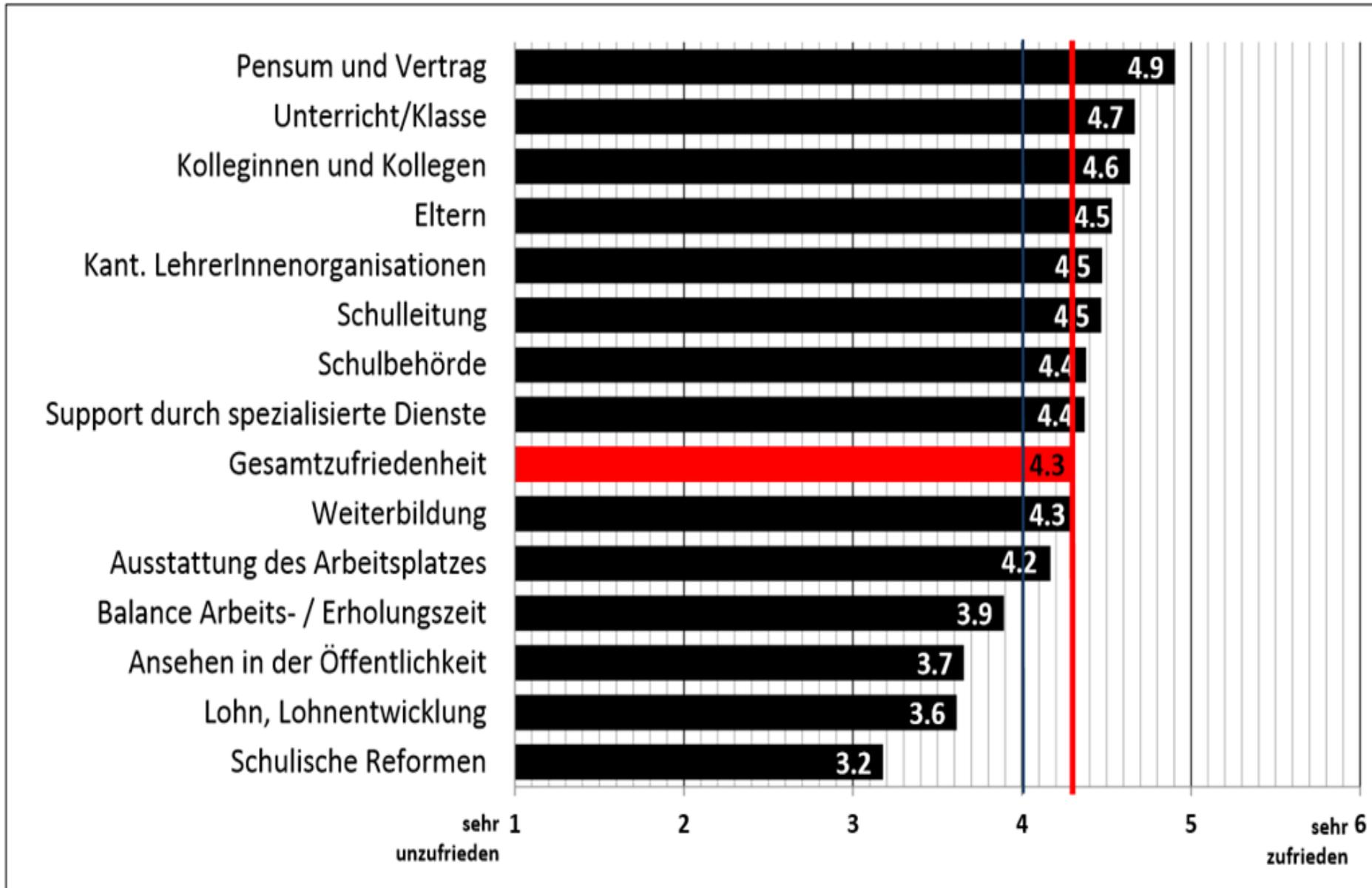
- Die Referenzarbeitszeit wird deutlich überschritten und liegt (je nach Stufe) zwischen 8,9% und 16.0% geleisteter Überzeit – ohne Kompensationsmöglichkeit. Dies ist in der Regel ausschliesslich in typischen Kaderfunktionen beobachtbar.
- Wer ein Vollzeit-Pensum (96-100 Stellenprozent) hat, leistet «nur» 2% Überzeit
- Teilzeit-Pensen unter 50% generieren 22% Überzeit → dies hat damit zu tun, dass nicht all Aufgaben 1:1 ans Pensum angepasst werden können (z.B. Teamsitzungen, Weiterbildungen, gemeinschaftliche Anlässe), dass es Koordinationsverluste durch vermehrte Absprachen gibt und v.a., dass viel mehr Zeit in Planung, Auswertung und Vor- und Nachbereitung investiert wird.

(Brägger, 2019, S. 8f.)

UND TROTZDEM: HOHE BERUF SZUFRIEDENHEIT

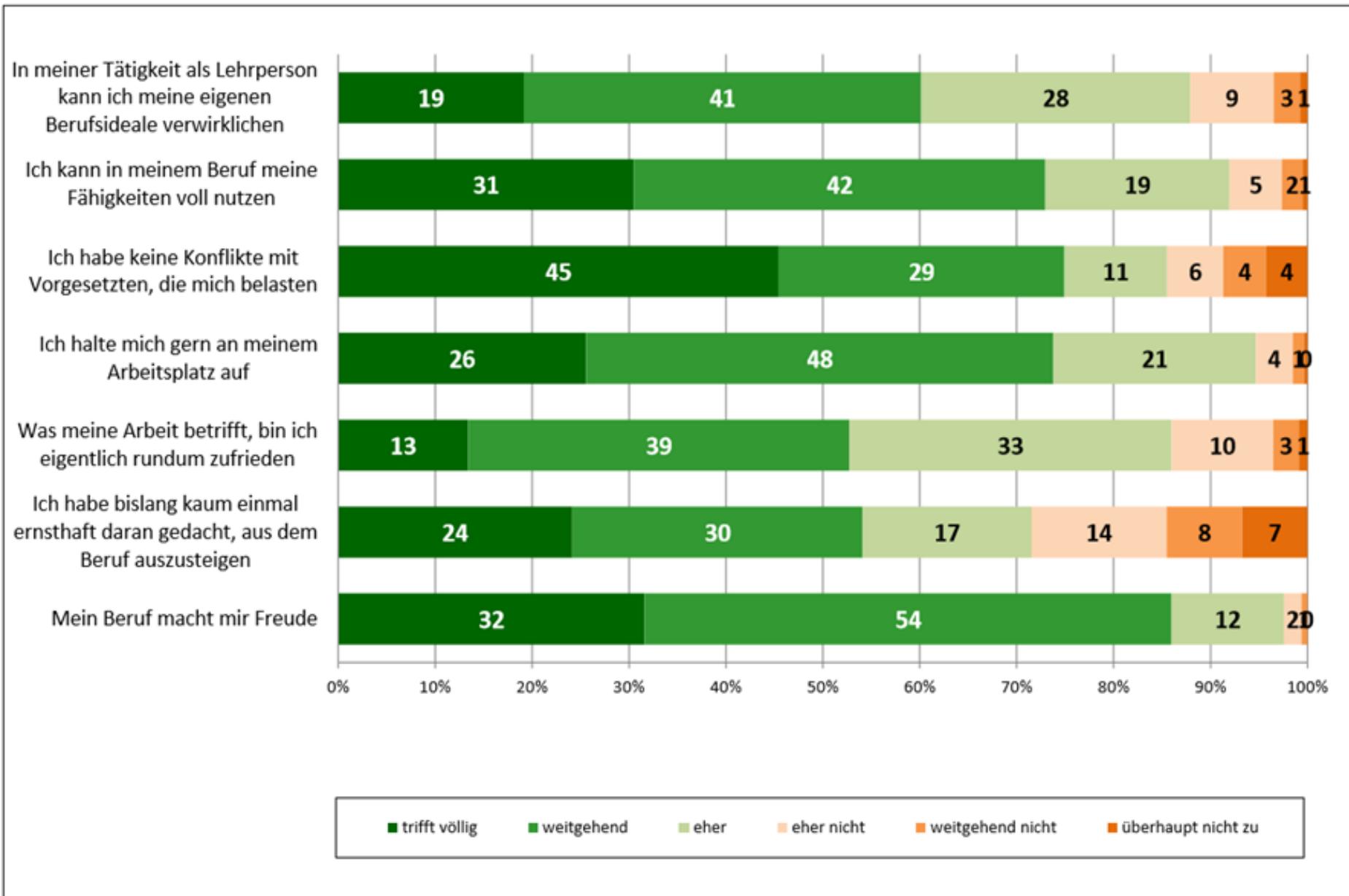
- 78% (2009: 68%) der Lehrpersonen sind mit der Berufssituation zufrieden bis sehr zufrieden, 3% (2009: 7%) sind damit grundsätzlich unzufrieden. Gegenüber 2009 ist die Berufszufriedenheit somit deutlich gestiegen (Brägger, 2019, S. 48).
- Mehr als 4/5 der aktiven Lehrerpoptulation (82%) würden nochmals in den Beruf einsteigen wollen (Landert, 2014, S. 35).
- Dass 75% ihren Beruf auch eigenen Kindern oder nahestehenden Dritten empfehlen würden, widerspiegelt insgesamt den Eindruck einer motivierten und von ihrem Beruf überzeugten Lehrerschaft (Landert, 2014, S. 35).

Abbildung 1: Gesamtzufriedenheit, Zufriedenheit in 14 Teilbereichen des Lehrberufs (n = 14'310)



(Landert, 2014, S. 18)

Abbildung 14: Momente der Erfüllung im Lehrberuf



(Landert, 2014, S. 33)

STRATEGIE ZUM UMGANG MIT DRUCK UND STRESS: PENSUMREDUKTION

- Mehr als ein Schönheitsfehler:
- 30% der Lehrpersonen sind Teilzeit Arbeitende mit einem Pensum von weniger als 50% (Landert, 2014, S. 59).
- Die hohen Zufriedenheitswerte bezüglich des Lehrberufes führen sowohl Brägger (2019, S. 9) als auch Landert (2014, S. 59) auf den anhaltenden Trend zur Teilzeitarbeit zurück.

3. TEIL: STRESS – EIN SINNVOLLER UMGANG MIT DIESEM AUTOMATISMUMS



www.zyq.ch

BEISPIELE, WIE RESSOURCEN AUFGEBAUT WERDEN KÖNNEN



©GesundheitsSeiten24



www.die-besten-100.de

WAS BRAUCHT ES FÜR EINE GOLDRICHTIGE GRUNDHALTUNG?



KOMPETENZEN

SOFT SKILLS

HARD SKILLS

Analytik, Organisation,
Zeitmanagement

Methoden-
kompetenzen

Fach-
kompetenzen

Selbstreflexion,
Selbstdisziplin

Individual-
kompetenzen

Berufliche
Qualifikationen
Ausbildung
Zertifikate

Team- / Kritikfähigkeit,
Einfühlungsvermögen,
Kommunikation

Sozial-
kompetenzen

SOZIALKOMPETENZEN

UMGANG MIT SICH SELBST

Selbstbewusstsein
Selbstwertgefühl
Selbsteinschätzung
Selbstreflexion
Selbstdisziplin
Eigenverantwortung
Selbstvertrauen
Selbstwirksamkeit
Emotionale Intelligenz
Emotionale Reife

UMGANG MIT ANDEREN

Menschenkenntnis
Einfühlungsvermögen
Empathie
Respekt & Toleranz
Wertschätzung
Zivilcourage
Hilfsbereitschaft
Altruismus
Kommunikationsfähigkeit
Kompromissbereitschaft
Kritikfähigkeit
Interkulturelle Kompetenz
Umgangsformen

ZUSAMMENARBEIT

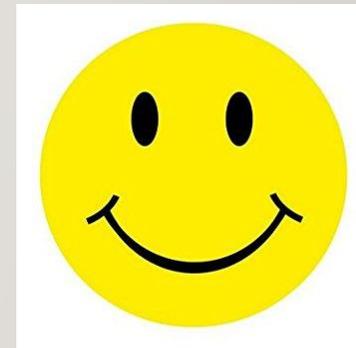
Teamfähigkeit
Kommunikationsfähigkeit
Konfliktfähigkeit
Kooperationsbereitschaft
Lernbereitschaft
Motivationsfähigkeit

MENSCHENFÜHRUNG

Verantwortung
Vorbildfunktion
Motivationsfähigkeit
Überzeugungskraft
Durchsetzungsfähigkeit
Gerechtigkeit & Fairness

WER SOZIALKOMPETENT IST, KANN GUT MIT
MENSCHEN UMGEHEN, ODER?

**Ich kann gut
Mitmenschen
umgehen.**



www.karrierebibel.de

GOLDRICHTIG SEIN BEDEUTET SELBSTMANAGEMENT



DIE HERAUSFORDERUNG

«Nur wenige Menschen sehen ein, dass sie letztendlich nur eine Person führen müssen.

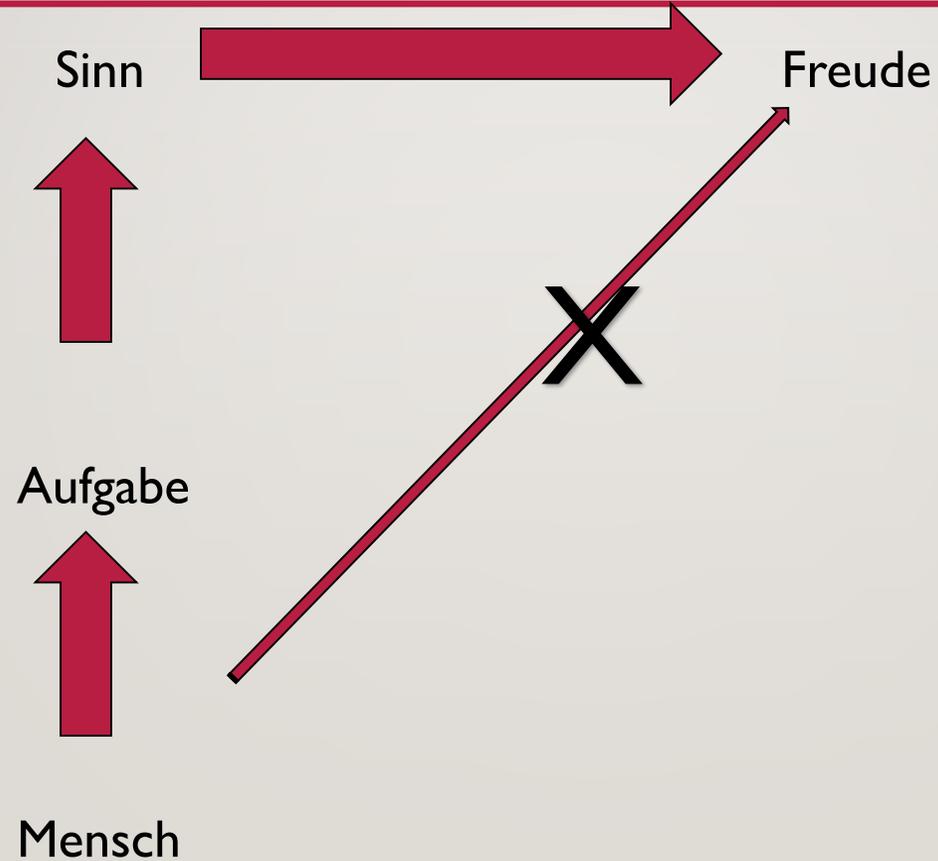
Diese Person sind sie selbst.»

(nach Drucker, 1999)

DES GEHT RESSOURCENORIENTIERT BESSER!



... UND GENUTZTE RESSOURCEN GEBEN LEBENSINN UND LEBENSFREUDE



(nach Viktor Frankl)

3.1 ASPEKTE EINER GELASSENEN GRUNDHALTUNG

- Selbstbewusstsein
- Erkennen und Einhalten der „Spielregeln“
- Gute, transparente Kommunikation

KOMMUNIKATION IST MANCHMAL GLÜCKSSACHE ...



... ODER MISSVERSTÄNDLICH



UND DER VIERTE PUNKT DER ASPEKTE EINER GELASSENEN GRUNDHALTUNG

- Selbstbewusstsein
- Erkennen und Einhalten der „Spielregeln“
- Gute, transparente Kommunikation
- Humor







DU HATTEST
VERSprochen
MICH DIESEN SOMMER
ZU HEIRATEN...

NA, MAL
EHRlich - WAR DAS
EIN SOMMER?



ngb.to

UND ZUM SCHLUSS NOCH DIESEN

"TO DO IS TO BE"

NIETZSCHE

"TO BE IS TO DO"

KANT

"DO BE DO BE DO"

SINATRA

4. TEIL: DREI KONKRETE METHODEN ZUM RESSOURCENMANAGEMENT

- **Methode I** Emotionale Klarheit
- **Methode II** Angewandte Gelotologie (das Fallbeispiel von N. Cousins)
- **Methode III** Die Viererbande der Entspannung

I DON'T PROMISE YOU A ROSEGARDEN



<http://www.landschaftsgaertner.org/rosen-geschichte.htm>

ICH VERSPRECHE IHNEN NICHTS ...



©Procter & Gamble

... aber einige gute und nützliche Ideen werden Sie trotzdem kennen lernen

METHODE I: EMOTIONALE KLARHEIT

Wonach wir streben sollten ist
angewandte bio-psycho-sozio-spirituelle Gesundheit:

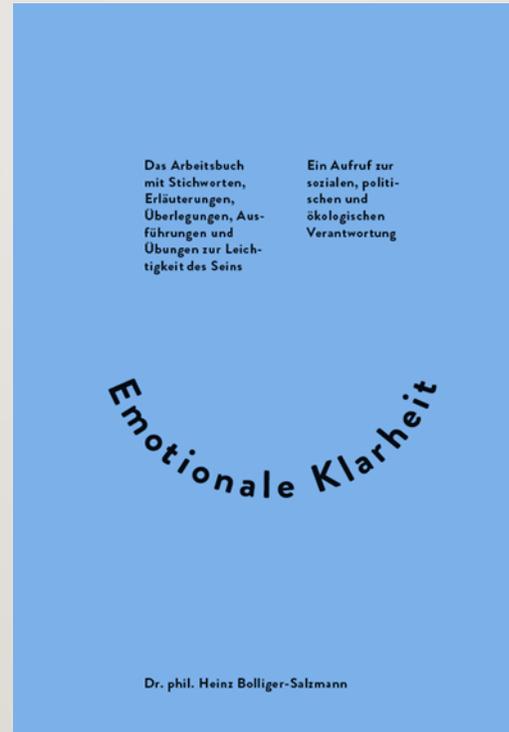
Emotionale Klarheit

Mentale Flexibilität und affektive Stabilität

(Bolliger-Salzmann, 2014, S. 27)

WIE KANN MAN DIESE VERWIRKLICHEN?

Versuchen Sie es
einmal damit:



DIE DREI FRAGEN ZUR EMOTIONALEN KLARHEIT («SEELISCHES SHAPING»):

- **„Was tut mir gut?“**

Es ist nicht von vordergründigem und momentanem Nervenkitzel oder Konsum die Rede, sondern vom „Gut tun“ auf einer übergeordneten Ebene.

- **„Was bin ich bereit zu tun?“**

Um den angestrebten Zustand zu erreichen, muss ich motiviert sein, etwas zu investieren

- **„Wie würde mein zukünftiges Ich in dieser Situation handeln?“**

Wir haben wohl alle Idealvorstellungen von uns, wie wir gerne wären. *Hier und jetzt* ist die nächste Gelegenheit, damit anzufangen. Sonst laufen wir Gefahr mit *Ödön von Horvath* (1901 - 1938) sagen zu müssen: „Eigentlich bin ich ganz anders – aber ich komme so selten dazu.“

METHODE II: NORMAN COUSINS – ANWENDER DER GELOTOLOGIE

Norman Cousins (1915-1990)

Redakteur, Wissenschaftsjournalist, Autor, Friedensaktivist

- Anfangs der Siebzigerjahre erkrankte er an einer Spondylarthritis (Morbus Bechterew)
- Diese Erkrankung bewirkt sehr starken Schmerzen
- Seine ärztlich prognostizierte Überlebenschance war 1:500
- Er kannte Berichte aus wissenschaftlichen Zeitschriften, in denen der unheilvolle Einfluss von negativen Gemütszuständen auf das innersekretorische System des Menschen beschrieben wurde
- Umkehrschluss: Er bemühte sich systematisch, sich zum Lachen zu bringen ./.



-
- Nach ca. 10 Minuten intensivem Lachen, liessen die Schmerzen nach.
 - Cousins wollte aber nicht nur positiv denken, sondern eine Heiterkeit unmittelbar erleben, die »aus dem Bauch kommt« und die den gesamten Körper erfasst.
 - Von besonderer Bedeutung war aber, dass seine allmähliche Genesung auch durch Laborbefunde bestätigt werden konnte.
 - Er starb an Herzversagen am 30. November 1990 in Los Angeles und lebte somit 26 Jahre länger, als es die Ärzte prognostiziert hatten.
 - Politisch war Cousins ein unermüdlicher Fürsprecher der liberalen Grundhaltung. So engagierte er sich für die Atomabrüstung und den Weltfrieden.

METHODE III: DIE VIERERBANDER DER ENTSPANNUNG

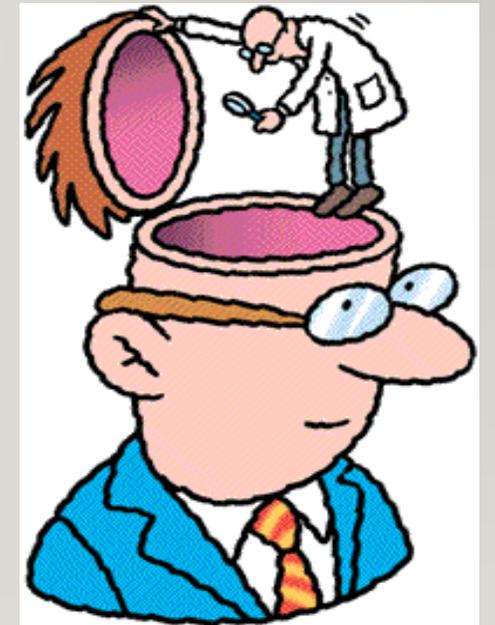
- 1. Fusssohlen spüren**
- 2. Schliessmuskel öffnen**
- 3. Bauchatmung**
- 4. Ein netter, freundlicher, lustiger Gedanke**

FAZIT I

- «Goldrichtig sein» ist anspruchsvoll und vielschichtig – macht aber glücklich
- Es ist ein lebenslanger und vor allem dynamischer Prozess
- Es besteht aus vielen, fortwährenden Schritten und erfordert immer wieder Selbstreflexion und Selbstentwicklung (Persönlichkeitsentwicklung)

DIE GUTE NACHRICHT:

- «Die Hirnforschung belegt, dass sich Menschen zu jedem Zeitpunkt im Leben neu konstruieren können, indem sie eines der alten motorischen, sensorischen oder affektiven Muster verlassen, indem sie also anfangen, anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln als bisher.» (Graf, 2017, S. 75)



FAZIT 2

- Bei den diversen und vielfältigen Belastungen im Lehrberuf ist es ratsam, Gegensteuer zu geben (z.B. mit Emotionaler Klarheit, Goldrichtig sein etc.)
- Es ist darauf zu schauen, dass insbesondere die Ferienzeit erholsam ist.
- Ressourcen sollen erkannt und spezifisch eingesetzt werden

«One Day» or «Day One»

- es ist deine Entscheidung

FAZIT 3

.karrierebibel.de

**Mach aus deinem „Bald“
lieber ein „Jetzt“
bevor daraus ein „Nie“ wird.**

I NEVER PROMISED YOU A ROSEGARDEN ...



<http://witze.net/rosen.html>

... aber immerhin ein schöner Rosenstrauss ist es geworden!

AN STELLE EINES SCHLUSSWORTES



www.pinterest.com



www.fotolia.de

... und freudiges Umsetzen!!!



LITERATUR

Bolliger-Salzman, H. (2014). Emotionale Klarheit. Das Arbeitsbuch mit Stichworten, Erläuterungen, Überlegungen, Ausführungen und Übungen zur Leichtigkeit des Seins. Ein Aufruf zur sozialen, politischen und ökologischen Verantwortung. Köniz: hbs-Verlag.

Brägger, M. (2019). LCH Arbeitszeiterhebung 2019 (AZE'19). Dübendorf: Büro Brägger.

Graf, A. (2017). Sich selbst wirkungsvoll führen. Kernkompetenz der Zukunft. Zeitschrift Führung + Organisation (zfo), 02/2017 (86. Jg.), S. 69-76.

Künzi, K. & Oesch, T. (2016). Berufsbedingte Krankheitskosnte der Lehrpersonen. Im Auftrag von LCH. Bern: Büro für Arbeits- und Sozialpolitische Studien (BASS).

Landert, C. (2014). Die Berufszufriedenheit der Deutschschweizer Lehrerinnen und Lehrer (2014) Bericht zur vierten Studie des Dachverbandes Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH). Zürich: Landert Brägger Partner

Studer, R. & Quarroz, S. (2017). Enquête sur la santé des enseignants romands. Lausanne: Institut univéristaire romand de Santé au Travail (IST).

SIND FRAGEN?

Nicht so:



... SONDERN SO!!!



www.colo.community.org