




OPTIMISMUS GEHT ES BESSER

Regionaltagung der Schulleitungen Nord
am 7.2.2019 in Bremen



Optimismus ist die Fähigkeit, den blauen
Himmel hinter
den Wolken wahrzunehmen.

10 GRÜNDE, WARUM ES SPAß MACHT, SCHULLEITUNG ZU SEIN

Bildung und
Erziehung
sinnvolle,
bedeutsame
Aufgabe

Menschen fordern,
fördern und
führen

Intensive soziale
Kontakte zu allen
Gruppen der
Gesellschaft

Jung bleiben durch
lebenslanges
Lernen

Eigene Ideen und
Konzepte
entwerfen. dafür
begeistern, sie
realisieren

Möglichkeit, eigene
Werte zu leben
und vorzuleben:
Partizipation,
Transparenz,
Solidarität

Tagesablauf und
eigene Tätigkeit
maximal vielfältig
und
abwechslungsreich

Selbstwirksamkeit
erleben

Zusammen-
arbeiten, in
Gruppen und Teams

Verantwortung
übernehmen,
Entscheidungen
treffen

EINIGE WAHRHEITEN ÜBER SCHULE UND DIE ARBEIT VON SCHULLEITUNGEN



- Ungleichzeitigkeit von pädagogischer und politischer Zeit
- Inkonsistenz wechselnder bildungspolitischer Vorgaben
- Lehrermangel wird zur Regel
- Anforderungen und Qualifikationsprofile der Lehrpersonen passen nicht
- Arbeitsverdichtung und Belastung durch Ganzttag und Inklusion ohne ausreichende Ressourcen, durch Verlagerung von Managementaufgaben an Schulen
- Interessengegensätze der/einiger Akteure in Schule sind der Regelfall
- Es gibt nie Ruhe oder Stillstand
- Schulleitung sitzt zwischen den Stühlen
- Schulleitungshandeln ist häufig wenig heroisch, ähnelt viel sich wiederholender Hausarbeit
- Lehrpersonen und Schulleitungen haben ein chronisches Gratifikationsdefizit
- Massiv erhöhter Informations- und Kommunikationsbedarf

UND DAS SOLL SPAß MACHEN,
FRAU DAMMANN?
WAS SOLL DENN OPTIMISMUS
DARAN ÄNDERN?

OPTIMISMUS IST EINE LEBENSAUFFASSUNG,
IN DER DIE WELT ODER EINE SACHE VON
DER BESTEN SEITE BETRACHTET WIRD; ER
BEZEICHNET ALLGEMEIN EINE HEITERE,
ZUVERSICHTLICHE UND LEBENSBEJAHENDE
GRUNDHALTUNG SOWIE EINE
ZUVERSICHTLICHE, DURCH POSITIVE
ERWARTUNG BESTIMMTE HALTUNG
ANGESICHTS EINER SACHE HINSICHTLICH
DER ZUKUNFT.(WIKIPEDIA)

BALANCE



Wahrnehmen
und ernst
nehmen von
Belastung

Wahrnehmen und
ausfüllen von Lust
am gestalten und
führen

Was kann dabei helfen?

1. Die eigene Resilienz erkennen und erhalten
2. Salutogene Selbstführung
 - Umgang mit Zeit
 - Erkenntnisse der Neurobiologie
 - Kohärenz stärken
3. Positive Leadership
4. Routinen

DEFINITION RESILIENZ

Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Der Begriff leitet sich aus d. Englischen „resilience“ ab und bedeutet „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität. Damit ist die Fähigkeit eines Individuums gemeint, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen“ umgehen zu können. (Wustmann 2004,18)

WAS MACHT MENSCHEN RESILIENT?

(nach: Christina Berndt, Resilienz, 2013)

- Humor
- Flexibilität
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Frustrationstoleranz
- Durchsetzungsvermögen
- Ausdauer
- Kraft
- Optimismus
- Interesse an Hobbys
- Realistische Planung
- Leistungsmotivation
- Intelligenz
- Selbstwirksamkeit
- Selbstbewusstsein
- Fähigkeit, sich zu distanzieren
- Aktive Problemlösung



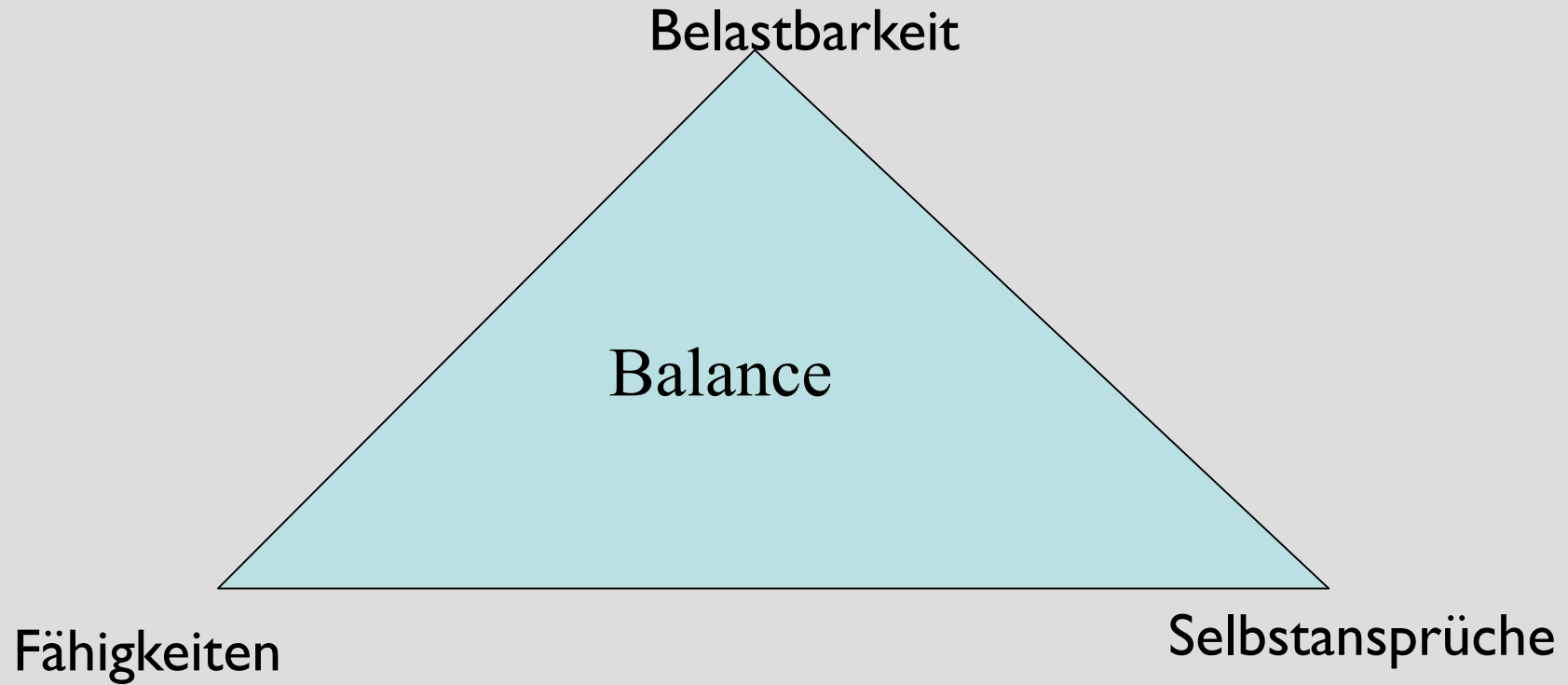
Pflücken Sie Ihre
Ressourcen und
Ihre Stärken.
Welche Aspekte
finden Sie bei sich?



AUCH SOZIALE
BEZIEHUNGEN
FÖRDERN
RESILIENZ

- Erfahrung von Sinn und Struktur im Leben
- Gute familiäre Strukturen
- Wichtige Bezugspersonen auch außerhalb des Systems
- Religiosität/Spiritualität
- Zufriedenheit mit erfahrener Unterstützung
- Positives Sozialverhalten
- Hohe Sprachfertigkeit
- Selbstreflexion

SALUTOGENE SELBSTFÜHRUNG



**Nur wenige Führungskräfte
sehen ein, dass sie
hauptsächlich nur eine einzige
Person führen können und
auch müssen.
Diese Person sind sie selbst.**

(Peter Drucker)

UMGANG MIT ZEIT

„Ein Ritual ist in der Zeit das, was eine Wohnung im Raum ist.“ (Antoine de Saint-Exupéry)



- Chronotypus identifizieren
- Prime-Time, Up- und Down-Phasen und Alpha- Zustand
- 90-Minuten-Rhythmus
- Bedeutung des Tiefs: Entspannung und Regeneration
- Pausen statt Non-Stop
- Kaffeekonsum nur in Up-Phasen
- Abwechslung der Tätigkeiten; Tageslicht
- Tages- und Wochenrhythmus gestalten

An aerial photograph of a coastal town with a large body of water and mountains in the background. The town is built on a hillside, with many houses and buildings. The water is a deep blue, and the mountains in the distance are hazy. The sky is clear and blue.

Erkenntnisse d. Neurobiologie:

- Priming
- Reframing
- Embodiment

PRIMING

Unter Priming verstehen wir
bewusste und unbewusste
Bahnungseffekte , die
kognitive, aber auch
ideomotorische Prozesse
beeinflussen

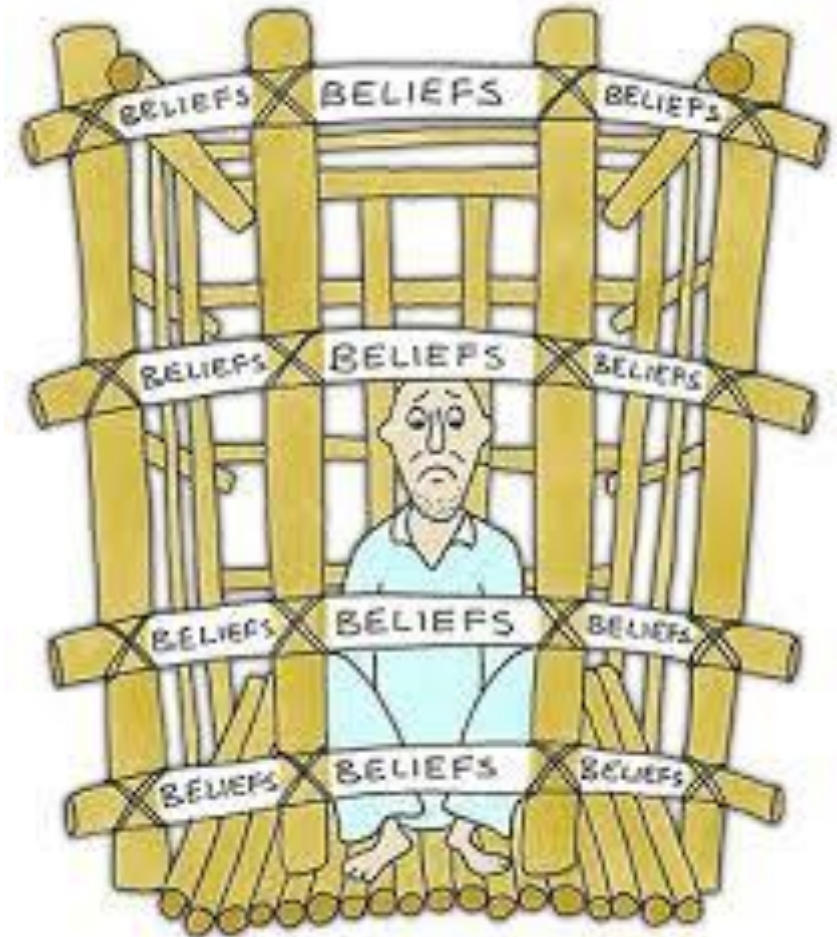
Beispiele:

Florida-Experiment

Kaffeekasse

REFRAMING

Winston Churchill soll einmal mit einer englischen Lady, die ihn wohl nicht leiden konnte, ein Gespräch geführt haben. Sie sagte zu ihm: „Wenn ich mit Ihnen verheiratet wäre, würde ich Ihren Tee vergiften!“ Und Churchill antwortete: „Und wenn ich mit Ihnen verheiratet wäre, würde ich ihn trinken!“



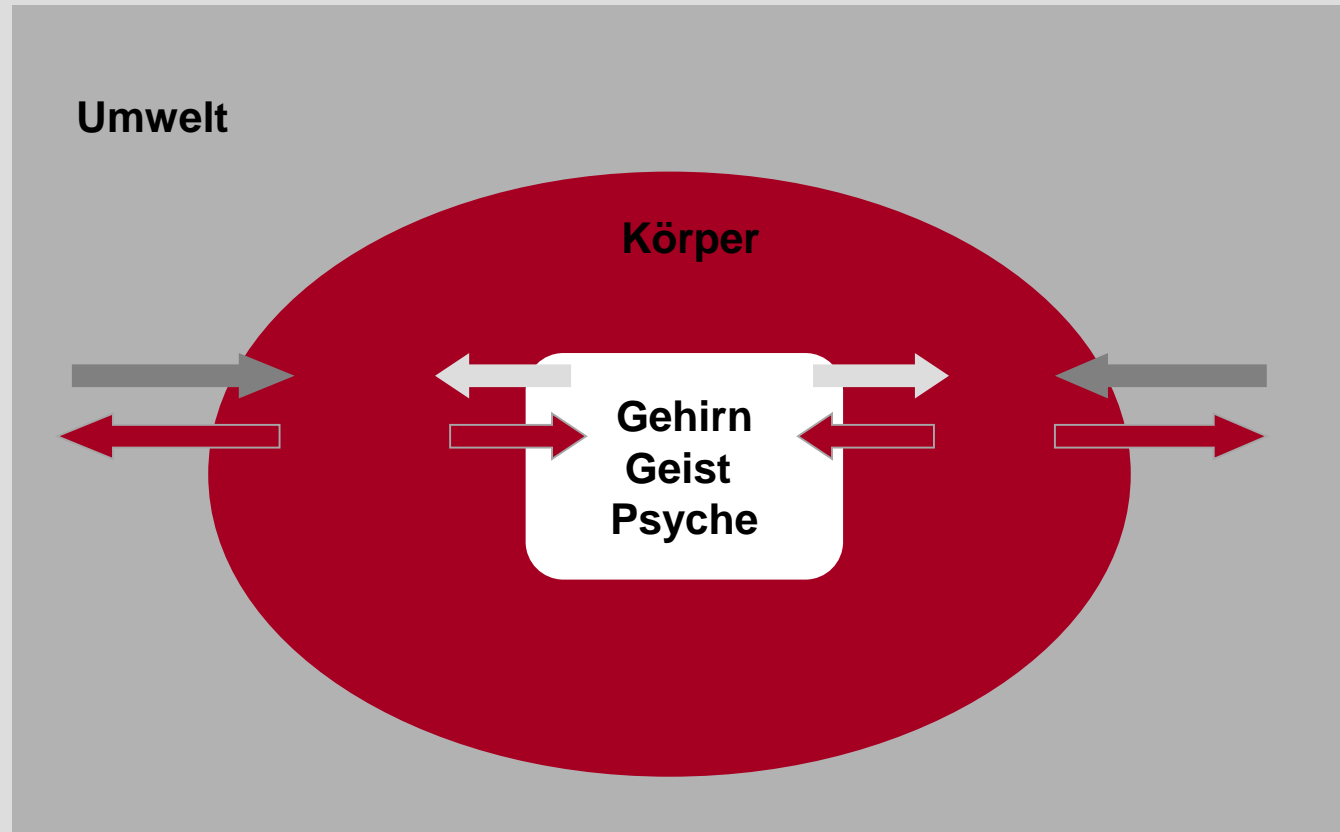
REFRAMING BEISPIEL AUS DEM COACHING

- Eine Fachkonferenz stellt einen Antrag, das erst vor zwei Jahren fertig entwickelte Konzept der Profilklassen , an dem die Schulleitung stark und engagiert mitgearbeitet hat, deutlich zu verändern.
- Die Schulleitung reagiert, aus dem „Rahmen“ der Interessenvertretung des Erarbeiteten : Das ist eine Frechheit und Respektlosigkeit gegenüber der geleisteten Arbeit!

Andere mögliche Rahmen:

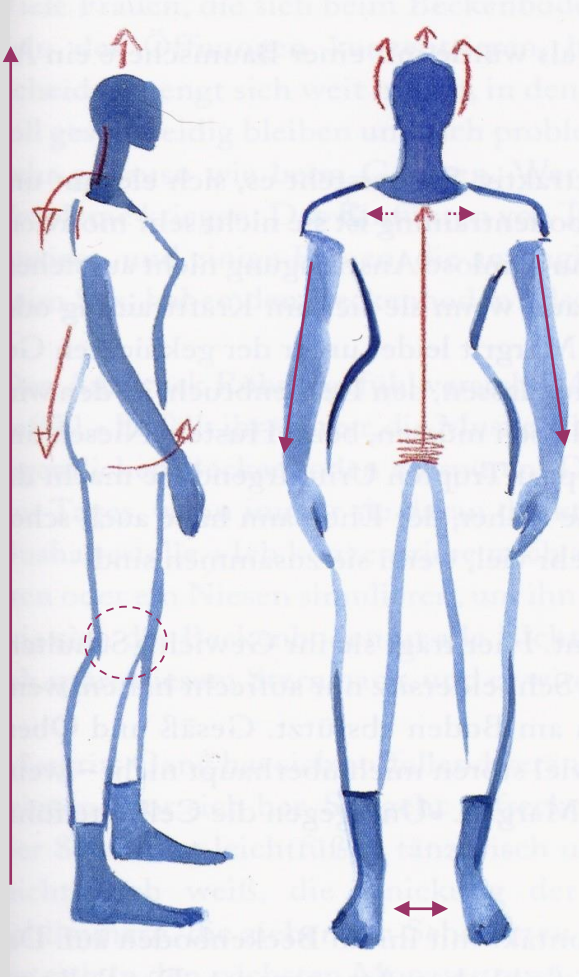
- Interesse an Motiven
- Begeisterung über Engagement

Embodiment- Wechselwirkung von Körper und Psyche



Entnommen aus Storch, Cantieni, Hühner, Tschacher: Embodiment 2006

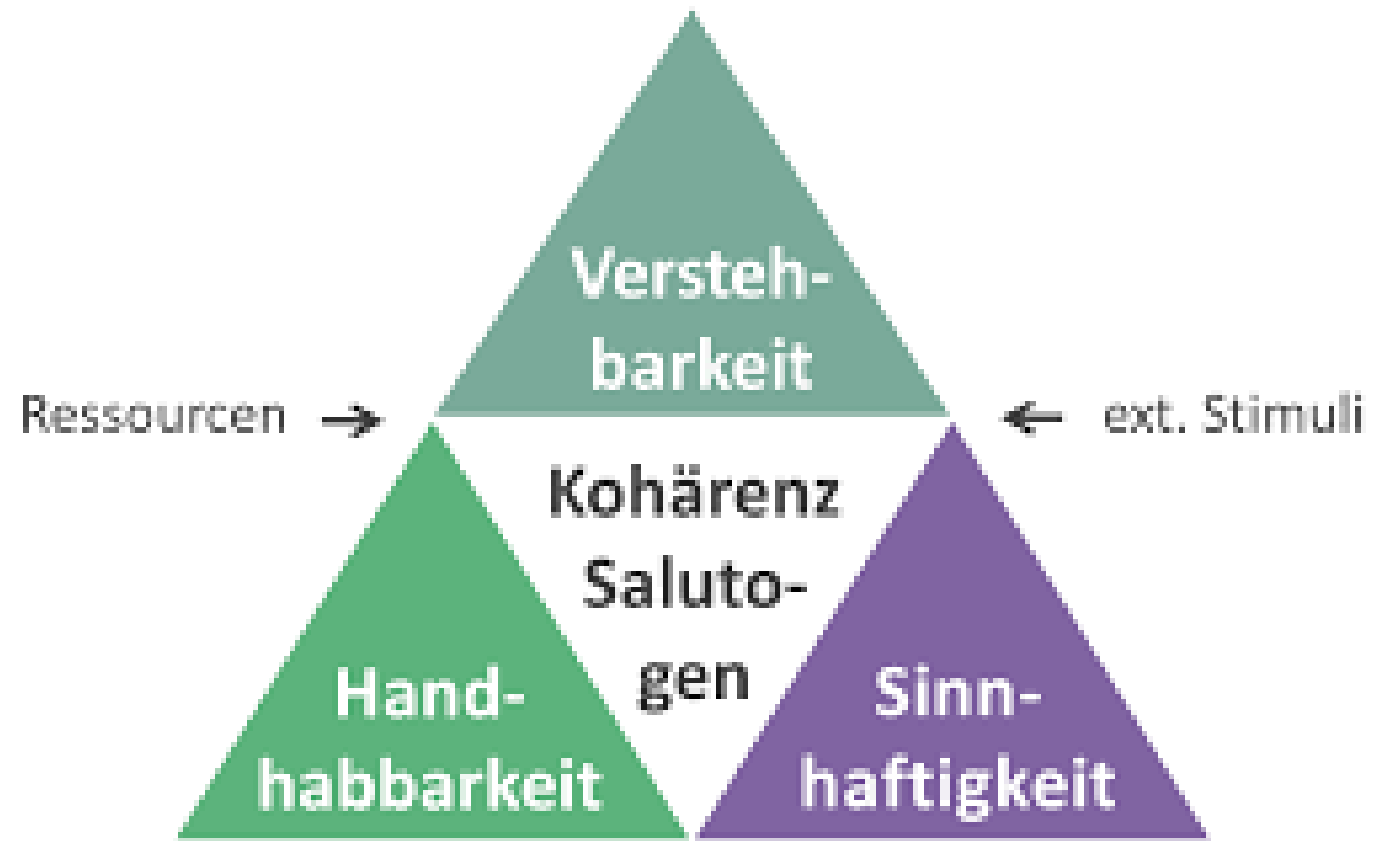
IM DUTZEND WIRKSAMER - ENERGIESCHÜBE FÜR ZWISCHENDURCH



1. Kopf hoch
2. Brust raus
3. Schlüpfatmung
4. Gähnen
5. Arme schwingen
6. Strecken und dehnen
7. Breitbeinig stehen
8. Hüftschwung
9. Stampfen
10. Summen
11. Lächeln
12. Breitbeinig sitzen

REFLEXIONSAUFGABE

Wie können Ihnen die Techniken des Priming, Reframing, die Kenntnis von Embodiment helfen, in Ihrem Alltag gelassener zu werden?



MIT OPTIMISMUS IM ALLTAG VORSCHLAG FÜR ROUTINEN



- Gelungenes und Erfolge bilanzieren, mündlich oder schriftlich, am Ende des Tages, der Woche
- Dissoziieren in verhakten Situationen
- Perspektivwechsel, Metaposition einnehmen
- Primen, Reframing und Embodiment in (Vorbereitung von) angespannten Situationen einsetzen
- Sich selbst nicht so wichtig nehmen
- Pausen und fokussieren: Was ist wichtig?
- Stärken-/Ressourcenorientiert denken und handeln
- Die Balance achten – „und“ statt entweder oder
- Proaktiv statt kreiseln

ZU GUTER LETZT

- Wer sein Leben horizontal begreift, ist der Gefangene einer Richtung. Wie der Ballon der Gefangene des Windes ist. Wer Freiheit und Richtung gewinnen will, muss die Flughöhe ändern. Auf jeder Flughöhe findet er einen anderen Wind, der ein anderes Verständnis des Lebens offenbart.
- (Bertrand Piccard)

Du kannst nicht negativ denken und Positives erwarten.