





# Stressmanagement für Lehrkräfte

Charu Katyal  
Meha Kumar

**GOETHE  
INSTITUT**

Sprache. Kultur. Deutschland.



# Agenda



# Warnsignale



# Körperliche Warnsignale



- ❖ Müdigkeit
- ❖ Kopfschmerzen/Rückenschmerzen/Magenschmerzen
- ❖ Schlafstörungen
- ❖ Starkes Schwitzen
- ❖ Appetitlosigkeit
- ❖ Haarausfall

# Emotionale Warnsignale



- ❖ Ärger
- ❖ Nervosität/ innere Unruhe
- ❖ Unzufriedenheit
- ❖ Angstgefühle
- ❖ Lustlosigkeit

# Mentale Warnsignale

- ❖ Häufige Fehler
- ❖ Konzentrationsstörungen
- ❖ Leistungsverlust
- ❖ Versagensängste
- ❖ Leere im Kopf „Blackout“
- ❖ Alpträume



# Warnsignale im Verhalten

- ❖ Aggressives Verhalten
- ❖ Schnelles Sprechen
- ❖ Unregelmäßig essen/ zwischendurch essen
- ❖ Andere unterbrechen, nicht zuhören können
- ❖ Vernachlässigung von Sport und Bewegung
- ❖ Vernachlässigung privater Kontakte





# Klassische Stresstheorie

**Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird.**



- Was bedeutet Stress für mich?
- Wie oft fühlen Sie sich stressig?
- Was stresst mich?



# ➤ Welche Faktoren tragen zum Stress bei?

Stress am Arbeitsplatz



Today's to do list.

Familie und Freizeit



das Problem mit den guten Vorsätzen



- Haben Sie Gemeinsamkeiten gefunden, mit denen Sie sich identifizieren können?
- Gibt es andere Faktoren, die zum Stress beitragen?

# Umgang mit Stress

**Was für Gefühle und Gedanken haben Sie, wenn Sie gestresst sind?**

*Wir können von unseren  
schwierigen Gedanken und  
Gefühlen gefangen werden.*



# Umgang mit Stress

The Chain/ Circle of Screaming

<https://www.youtube.com/watch?v=IY641VhhGuA>

# Umgang mit Stress

So gefangen uns  
diese schwierigen  
Gedanken und  
Gefühle und ziehen  
uns weg von  
unseren **WERTEN**



Was sind Werte?



# Umgang mit Stress



*Die Werte beschreiben die Art von Person, die Sie sein möchten; wie Sie sich selbst, andere und die Welt um sich herum behandeln möchten."*

*Werte sind Ihre tiefsten Wünsche für die Art von Person, die Sie sein möchten.*



# Umgang mit Stress

Was können wir tun?

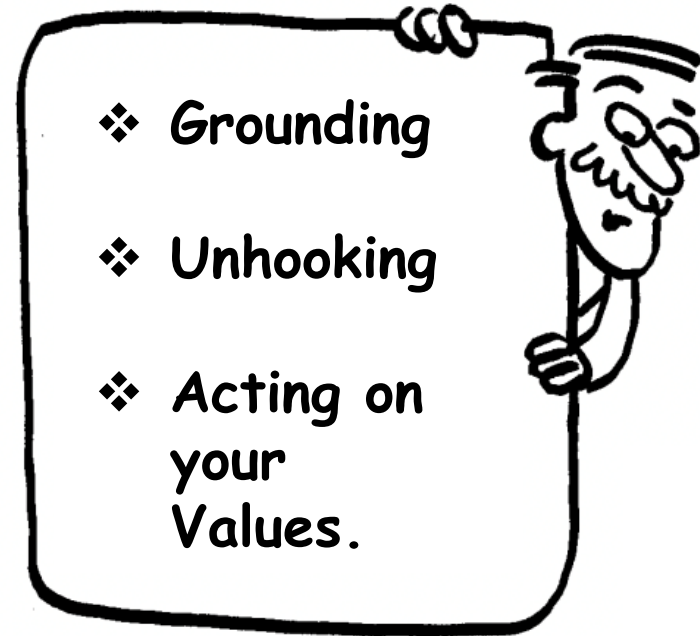


# Umgang mit Stress

**BEMERKEN, BENENNEN UND NEU FOKUSSIEREN**



# Umgang mit Stress



# Umgang mit Stress

## GROUND YOURSELF

WÄHREND "EMOTIONALER STÜRME"

- achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen
- Verlangsamen Sie sich und verbinden Sie sich mit Ihrem Körper
- Konzentrieren Sie sich neu und engagieren Sie sich mit der Welt um sich herum



## UNHOOK YOURSELF

von Gedanken und Gefühlen, indem Sie sie bemerken und benennen, dann sich darauf konzentrieren, was Sie gerade tun.

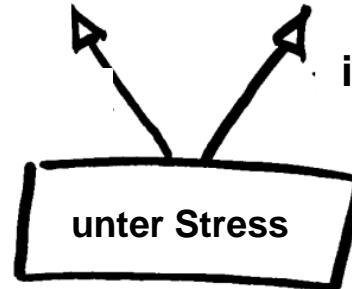


**Fragen  
Sie sich  
immer...**

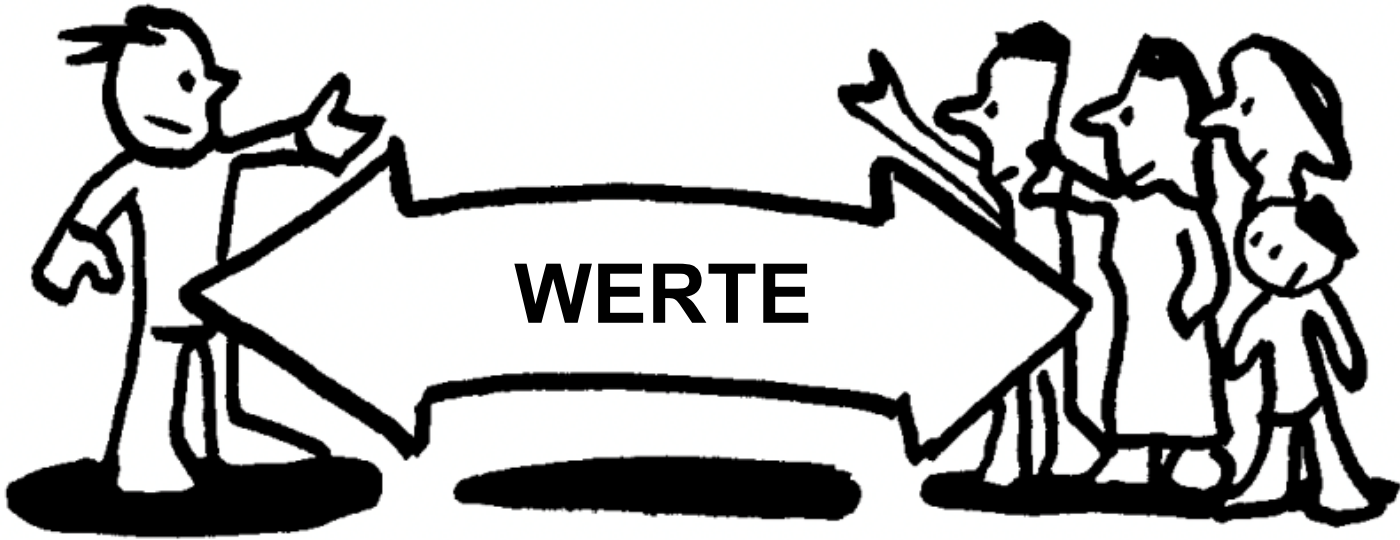
**Steht mein  
Handeln im  
Einklang mit  
meinen  
Werten?**



**Weg von  
Werten**



**in Richtung der  
Werte**



**“Stress comes from  
ignoring things which  
shouldn't be ignored.”**

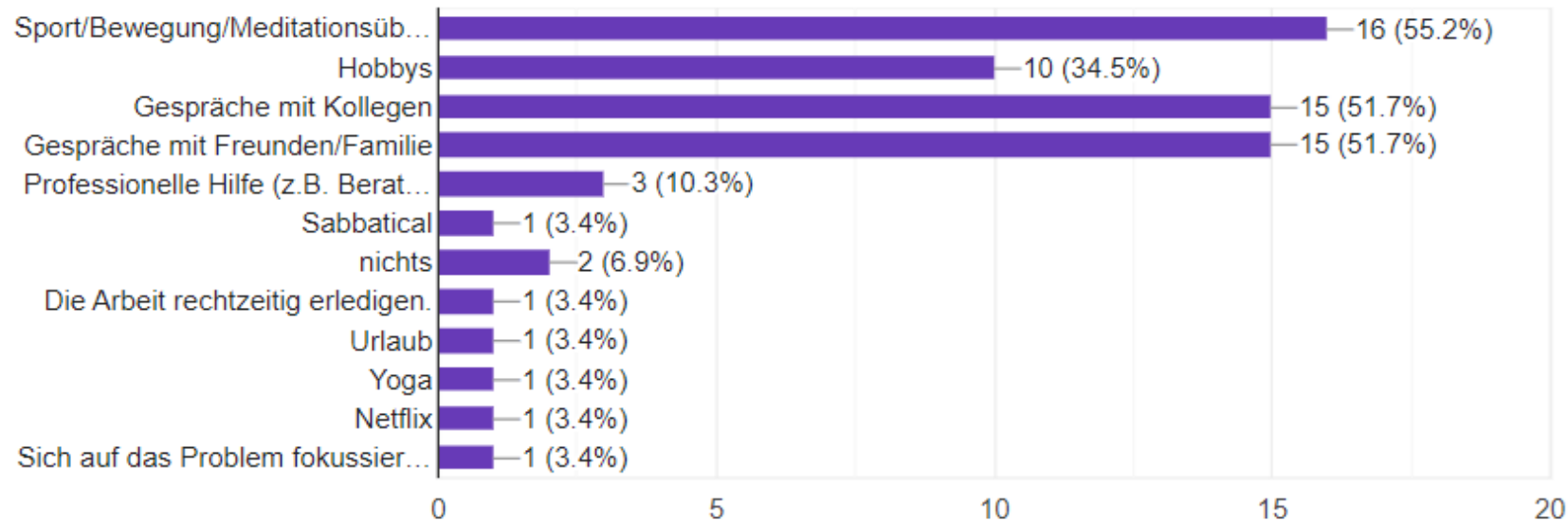
-Jeff Bezos

# Umgang mit Stress





# Ideen aus unserem Lehrerzimmer



# Liste machen

**Was kann helfen?**

**Was kann nicht  
helfen?**

**Was ist machbar?**

**Was ist nicht  
machbar?**

# Feedback

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScSmRARxO1kibfF7IHfZIFSfHrvlyJ75mYxOuA7HZ-ueVeKjA/viewform?usp=sharing>





**Vielen Dank**

**GOETHE  
INSTITUT**

Sprache. Kultur. Deutschland.