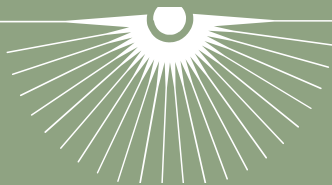




5 Schritte für mehr Kraft und Ruhe





5 Schritte für mehr Kraft und Ruhe



*A*lles ist Energie...

Diese kostbare Energie wissen wir leider erst dann zu schätzen, wenn die Reserven aufgebraucht sind. Wenn wir nicht mehr zur Ruhe kommen. Wenn die To Do Liste zu lang und der Tag zu kurz ist. Wenn wir keine Kraft mehr haben und uns ausgebrannt fühlen. Und das ist als LehrerIn mal schnell der Fall.

Spätestens dann, besser aber noch viel früher, ist es an der Zeit, sich selbst und seine Verhaltensweisen zu reflektieren.

"Was ist es, das mir am meisten Kraft raubt?"

Oft sind es die kleinen Dinge. Diese haben aber die unhöfliche Eigenschaft, sich zu häufen. Und so eine Sammlung kleiner Häufchen kann schnell zu einem großen, fast unüberwindbaren Haufen werden. Diesem schenken wir dann in unserem Alltag unsere gesamte Aufmerksamkeit.

Doch was sollte eigentlich einen Großteil deiner Kraft bekommen? Genau: DU! Du solltest dein Verlangen nach Ruhe, nach Ausgeglichenheit, Bewegung und guter Ernährung an erste Stelle setzen. Du solltest Zeit haben, dich an den kleinen und schönen Momente des Alltags zu erfreuen. Und dir erlauben, glücklich zu sein.

Deshalb habe ich dir 5 Schritte für mehr Ruhe und Kraft zusammengestellt. Unter jedem Tipp ist Platz, dich selbst zu reflektieren. Wie heißt es so schön? "Erkenntnis ist der erste Weg zur Besserung."

Ich wünsche dir viel Ruhe beim Durchlesen und Ausfüllen und viel Spaß beim Umsetzen der Tipps ,

deine achtsame Lehrerin

Barbara



5 Schritte für mehr Kraft und Ruhe



Schritt 1

Sei dir selbst bewusst

Sei oder werde dir bewusst, wer du bist. Versuche dir selbst treu zu bleiben um jederzeit authentisch zu sein.

Oft neigen wir Frauen uns zu verstellen. In der Familie denken wir, wir müssen immer alles schaffen, immer alles unter Kontrolle haben. Und machen einen Spagat zwischen Partner, Kind und Bügeleisen. Beruflich zeigen wir uns von der starken Seite, wollen von allen gemocht werden und wollen es jedem recht machen. "Nein" sagen ist für uns ein Fremdwort.

Diese typischen Verhaltensweisen sind oft von klein an vorgelebt und antrainiert worden. Deshalb scheinen sie "normal" zu sein. Was wir aber oft vergessen: Dieses Verhalten, das eigentlich nicht von uns gewollt ist, kostet uns immens viel Kraft.

Wenn du jedoch authentisch bist, egal ob privat oder beruflich, und dich nicht verstellen musst, bleibst du in deiner Mitte und deine Kraft bei dir.

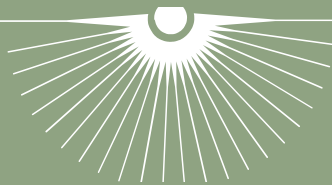
Wie bist du, wenn du mit dir alleine bist, und dich nicht verstellen musst?

In welchen Bereichen verstellst du dich? Wie kannst du in gewissen Situationen authentischer werden?

Du darfst dich so akzeptieren, wie du bist, denn du bist wundervoll und einzigartig.



5 Schritte für mehr Kraft und Ruhe



Schritt 2

Nimm nichts persönlich

Ich selbst habe lange dafür gebraucht zu verstehen, dass manche negativen Dinge nicht persönlich gegen mich gerichtet sind. Bei Kindern in einer Schulklasse kommt es ja recht häufig vor, dass entweder ein kreatives Verhalten an den Tag gelegt wird oder manchmal auch Worte ausgesprochen werden, die man als Lehrerin nicht gerne hört. Solche Situationen haben mich dann meist hart getroffen und ich war danach ziemlich entkräftet. Kennst du so etwas auch?

Ich möchte dir dazu ein Buch sehr ans Herz legen, das mir dabei geholfen hat, zu verstehen, dass solche Dinge nichts mit mir persönlich zu tun haben. Es heißt "Die vier Versprechen" und ist von Don Miguel Ruiz. Hier heißt es in einem Versprechen: Was auch immer passiert, nimm es nicht persönlich. Wenn dir jemand auf der Straße sagt „Hey, du bist so dumm und so siehst du auch aus!“, geht es dabei nicht um dich, sondern es geht um ihn und um seine Art die Welt zu sehen. Es ist seine Projektion, ausgehend von seinem eigenen inneren Zustand und seinen Möglichkeiten andere wahrzunehmen. Nimmst du es persönlich, stimmst du dem Gesagten in gewisser Weise zu.

In welcher Situation hast du in letzter Zeit etwas persönlich genommen?

Welche Projektion bzw. welche Art die Welt zu sehen, könnte dein Gegenüber dazu veranlasst haben, so zu reagieren?

Alles was andere tun oder sagen ist eine Projektion ihrer eigenen Realität.



5 Schritte für mehr Kraft und Ruhe



Schritt 3

Stell dir einen Wecker

Seit einigen Wochen läutet 3x am Tag mein Handy-Wecker. Um 7 Uhr, um 13 Uhr und um 17 Uhr. In dieser Erinnerung stehen folgende Worte: "atmen" - "präsent" - "liebvoll".

Drei mal am Tag werde ich auf diese Weise daran erinnert, zuerst tief durchzuatmen und mir dann bewusst zu werden, wie ich sein möchte. Ich möchte in jeder Situation präsent und liebevoll sein. Klar, das funktioniert einmal besser und einmal schlechter. Dennoch ist diese schöne Erinnerung ein toller Anker, um mich bewusst aus dem Alltag zu holen. Ich werde automatisch ruhiger, mein Puls verlangsamt sich und ich kehre zurück zu mir.

Welche drei Worte würden in deiner Erinnerung stehen?

Zu welchen passenden Uhrzeiten könntest du diesen Wecker stellen?



5 Schritte für mehr Kraft und Ruhe



Schritt 4

Reserviere einen Termin

Wenn du schon dein Handy bei der Hand hast, trage dir doch gleich mindestens 2 Mal pro Woche einen Termin ein. (Oder natürlich in deinen analogen Kalender.) Welchen Termin fragst du dich? - Na einen für dich!

Du bist die wichtigste Person in deinem Leben! Nur wenn es dir gut geht, kann es den Menschen rund um dich gut gehen. Dein Wohlbefinden ist das wertvollste Gut, das behutsam und mit großer Achtsamkeit behandelt gehört. Tipp: Trage nicht nur "Me-time" ein, sondern wirklich, für was du dir konkret Zeit nehmen möchtest. Zum Beispiel:

- Dienstag 16 - 17 Uhr: langer Spaziergang
- Samstag 10 - 11 Uhr: Badewanne & Buch

Wenn du diese Termine fix in deinem Kalender eingetragen hast, dann sind diese unverschiebbar. Möchte sich jemand mit dir an diesem Tag etwas ausmachen, dann sage: "Oh, das tut mir sehr leid, da habe ich schon einen wichtigen Termin!"

Für was konkret möchtest du dir diese Woche Zeit nehmen?

Wann möchtest du diese Termine reservieren?



5 Schritte für mehr Kraft und Ruhe



Schritt 5

Tu das, was du tun willst

Selbstachtsamkeit ist der Schlüssel zu mehr Energie. Konzentriere dich nicht darauf, was andere tun, was sie falsch machen oder toll machen. Vergleiche dich nicht mit anderen, denn so kannst du nur verlieren. Es wird immer jemanden geben, der irgendetwas besser kann oder macht als du. So what? Völlig egal!

Konzentriere dich darauf, was DU willst und was DIR gut tut. Beantworte dazu folgende Fragen:

Oft beschäftigen wir uns mit unnötigen Dingen, die uns Zeit und Energie kosten.
Schreibe alle Dinge auf, die du schon lange machen möchtest,
aber nie die Zeit dafür hattest:

Worauf könntest du verzichten, um zu tun, was du magst?

Affirmation: Ich bin wichtig und ich nehme mir Zeit für mich.

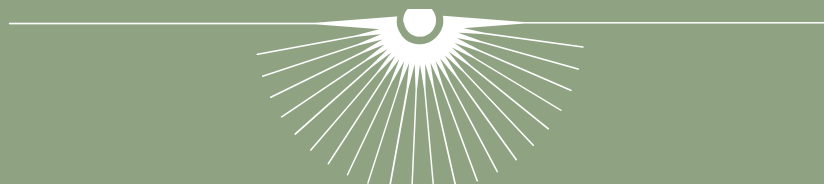


Vielen Dank, dass du mein Material verwendest.

Du findest mich auf instagram und facebook unter
dieachtsamelehrerin

Ich freue mich, wenn du mir folgst und mit mir in einen Austausch kommst.

Alles Liebe, deine *Barbara*



PS: Dieses Material ist für den privaten Gebrauch aller LehrerInnen bestimmt und darf und soll gerne für das gesamte schuleigene Kollegium vervielfältigt und weitergegeben werden.