

# Warum Selbstfürsorge in der Schule so wichtig ist

---

Lehrkräfte leisten täglich viel emotional, kognitiv, sozial.  
Doch wer ständig für andere da ist, muss auch gut auf sich selbst achten.  
Nicht aus Egoismus, sondern weil es Wirkung zeigt.

---

Denn Ihr Umgang mit sich selbst beeinflusst...

- wie Sie in Stresssituationen reagieren
  - wie sicher sich Schüler:innen bei Ihnen fühlen
  - wie Kinder lernen, mit sich und anderen umzugehen
- 

Selbstfürsorge ist pädagogisches Handeln.

Was Schüler:innen bei Ihnen erleben, prägt:

- ihren Selbstwert
  - ihre Beziehungsfähigkeit
  - ihre Konfliktkultur
  - ihren späteren Umgang mit Belastung
- 

Sie sind Vorbild nicht durch Perfektion, sondern durch Haltung.

*"Wenn wir wollen, dass Kinder achtsam und respektvoll sind,  
müssen sie erleben, wie das geht, jeden Tag, durch uns."*

---

Deshalb: Selbstfürsorge ist mehr als persönliche Entlastung.

Sie wirkt direkt im Unterricht.  
Und sie prägt, wie Kinder später die Welt mitgestalten.

---

Auf den nächsten Seiten finden Sie konkrete, einfache Tipps zur Selbstfürsorge im Schulalltag  
,alltagstauglich, wirksam, ohne Extraaufwand.

# Selbstfürsorge für Lehrkräfte: Kleine Schritte für mehr Entlastung

Ihr Job ist fordernd, nicht nur fachlich, sondern auch emotional. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Ihr Kopf selbst nach Unterrichtsschluss noch 'weiterarbeitet', weil noch Korrekturen oder Unterrichtsvorbereitung anstehen.

Diese einfachen Methoden helfen Ihnen, nach stressigen Schultagen schnell runterzukommen, ohne großen Zeitaufwand oder zusätzlichen Stress.

## 1. Sofort runterkommen, bevor es weitergeht (5 Minuten oder weniger)

Oft geht es nach Schulschluss direkt weiter: Elterngespräche, Korrekturen, Unterrichtsvorbereitung. Doch wenn Sie direkt von einer Aufgabe in die nächste wechseln, fühlt sich der ganze Tag wie ein einziger Block an. Eine Mini-Pause vor dem nächsten To-Do kann helfen, sich nicht dauerhaft gestresst zu fühlen.

- Gönnen Sie sich 30 Sekunden 'Nichts': Tief durchatmen, Augen schließen, nicht ans Handy gehen,
- Fokus-Technik für den Kopf: Einen festen Punkt fixieren, wenn möglich in den Himmel schauen, um das Nervensystem zu stabilisieren.
- Handflächenreiben gegen Anspannung: Hände aneinanderreiben und auf die Augen legen - entspannt sofort.

## 2. Nach der Schule abschalten - trotz Korrekturen & Vorbereitung

Falls Sie nach Schulschluss noch arbeiten müssen, kann es helfen, den Übergang bewusst zu gestalten. Statt direkt weiterzumachen, gönnen Sie sich eine klare Trennung zwischen Unterricht und Nachbereitung.

- Setzen Sie sich ein Zeitfenster für Korrekturen & Planung (z. B. 30 Minuten konzentriert arbeiten, dann 5 Minuten Pause).
- Mentale Abgrenzung: Lassen Sie die Schule in der Schule : "Ich habe getan, was ich konnte. Morgen ist ein neuer Tag."
- Finden Sie Ihr persönliches 'Abschalt-Signal' (z. B. Spaziergang, Tee trinken, Musik hören).

## 3. Emotionale Abgrenzung: Den Schultag wirklich loslassen

Gerade wenn Sie mit herausfordernden Kindern arbeiten, kann es passieren, dass einzelne Situationen Sie auch nach der Arbeit noch beschäftigen. Hier sind kleine Methoden, die helfen, sich davon zu lösen:

- Mentales 'Schulschluss-Ritual': Bevor Sie sich an Korrekturen setzen, aktiv von der Schulzeit verabschiede

- Setzen Sie einen Duftanker für Entspannung (Handcreme oder ätherisches Öl, das Ihr Gehirn mit Ruhe verknüpft).
- Halten Sie einen positiven Moment des Tages fest (kleine Erfolge notieren, um den Fokus auf das Gute zu lenken).

#### **4. Besserer Schlaf & mehr Erholung - ohne großen Aufwand**

Falls Sie abends noch Unterricht vorbereiten müssen, achten Sie darauf, den Tag trotzdem mit einem klaren 'Feierabend-Signal' zu beenden.

- Lichtwechsel nutzen: Nach einem Tag unter Neonröhren kurz rausgehen oder warmes Licht nutzen.
- Erholungs-Anker setzen: Ein Buch, ein Getränk oder ein kurzes Hörbuch nur für den Feierabend.
- Klare Grenze für späte Arbeit: Falls Korrekturen nötig sind, eine feste Endzeit setzen (z. B. spätestens 20 Uhr).

#### **Fazit: Kleine Schritte, große Wirkung**

- Es geht nicht darum, mehr zu tun, sondern klüger mit Energie umzugehen.
- Diese Methoden kosten keine zusätzliche Zeit, sie helfen nur, den Stress besser zu verteilen.
- Je entspannter Sie sind, desto besser können Sie Kinder begleiten
- Inklusion beginnt auch mit Selbstfürsorge.

#### **>> Reflexion: Was habe ich heute für mich getan?**

Falls Sie diese Methoden in Ihren Schulalltag einbauen möchten, nehmen Sie sich am Ende des Tages eine Minute Zeit und fragen Sie sich:

- Habe ich mir bewusst eine Mini-Pause gegönnt?
- Habe ich eine Grenze zwischen Schule und Privatleben gesetzt?
- Habe ich ein positives Erlebnis notiert?
- Habe ich mich selbst daran erinnert, dass ich nicht für alles verantwortlich bin?

Falls Sie möchten, können Sie diese Fragen auch in den Reflektionsbogen für den Schulstart integrieren, denn nicht nur Kinder, sondern auch Sie selbst verdienen Unterstützung im Schulalltag.