

Transferauftrag zu Modul 14

Thema: Selbstmanagement und Burnout

Ziel/e: **Du kennst zentrale Aspekte, wie du persönlich einem Burnout vorbeugen kannst und setzt diese konkret um.**

Kernaspekt/e: Zentrale Faktoren zur Prävention von Burnout:

- Voraussicht
- Übersicht
- Oasen = Termine mit sich selbst (Hobbies, Auftanken)
- Prioritäten
- Konkrete Zeitgefässe
- Wohlbefinden: Einklang von Beruf, Privatem Umfeld, Geist, Körper & Seele
- Prinzipien der Motivationstheorie: Interesse, Passung und Klima
- Konsequenz (Nein sagen, Planung strikt einhalten)

Transferauftrag: Überlege dir, welche Aspekte der Burnoutprävention du bei dir selber noch umsetzen möchtest/ musst.
Setze dir konkrete Ziele, bis wann und wie du dir wichtige Aspekte umsetzen willst. Halte auch fest, wie du selber (oder andere) kontrollieren können, ob du die Ziele erreicht hast.

Bereite dich so vor, dass du einer Mitstudierenden/ einem Mitstudierenden dein persönliches Präventionskonzept bzgl. Burnoutvermeidung in maximal 10' Punkt für Punkt erklären/ schildern kannst.

Du erhältst ein Feedback mit Hilfe der WIN-Methode

Hinweise: Das persönliche Präventionskonzept muss noch nicht vollständig umgesetzt sein. Es dürfen auch konkrete Zielvorgaben mit controlling formuliert werden.

Literatur: DA's: 19. Burnout bei Lehrerinnen und Lehrern (Torgler)
DA 6. Umgang mit der eigenen Energie und Zeit im Lehrberuf (Klucker)
DA 17. Wie gehe ich im Lehrberuf mit Erwartungen um? (Bachmann)
DA 45. Selbst- und Berufsbild von Lehrerinnen und Lehrern 50+ (Isler)
SHARMA, R. S.: Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte. (PPZ 487)
WAHL, D.: Handeln unter Druck (PPZ 181)
MILLER, R.: Selbst-Coaching für Schulleitungen. (PPZ 455)
SEIWERT, L.: Wenn du es eilig hast, gehe langsam (PPZ 458)
SCHRÄDER-NAEF R.: Keine Zeit (PPZ 347)

Kurzprotokoll: Was habe ich wann und wie umgesetzt?
