

Auch Lehrer müssen sich wohlfühlen

Aus: Praxis Schule 5-10 Heft 2 April 2000 S. 35 – 40

Weitere Beiträge zu diesem Thema finden sie unter www.praxis-schule.de

Schornsteinfeger müssen schwindelfrei sein, sonst können sie abstürzen. Ein depressiver Pastor kann keine Frohe Botschaft verkünden. Auch LehrerInnen müssen sich wohlfühlen! Freudlose oder ausgebrannte LehrerInnen sind die beste Anti-Reklame für ihre eigenen Bildungs- und Erziehungsziele! Wie bunte Fenster ohne Licht bleiben sie schwarz. Mit einer Messerspitze Honig lockt man nun mal mehr Fliegen an als mit einem ganzen Faß voll Essig! So wie der Chirurg ausgeschlafen arbeiten muß, sollte der Lehrer ausgeglichen an den Start gehen. Wenn er unter Druck handeln muß, was ja nicht selten geschieht, beeinflussen seine Gefühle sein pädagogisches Handeln viel stärker als sein Wissen.

Denken Sie –lieber Leser- an Ihre guten und weniger guten LehrerInnen. Spielte bei Ihrer Bewertung Gelassenheit, Geduld, Ausgeglichenheit und Freude eine Rolle? Denken Sie an sympathische und unsympathische SchülerInnen. Sind deren Stimmungen für Ihre Urteile von Bedeutung?

Der Titel klingt wie ein Auftrag oder Befehl zum Wohlfühlen. Geht das überhaupt? Gefühle werden meist als Widerfahrnisse erlebt. Können und sollen LehrerInnen aktiv für ihr Wohlbefinden sorgen? Ist es ein Berufsrisiko von LehrerInnen, ihr berufliches Wohlbefinden zu riskieren?

Brauchen sie vielleicht eine besondere Kompetenz, mit Gefühlen bei sich und anderen umzugehen (vgl. Sieland 1992)? Wie immer sind die eigentlichen Fragen viel komplexer. Sie könnten lauten: Unter welchen Bedingungen fühlen sich welche Personen auf welche Art und in welchem Lebensbereich (nicht) wohl?

Wohlbefinden ist nach der WHO-Charta von Ottawa ein Grundrecht und ein Entwicklungsziel für jedermann. Gesundheitsförderung stellt eine lebenslange Entwicklungsaufgabe dar, auf die Schule vorbereiten sollte. Dazu müssen Lehrer Lebenszufriedenheit trotz ihrer eigenen Grenzen vorleben, um dies ihren Schülerinnen glaubhaft zu vermitteln.

Rauin u.a. (1994) beschreiben die Notwendigkeit zu emotionaler Ausgeglichenheit bei LehrerInnen so: „Schüler wünschen sich Lehrerinnen und Lehrer, die jeden Tag und jede Stunde gleichermaßen freundlich, geduldig, fröhlich, kreativ, berechenbar und witzig sind. An einigen Tagen fällt es vielen Lehrern vermutlich nicht so schwer, diesen Erwartungen ein Stück weit zu entsprechen, doch an

vielen anderen Tagen und Wochen, an denen vielleicht private Tiefen, gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Ärgernisse mit Vorgesetzten bestehen, kann es schwierig und für manche auch unmöglich sein, die notwendige emotionale Ausgeglichenheit in sich zu spüren. Fehlt diese Ausgeglichenheit aber weitgehend oder ganz, dann kann der Unterricht zu einer fast unerträglichen Mühe werden.“

Der professionelle Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen ist also eine Schlüsselkompetenz für LehrerInnen. Sie müssen immer wieder neu üben, sich über den Einsatz ihrer Mitmenschen zu freuen und nicht nur über deren Ergebnisse. Dazu brauchen sie den Willen zum Wohlfühlen (auch im Alter, auch unter schwierigen Bedingungen...). Gibt es eine Grundbegabung zur Dankbarkeit und Fröhlichkeit sowie zur Freude über das, was ist, ohne Neid auf vermeintlich noch Glücklichere? Kann man von den Fröhlichen lernen?

Diesem Wohlbefinden einer Lehrperson können viele Dinge im Wege stehen: die eigene Persönlichkeit, eigene Lebensumstände, aber auch das Kollegium sowie die Werte und Normen, die von Eltern und SchülerInnen sowie von der Schulverwaltung vermittelt werden. So z.B. die in der Schule übliche Defizitdiagnostik: Wir zählen Fehler statt Richtiges! Verstellt uns das den Blick für das Gute und das Normale? Könnte es sein, daß wir eine Feedback-Kultur in den Kollegien haben, die sich mehr am Aussprechen von Negativem als an der Bestätigung von Positiven orientiert? Könnten unsere Selbstgespräche eher kritisierend, entmutigend und auf negative Gefühle abgestellt sein, statt auf die positiven Gegenteile? Ermutigung könnte damit beginnen, Stärken zu stärken. LehrerInnen müßten zudem aus unrealistischen Erwartungen und Idealen lebbare Berufsleitbilder entwickeln. Das Gefühl, nie genug gemacht zu haben, sollte ergänzt werden durch eine Sorge, nicht zu einseitig zu werden bzw. durch einen Wunsch nach Vielseitigkeit. Die Neigung zu sozialem Rückzug sollte durch Mut zur kollegialen Kooperation überwunden werden (vgl. Neumann u.a. 1998).

Wellbeing (Wohlfühlen) ist ein komplexer Zustand und Prozeß, der von vielen Faktoren abhängig ist.

Faktoren	Beispiele
Lebenslagen Lebensbedingungen	selbst beeinflussbare oder vorgegebene
Personenmerkmale	Kompetenzen zum Umgang mit Freude und Leid, Erwartungen an sich an das Leben, den Beruf, die Partnerschaft...
Art des Wohlbefindens	durch Genuß und die Fähigkeit, Frust auszuhalten durch Erfolg ,Leistung und die Fähigkeit, „Versagen“ auszuhalten durch Sinnerfahrung, Spiritualität, partielle Sinnlosigkeit zu ertragen
in welchem Lebensbe-	Beruf, Partnerschaft, Freizeit, Sport, Elternrolle....

reich	Selbstakzeptanz (vgl. Arbeitsblatt 3) Akzeptanz der Mitmenschen (vgl. Arbeitsblatt 4)
-------	--

Psychohygiene als aktive Förderung des Wohlbefindens ist m.E. eine Dienstaufgabe für PädagogInnen. Sie sollte von den Betroffenen wahrgenommen und vom Dienstherren ermöglicht werden!
Doch wo kann die Lehrkraft für sich persönlich ansetzen?

1. Lebensbereiche als Quellen des Wohlbefindens

Bitte setzen Sie sich mit folgenden Fragen auseinander:

Welche Bereiche spielen für Ihr Leben eine Rolle?

Wie wichtig sind Ihnen diese Bereiche (Wert von 0 – 4)?

Wie zufrieden sind Sie mit ihnen (Wert von –2 bis +2)?

Das Produkt aus Wichtigkeit mal Zufriedenheit zeigt Ihnen die Bedeutung des Bereiches für Ihre Lebenszufriedenheit.

Lebensbereich	Wichtigkeit	x Zufriedenheit	= Wohlbefinden i.d. Bereich
Gesundheit	+2	-1	-2
Freunde/Bekannte	4	1	4
Arbeit			
Partnerschaft			
andere Bereiche:			

Diese breite Aufzählung erscheint nur auf den ersten Blick merkwürdig. Nach Schaarschmidt u.a. (1999) brauchen LehrerInnen die Fähigkeit zur **Distanzierung**, damit sie berufliche Belastungen auch einmal hinter sich lassen können. Dazu brauchen sie mindestens einen zweiten Lebensbereich, auf den sie am Nachmittag mit Herz und Verstand „umschalten“ können. Nach Wegner u.a.(1998) ist die Dauer der häuslichen Vor- und Nachbereitungszeit von LehrerInnen wichtig für das Risiko des „Ausbrennens“. Als schützende Faktoren gelten aktive Freizeitinteressen sowie die innere Erlaubnis: „Für heute ist es genug, jetzt gönne ich mir...“!

2. Wohlbefinden als Balance zwischen positiven und negativen Erlebnissen.

Unser Wohlbefinden hängt nicht nur von angenehmen Ereignissen ab: die Hälfte unserer Freude besteht darin, daß unser Schmerz nachläßt. D.h. unser Wohlbefinden arbeitet nach dem Barometerprinzip: nicht nur die angenehme Wetterlage an sich, sondern auch steigender Luftdruck (von welcher Tiefe auch immer) wird als angenehm empfunden.

Prüfen Sie also einmal, wie gut Sie positive und negative Gefühle in sich bewahren, um davon zu leben. Notieren Sie Stichworte zu folgenden Fragen (vgl. Arbeitsblatt 1):

- a) Welche positiven und negativen Ereignisse, Gedanken... haben Sie in den letzten vier Wochen bewegt, welche am heutigen Tage? Welche bewegen Sie, wenn Sie an die kommenden vier Wochen denken?
- b) Stellen Sie sich vor, daß jedem der Ereignisse ein Wert zwischen -100% = ganz schrecklich und $+100\%$ = ganz herrlich zukommt.
- c) Aus welchen Lebensbereichen stammen Ihre positiven und negativen Erlebnisse? Welche Bereiche haben keine positiven und negativen Spuren in Ihren Gefühlen hinterlassen?
- d) Was können Sie tun, um ein Nachlassen von Belastung und das Aufkeimen von Wohlbefinden in diesen gefühlsarmen Bereichen zu spüren?
- e) Suchen Sie in den kommenden Tagen kleine positive und negative Erlebnisse, die den Wert $+10$ oder -10 auf Ihrer persönlichen Skala haben.
- f) Versuchen Sie, positive Erlebnisse bzw. das Abklingen von negativen Erfahrungen lebendig nachzuerleben bzw. schöne Aussichten schon einmal in der Vorstellung lebhaft zu genießen!

3. Wohlbefinden durch befriedigende Aktivitäten

Wir können zu unserem Wohlbefinden beitragen durch geeignete Aktivitäten. Prüfen Sie bitte anhand des Arbeitsblattes 2 Ihre Gewohnheiten, für die eigene Zufriedenheit zu sorgen!

Welche dieser Tätigkeiten haben Sie in der letzten Woche zum eigenen Wohlbefinden ausgeübt, welche Gruppe ist unterbesetzt, welche Gewohnheitshandlungen praktizieren Sie noch, obwohl sie nicht mehr Befriedigungswert haben? Stellen Sie sich dabei vor, daß jede der fünf Möglichkeiten, die eigene Zufriedenheit zu fördern, ihren Eigenwert hat, wie ein besonderes Vitamin, das sich durch Überdosierung mit anderen Vitaminen nicht kompensieren läßt!

Schreiben Sie auf der rechten Seite Ideen für die kommende Woche auf und nehmen Sie sich vor, dreimal täglich eine „Lustinsel“ anzusteuern nach dem Motto: Wer nicht mehr genießt, wird leicht ungenießbar! Weitere Anregungen finden sich in Lutz (1996).

Vielen fällt es leichter, *gemeinsam* Freude und Dankbarkeit zu fördern und das Lamentieren zu überwinden. Ein Weg dazu ist die Kooperative Entwicklungssteuerung durch Selbstmanagement KESS (vgl. Neumann u.a. 1998).

4. Zufriedenheit als Balance zwischen Erfolg und Versagen

Wohlfühlen setzt voraus, daß man Ziele erreicht und bei deren Nichterreicherung nicht verzweifelt ist. Hier spielt die Kunst der flexiblen und realistischen Zielsetzung eine wichtige Rolle (vgl. Sie-land 1993 a + b). LehrerInnen wie SchülerInnen sollten lernen, sich realistische Ziele zu setzen,

Teilschritte auf dem Weg zum Ziel zu genießen und mangelnde Zielerreichung als nützlichen Hinweis auf Zielblockaden zu verstehen. Prüfen Sie bitte Ihre eigene Zufriedenheit mit Hilfe des Arbeitsblattes 5!

Gerade im Bereich Schule sollten wir lehren und lernen nicht nur mit den Stärken sondern auch den Grenzen in uns und unseren Mitmenschen positiv umzugehen! Dabei braucht man einen realistischen Blick wie auf ein Barometer, bei dem die steigende oder nicht weiter fallende Tendenz vielleicht sogar überzeichnet wird.

In der Literatur gibt es einige Untersuchungen zum Thema Lehrerzufriedenheit. So hat Grimm (1996) LehrerInnen befragt, welche Unterrichtssituationen sie als angenehm empfinden, welche Gefühle sie dabei erleben und auf welche Bedingungen die positiven Gefühle und Anlässe zurückgeführt werden.

Die LehrerInnen nannten ganz unterschiedliche Situationen für berufsbezogene Freuden. Prüfen Sie bitte, welche dieser Situationen für Sie angenehm sind, und welche Sie wieder öfter und bewußter erleben möchten!

Angenehme Unterrichtssituationen	Beispiele
Aktivität / Entwicklung der Schüler	– wenn die Schüler eine kritische Fragehaltung entwickeln und sich daraus Anregungen für den weiteren Unterrichtsverlauf ergeben
gegenseitige Nähe / Kontakt	– wenn die Schüler bei persönlichen Problemen Kontakt zu mir suchen und an meinen persönlichen Problemen Anteil nehmen
Positives Klima	– wenn zwischen mir und den Schülern sowie unter ihnen eine vertraute Atmosphäre herrscht und ihre Lernmotivation davon profitiert
Anerkennung / Beliebtheit	– wenn die Schüler meine fachliche Leistung und mein Engagement anerkennen und dieses Eltern / Kollegen mitteilen
Disziplin / Konzentration	– wenn die Schüler meine Anweisungen ernst nehmen und sie gewissenhaft befolgen und ich die Ziele und Ansprüche, die ich mir im Unterricht setze, wirklich erreiche

Die LehrerInnen berichteten über unterschiedliche Gefühle in diesen Situationen. Prüfen Sie bitte für sich selbst, wann Sie derartige Gefühle verspüren und wie wichtig sie Ihnen sind!

Gefühle	Beispiele
Hochgefühle	Erleichterung, Faszination, Ermutigung, Überraschung, Aufblühen
Ego-Gefühle	Selbstbestätigung, Zufriedenheit, Angenommen sein/Akzeptiert werden, Erfolgserlebnis, Stolz
Symbiotische Gefühle	Nächstenliebe für die Schüler, Verbundensein mit den Schülern, Gefühle, gebraucht zu werden, Gefühle eines sinnvollen Einsatzes, Gefühle der Selbstbereicherung

Sie führen ihre Gefühle auf sehr unterschiedliche Gründe bzw. Ressourcen zurück. Über welche dieser Ressourcen verfügen Sie auch, welche möchten Sie sich (wieder-)erschließen?

Ressourcen	Beispiele
gute Unterrichtsstrategien:	durch Schülerzentrierung, Eigenaktivität + Gruppenarbeit Inhalte erlebbar machen, die Schüler an der Unterrichtsgestaltung beteiligen, ihre Ideen einbeziehen
Persönliche Kompetenz	die eigene Leistungsfähigkeit, Lebensenergie, positives Selbstwertgefühl, Souveränität, Lebenserfahrung
Ablenkung / Kommunikation	sich schöne Sachen kaufen, gut kleiden, schminken, abends ausgehen, Gespräche mit Freunden über die Erlebnisse / Erfahrungen in der Schule
Voraussetzungen / Rahmenbedingungen:	gründliche Fachlektüre, Unterrichtsvorbereitung, detailliertes Unterrichtskonzept, Medien (OHP / Filme / Bild- und Tonmaterial / anregendes Unterrichtsmaterial), gute Lehrbücher
Religiosität:	beten / meditieren / Gottesdienstbesuche / religiöse bzw. philosophische Vorstellungen, Engagement in Kirchengemeinde, Bedürfnis, anderen zu helfen zu wollen
Familie / Kommunikation:	Gespräche mit Familie/Partner über meine Erlebnisse / Erfahrungen in der Schule, sich der Familie widmen, Erfahrungen mit eigenen Kindern
Freizeitgestaltung:	arbeiten in Haus+Garten, basteln, heimwerken, theaterspielen, Musik machen, malen, spazieren, wandern, radfahren, Natur erleben

Mayr (1998) verwendet das Konstrukt des Flow-Erlebens für positive Erlebnisse im Unterricht von LehrerInnen und StudentInnen im Praktikum. Dabei findet er interessante Korrelationen zwischen dem Erleben verschiedener angenehmer und unangenehmer Situationstypen: (Langeweile, Apathie, Steuerung, Angst und Flow) und den Interessen, Intelligenzprofilen und Fähigkeiten seiner ProbandInnen.

Diese empirischen Untersuchungen zeigen deutlich: Lehrerberuf ist schön und schwer zugleich. Die Schule ist nicht nur eine Folterbank sondern für viele LehrerInnen auch eine Quelle von Sinn- und Befriedigungserfahrungen. Die Kunst der (gemeinsamen) Erlebnisverarbeitung ist dabei von besonderer Bedeutung. Je weniger die Person Grundhaltungen der Dankbarkeit, Fröhlichkeit usw. mitbringt, um so mehr sollte sie sich aus eigenem Interesse und zum Wohle ihrer SchülerInnen, Eltern und KollegInnen eigenaktiv und in Kooperation mit KollegInnen um ihr Wohlbefinden kümmern. Dabei müssen sich auch Verhältnisse und Rahmenbedingungen ändern, wie das abschließende Fallbeispiel zeigt: Die BewohnerInnen in einem Altersheim, sprachen täglich vorwiegend über ihre Leiden. Versuchsweise erhielten alle für ihre Zimmer einen Kanarienvogel. Nach wenigen Wochen änderten sich die Gesprächsinhalte: Man sprach nicht mehr über die Leiden, sondern über die Tiere und wollte sie nach dem Versuch nicht mehr abgeben. Wie wäre es, wenn man einen Tag in der

Woche oder eine Stunde am Tage nur die positiven Augen aktivieren und etwas Schönes mitteilen würde?

Haben Lehrer (wie ihre Schüler) das Recht und die Pflicht sich wohlfühlen? Ja, denn sie haben ein doppeltes Interesse daran: die Pflege der eigenen Gesundheit und die Steigerung und Erhaltung der beruflichen Leistungsfähigkeit zum Wohle der Schüler.

Der Weg zum Wohlfühlen aber ist zweigleisig: Man kann seine Ressourcen stärken und seine Anforderungen gemäß den verfügbaren Ressourcen dosieren.

Mit den folgenden Selbstversuchen können Lehrer und Schüler für sich selbst überlegen, welche Ereignisse ihr Wohlbefinden fördern und wie man diese begünstigen bzw. sensibler wahrnehmen kann. Im Gruppengespräch kann man seine Befindensbilanz mit der anderer vergleichen, neue Ideen bekommen und den eigenen Anspruch auf Wohlbefinden überprüfen.

Literatur:

- Behrens, P., Brandenburg, U. Neumann, A. u. H. Sieland, B., Zirfas-Steinacker, D. (1998). KESS – ein Praxismodell: Im Team an einer besseren Schule arbeiten. In Beispiele: In Niedersachsen Schule machen. 4/1998 S. 18 – 23
- Lutz, R. (1996) Eythyme Therapie. In Jürgen Margraf (Hrsg.): *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1* Berlin: Springer S. 335-351
- Mayr, J. (1998). Mehr Flow als Frust. Qualitäten des Erlebens bei LehrerstudentInnen und LehrerInnen. In: H. Altrichter, K. Krainer & J. Thonhauser (Hrsg.). (1998). *Chancen der Schule – Schule als Chance* (S. 235-250). Innsbruck: Studienverlag.
- Neumann, H, Sieland, B., Zirfas-Steinacker, D. (1998): Gesundheitsförderung: Wege zur Selbst- und Schulentwicklung. In *Beispiele: In Niedersachsen Schule machen. 4/1998 S. 8-11*
- Rauin, U., Kohler, B., Becker, G. (1994). Drum prüfe, wer sich ewig bindet. In *Zeitschrift für Pädagogik 11/94*, S. 34-39
- Schaarschmidt, U., Kieschke, U. & Fischer, A. (1999). Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf. In *Psychologie in Erziehung und Unterricht, 46*, 244-268.
- Sieland, B. (1992). Emotion. In J. Blattner, B. Gareis & A. Plewa (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie für die Seelsorge* (S. 110-138). Düsseldorf: Patmos.
- Sieland, B. (1993a). Der Umgang mit sich selbst als Basis und Ziel von Seelsorge. In J. Blattner, B. Gareis & A. Plewa (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie für die Seelsorge.* (S.512 -535). Düsseldorf: Patmos.
- Sieland, B. (1993b). Signifikantes Lernen in dem Lehrerstudium. Ein Plädoyer für Erlebnispädagogik in der LehrerInnenausbildung. *Zeitschrift für Erlebnispädagogik*, 3-22.
- Sieland, B. (1993^c). Psychohygiene für Pädagogen: Selbsthilfe für Helfer. In B. Fittkau (Hrsg.), *Pädagogisch-psychologische Hilfen für Erziehung, Unterricht und Beratung. Band 2* (S. 532-563). Aachen-Hahn: Hahner Verlagsgesellschaft.
- Sieland, B. (2000²). *Hast Du heute schon gelebt?* Impulse zur Selbstentwicklung. Lüneburg: edition erlebnispädagogik.
- Sieland, B. (2000). Wer lehren will, der prüfe sich. Plädoyer für einen Berufs-TÜV für Pädagogen. In *Erziehung und Wissenschaft 9*, S. 2
- Wegner, R., Ladendorf, B. Mindt-Prüfert, S. u. Poschadel, B. (1998). Psychomentale Belastung und beanspruchung im Lehrerberuf, Ergebnisse einer Fragebogenerhebung. In *Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin. Jahrgang 33, Heft 6, Juni 98*, S. 248-259

Arbeitsblatt 3

SICH SELBST ANNEHMEN

Nur wer sich selbst annimmt, gewinnt die Kraft, zu werden, wie er sein möchte!

1. Welche Eigenschaften und Besonderheiten haben Sie?

So sehe ich mich selbst:

Das sagen "Freunde und Feinde" von mir:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Wählen Sie eine unerwünschte Eigenschaft und formulieren Sie möglichst viele Ergänzungen zu folgenden Satzanfängen:

- a) Es ist zwar nicht schön, daß ich bin,
aber SCHLIMMER wäre es, wenn ich
oder
oder wäre!
- b) Es ist zwar nicht schön, daß ich bin,
aber WICHTIGER ist, daß ich
und
und bin/tue/habe.
- c) Es ist zwar meistens nicht schön, wenn ichbin,
aber es hat MANCHMAL AUCH SEIN GUTES, nämlich:.....

3. Suchen Sie in der kommenden Woche weitere Beispiele, die Ihnen helfen, Ihre Besonderheit anzunehmen!

Arbeitsblatt 4

MITMENSCHEN ANNEHMEN

Wer Mitmenschen annimmt, wie sie sind, gewinnt die Kraft, auch sich selbst anzunehmen, wie er ist!

Denken Sie an einen bestimmten Mitmenschen

1. Welche Eigenschaften und Besonderheiten hat diese Person?

So sehe ich die Person:

Das sagen "Freunde und Feinde" von ihr:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Wählen Sie eine unerwünschte Eigenschaft dieser Person und formulieren Sie möglichst viele Ergänzungen zu folgenden Satzanfängen:

- a) Es ist zwar nicht schön, daß sie ist,
aber SCHLIMMER wäre es, wenn sie
oder
oder wäre!
- b) Es ist zwar nicht schön, daß sie ist,
aber WICHTIGER ist, daß sie
und
und ist/tut/hat.
- c) Es ist zwar meistens nicht schön, wenn sieist,
aber es hat MANCHMAL AUCH SEIN GUTES, nämlich:

3. Suchen Sie in der kommenden Woche weitere Beispiele, die Ihnen helfen, die Besonderheit dieser Person anzunehmen!

Arbeitsblatt 2

(Un-)Zufriedenheit durch Leistung, Erfolg, Vergleich

Zufriedenheit hängt vom Vergleichsmaßstab ab
Ein Bruch wächst, wenn sein Zähler größer oder
der Nenner kleiner wird

Flexible Zielsetzung ist ein Königsweg zur (Selbst-) Motivierung. Ein wohl geformtes Ziel sollte positiv und verhaltennah formuliert sein, d.h. *unter eigener Kontrolle stehen*, und in Etappen an diesem Tag, in diesem Monat, in diesem Jahr erreichbar sein.

Verbessern Sie folgende schlecht formulierten Ziele nach den o.g. Kriterien, so dass sie heute erreichbar oder sogar zu übertreffen sind.

- Schüler: „Ich will in Mathematik nicht mehr so schwach sein.“
- Lehrer: „Die Klasse 8 soll nicht mehr so unruhig sein.“

Wählen Sie ein Ziel in Spalte 3, das Ihnen wichtig ist und variieren Sie Ihren Vergleichsmaßstab so, dass Sie Ihr Ergebnis ermutigt, den Weg zum Ziel fortzusetzen

	Welcher Vergleichsmaßstab ermutigt gerade am besten?	Mein Beispiel:
1. (Un-)Zufriedenheit =	<u>Erreichtes</u> verglichen mit meinem Tagesziel
2. (Un-)Zufriedenheit =	<u>Erreichtes</u> verglichen mit anderen
3. (Un-)Zufriedenheit =	<u>Mein Ist-Wert heute</u> verglichen mit dem von gestern oder morgen
4. (Un-)Zufriedenheit =	<u>Mein Ergebnis</u> Verglichen mit meinem Aufwand

Zu 1. Wählen Sie Verhaltensziele pro Tag und keine Ideale. Statt: Ich will sportlicher werden!
Besser: Ich will 3,5 m weit springen. Statt: Ich will eine ruhigere Klasse Besser: Ich will mich bei den Schülern bedanken, die gut mitarbeiten

Zu 2. Wenn der Vergleich mit eigenen Zielen entmutigt, wählen sie als Maßstab das Leistungsniveau der vergleichbarer Mitmenschen. Statt: Ich will 3,50 m weit springen: Wer hat meine Leistung von 3,40 m erreicht?

Zu 3.: Wenn der Vergleich mit eigenen Zielen und der mit Mitmenschen entmutigt, suchen Sie einen anderen Maßstab, um Kraft zu gewinnen. Der Langsamste in der Klasse, darf sich nicht mit anderen messen sondern sollte sich an seinen bisherigen Leistungen messen. Oder: Wem es gerade schlecht geht, der kann günstige Entwicklungen in Vergangenheit oder der Zukunft betrachten, um Mut zu fassen.

Zu 4.: Ergebnisse werden manchmal ermutigend erlebt, wenn man den zugehörigen Aufwand bedenkt. Nach dem Motto: Für den Aufwand ist das Ergebnis nicht schlecht.

(Un-)Zufriedenheit durch Leistung, Erfolg, Vergleich

(Un-)Zufriedenheit = $\frac{\text{Ist}}{\text{Soll}}$ Zufriedenheit wächst, wenn der Zähler größer oder der Nenner kleiner wird

(Un-)Zufriedenheit = $\frac{\text{Erreichtes}}{\text{Ziele}}$ Welche Ziele habe ich erreicht? eigene/fremde/wichtige/unwichtige? Keine Ideale oder Wirkungen!

(Un-)Zufriedenheit = $\frac{\text{Erreichtes}}{\text{Vergleich mit anderen}}$ Sind die anderen vergleichbar? Sind sie zu gut, zu schlecht?

(Un-)Zufriedenheit = $\frac{\text{ich: heute}}{\text{ich: früher}}$ Wenn Fortschritte schwer sind, hilft der Vergleich mit sich selbst.

(Un-)Zufriedenheit = $\frac{\text{ich: künftig}}{\text{ich: jetzt}}$ Wenn es nur schlimmer werden kann, hilft der Vergleich von jetzt auf später.

(Un-)Zufriedenheit = $\frac{\text{Ergebnis}}{\text{Aufwand}}$ Reicht das Ergebnis bei diesem Aufwand nicht aus? Die letzten Verbesserungen kosten zu viel!