

## M 12

## MUTMACHER für Lehrerinnen und Lehrer

- ❖ Ich entwickle eine Haltung der Achtung, der Wertschätzung und des Respekts
- ❖ Ich denke an mich und meine Grenzen und lerne Nein zu sagen
- ❖ Ich habe immer meine Aufgabe vor Augen: Ich bin Lern- und Lebensbegleiter
- ❖ Ich reduziere meine hohen Ideale und stehe zu meinen Fehlern
- ❖ Ich muss nicht perfekt sein und alles können und machen.
- ❖ Ich konzentriere mich auf das Wesentliche und setze Schwerpunkte
- ❖ Ich achte auf meine Energiereserven und suche regelmäßig Zeiten und Orte der Ruhe.
- ❖ Ich brauche mich nicht ständig zu rechtfertigen, denn ich stehe zu dem, was ich mache
- ❖ Ich gehe klug und angemessen mit meinen Gefühlen um
- ❖ Ich suche mir Menschen, mit denen ich gut und verständnisvoll reden kann
- ❖ Ich bilde mich fachlich und methodisch weiter, denn mein Unterricht soll gut sein
- ❖ Ich vermeide Negativdenken und blicke auf die positiven Seiten meiner Arbeit
- ❖ Ich genieße die schönen Dinge des Lebens
- ❖ Ich reagiere gelassen und besonnen in kritischen (Unterrichts)situationen
- ❖ Ich nutze, wenn ich nicht mehr weiter weiß, professionelle Hilfsangebote
- ❖ Ich nehme die Signale meines Körpers ernst und versuche gesund zu leben
- ❖ Ich habe meine Schülerinnen und Schüler gern
- ❖ Ich nehme manche Situationen eher mit Humor
- ❖ Ich bin nicht für alles verantwortlich, auf jeden Fall aber für mein Handeln und die Konsequenzen, die sich daraus ergeben
- ❖ Ich lerne loszulassen
- ❖ Ich beginne den Tag mit der Absicht, das zu tun, woran ich glaube und wofür ich stehe
- ❖ Ich bin offen für Rückmeldungen zu Inhalten und Methoden meines Unterrichts
- ❖ Ich versuche meine Schülerinnen und Schüler für Unterrichtsthemen zu begeistern
- ❖ Ich interessiere mich für die Lebensumstände meiner Schülerinnen und Schüler
- ❖ Ich trenne Wichtiges von Unwichtigem und gehe sinnvoll mit meiner Zeit um
- ❖ Ich ermutige meine Schülerinnen und Schüler, indem ich mehr mit ihren Kompetenzen und Stärken als mit ihren Fehlern arbeite
- ❖
- ❖

Meistens wird man der, der man nie sein wollte.

Doch es ist nie zu spät, zu werden, was man sein könnte.

*Arthur Thömmes*