

---

# «Gut ist gut genug!»

KNGS-Tagung 13. März 2021, Workshop 6  
Cathy Caviezel, Dozentin und Beraterin PHZH



# Inhalt Teil 1

- Begrüssung
- Meine persönlichen Werte als Leitplanken  
(Einzelarbeit, Austausch)
- Anforderungen im Lehrberuf und die  
eigenen hohen Ansprüche
- Was frisst Energie, Zeit, Ressourcen?  
Worauf könnte man verzichten?  
(Austausch)
- Schlussplenum und noch ein paar  
Anregungen auf den Weg



—

Ein Mensch sagt und ist stolz darauf:  
"Ich geh in meinen Pflichten auf!"  
Doch bald darauf,  
nicht mehr so munter,  
geht er in seinen Pflichten unter!

Eugen Roth

1895 – 1976, Schriftsteller



Werte und die Suche  
nach dem  
(Lebens)Sinn

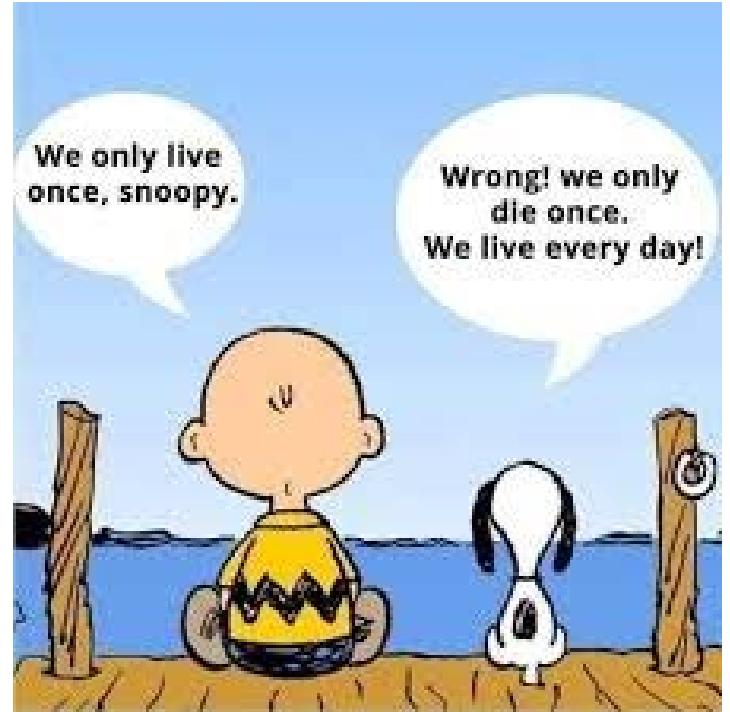
# Mein höchster Wert...

- Abenteuer
- Allein arbeiten [REDACTED]
- Anderen Menschen helfen
- Anerkennung, Respekt
- Arbeit mit anderen
- Arbeitsdruck
- Arbeitsfrieden
- Aufregung
- Authentizität
- Autorität, Macht, Einfluss
- Berufliches Weiterkommen
- Demokratie
- Dienst an der Öffentlichkeit
- Effizienz
- Ehrlichkeit
- Engagement
- Entschlusskraft
- Ethisches Verhalten
- Familie
- Freiheit
- Freude Freundschaft
- Führung
- Geld
- Gemeinschaft
- Handlungsspielraum
- Heimat
- Heiterkeit
- Herausforderung
- Innere Harmonie
- Integrität
- Intellektueller Status
- Karriere
- Kompetenz
- Kontrolle über andere
- Kooperation
- Körperlische Herausforderungen
- Kreativität
- Kunst
- Leistung
- Loyalität
- Natur
- Ordnung
- Qualitätsbeziehungen
- Qualität
- Persönliche Entwicklung
- Reichtum
- Religion
- Ruf
- Ruhm
- Selbstrespekt
- Selbstwirksamkeit
- Sicherheit
- Sinnvolle Arbeit
- Spannende Arbeit
- Stabilität, Sicherheit
- Umweltbewusstsein
- Unabhängigkeit
- Unterwegs sein
- Verantwortung und Zuständigkeit
- Vielfalt, Abwechslung
- Wachstum
- Weisheit
- Wettbewerb
- Wissen
- Zuneigung, Liebe, Fürsorge
- ...
- ...

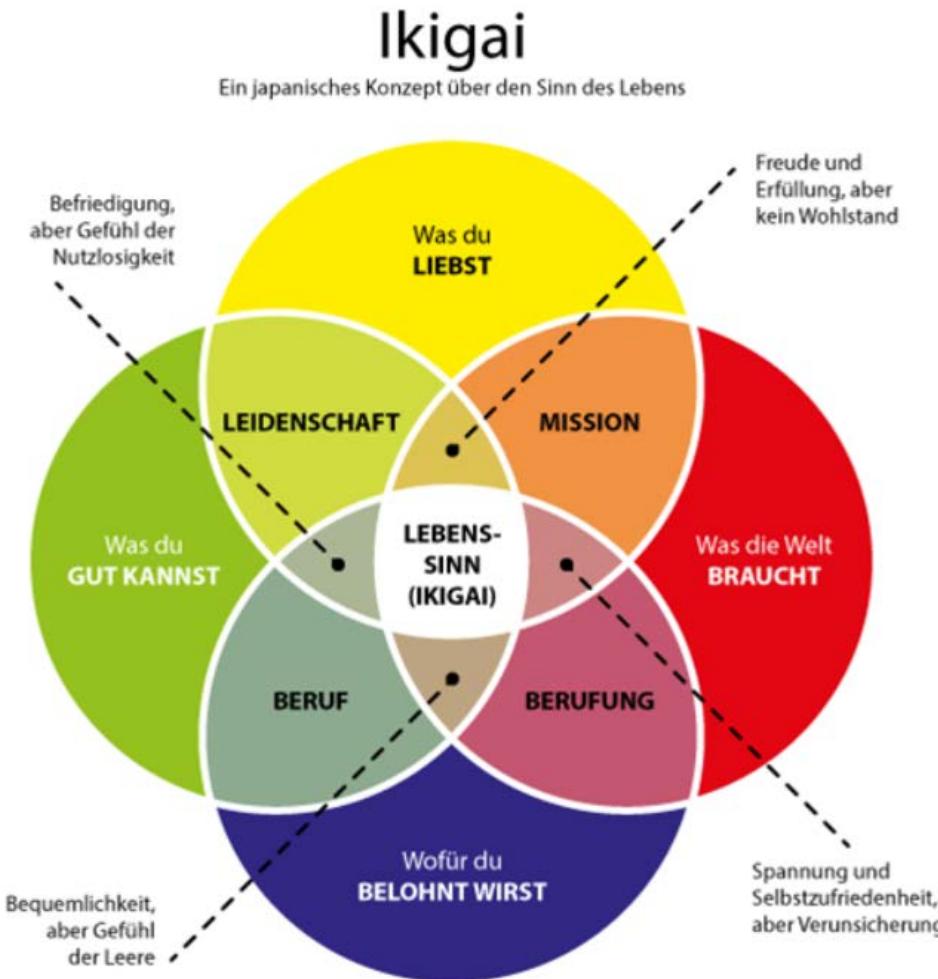
Übung übernommen von Institut für systemische Impulse ISI, in Anlehnung an Peter Senge, 1996: Das Fieldbook zur fünften Disziplin, Stuttgart: Klett-Cotta, S. 243f.

# Austausch zu Zweit / Breakout-Sessions (ca. 10 Min.)

- Wo kann ich meinen wichtigsten Wert in meiner Arbeit einbringen/leben?
- Wo ist es schwierig, was kommt mir in die Quere?
- Mit welchen anderen Werten oder konkreten Situationen kommt dieser Wert in Konflikt?



# Ikigai – Wofür es sich zu leben lohnt



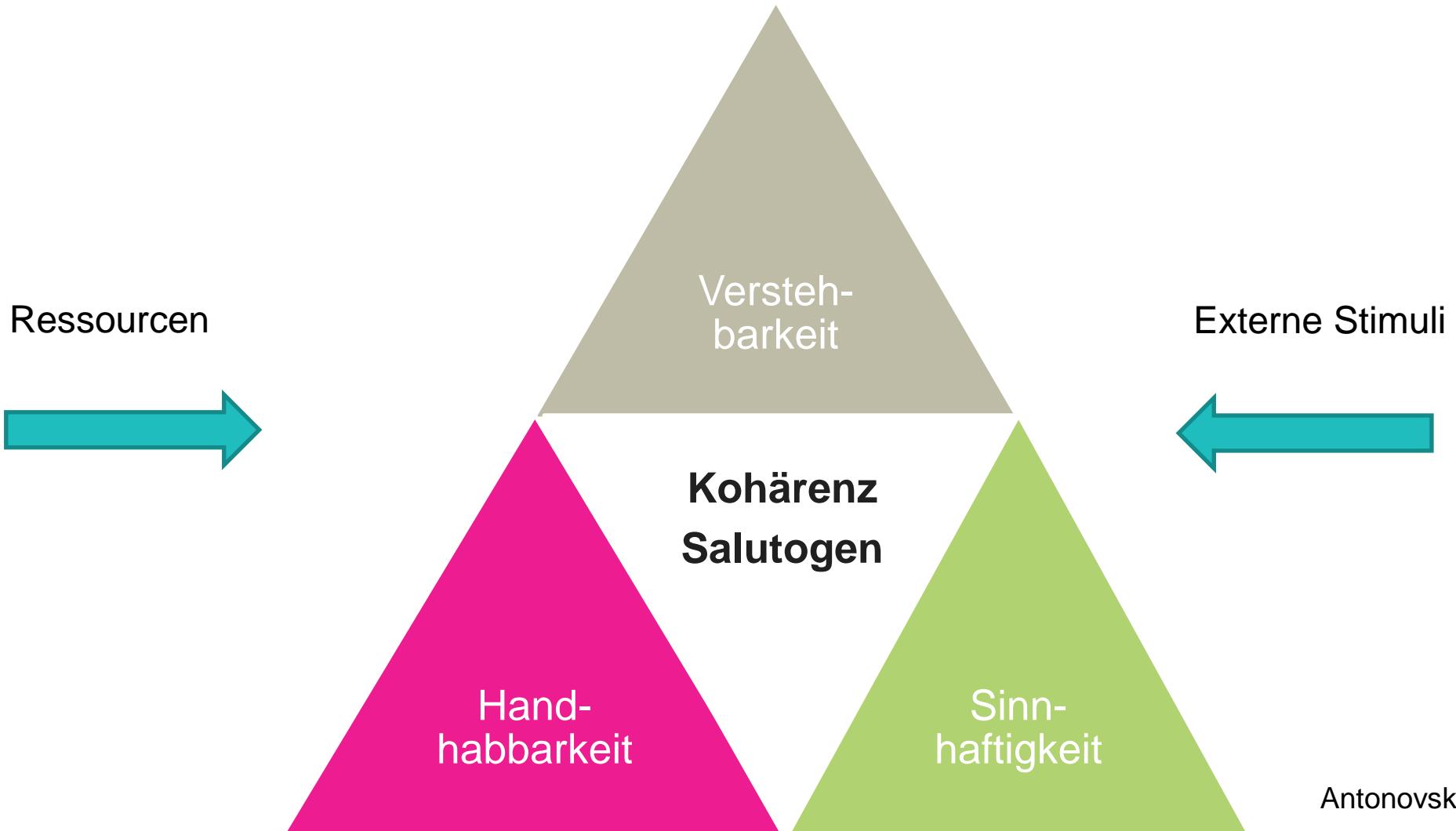
## Merkmale von Ikigai im Alltag

- In allem, was wir tun, einen Fluss finden und aktiv bleiben
- Es langsam angehen und sich keine Sorgen machen
- Gute Gewohnheiten kultivieren und Freundschaften pflegen
- Ein entspanntes Leben führen
- Optimistisch sein und viel lächeln.
- Sich verbunden fühlen mit der Natur
- Die Wertschätzung der Unvollkommenheit des Lebens
- Das Wissen, dass dieser Moment erst jetzt existiert und nicht wiederkommen wird...

Grafik: David · www.hc-energie-meditation.org

Quelle: Silvia Schorta, <https://wissenimwandel.com/ikigai-der-japanische-weg-zum-sinn-des-lebens/>

# Das macht mich stark – das Kohärenzgefühl



# Anforderungen im Lehrberuf und die eigenen hohen Ansprüche



# Wie steht es um die Lehrpersonen-Gesundheit in der Schweiz?

---

44% berichten, dass sie schon Situationen erlebt haben, in denen der Druck fast unerträglich war

21% finden, dass man im Lehrberuf ständig überfordert wird

27% haben selten das Gefühl, einmal richtig abschalten zu können

21% finden den Zeitdruck zu gross, unter dem sie arbeiten

34% haben kritische Burnout-Werte (Copenhagen Burnout Inventory:  
Wert über 40)

## **ABER:**

- 93% der Lehrpersonen macht der Beruf Spass
- 74% sind mit ihrer Arbeit «eigentlich rundum zufrieden»

Baeriswyl, Krause & Kunz Heim 2014; Sandmeier et al. 2017

# Spezifische Belastungen im Lehrberuf

---



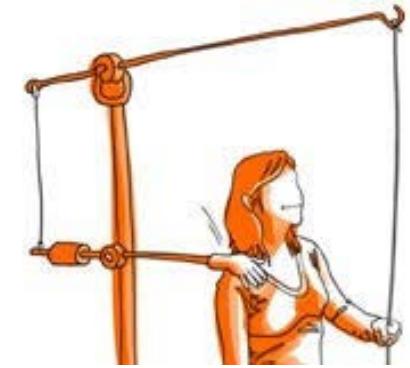
- Vielfalt der Erwartungen und der Anspruchsgruppen
- Vielfalt der Rollen
- Vielfalt der Aufgaben
- Emotionale Herausforderungen, Konflikte
- Schwierige Beziehungsgestaltung
- Schwierigkeit der Abgrenzung
- Stetige Veränderungsprozesse
- Hohe Verausgabung („Effort“) bei geringer Wertschätzung („Reward“)
- Rahmenbedingungen (Partizipationsmöglichkeiten, Klassengrösse, Stundenzahl, individuelle Förderung von SuS, Lärm etc.)
- ...

Schaarschmidt & Kieschke 2007; Landert 2014; Nieskens 2006; Sieland 2006; Bauer 2009; Kunz Heim, Sandmeier & Krause 2014

# Gesundheitsförderliche Merkmale des Lehrberufs

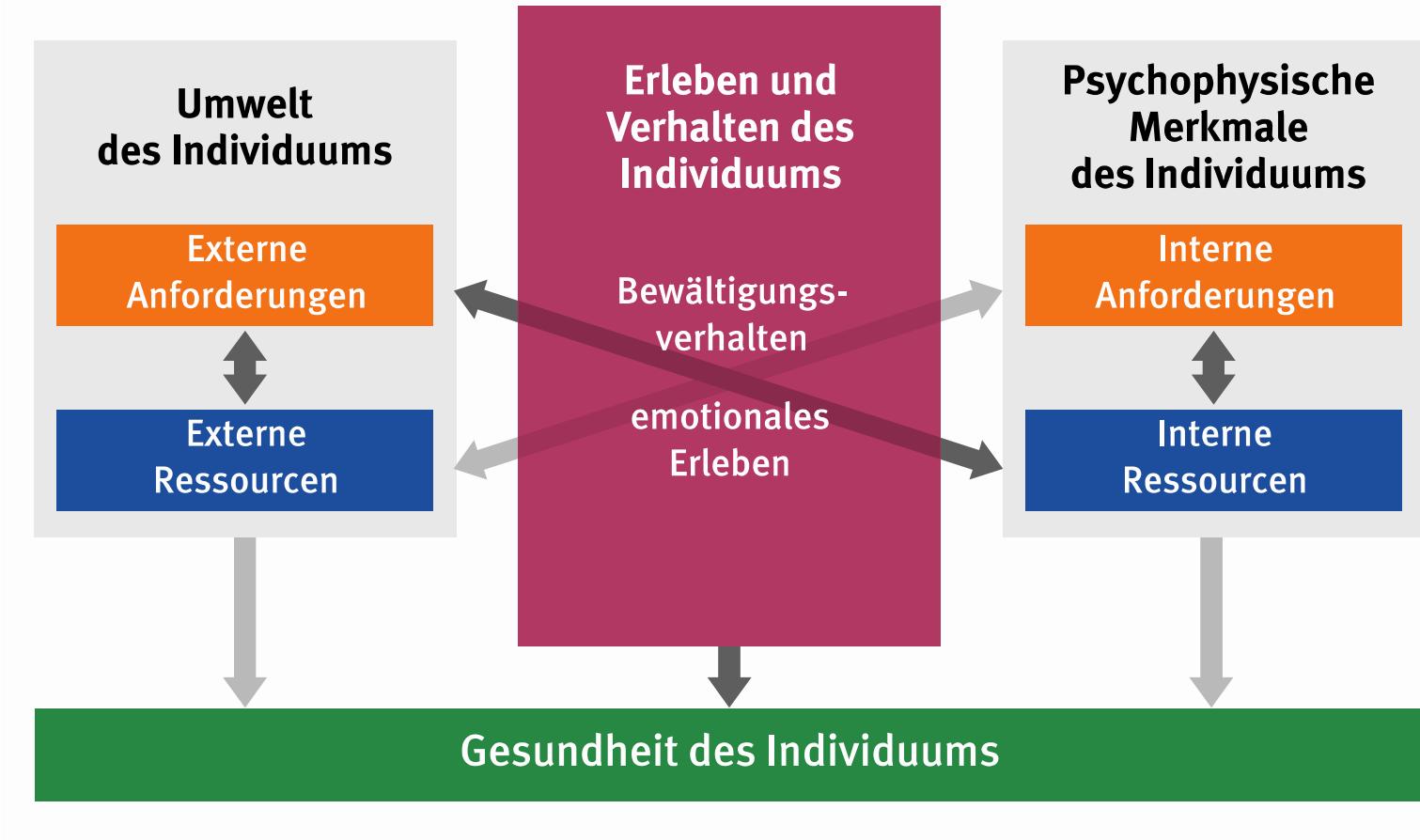
---

- Ganzheitlichkeit und Sinnerfüllung (Bedeutung der Tätigkeit, „gebraucht werden“)
- Anforderungsvielfalt (unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten können eingesetzt werden)
- Möglichkeiten der sozialen Interaktion (Aufgaben mit Kooperation)
- Vielfältige soziale Kontakte
- Autonomie (Entscheidungsbefugnisse), Handlungsspielraum
- Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten (Weiterentwicklung beruflicher Qualifikationen)



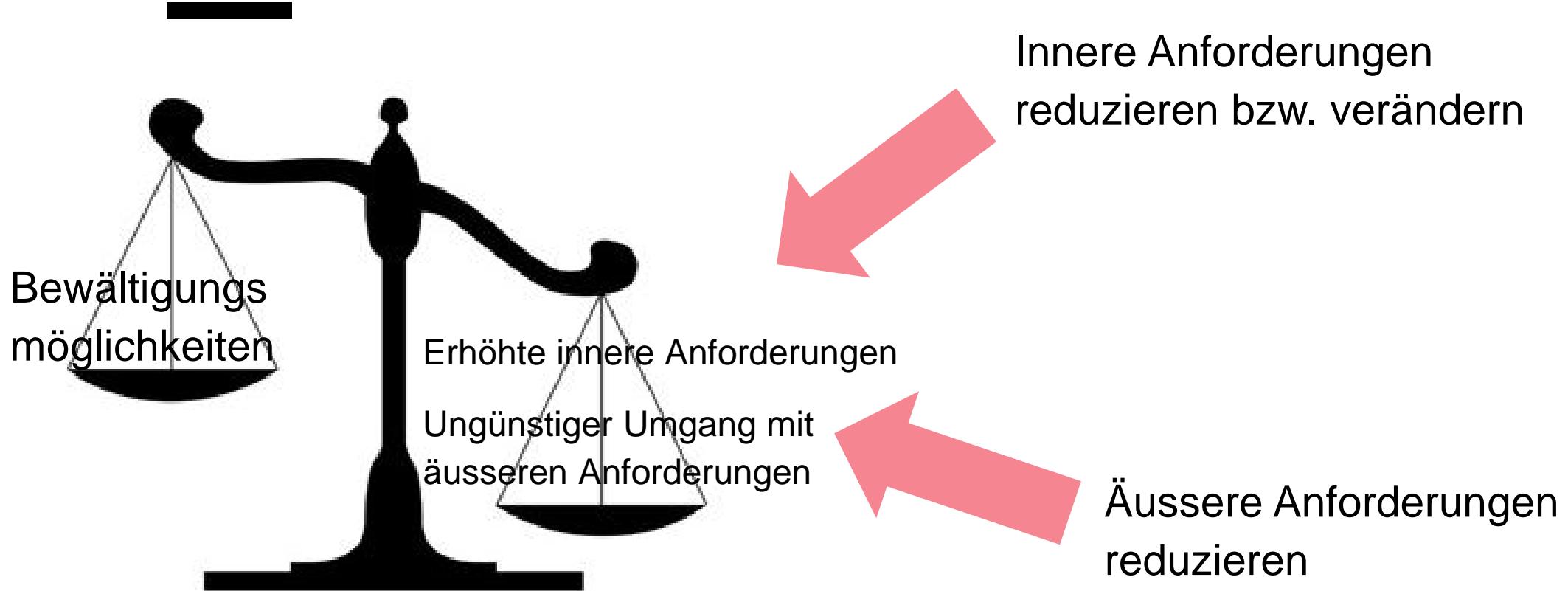
Richter (2000) und Scheuch, Seibt et al. (2008), nach Nieskens et al. (2012)

# Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR-Modell)



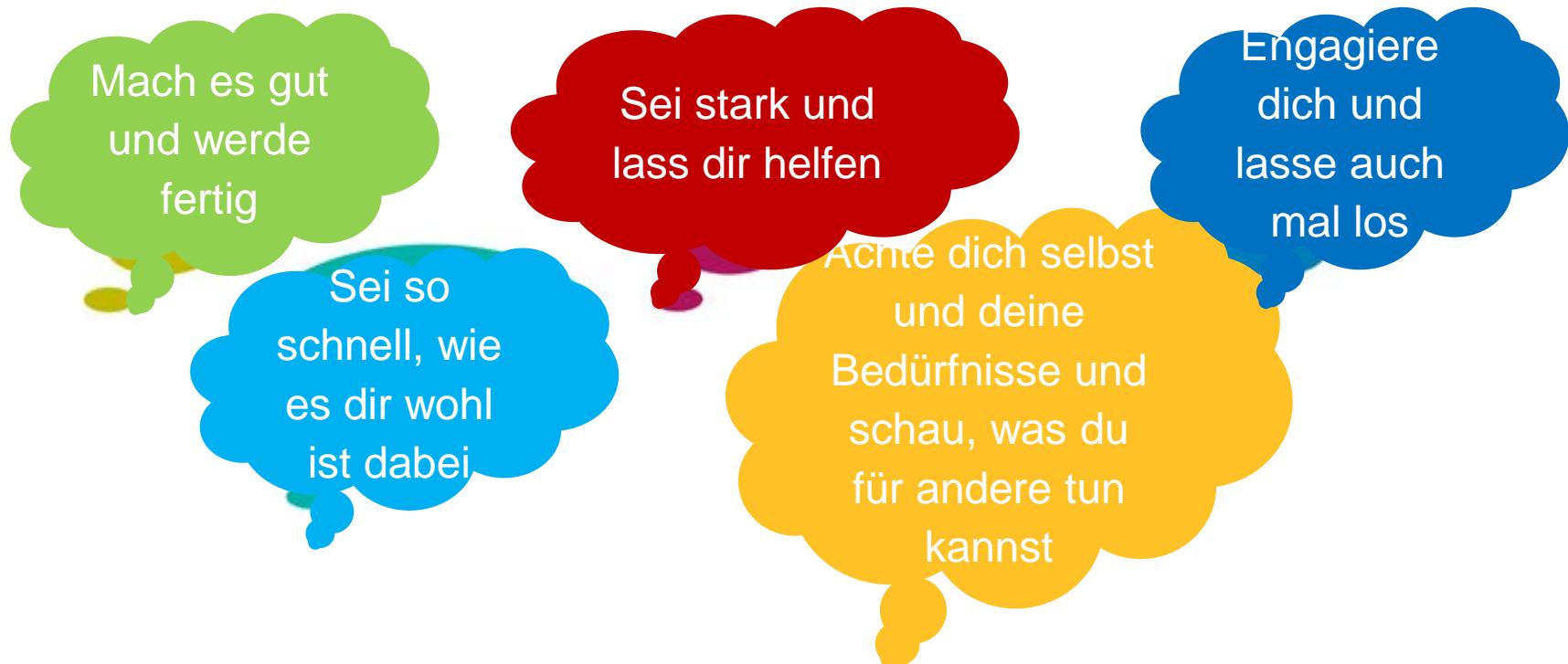
Becker 2003, Blümel 2011, nach Nieskens et al. 2012

# Vermeiden von unnötigem Stress



# Innere Antreiber / Anforderungen an mich selbst

---



# «Gut statt perfekt» – Das GSP-Prinzip

- Pünktlich sein statt überpünktlich
- Nicht zu viel Ordnung halten
- 5 gerade sein lassen
- Fehler kann man machen, man soll sie bloss nicht wiederholen
- Liefern was gefordert wird



König, Roth, Seiwert, 2011

# Sich realistische Ziele setzen



## WOOP – Wünsche und wie man sie sich erfüllen kann

- WISH – Wunsch benennen, der für mich wichtig und realisierbar ist (= Ziel)
- OUTCOME – Ergebnis: Was wäre das Schönste daran, wenn ich mir diesen Wunsch erfüllen würde? (positive Konsequenzen)
- OBSTACLE – Hindernis: Welches ist das grösste Hindernis, das bei mir selbst liegt, das meiner Wunscherfüllung im Wege steht
- PLAN – Planung: Ich lege mir einen «Wenn – dann – Plan» fest, wie ich das Hindernis überwinden könnte

G. Oettingen, 2017

<https://woopmylife.org/>

# Zeit- und Energiefresser



# Austausch in Gruppen (ca. 20 Min.)

---

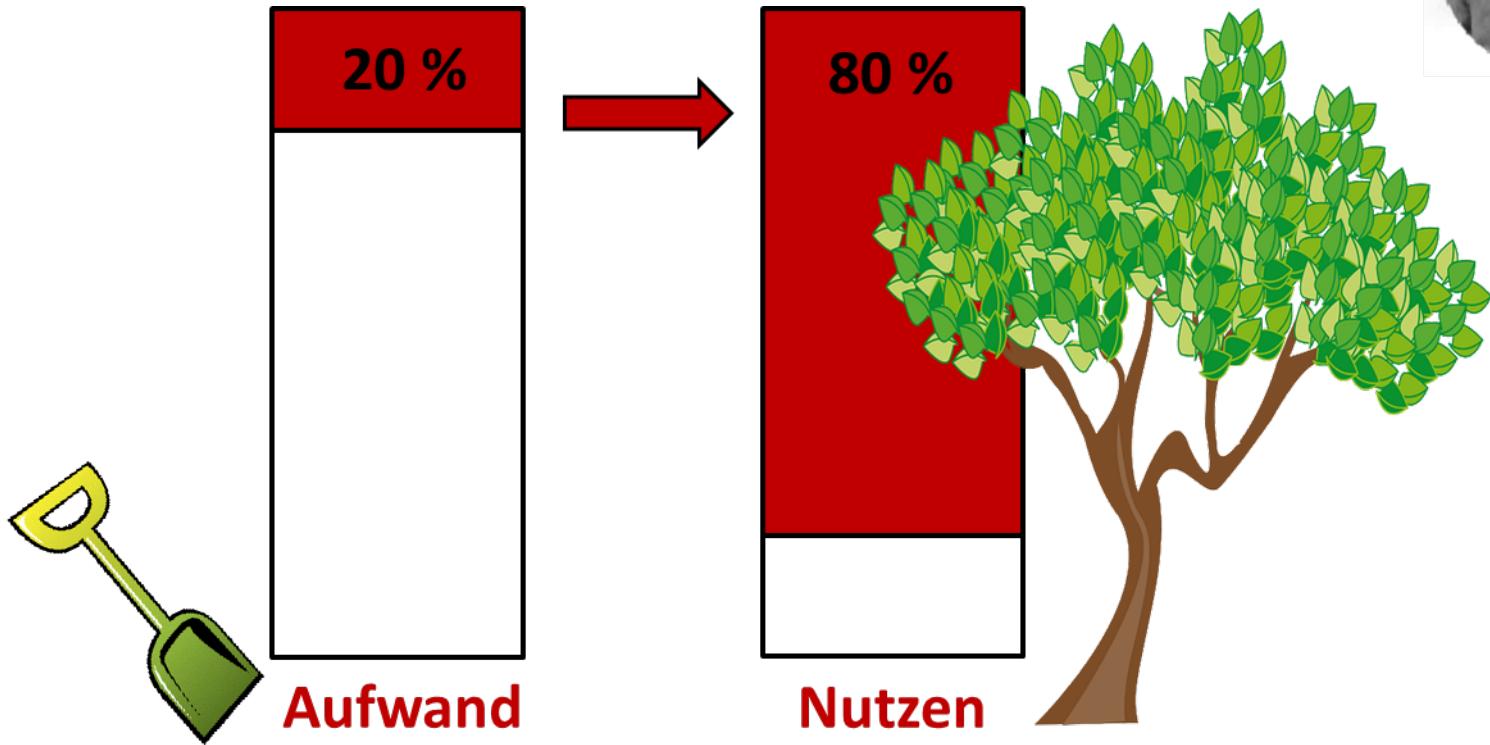


- Was frisst übermäßig Zeit und Energie? Wo/wie kann ich entrümpeln im Schulalltag?
- Was muss sein, was ist «nice to have»? Was könnte man reduzieren, weglassen, delegieren, zusammenlegen/Synergien nutzen/sich gegenseitig unterstützen, anders organisieren?

Schreibt eure Ideen und Erkenntnisse als Beitrag pro Gruppe in das Padlet: [https://padlet.com/phzh\\_digitallearning/bgqvlovi3gaihjl9](https://padlet.com/phzh_digitallearning/bgqvlovi3gaihjl9)

...und was noch?

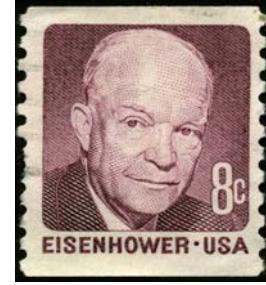
# Pareto-Prinzip (80/20-Regel)



Welche Aufgaben gehören zu den 20%, die den meisten Erfolg bringen?

Diese Aufgaben zuerst erledigen!

# Eisenhower-Prinzip



# ABC-Analyse

A sehr wichtige Aufgaben

10-15%

B wichtige Aufgaben

20%

C Kleinkram und Routine-Aufgaben

65-70%

H. Ford Dickie, 1951  
(nach Seiwert 2014)



# Parkinsons Gesetz

- Die Zeit, die wir brauchen, um eine Aufgabe zu erledigen, variiert entsprechend der Zeit, die uns zur Verfügung steht.
- Wir neigen dazu, alle zur Verfügung stehende Zeit aufzubrauchen.
- Es gilt deshalb immer, zuerst zu entscheiden: Wie viel Zeit wollen oder können wir in eine Aufgabe investieren?
- Perfektion am falschen Ort kostet nur unnötige Zeit.



C. Northcote Parkinson 1955

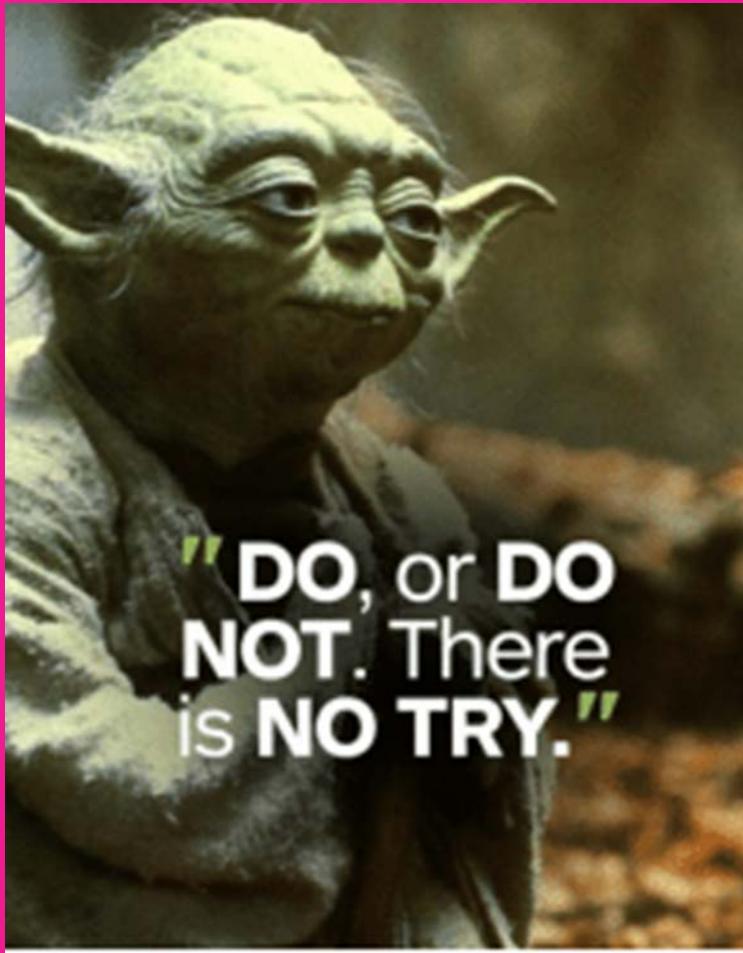
<https://karrierebibel.de/edwards-gesetz/#Das-Parkinsonsche-Gesetz>

# „Eigentlich bin ich ja ganz anders, ich komm nur so selten dazu!“

(Ödön von Horvath,  
Udo Lindenberg)

Es klingelt abends an der Tür. Frau Meier öffnet. Ihr Schutzengel teilt mit: „Brigitte Meier, du hast nur noch ein Jahr zu leben. Kümmere dich um das Wesentliche, ignoriere das Unwichtige.“ Frau Meier ist furchtbar erschrocken, viele Sorgen werden unwichtiger angesichts dieser Botschaft. Sie überlegt, was in diesem Jahr noch unbedingt geschehen sollte. Der Engel kommt noch zwei Mal und verkürzt die Zeit auf einen Monat und einen Tag. Jedes Mal setzt Frau Meier immer schärfere Prioritäten.

Dann erscheint der Engel zum letzten Mal und sagt: „Ich habe dich verwechselt. Du schreibst dich doch mit „ei“, oben im Buch steht eine Brigitte Meyer mit „ey“. Aber, bleib dabei: Kümmere dich um das Wesentliche (was bisher zu kurz kam) und messe alle Sorgen und Pseudowichtigkeiten an der Frage: „Wäre das noch wichtig, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?“



# Tagung 2021

<b>ab 8.30</b>	Ankommen, einloggen
<b>9.00</b>	<b>Begrüssung und Einleitung ins Tagungsthema</b> Larissa Hauser, Koordinatorin Schulnetz21 Zürich Volkschulen, PH Zürich Theres Bauer und Anita Schneider, Dozentinnen PH Zürich
<b>9.15</b>	<b>Suffizienz – ressourcenleicht und zufrieden?</b> Annette Jenny, Dr., Dozentin ZHAW
<b>10.15</b>	Pause
<b>10.45</b>	<b>Workshops 1. Runde</b>  Workshop 1 <b>Verlockungen standhalten, warten lernen – was exekutive Funktionen dazu beitragen</b> Silvia Hafner, Dozentin PH Zürich  Workshop 2 <b>GLOBAL HAPPINESS. Was brauchen wir zum Glücklichsein?</b> Anna van der Ploeg, Bildungsverantwortliche Helvetas  Workshop 3 <b>No Waste und nach Bali fliegen? Raus aus der Scheinheiligkeit!?</b> Yvonne Bucheli, Dozentin PH Zürich  Workshop 4 <b>«Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut!» – Politische Bildung und die Klimajugend</b> Claudia Schneider, Primarlehrerin, Tagesschule Hutten  Workshop 5 <b>Strategien für den Umgang mit Stress und die Rolle der Medien</b> Dr. Peter Holzwarth, Dozent PH Zürich  Workshop 6 <b>Gut ist gut genug!</b> Cathy Caviezel, Dozentin PH Zürich  Workshop 7 <b>Achtsamkeit in der Natur</b> Barbara Gugerli-Dolder, Co-Geschäftsführerin, Gugerli Dolder Umwelt & Nachhaltigkeit GmbH
<b>12.00</b>	Mittagessen
<b>13.00</b>	<b>Lebenskunst – die Kunst, das Leben zu geniessen</b> Wilhelm Schmid, Prof. Dr., freier Philosoph
<b>14.00</b>	Pause
<b>14.15</b>	<b>Workshops 2. Runde (wie oben)</b>
<b>15.30</b>	Schluss der Tagung

Bitte Evaluation  
ausfüllen:  
<https://tiny.phzh.ch/EvaluationSN21>  
Herzlichen Dank!

# Quellen

- Antonovsky, Aaron. 1979. Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being. San Francisco.
- Covey, Stephen R. 2006. Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg. Gabal Verlag, Offenbach, 5. Auflage.
- Baeriswyl-Zurbriggen, S., Krause, A. & Kunz Heim, D. (2014). Arbeitsbelastungen, Selbstgefährdung und Gesundheit bei Lehrpersonen – eine Erweiterung des Job-Demands-Resources-Modells. Empirische Pädagogik, 28(2), 128–146.
- Bauer, J. (2009). Burnout bei schulischen Lehrkräften. PiD – Psychotherapie Im Dialog, 10, 215–255.
- Koenig, Detlef, Roth, S. und Seiwert, L. 2011. 30 Minuten Selbstorganisation. Gabal
- Kunz Heim, Doris & Sandmeier, Anita & Krause, Andreas. (2014). Negative Beanspruchungsfolgen bei Schweizer Lehrpersonen.. Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung. 32. 280-295.
- Nieskens, Birgit, Silke Rupprecht und Saskia Erbring. 2012. Was hält Lehrkräfte gesund? Ergebnisse der Gesundheitsforschung für Lehrkräfte und Schulen. In: Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.) Köln: Carl Link, 2. umfänglich überarbeitete und erweiterte Auflage. Kostenloser Download:  
<http://www.handbuch-lehrergesundheit.de> (Zugriff 14.3.19)
- Sandmeier, Anita, Doris Kunz Heim, Beat Windlin und Andreas Krause. 2017. Negative Beanspruchung von Schweizer Lehrpersonen. Trends von 2006 bis 2014. Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften, 39 (1), 75–94.
- Schaarschmidt, Uwe und Ulf Kieschke. (Hrsg.). 2007. Gerüstet für den Alltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Schorta, Silvia. Artikel online: <https://wissenimwandel.com/ikigai-der-japanische-weg-zum-sinn-des-lebens> (Zugriff 10.3.2021)
- Seiwert, Lothar. 2000. Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Frankfurt: Campus Verlag.
- Seiwert, Lothar. 2009. Noch mehr Zeit für das Wesentliche. Zeitmanagement neu entdecken. Goldmann Verlag
- Senge, Peter. 1996: Das Fieldbook zur fünften Disziplin, Stuttgart: Klett-Cotta, S. 243 f.
- Sieland, Bernhard. 2016. Entwicklungsimpulse zur bedarfsoorientierten Entwicklungsarbeit für Lehrpersonen und Schüler/innen. 4-5
- Sieland, Bernhard und Helmut Heyse. 2015. Die Work-Life-Learn-Balance: Durch reflektierte Praxis zu gesunder Leistungsfähigkeit. Artikel in Verband Bildung und Erziehung, VBE Report 4, 7-10.