

© DIE ZEIT 07/2024



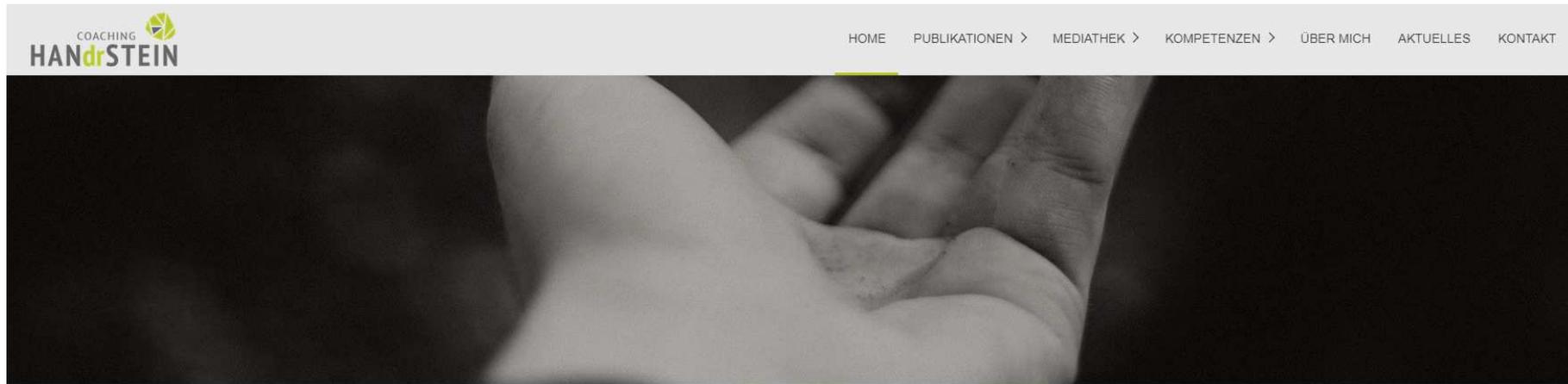
Kurz wirken lassen: Was be-wirkt diese Botschaft? Wo trifft sie Sie innerlich?

Eine These vorab:



- ✓ **Antinomien*** prägen den Lehrberuf seit jeher. *) vgl. Literaturangabe Skript
- ✓ Mit der Corona-Pandemie und den damit aufgekommenen (bislang nicht gelösten) Herausforderungen haben sich die Antinomie-Erfahrungen der Lehrkräfte **verdichtet**.

(Abbildung: <https://stock.adobe.com>)

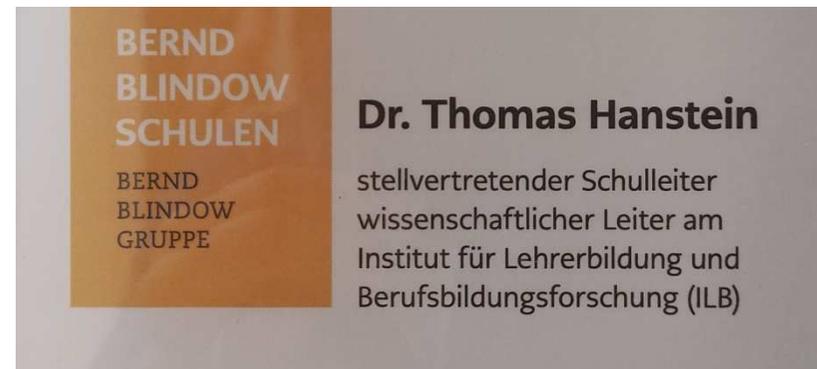


Prozesse kompetent reflektieren

Jede nachhaltige Veränderung beginnt mit Reflexion. In beruflichen und persönlichen Kontexten habe ich Change Prozesse und Ressourcenorientierung beschrieben. Meine Publikationen sind im Buchhandel oder auf Nachfrage auch direkt erhältlich.



Autor und Coach



Dr. Thomas Hanstein

Business und Team Coach, KCK-Trainer

Raum: 044

Telefon: 07351 346-380

E-Mail: thomas.hanstein@gms-bc.de



Externes Coaching

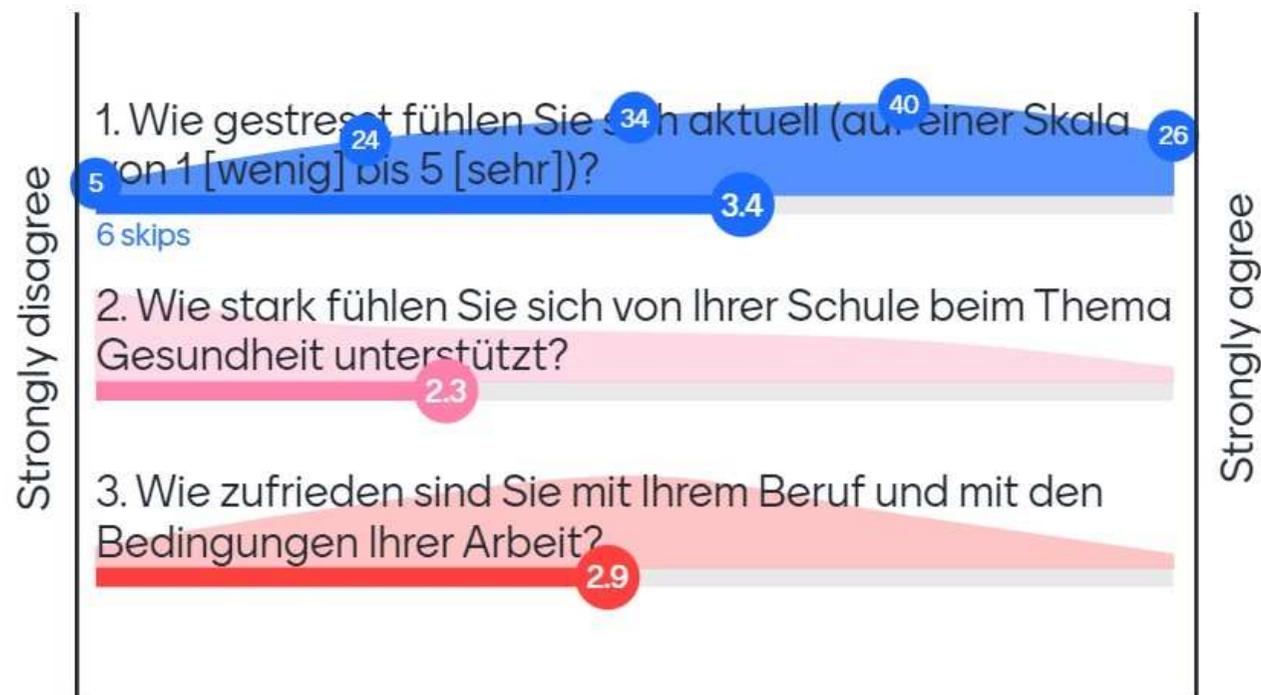
bevor wir loslegen:

<https://www.mentimeter.com/>



(Abbildung: <https://www.istockphoto.com/>)

1. Wie *gestresst* fühlen Sie sich aktuell?
2. Wie stark fühlen Sie sich von Ihrer Schule beim Thema Gesundheit *unterstützt*?
3. Wie *zufrieden* sind Sie mit Ihrem Beruf und mit den Bedingungen Ihrer Arbeit?



135



PROZESSE		ERGEBNISSE
3 – Führung und Management	4 – Datengestützte Qualitätsentwicklung	
<p>3.1. Organisatorische Leitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rahmen für Kooperation für die Lehrpersonen • Verlässliche Abläufe • Konferenzleitung • Delegation von Aufgaben • ... <p>3.2. Führungshandeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pädagogische Führungsperson • Problem- und Konfliktbearbeitung • Förderung von Motivation und Engagement • Reflexion und Feedback zum Führungshandeln • ... <p>3.3. Personalentwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortbildungsplanung • Berufliche Weiterentwicklung der Lehrpersonen • Besonderhaltung der Lehrpersonen • ... <p>3.4 Kooperationen mit Partnern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbeziehung der Erziehungsberechtigten • Kooperation mit (Aus-)Bildungspartnern • Regionale und überregionale Netzwerke • Repräsentation der Schule • Kooperation mit Unterstützungssystemen des Kulturbereichs • ... 	<p>4.1. Grundlagen der Qualitätsentwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pädagogische Grundsätze und Konzepte • Strukturen und Abläufe • ... <p>4.2. Ziele und Entwicklungsmaßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung • Maßnahmenfestlegung und Wirkungsüberprüfung • ... <p>4.3. Datengewinnung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterricht im Mittelpunkt • Evaluationsplanung • Evaluationsdurchführung • ... <p>4.4. Datenanalyse und Datennutzung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse des Datenblatts • Analyse von weiteren Kennzahlen und Evaluationsergebnissen • Ableitung neuer Zielsetzungen • ... <p>...</p>	<p>A. Lern- und Bildungserfolge</p> <ul style="list-style-type: none"> • A.1. Fachliche Kompetenzen • A.2. Überfachliche Kompetenzen • A.3. Persönlichkeitsbildung • A.4. Übergänge • A.5. Besondere Erfolge der Schule • ... <p>B. Bildungs- und Chancengerechtigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • B.1 Teilhabe an Bildung, Gesellschaft, Kultur • ... <p>C. Zufriedenheit und Wohlbefinden</p> <ul style="list-style-type: none"> • C.1. Zufriedenheit und Wohlbefinden der Schülerschaft • C.2. Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden der Lehrpersonen und der Schulleitung • C.3. Zufriedenheit der Erziehungsberechtigten mit der schulischen Arbeit • C.4. Zufriedenheit der externen Partner mit der schulischen Arbeit • ...

(Quelle: <https://ibbw-bw.de/Referenzrahmen>, Stand 01/2023)

„Stark wie ein Baum (eine deutsche Eiche)?“ oder elastisch wie ein Bambus ...



(Quelle: <https://www.bambuswald.de>)

... als Symbol für ausgeprägte Krisenkompetenz: „Resilienz“ (*lat. „resilire“*)

... ein paar Grundlagen:

- seit den **70er Jahren** des letzten Jahrhunderts Thema in verschiedenen Wissenschaften
- federführend: **Emmy Werner** (Entwicklungspsychologin), Längsschnittstudie 700 Kinder
- flankierend mit Veränderung im Zugang zum Kranksein (s. WHO): von der Pathogenese zur **Salutogenese**; federführend: **Aaron Antonovsky** (Soziologe)
- **Resilienzforschung**: interdisziplinäre Erforschung von Faktoren, die Menschen in Krisen psychisch gesund erhalten haben
- verschiedene **Modelle** („Resilienzsäulen“, „Resilienzschlüssel“, „Resilienzfaktoren“ oder „Resilienzregenschirm“ ...) in Verwendung
- je nach Vereinigung und Schule andere Zugänge – aber **Einheitlichkeit** in den Punkten:



(Quelle: Bathen-Gabriel, 2017)

Erkenntnisse ... und weitergedacht:

- ✓ Situations**bewertung** (nicht Situation an sich) und **Distanz** wesentlich
- ✓ **Ressourcenaktivierung** wichtig, um authentische Lösungen zu finden
- ✓ **Coping**-Strategien durch die (neue) Erfahrung von **Selbstwirksamkeit**
- ✓ Resilienz durch **kognitive Flexibilität** und Fähigkeit zum **Selbstmanagement**
- ✓ **Kohärenzgefühl** stärken: Verstehbarkeit – Handhabbarkeit – Sinnhaftigkeit
- ✓ Resilienz nicht (mehr/nur) als Persönlichkeitsmerkmal, sondern **trainierbar**
- ✓ **salutogenetische Führung**: Wohlbefinden und Gesunderhaltung sind zentral

Resilienz ... in einem Satz:



- ... ist eine besondere **Kraft der Psyche**, Belastungen auszuhalten ...
- ... ist die Fähigkeit, seine **psychische Gesundheit** während Widrigkeiten **aufrechtzuerhalten** oder danach schnell **wiederherzustellen** ...

(Quelle: Katharina Jakob, Geo Wissen)

- ... ist ein **Prozess**, bei dem Stress und Krisen **bewältigt** werden ...

(Quelle: Isabella Helmreich, LIR Mainz)

... im systemisch-lösungsorientierten Coaching:

- **Humanistisches Menschenbild:** Hebammenkunst statt Beratung
- **Pathologiefreiheit:** Coaching ist keine Psychoanalyse/-therapie
- **Systemischer Ansatz:** die Lösung liegt im System/Menschen
- **Neuroplastizität:** Erlernbarkeit neuer Denk- und Handlungsmuster
- **Positives Denken:** Vermeidung von Dichotomien und Dualismen
- **Salutogenese:** statt Problemtrance in die Lösungsorientierung
- **Empowerment:** Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstzutrauen

Mein Ansatz:



Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen

Tectum

2. Auflage, erweitert mit Tools
zum Hybrid- und Naturcoaching

Der Ratgeber wendet sich an Coachs und Klienten gleichermaßen: mit Tools aus der eigenen Coachingpraxis des Autors, Tipps zum weitergehenden Selbstcoaching oder auch zur Nachbereitung eines Coachingprozesses. Praktische Beispiele und anschauliche Visualisierungen empfohlener und weiterentwickelter Tools unterstützen methodisch und zielgerichtet das eigene Selbstmanagement.

Die Neuauflage reflektiert die Veränderungen in der Coachinglandschaft mit der Corona-Pandemie. Es finden sich neuartige Coaching-Formate: virtuelles und hybrides Coaching sowie Naturcoaching. Farbige Motive authentischer Hybrid- und Naturcoachingprozesse ergänzen die bisherigen Visualisierungen und leiten den Leser methodisch zum Selbstcoaching an.

Stimmen zur Erstauflage:

„Ein Schwerpunkt dieses Buches ist die Innenwelterkundung. Es ist insbesondere für alle wichtig, die das Buch als einen Weg zum Selbstcoaching nutzen möchten. Dieser Zusammenhang von bewusster Wahrnehmung der Außenwelt und innerer Achtsamkeit zieht sich als Ansatz durch das ganze Buch. Hier werden die zentralen Grundlagen zum Verständnis des eigenen Selbsterlebens gelegt.“ (Prof. Dr. Erich Schäfer)

„Die verbindende Klammer aller beschriebenen Tools und Fallbeispiele ist der lösungsorientierte Ressourcenansatz. Das Buch lebt von der multiperspektivischen Milieukompetenz des Autors und seinen Erfahrungen in ganz verschiedenen beruflichen und persönlichen Kontexten. Seine erkennbare Leidenschaft liegt in der Einzelbegleitung und Teamentwicklung. Hierfür werden in der Neuauflage innovative Möglichkeiten für hybride Formate und für das Naturcoaching erschlossen.“ (Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer)

Die Erstauflage war im März 2020 im „Coaching-Report“ auf → **Rang 1** der Coachingliteratur (Coaching-Magazin, 03/2020, S. 64).

... Konsequenzen:

- Selbstmanagement statt Regulation – keine Bewertung durch den Coach
- *Schritt 1*: eigenen Ressourcen erkennen – jeder Mensch besitzt welche!
- *Schritt 2*: Ressourcen nutzbar machen – Einbau in Coping-Strategien
- *Schritt 3*: Ressourcen nachhaltig pflegen – erst jetzt Trainingsmodelle!
- maßgeschneiderte Coachingtools je nach Anliegen, Situation, Klient/in
- keine authentische Führung ohne Selbstführung und Selbstmanagement
- Schwerpunkte sind: eigene Lebensthemen, Glaubenssätze, innere Muster

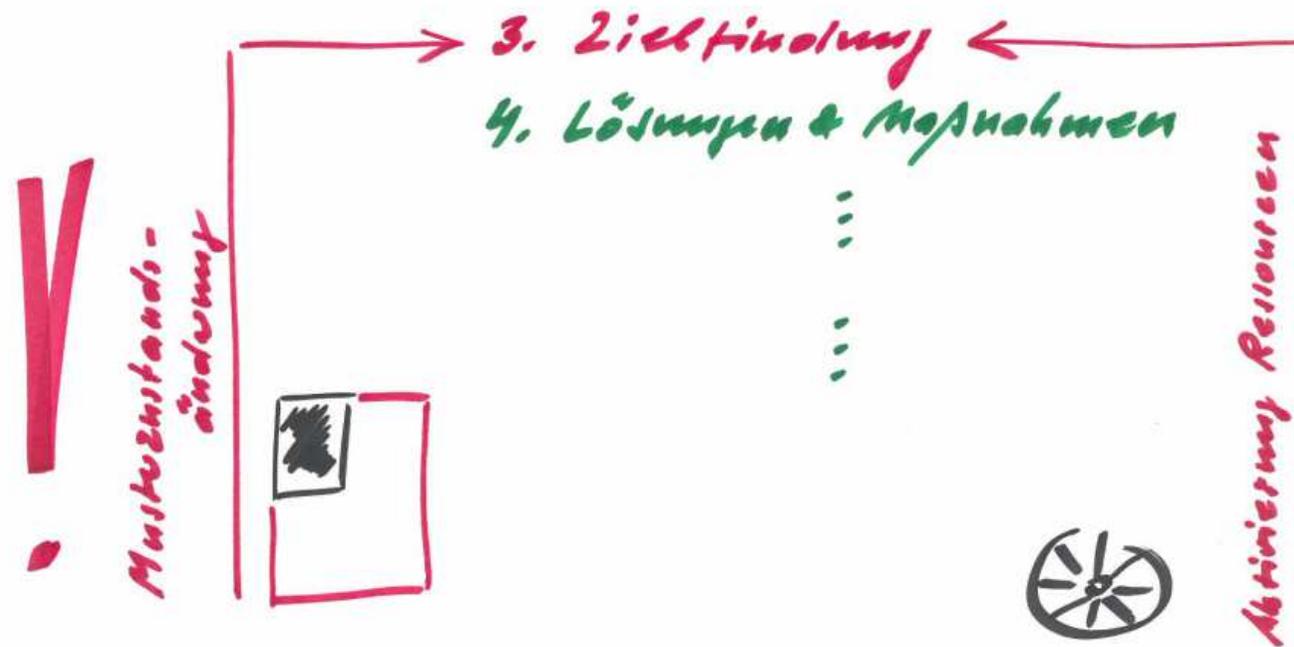
Fallbeispiel Monika (Deutsch-Lehrerin, 57 Jahre)*

- ... fühlte sich in der Pandemie fremdbestimmt, ihr fehlten Demokratie und Partizipation
- ... Unzufriedenheit als Ansatz (wertneutral als kluges Gefühl)
- ... unkommentierte Vorgaben im Krisenmodus hatten ihre persönlichen Werte verletzt
- ... Biografie-Coaching, Wiederentdeckung der inneren Freiheit: *Hier drinnen war ich frei!*
- ... Perspektiven-Coaching: Orientierung an innerer Kernressource, Musteränderung und
- ... **Fokussierung/Klarheit**: *Ich bin auch in Corona immer mehr als mein äußeres Schicksal, nach dieser Zeit kommt wieder eine andere.*

*) vgl. Aufsatz „Kollaps-Coaching“ (Skript)

COACHING - ABLAUF

1. Klärung Anliegen
2. Beschreibung Situation



... und warum die Änderung der Denk- u. Handlungsmuster den Anfang bilden (sollten):

Definition Musterzustände

„**Einheit** von äußeren und inneren Faktoren mit einem spezifischen Zusammenspiel von körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Reaktionen.“

(Quelle: Berg/Berninger-Schäfer, 2010, S. 19)

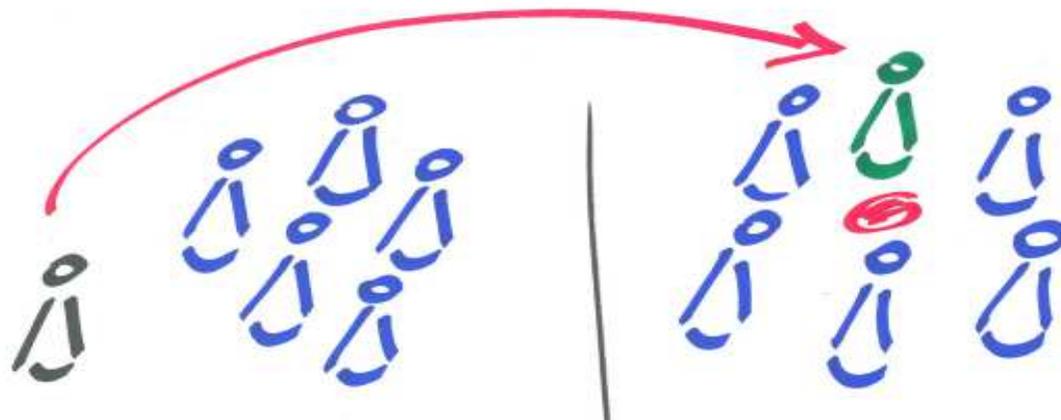
THOMAS HANSTEIN: SELBSTMANAGEMENT – MIT COACHINGTOOLS

5 Coaching praktisch – auf dem Weg zum Selbsterleben.....	51
Selbstkonzept und Kongruenz: Was wir sind und was wir sein können	53
Archetypen und innere Landschaft: Ihre inneren Mitspieler einladen	55
Vom Verhalten zur Handlung: Nur Reaktion macht noch keinen Menschen	59
Embodiment: Warum Ihr Körper schneller als Ihr Geist ist	61
Ressourcen und innere Bilder: Ihre Innenwelt als Wegweiser achten lernen	64
Selbstregulation: Weil Selbstkontrolle zu ungesunder Verdrängung führt	66
6 Coachingtools – Werkzeuge für ganzheitliches Selbstmanagement	69
Vom Ziel zur Umsetzung – eine Einleitung: Warum der „Rubikon“ so steinig ist ...	69
Interventionen: Den Schatten durchbrechen und neu sehen lernen.....	75
Paradox intervenieren: Gezielte Durchkreuzung des Gewohnten	77
Mythologische Perspektiven: die Macht des Archaischen in sich nutzen	82
Asketisches Zuhören: Vom Vorwurf zum Bedürfnis.....	88
Ankern: Nur wer Halt hat, strauchelt nicht.....	98
Konfliktgeometrie: Was das Kreisen aus spitzen Dreiecken machen kann	104

Märchenwelten: Auf Feen, Elfen und Schatten achten	116
Reframing: Neue Perspektive durch veränderten Kontext	118
Tetralemma: Weil es immer mehrere Möglichkeiten gibt.	126
Übergangsbrücke: Altes zurücklassen, Leichtes mitnehmen	135
Skaliertes Bewerten: Die Dinge in eine Ordnung bringen	144
Innere Teamaufstellung: Wer helfen kann und wer nur stören will.	149
Heldenreise: Von der Unbestechlichkeit des Weisen	155
Körperreise: Den Lieblingsort als Ressource mit sich führen	159
Identitätshaus: Tragende Säulen und gefährdete Bauteile	165
Systemaufstellung: Wie man sich Überblick verschafft.	171
Komfortzonenarbeit: Vom Gewinn durch Herausforderungen.	178
Ressourcenrad: Feste Speichen für bewegende Zeiten	187
Timeline: Zeit als Ordnungsprinzip zielgerichtet einsetzen	195
Wenn-Dann-Pläne: Die Kraft des Unbewussten nutzen	199
Ressourcenbaum: Kraftvoll gebaut von der Wurzel bis zur Krone	205

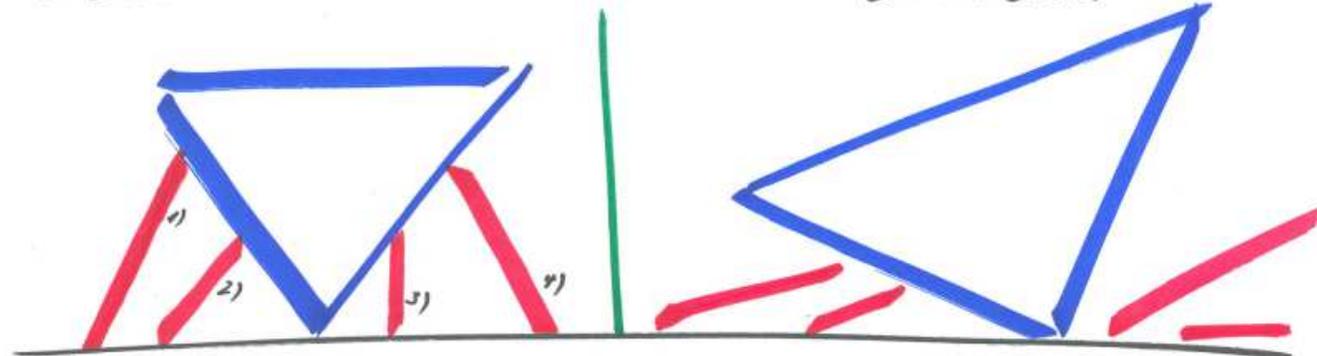
Fallbeispiele vgl. Literaturangabe Skript

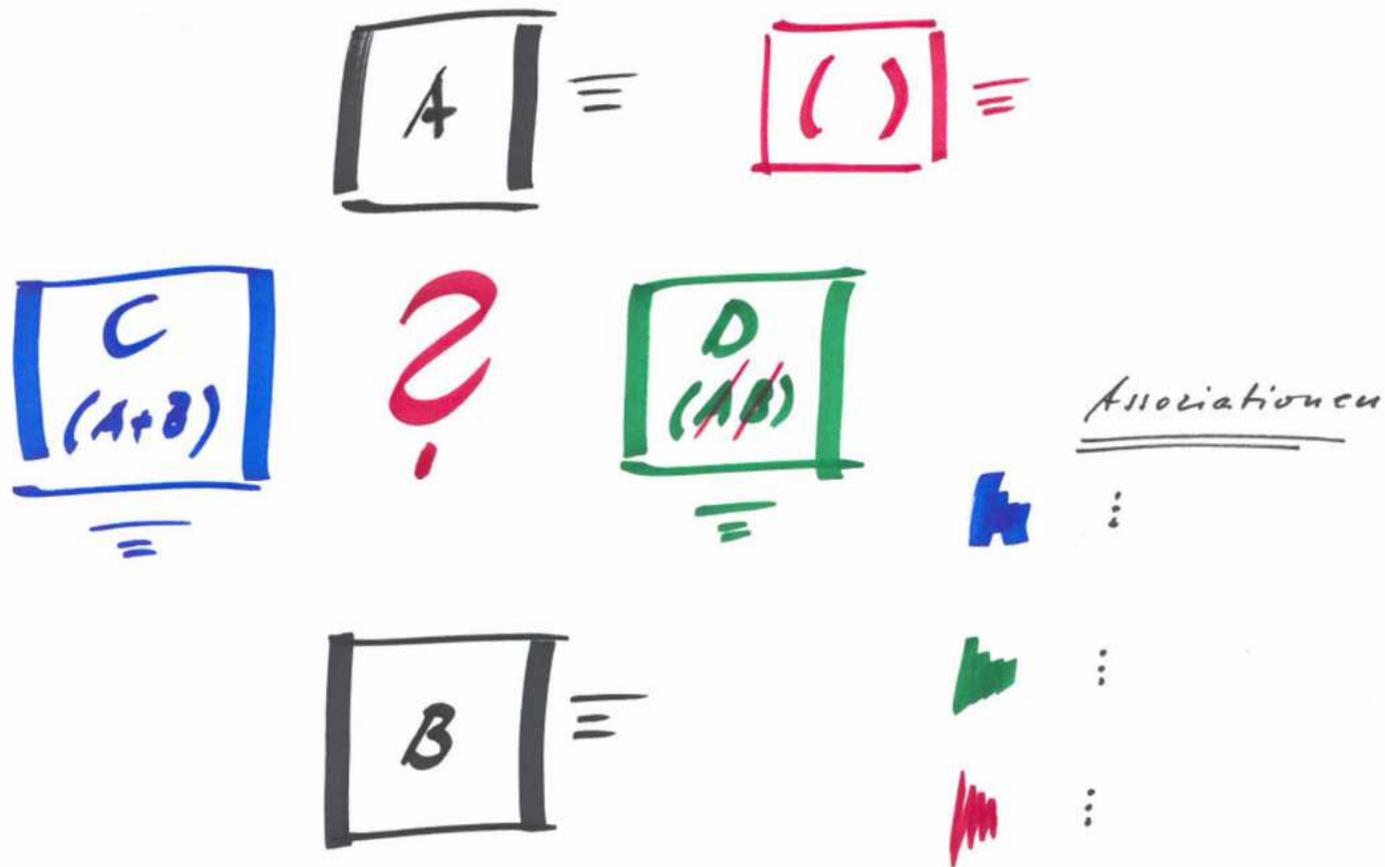
Beispiele für Coachingtools (visualisiert):

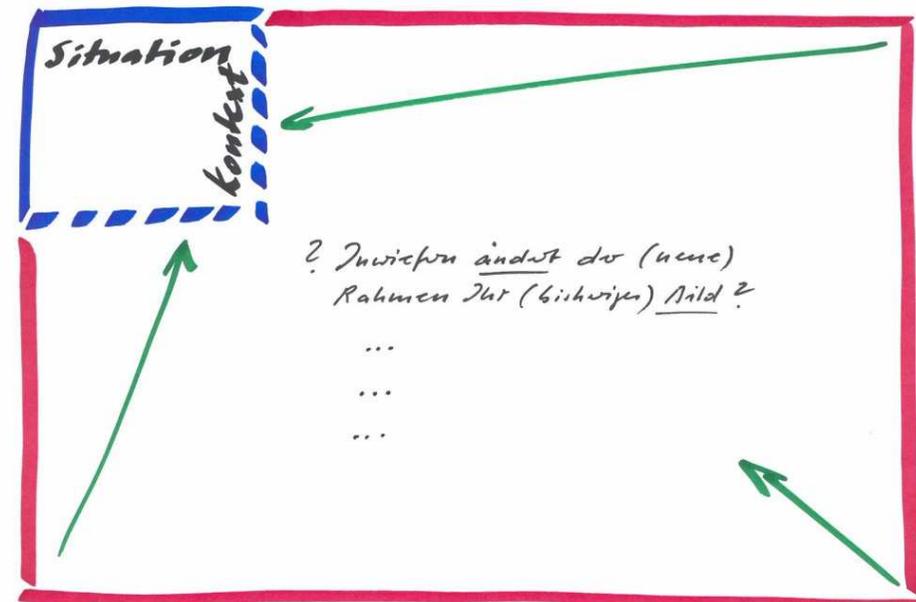
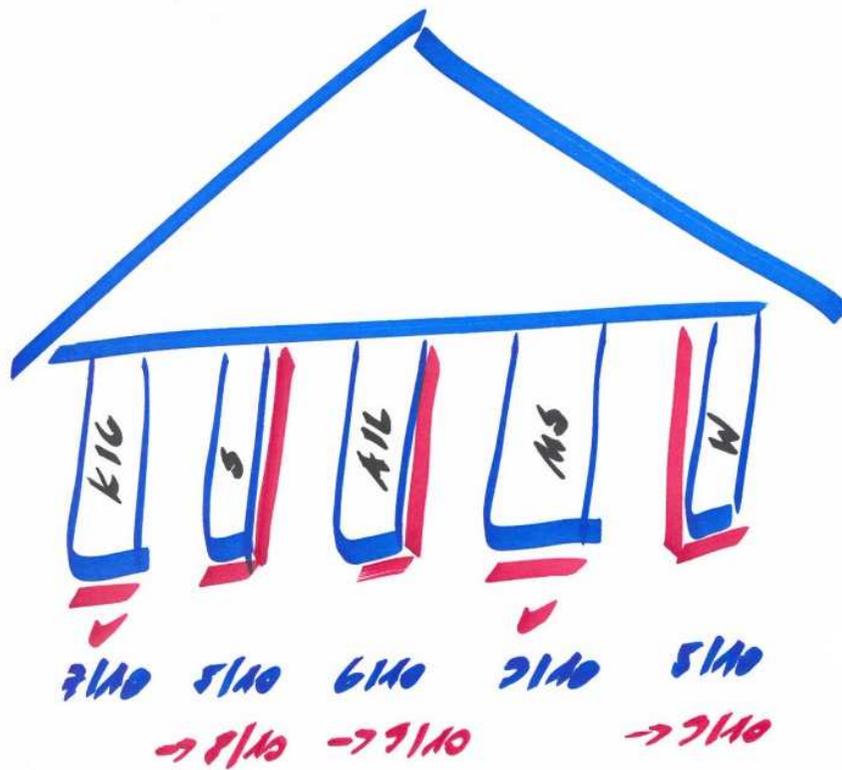


- Situation -

- Zielbild -







„Der offne Tag ist Menschen hell mit Bildern ...

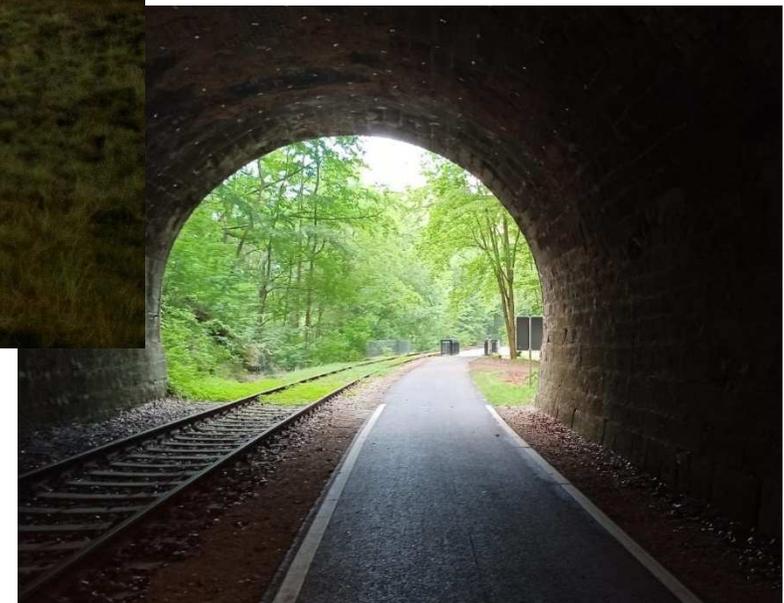
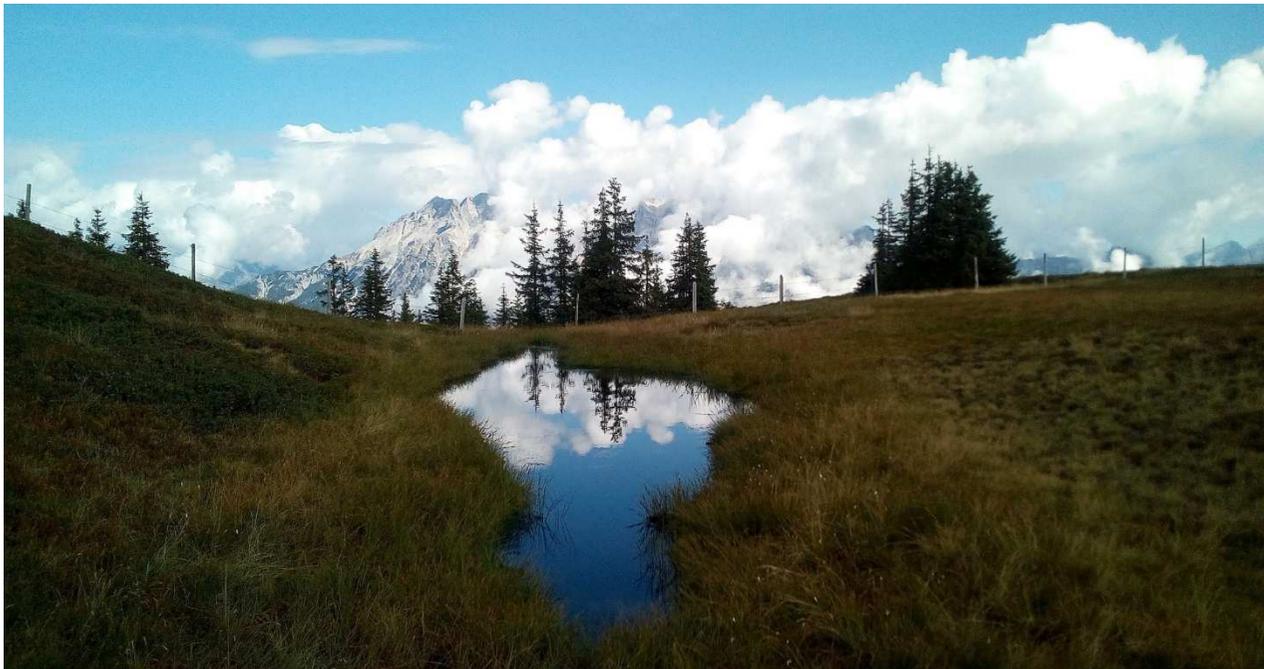


... wenn sich das Grün aus ebner Ferne zeigt.“

Friedrich Hölderlin, *20. März 1770, in: Aussicht

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen ...

mit Naturbildern und Naturcoaching



Achtsamkeit = Haltung & Praxis



Ein Zugang über Stimmungsbilder und Alltagsgeräusche

„Als ein ungewohnter neuer Ansatz besonders empfehlenswert.“

(Borromäus-Verein)

„Der Autor thematisiert die innere Achtsamkeit.“

(Schwäbische Zeitung)

„Der Autor schafft es wunderbar, mich für Geräusche, die mich mitten im Alltag umgeben, zu sensibilisieren.“

(Dankbarkeitsbotschafterin)

Hier finden Sie **Schwerpunkte** durch die Usability-Perspektive:



Hier finden Sie meine **Fachartikel** zum Thema:



Hier gelangen Sie zu unseren **Materialien**:



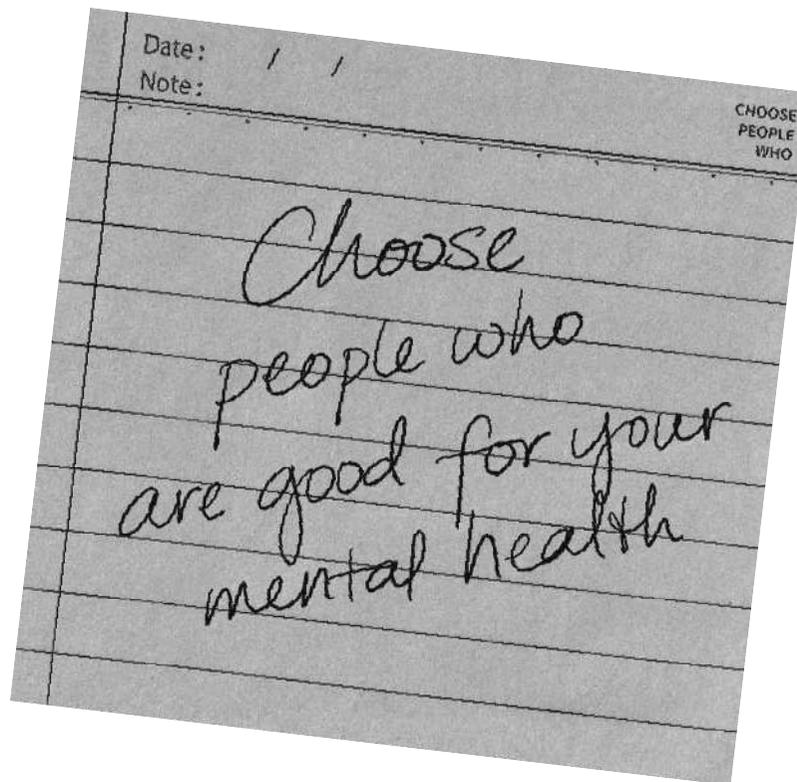
Literatur –

die mich besonders inspiriert hat, vgl. die Quellenangaben in meinen Publikationen (siehe Skript, Homepage sowie die Quellenverzeichnisse in meinen Fachartikeln).

Insbesondere empfehle ich gern weiter (Aufzählung unvollständig):

- Arnold: *Ich lerne, also bin ich ...*
- Berg/Berninger-Schäfer: *Die Kollegiale Coachingkonferenz ...*
- Burow: *Führen mit Wertschätzung ...*
- Helsper: *Antinomien und Paradoxien im professionellen Handeln ...*
- Herriger: *Empowerment in der Sozialen Arbeit ...*
- Keul: *Resilienz als Verwundbarkeit ...*
- Kuhl/Storch: *Die Kraft aus dem Selbst ...*
- Largo: *Das passende Leben ...*
- Reusser/Pauli: *Berufsbezogene Überzeugungen ...*
- Storch/Cantieni/Hüther/Tschacher: *Embodiment ...*
- Triebel: *Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? ...*
- ...

Und m/ein Wunsch zum Schluss:



"Der Humor ist der Regenschirm der Weisen."

Erich Kästner

