

Rein, Mathias

Fit fürs Referendariat. Gesund und erfolgreich durch den Vorbereitungsdienst

Lehren & Lernen 50 (2024) 4, S. 25-31



Quellenangabe/ Reference:

Rein, Mathias: Fit fürs Referendariat. Gesund und erfolgreich durch den Vorbereitungsdienst - In: Lehren & Lernen 50 (2024) 4, S. 25-31 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-325613 - DOI: 10.25656/01:32561

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-325613>

<https://doi.org/10.25656/01:32561>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<https://neckar-verlag.de>

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document.

This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz
Leibniz-Gemeinschaft

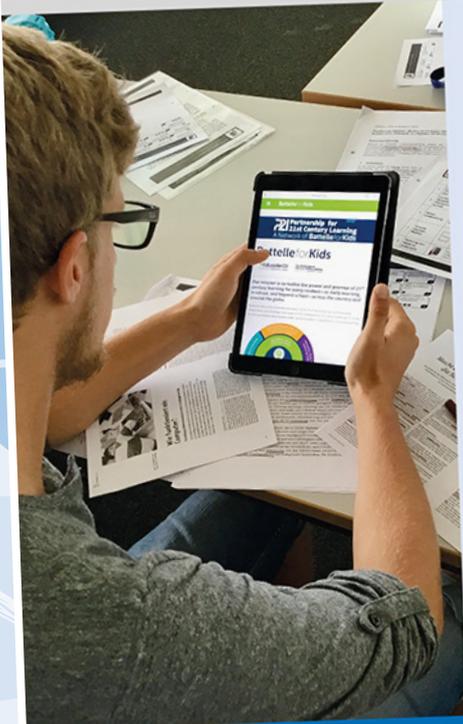
Dieser Beitrag ist in der Ausgabe 4-2024 erschienen.

50. Jahrgang | ISSN 0341-8294 | E 3490

Lehren & Lernen

Zeitschrift für Schule und Innovation
aus Baden-Württemberg

Die zweite Phase der Lehrerbildung: Innovation in gewachsenen Strukturen?



- Die Lehramtsausbildung in Baden-Württemberg
Petra Olschowski, Johannes Zylka
- Perspektiven zur Entwicklung einer professionalisierungsförderlichen Ausbildungsdidaktik in der zweiten Phase der Lehrer/innenbildung
Carola Junghans
- Ausbildungscoaching – ein Konzept für mehr Eigenverantwortung in der Ausbildung von Lehrpersonen
Detlef Kölln, Carola Kreißig, Mathias Iffert
- Ausbildungsstrukturen im Referendariat weiterdenken
Johannes Zylka
- Fit fürs Referendariat
Mathias Rein

PANORAMA

Die Unverfügbarkeit von Erziehung und Bildung
Hartmut Rosa, Ulrich Herrmann

Mehr Teilhabe an Bildung für alle durch komplexen Unterricht
K. Müller, Ch. Schmalenbach

Projekt:Kultur – Schule ganz anders! *U. Kegler, B. Riekmann*

Professionelle Praktikumsbegleitung – intuitiv oder innovativ?
H. Oberfell, U. Fraefel

4 – 2024





Hinweise zur Redaktion
und zu unserer
Zeitschrift finden
Sie auch unter
www.lehrenundlernen.eu

Lehren & Lernen

Zeitschrift für Schule und Innovation
aus Baden-Württemberg

Impressum

Herausgeber

Neckar-Verlag GmbH, Villingen-Schwenningen

Redaktionsleitung

Dr. Johannes Zylka (V. i. S. d. P.)

Prof. Dr. Helmut Frommer † bis 2014

OSTD Johannes Baumann bis 2019

Redaktion

OSTD Johannes Baumann, Wilhelmsdorf

Prof. Rolf Dürr, Reutlingen

Prof. Dr. Eva-Kristina Franz, Brühl

Dr. Joachim Friedrichsdorf, Grünstadt

Jun. Prof. Dr. Axinja Hachfeld, Konstanz

Carmen Huber, Salem

Prof. Dr. Kathrin Müller, Zürich

Robert Poljak, Jestetten

Prof. Dr. Volker Reinhardt, Freiburg

Dr. Helmut Wehr, Malsch

Dr. Johannes Zylka, Weingarten

Silke Weiß, Lorsch

Zuständig für das Thema dieses Heftes:

Dr. Johannes Zylka, Robert Poljak

Manuskripte an den Verlag erbeten.

Über die Annahme entscheidet die Redaktion.

Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte, Bücher und Arbeitsmittel erfolgt nicht.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

Verlag

Neckar-Verlag GmbH

Klosterring 1, 78050 Villingen-Schwenningen

Tel: +49 (0)7721/8987-0, Fax: +49 (0)7721/8987-50

info@neckar-verlag.de; www.neckar-verlag.de

Die Datenschutzbestimmungen der Neckar-Verlag GmbH können Sie unter www.neckar-verlag.de einsehen.

Marketing/Anzeigenleitung:

Rita Riedmüller, Tel: +49 (0)7721/8987-44

E-Mail: werbung@neckar-verlag.de

Anzeigenverkauf:

Alexandra Beha, Tel: +49 (0)7721/8987-42

E-Mail: anzeigen@neckar-verlag.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 8 vom 1.1.2024

Bestellungen: beim Verlag

E-Mail: bestellungen@neckar-verlag.de

Lehren & Lernen erscheint 6 x im Jahr (Febr., April, Mai, Juni, Okt., Nov.) und ist in gedruckter sowie in digitaler Form erhältlich.

Einzelheft *print oder digital*: 9,50 €,

Jahresabonnement *print oder digital*: 50,- €

Jahresabonnement *print & digital*: 53,60 €

Mehrplatzlizenzen *online (+ print)*: 100,- €

Printausgaben jeweils zzgl. Versandkosten

Kündigungen nur schriftlich, spätestens 8 Wochen vor Ende des aktuellen Bezugszeitraumes (nach Ablauf der Mindestvertragslaufzeit).

Für Verbraucher/innen gilt: Nach Ablauf der Mindestvertragslaufzeit verlängert sich das Abonnement bis auf Widerruf und kann dann mit Frist von 4 Wochen jederzeit gekündigt werden.

© 2024 Neckar-Verlag GmbH

Druck

jetoprint GmbH, 97080 Würzburg

INHALT

Die zweite Phase der Lehrerbildung: Innovation in gewachsenen Strukturen?

Editorial	3
Petra Olschowski, Johannes Zylka Die Lehramtsausbildung in Baden-Württemberg. Hintergründe, IST-Stand und Zukunft der Lehrerbildung in Baden-Württemberg	4
Carola Junghans Perspektiven zur Entwicklung einer professionalisierungsförderlichen Ausbildungsdidaktik in der zweiten Phase der Lehrer/innenbildung	6
Detlef Kölln, Carola Kreißig, Mathias Iffert Ausbildungscoaching – ein Konzept für mehr Eigenverantwortung in der Ausbildung von Lehrpersonen	13
Johannes Zylka Ausbildungsstrukturen im Referendariat weiterdenken Die Schnittstelle von Digitalisierung und Ausbildungsstrukturen am Seminar Weingarten (GWHR)	20
Mathias Rein Fit fürs Referendariat Gesund und erfolgreich durch den Vorbereitungsdienst	25
Zwischenruf Johannes Zylka Ein Kommentar zur Regierungserklärung	32
Panorama Hartmut Rosa, Ulrich Herrmann Die Unverfügbarkeit von Erziehung und Bildung Bemerkungen zu einigen irrigen Annahmen einer technologisch orientierten „Bildungsforschung“	33
Kathrin Müller, Christine Schmalenbach Mehr Teilhabe an Bildung für alle durch komplexen Unterricht	39
Ulrike Kegler, Barbara Riekman Projekt:Kultur – Schule ganz anders!	41
Heiko Oberfell, Urban Fraefel Professionelle Praktikumsbegleitung – intuitiv oder innovativ?	45
Für Sie gelesen Helmolt Rademacher zu: N. Poitzmann, M. Sobel: Upgrade: 21st Century Skills	50

Themen der nächsten Hefte:

- Widerstand, Erziehung zur Zivilcourage & Demokratiefähigkeit
- KI & Schule
- Interdisziplinäre Perspektive auf Ganzttag

Mathias Rein

Fit fürs Referendariat

Gesund und erfolgreich durch den Vorbereitungsdienst

Lehramtsanwärter/innen müssen ihre sozialen, fachlichen, psychischen und physischen Kompetenzen und Fähigkeiten in Schule und Seminar einbringen und da ihnen Erfahrung im Tätigkeitsfeld Schule fehlt, stetig auf Neues und Unvorhersehbares reagieren und auf dieses eingehen.

Dieser Beitrag zeigt auf, wie Anwärter/innen selbstbestimmt, lösungs-, ziel- und zukunftsorientiert Herausforderungen im Tätigkeitsfeld Schule angehen und diesen aktiv und selbstwirksam begegnen können, um gesund und erfolgreich den Vorbereitungsdienst zu durchlaufen und gestärkt diesen zu beenden.

► Stichwörter: [Resilienz](#), [Vorbereitungsdienst](#), [Referendariat](#), [Lehrerausbildung](#), [Gesundheit](#), [Salutogenese](#)

Ist-Situation

Die bei Lehrkräften bekannte, hohe psychische Belastung durch Zeitdruck, große Schulklassen, die Herausforderungen durch teils undisziplinierte und unmotivierte Schüler/innen, das Ausfüllen unterschiedlichster Rollen im Lernraum Schule, die hohe Verantwortung gegenüber Schüler/innen, die Arbeit mit Kolleg/innen und Eltern ... sind schon seit längerem bekannt (Darius et al. 2021, 215).

Bereits die Ergebnisse der Potsdamer Lehrerstudie (aus den Jahren 2000–2006) zeigten einerseits die

Belastungssymptome (körperliche und psychische Beschwerden) und die Identifikation von vier Mustern (Muster G – Gesundheit, Muster S – Schonung, Risikomuster A – Selbstüberforderung, Risikomuster B – Resignation) (Schaarschmidt 2017, 2), aber auch die Haltungen, Einstellungen und die erlebte Kompetenz im Umgang mit den Berufsanforderungen im Lehrberuf auf. Deutlich wird, dass weiterhin zu wenige Lehrer/innen dem Muster G – Gesundheit zugeordnet werden können (ca. 17% +/-) (Schaarschmidt 2017, 2) und dass Lehrer/innen nicht „Opfer“ ihrer Arbeitsumstände sind, sondern durch eigene und individuelle Verhaltensstile

ihre persönlichen Ressourcen einbringen können, um damit ihre gesundheitlichen Entwicklungschancen im gewählten Beruf aktiv mitgestalten und verbessern zu können (Schaarschmidt/Kieschke 2013, 81ff.).

Lehrer/innen hier zu unterstützen und handlungsfähig zu machen, ist Aufgabe von Universität, Hochschule, Lehrer/innenaus- und -fortbildung und auch ureigenste Aufgabe jeder Lehrkraft selbst.

Psychosoziale Belastungen im Vorbereitungsdienst

Drüge et al. beschreiben in einer in Baden-Württemberg durchgeführten, quantitativen Studie aus dem Jahr 2014 Merkmale, Ausprägungen und Folgen von psychosozialen Belastungen im Referendariat (Drüge et al. 2014, 358ff.).

Der sogenannte „Praxisschock“, der u. a. mit vielfältigen Anforderungen in den Bereichen Unterrichten, Erziehen, Beurteilen und Innovieren einhergeht, wird gerade im Vorbereitungsdienst als psychosozial sehr belastend und sogar als der am stärksten belastete Abschnitt der beruflichen Sozialisation für Lehrkräfte empfunden/diskutiert (Drüge et al. 2014, 361). Psychosozial meint das psychische und soziale Wohlbefinden der Anwärter/in im Kontext ihrer beruflichen (und privaten) Lebens- und Umweltbedingungen.

Untersuchungen von Klusmann et al. (in: Drüge et al. 2014, 362) ergaben, dass das Ausmaß der Erschöpfung bei Anwärter/innen zum Ende des Vorbereitungsdienstes mit denen von Lehrkräften vergleichbar ist, die bereits seit 20 Jahren im Beruf arbeiten.

Im Bereich der beruflichen Anforderungen weisen hier bei den Lehramtsanwärter/innen die „quantitativen Anforderungen“ des Berufs, die „emotionalen Anforderungen“ im Umgang mit den Schüler/innen sowie der „Work-Privacy-Konflikt“ hohe Werte auf. Wohingegen positiv herauszuheben ist, dass sich im Bereich „Einfluss- und Entwicklungsmöglichkeiten“ bei den Anwärter/innen deutlich höhere und vorteilhaftere Werte als in anderen Berufen erkennen lassen (Drüge et al. 2014, 369).

Dieser von den Anwärter/innen empfundene und erlebte Handlungs- und Entwicklungsraum schafft eine gelingende Basis, den anstehenden An- und Herausforderungen des Vorbereitungsdienstes zu begegnen und resilient gegenüber Belastungen des Lehrberufs zu werden.

Anwärter/innen können bereits während ihrer Ausbildung Haltungen und Verhaltensweisen entwickeln und ausbauen, die von den von Schaarschmidt genannten Risikomustern „Selbstüberforderung“ und „Resignation“ weg- und hin zum Muster „Gesundheit“ führen.

Resilienz, Salutogenese, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation

Menschen reagieren oft eindimensional und mit den immer gleichen/ähnlichen (gelernten) Verhaltensmustern auf Schwierigkeiten und Herausforderungen, obwohl es immer mehr Lösungs- und Verhaltenswege im Umgang mit Problemen gibt. Da jedes Individuum ganz eigene und individuelle Bewältigungsstrategien benötigt, ergibt es Sinn, einen vielfältigen und breiten Blick auf unterschiedliche, gesunderhaltende Ansätze und Faktoren zu legen.

Gerade Anwärter/innen sollten spätestens mit Beginn der herausfordernden Phase des Vorbereitungsdienstes ein gutes Portfolio an Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten besitzen sowie positive Haltungen aufweisen, um erfolgreich den anstehenden Herausforderungen begegnen zu können. Ein Wissen z. B. über die sieben Säulen der Resilienz, über die Grundgedanken der Salutogenese, über die Möglichkeiten von Selbstwirksamkeit und Selbstregulation kann hier das eigene Handlungsspektrum erfolgreich erweitern, um langfristig gesund und damit leistungsfähig zu bleiben.

Resilienz

Damit Anwärter/innen den Handlungs- und Entwicklungsspielraum in Seminar und Schule nutzen können und um gesund und erfolgreich den Vorbereitungsdienst zu durchlaufen, benötigen diese Resilienz. Resilienz ist die psychische Widerstandskraft bzw. -fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen (Duden/Resilienz, o.J.).

Kurt Allabauer verweist in seinem Artikel „Resilienz in Schule und Lehrerbildung“ (Allabauer 2021) auf vier Studien zur Resilienz, aus denen sieben Kategorien von personalen Faktoren für Lehrkräfte erstellt wurden. Diese überschneiden sich teilweise inhaltlich mit den bekannten sieben Säulen der Resilienz. Diese sieben Faktoren sind im Folgenden aufgeführt.

Resiliente Lehrkräfte (und resiliente Anwärter/innen)

- (1) *suchen ständig nach neuen Lernmöglichkeiten*, indem sie ihre Fähigkeiten verbessern und innovativ bleiben wollen sowie ihre berufliche Entwicklung als wichtig erachten;
- (2) *entwickeln adaptive Strategien*, um die schulischen Herausforderungen zu meistern, indem immer wieder neue Lösungswege und unkonventionelle Ideen ausprobiert werden, die den Bedürfnissen der Lernenden angepasst sind;
- (3) *engagieren sich in professionellen Beziehungen* mit anderen Lehrpersonen (und Anwärter/innen), weil sie die Zusammenarbeit als Möglichkeit sehen, Ziele zu erreichen, aber auch verstanden haben, dass es im Lehrberuf primär um Beziehungen mit Schüler/innen und Kolleg/innen geht;

- (4) *lieben ihre Schüler/innen und sehen sie als wichtige Partner/innen* einer demokratischen Lerngemeinschaft, von denen sie etwas verlangen können, indem sie ein Umfeld des gegenseitigen Respekts schaffen;
- (5) *haben einen starken Selbstwirksamkeitsglauben*, indem sie überzeugt sind, das Lernverhalten ihrer Schüler/innen beeinflussen zu können, und dass es nicht einen festgeschriebenen besten Weg des Unterrichts gibt, sondern sie diesen immer wieder neu suchen müssen;
- (6) *sehen den Beruf als Berufung*, in dessen Zentrum die Fortschritte der Schüler/innen stehen, für die sie die Verantwortung tragen;
- (7) *haben klare Werte und Moralvorstellungen*, also innere Motivation, eine sinnvolle Tätigkeit mit moralischer Absicht auszuüben.

(Luchsinger in Allabauer 2021, 5f.)

Salutogenese

Die Salutogenese ist ein Modell (nach Aaron Antonovsky), welches im Gegensatz zum in der Medizin vorherrschenden Modell der Pathogenese die Entstehung von Gesundheit erklärt (Duden/Salutogenese, o.J.). Salutogenese bezeichnet den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit, wobei Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen ist. Die grundsätzliche Blickrichtung ist nicht die pathologische, was macht den Menschen (den/die Anwärter/in) krank, sondern die positive und proaktive Blickrichtung, was hält den Menschen (den/die Anwärter/in) gesund. Auf die Schule bezogen (und bildhaft beschrieben), nicht die „Rettung“ aus dem mit Untiefen, Gefahren, Strudeln, Biegungen und Stromschnellen behafteten Lebensfluss der Schule, wenn die Lehrkraft zu ertrinken droht (pathologische Sicht), sondern sie stetig besser schwimmfähig und vorausschauend schwimmend zu machen, dass diese leicht und sicher durch den mit Untiefen, Gefahren, Strudeln, Biegungen und Stromschnellen behafteten Lebensfluss der Schule kommt und am Ende gesund aus diesem Fluss steigt (Sichtweise der Salutogenese).

Das Modell der Salutogenese geht grundsätzlich davon aus, dass Menschen über unterschiedliche Ressourcen verfügen, auf die bei der Bewältigung von Belastungen (im vorstehenden Sinn) zurückgegriffen werden kann („schwimmfähig“ sein und vorausschauend handeln können). Dies sind vor allem funktionsfähige Sozialstrukturen und stabile soziale Netze, Wissen, Ich-Stärke, Intelligenz, ökonomische Sicherheit, Problemlösefähigkeiten ... (Frick 2021, 113) Auch geht es um den Umgang mit Gegebenheiten (Risikofaktoren), um die Wahrscheinlichkeit zu reduzieren/minimieren, dass Krankheiten auftreten.

„Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese und Resilienz heißt also primär Ressourcen zu stärken und an Risikofaktoren zu arbeiten.“ (Frick 2021, 114)

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Geprägt wurde der Begriff vom amerikanischen Psychologen *Albert Bandura* als Selbstwirksamkeits-Überzeugung, wobei in vielen Fällen unerheblich ist, ob die Person tatsächlich zur Ausführung in der Lage ist oder nicht. Ohne Selbstwirksamkeits-Überzeugung werden Herausforderungen meist nicht angenommen (Psychologie Lexikon/Selbstwirksamkeit, o.J.).

Von daher ist es wichtig, dass Anwärter/innen eine Stärkung der Selbstwirksamkeit erfahren. Gestärkt wird diese durch Erfolgserlebnisse (sich auch eigene Erfolge bewusst machen); durch ein Beobachten von Modellpersonen (gute Ausbilder/innen, gute Mentor/innen, Lernen aus der eigenen Biografie: Was haben meine guten/sehr guten Lehrer/innen gemacht und wie haben sie es gemacht?); durch positive Bekräftigung durch das soziale Umfeld ...

Die Selbstwirksamkeit bestimmt die Selbstregulierungsfähigkeit einer Person.

Selbstregulation

Selbstregulation ist die Fähigkeit, eigene Gedanken, Gefühle und Verhalten an die Anforderungen einer bestimmten Situation anzupassen (sich nicht ablenken lassen, sich nicht aus der Ruhe bringen lassen ...), um eigene oder fremdgesetzte Ziele optimal verfolgen und erreichen zu können. Selbstregulation ist kurzgefasst die selbsttätige Beseitigung von Störungen o. Ä. (Duden/Selbstregulation o.J.) zur Zielerreichung.

Je höher der Grad der Selbstregulation einer Anwärterin/eines Anwärters, umso erfolgreicher wird diese die Fülle der Herausforderungen des Vorbereitungsdienstes bewältigen. Eine Förderung der Selbstregulation kann durch kritische Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens und Erlebens und die dann folgende Anpassung eigener Handlungen (sich nicht ablenken lassen, sich nicht aus der Ruhe bringen lassen ...) erfolgen.

Pfeiler, um gesund zu bleiben

Frick (2021) nennt 15 wichtige persönliche Pfeiler, um als Lehrer/in gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Einzelne Pfeiler ergänzen oder bedingen sich. Die für Lehramtsanwärter/innen wesentlichen Pfeiler, welche zu einer Ausbildung von Einstellungen und Haltungen führen können, um gesund zu bleiben, werden nachfolgend beispielhaft ausgeführt.

Die Pfeiler beinhalten Aspekte von Resilienz, vom Modell der Salutogenese, Aspekte von Selbstwirksamkeit und Selbstregulation. Die Pfeiler müssen individuell betrachtet und sollten von jedem/jeder Anwärter/in individuell beachtet werden.

Pfeiler – Adaptive Akzeptanz

Die adaptive Akzeptanz wird von *Frick* als „Realitätsprüfung“ dargestellt, bei der Realität betrachtet und geprüft wird, ob diese durch einen selbst veränderbar ist. Persönliche Energie sollte dort eingesetzt werden, wo die Möglichkeit zu Veränderung besteht. Dort wo keine Veränderung möglich ist, sollte Akzeptanz der Situation (und ein „das Beste aus der Situation machen“ oder (wenn möglich) die „Situation verlassen“) erfolgen.

Bezogen auf den Vorbereitungsdienst kann dies zum Beispiel bedeuten, Herausforderungen und Schwierigkeiten nicht einfach nur hinzunehmen, sondern gewillt und bemüht zu sein, diese möglichst günstig zu beeinflussen. Oder entwicklungsbedingte, destruktive Verhaltensweisen von Schüler/innen nicht persönlich zu nehmen und Schwierigkeiten und Anforderungen mit einem stimmigen Maß an Gelassenheit zu begegnen (*Frick* 2021, 117f.).

Pfeiler – Realistischer Optimismus

Der/die realistisch optimistische Anwärter/in sieht klar die Grenzen die in ihm/ihr selbst oder der Aufgabe stecken. Diese realistische (nicht pessimistische) Betrachtung bewahrt vor zu frühen, persönlichen, überhöhten Erwartungen (*Frick*, 2021, 118f.).

Bezogen auf den Vorbereitungsdienst kann dies bedeuten, sich stetig als „dazulernend“ zu sehen und schwierige Situationen und ein mit vielen Aufgaben belegtes Zeitfenster lediglich als vorübergehende, „harte Zeit“ zu betrachten. Auch, dass eine positive Grundhaltung gegenüber den herausfordernden Situationen eingenommen wird. Das Gelingen (und die feste Überzeugung an ein Gelingen) sollte immer im Fokus stehen, nicht ein Mislingen.

Pfeiler – Angemessene Ideale, Ansprüche und Ziele

„Immer kann man noch mehr tun, sich noch besser vorbereiten, sich noch eingehender mit schwierigen Schülern befassen, noch mehr Fachbücher lesen.“
(*Giesecke* in *Frick* 2021, 120)

Gerade besonders engagierte Anwärter/innen laufen Gefahr, unzufrieden mit den eigenen Vorbereitungen zu sein. Untersuchungen zeigen jedoch, dass Berufszufriedenheit zunimmt, wenn (trotz hohen persönlichen Leistungsanspruchs) alltagsnahe und erreichbare Ziele gesetzt und den realen Bedingungen immer wieder stimmig angepasst werden (*Frick* 2021, 120f.).

Bezogen auf den Vorbereitungsdienst sollte die 80/20-Regel von *Pareto* bedacht und angewandt werden. In Untersuchungen hat der Wirtschaftswissenschaftler herausgefunden, dass 80% eines Ergebnisses mit 20% des Gesamtaufwandes erreicht werden können. Wohingegen die verbleibenden 20% des Ergebnisses 80% des Gesamtaufwandes erfordern. Dies soll nicht bedeuten, einzelne Stunden nicht mit einem Gesamtaufwand von 100% anzugehen, sondern die Gefahr verdeutlichen, dass permanente Perfektion ein bedeutender „Zeitfresser“ und auf Dauer kontraproduktiv ist.

Frick schlägt vor, regelmäßig die eigenen, unrealistischen und überzogenen Erwartungshaltungen und Idealvorstellungen schriftlich umzuformulieren. Aus: „Ich sollte immer ansprechbar und hilfsbereit sein“ wird „Ich bin meistens ansprechbar und meistens hilfsbereit“ oder aus: „Ich darf keine Fehler machen im Umgang mit meinen Schüler/innen“ wird „Ich darf auch Fehler machen im Umgang mit meinen Schüler/innen“ oder aus: „Wenn ich guten Unterricht halte, gibt es keine Störungen und Motivationsprobleme“ wird zu „Auch guter Unterricht von mir enthält Störungen und auch Motivationsprobleme meiner Schüler/innen“.

Gerade Lehramtsanwärter/innen sollten sich frühzeitig üben, überhöhte Ideale und Ziele in realistische und erreichbare Ziele umzuformulieren. Eine maßvolle Hingabe zur Perfektion ist wichtig, um zu zeigen, was man leisten kann. Eine andauernde und uneingeschränkte Hingabe zur Perfektion ist auf Dauer gesundheitsschädlich (*Frick* 2021, 121f.).

Pfeiler – Selbstsorge/Selbstfürsorge

Bei der Selbstsorge/Selbstfürsorge geht es um den Aufbau eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und einen freundlichen Umgang mit bestehenden Arbeitsfeldern. Auf der einen Seite die leistungsbereite, stete und konsequente Bearbeitung bestehender Arbeitsfelder (gerade im Vorbereitungsdienst), auf der anderen Seite die Gelassenheit im Umgang mit sich selbst (wenn Dinge misslingen und Ziele (noch) nicht erreicht werden) und die Gewährung von Erholungszeitfenstern, um wieder Kraft für zukünftige Aufgaben zu sammeln. Eine wesentliche Ressource (im privaten und beruflichen Umfeld) ist zu klären, wo, wann und wie Unterstützungsmöglichkeiten für bestimmte Aufgaben- und Arbeitsfelder (gerade in der Phase des Vorbereitungsdienstes) vorhanden sind (*Frick* 2021, 123f.), und wenn diese nicht vorhanden sind, so gilt es sie aktiv zu suchen.

Pfeiler – Balance zwischen Berufs- und Privatleben und Distanzierungsfähigkeit

Berufliche und private Herausforderungen beeinflussen die Kompetenzentwicklung von Lehrpersonen. Genauso wie ein zu belastendes berufliches Tätigkeitsfeld

viel Lebensenergie benötigt, belastet ein zu belastetes Freizeitverhalten oder Privatleben den Menschen.

Balance bedeutet auch das Bewusstsein, dass es Zeiten im Leben gibt, die mit höheren Belastungen im Berufs- und Privatleben einhergehen (Frick 2021, 124f.). Kritisch wird es dann, wenn Belastung in beiden Bereichen über eine längere Zeit im Grenzbereich und darüber hinaus liegen und keine Entlastung erfolgt oder in Sicht ist.

Bezogen auf den Vorbereitungsdienst haben diejenigen Anwärter/innen größere Leistungsmöglichkeiten und eine bessere Kompetenzentwicklung, wenn im Privatleben alles geregelt ist und das Privatleben als eine Energieressource für die Bewältigung der beruflichen Herausforderungen dienen kann.

Mit Blick auf die Distanzierungsfähigkeit leben diejenigen Anwärter/innen gesünder, denen es gelingt, sich im Privatleben emotional und kognitiv von Problemen der Schule zu lösen und (auch mal) „abzuschalten“ (Frick 2021, 132ff.).

Pfeiler – Stärkung der Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, Handlungen auch in extremen und herausfordernden Situationen erfolgreich ausführen zu können.

Diese Kompetenzüberzeugung erscheint als bedeutende, personale Ressource zur Gesunderhaltung und steht in Verbindung zum realistischen Optimismus (der Überzeugung, auf alles im Leben einen grundsätzlich positiven Einfluss zu haben/nehmen zu können). Das Bewusstsein, dass Misserfolge genau wie Erfolge zum Leben gehören, schafft einen anderen Umgang und eine andere Akzeptanz von und mit Misserfolgen. Gerade im Vorbereitungsdienst kann Selbstwirksamkeit gestärkt und ausgebaut werden durch Bewusstmachung (nachdenken, aufschreiben, darüber berichten ...) von persönlichen Erfolgen, von erlebtem Können, von Dingen, auf die man stolz ist ... (Frick 2021, 126ff.).

Pfeiler – Verantwortung übernehmen und Verantwortlichkeiten klären

Unter Verantwortung übernehmen und Verantwortlichkeiten klären versteht *Frick* u. a. die emotionslose und nüchterne Analyse von belastenden Situationen und Herausforderungen. Inwieweit bin ich verantwortlich für diese Situation, was ist mein Beitrag und (ohne Schuldzuweisungen z. B. an einen Schüler/in gerichtet) was ist „dein“ Beitrag und der Beitrag anderer?

Abgeleitet auf den Vorbereitungsdienst kann dies bedeuten, dass zum Beispiel in Schüler/innen- und Elterngesprächen anhand eines Kuchenmodells eigene und fremde Anteile an einer Situation visualisiert werden (wer hat mit welchem Anteil einen Beitrag an der bestehenden Situation?) (Frick 2021, 130ff.). Und weitergeführt muss

geklärt sein/werden: Wo habe ich als Anwärter/in die Verantwortung und wo (aufgrund meiner Qualifikation und meines Ausbildungsstandes) noch nicht?

Pfeiler – Beziehungsgestaltung, soziale Unterstützung und Netzwerkorientierung

Soziale Beziehungen und soziale Ressourcen sowie unterstützende soziale Netzwerke gelten in der Resilienzforschung als wesentliche Tragpfeiler für die Gesunderhaltung von Menschen. Sozial eingebettete Menschen erkranken weniger in Belastungssituationen und genesen schneller. Soziale Unterstützung kann auf emotionaler Ebene im Rahmen einer wertschätzenden und einführenden Unterstützung (Mut machen, zuhören ...) erfolgen. Aber sie kann auch instrumentell (Hilfe bei Problemen ...) oder im Rahmen einer Kontaktunterstützung erfolgen (wir führen dies gemeinsam durch). Ergänzend gilt eine gute Lebensbeziehung/Partnerschaft als weiterer Unterstützungsfaktor (Frick 2021, 136f.).

Mit Blick auf den Vorbereitungsdienst ist hier wichtig, dass sich Lehramtsanwärter/innen schnellst- und bestmöglich in die Schule integrieren, sich vielfältig im Kollegium bekanntmachen und Interesse für die Kolleg/innen an der Schule zeigen. Nur so können sich tragfähige Beziehungen, die im vorstehenden Sinne wirken können, bilden. Auch mit Mit-Anwärter/innen aus dem Pädagogik-Kurs und aus den Fachdidaktiken sollten soziale Beziehungen entstehen, die wechselseitig Unterstützung und Ergänzung bieten.

Pfeiler – Lösungs- und Zukunftsorientierung

Lösungsorientierung ist eine Haltung, die in folgenden Fragen zum Ausdruck kommt: „Was kann ich tun?“, „Wie kann ich das anpacken?“, „Wer könnte mir dabei behilflich sein?“, „Wann fange ich an?“ ... Eine lösungsorientierte Haltung zeigt sich in der Einstellung, eher Chancen als „nur“ Probleme zu sehen, sowie in einer Bereitschaft, aktiv Aufgaben anzugehen. Jede vorhandene Energie wird in die Bearbeitung und Lösungssuche gesetzt und nicht in ein Hadern, in Selbstmitleid oder Selbstaufgabe ... (Frick 2021, 140f.).

Zukunftsorientiert handelt eine Person, die ihren Fokus auf die Zukunft ausrichtet, auf Dinge, die noch beeinfluss- und veränderbar sind. Bezogen auf den Vorbereitungsdienst bedeutet dies (zum Beispiel), dass Anwärter/innen nicht mit Vergangenen hadern, sich nicht (zu lange) über Missgeschicke, Fehler, verpasste Gelegenheiten ... ärgern und stattdessen ihre (begrenzte) Energie in das Veränderbare in Gegenwart und Zukunft investieren (Frick 2021, 142).

Pfeiler – Gelungenes, Positives und den Beruf würdigen und wertschätzen

In vielen Fällen neigen Menschen dazu, den Fokus auf die Schattenseiten ihres Berufs zu legen. Sie überbe-

werten die Nachteile, Schwierigkeiten, das Negative und Nichtgelingende. Im Sinne der Salutogenese und Resilienzförderung muss der Hauptfokus auf Gelingenem und Positivem liegen. „Was gelingt mir?“, „In was wurde ich besser?“, „Was hat besser geklappt?“... und die Beschreibung positiver Dinge des Berufs (z.B. ich habe eine sichere Stelle, einen großen Gestaltungsspielraum ...) (Frick 2021, 144f.).

Mit Blick auf den Vorbereitungsdienst ist nun endlich die Zeit gekommen, in der die Schulpraxis im Vordergrund steht und alles, was in der Hochschule gelernt wurde, zum Einsatz und zum persönlichen Abgleich mit der Praxis kommen kann. Endlich ist die Zeit der letzten Ausbildungsphase gekommen. Diese positive Sichtweise auf die Zeit des Vorbereitungsdienstes lässt diesen viel leichter und gewinnbringender an- und begehen, als wenn von der „schlimmsten Zeit“ im Leben einer Lehrer/in und nur über die (normale und für alle gleiche) Aufgabenfülle lamentiert wird.

Pfeiler – Sinnfindung und Sinnhaftigkeit

„Sinn hingegen stellt eine unendliche Ressource an Kräften dar, deren Bedeutung darin liegt, wie ein umfassendes Immunsystem zu wirken, das Schwierigkeiten und Bedrohungen aller Art zu parieren erlaubt. Sinn begeistert. Sinn nährt. Nur diese Erfahrung setzt ausreichend Kräfte für die Bewältigung des gesamten Lebens und einzelner Lebenssituationen frei.“ (Schmid in: Frick 2021, 147)

Sinn in dem zu sehen, was man tut, verleiht Energie und die Motivation, sich zu engagieren. Niederlagen, Widrigkeiten und Widerstände lassen sich leichter bewältigen, wenn in der Aufgabe ein persönlicher Sinn enthalten ist.

Bezogen auf den Vorbereitungsdienst bedeutet dies, dass Anwärter/innen, die Sinn in ihrem Handeln sehen, um ein Vielfaches leichter Energie und Motivation finden, die Aufgaben des Vorbereitungsdienstes zu bewältigen, und dass diese Anwärter/innen mit Widrigkeiten, Widerständen und Rückschlägen besser zurechtkommen.

Pfeiler – Gelassenheit

Gelassenheit oder innere Ruhe ist eine innere Einstellung und Fähigkeit, insbesondere in schwierigen Situationen, die Fassung zu bewahren. Gelassenheit ist das Gegenteil von Aufgeregtheit, von Unruhe, Nervosität und Stress. Um Gelassenheit aufzubauen, nennt Frick nützliche Fragestellungen: „Wie wichtig wird das in 5, 10, 20 oder 50 Jahren sein?“, „Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?“ Und dann: „Wie könnte ich damit umgehen?“, „Was ist mir in meinem Leben am wichtigsten?“...

Bezogen auf den Vorbereitungsdienst sollten Anwärter/innen sich in den Momenten, in denen sie sich über eigene Handlungen, Versäumnisse, Fehler... ärgern und dieser Ärger in einer Art Dauerschleife beginnt, sich im Gehirn „festzusetzen“, die Situation mit vorstehenden Fragen relativieren. Als Beispiel: Wie wichtig wird es in einem Jahr noch sein, dass die Anwärter/in am Elternabend bei ihrer Vorstellung den roten Faden verlor oder eine Frage nicht beantworten konnte? Die Kunst der Gelassenheit liegt auch darin, sich nicht von einzelnen Rückschlägen oder Störungen „überwältigen“ zu lassen (Frick 2021, 148f.).

Pfeiler – Humor

„Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens.“
(Wilhelm Raabe 1831–1910,
deutscher Schriftsteller)

Humor hilft die Herausforderungen und Widrigkeiten des Lebens besser zu ertragen und Stress abzubauen. Humor hilft Distanz zu Problemen und auch zu sich selbst zu schaffen. Wer als Lehrer/in in passendem Maße humorvoll handelt, reagiert und Situationen positiv umdeutet, sorgt für Entlastung (in herausfordernden Situationen).

Bezogen auf den Vorbereitungsdienst könnten Anwärter/innen in herausfordernden Situationen „einfach mal“ humorvoll anders reagieren, sich nicht angegriffen fühlen, über eine Situation schmunzeln, die „Störungen des Klassenclowns umdeuten (dass dieser doch eigentlich auch immer wieder für gute Stimmung sorgt). Der „Auftrag“ an den Klassenclown könnte lauten, sich mehr „Mühe“ zu geben und den Fokus auf weniger „Störungen“, dafür auf gute und humorvolle zu legen. Ein humorvolles Vorgehen kann Situationen entlasten (Frick 2021, 150).

Dass es lohnenswert ist, Humor in den Unterricht zu integrieren und dass Humor das Lehren und Lernen unterstützt, wird ausführlich in einem Beitrag in LEHREN & LERNEN, Heft 12/2023 ausgeführt (Rein, Mathias: Humor hilft beim Lehren & Lernen – Ein Plädoyer für MEHR Humor im Unterricht. In: LEHREN & LERNEN, Neckar-Verlag, 12/2023, 28–31).

Fazit

Der Vorbereitungsdienst wird meist als die „schlimmste Zeit“ im Leben einer Lehrer/in bezeichnet und „wer das Referendariat übersteht, der ist allem gewachsen, was folgt“. Diese Perspektive ist in doppelter Hinsicht fehlerhaft! Warum sollte eine begleitete Einführung in die Tätigkeit als Lehrer/in eine der schlimmsten Zeiten des

Lebens sein und warum sollte es nach dem Vorbereitungsdienst nur noch bergauf gehen und alles leichter sein? Besonders diese Aussagen erfordern eine grundsätzlich andere und differenziertere Sichtweise. Mit dem Vorbereitungsdienst beginnt nun endlich die Zeit, auf die jede/r Student/in sich mindestens fünf Jahre vorbereitet hat und nun endlich fast täglich das tun darf, was später mehrere Jahrzehnte Gegenstand des täglichen Berufs sein wird: Kinder und Jugendliche beim Lernen und ihrer Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen.

Der Vorbereitungsdienst selbst ist hier mit einer der größten Hilfen im Leben eines Lehrers/einer Lehrerin, da er wöchentlich das Geschehen an der Schule begleitet und in allen Phasen des beruflichen Lebens hilft und unterstützt. Später müssen ergänzende Qualifikationen (im Rahmen von Fortbildungen) neben der beruflichen Tätigkeit erworben werden und ein didaktisch-methodischer und fachlicher Austausch erst gefunden, geschaffen, organisiert ... werden. Der Vorbereitungsdienst ist nicht der „Endgegner“, sondern die Brücke zum gelingenden Beruf.

Wenn Anwärter/innen diese positive Sichtweise auf den Vorbereitungsdienst verinnerlichen, werden die (für alle gleichen) Herausforderungen des Vorbereitungsdienstes leichter zu bewältigen sein. Wenn Anwärter/innen dann noch ergänzend aktiv an ihren Haltungen, Einstellungen und Sichtweisen im Sinne der vorstehenden „Pfeiler, um gesund zu bleiben“ arbeiten, wird es für sie ein Leichtes sein, den Vorbereitungsdienst gesund und erfolgreich zu durchlaufen und diesen gestärkt zu beenden.

Postulat/These: Der Vorbereitungsdienst ist eine der schönsten und gewinnbringendsten Zeiten auf dem Weg, Lehrer/in zu werden.

Literatur

- Allabauer, K.: Resilienz in Schule und Lehrerbildung. R&E-Source. 2021 (15). Online verfügbar unter <https://journal.ph-noe.ac.at/index.php/resource/article/view/982> (10.08.2023).
- Darius, S./Bunzel, K./Ems-Ciechanowicz, E./Böckelmann, I.: Psychische Gesundheit bei Referendaren. In: Prävention und Gesundheitsförderung. Berlin 2021, H. 3, 215-224. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00809-6> (15.08.2023).
- Drüge, M./Schleider, K./Rosati, A.-S.: Psychosoziale Belastungen im Referendariat – Merkmale, Ausprägungen, Folgen. In: DDS – Die Deutsche Schule. Münster. 106 (2014), H. 4, 358-372. Online verfügbar unter: <https://elibrary.utb.de/doi/abs/10.31244/dds.2014.04.05> (10.08.2023).
- Duden/Resilienz: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Resilienz> (01.08.2023).
- Duden/Salutogenese: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Salutogenese> (01.08.2023).

Duden/Selbstregulation: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstregulation> (01.08.2023).

Frick, J.: Resilienz und Salutogenese im Lehrberuf: Förderung und Aufrechterhaltung der Lehrer/innengesundheit. In: Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (Hrsg.): Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen. Studien zur Resilienzforschung. Berlin 2021, 109-155.

Psychologie Lexikon/Selbstwirksamkeit: <https://www.psychomeda.de/lexikon/selbstwirksamkeit.html> (01.08.2023).

Schaarschmidt, U.: Die Potsdamer Lehrerstudie. BLLV-Institut für Gesundheit in Pädagogischen Berufen. München 2017. Online verfügbar unter: https://www.gesundheitsregionplus-landsberg.de/fileadmin/user_upload/projekte/gesundheitsfoerderung/Ergebnisse_Potsdamer_Lehrerstudie.pdf (12.08.2023).

Schaarschmidt, U./Kieschke, U.: Beanspruchungsmuster im Lehrberuf – Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In: Belastung und Beanspruchung im Lehrberuf – Modelle, Befunde, Interventionen. Berlin 2013, 81-97.

Mathias Rein

Praxistipps – Erfolgreich durchs Referendariat

Bausteine, um den Vorbereitungsdienst gesund und erfolgreich zu durchlaufen

... finden Sie unter diesem QR-Code.



<https://t1p.de/6vk6n>

Dr. phil. Mathias Rein, Diplom-Pädagoge
 Bereichsleiter am Seminar für Ausbildung und Fortbildung der Lehrkräfte (WHRS) Ludwigsburg
 Dozent am Institut für Erziehungswissenschaft der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg
Rein.Mathias@lb.sem-bw.org

Mathias Rein

Praxistipps – Erfolgreich durchs Referendariat

Bausteine, um den Vorbereitungsdienst gesund und erfolgreich zu durchlaufen

Verkürzt betrachtet, besteht der Vorbereitungsdienst aus vier Phasen: „1. Ankommen“; „2. Durchstarten“; „3. Dranbleiben und die Prüfungen abschließen“; „4. Entspannen und noch so viel wie möglich ausprobieren“. Diese vier Phasen beinhalten und bieten unterschiedliche Herausforderungen und Möglichkeiten.

Dr. *Mathias Rein*, Diplom-Pädagoge und seit 2006 in der Lehrer/innenaus- und -fortbildung tätig, hat durchgehend Pädagogikgruppen betreut und viele Anwärter/innen erfolgreich durch den Vorbereitungsdienst begleitet. Die nachfolgenden Bausteine beinhalten Erkenntnisse dieser über 18-jährigen Tätigkeit. Gerade Anwärter/innen, die besonders viele dieser Bausteine umgesetzt und „gelebt“ haben, waren mit am erfolgreichsten und gehörten zu denjenigen, die sichtbar „gestärkt“ den Vorbereitungsdienst abgeschlossen haben.

Die nachfolgenden Bausteine sind eine Auswahl und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch ist es so, dass unterschiedliche Anwärter/innen unterschiedliches „benötigen“. Die folgenden Bausteine sind daher individuell zu betrachten und ggf. umzusetzen. Was sich auf jeden Fall lohnt, ist über jeden Baustein mindestens einmal nachzudenken.

Phase 1 – Ankommen

Baustein: Informieren Sie sich, seien Sie vorbereitet und stellen Sie sich vor

Zeitnah nach Zuweisung zu Seminar und Schule erhalten Sie alle notwendigen Informationen zum Start in das Referendariat/in den Vorbereitungsdienst. Beachten Sie all diese Informationen und haben Sie zum Start alle notwendigen Unterlagen dabei. Nur so ist gewährleistet, dass Ihrer Vereidigung oder Ihrem Gelöbnis nichts im Wege steht, dass Sie an den entsprechenden Stellen im System „angelegt“ werden und dass eine zeitnahe Auszahlung Ihres ersten Gehalts möglich ist. Nachlieferungen Ihrerseits bedeuten immer Verzögerung. Ersparen Sie sich diesen Stress durch persönliche Vorab-Information (dem Lesen aller übersandten Hinweise und Schreiben) und einer entsprechenden Vorbereitung/Vorausfüllen von Formularen.

Zeitnah, nachdem Ihnen die Schule für Ihren Vorbereitungsdienst genannt wird, sollten Sie mit der Schule Kontakt aufnehmen und einen kurzen Termin zum persönlichen Kennenlernen (Schulleitung und Mentorinnen) vereinbaren.

Sich mit dem Seminarstandort sowie den Parkmöglichkeiten vertraut zu machen, ist selbstverständlich. Eine immer pünktliche Anreise obligatorisch.

Informiert und vorbereitet zu sein, bedeutet weniger Stress, gerade zum Start in den Vorbereitungsdienst.

Baustein: Lernen Sie alle Beteiligten im Lernraum Schule kennen

Neben Schüler/innen, Lehrer/innen und der Schulleitung gibt es im Lernraum Schule weitere wichtige und zentrale Personen. Diese sind der/die Hausmeister/in, das Schulsekretariat, das Reinigungspersonal, die Schulsozialarbeit, die Beratungslehrer/in ...

Genauso, wie Sie bei der Schulleitung vorstellig werden, sollten Sie sich dem vorstehend genannten Personenkreis vorstellen und mit einigen passenden Sätzen (immer wieder) ins Gespräch kommen. Die Gespräche sind mit dem Hausmeister, dem Schulsekretariat sowie dem Reinigungspersonal (ja, auch das Reinigungspersonal freut sich und ist dankbar, wahrgenommen zu werden) inhaltlich anders als bei der Schulsozialarbeit und der Beratungslehrer/in. Nehmen Sie jeden in seiner Funktion und Aufgabe wahr, haben Sie für jeden ein freundliches „Hallo“ und finden Sie mit jedem regelmäßig eine passende Kommunikation. Selbst wenn es „nur“ ein „Danke“ an das Reinigungspersonal ist.

Ein Überblick und ein Kennen möglichst aller Beteiligten im Lernraum Schule schafft ein anderes Gefühl der Zugehörigkeit und bedeutet in vielen zukünftigen Situationen auch Hilfe und Unterstützung und somit ein Weniger an Stress.

Baustein: Die inneren Regeln der Schule

Jede Schule „tickt“ anders. Sie werden sich um ein Vielfaches einfacher zurechtfinden, wenn Sie die inneren Regeln der Schule kennen. Innere Regeln gibt es beim Umgang untereinander, bei der Notenfindung, bei ungeschriebenen Regeln im strukturellen Ablauf des Schuljahres und bei bestehenden Ritualen zum Schuljahresbeginn, -abschluss o. Ä. Versuchen Sie die „inneren“ Regeln Ihrer Schule Schritt für Schritt herauszufinden. Wenn Sie die inneren Regeln kennen, so laufen Sie weniger Gefahr, Dinge „falsch“ zu machen, etwas zu übersehen. Die inneren Regeln kennen bedeutet weniger Stress.

Baustein: Stimmigkeit in Verhalten und Kleidung

Zeigen und leben Sie die neue Funktion als angehende Lehrer/in. Seien Sie stimmig in Ihrem Verhalten und in der Art, wie Sie sich kleiden. Zeigen Sie, dass Sie keine großgewachsene und ältere „Schüler/in“ sind. Finden Sie bei der Kleidung die goldene Mitte zwischen over- und underdressed. Mit einem gepflegten Auftritt, mit einfacher Jeans, Hemd oder Bluse können Sie nichts falsch machen. Wählen Sie Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen. Ihre Schüler/innen nehmen Sie als „neue“ und angehende Lehrer/in wahr und wollen Sie auch so sehen und von Ihnen auch so behandelt werden, nicht als neuer Freund oder Freundin.

Phase 2 – Durchstarten

Baustein: Schnellstmöglich unterrichten

Nur, wenn Sie schnellstmöglich Erfahrungen im Unterrichten sammeln, werden Sie schnell souveräner im Unterrichten und dadurch auch zufriedener. Hospitation ist gut, sollte jedoch nicht zu lange zelebriert werden. Laufen haben Sie auch nur dadurch gelernt, indem Sie gelaufen (und auch immer wieder hingefallen) sind. Unterrichten lernen Sie ausschließlich nur durch Unterrichten und auch durch Unterricht, der misslingt. Finden Sie einen möglichst schnellen Start in das Tätigkeitsfeld, das zukünftig Ihr berufliches Leben bestimmen soll. Starten Sie noch in der ersten Woche mit einem Teamteaching, dann ab Woche zwei mit einer Übernahme einzelner Sequenzen von Unterricht und spätestens ab Woche drei nehmen Sie sich ganze Stunden vor. Das heißt nicht, auf Hospitation ganz zu verzichten. Doch Hospitation sollte ab Woche drei nur noch stattfinden, wenn Sie etwas Bestimmtes bei Ihrer Mentor/in oder einer anderen Kolleg/in an der Schule sehen wollen oder man Ihnen zeigen möchte.

Durch Unterricht, den Sie selbst planen und durchführen, werden Sie sicherer und souveräner im Unterrichten. Dies bedeutet weniger Stress.

Baustein: Immer etwas früher dran sein

Jeden Tag an der Schule und am Seminar kommen weitere Dinge, Aufgaben, Termine ... auf Sie zu. Seien Sie bei allem etwas früher dran: Terminieren Sie frühestmöglich die U-Besuche durch Ihre Ausbilder/innen am Seminar. Je früher Ihre Ausbilder/innen zu Ihnen kommen, umso früher erhalten Sie Rückmeldung und können Methodisches und Didaktisches anpassen. Treffen Sie baldmöglichst eine Entscheidung für die Klassen oder Klassenstufen, die Sie gerne im kommenden Schuljahr/im eigenständigen Unterricht unterrichten wollen, und „bleiben“ Sie eher kontinuierlich in diesen Klassen und Stufen. Stellen Sie sich so früh wie möglich allen Dingen, die Sie als Voraussetzung für Ihren Start in den eigenverantwortlichen Unterricht benötigen, nehmen daran teil und/oder probieren Sie aus (Elterngespräche, Notengebung, Regeln, Rituale,

Ihr Sanktionensystem, Mitwirkung bei Lerngängen, Abschlussfahrt, Schullandheim ...). Auch Struktur und Zusammenfassung für die anstehenden Prüfungen entlastet, je früher Sie sich dem widmen/stellen.

Je frühzeitiger Sie an den auf Sie zukommenden und anstehenden Aufgaben und Herausforderungen „dran“ sind, umso weniger liegt Ihnen auf den Schultern, und je weniger Ihnen auf den Schultern liegt, umso weniger Last und Stress spüren Sie.

Baustein: Die Unterrichtsvorbereitung

Unterrichtsvorbereitung erfordert Ruhe und Zeit. Und gerade am Anfang werden Ideen vielfach verworfen und oft unverhältnismäßig viel Zeit bei der Recherche verwendet. Dies sind grundsätzlich wichtige und notwendige Prozesse und ein „mehr“ an Zeit sowie ein genaues Arbeiten ist wichtig für Qualität und die eigene Zufriedenheit. Doch zuerst muss alles fertig und geschafft sein, dann kann das Arbeitsblatt noch schöner gestaltet, der Einstieg geändert oder ein „besseres“ Bild/Karikatur gesucht werden.

Treffen Sie möglichst schnell eine Entscheidung für das Ziel und den roten Faden der Stunde. Dann die Stunde methodisch und didaktisch durchplanen und dann erst gehen Sie an die Optimierung. Besser eine fertige Stunde und mit der Optimierung noch nicht fertig, als ein toller Einstieg und ein makellooses Arbeitsblatt, aber keinen roten Faden und kein stimmiges Ende der Stunde. Ihre Schüler/innen verzeihen Ihnen ein nicht so tolles Arbeitsblatt leichter als eine in sich nicht schlüssige und konfuse Unterrichtsstunde.

In Ihren Fachdidaktik-Veranstaltungen am Seminar sowie bei Ihren Mentor/innen an der Schule werden Sie hierzu viel erfahren. Nehmen Sie dies an und probieren Sie vielfältig aus.

Baustein: Präsent sein und sich integrieren

Seien Sie präsent in möglichst allen Teilbereichen der Schule. Präsent sein bedeutet (auch) sichtbar sein. Seien Sie passend sichtbar im Lehrerzimmer, bei Konferenzen, bei den ein oder anderen Events der Schule ... Natürlich können Sie nicht an allem teilnehmen (da Sie auch Verpflichtungen am Seminar haben), doch seien Sie stets „sichtbar“ im Rahmen Ihres Lehrauftrages an der Schule. Sichtbar im Sinne, dass Sie als angehende Kolleg/in wahrgenommen werden und auch keine Termine verpassen.

Präsent sein bedeutet auch sich zu integrieren. Wenn Sie integriert sind, fühlen Sie sich zugehörig, wer sich zugehörig fühlt, fühlt sich wohler und damit auch stressbefreiter.

Baustein: Kontinuierlich und ritualisiert arbeiten

Zu Beginn des Vorbereitungsdienstes müssen Sie Ihren Arbeitsmodus mit Blick auf Seminar und Schule finden.

Genauso wichtig, wie es in den ersten Wochen ist, hier einiges auszuprobieren und sich über unterschiedliche Möglichkeiten auszutauschen, genauso wichtig ist es dann Kontinuität „einziehen“ zu lassen. Kontinuität bedeutet, Stetigkeit und einen gleichmäßigen Fortgang in Ihrem persönlichen Arbeitsmodus zu finden und konsequent umzusetzen. Kontinuität bedeutet auch Ritualisierung. Ritualisieren Sie Ihr eigenes Lernen und Ihre eigenen Vor- und Nachbereitungen. Ritualisieren Sie Pausen, Arbeit und Erholung. Es gibt keinen Königsweg, aber immer einen Weg, der auf Sie passt. Finden Sie schnell heraus, welcher dies ist und auf welche Art und Weise und zu welchen Zeiten Sie am effektivsten vorankommen.

Baustein: Die Zeit nutzen

Nutzen Sie die Pflichtzeiten an Schule und Seminar möglichst optimal. Wenn Sie entstehende Leerläufe (Hohlstunde, Stau auf der Autobahn, Ausfall einer Stunde, Wartezeiten im Lehrzimmer ...) für Anstehendes und noch Unerledigtes nutzen, „bauen“ Sie Ihren „Arbeitsberg“ stetig ab und Sie haben mehr Freizeit. Alles, was Sie in den sowieso vorhandenen (und oftmals ungenutzten) Zeitfenstern bearbeiten, vordenken, herausuchen, kopieren, zusammenfassen, skizzieren ..., ist bereits erledigt. Alles, was bereits erledigt, an- oder vorgedacht ist, spart Ihnen am heimischen Arbeitsplatz Zeit.

Warum (zum Beispiel) die 28 Schülerhefte nach Hause fahren, um diese dort zu begutachten und zu bewerten? Machen Sie dies doch gleich an der Schule. Bleiben Sie zwei Stunden +/- länger vor Ort und sparen damit den Hin- und Her-Transport dieser Hefte.

Zeit zu nutzen hilft Zeit zu gewinnen. Wenn Sie einen Teil der „gewonnenen“ Zeit auch bewusst zur persönlichen Erholung nutzen, leben Sie stressfreier und sind leistungsfähiger.

Baustein: Die beratenden Unterrichtsbesuche früh terminieren

Die beratenden Unterrichtsbesuche sind ein weiterer Schritt auf dem Weg zum Lehrberuf. Je frühzeitiger Sie diese Unterrichtsbesuche ansetzen, umso früher erhalten Sie eine Rückmeldung zum aktuellen Stand Ihres unterrichtlichen Wirkens (und haben damit mehr Zeit, Arbeitsfelder/Beratungspunkte anzugehen). Ergänzend zu empfehlen ist, dass Sie Ihre Schulleitung mit zu diesen Unterrichtsbesuchen einladen, da diese Stunden ohnehin besonders gut von Ihnen durchdacht und vorbereitet sind und nur die wenigsten Schulleitungen Sie dann noch zusätzlich im Unterricht besuchen werden.

Baustein: Entscheidungsstärke üben

Viel Vorbereitungszeit geht oftmals dadurch verloren, „nicht“ oder „nur sehr spät“ entscheiden zu können. Üben

Sie sich daher täglich im Ausbau Ihrer Entscheidungsstärke. Nehmen Sie sich nur bestimmte Zeitfenster vor: 5/10/20 ... Minuten, in denen Sie z. B. bestimmte Dinge recherchieren, nachlesen, andenken, bearbeiten ..., und treffen Sie dann nach dem Zeitfenster, das Sie sich vorgenommen haben, eine Entscheidung. Zum Beispiel nehmen Sie sich max. 5/10 Minuten Zeit, um ein Bild/eine Karikatur für den Einstieg zu suchen. Dann muss eine Entscheidung fallen. Dann zum nächsten Schritt.

Je entscheidungsstärker Sie handeln und auswählen (und dann die getroffene Entscheidung „leben“, nicht zweifeln), umso stressfreier werden Sie Ihren Arbeitstag beenden. Entscheidungsstärke hilft, Zeit zu sparen und schneller voranzukommen.

Phase 3 – Dranbleiben und die Prüfungen abschließen

Baustein: Denken in Einheiten

Spätestens mit dem eigenverantwortlichen Unterricht müssen Sie aufhören, in einzelnen Unterrichtsstunden zu denken. Ihr Denken muss sich ausrichten in die Planung von Reihen und Einheiten. Wie viel Zeit haben Sie für diese Einheit (4 Wochen)? Was ist das Ziel der Einheit? Wie viele Stunden stehen Ihnen in diesen vier Wochen zur Verfügung (8 Stunden)? Wie wollen Sie rein in die Einheit, was passiert in den Stunden der Er- und Bearbeitung und wie machen Sie den „Sack zu“ am Ende der 4 Wochen/8 Stunden? Erst wenn dieser „rote Faden“ und das Ziel/Ziele formuliert ist/sind, erst dann blicken Sie wieder auf die einzelnen Stunden, die dann um ein Vielfaches leichter zu planen sind.

Baustein: Wenn die Zeit nicht reicht

Jedem Lehrenden ist es schon so ergangen, dass die Zeit nicht gereicht hat, dass die Idee(n) nicht kommen wollte(n), dass man unzufrieden ist und mit der bestehenden Unterrichtsvorbereitung eigentlich so nicht in die Klasse gehen will. Formulieren Sie erneut das/ein/Ihr Ziel für die Stunde und üben Sie sich in „Situationspädagogik“. Machen Sie das Beste aus Ihrer bisherigen Vorbereitung und gehen damit offen und möglichst gelassen in die Stunde. Immer Ihr Ziel der Stunde im Blick. Oder nehmen Sie ergänzend die Dinge zur Hand, die Ihre Schüler/innen ohnehin dabei haben (Buch, Workbook etc.), und nutzen die entsprechenden Seiten, die Sie stimmig mit Ihren Schüler/innen bearbeiten.

Eine weitere Möglichkeit, wenn einmal die Zeit für die Unterrichtsvorbereitung ausgeht, ist das schnellstmögliche Finden eines Alternativvorgehens. Dass auch die Alternative immer zielorientiert sein muss, ist selbstverständlich. Vielleicht können Sie das ursprüngliche Ziel der Stunde nicht verfolgen, stattdessen haben Sie vielleicht Gelegenheit, im Methodischen etwas zu üben, zu

wiederholen und zu festigen. Auch ein gezieltes Üben z. B. der Methode Unterrichtsgespräch bringt Sie und Ihre Schüler/innen weiter ...

Versuchen Sie sich zu entstressen, wenn einmal die Zeit nicht reicht. Viele Unterrichtsstunden gewinnen durch eine nicht allzu exakte Planung und mehr Offenheit für die Belange der Schüler/innen.

Baustein: NEIN sagen

Lernen Sie, an passender Stelle ein klares „Ja“ oder ein klares „Nein“ zu äußern. Machen Sie sich nicht allzu viele Sorgen über die Folgen eines „Neins“, was natürlich als Anwarter/in (in der gefühlt schwächsten Position an der Schule und in der Phase der Beurteilung) besonders schwerfällt. Beim „Nein-Sagen“ sollten Sie sich im Vorfeld zum einen begründet die Argumente für das „Nein“ vergegenwärtigen und diese dann auch äußern. Zudem sollten Sie auch alle möglichen mit dem „Nein“ verbundenen Konsequenzen im Vorfeld gedanklich bewusst in Kauf nehmen (und akzeptieren). Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass die Folgen bei weitem deutlich niedriger liegen als angenommen.

Wenn Sie begründet und nachvollziehbar „Nein“ sagen, zeigen Sie auch, dass Sie verantwortungsvoll mit Ihren Möglichkeiten und Kräften umgehen können.

Ein „Nein“ kann abgeschwächt werden, indem die Aufgabe für den Moment ausgeschlossen, aber ein Zeitfenster in den Blick genommen wird, wo dies ggf. möglich ist. Zum Beispiel: „Begleitperson beim Ausflug der Klasse 6b kann ich übernächste Woche nicht sein, da ich zeitgleich zu viele Aufgaben vom Seminar und noch einen Unterrichtsbesuch in dieser Woche habe. Ende Juli oder dann im nächsten Jahr, gleich nach meinen Prüfungen, würde ich gerne an einem Ausflug oder/und einer Abschlussfahrt und auch gerne an einem Schullandheim teilnehmen.“

Baustein: Aufräumen und ausmisten für Ordnung und Überblick

Spätestens am Ende der Woche (wann auch immer Sie dies für sich definieren – Freitag, Samstag oder Sonntag) sollten Sie immer ein überschaubares Zeitfenster einplanen, um im Kleinen „aufzuräumen“. Sie sollten in diesem Zeitfenster Dinge wegwerfen, abheften, Digitales löschen, ggf. Reisekosten eintragen (Sie waren diese Woche am Seminar oder hatten Schulrecht, also gleich die Reisekosten ins Sammelformular eingetragen ...). Wenn Sie wenigstens einmal in der Woche bewusst „aufräumen“ und für etwas Ordnung schaffen, dann fühlen Sie sich freier. Ihr Arbeitsplatz wird einladender und sobald die Woche losgeht, müssen Sie sich nicht zuerst durch einen Berg von „Liegegebliebenem“ arbeiten ... Wenn Sie hier zügig entscheiden und schnell sind, reichen meist schon 30 Minuten. Diese sind gut investiert.

Vor jeder unterrichtsfreien Zeit, vor allem vor der Sommerpause, sollten Sie sich mind. einen ganzen Tag zum „Ordnungmachen“ und „Ausmisten“ einplanen. Das regelmäßige „kleine Aufräumen“ und das regelmäßige „Ordnungschaffen im Großen“ wirkt stressbefreiend. Wohingegen Unordnung belastet und der Leitspruch (für Aufräum-Faule) „Nur ein Genie beherrscht das Chaos“ grundsätzlich ins Leere läuft.

Baustein: Niemand weiß alles, auch Sie nicht

Es ist unsinnig zu glauben, immer auf alles die richtige Antwort zu haben. Gerade Sie als Anwarter/innen werden immer wieder mit Fragen konfrontiert sein, auf die Sie ad hoc keine (richtige) Antwort geben können (da Sie bestimmte Inhalte zum ersten Mal selbst unterrichten, da Ihnen Erfahrung fehlt ...). Dies ist ärgerlich (da man als Lehrer/in auf alles die richtige Antwort haben will), jedoch auch normal. Es ist nicht schlimm, etwas nicht zu wissen. Sagen Sie dies offen und ehrlich („Das kann ich jetzt nicht beantworten ...“) und liefern Sie die Antwort so zeitnah wie möglich nach („... ich lese nach und bringe die Antwort zur nächsten Stunde mit“).

Ein offener und ehrlicher Umgang mit Dingen, die wir nicht wissen, verbunden mit einem zeitnahen Damit-Befassen und „Nachliefern“ zeigt auch Kompetenz, macht menschlich und ist beispielhaft für einen stimmigen Umgang mit Nichtwissen.

Baustein: Kein Austausch mit denen, die Sie runterziehen

Es gibt sie immer und überall, die, für die alles schlimm, alles schlecht, alles furchtbar ist. Diejenigen, die es immer am Schlimmsten erwischt haben und erwischen ... Wenn Personen Ihres Umfeldes nur in dieser „Lamentier-Schleife“ gefangen sind, halten Sie sich fern. Diese Personen ziehen Sie herunter und ziehen Ihre Energie.

Wenn Sie selbst jemand sind, der wie vorstehend beschrieben denkt, dann lösen Sie sich Schritt für Schritt von diesen negativen und energieraubenden Gedanken. Suchen Sie stetig nach den Dingen, die Ihnen gelingen, die gut sind. Sie sind da und wenn Sie wollen, werden Sie diese auch sehen.

Übung: Beginnen Sie den Tag mit guten Dingen. Nennen Sie sich selbst ein bis drei Dinge, auf die Sie sich heute freuen. Dann abends im Bett oder kurz vor dem Zubettgehen schließen Sie den Tag ab mit den Dingen, die Ihnen gelungen sind, über die Sie sich heute gefreut haben, was Ihnen gutgetan hat.

Baustein: Ruhepausen und Auszeiten

Nutzen Sie mögliche Zeitfenster in der Schule und der Mittagspause, um „runterzukommen“, und planen Sie feste Ruhezeiten/Ausgleichszeiten zuhause ein.

Laufen, Sport, ein Gespräch mit Freunden, in Ruhe einen Tee/Kaffee trinken sind KEINE verlorenen Zeiten, sondern helfen, den Kopf freizubekommen und um wieder neue Ideen zu haben und kreativ zu sein. Oftmals kamen mir die besten Ideen nach oder während einer Joggingrunde. Haben Sie am besten immer einen kleinen Zettel und einen Stift dabei, falls Ihnen plötzlich etwas in den Sinn kommt, das Sie unbedingt behalten wollen. Oder schreiben Sie es schnell mit Ihrem Smartphone auf und schicken es als Mail an sich selbst.

Baustein: Reflektieren Sie stetig Ihr Mislingen und Ihr Gelingen

Wenn Sie nicht wissen, warum Ihnen etwas misslingt, so können Sie nicht gezielt daran arbeiten, dies zu beheben. Wenn Sie nicht wissen, was genau Sie gut gemacht und auf welche Art und Weise Sie dies gut gemacht haben, dann können Sie auch Ihre Stärken nicht ausbauen und effektiv nutzen. Üben Sie sich daher stetig in Ihrer Reflexionskompetenz, indem Sie (regelmäßig z. B. beim Autofahren, beim Joggen, gezielt am Schreibtisch ...) das Ergebnis, den Weg und Ihre Handlungen betrachten. Und vergessen Sie dann keinesfalls den finalen Schritt zur Planung (wie werde ich nächstes Mal handeln, agieren, mich vorbereiten ...?), damit es Ihnen nicht mehr misslingt oder wieder so gut bzw. noch besser gelingt.

Baustein: Sympathie

Seien Sie authentisch (stimmig), verurteilen Sie nicht, nutzen Sie positive Körpersprache, lächeln Sie, zeigen Sie Interesse an anderen und an Themen anderer ... dies macht sympathisch. Und wenn Ihnen dies schwerfällt und Sie vielleicht auch nicht sympathisch sein wollen, dann lassen Sie wenigstens die Dinge weg, die Sie unsympathisch erscheinen lassen: Spielen Sie niemanden anderen, reduzieren Sie Ihr Verlangen zu urteilen, schränken Sie die Körpersprache ein, die Sie kalt und negativ wirken lässt, und erzählen Sie nicht dauernd von Ihnen selbst ... dies macht unsympathisch.

Sympathische Menschen sind die, mit denen man sich gerne umgibt, die einem „guttun“, die durch ihr Verhalten und Beispiel Gemeinschaft fördern können und die weniger „gestresst“ sind.

Baustein: Beziehung

Dort wo Beziehung stimmt, wird Ihnen „alles“ gelingen. Dort wo Beziehung nicht stimmt, werden Sie immer scheitern. Vor allem in der Schule, im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Die Beziehungsarbeit (in der Sie positiv in Ihrer Funktion wahrgenommen werden) ist eine der herausforderndsten und zugleich gewinnbringendsten Aufgaben als Lehrer/in. Finden Sie das passende Maß an Nähe, Distanz, Zugeständnis und Konsequenz. Keine leichte, aber eine notwendige und lohnenswerte Aufgabe.

Zur Beziehungsgestaltung gibt es viele Ratgeber und Tipps. Befassen Sie sich frühzeitig mit diesen und üben Sie sich im Aufbau von positiven, respektvollen und gelingenden Beziehungen zu Ihren Schüler/innen.

Baustein: Bestehendes Material nutzen

Viele Kolleg/innen und Mitarbeiter/innen von Schulbuchverlagen haben sich viele Gedanken zu Texten, Bildern, Themen, Arbeitsblättern, Fragen ... etc. gemacht. Es ist nicht verwerflich, dieses Material auch zu nutzen. Das, worauf es ankommt, ist WIE Sie dies nutzen, WIE Sie Ihren Unterricht „orchestrieren“. Finden Sie ein gutes Maß, selbst Material zu erstellen und vorhandenes Material stimmig zu nutzen/einzusetzen.

4. Phase – Entspannen und noch so viel wie möglich ausprobieren

Baustein: Den Beruf genießen und vielfältig ausprobieren

Sie haben alle Prüfungen des Vorbereitungsdienstes bestanden und machen nun endlich das, auf was Sie sich seit mindestens fünf Jahren an der Hochschule und nun seit über einem Jahr im Vorbereitungsdienst vorbereitet haben: Sie unterrichten ohne Stress und Druck von ausbildender Seite, und dies mit einem reduzierten Deputat (da Sie nun auch keine Verpflichtungen mehr am Seminar haben). Diese sechs bis acht Wochen, bevor Sie in die Sommerpause gehen, um dann (an gleicher oder anderer Stelle) als fertige Lehrer/in in Ihr erstes Berufsjahr zu starten, wird mit die schönste Zeit Ihres beruflichen Lebens sein. Nie mehr haben Sie mehr Zeit zur Unterrichtsvorbereitung und zum Ausprobieren. Nutzen und genießen Sie dieses Zeitfenster und probieren Sie sich noch vielfältig aus! Führen Sie genau die Dinge an Ihren Schulen, in Ihrem Unterricht, in Ihren Klassen, mit einzelnen Schüler/innen durch, die bisher zu kurz gekommen sind bzw. nicht oder nur eingeschränkt möglich waren und die Sie „schon immer mal ausprobieren“ wollten.

Fazit

Die Zeit des Vorbereitungsdienstes ist kurz und intensiv. Durch ein vorausschauendes Handeln und reflexives Vorgehen können die anstehenden Aufgaben und „daily hassles“ erfolgreich bewältigt werden. Wichtig für die Anwärter/innen ist, mit einer positiven Grundhaltung und Einstellung den Vorbereitungsdienst zu beginnen und sich diese positive Einstellung und Haltung zu bewahren. Durch ein kluges Verhaltensmanagement wird die Zeit des Vorbereitungsdienstes zu einer für jede Anwärter/in gewinnbringenden Zeit. Die Beachtung und Umsetzung vorstehender Bausteine kann eine Hilfe sein, den Vorbereitungsdienst erfolgreich und gesund zu durchlaufen und abzuschließen.

Schlusswort

Mein eigener Vorbereitungsdienst war rückblickend die beste Zeit in meiner Ausbildung zum Realschullehrer. Nie mehr hatte ich so viel Zeit, meinen Unterricht vor- und nachzubereiten, und niemals mehr so viel Zeit, mich auszuprobieren.

Dr. phil. Mathias Rein, Diplom-Pädagoge
Bereichsleiter am Seminar für Ausbildung und
Fortbildung der Lehrkräfte (WHRS) Ludwigsburg
Dozent am Institut für Erziehungswissenschaft der
Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg
Rein.Mathias@lb.sem-bw.org