

Beobachtung	Gedanken / Gespräch	Reflexion
<p>7. Feb. 2012, 6. Klasse, ev. Religion</p> <p><i>Eine Klasse außer Rand und Band</i></p> <p>Beim Hospitieren konnte ich heute eine Klasse beobachten, die sich überhaupt nicht am Unterrichtsgeschehen beteiligt und ständig stört. Das Thema der Stunde, „Das Symbol des Kreuzes“, sollte eigentlich in Gruppen erarbeitet werden, nachdem eine kurze Einführung dazu gegeben wurde. Schon bei der Einführung haben viele SuS ständig gestört, indem sie durch den Raum gelaufen sind, um anderen das Mäppchen wegzunehmen, ihre Sachen von anderen zurückzuholen, indem sie Privatgespräche geführt oder gemalt haben. Der Lehrer hat kaum auf die Störungen reagiert und meistens einfach weitergesprochen, teilweise wirkte das, als wäre er gar nicht da. Nachdem die SuS in Gruppen eingeteilt wurden, wurde das bereits beschriebene Verhalten fortgesetzt, auch die einzelnen Gruppen waren nicht erkennbar. Der Lehrer ist zwar herumgegangen aber es kamen keine Ergebnisse zustande und diese wurden auch nicht gesichert.</p>	<p>Diese Beobachtung hat mich total verwundert. Ich hätte nicht erwartet, dass man in einer 6. Klasse bereits solche Schwierigkeiten haben könnte. Eigentlich wirkt dieser Lehrer auf mich motiviert und beliebt, aber davon konnte ich hier nichts sehen. Ich hatte den Eindruck, dass sich hier Probleme seit einiger Zeit zugespitzt hatten.</p> <p>Mögliche Probleme, die ich vermute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine klaren Anweisungen • Unterforderung der SuS • Kein Ziel wird erreicht • Konflikte innerhalb der Klasse • Auf die SuS wird nicht eingegangen <p>Gespräch: Der Lehrer hat mir angeboten, meine erste UE in dieser Klasse zu halten. Ich habe ihm zugesagt, allerdings habe ich ihn auch auf meine Beobachtung angesprochen. Er meinte, dass diese Klasse in allen Fächern schwierig sei und er keine Lust mehr habe sich zu ärgern, deshalb ignoriere er dieses Verhalten einfach. Er meinte auch, dass ich die Klasse jederzeit wieder abgeben könne, wenn ich mich nicht darin wohlfühle.</p>	<p>Im Nachhinein frage ich mich, ob die Zusage so klug war. Aber ich habe mir vorgenommen einfach mal auszuprobieren, ob sich am Verhalten der Klasse etwas ändert, wenn ich an den vermuteten Problemen arbeite.</p> <p>Ich habe mir vorgenommen, den Unterricht zuerst frontaler zu gestalten, um die SuS mit einer anderen Atmosphäre zu konfrontieren. Ich will die SuS langsam daran gewöhnen in Gruppen zu arbeiten. Der Unterricht soll Ergebnisorientierter werden, es sollen weniger Pausen entstehen.</p> <p>Fazit: Ich denke es verursacht mehr Stress, wenn man mit einer Situation unzufrieden ist, aber diese ignoriert, als sich bewusst damit auseinanderzusetzen und daran zu arbeiten, dass das Arbeiten in dieser Klasse wieder erträglich wird.</p> <p>Nachtrag aus der Sitzung zur Vermeidung von Unterrichtsstörungen und Disziplinproblemen: Prävention durch</p> <ul style="list-style-type: none"> • breite Aktivierung • anregende Darbietungen • aktivierendes Frageverhalten • positive Rückmeldungen

13. Feb. 2012, 5. Klasse, Deutsch

Ein Fünftklässler unter Druck

Heute habe ich beim Hospitieren einen Schüler beobachtet, der sich rege am Unterricht beteiligt hat. Jonas hat sich auf fast alle Fragen gemeldet und gute Antworten gegeben. Als am Ende der Stunde die Hausaufgabe besprochen wurde, hat er zu weinen angefangen. Es stellte sich heraus, dass er die Hausaufgabe gemacht hat, aber zwei Farben miteinander verwechselt hat. Jonas hat die Aufgabe verstanden und richtig nach den Satzgliedern gefragt, allerdings hat er das Subjekt der Sätze grün unterstrichen und nicht rot. Als dann gesagt wurde, welche Teile des Satzes rot unterstrichen sein müssen, hat er geweint. Die Lehrerin hat ihn beruhigt und ihm

Die Lehrerin hat mich nach der Stunde auf Jonas angesprochen. Ich war über sein Verhalten überrascht, denke aber, dass Fünftklässler sehr motiviert sind und alles richtig machen wollen. Wahrscheinlich sind solche kleinen Missverständnisse für sie viel schlimmer als für Schüler aus höheren Klassen. Die Lehrerin sieht das auch so, hat aber auch gemeint, dass Jonas zusätzlich sehr unter Druck steht, weil seine Eltern sehr viel Kontrolle ausüben. Jonas Mutter schaut sich immer Jonas Heft an und überprüft, ob er seine Hausaufgaben richtig hatte. Schon bei kleinen Fehlern, die gemacht wurden ist sie beunruhigt und ruft bei der Lehrerin an.

- Unterrichtsfluss
- Vermeiden von Wartezeiten
- Differenziertes abfedern von Störungen
- Definierte Rahmenbedingungen
- Verbindliche Verhaltensregeln
- Präsenz- und Stoppsignale
- Frühzeitiges Reagieren
- Nonverbale Signale bei gleichzeitiger Fortsetzung des Unterrichts
- Kurze und knappe verbale Signale

Ich könnte mir vorstellen, dass Jonas aufgrund der Erwartungshaltung und Reaktion seiner Mutter so heftig bei kleinen Missverständnissen reagiert. Ich denke, dass die Eltern zu viel Druck auf Jonas ausüben und ihn zu stark kontrollieren. Womöglich kontrolliert schon die Mutter Jonas Hausaufgaben und sie möchte ihre eigene Kompetenz durch die Hausaufgabenrückmeldung der Lehrerin absichern. Es wäre aber auch denkbar, dass die Mutter für Jonas nur „das Beste“ will und ihm nur für gute Leistungen emotionale Nähe zukommen lässt, ihn bei Fehlern aber ausschimpft. Es wäre sinnvoll mit der Mutter über diese Situation zu sprechen und den

<p>versichert, dass das nicht schlimm ist, weil er es ja trotzdem verstanden hat. Jonas fragte darauf, ob sie trotzdem einen Haken unter die Hausaufgabe macht.</p> <p>16. Feb. 2012, 8. Klasse, ev. Religion</p> <p><i>Ignorieren als Strafmaßnahme</i></p> <p>Heute wurde ein Schüler im Unterricht</p>	<p>Ich habe die Lehrerin nach der Stunde auf</p>	<p>großen Druck von Jonas zu nehmen.</p> <p>Fazit: Eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern ist wichtig, um die individuelle Reaktion eines Kindes zu verstehen. Lernprozesse können durch Ängste beeinträchtigt werden!</p> <p>Nachtrag aus der Sitzung zu elterlichen Erziehungskonzepten: Jonas Erziehung könnte auf Kontrolle hin orientiert sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Striktes Machtverhältnis • Klare, oft umfangreiche Anforderungen an das Kind • Pflichten werden kompromisslos eingefordert • Wenig Rücksicht auf individuelle Fähigkeiten des Kindes • Keine angemessene Hilfe bei Überforderung • Leistungsanforderungen stehen häufig im Kontext mit Strafen • Starke Kontrolle • Wenig vertrauen in die eigenen Fähigkeiten <p>Dem Schüler wird durch konsequentes ignorieren seine „Bühne“ genommen. Weil er</p>
---	--	--

<p>vollständig ignoriert. Er hat sich eifrig auf viele Fragen gemeldet, kam aber nie dran. Die Lehrerin hatte die Klasse aber ganz im Blick und es wurden auch Schüler in der unmittelbaren Nähe des Schülers aufgerufen. Der Schüler hat häufig etwas zu seinem Mitschüler gemurmelt, nachdem er nicht aufgerufen wurde.</p>	<p>meine Beobachtung angesprochen. Sie hat mir ihr Verhalten als Strafmaßnahme erklärt. Der Schüler ist in den letzten Stunden immer wieder durch unpassende Kommentare aufgefallen. Er hat sich gemeldet, um dann gezielt etwas zu sagen, was den Unterricht stört. Deshalb wird er jetzt eine Weile nicht mehr von der Lehrerin aufgerufen.</p>	<p>keine Aufmerksamkeit mehr bekommt und keine lachende Anerkennung der anderen SuS ändert er wahrscheinlich sein Verhalten.</p> <p>Fazit: Ignorieren kann zwar hilfreich sein, aber es muss nach den Ursachen für dieses Verhalten geforscht werden. Es kann sein, dass der Schüler entwicklungsbedingt gerade ein Problem mit dem Fach Religion hat und deshalb stört.</p> <p>Nachtrag aus der Sitzung zum Klassischen und Operanten Konditionieren: Löschung durch Ignorieren führt zunächst oft zu einer Intensivierung des unerwünschten Verhaltens, erst später zu einer Reduzierung!</p>
<p>29. Feb. 2012, 7. Klasse, Deutsch</p> <p><i>Demotivierende Lehreraussagen und ihre Folgen</i></p>		
<p>Heute konnte ich beim Hospitieren eine binnendifferenzierte Übungsstunde zur Grammatik beobachten. Die SuS wählten selbständig Übungsaufgaben, die unterschiedliche Anforderungsniveaus enthielten. In der Klasse herrschte eine ruhige konzentrierte Arbeitsatmosphäre. SuS, die sich noch schwer taten, haben gesondert durch den</p>	<p>Ich war überrascht, wie gut diese Freiarbeit funktioniert hat, da ich bisher nur sehr chaotische Freiarbeitsphasen beobachten konnte und habe die Lehrerin nach Tipps gefragt. Sie hat mir auch erklärt, warum sie diese Form des Unterrichts in dieser Klasse verwendet. Die SuS in dieser Klasse sind scheinbar bei Frontalunterricht total passiv, da</p>	<p>Die SuS sind durch die Äußerungen ihrer früheren Lehrkraft wahrscheinlich total verunsichert und gehemmt. Sie können in der Freiarbeit und durch den Lernfortschrittpass wieder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten finden, indem sie sich an ihren Erfolgen orientieren.</p>

<p>Lehrer Hilfestellung bekommen.</p>	<p>sie im letzten Schuljahr wohl immer wieder gesagt bekommen hätten, dass sie nicht aufs Gymnasium gehören würden und das alles viel besser gehen müsste. Die Lehrerin vermutet, dass die SuS Angst haben, dass sie im Frontunterricht bloßgestellt werden könnten. Um die SuS wieder zu ermutigen und eine angstfreie Lernatmosphäre zu schaffen, arbeitet sie deshalb viel mit binnendifferenzierter Freiarbeit.</p> <p>Tipps für binnendifferenzierte Freiarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genaue Instruktionen vor der Freiarbeit geben, es sollen keine Leerzeiten entstehen • Regeln für Freiarbeit festlegen und von SuS einfordern • Arbeitsblätter übersichtlich gestalten und mit Niveauangabe versehen • SuS führen einen Lernfortschrittspass, auf dem Erfolge eingetragen werden und die bearbeiteten Niveaustufen • Lösungen liegen beim Lehrer aus, so kann nicht geschummelt werden • Immer ansprechbar bleiben und den SuS Hilfestellung geben, wenn Probleme auftauchen • Die SuS schrittweise an solche Phasen gewöhnen, nicht gleich mit einer kompletten Stunde in Freiarbeit loslegen 	<p>Nachtrag aus dem Thema Motivation und Schulleistung:</p> <p>Die SuS sind durch die böartigen, demotivierenden Lehreräußerungen wahrscheinlich in einen misserfolgsorientierten Teufelskreis gefallen und verhalten sich deshalb sehr passiv. Sie haben kein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und erzielen daher tatsächlich schlechte Ergebnisse.</p> <p>Misserfolgsängstlicher Teufelskreis: Internale, stabile Ursachenzuschreibung bei Misserfolg (mangelnde Fähigkeit), hier: durch Lehreräußerung konditioniert, erlernte Hilflosigkeit / externale Ursachenzuschreibung bei Erfolg (Glück, Aufgaben so leicht) → Negative Emotionen in Leistungssituationen (Scham, Angst, Hoffnungslosigkeit) → Meidung von Leistungssituationen (Prüfungsangst und Passivität im Frontalunterricht) → Wahl ungünstiger Aufgabenschwierigkeiten und geringe Anstrengungsbereitschaft (der Lernerfolgspass wirkt hier entgegen) → objektiv verringerte Erfolgsaussichten → Furcht vor Misserfolg (Spirale beginnt, da SuS nun tatsächlich glauben über mangelnde Fähigkeit zu verfügen!)</p> <p>Lösungsansatz: Hoffnung auf Erfolg muss Schritt für Schritt wieder aufgebaut werden. Jeder Fortschritt muss gelobt werden! Schüler müssen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten</p>
---------------------------------------	---	---

27. März 2012, 6. Klasse, ev. Religion

Erfolgslebnisse, Konzentration und Vorwissen

Ich unterrichte nun seit Ende der Faschingsferien in dieser Klasse, die ich in meinem Eintrag „Eine Klasse außer Rand und Band“ beobachtet habe. Die Klasse verhält sich in meinem Unterricht recht ordentlich, sie macht gut mit und akzeptiert mich als Lehrer. Sie zeigt echtes Interesse am Thema Judentum, es kommen häufig interessierte Rückfragen und die SuS erzählen sogar von persönlichen Erlebnissen.

Ich freue mich, dass sich meine Befürchtungen bezüglich meiner UE in dieser Klasse nicht bestätigt haben und mir das Unterrichten in dieser Klasse so viel Spaß macht. Besonders schön finde ich, dass die Klasse mir vertraut und so offen zu mir ist. Die Feedbackgespräche mit meinem Begleitlehrer haben mich sehr ermutigt und wir arbeiten nun daran, dass diese positive Verhaltensänderung der Klasse weiter anhält. Dazu haben wir ein Konzept erstellt, dass sich mit folgenden Punkten befasst.

- Vermeidung von Leerzeiten, keine Unterforderung
- Schülerwirlichkeit führt zum Stundenthema hin und hat Raum in der Stunde
- Sofortige Intervention bei Störungen (meist reich schon ein nonverbaler Impuls)
- Nachhaltige Kompetenzförderung durch Wiederholung (es hat sich herausgestellt, dass die SuS nicht ins Unterrichtsgeschehen fanden, da sie die letzte Stunde nicht mehr im Kopf hatten, Religion wird nur einmal

zurückgewinnen, was durch Binnendifferenzierung erreicht werden kann (keine Überforderung → weniger Misserfolge!)

Durch das Anfangsritual kam Ruhe und Ordnung in den Unterricht. Die Klasse lernt aufeinander zu hören. Das zählen läuft zwar noch nicht durch, aber ich habe den Eindruck, dass sich das Miteinander in der Klasse schon nach kurzer Zeit deutlich verbessert hat. Diese 5- 10 Minuten Ruhe bringen die SuS auf ein Konzentrationsniveau, das sich auch im anschließenden Wiederholungsspiel zeigt. Die SuS sind zwar aufgeweckt, aber das Spiel läuft trotzdem geordnet und diszipliniert.

Nachgeschlagen: Vorwissen, Matthäuseffekt „Wer hat, dem wird gegeben“, d.h. gutes Vorwissen → viel Neues wird behalten; wenig Vorwissen → Schwierigkeiten, Neues aufzunehmen.

Durch das Wiederholungsspiel wird das Vorwissen der SuS gefördert. Die SuS finden leichter in den Unterricht und sind in der Lage Informationen besser zu behalten, da diese nun sinnvoll vernetzt werden können.

<p>07. Mai 2012, 10. Klasse, Deutsch</p> <p><i>Schwänzen und Lernschwierigkeiten</i></p> <p>Gerade unterrichte ich in dieser 10. Klasse die UE „Das Parfum“. Ich komme mit der Klasse gut zurecht, die SuS machen insgesamt gut mit. Eine Schülerin fehlt allerdings sehr häufig. Sie beteiligt sich nicht am Unterricht und arbeitet auch in Gruppenarbeiten nicht mit. Ich habe die Schülerin trotzdem bei einer Reproduktionsfrage aufgerufen, allerdings hat sie geantwortet, dass sie das nicht wisse.</p>	<p>pro Woche doppelstündig unterrichtet!)</p> <ul style="list-style-type: none"> Förderung der Konzentration und Kommunikation durch Anfangsritual (Idee aus Theaterpädagogikseminar, Uni): <p>Am Anfang habe ich mit den SuS versucht auf 20 zu zählen. Dabei ist die ganze Klasse still und steht so im Klassenzimmer, dass man sich sehen kann. Der Lehrer beginnt, indem er „eins“ sagt. Anschließend ergreifen die Schüler unaufgefordert das Wort. Ein anderer Schüler sagt „zwei“, ohne dass eine bestimmte Reihenfolge eingehalten wird usw. Ziel ist es, zu sehen und zu spüren, wann jemand etwas sagen will. Es darf keine Zahl gleichzeitig genannt werden, sonst beginnt man von vorn. Anschließend wird Wiederholungs-Wer-wird-Millionär gespielt.</p> <p>Ich habe mich gefragt, ob es sinnvoll war, die Schülerin aufzurufen oder, ob ich sie damit wohl bloßgestellt habe. Ich habe meinen Begleitlehrer auf diese Schülerin angesprochen. Fee hat scheinbar viel zu viele Fehltage und wird dieses Schuljahr nicht bestehen. Für ihr Fehlen gibt sie unterschiedliche Gründe an (verschlafen, krank). Der Lehrer hat sich wohl versucht mit</p>	<p>Fazit: Stundenritual zur Konzentration und Wiederholung ist zwar zeitaufwändig aber effektiv. Die SuS in dieser Klasse würden anders nur sehr wenig aus dem Unterricht mitnehmen.</p> <p>Nachgeschlagen: Lernschwierigkeiten (Ortner) Eine mögliche Erklärung für Fees Verhalten könnte die Trennung der Eltern sein. Fee weist Merkmale von Lernschwierigkeiten auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> Anomale Gewohnheiten im körperlichen Bereich (hier: Nägelkauen) Auffälligkeiten im Gefühlsleben und in der Grundstimmung (hier: wirkt emotionslos, passiv, Depression?)
---	---	---

<p>21. Mai 2012, 8. Klasse, Deutsch</p> <p><i>Belohnung zur Störungsprävention</i></p>	<p>den Eltern von Fee in Verbindung zu setzen, allerdings leben diese getrennt und scheinen mit der Situation völlig überfordert zu sein. Die Mutter hat geäußert, dass sie Fee gern auf die Realschule schicken will. Den Ratschlag Nachhilfe für Fee zu organisieren, haben die Eltern ignoriert. Die Mutter hatte trotz schriftlicher Benachrichtigungen scheinbar keine Ahnung von Fees Fehlzeiten. Der Begleitlehrer hat gemeint, dass es gut sei, Fee bei einfachen Fragen aufzurufen, um ihr zu signalisieren, dass sie Teil der Klasse ist und trotz ihrer Passivität wahrgenommen wird.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivations- und Antriebsschwierigkeiten (hier: verschlafen, tagträumen) • Schulische Auffälligkeit (hier: Schwänzen, keine Hausaufgaben, schlechte Leistungen) <p>Ortner beschreibt, dass bei Lernschwierigkeiten verschiedene Faktoren als Ursache zusammenwirken können, Umfeldbedingte Ursachen außerhalb der Schule/ innerhalb der Schule und intrapersonale Ursachen beim Schüler, daher ist es schwierig die Lernschwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Zuerst müssen die Ursachen geklärt werden. Naheliegende Ursache scheint bei Fee die Trennung der Eltern zu sein, die womöglich weitere negative familiäre Strukturmerkmale nach sich zieht und dadurch auch intrapersonale Probleme auslöst (z.B. angeschlagenes Selbstwertgefühl)</p> <p>Fazit: Es ist wichtig sich über das Umfeld von Schülern zu informieren und eng mit den Eltern zusammenzuarbeiten. Auch die Eltern müssen unterstützt/beraten werden, damit sich an der Situation des Kindes etwas verbessern kann. Dies muss allerdings sehr feinfühlig geschehen (vgl. Rollenspiele in den Fachsitzungen)!</p>
--	--	--

<p>Heute konnte ich eine Klasse beobachten, die konzentriert und ruhig mitarbeitete. Die Sitzordnung bestand aus Sitzgruppen. Wenn es etwas lauter war, haben sich die SuS gegenseitig ermahnt. Am Ende der Stunde wurde die leiseste Gruppe belohnt, indem sie weniger HA aufbekam.</p> <p>18. Juni 2012, 10. Klasse, ev. Religion</p> <p><i>Kleider und ihre Wirkung</i></p> <p>Heute kam Herr B., der sonst immer sehr leger</p>	<p>Die Lehrerin erklärte mir, dass sie mit Belohnungen für gutes Verhalten in dieser Klasse arbeitet. Scheinbar war es zuvor oft sehr laut im Klassenzimmer. Die SuS werden in Gruppen für ihr Verhalten belohnt, indem am Ende der Stunde, die leiseste Sitzgruppe weniger HA machen muss.</p> <p>Ich war überrascht über meine Beobachtung, da</p>	<p>Nachgeschlagen: Lukesch: Einführung in die Psychologie</p> <p>Die Lehrerin arbeitet mit „Token“, was Belohnungen bezeichnet, die im Bereich des Konditionierens zu verorten sind. Eine Strafe wird von den Schülern durch gutes Verhalten abgewendet. Die HA stellt für die SuS eine Belastung dar, die sie gerne vermeiden wollen. Bevor ein Tokensystem zum Einsatz kommt, muss mit den SuS klar abgesprochen werden, welche Regeln zur Belohnung führen. Dieses System funktioniert auch nur, wenn die SuS mit ihm einverstanden sind und sich auf den geschlossenen „Vertrag“ einlassen.</p> <p>Fazit: Ich denke das dieses System in der Klasse funktioniert, allerdings bin ich mir nicht sicher, ob ich es anwenden würde, da ich der Meinung bin, dass normales Verhalten nicht immer konkret belohnt werden sollte. Irgendwann findet womöglich sonst nur noch dort gute Mitarbeit mit angemessenem Verhalten statt, wo Belohnungen ausgesetzt werden, die womöglich auch immer größer werden müssen.</p> <p>Fazit: SuS wollen Ordnung und erwarten,</p>
---	--	--

<p>in den Unterricht kommt, in einem Jacket. Gewöhnlich trägt er Turnschuhe, ein ausgewaschenes T-Shirt und eine bunte Hose. Er musste noch zu einem Termin und hatte sich deshalb schicker gekleidet. Die Klasse, ist normalerweise eher ziemlich laut und reagiert häufig nicht gleich darauf, wenn er das Klassenzimmer betritt. Heute war sofort Ruhe, als er eintrat und auch während des Unterrichts gab es wenige Störungen.</p> <p>28. Juni 2012, Lehrerzimmer</p> <p><i>Burnout</i></p> <p>Heute hat mich mein Mentor auf das längere Fehlen einer Oberreferendarin angesprochen. Er teilte mir mit, dass diese wohl einen Burnout erlitten hätte und deshalb nicht mehr an die Schule käme. Zugleich fragte er mich, ob ich mich auch manchmal überfordert fühle.</p>	<p>ich nicht gedacht hätte, dass so eine Veränderung eine derartige Auswirkung besitzt. Da am Unterrichtsstil alles beim alten geblieben ist, bin ich mir sicher, dass die Verhaltensänderung der Klasse auf die Kleidung von Herrn B. zurückzuführen ist.</p> <p>Ich finde es gut und wichtig, dass mein Mentor so offen war und dieses Thema mit mir besprochen hat. Obwohl das Referendariat schon einiges von mir abverlangt, gibt es aber dennoch Freiräume, die mir gehören und die ich so gestalten kann, wie ich will.</p>	<p>entsprechend der Rolle, ein gewisses Auftreten. Das legere Auftreten weckt in den SuS die Idee, sich nicht im Unterricht zu befinden, also verhalten sie sich auch nicht entsprechend. Merke: Rollenerwartungen spielen für die SuS eine große Rolle. Ordentliche Kleidung gehört zur Rollenerwartung der SuS! Mit einfachen Mitteln lassen sich große Erfolge erzielen!</p> <p>Ergänzung aus der Fachsitzung:</p> <p>Wichtig um Stress zu vermeiden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich zur Arbeit schaffen, z. B. Sport • Soziale Kontakte pflegen • Sich eingestehen, wenn etwas zu viel ist und auch gegenüber anderen thematisieren • Gute Zusammenarbeit erspart Arbeit • Nicht den Anspruch haben, es allen recht machen zu wollen • Pausen fest einplanen, feste Arbeits- und Ruhezeiten einhalten
---	--	---