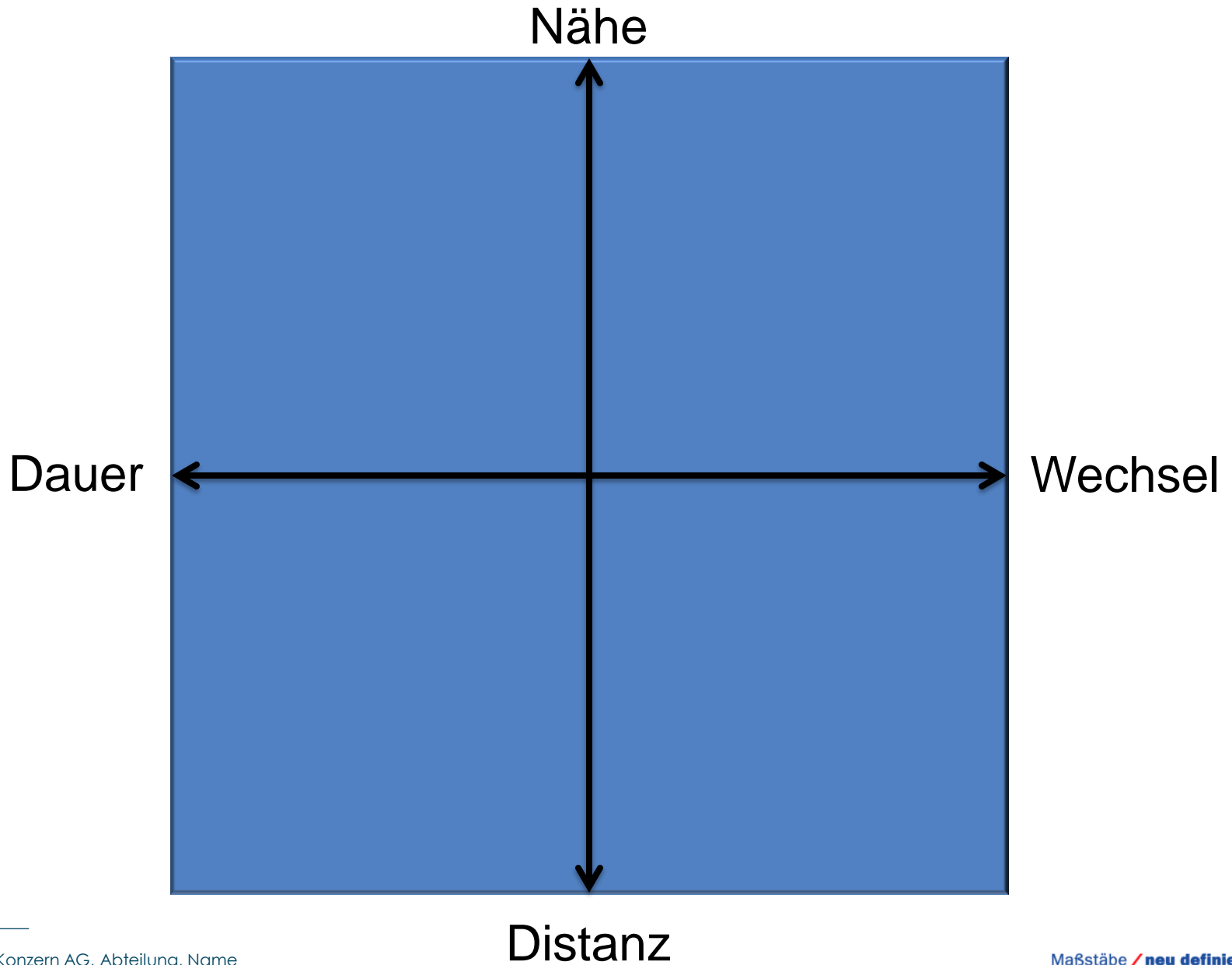




Seelische Fitness für Lehrer

2016 / Dresden, Erfurt, Jena

Quellen der Kraft – das Riemann-Thomann-Modell



Was sie auszeichnet

- Lebensmotto: Jeder Fremde ist ein Freund, den ich noch nicht kenne
- Orientiert sich an: Beziehungen und Gefühl
- Legt Wert auf: Harmonie, Gleichheit, Gemeinsamkeit
- Klassenziel: Jeder soll sich wohl fühlen
- Stärken: Extraversion, Freigiebigkeit, Hingabe, Sinn für Harmonie, Vertrauen, Einfühlungsvermögen, verzeiht gerne und viel
- Schwächen: Kann schwer etwas für sich fordern. Eher konfliktscheu.

Was ihr Kraft gibt

- Bei freundlichen Menschen Geborgenheit und Zuneigung spüren
- Gemeinsamkeit und Verschmelzung
- Etwas für andere tun können
- Harmonie erleben – sanfte Feste für die Sinne inszenieren

Was sie auszeichnet

- Lebensmotto: When the going gets tough the tough get going
- Orientiert sich an: Belegbaren Fakten, beobachtbaren Tatsachen
- Legt Wert auf: Individualität, Gerechtigkeit, Autonomie
- Klassenziel: Jeder wird eigenständiger und reifer
- Stärken: Introversität, Eigenständigkeit, Durchsetzungsstärke, Beobachtungsgabe, Analysefähigkeit, Unbestechlichkeit
- Schwächen: Wirkt kalt, nüchtern, unnahbar und arrogant.
Macht anderen gegenüber keine Kompromisse.

Was ihr Kraft gibt

- Alleine sein
- Beobachten und wahrnehmen
- Die Dinge versachlichen und sich mit Fakten beschäftigen
- Den Dingen auf den Grund gehen
- Fähigkeiten erwerben, die die eigene Autonomie stärken

Was sie auszeichnet

- Lebensmotto: Bewahrt das Bewährte!
- Orientiert sich an: Regeln, Werten, Traditionen, Hierarchien
- Legt Wert auf: Regeleinhaltung und Beständigkeit
- Klassenziel: Jeder hält sich an die Regeln
- Stärken: Ordentlichkeit, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Sparsamkeit, Engagement, Berechenbarkeit, Pflichtbewusstsein, Treue
- Schwächen: Neigt dazu, alles kontrollieren und bestimmen zu wollen.
Kann manchmal zu starr und zu unflexibel wirken.

Was ihr Kraft gibt

- Dinge ordnen und aufräumen
- Verantwortung übernehmen und sich engagieren
- Sich auf's eigene Wertesystem und feste Prinzipien besinnen
- Andere anleiten und anweisen, die Dinge richtig zu tun
- Brauchtumpflege und Vereinswesen

Was sie auszeichnet

- Lebensmotto: Leben ist jetzt! Fuck them if they can't take a joke!
- Orientiert sich an der Wirklichkeit des Augenblicks
- Legt Wert auf: Ständigen Wandel und viel Spaß
- Klassenziel: Wir machen was ganz Neues.
- Stärken: Improvisationsvermögen, Charme, Eloquenz, Ideenreichtum, Spontaneität, Unbeschwertheit, Phantasie, Leidenschaft
- Schwächen: Können egozentrisch und geschwätzig wirken. Neigung zu Unpünktlichkeit und Unzuverlässigkeit.
Scheu, Verantwortung zu übernehmen

Was ihr Kraft gibt

- Was neues ausprobieren – Kleidung, Hobby, Freunde etc.
- Künstler sein
- Andere reinlegen und ihnen dumme Streiche spielen
- Spiel, Spaß, Spannung, Abenteuer

Die Arbeit im Lehrerberuf wird Sie immer wieder an ihre psychischen und physischen Grenzen bringen.

Darauf sollten Sie sich vorbereiten. Vertrauen Sie nicht darauf, dass Ihnen das schon nicht passieren wird.

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit und Kraft für einen guten Ausgleich. Das sollten Sie speziell dann tun, wenn Zeit und Kraft knapp werden.

Was für Sie ein guter Ausgleich ist, hängt von Ihrer Persönlichkeit ab – nicht von dem, was andere sagen.

Bereiten Sie diesen Ausgleich rechtzeitig vor und nicht erst, wenn Zeit und Kraft knapp werden.