



# OPTIMISMUS GEHT ES BESSER

Regionaltagung der Schulleitungen Nord  
am 7.2.2019 in Bremen



Optimismus ist die Fähigkeit, den blauen  
Himmel hinter  
den Wolken wahrzunehmen.

# 10 GRÜNDE, WARUM ES SPAß MACHT, SCHULLEITUNG ZU SEIN

Bildung und  
Erziehung  
sinnvolle,  
bedeutsame  
Aufgabe

Menschen fordern,  
fördern und  
führen

Intensive soziale  
Kontakte zu allen  
Gruppen der  
Gesellschaft

Jung bleiben durch  
lebenslanges  
Lernen

Eigene Ideen und  
Konzepte  
entwerfen. dafür  
begeistern, sie  
realisieren

Möglichkeit, eigene  
Werte zu leben  
und vorzuleben:  
Partizipation,  
Transparenz,  
Solidarität

Tagesablauf und  
eigene Tätigkeit  
maximal vielfältig  
und  
abwechslungsreich

Selbstwirksamkeit  
erleben

Zusammen-  
arbeiten, in  
Gruppen und Teams

Verantwortung  
übernehmen,  
Entscheidungen  
treffen

## EINIGE WAHRHEITEN ÜBER SCHULE UND DIE ARBEIT VON SCHULLEITUNGEN



- Ungleichzeitigkeit von pädagogischer und politischer Zeit
- Inkonsistenz wechselnder bildungspolitischer Vorgaben
- Lehrermangel wird zur Regel
- Anforderungen und Qualifikationsprofile der Lehrpersonen passen nicht
- Arbeitsverdichtung und Belastung durch Ganzttag und Inklusion ohne ausreichende Ressourcen, durch Verlagerung von Managementaufgaben an Schulen
- Interessengegensätze der/einiger Akteure in Schule sind der Regelfall
- Es gibt nie Ruhe oder Stillstand
- Schulleitung sitzt zwischen den Stühlen
- Schulleitungshandeln ist häufig wenig heroisch, ähnelt viel sich wiederholender Hausarbeit
- Lehrpersonen und Schulleitungen haben ein chronisches Gratifikationsdefizit
- Massiv erhöhter Informations- und Kommunikationsbedarf

UND DAS SOLL SPAß MACHEN,  
FRAU DAMMANN?  
WAS SOLL DENN OPTIMISMUS  
DARAN ÄNDERN?

OPTIMISMUS IST EINE LEBENSAUFFASSUNG,  
IN DER DIE WELT ODER EINE SACHE VON  
DER BESTEN SEITE BETRACHTET WIRD; ER  
BEZEICHNET ALLGEMEIN EINE HEITERE,  
ZUVERSICHTLICHE UND LEBENSBEJAHENDE  
GRUNDHALTUNG SOWIE EINE  
ZUVERSICHTLICHE, DURCH POSITIVE  
ERWARTUNG BESTIMMTE HALTUNG  
ANGESICHTS EINER SACHE HINSICHTLICH  
DER ZUKUNFT.(WIKIPEDIA)

# BALANCE



Wahrnehmen  
und ernst  
nehmen von  
Belastung

Wahrnehmen und  
ausfüllen von Lust  
am gestalten und  
führen

Was kann dabei helfen?

1. Die eigene Resilienz erkennen und erhalten
2. Salutogene Selbstführung
  - Umgang mit Zeit
  - Erkenntnisse der Neurobiologie
  - Kohärenz stärken
3. Positive Leadership
4. Routinen

## DEFINITION RESILIENZ

Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Der Begriff leitet sich aus d. Englischen „resilience“ ab und bedeutet „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität. Damit ist die Fähigkeit eines Individuums gemeint, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen“ umgehen zu können. (Wustmann 2004,18)

# WAS MACHT MENSCHEN RESILIENT?

(nach: Christina Berndt, Resilienz, 2013)

- Humor
- Flexibilität
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Frustrationstoleranz
- Durchsetzungsvermögen
- Ausdauer
- Kraft
- Optimismus
- Interesse an Hobbys
- Realistische Planung
- Leistungsmotivation
- Intelligenz
- Selbstwirksamkeit
- Selbstbewusstsein
- Fähigkeit, sich zu distanzieren
- Aktive Problemlösung



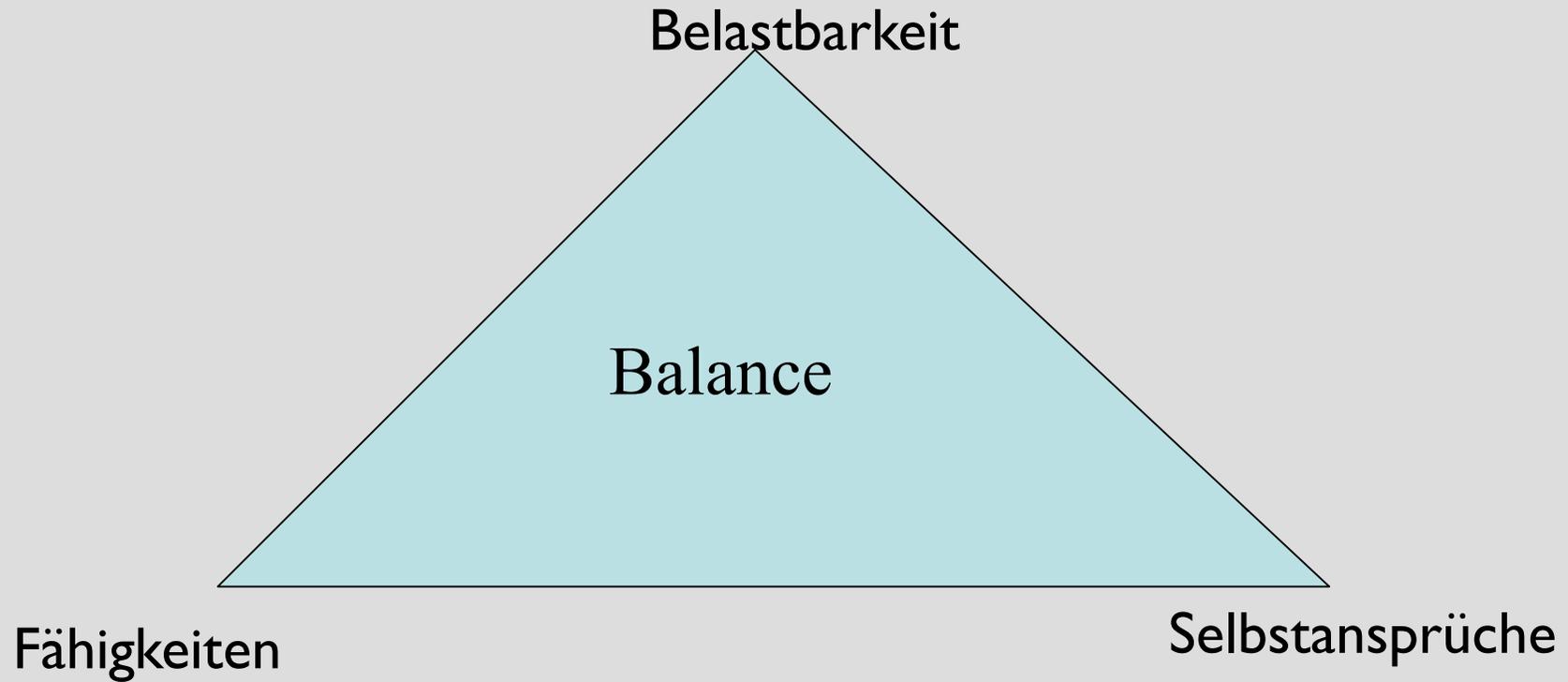
Pflücken Sie Ihre  
Ressourcen und  
Ihre Stärken.  
Welche Aspekte  
finden Sie bei sich?



AUCH SOZIALE  
BEZIEHUNGEN  
FÖRDERN  
RESILIENZ

- Erfahrung von Sinn und Struktur im Leben
- Gute familiäre Strukturen
- Wichtige Bezugspersonen auch außerhalb des Systems
- Religiosität/Spiritualität
- Zufriedenheit mit erfahrener Unterstützung
- Positives Sozialverhalten
- Hohe Sprachfertigkeit
- Selbstreflexion

# SALUTOGENE SELBSTFÜHRUNG



**Nur wenige Führungskräfte  
sehen ein, dass sie  
hauptsächlich nur eine einzige  
Person führen können und  
auch müssen.  
Diese Person sind sie selbst.**

**(Peter Drucker)**

## UMGANG MIT ZEIT

„Ein Ritual ist in der Zeit das, was eine Wohnung im Raum ist.“ (Antoine de Saint-Exupéry)



- Chronotypus identifizieren
- Prime-Time, Up- und Down-Phasen und Alpha- Zustand
- 90-Minuten-Rhythmus
- Bedeutung des Tiefs: Entspannung und Regeneration
- Pausen statt Non-Stop
- Kaffeekonsum nur in Up-Phasen
- Abwechslung der Tätigkeiten; Tageslicht
- Tages- und Wochenrhythmus gestalten

An aerial photograph of a coastal town with a large body of water and mountains in the background. The town is built on a hillside, with many houses and buildings. The water is a deep blue, and the mountains in the distance are a hazy blue. The sky is clear and blue.

## Erkenntnisse d. Neurobiologie:

- Priming
- Reframing
- Embodiment

## PRIMING

Unter Priming verstehen wir  
bewusste und unbewusste  
Bahnungseffekte , die  
kognitive, aber auch  
ideomotorische Prozesse  
beeinflussen

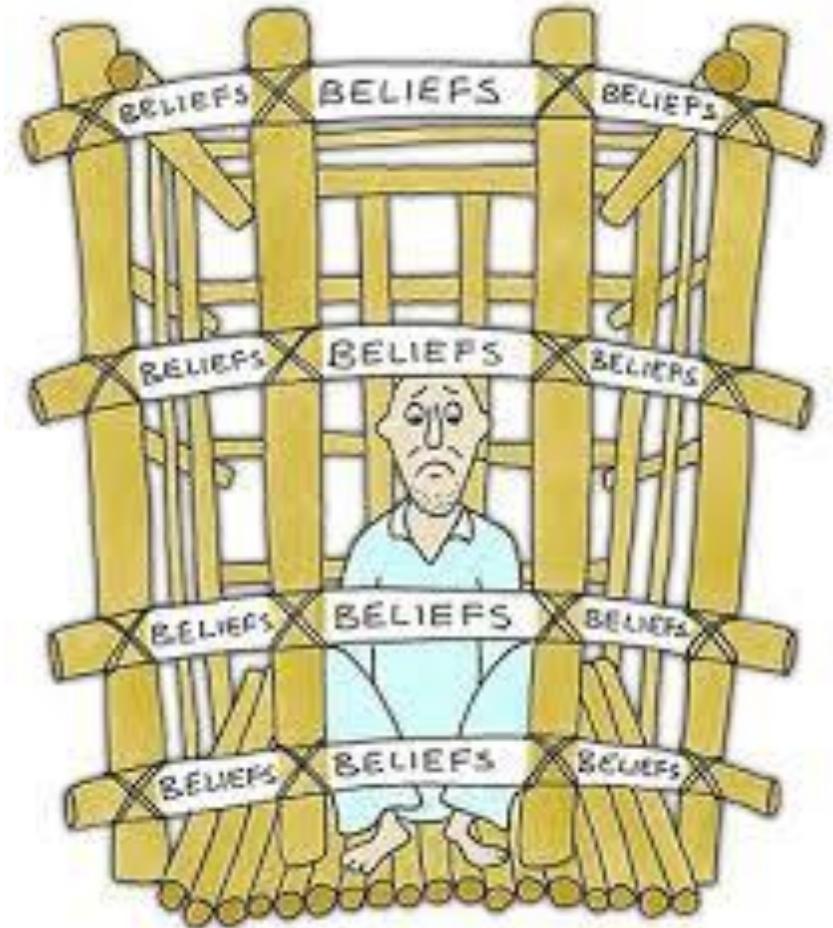
Beispiele:

Florida-Experiment

Kaffeekasse

## REFRAMING

Winston Churchill soll einmal mit einer englischen Lady, die ihn wohl nicht leiden konnte, ein Gespräch geführt haben. Sie sagte zu ihm: „Wenn ich mit Ihnen verheiratet wäre, würde ich Ihren Tee vergiften!“ Und Churchill antwortete: „Und wenn ich mit Ihnen verheiratet wäre, würde ich ihn trinken!“



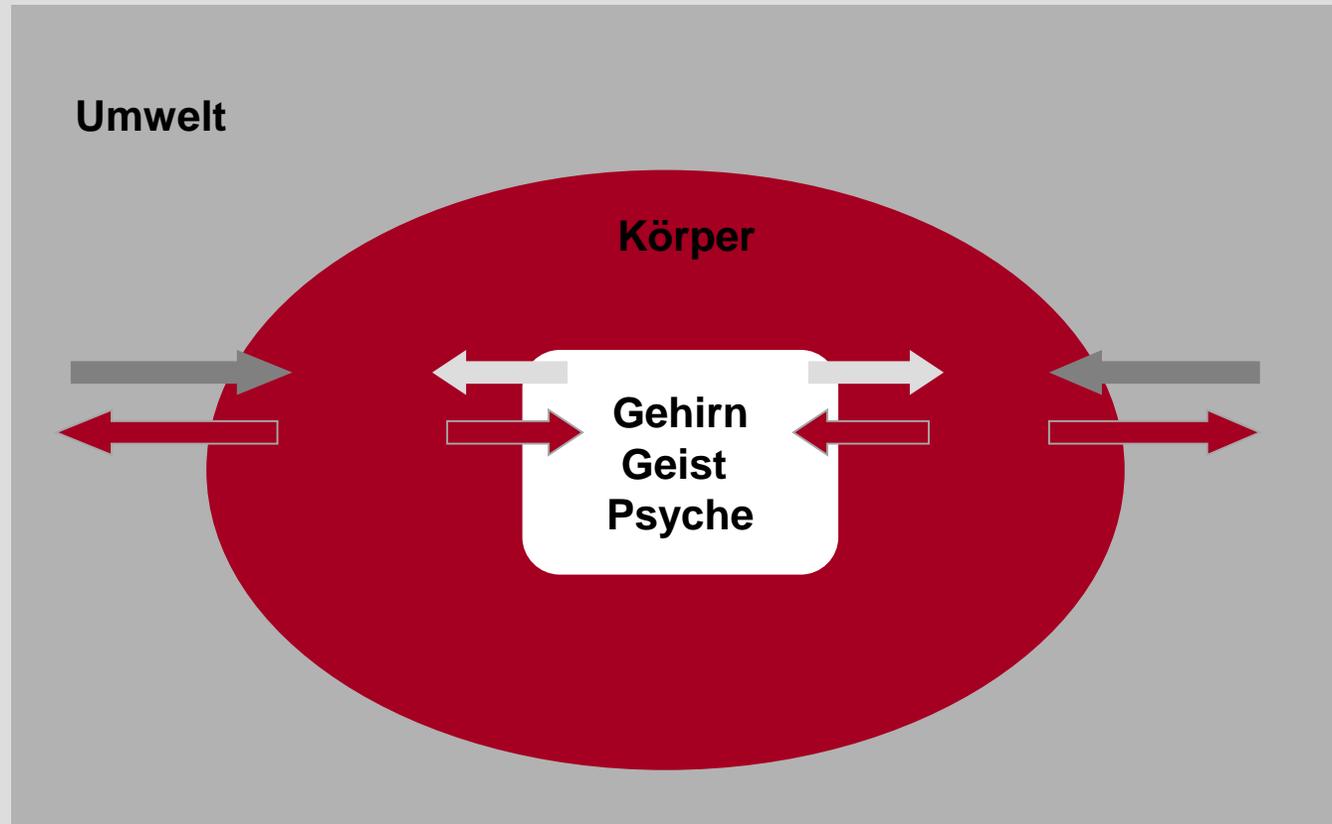
# REFRAMING BEISPIEL AUS DEM COACHING

- Eine Fachkonferenz stellt einen Antrag, das erst vor zwei Jahren fertig entwickelte Konzept der Profilklassen , an dem die Schulleitung stark und engagiert mitgearbeitet hat, deutlich zu verändern.
- Die Schulleitung reagiert, aus dem „Rahmen“ der Interessenvertretung des Erarbeiteten : Das ist eine Frechheit und Respektlosigkeit gegenüber der geleisteten Arbeit!

Andere mögliche Rahmen:

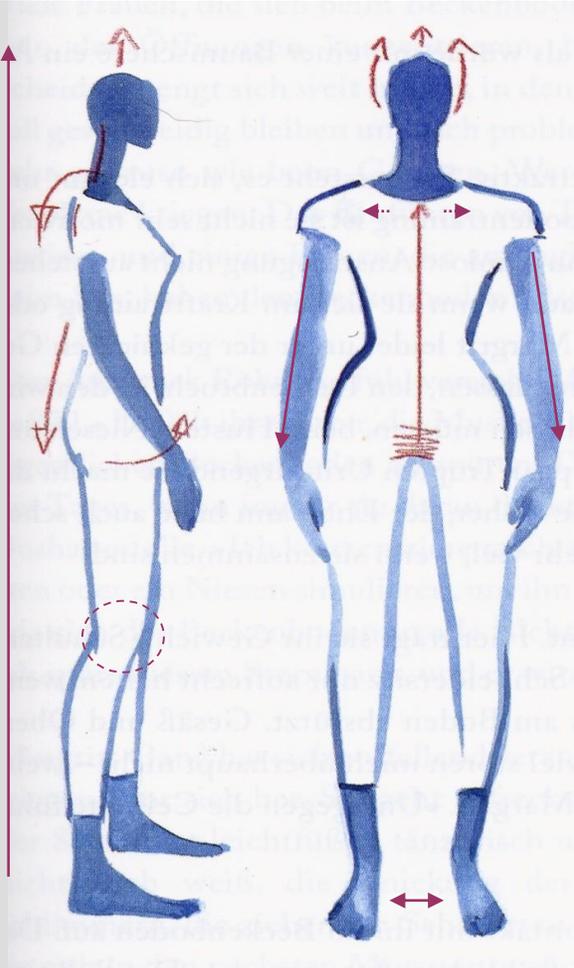
- Interesse an Motiven
- Begeisterung über Engagement

## Embodiment- Wechselwirkung von Körper und Psyche



Entnommen aus Storch, Cantieni, Hühner, Tschacher: Embodiment 2006

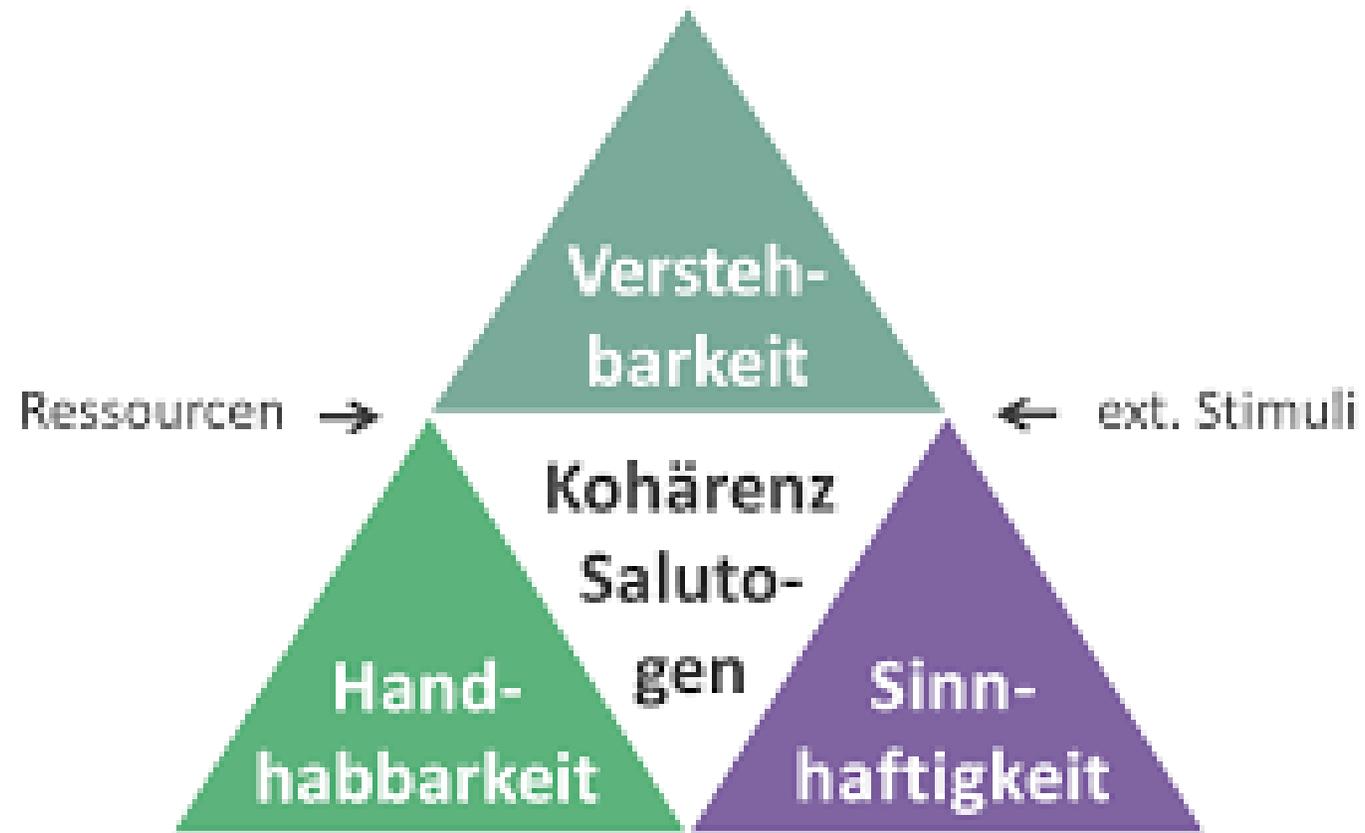
# IM DUTZEND WIRKSAMER - ENERGIESCHÜBE FÜR ZWISCHENDURCH



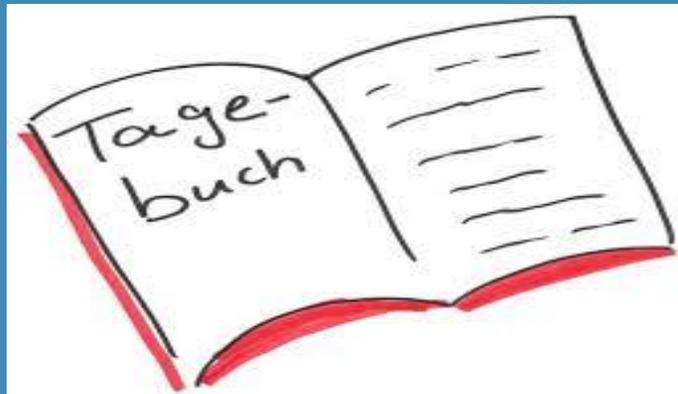
1. Kopf hoch
2. Brust raus
3. Schlüpfatmung
4. Gähnen
5. Arme schwingen
6. Strecken und dehnen
7. Breitbeinig stehen
8. Hüftschwung
9. Stampfen
10. Summen
11. Lächeln
12. Breitbeinig sitzen

## REFLEXIONSAUFGABE

Wie können Ihnen die Techniken des Priming, Reframing, die Kenntnis von Embodiment helfen, in Ihrem Alltag gelassener zu werden?



## MIT OPTIMISMUS IM ALLTAG VORSCHLAG FÜR ROUTINEN



- Gelungenes und Erfolge bilanzieren, mündlich oder schriftlich, am Ende des Tages, der Woche
- Dissoziieren in verhakten Situationen
- Perspektivwechsel, Metaposition einnehmen
- Primen, Reframing und Embodiment in (Vorbereitung von) angespannten Situationen einsetzen
- Sich selbst nicht so wichtig nehmen
- Pausen und fokussieren: Was ist wichtig?
- Stärken-/Ressourcenorientiert denken und handeln
- Die Balance achten – „und“ statt entweder oder
- Proaktiv statt kreiseln

## ZU GUTER LETZT

- Wer sein Leben horizontal begreift, ist der Gefangene einer Richtung. Wie der Ballon der Gefangene des Windes ist. Wer Freiheit und Richtung gewinnen will, muss die Flughöhe ändern. Auf jeder Flughöhe findet er einen anderen Wind, der ein anderes Verständnis des Lebens offenbart.
- (Bertrand Piccard)

**Du kannst nicht negativ denken und Positives erwarten.**