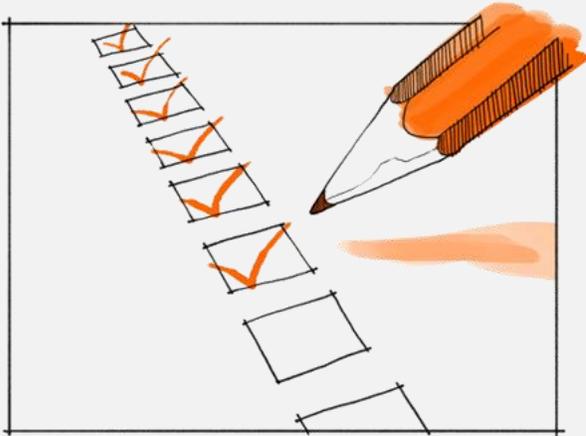


Selbst- und Fremdwertschätzung im Lehrerberuf

**Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt**



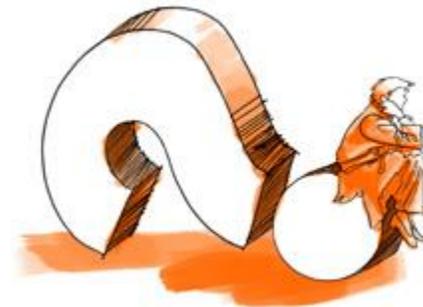
11.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr



- Grundverständnis Wertschätzung
- Empathischer Umgang mit Werten und Bewertungen
- Fremd- und Selbstwertschätzung

4 - 5er Gruppen

A) Was unterscheidet Wertschätzung von Lob/
Belohnung/ Anerkennung?

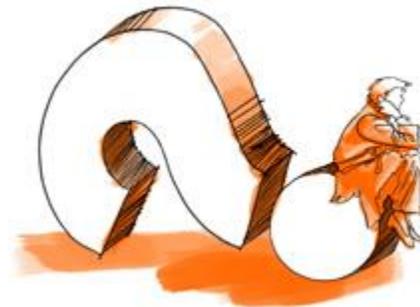


4 - 5er Gruppen

A) Was unterscheidet Wertschätzung von Lob/
Belohnung/ Anerkennung?

B) Welche Bedeutung hat das Konstrukt
Wertschätzung im Zusammenhang mit unserem
Menschenbild?

Und was folgt daraus für unser professionelles
pädagogisches Handeln?



Wertschätzende Haltung

Person als Mensch



Verhalten der Person

Wertschätzende Haltung



Person als Mensch



Verhalten der Person

Wertschätzende Haltung



Person als Mensch



Verhalten der Person



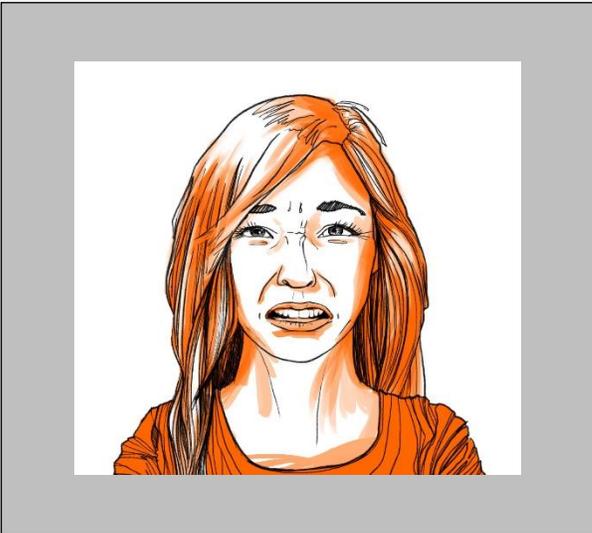


Du bist ok!

Mit deinem Verhalten habe ich Schwierigkeiten!

Das kenne und wünsche ich mir anders!

Wertschätzung von Unsympathen



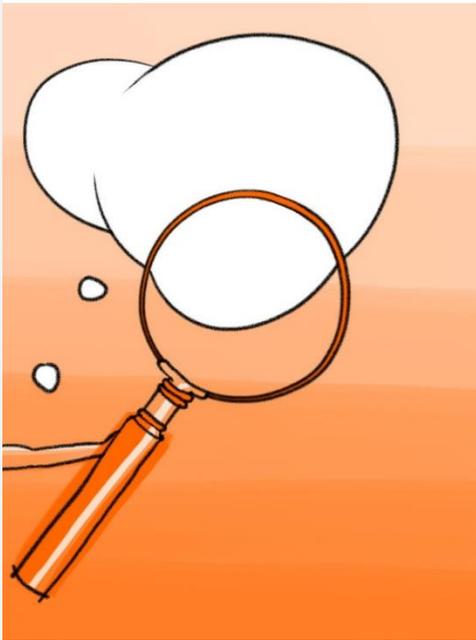
Unsympathische Person	Unangenehme Verhaltensweisen	Positive Aspekte

Sammeln von positiven Eigenschaften und Umdeutungen :

- Was kann er/sie gut (auch außerhalb von Schule)?
- Was hat er/sie erreicht? Welche Erfolge?
- Wo gibt es bereits pos. Entwicklungen/Veränderungen?
- Wer mag ihn/sie?
- Für wen ist er/sie wichtig/ oder erfüllt eine wichtige Funktion?
- Wann war Ihnen er/sie mal etwas weniger unsympathisch?
- Wie würde jemand, der diese Person in Schutz nehmen möchte/richtig mag, das Verhalten bezeichnen?
 - Bsp. unzuverlässig -> flexibel; einmischend -> hilfsbereit; diskutiert zu viel -> tritt für seine/die Interessen anderer ein
- Oder: wie muss die Person die Welt sehen oder sich fühlen, dass ihr Verhalten in der Situation für sie selbst Sinn macht
 - Bsp. Jemand, der Angst hat/unsicher ist, geht leichter zum Gegenangriff über

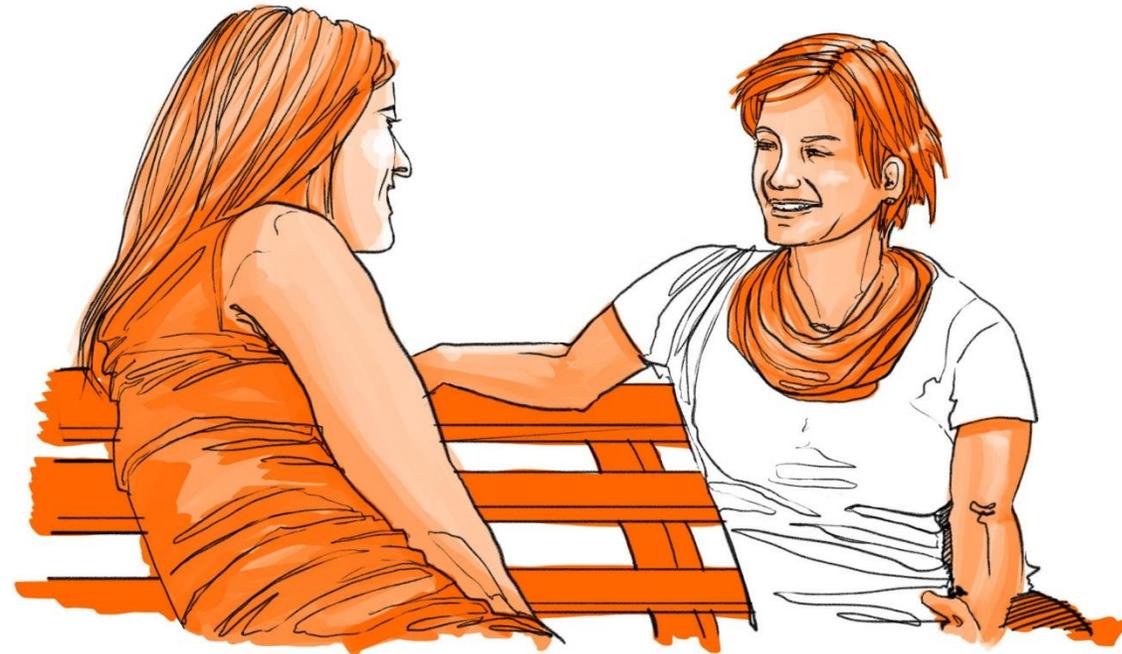
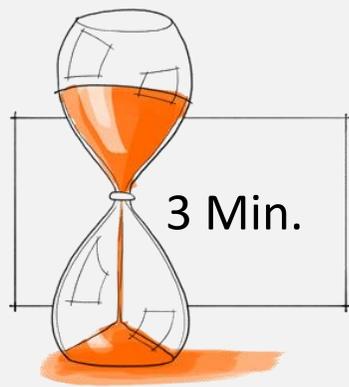


Hausaufgabe „Detektivarbeit“

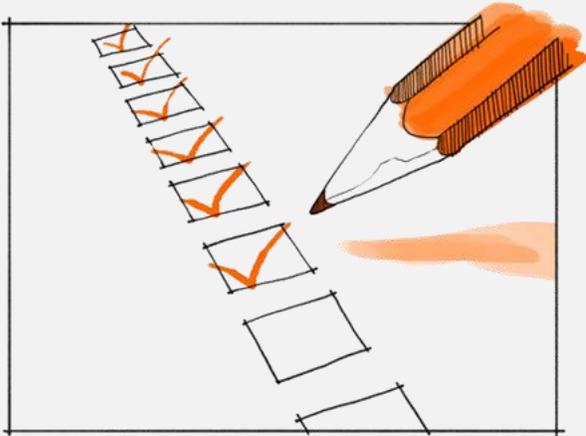


Idee zum wertschätzenden Umgang mit Unsympathen:

Erwischen Sie Ihre Unsympathen dabei, wenn ihnen etwas gelingt, sie etwas gut machen, sie sich „richtig“/„wünschenswert“ verhalten...



Kurzaustausch: wichtige Kerngedanken, Impulse – ggf. Notizen machen



➤ Grundverständnis Wertschätzung



➤ Empathischer Umgang mit Werten und Bewertungen

➤ Fremd- und Selbstwertschätzung

Motivation (Konsequenz für das eigene Wohlergehen)

Amygdala und mesolimbisches System beurteilen das Verhalten und Erleben nach der Konsequenz für das eigene Wohlergehen und legen das Resultat im emotionalen Gedächtnis nieder.



Verhaltenshemmungs
system

vermeiden

Negative Erlebnisse → Ausschüttung von Cortisol, Substanz P (P für pain) u.a. → Gefühl der Unlust, des Schmerzes, der Bedrohung bis hin zur Panik



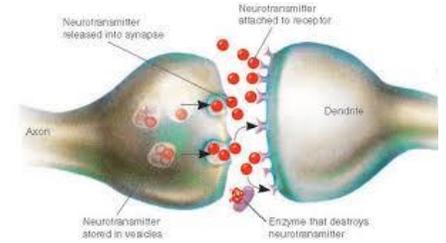
Verhaltensaktivierungs
system

wiederholen

Positive Erlebnisse → Ausschüttung von Opioiden → Gefühl der Belohnung, Vergnügen und Lust



Grundlage intrinsischer Motivation



Vermeidung



Verhaltenshemmungs
system

vermeiden

Negative Erlebnisse → Ausschüttung von Cortisol, Substanz P (P für pain) u.a. → Gefühl der Unlust, des Schmerzes, der Bedrohung bis hin zur Panik

Annäherung



Verhaltensaktivierungs
system

wiederholen

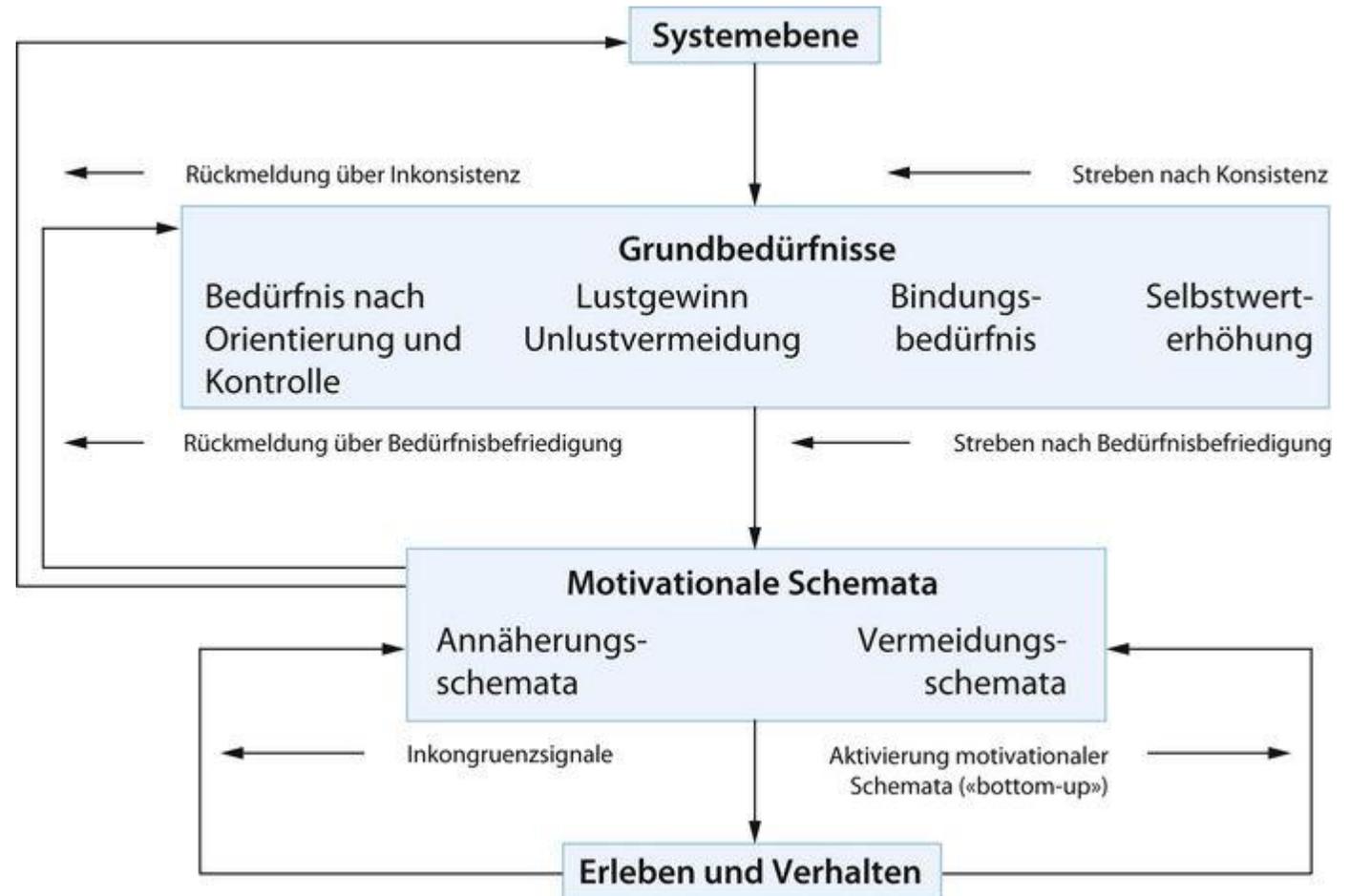
Positive Erlebnisse → Ausschüttung von Opioiden → Gefühl der Belohnung, Vergnügen und Lust

Ich kann auch intrinsisch motiviert sein, etwas nicht zu tun – und das auch noch unbewusst!

Gelernte Schemata des Erlebens und Verhaltens



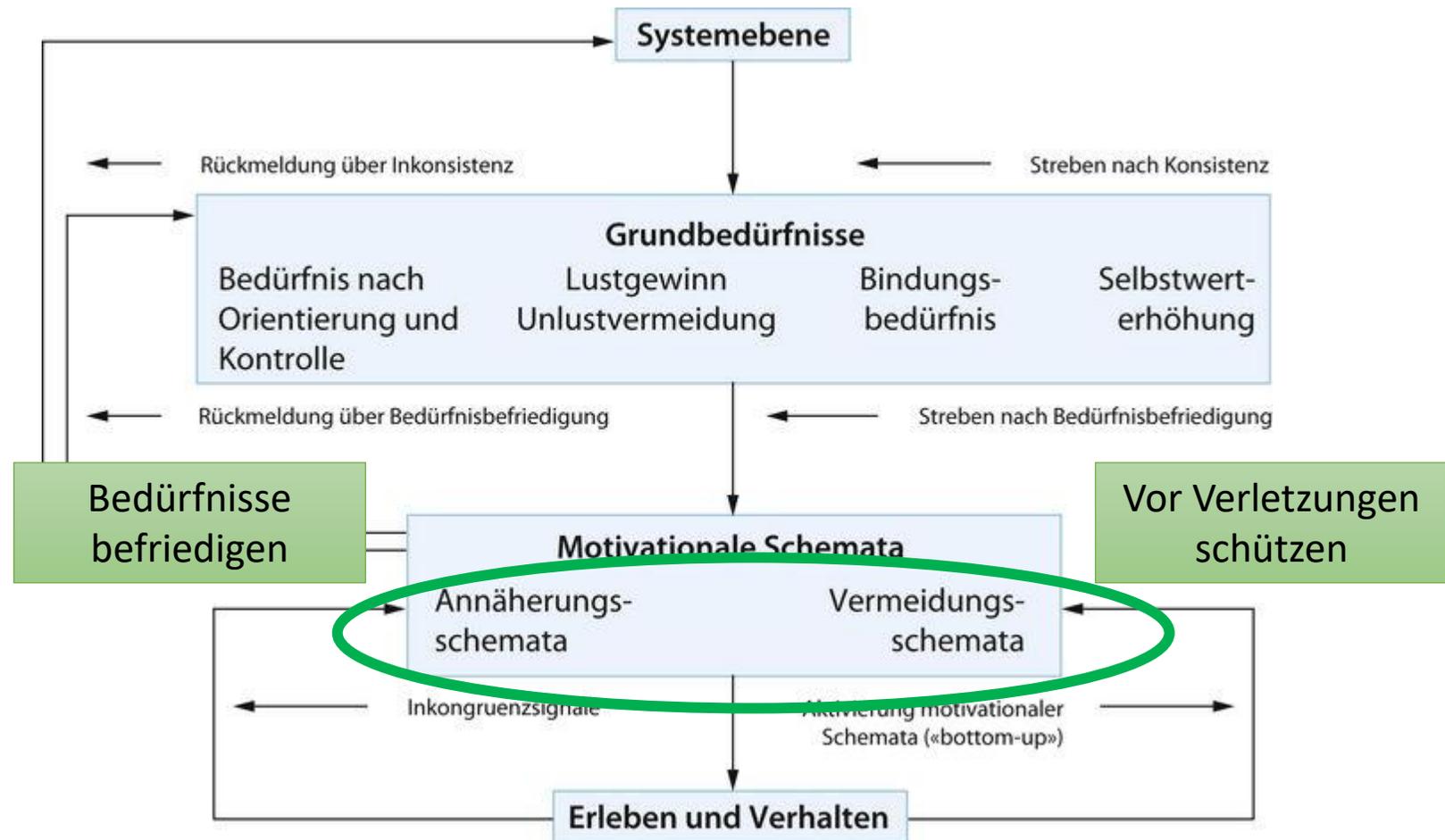
Klaus Grawe
1943 - 2005



Konsistenztheorie des psychischen Geschehens (Grawe 2005)

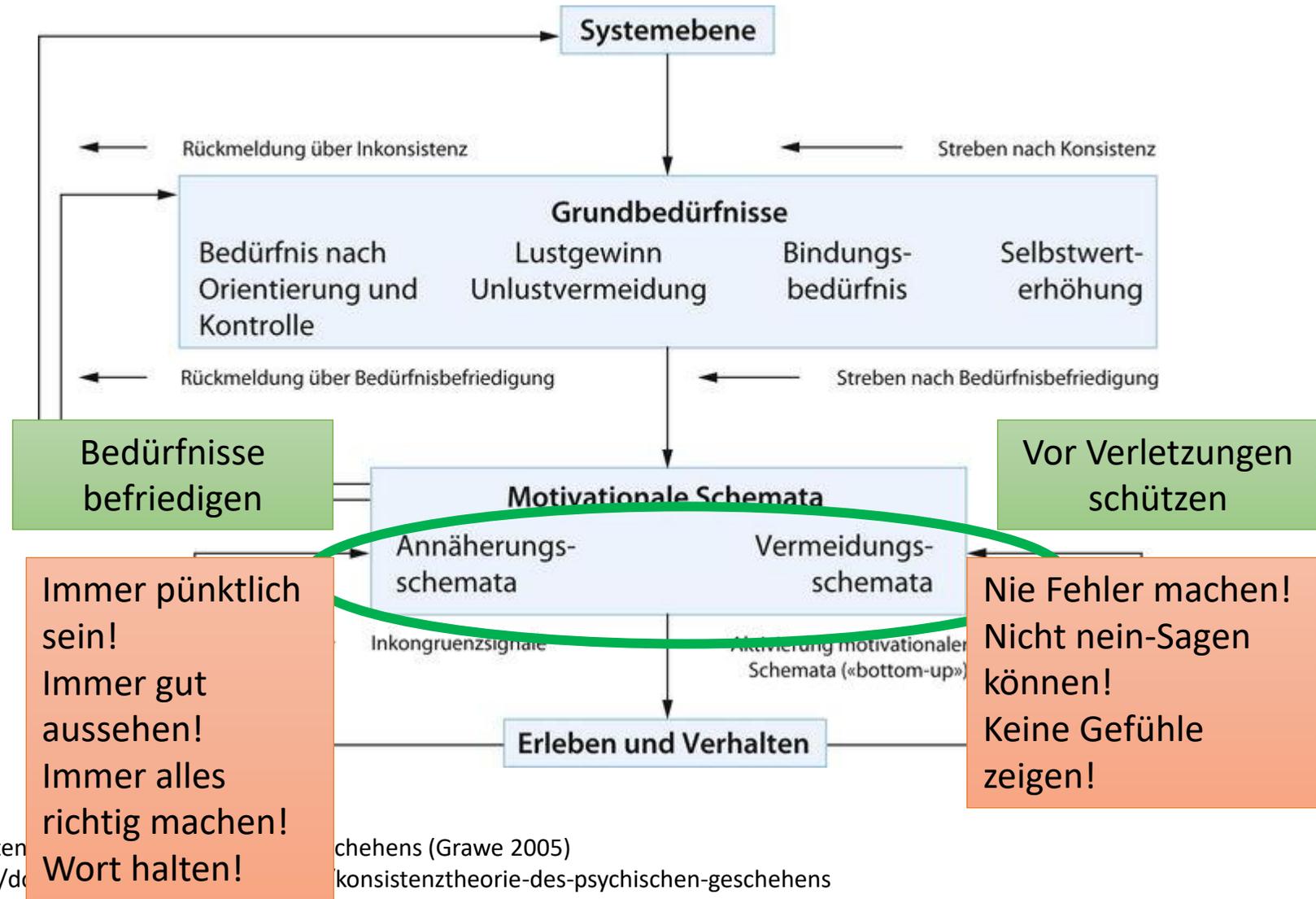
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/konsistenztheorie-des-psychischen-geschehens>

Gelernte Schemata des Erlebens und Verhaltens



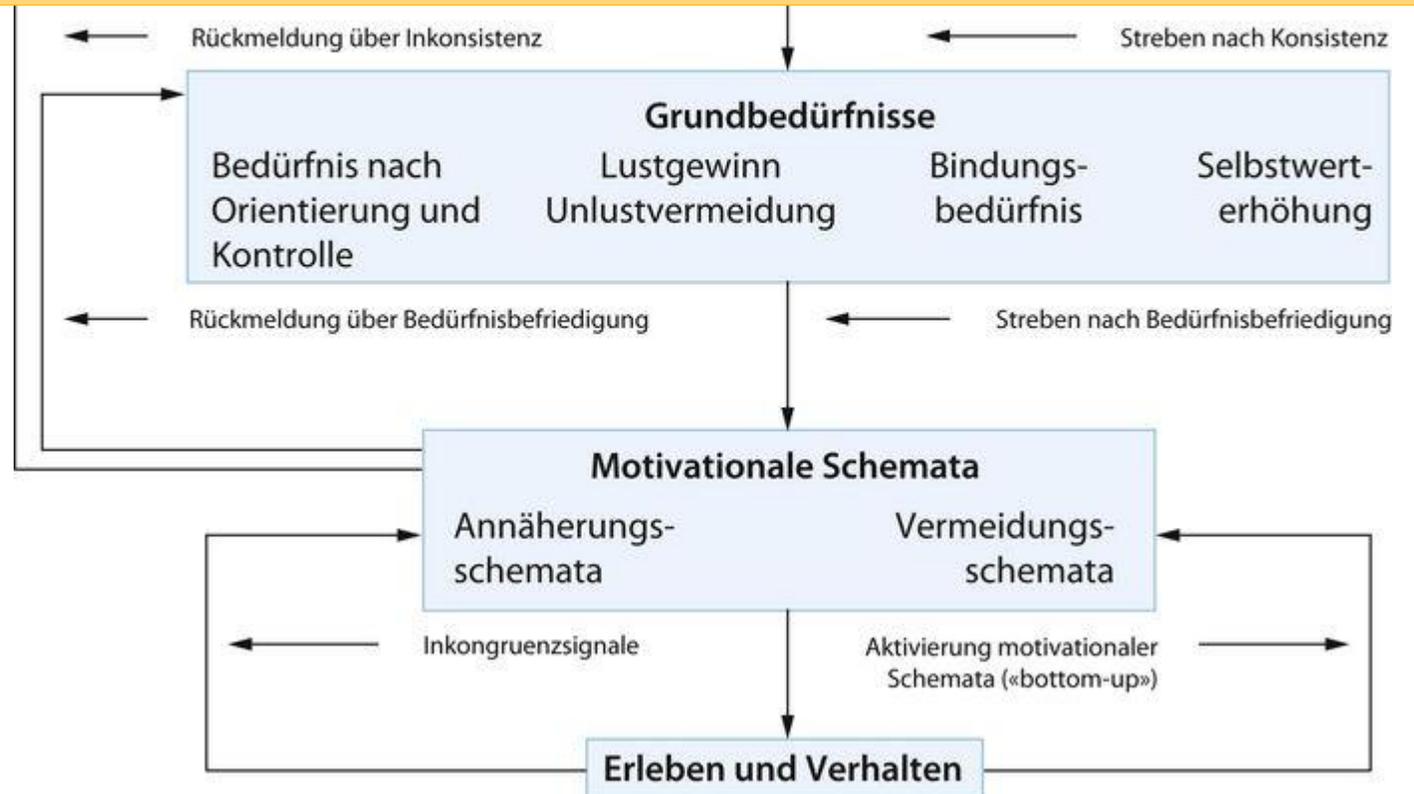
Gelernte Schemata des Erlebens und Verhaltens

Werte:
Pünktlichkeit
Verlässlichkeit
Ehrlichkeit
Engagement
...



Murmelpause:

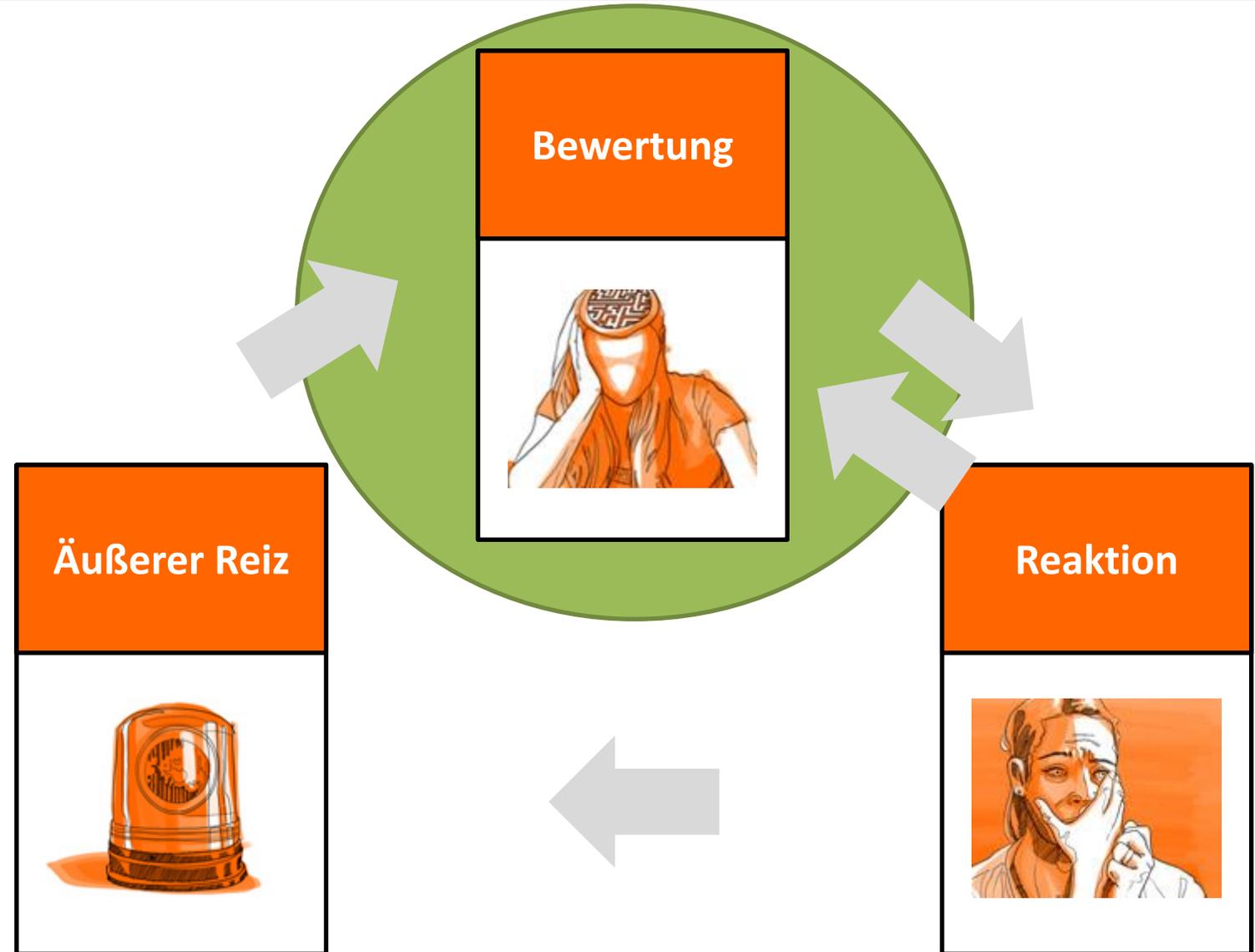
Werte aufschreiben, die einem wichtig sind und diese im Gespräch mit der Sitznachbarin eigenen Grundbedürfnissen zuordnen.



Werte (nicht vollständig)

Achtsamkeit	Familie	Loyalität	Selbstreflexion
Anpassungsfähigkeit	Flexibilität	Mitgefühl	Selbstverbesserung
Ausdauer	Freiheit	Mut	Selbstverwirklichung
Bescheidenheit	Frieden	Nachdenklichkeit	Sicherheit
Beständigkeit	Geduld	Nachhaltigkeit	Solidarität
Bildung	Gelassenheit	Naturverbundenheit	Spiritualität
Dankbarkeit	Gerechtigkeit	Offenheit	Teamwork
Effektivität	Gesundheit	Optimismus	Toleranz
Effizienz	Gleichgewicht	Positivität	Verantwortung
Ehrlichkeit	Großzügigkeit	Respekt	Verlässlichkeit
Einfühlungsvermögen	Höflichkeit	Selbstakzeptanz	Vertrauen
Empathie	Humor	Selbstbestimmung	Zielstrebigkeit
Engagement	Kameradschaft	Selbstbewusstsein	
Entschlossenheit	Kreativität	Selbstdisziplin	
Fairness	Liebe	Selbstlosigkeit	

Sozialisation
Erfahrungen
Prägungen
Erziehungsversuche
Sozialkontakte
Bildungszugang
Vorbilder
Umwelteinflüsse
Lernerfahrungen



Die Rheinüberquerung

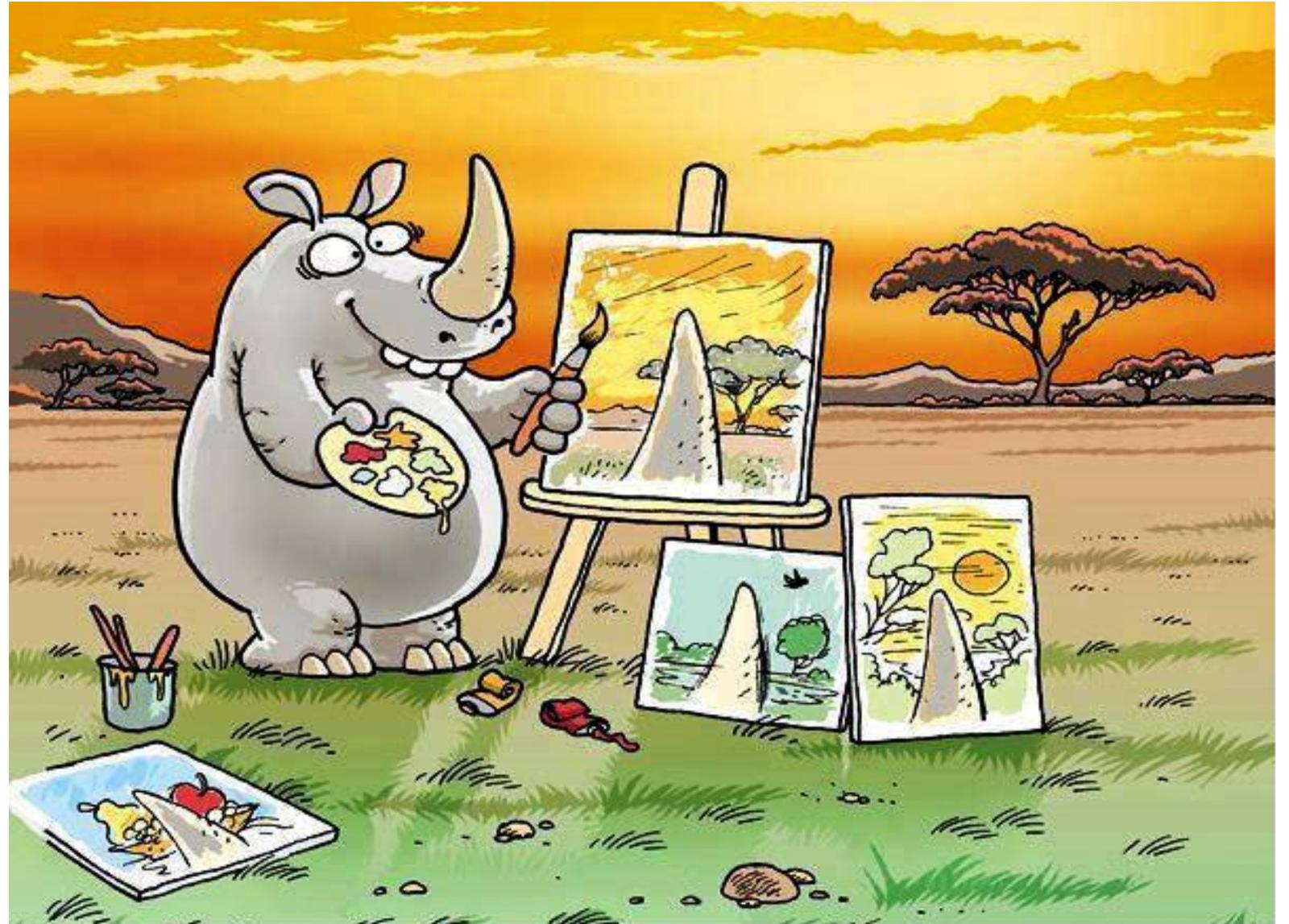


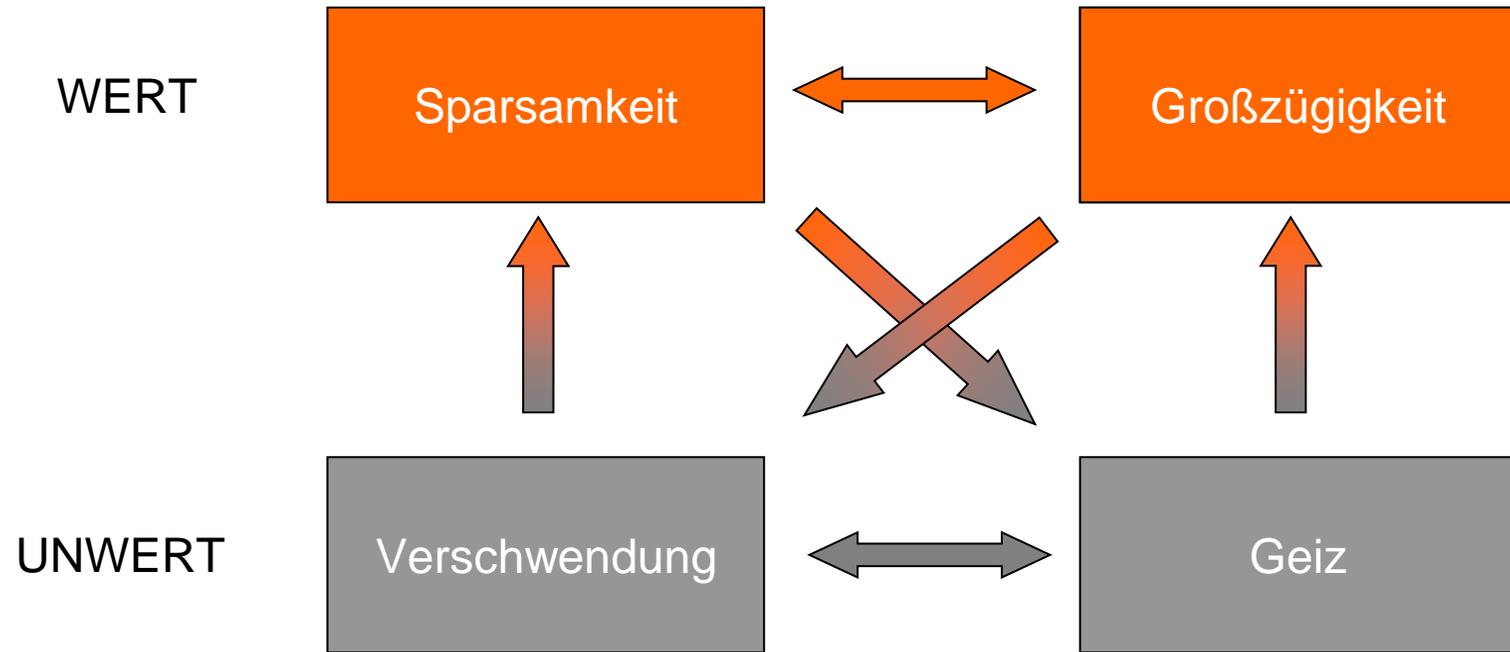
Zwei Männer wollten nahe Koblenz den Rhein überqueren. Das Boot, das am Ufer lag, bot nur für einen Platz, denn es war so klein, dass es nur einen Menschen tragen konnte.

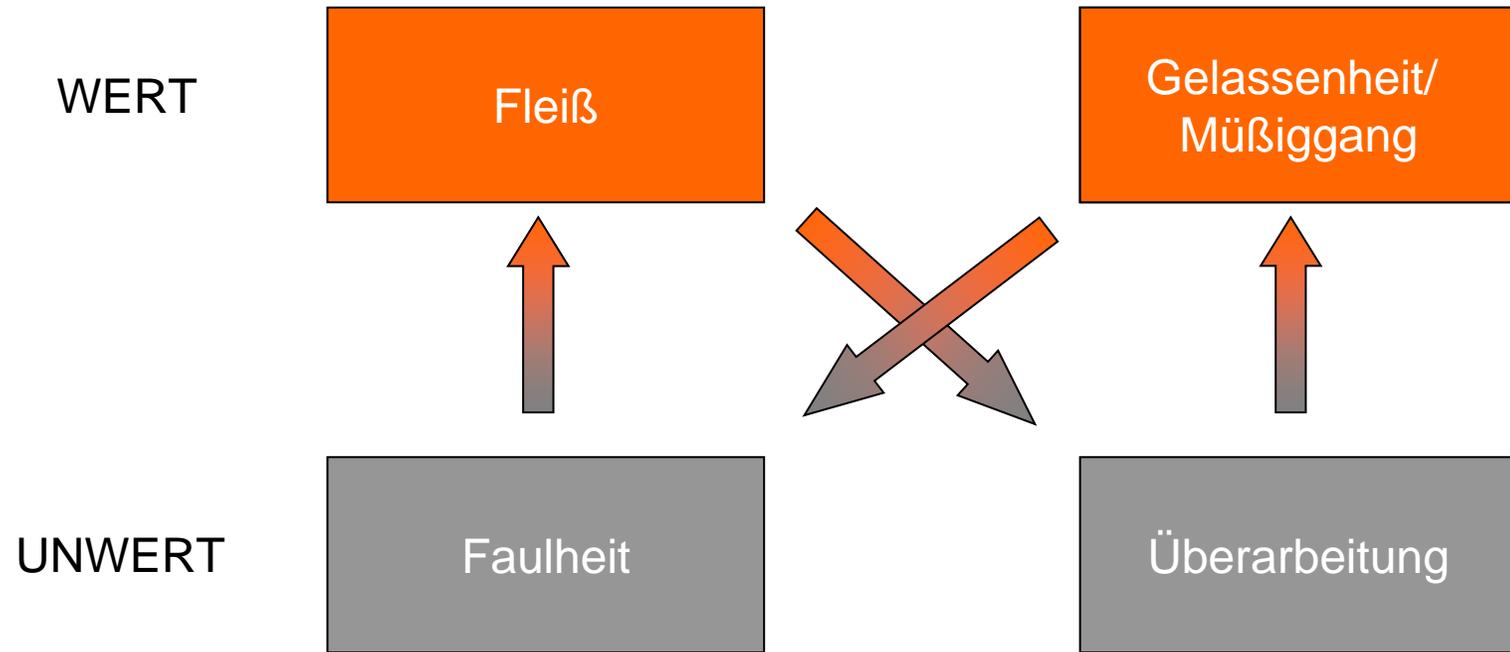
Beide Männer überquerten den Rhein in diesem Boot und setzten anschließend ihre Reise fort.

Wie konnten sie das tun?

Wir sehen die Welt
nicht so wie sie ist,
sondern so wie wir
sind!



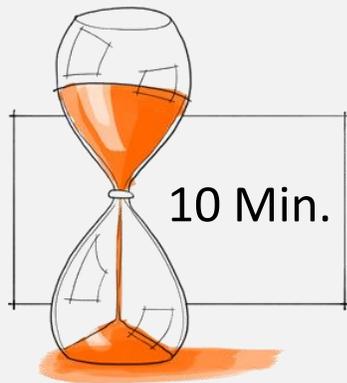






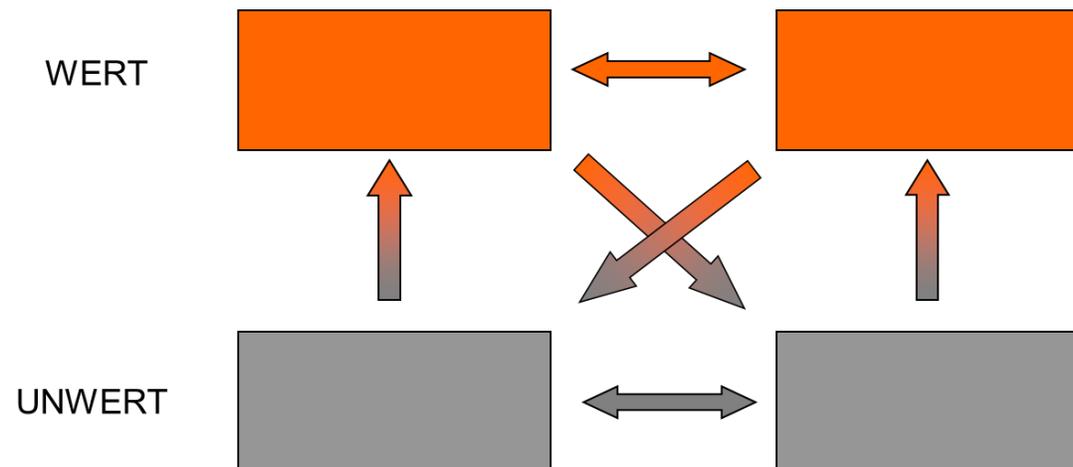
Mein Werte- und Entwicklungsquadrat

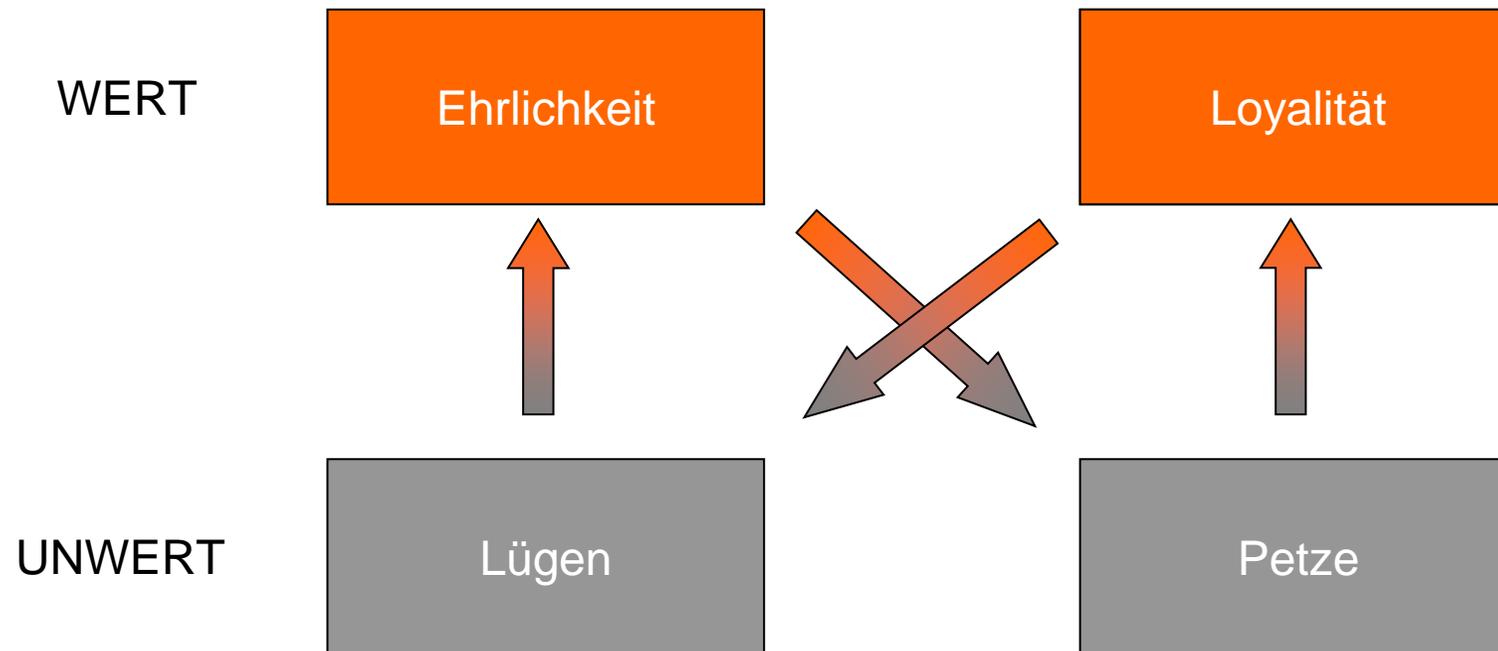
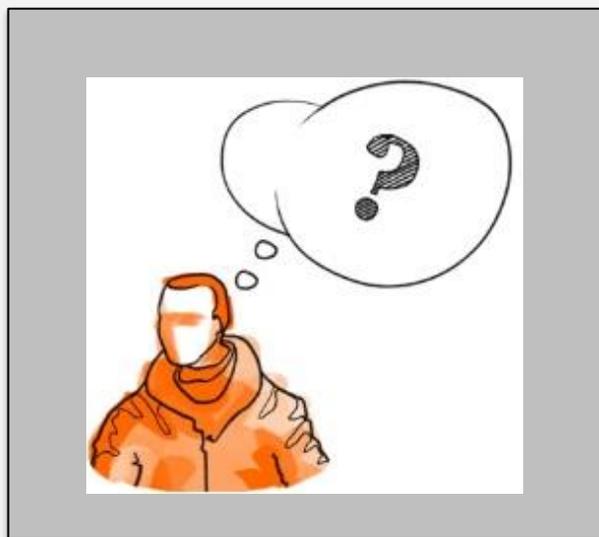
Seite 9



2er - Gruppen

1. Tragen Sie einen Ihrer Werte oben links ein.
2. Suchen Sie eine Situation, in der jemand (aus Ihrer Sicht) Ihren Wert durch sein Verhalten verletzt hat.
3. Was war der Unwert, den Sie in dieser Situation gespürt haben? Tragen Sie diesen unten links ein.
4. Die Übertreibung ihres Wertes zum Unwert tragen Sie unten rechts ein.
5. Oben rechts dann das gute Gegenteil von dem Unwert unten rechts.

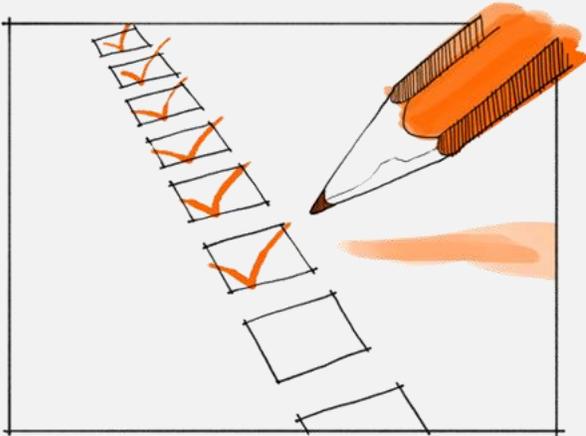






Werte- und Entwicklungsquadrat

- Ableitung von Entwicklungszielen
- Empathie – die Sichtweise des anderen (hier seine Motivation zu handeln) versuchen zu verstehen
- Emotionsregulation
 - Zusammenhangsverstehen/ Nachvollziehbarkeit
 - Verstehen von: hat mein Gegenüber noch nicht gelernt
- Gesprächsvorbereitung (andere auf ihre Werte nicht auf die Unwerte ansprechen)
- Demokratiebildung: Toleranz von Werthaltungen



- Grundverständnis Stress und Wertschätzung
- Lernen, Verhaltensaufbau & Motivation
- Fremd- und Selbstwertschätzung



Effort-Reward-Imbalance-Model

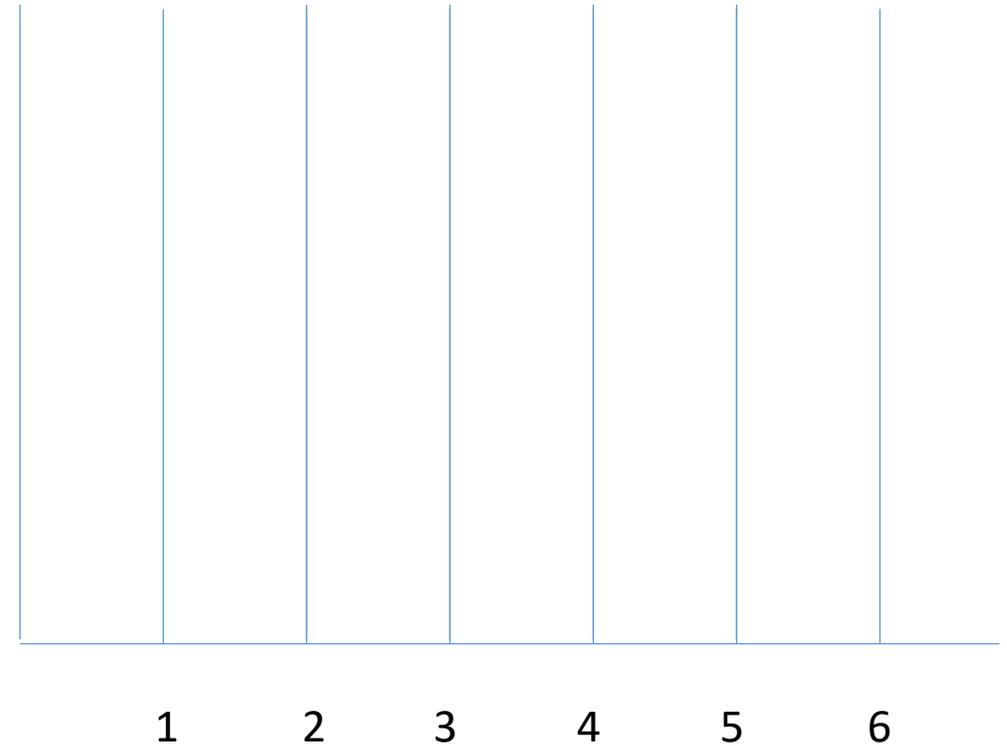


Anforderungen



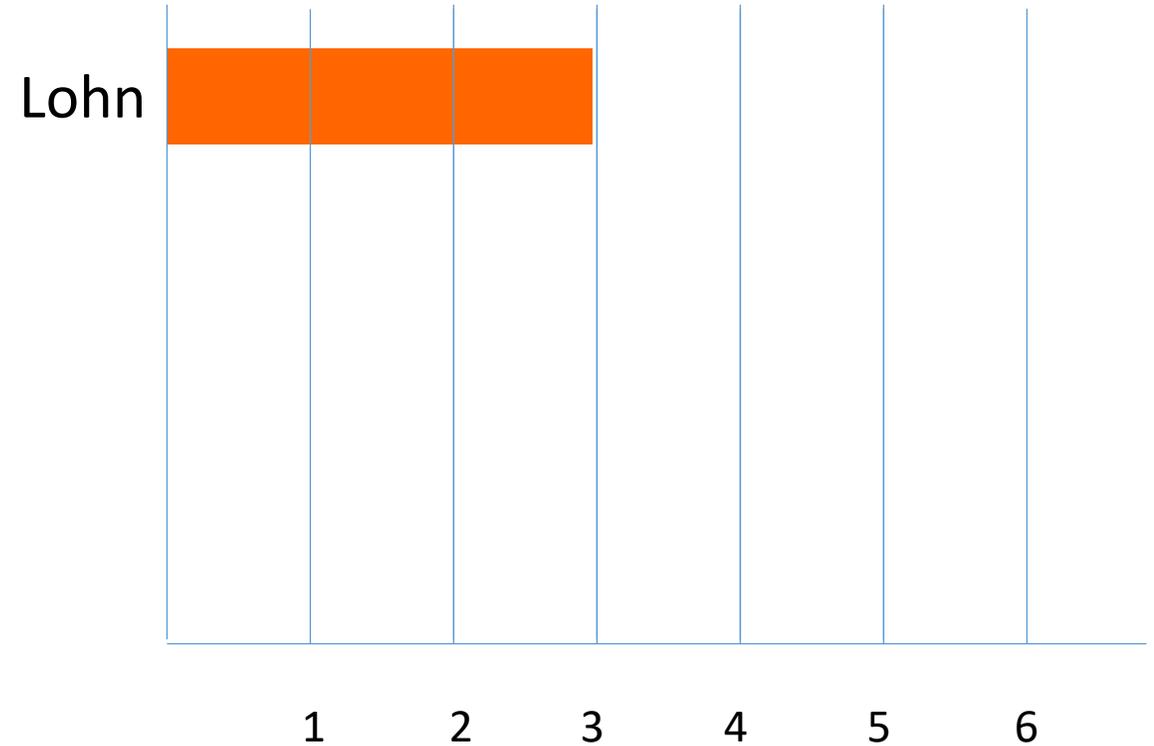
Gewinn

Gratifikations-Imbalance



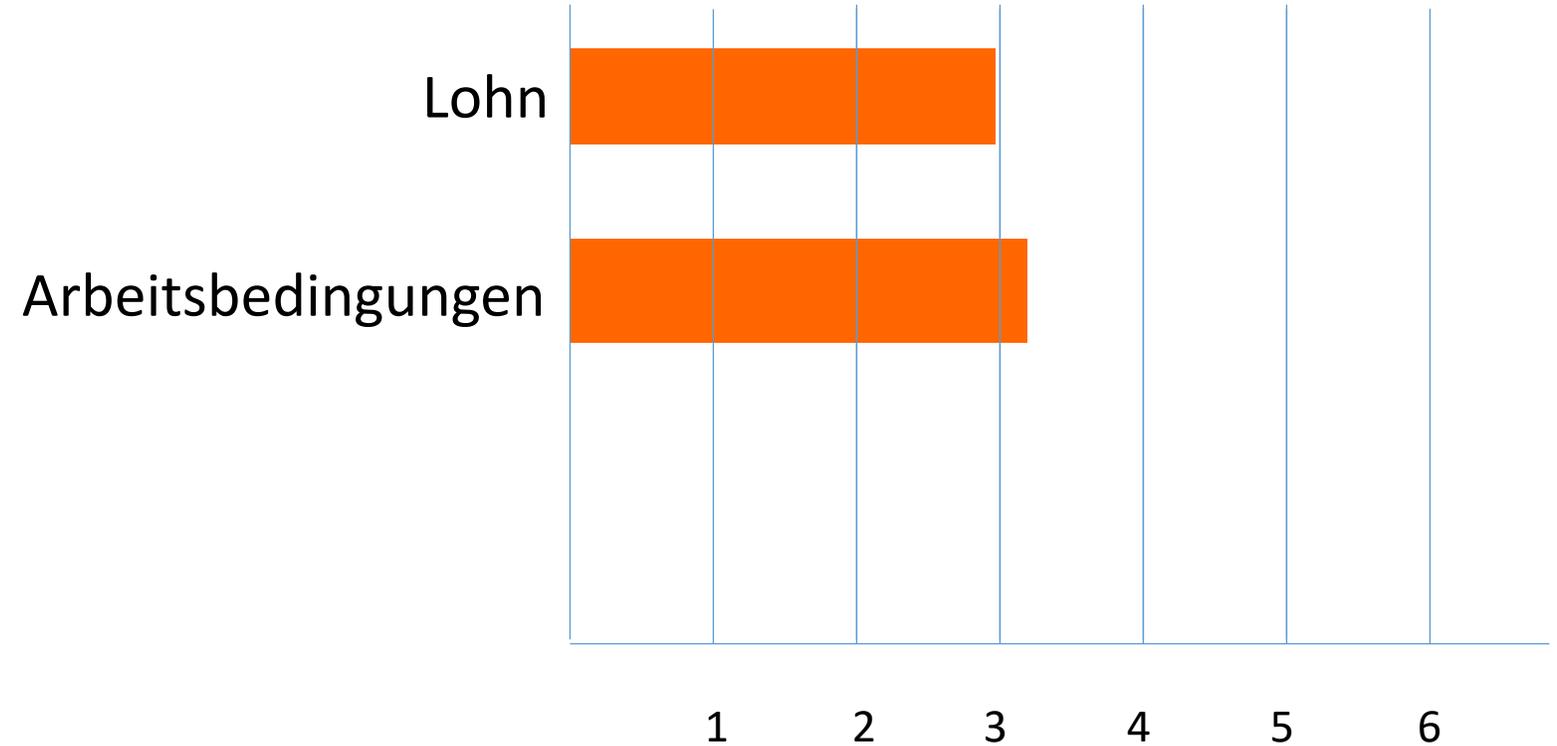
Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>

Gratifikations-Imbalance



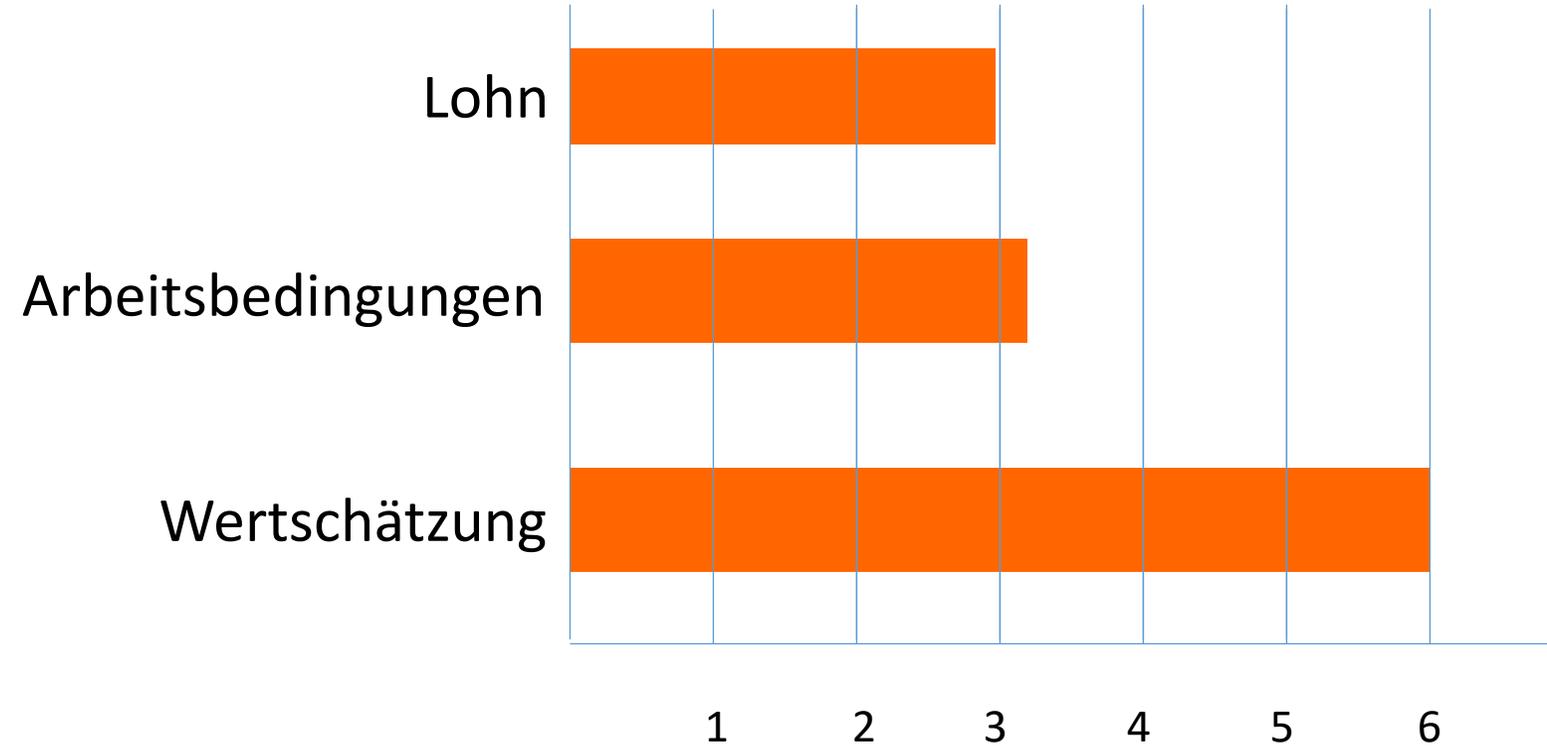
Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>

Gratifikations-Imbalance



Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>

Gratifikations-Imbalance



Lehr D, Keller S, Hillert A. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, overcommitment, and affective disorders in German teachers. *Int J Occup Environ Health* 2009; 15: 374–84.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19886348>



Seite 4



Wertschätzung

Selbstwertschätzung

Fremdwertschätzung



Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

A collection of seven rectangular boxes arranged in a grid-like pattern, intended for writing answers. The boxes are light orange. One box in the middle row is highlighted in light blue.

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

A collection of empty rectangular boxes for writing answers. There are four boxes in the middle row: a large orange box on the left, a smaller blue box in the center, and a large orange box on the right. There are two large orange boxes in the bottom row, one on the left and one on the right.

Selbstwertschätzung

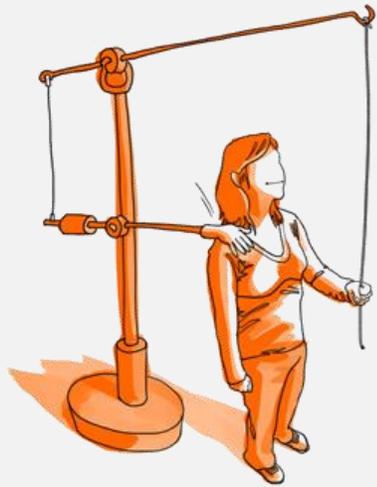


Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?



Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

Woher hatte ich die Kraft dafür?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?



Selbstwertschätzung



Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Warum es gut ist, dass es mich gibt!



Wertschätzung: Warme Dusche

Dem anderen erzählen, was er sich noch auf den Zettel schreiben kann



Lern
Gesundheit

Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

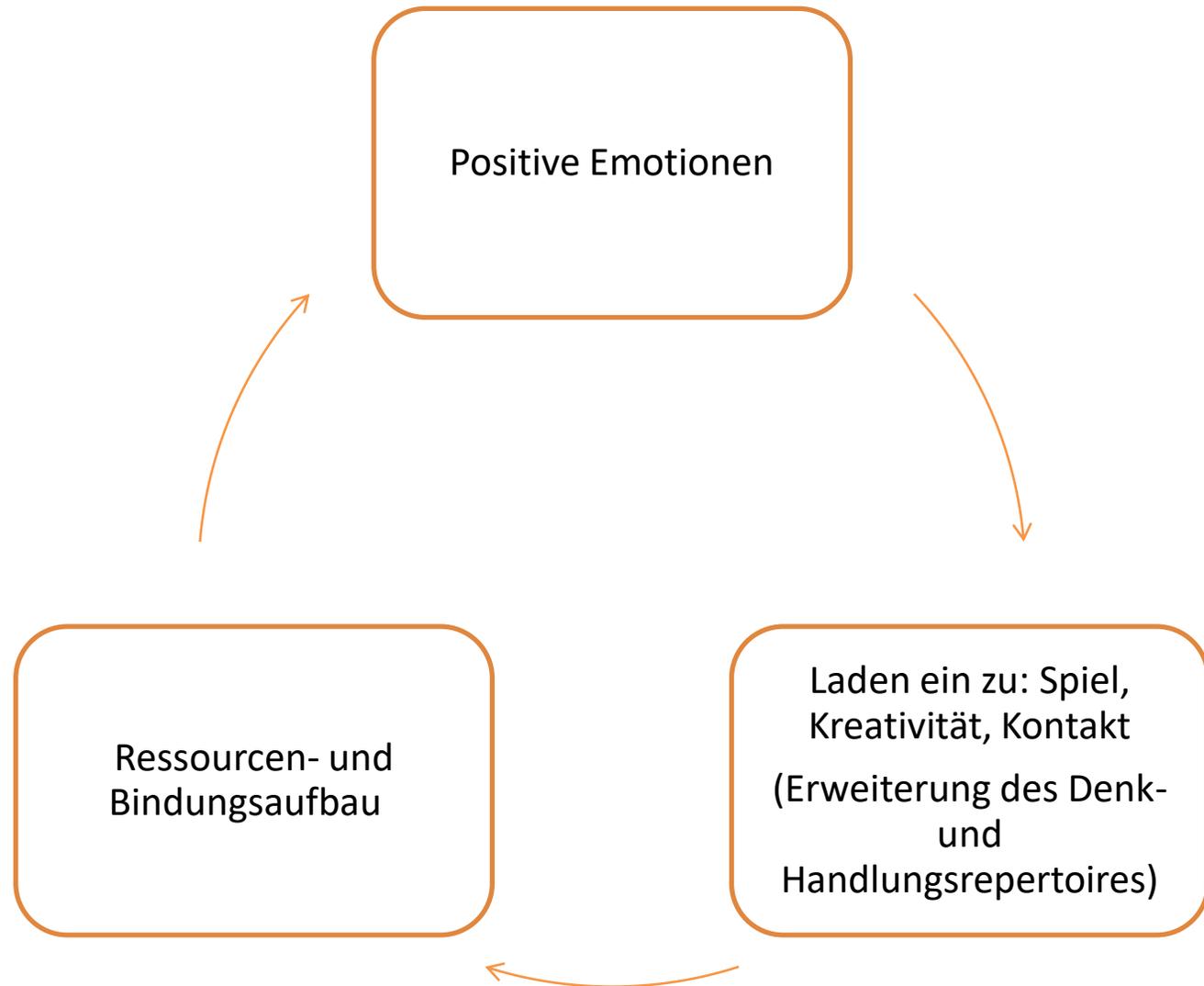
Woher hatte ich die Kraft dafür?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?



Broaden-and-build-Theorie (Barbara Fredrickson, 1998)





Ich bin.....

Ich habe.....

Ich kann gut.....

Ich werde.....



Oxytocin-Ausschüttung bei **Günstigen Selbst- und Fremdbewertungen**

Resilienz – Widerstandskraft bei Misserfolgen/ Niederschlägen:

Das Selbstwertgefühl
Warum ist es gut, dass es mich gibt?

Wöchentliche Selbstwertschätzung für SuS



Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

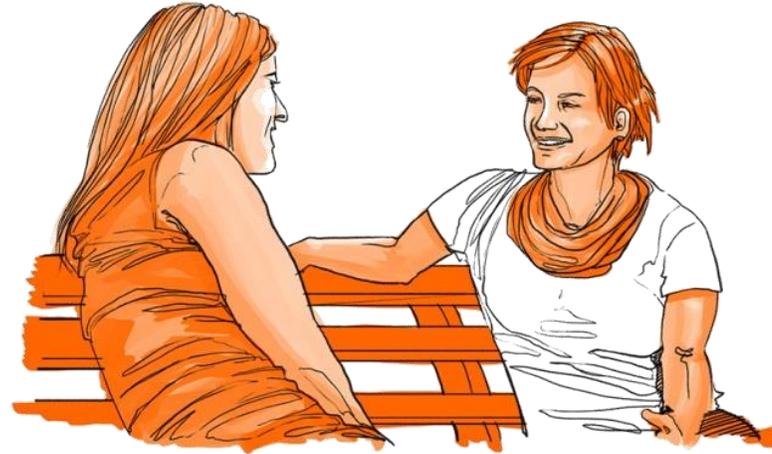
Wertbezogenes Handeln:

Wenn du so handelst, dass du es absolut richtig findest – egal, ob du damit Erfolg hast oder nicht – ist das wertbezogen. Nenne einige Beispiele aus der letzten Woche!

Ideenkiste: jemandem helfen, pünktlich sein, freundlich sein, jemanden loben, ehrlich sein, geduldig sein, aufmerksam sein, mutig sein, ...

Psychologische Wirkungen

- stress- und angstlösend,
- bindungserzeugend,
- Wohlgefühl und innerliche Zufriedenheit vermittelnd



Auftrag:

- Finden Sie sich zu dritt zusammen
- Partner A und Partner B unterhalten sich über positive Eigenschaften und Stärken von Partner C
- Partner C hört nur zu
- Dauer: 2 Minuten (danach werden die Rollen getauscht)

Sozial-Wichteln – „Mein heimlicher Freund“

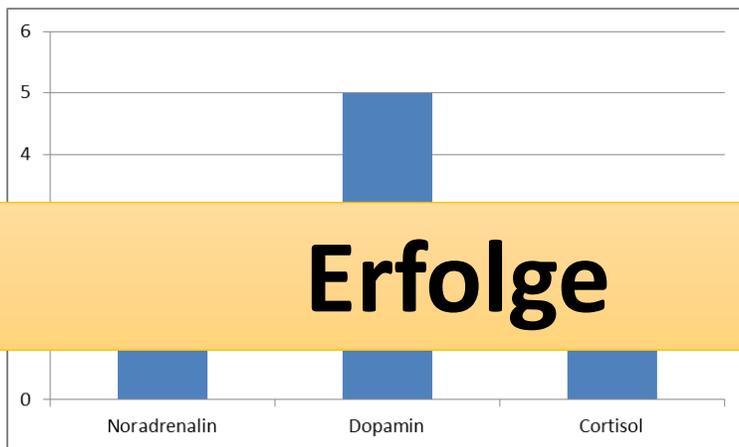
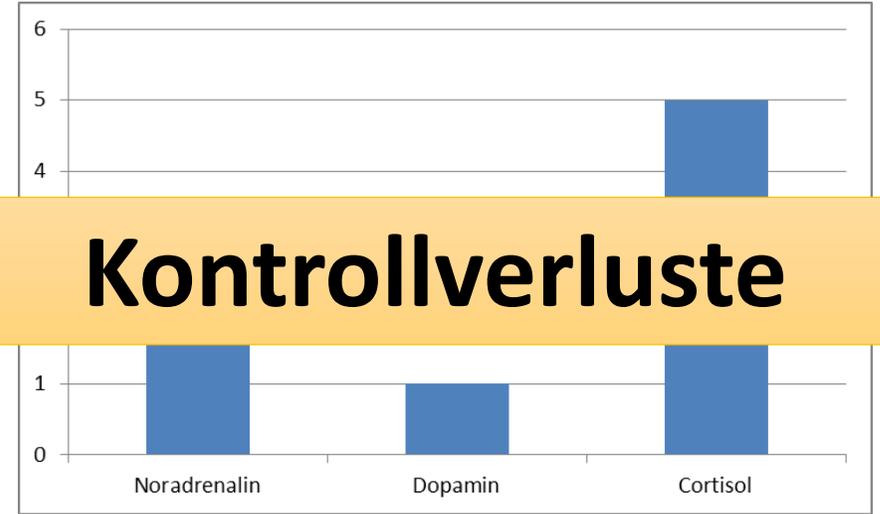
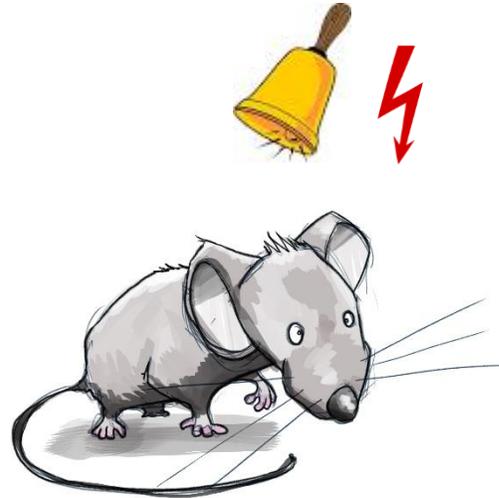
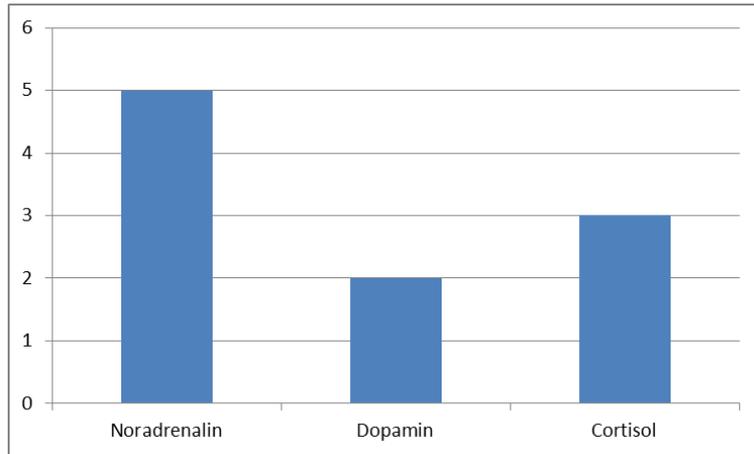


Jede/r SuS zieht einen Zettel mit dem Namen einer/s Mitschülers/in.

Auf dem Zettel steht der Name und eine zu erfüllende Aufgabe.

Beispiel-Aufgaben:

- Überlege dir, wie du NAME eine Freude bereiten kannst.
- Wobei kannst du NAME diese Woche unterstützen/ deine Hilfe anbieten?
- Beobachte diese Woche ganz genau, was NAME gut macht (regelmäßig Notizen machen lassen und am Ende der Woche Brief schreiben lassen).



Täglich 3 Dinge



Meine „Gut gemacht!“ – Liste

Das habe ich heute gut gemacht! Darauf bin ich stolz!

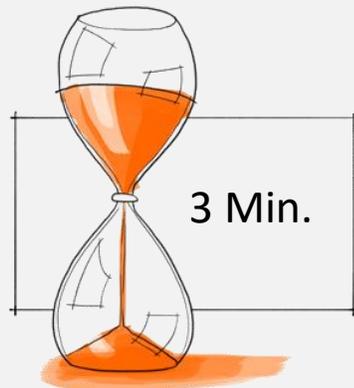
Tipp: Den Tag damit starten, die Liste vom gestrigen Tag zu lesen.

Seite 10

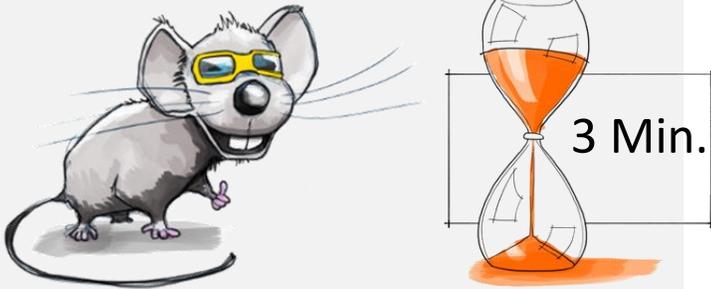


- Regelmäßig im Abstand von xx Tagen/Wochen.
- Auf welche Art und Weise?
- Wie viel Zeit planen Sie dafür ein?

- Wöchentlich Selbstwertdienliche Dinge aufschreiben
- Mein heimlicher Freund
- Positiv Lästern
- Gut-Gemacht Liste
- ...



**Begleitheft
Seite 8 Nr. 3**

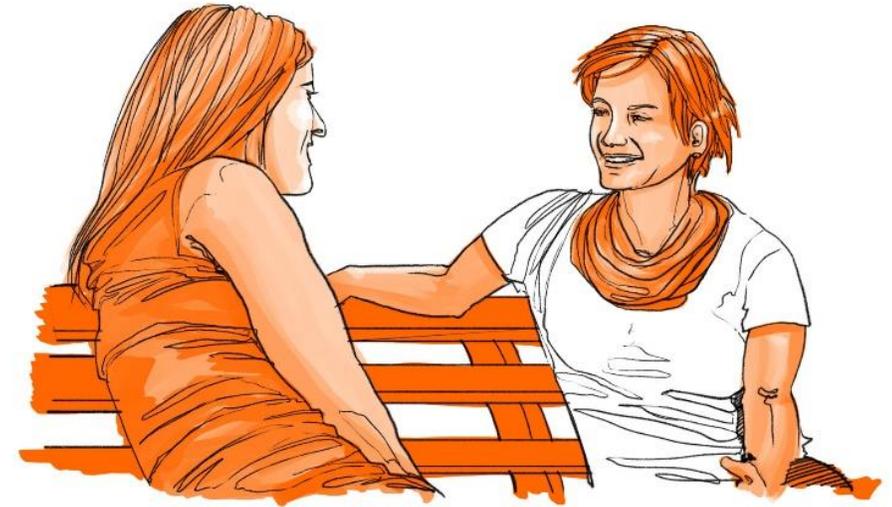


Kurz notieren: Was werde ich wann wo machen? Wie lange? Mit wem? Wie kann ich mich daran erinnern? Wie motiviere ich mich, wenn ich dann keine Lust habe (inneren Schweinehund überwinden)?

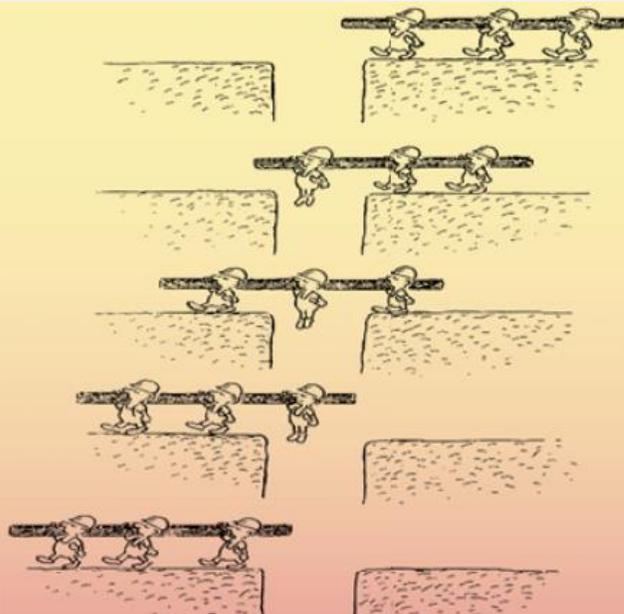
- Unsympathen wertschätzen
- Wertschätzende Haltung üben (Person von Verhalten trennen)
- Werte- und Entwicklungsquadrat
- Selbstwertschätzung
- Meine Gut-Gemacht-Liste
- Fremdwertschätzung
- Werte- und Entwicklungsquadrat
- ...

10 – 15 Minuten Kuraustausch: Erfolgswürdigung und Misserfolgsmanagement

- Jetzt ersten Termin für in 1 – 2 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 1 – 2 Wochen mind. 6 Monate lang



Du schaffst es nur alleine!
Aber:
Nur alleine schaffst Du es nicht!





Folien und Materialien

<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/allgemein/kiel-landesfachtag-lehrkraeftegesundheit-2024/>

