

Carsten Bangert

PÄDAGOGIK

# Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen

Impulse für Gesundheit und Zufriedenheit  
von Lehrerinnen und Lehrern



**BELTZ**

**Bangert · Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen**



Carsten Bangert

# Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen

**Impulse für Gesundheit und  
Zufriedenheit von Lehrerinnen  
und Lehrern**

**BELTZ**

*Carsten Bangert* arbeitet seit 2003 als Lehrer, Konrektor und Schulleiter. Seit über 15 Jahren befasst er sich mit der Gesundheitsförderung von Lehrerinnen und Lehrern, aktivem Selbstmanagement, Qualitätsentwicklung an Schulen und gesundheitsförderlichem Führungsstil. Als Referent und Fortbildner gestaltet er Seminare, Fortbildungen und Vorträge. [www.carsten-bangert.de](http://www.carsten-bangert.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-25826-7 Print  
ISBN 978-3-407-25827-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2019

© 2019 Beltz  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Michael Matl  
Umschlagabbildung: © gettyimages/exxorian

Herstellung: Michael Matl  
Satz: Markus Schmitz, Altenberge  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

	<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	9
<b>2</b>	<b>Was Sie wissen sollten</b> .....	11
	2.1 Was macht uns krank? – Belastungsfaktoren im Lehrberuf .....	11
	2.2 Wie krank sind wir Lehrerinnen und Lehrer wirklich? .....	15
	2.3 Ein Belastungsmodell von Lehrerinnen und Lehrern ....	25
	2.4 Von der Analyse der Belastungsfaktoren zu aktivem Selbstmanagement .....	28
	2.5 Die zehn Bausteine aktiven Selbstmanagements .....	30
<b>3</b>	<b>Um was es eigentlich geht</b> .....	46
	3.1 Von Kieselsteinen, Affen, der Gerte und dem General .....	47
	3.2 Kieselsteine – Was ist wirklich wichtig? .....	50
	Ihre vier Lebensbereiche .....	54
	Ihre persönliche Grabrede .....	60
	Ihre »Big Five for Life« .....	61
	Ihr Museum des Lebens .....	63
	Ihr Lebensbaum .....	65
	3.3 Affen – Warum arbeiten Sie so häufig für andere und so selten für sich? .....	68
	3.4 Gerte – Was treibt Sie an? .....	74
	3.5 General Eisenhower – Wie gelingt es Ihnen, effektiver zu arbeiten? .....	83
<b>4</b>	<b>Eine Nachbemerkung mit Schlüsselfragen</b> .....	88
	Literaturverzeichnis .....	92
	Download-Materialien .....	94



# Vorwort

Seit über 15 Jahren beschäftige ich mich mit den Themen Lehrer-gesundheit, Burnout und Depressionen bei Lehrer/innen – als Lehrer, Schulleiter, Fortbildner und Autor. In all den Jahren ist meine Grundüberzeugung dieselbe geblieben bzw. wurde durch meine Erfahrungen und Beobachtungen nur noch verstärkt:

Wenn wir in der Schule gesund und zufrieden arbeiten möchten, müssen wir zunächst auf uns persönlich achten. Eine angeleitete, impulsreiche Beschäftigung mit uns selbst, mit wirksamen Methoden des aktiven Selbstmanagements und ansprechenden Denkmodellen kann befreiend wirken und zu einem besseren Wohlfühlgefühl im Schulalltag führen.

Darüber hinaus ist der Einsatz für bessere und gesündere Arbeitsbedingungen an unseren Schulen unerlässlich. Wir benötigen neben einer starken gewerkschaftlichen und bildungspolitischen Interessensvertretung eine Schulentwicklung vor Ort, die es sich zum Ziel setzt, die Arbeitszufriedenheit der Lehrkräfte durch eine gute innere Organisation, hohe Professionalität und viel gegenseitiger Wertschätzung zu erhöhen.

Aber: Meine Erfahrung zeigt, dass innerschulische Veränderungen meist erst nach Wochen, strukturelle bildungspolitische Veränderungen häufig erst nach Jahren, wenn überhaupt, ihre Wirkung entfalten. Sie tragen also vielfach nur marginal dazu bei, dass wir uns morgen in der Schule bei unseren realen Beanspruchungen besser fühlen.

Genau aus diesem Grund empfehle ich vorrangig eine genaue Analyse der persönlichen Belastungsfaktoren, um daraus Maßnahmen der persönlichen Weiterentwicklung abzuleiten. Es liegen mittlerweile tragfähige, im Alltag erprobte, Methoden der Gesundheitsförderung vor.

Zahlreiche Teilnehmer/innen meiner Vorträge und Seminare haben mich gebeten, meine Arbeit in Buchform zusammenzufassen. Dem Wunsch komme ich gerne nach. Das Buch ist als Reflexionsbuch konzipiert – es soll Fakten liefern, Hilfen anbieten, aber vor allem zahlreiche Impulse zum Nachdenken setzen. Gerade die in vier Metaphern verpackten Fragestellungen im zweiten Teil des Buches haben meine Seminarteilnehmer/innen besonders angesprochen. Die vorgestellten Denkanstöße können eine ganz besondere Kraft entwickeln.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie sich auf meine Impulse einlassen und damit Ihr schulisches, aber auch Ihr privates Handeln reflektieren. Es ist meine feste Überzeugung, dass wir permanent an uns arbeiten müssen, um gesünder und zufriedener zu leben.

Möge Ihnen die Arbeit in unserem wunderbaren Beruf weiterhin viel Freude bereiten.

Bleiben Sie gesund und machen Sie sich immer wieder bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist!

Ihr  
Carsten Bangert