



Emotionsmanagement „cool bleiben“

Wie schaffe ich es, mich nicht
aufzuregen, oder die Aufregung
wieder loszuwerden?

(bei Provokationen, Pannen,
Unfällen...)



Negative Gefühle bändigen

- Die richtige Einstellung zur Rolle finden
- Die richtige Einstellung zur Kontrolle finden
- Sich mit Blitzentspannung beruhigen (Weiterentwicklung des Autogenen Trainings)
- Umstrukturierung mit Humor: die Froschkönigsmethode....



Einstellung zur Rolle als L

- Erziehung ist nicht „Beseitigung von Störvariablen des Unterrichts“, sondern Teil des Kerngeschäfts! (unterrichten, erziehen, beurteilen, innovieren)
- Es ist eine grossartige und gesellschaftlich wichtige Aufgabe, die nächste Generation in deren Zukunft zu begleiten!
- Wenn ich angegriffen werde, heisst das noch lange nicht, dass ich gemeint bin: ich bin evtl. „nur“ als Rollenträger gemeint
- Manchmal muss man hilflose Eltern ersetzen oder ergänzen.



Einstellung zur „Kontrolle“ (Möglichkeit zur Einflussnahme)

Herr,

- Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu ertragen, die ich nicht ändern kann.
- Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
- Gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.



Froschkönigsmethode

- Stellen Sie sich vor, das Kind / der Jugendliche, die Sie gerade auf die Palme gebracht hat, ist der garstige Frosch aus dem Märchen: eklig, unsympathisch, fordernd.....
- Aber wahrer Weise steckt in diesem Frosch ein Prinz, der nur darauf wartet, vom Fluch seines Lebens befreit zu werden und sich wieder zum Prinzen, seiner wahren Bestimmung, zu verwandeln.
- Vielleicht haben gerade SIE die Chance dazu? Sie haben die Chance, wenn Sie lernen, den Prinzen zu sehen!



Blitzentspannung

- Lernen Sie Autogenes Training!
- Weiterentwicklung zur Blitzentspannung:
 - Ruhebild
 - Beruhigungsformel
 - Bauchatmung und „Schwere“
 - Bild vom richtigen Reagieren
- Durchführung u.U. mit Umdrehen zur Wandtafel oder sonstigem „Coververhalten“