

Vorwort

Liebe Lehrkräfte,

die Basis des von Ihnen beantworteten Fragebogens zur Selbstregulationskompetenz bilden verschiedene Prozessbereiche und Strategien, die trainiert werden können. Entsprechend Ihrer Auswertungsergebnisse und Ihrer eigenen Einschätzung, können Sie aus dem hier zusammengestellten Material Anregungen finden, wie Sie Ihre Kompetenzen weiter ausbauen können. Vielleicht kennen Sie die eine oder andere Strategie schon, möglicherweise ist auch Neues für Sie dabei. Gerade unter den aktuellen Umständen, in denen wir in kurzer Zeit immer wieder flexibel auf neue Gegebenheiten reagieren mussten, ist unsere Selbstregulationskompetenz wichtiger denn je.

Hier nochmal eine kurze Erläuterung:

Bei der Selbstregulationskompetenz geht es darum, dass man dazu in der Lage ist, seine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen so auszurichten, dass man seine Ziele erreicht (Zimmermann, 2000). Die meisten Situationen, die Selbstregulation erfordern, sind komplexe Prozesse, so wie beispielsweise gutes Klassenraummanagement. Das bedeutet, dass in diesem Prozess die Ausrichtung auf unsere Handlungsziele ggf. immer wieder neu vorgenommen werden muss und dass ein Handlungsergebnis wiederum Einfluss auf die folgende Handlung hat (Landmann & Schmitz, 2007).

In diesem Prozess können drei Phasen unterschieden werden (Landmann & Schmitz, 2007). Je nachdem in welcher Phase wir uns befinden, sind unterschiedliche Strategien zur Regulation unserer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen wichtig.

1. Die präaktionale Phase/ Planung: Werden wir mit einer für uns anspruchsvollen Aufgabe konfrontiert, werden unter Berücksichtigung situationaler Bedingungen und der individuellen Ressourcen (Motivation, Energieeinsatz, Emotionen), Ziele zur Bewältigung der Aufgabe gesetzt. Es werden Strategien zur Erreichung der Ziele ausgewählt.
2. Die aktionale Phase/Beobachtung: Bei der zweiten Phase handelt es sich dann um die eigentliche Umsetzung der Handlung, in der wir versuchen mit Hilfe der zuvor geplanten Strategien, die Ziele zu erreichen. Dazu muss das Handeln überwacht und immer wieder kontrolliert werden.
3. Die postaktionale Phase/Reflexion: In der letzten Phase Überprüfen wir die Handlungs- und Zwischenergebnisse, um sicherzustellen, dass die gesetzten Ziele erreicht wurden. Außerdem können wir Schlüsse für die Bewältigung zukünftiger Aufgaben ziehen.

In Ihrer Ergebnisrückmeldung haben Sie eine Empfehlung bekommen, den Prozessbereich Selbstbeobachtung zu trainieren. Überlegen Sie sich auf dieser Basis bereichsspezifische Beispiele (Unterrichten, Kommunizieren, Selbstfürsorge, sich motivieren) für die Bearbeitung der Übungen. Wenn Sie z.B. die Empfehlung bekommen haben, den Bereich Kommunizieren zu trainieren, nehmen Sie beispielsweise ein schwieriges Elterngespräch als Grundlage für die Übungen.

1. Schritte der Selbstbeobachtung

Selbstbeobachtung bedeutet, dass man den momentanen Ist-Zustand bzw. das aktuelle Verhalten mit den vorgenommenen Planungen abgleicht. Zeigt sich eine Ist-Soll-Diskrepanz, so kann die Handlung in einem nächsten Schritt entsprechend reguliert und angepasst werden.

Es hat sich gezeigt, dass sich Verhalten bereits durch die alleinige kontinuierliche Selbstbeobachtung in die gewünschte Richtung verändern kann. Wenn wir uns ein Ziel setzen und etwas ändern wollen, kann es demnach hilfreich sein, bewusst auf das zu achten, was wir ändern wollen. So sammeln wir bei der Selbstbeobachtung zum einen Informationen zu uns selbst und unseren Arbeitsprozessen, zum anderen trägt das aber auch dazu bei, das eigene Verhalten besser zu verstehen und außerdem zu evaluieren, ob eingesetzte Strategien wirksam sind.

Für eine effektive Selbstbeobachtung sollten folgende Schritte befolgt werden:

1. **Ziel identifizieren** (spezifische Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühle), das beobachtet werden soll und so formulieren, dass es gemessen werden kann.
2. **Rating-Skala entwickeln**, auf der das Ziel genau gemessen werden kann. (Wie kann ich feststellen, dass ich meinem Ziel näherkomme?)
3. **Aufzeichnungsverfahren bestimmen**, also welche Information, wann, wie oft und auf welche Weise erhoben. (Welche Erinnerungsstützen kann ich einbauen?)

Nun sind Sie dran. Üben Sie die Schritte an einem Beispiel aus Ihrem Arbeitsalltag. Überlegen Sie sich, was Sie beobachten möchten, wann und wie.

1. **Ziel:**

2. **Rating-Skala:**

3. **Aufzeichnungsverfahren:**

2. Leitfragen der Selbstbeobachtung

Selbstbeobachtung bedeutet, dass man den momentanen Ist-Zustand bzw. das aktuelle Verhalten mit den vorgenommenen Planungen abgleicht. Zeigt sich eine Ist-Soll-Diskrepanz, so kann die Handlung in einem nächsten Schritt entsprechend reguliert und angepasst werden. Es gibt viele Bereiche, auf die Selbstbeobachtung angewendet werden kann und viele Facetten, die beobachtet werden können. Um dafür ein Gefühl zu bekommen, werden im Folgenden verschiedene Facetten des Beobachtens vorgestellt. Mit Hilfe der Leitfragen können Fähigkeiten zur Selbstbeobachtung während eines Handlungsprozesses geschult werden.

Gehen Sie die folgenden Fragen für sich durch:

Das Hauptziel der Selbstbeobachtung besteht darin, das **Erreichen der eigenen Ziele** zu optimieren. Grundsätzlich sollte man sich während des Prozesses also immer wieder die Fragen stellen:

- *Komme ich meinem geplanten Ziel näher? Halte ich meinen Plan ein? Warum bzw. warum nicht?*
- *Was tue ich gerade? Bin ich mir dessen bewusst, was ich gerade tue? Ist das, was ich tue, zielführend?*
- *Bin ich gerade motiviert für die Aufgabe? Warum/ warum nicht? (Wie) kann ich mich noch besser motivieren?*
- *Bin ich konzentriert dabei oder lasse ich mich ablenken? Wie viel Mühe gebe ich mir gerade?*
- *Kann ich meinen Plan unter den aktuellen Bedingungen weiter umsetzen, oder haben sich äußere Bedingungen geändert?*

Sie können die **kognitiven Aspekte** Ihres Arbeitsprozesses beachten, indem Sie den Einsatz Ihrer gewählten Strategien überwachen. Sie sollten sich während des Prozesses also immer mal wieder fragen:

- *Sind meine gewählten Strategien förderlich für die Zielerreichung? Warum bzw. warum nicht? (Wie) kann ich meinen Strategieinsatz optimieren?*

Ein weiterer guter Anhaltspunkt, um Probleme zu identifizieren, sind Ihre **Emotionen**. Je nachdem, wie Sie sich fühlen, lässt dies möglicherweise Rückschlüsse darauf zu, ob Ihr Arbeitsprozess nach Plan verläuft oder nicht. Daher sollten Sie sich immer wieder fragen:

- *Wie fühle ich mich gerade? Wie geht es mir gerade? (Wie) stehen meine Gefühle mit meiner Handlung in Zusammenhang?*

Gerade wenn Sie noch ungeübt darin sind, sich selbst zu beobachten, kann es helfen kurze **Pausen mithilfe von Erinnerungstützen** einzuplanen (z.B. nach 15 Minuten einen Alarm stellen) und die Fragen zur Selbstbeobachtung durchzugehen.

Übung macht den Meister! Selbstbeobachtung sollte gerade zu Beginn strukturiert und häufig erfolgen, um sensibler dafür zu werden und Selbstbeobachtung automatisch in Prozesse zu integrieren. Die Erfassung Selbstbeobachtung sollte zeitlich möglichst nah an der entsprechenden Situation erfolgen.

Oft hilft es auch, wenn Sie **sich bei komplexen Aufgaben selbst anleiten**, indem Sie innerlich zu sich sprechen, als würden Sie jemandem in kleinen Schritten erklären, was die Person tun soll.

3.1 Beobachtungskompetenz schulen: Der Blick nach Innen

Trainieren Sie Ihren Blick nach Innen mit einer kurzen Übung, dem Bodyscan. Hierbei geht es nicht darum etwas zu tun oder zu verändern, sondern nur wahrzunehmen, was gerade ist.

Sie reisen nun einfach mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper und versuchen herauszufinden, wie es Ihnen gerade geht. Machen Sie es sich dazu bequem, vielleicht möchten Sie sich eine Decke umlegen. Schließen Sie die Augen oder fixieren Sie einen festen Punkt am Boden.

Nehmen Sie sich nun zunächst die Zeit Ihre Atmung zu beobachten und die Empfindungen Ihres Körpers wahrzunehmen. Wenn Sie bei sich angekommen sind, nehmen Sie Ihre Körpergrenzen wahr, wo berühren Sie den Boden/den Stuhl/eine Lehne/die Decke? Sinken Sie mit jedem Ausatmen tiefer in die Entspannung.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Kopf, genauer Ihren Scheitel, oder die oberste Stelle Ihres Kopfes. Wie fühlt es sich dort an? Eher warm oder kalt? Leicht oder schwer? Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem mit der nächsten Einatmung durch Ihre Nase, den Kopf, hin zu Ihrem Scheitel fließt und beobachten Sie eine Weile Ihren Atem dort. Gehen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zu Ihrer Stirn. Wie fühlt es sich dort an? Eher warm oder kalt? Leicht oder schwer? Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem mit der nächsten Einatmung durch Ihre Nase, den Kopf, hin zu Ihrer Stirn fließt und beobachten Sie auch hier eine Weile Ihren Atem. Stellen Sie sich vor, wie Anspannung in Ihrer Stirn mit jedem Atemzug weiter löst. Gehen Sie dann weiter zu Ihrem Kiefer. Wie fühlt es sich dort an? Eher warm oder kalt? Leicht oder schwer? Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem mit der nächsten Einatmung durch Ihre Nase, den Kopf, hin zu Ihrem Kiefer fließt und beobachten Sie auch hier eine Weile Ihren Atem. Stellen Sie sich vor, wie Anspannung in Ihrem Kiefer mit jedem Atemzug weiter löst. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Weise durch Ihren ganzen Körper wandern und verweilen Sie überall ein paar Atemzüge. Besuchen Sie auf Ihrer Reise Ihren Nacken, die Schultern, Ihre Brust, den Bauch, den unteren Rücken, den Po, die Oberschenkel und Schienbeine, Ihre Füße als Ganzes und im Anschluss Ihre Zehen.

Atmen Sie dann noch einmal tief ein und konzentrieren Sie sich darauf, Ihren Körper als Ganzes zu spüren. Lassen Sie alle Anspannung mit der Ausatmung weichen. Beobachten Sie neugierig die Empfindungen Ihres Körpers für einige Atemzüge. Um die Übung zu beenden, fokussieren Sie wieder auf Ihre Körpergrenzen, wo berührt Ihr Körper den Stuhl/das Bett/ eine Lehne/etc. Öffnen Sie die Augen, strecken Sie sich, nehmen Sie sich Zeit um wieder im Raum anzukommen.

3.2 Beobachtungskompetenz schulen: Der Blick nach Außen

Schulen Sie Ihre Beobachtungskompetenzen, indem Sie Tätigkeiten, die sie geradeausführen, für sich selbst ganz genau beschreiben. Fangen Sie mit der Beobachtung einfacher und kurzer Tätigkeiten an. Suchen Sie sich dann komplexere Tätigkeiten, die auch in Ihrem Berufsalltag vorkommen. Das kann z.B. der Umgang mit Ruhstörung im Unterricht sein oder die Vorbereitung einer Unterrichtsstunde oder eines wichtigen Gesprächs. Die Frage „*Wie tue ich etwas?*“ hilft Ihnen, schneller zu bemerken, wenn Sie von der idealen Ausführung abweichen.

Um Ihre Beobachtungskompetenz zu trainieren, kann es helfen, erstmal einen bereits abgeschlossenen Prozess genauer zu beschreiben.

Stellen Sie sich dabei vor, Sie müssten diese Tätigkeit einem Außerirdischen beschreiben, der keine Ahnung hat, wie das Leben auf der Erde funktioniert. Das hilft, um den Fokus aus Details zu lenken. Statt zu beschreiben: „Ich unterhalte mich“, kann eine detailliertere Beschreibung beispielsweise sein: „Ich spreche einem Schüler gut zu, sich bei einer Matheaufgabe nochmal anzustrengen und gut zu konzentrieren. Das tue ich, indem ich ihm daran erinnere, wie er sich bei einer anderen Aufgabe gut geschlagen hat, indem er nochmal in Ruhe nachgedacht hat, statt aufzugeben. Ich schaue den Schüler beim Sprechen an und meine Stimme ist dabei ruhig und bestimmt.“

- *Welche Situation wollen Sie beschreiben?*
- *Was wird getan?*
- *Wie genau?*
- *Was ist dabei besonders wichtig?*
- *Was funktioniert dabei und was (noch) nicht?*

4. Selbstbeobachtung im Bereich Selbstfürsorge

Um bei den Anforderungen des Alltags gesund zu bleiben ist es notwendig, angemessen mit Stress und negativen Emotionen wie Wut, Frust oder Traurigkeit umzugehen. Zudem ist es wichtig die eigenen Ressourcen gut einzuschätzen, Grenzen zu erkennen und gut für sich zu sorgen. Dadurch kann man flexibel und offensiv auf schwierige oder belastende Situationen und Lebensereignisse reagieren.

Selbstfürsorge umfasst Situationen, in denen man Stress und Belastung durch eigene Handlungen und förderliche Gedanken präventiv und regenerativ entgegenwirkt. Das kann z.B. bedeuten, dass man sich bewusst Zeit für Dinge nimmt, die einem gut tun, wie Hobbies, regelmäßiger Sport oder Entspannung. Aber auch, dass man positive Gedanken fördert und sich selbst gegenüber wohlwollend ist.

Um Selbstfürsorglich zu sein, hilft es, sich über die eigenen Grenzen im Klaren zu sein und Signale des Körpers richtig zu deuten.

Eigene Grenzen erkennen:

Woran merken Sie, dass Sie körperlich oder psychisch erschöpft sind? Nehmen Sie sich Zeit, Indikatoren für eine beginnende Erschöpfung oder Überlastung zu sammeln. Denken Sie dabei darüber nach, wie sich Erschöpfung körperlich und psychisch ausdrückt (z.B. Nackenverspannung, Kopfschmerzen, Drang eine Zigarette zu rauchen, schlechte Laune oder Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, ...).

Körperliche Signale (z.B. Verspannung, Nägel Kauen, Schlafprobleme)	Mentale Signale (Gedanken/Gefühle: „Ich schaff das nicht.“ oder ein Gefühl der Gereiztheit)	Verhaltensweisen (z.B. sozialer Rückzug oder vermehrte Streitigkeiten)
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Auf eigene Grenzen selbstfürsorglich reagieren

Es ist normal, dass wir uns im Alltag immer wieder zwischen Momenten der Entspannung, Anstrengung und auch einer Überlastung bewegen. Arbeit darf anstrengend sein und auch im privaten Alltag, gibt es Dinge, in die wir gern Energie investieren und die uns auspowern. Allerdings sollte man aufpassen, sich nicht langfristig oder wegen weniger wichtigen Aufgaben im Überlastungsbereich zu bewegen. Neben einer guten Balance aus Aufgaben und Zeit für Regeneration (Sport, Entspannungsverfahren, Zeit mit Freunden/Familie, Hobbies) ist es wichtig, kurzfristig im Alltag auf einen „Phasenwechsel“ zu reagieren. Hier finden Sie ein paar Möglichkeiten, für kurze Selbstfürsorge zwischendurch. Überlegen Sie sich, was davon für Sie zu welcher Ampelphase passt und für was Sie sich das nächste Mal Zeit nehmen wollen.

Liste selbstfürsorglicher Aktivitäten:

- kurz Pause machen
- Tee trinken /Kaffee trinken
- den Blick ein paar Minuten in die Ferne schweifen lassen (entlastet auch die Augen bei langer Bildschirmarbeit)
- sich selbst eine kurze (Nacken/Hand/Kopf/Ohren..) Massage geben
- Spazieren gehen
- kurzes Gespräch mit einer Nahestehenden Person
- Planen von positiven Aktivitäten nach getaner Arbeit
- duftende Handcreme benutzen und achtsam cremen
- eine Atemübung machen
- eine Entspannungsübung machen (PMR, Autogenes Training, Phantasiereise)
- ein paar Seiten in einem guten Buch lesen
- Musik hören
- singen
- etwas Leckeres zu essen genießen
- bewusst strecken/ Yogaübungen machen
- zeichnen/ Mandalas malen
- meditieren
- heiß duschen/ein Bad nehmen
- Sport machen
- Joggen gehen
- einen Termin absagen oder verschieben, der einen heute unter Zeitdruck bringen würde
- Freunde treffen
- schlafen/ sich ausruhen
- ...

Wenn Sie etwas selbstfürsorgliches für sich getan haben, beobachten Sie sich nochmal genau. Wie geht es Ihnen jetzt? Hat sich etwas körperlich oder psychisch verändert, oder noch nicht?