

AUFLEBEN .online

wo Wissen auf Wertschätzung trifft

AUFLEBEN.online ist eine digitale Fachzeitschrift für Menschen in pädagogischen Berufen.

Dieser aktuelle Beitrag könnten dich interessieren:

Mit Schreibroutinen unser Selbst pflegen

Im Herbst, wenn die einen Blätter fallen, eignen wir uns noch rechtzeitig einzelne Schreibrituale an, die „Blatt für Blatt“ unsere Selbstbeziehung nähren. Wenn wir freundliche Selbstgespräche führen mit der inneren Welt, ist wertschätzende Kommunikation nach außen möglich.

Michaela Obertscheider, Autorin und Schreibtrainerin

jetzt mehr erfahren unter
www.aufleben.online



WILLKOMMENSBOX

Gestalte den Onboarding-Prozess neuer Teammitglieder aktiv. Zehn Karten regen zur Interaktion an und helfen dir, das Potenzial deines Teams noch besser zur Entfaltung zu bringen. Preis: 16,00 Euro.



Mein Tag – Meine Woche

Sieben Impulskarten mit Übungen für mehr Lebensenergie und Selbstvertrauen. Preis: 5,50 Euro.



Kreisel: don't quit your daydreams

Mehr als nur eine Spielzeug! Viele Einsatzmöglichkeiten, die deine Kreativität steigern. Preis: 2,50 Euro.



Diese und alle unsere Angebote findest du online auf www.ktlv.at

Kath. Tiroler Lehrerverein · Riedgasse 9, 6020 Innsbruck · ZVR: 80355833397 · www.ktlv.at



09/24

Der Newsletter für
mehr Schwung im Beruf.

NEWS

Liebe Kollegin, lieber Kollege!



Der Beginn eines neuen Schuljahres ist immer eine besondere Zeit, sowohl für Schülerinnen und Schüler, als auch für Lehrerinnen und Lehrer. Nach den Sommerferien, die als wertvolle Zeit der Erholung und Selbstfürsorge dienen, starten wir voller Energie und Tatendrang in das neue Schuljahr. Es ist von großer

Bedeutung, die während der Ferien getankte Kraft und Erholung mit in den Unterricht zu nehmen, um den Herausforderungen des Lehrerberufs mit frischer Motivation und einem positiven Geist zu begegnen. Wir alle im Lehrberuf Tätigen wissen, dass der Beruf der Lehrerin und des Lehrers nicht nur anspruchsvoll, sondern auch unglaublich erfüllend ist. Die Möglichkeit, junge Menschen zu inspirieren und in ihrer Entwicklung zu unterstützen, macht diesen Beruf zu etwas ganz besonderem. Um diese Erfüllung langfristig zu erleben, ist es entscheidend, auf die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu achten. Integrieren wir Rituale aus den Ferien, wie z. B. sich bewusst mehr Zeit für die Hobbys zu nehmen oder am Abend gemütlich ein Buch zu lesen, doch in den hektischen Schulalltag! Letztendlich haben wir so einen positiven Einfluss auf die uns anvertrauten jungen Menschen und auch ganz besonders auf uns selbst.

Josef Pallhuber

Josef Pallhuber ist Schulleiter und Vereinsobmann im k+lv

DAS PLUS FÜR MICH



Elefanten haben ein sprichwörtliches Gedächtnis. Man fand heraus, dass sie sich selbst nach Jahren noch an Begegnungen mit anderen Elefanten erinnern können und sich gegenseitig individuell begrüßen.

Abgesehen davon, dass wir Menschen ziemlich vergesslich sind, erinnern wir uns zu gern eher an Negatives als an das Schöne, das uns begegnet.

Lobe Gott, meine Seele, und vergiss nicht, was Gott dir Gutes getan hat!

Diese biblische Liedzeile (Psalm 130) ruft uns dazu auf, ein Elefantengedächtnis zu haben für alle die guten Dinge, die uns passieren und die wir erleben dürfen. Ein schöner Gedanke, dass das Gute nicht nur Zufall ist, oder mühsam erarbeitet werden muss, sondern ein Geschenk von Gott ist. Gott denkt an uns und sorgt für uns!

3 Tipps

wie du den Schwung des Anfangs beibehältst

Schwach angefangen, dafür stark nachgelassen? Bestimmt kennst du das auch: Nach einem erholsamen Urlaub ist die Rückkehr in den Alltag umso fordernder und die Motivation des Anfangs ist schnell verfliegen. Mit diesen fünf Tipps könnte es dieses Arbeitsjahr vielleicht anders verlaufen!

1 Fotogalerie als Kraftort

Bestimmt hast du auf deinem Smartphone jede Menge Bilder. Darunter befinden sich auch schöne Erinnerungen und Momente, in denen es dir richtig gut ging. Erstelle ein eigenes Album und kopiere diese besonderen Bilder hinein. Schreibe im Fotoeditor ein Wort oder einen kurzen Satz ins Bild, was der Moment für dich bedeutet. Wenn du dann mal einen Durchhänger hast, stöbere in diesem Album.

2 Dankbarkeitstagebuch

Dankbarkeit ist die Grundlage für Zufriedenheit und Glück. Allerdings ist Dankbarkeit eine innere Haltung, die wir lernen, und auch üben müssen. Besorge dir ein Notizbüchlein und schreibe konsequent die Momente auf, für die du dankbar bist. Blättere darin regelmäßig zurück und spüre, wie es dich stärkt!

3 Guter Schlaf

Es mag nach einer Binsenweisheit klingen, aber guter Schlaf ist essenziell für mehr Freude und Kraft am drauffolgenden Tag. Wenn es dir wie so vielen geht, dass das Gedankenkarussell dich am Einschlafen hindert, dann ist dieser Tipp für dich: Lege dir Zettel und Stift ans Bett. Schreibe jene Gedanken auf, die dich nicht loslassen. Ist es ein negativer Gedanke? Zerknülle das Papier ganz bewusst und schmeiß es weg! So kannst du vielleicht beruhigter einschlafen.



Was ist dein Lieblingstipp? Oder hast du noch mehr Ideen fürs Arbeitsjahr? Wir freuen uns immer auf Feedback!

AUSBLICK

Du fehlst uns. Tod und Trauer im Kollegium

Ausgerechnet jetzt, wo die Leichtigkeit des Sommers noch nachklingt, scheint dieses Thema einigermaßen unangebracht. Doch sind wir ehrlich: Tod und Trauer kommen uns wohl nie gelegen. Das führt dazu, dass wir dazu neigen, das Thema besser zu ignorieren. Das geht auch lange gut, bis dann eines Tages doch das Unerwartete eintritt: Kolleginnen oder Angehörige versterben.

Die gute Nachricht: Du und dein Kollegium können sich immerhin darauf vorbereiten. Sprecht einmal über dieses Thema und fragt euch, wie ihr reagieren würdet. Habt ihr einen Plan, was zu tun ist und was ihr gerne tun würdet? Überlegt euch, wen ihr um Hilfe bitten könntet. Einige Hinweise findest du auch auf unserer Homepage www.ktlv.at

Fr
15.11
16:00 Uhr

Du fehlst uns. Gedenkgottesdienst

Wir gedenken bei einer gottesdienstlichen Feier verstorbener Pädagogen*innen. Wenn du selbst nicht dabei sein kannst, schick uns gerne die Namen derer, für die wir beten sollen.