

AUFLEBEN .online

wo Wissen auf Wertschätzung trifft

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

Dieser aktuelle Beitrag könnte dich interessieren:



Die Kunst dranzubleiben

Üben ist wie ein Muskel. Je öfter wir ihn fordern, desto stärker wird er. Wer dranbleibt, gewinnt mehr als Können: Mit der Zeit entsteht ein Gespür, das neue Wege öffnet. Aus Wiederholung wächst Vertrauen. So wird aus Anstrengung etwas, das trägt und weiterführt.

Toni Innauer

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.



Kreisel: don't quit your daydreams

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



Mein Tag – Meine Woche

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



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

Fotos: k+lv, pixabay, Ingo Pertramer

DAS PLUS FÜR MICH

Kath. Tiroler Lehrerverein · Riedgasse 9, 6020 Innsbruck · ZVR: 8035583397 · www.ktlv.at

typisch Mai?

05/26 | Der Newsletter für mehr Energie im Beruf.

NEWS 



Liebe Kollegin, lieber Kollege!

Mitte Mai ist die Zeit, in der ich anfangen, die Tage bis zum Urlaub zu zählen, und ich bin da gewiss nicht der Einzige. Fröhlich, präsent und einfühlsam möchte ich sein, doch das wird ganz schön mühsam, wenn die Energie fehlt.

Neurobiologisch schalten wir dann gerade in herausfordernden Situationen auf Autopilot. Welches Programm in so einem Moment abgerufen wird, hängt ganz davon ab, was wir tief verankert haben. Ich bin ehrlich: Viele dieser Reaktionen sind nicht wirklich optimal.

Aber es gibt eine gute Nachricht: Eben dieser Autopilot kann auch dafür verwendet werden, die positive Energie zu behalten. Wir können den Autopiloten nicht im Moment der Krise umprogrammieren. Das müssen wir tun, solange der Akku noch mitspielt. Ich werde mir im Sommer wieder eine Muschel vom Strand mitnehmen. Jedes Mal, wenn ich sie in der Hand halte, spüre ich die Sonne auf der Haut. Und sofort bin ich ein klein wenig gechillter. Ich finde, das ist ein guter Anfang.

Herzliche Grüße,

Phillip Tenggl.

Mag. Phillip Tenggl ist Theologe und Geschäftsführer im k+lv



Die Bibel, Deuteronomium 6

Du sollst diese Worte auf die Türpfosten deines Hauses schreiben.

Wer den Rhythmus hütet, wird vom Rhythmus behütet. Wir müssen unsere Werte nicht jeden Tag neu aus dem Nichts erschaffen. Die biblische Tradition lehrt uns, das Wichtige an die Türpfosten zu schreiben. Verankere deine Haltungen in Formen und Ritualen. So schaffst du einen heiligen Raum, der dich hält, auch wenn du einmal wenig Kraft hast. Mehr auf www.aufleben.online

Es ist Mai. Der Akku ist leer. Du möchtest deinen pädagogischen Werten treu bleiben, aber du hast keine Energie mehr.

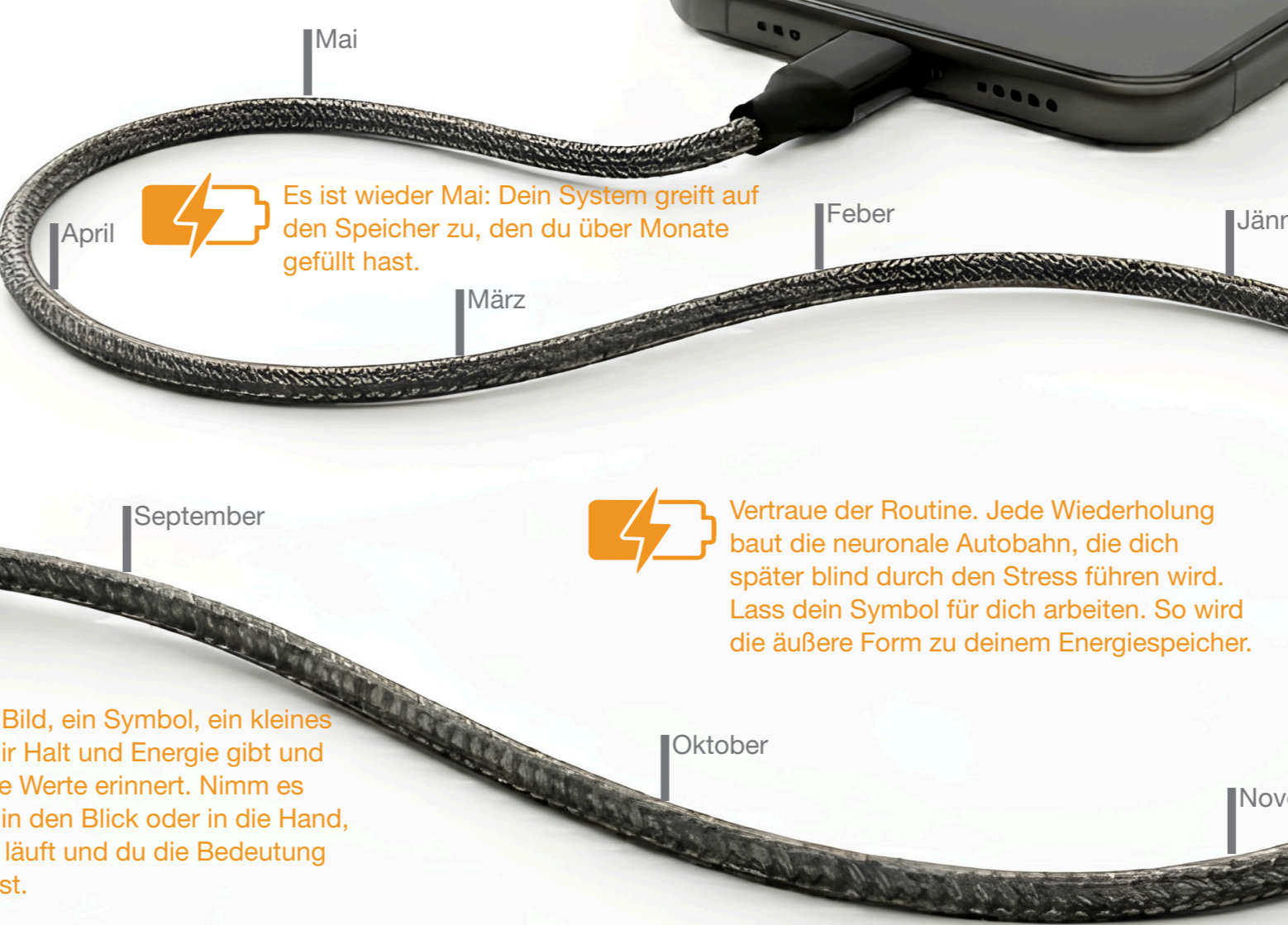
Das ist okay. Aber es geht auch anders. Haltungen haben eine lange Ladezeit. Beginne rechtzeitig und wähle die richtigen Energiequellen, dann geht es nächstes Jahr besser.



Mehr zur Nudging Methode auf www.aufleben.online



Such dir ein Bild, ein Symbol, ein kleines Ritual, das dir Halt und Energie gibt und dich an deine Werte erinnert. Nimm es immer dann in den Blick oder in die Hand, wenn es gut läuft und du die Bedeutung spüren kannst.



Es ist wieder Mai: Dein System greift auf den Speicher zu, den du über Monate gefüllt hast.



Vertraue der Routine. Jede Wiederholung baut die neuronale Autobahn, die dich später blind durch den Stress führen wird. Lass dein Symbol für dich arbeiten. So wird die äußere Form zu deinem Energiespeicher.

AUSBLICK

Willkommensbox für neue Kollegen*innen im Team

Wenn neue Menschen ins Team kommen, dann ist das immer auch ein Prozess der Veränderung. Im Idealfall kann ein aktiv gestaltetes **Onboarding** alle Teammitglieder gut miteinander in Beziehung bringen. Damit dies auch im Anfangstrubel gut gelingen kann, haben wir die Willkommensbox entwickelt. Sie eignet sich nicht nur bestens als Geschenk an neue Teammitglieder, sondern regt mit den zehn Impulskarten auch den Austausch an. Ein wechselseitiges Kennenlernen wird auf eine bestärkende und wertschätzende Weise gefördert.



Am besten bestellst du die Willkommensbox schon vor dem Sommer. Alle Informationen findest du auf unserer Homepage www.ktlv.at