

AUFLEBEN .online

wo Wissen auf Wertschätzung trifft

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

Dieser aktuelle Beitrag könnte dich interessieren:

Pause ist heilig Die Kraft der kleinen Unterbrechung

Dass im Schulalltag Pausen auch kreativ genutzt werden, ist eher selten. Erschöpfung und stressbedingte Krankheiten sind die Folge. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, regenerative Pausen effektiv in den Berufsalltag zu integrieren.

Tanja Gstrein-Schöffthaler, Entspannungstrainerin



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 ein Spielzeug! Viele Einsatzmöglichkeiten, die deine Kreativität steigern. Preis: 2,50 Euro.



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

Fotos: k+lv, pixabay

DAS PLUS FÜR MICH

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



05/25 | Der Newsletter für mehr gesunde Pausen im Beruf.

NEWS 



Liebe Kollegin, lieber Kollege!

Vielleicht ist deine Schule vom Projekt „**Gesunde Schule Tirol**“ zertifiziert, oder befindet sich auf dem Weg dahin? Selbst, wenn nicht: Die körperliche und mentale Gesundheit von Schüler*innen, Lehrpersonen und allen Menschen im System Schule ist überaus wichtig. Ein gutes, gesundes Leben ist nämlich unbezahlbar. Weil uns im **k+lv** dieses Anliegen einer gesunden Schule so am Herzen liegt, sind wir nicht nur Projekt-Kooperationspartner, sondern wir haben es uns zum Fokus-Thema gemacht: Wir unterstützen mit unseren Angeboten alle, die sich für eine gesunde Schule engagieren.

Unsere digitale Fachzeitschrift **AUFLEBEN.online** hat einen eigenen Bereich zum Fokus-Thema bekommen. Erfahrungsberichte und Projektbeschreibungen aus deiner Schule sind dort immer willkommen.

Auch unsere gedruckten Newsletter-Folder möchten einen Beitrag leisten. Gerade die mentale Gesundheit der Lehrpersonen ist uns ein Anliegen. Ich würde mich freuen, wenn dieser Newsletter einen Mehrwert für das Kollegium hat!

Herzliche Grüße,

Phillip Tenggl.

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

Er lässt mich lagern auf grünen Auen*
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Bibel, Psalm 23

„Grüne Auen“ müssen nicht immer eine Wiese sein – manchmal reicht eine ruhige Ecke, oder ein Moment an der frischen Luft. Hast du einen Rückzugsort für eine kurze Pause? Wie gönnst du deiner Seele ein wenig Ruhe?

Pausen sind heilig!

In einem Beruf, der so viel Herz, Geduld und Kraft verlangt, sind Pausen keine Luxusmomente – sie sind lebenswichtig. Innehalten, Durchatmen und zur Ruhe kommen sind erwiesene positive Faktoren für die körperliche und mentale Gesundheit. Und ganz nebenbei tragen diese Momente der Ruhe auch zu mehr Freude an der Arbeit bei. Wer ständig für andere da ist, darf auch für sich selbst da sein.

Heiliges macht heil

Was wir als „heilig“ betrachten, bekommt einen besonderen Platz in unserem Leben – und wirkt oft tiefer, als wir denken. Eine bewusste Pause, ein freundlicher Blick, ein Moment der Stille: Solche kleinen „heiligen“ Augenblicke haben die Kraft, uns innerlich zu ordnen, zu beruhigen, ja sogar zu heilen. Sie erinnern uns daran, dass wir mehr sind als unsere To-do-Listen – und dass Heilsein oft in den unscheinbaren Momenten beginnt.

Unterbrechen, um nicht zu zerbrechen

Wer immer auf Höchstleistung fährt, wird früher oder später ernsthafte Folgen zu spüren bekommen: psychisch und auch körperlich. Heiliges will das Hamsterrad unterbrechen, weil es sich bewusst abgrenzt. Dieses

Unterbrechen muss regelmäßig geübt werden, damit draus eine Haltung entstehen kann, die auch wirklich Halt gibt. Vielleicht helfen dir diese fünf Tipps, wie du heilbringende Pausen in deinen Berufsalltag integrieren kannst:

1. Mikro-Pausen nutzen

Schon 60 Sekunden bewusstes Durchatmen oder aus dem Fenster schauen helfen, um den Kopf frei zu bekommen.

2. Raumwechsel wirkt Wunder

Wenn möglich: kurz raus an die frische Luft, ein paar Schritte gehen – auch fünf Minuten machen einen Unterschied.

3. Pausenzeit ist Pausenzeit

Handy beiseite, keine To-dos – stattdessen einen Tee trinken, ein nettes Gespräch führen oder einfach nichts tun.

4. Rituale schaffen

Ein fester Pausenplatz, ein Lieblingsbecher, ein kleines Dankbarkeitsbuch – Rituale geben Struktur und steigern das Wohlbefinden.

5. Sich selbst die Pause erlauben

Ganz wichtig: Kein schlechtes Gewissen. Deine Pause ist kein Ausstieg – sondern der Einstieg in neue Kraft.

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.

Fr
05.09

17:00 Uhr

Warum wir hoffen – k+lv Fest!

Wir sind zu Gast im Prämonstratenser Chorherrenstift Wilten und haben auch die Gelegenheit, mit Abt Leopold ins Gespräch zu kommen. Alle Pädagogen*innen und Freunde sind eingeladen.