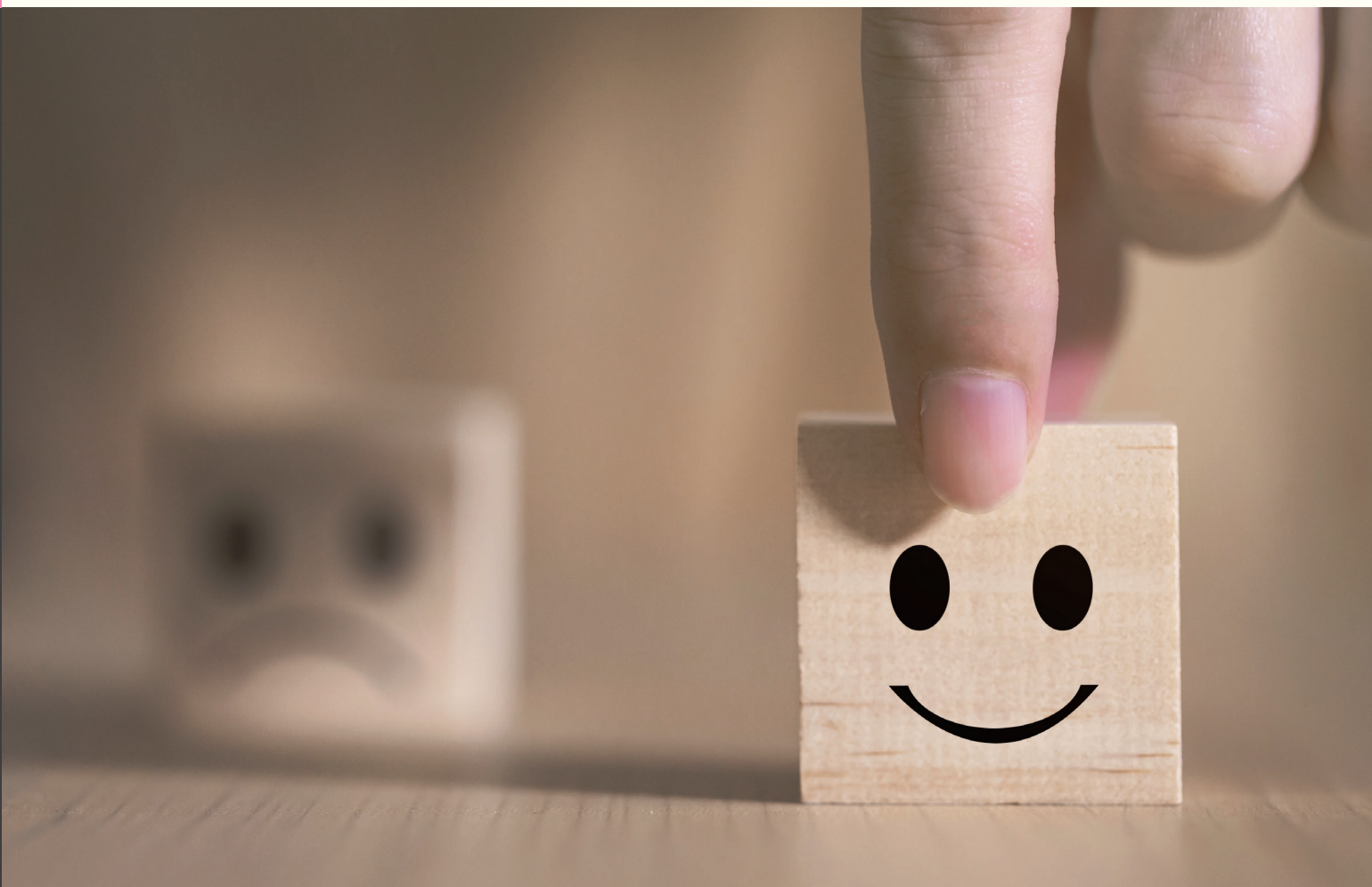


Als Lehrkraft  
glücklich?

Trotzdem!



Ein Ratgeber und „Glücksbuch“  
für Lehrer\*innen, die Freude an  
ihrem Beruf suchen



Lernen mit Erfolg

**KOHL** VERLAG

# Als Lehrkraft glücklich? Trotzdem!

## Ein Ratgeber und "Glücksbuch" für Lehrer\*innen

1. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Klaus Vogel  
Coverbild: © veerapong - AdobeStock.com  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P12 420**

**ISBN: 978-3-96624-629-3**

### Bildquellen © AdobeStock.com

S. 5: © goodluz; S. 8: © studio11japan; S. 10: © Rido; S. 12: © by-studio; S. 17: © LIGHTFIELD STUDIOS; S. 18: © ASDF; S. 29: © Nomad\_Soul; S. 35: © andreinwaren; S. 37: © Fotograf Daniel Mock; S. 38: © Krakenimages.com; S. 42: Racle Fotodesign; S. 44: insta\_photos.

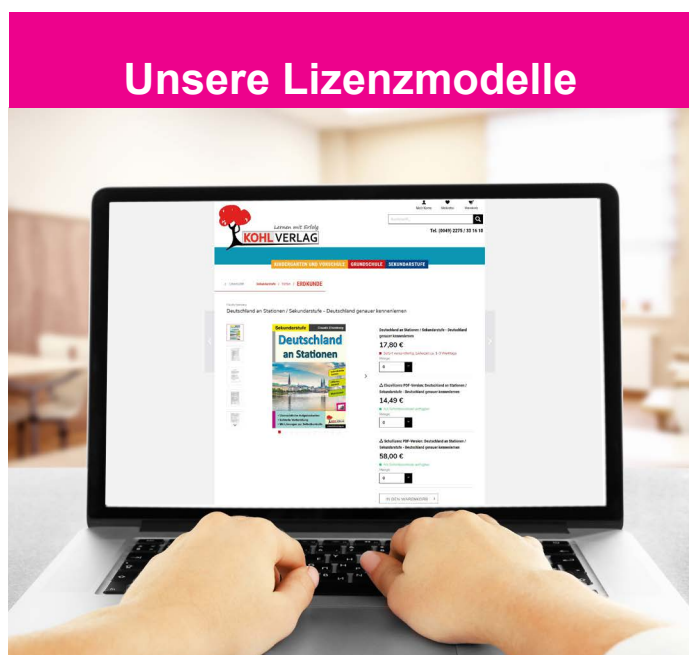
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020



### Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



|                                                                                         | Print-Version | PDF-Einzellizenz | PDF-Schullizenz | Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz | Kombipaket Print & PDF-Schullizenz |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Unbefristete Nutzung der Materialien                                                    | X             | X                | X               | X                                   | X                                  |
| Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht          | X             | X                | X               | X                                   | X                                  |
| Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule |               |                  | X               |                                     | X                                  |
| Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution                   |               |                  | X               |                                     | X                                  |

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                          |                |
|----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Vorwort</b>                                           | <b>4</b>       |
| <b>Kapitel I: Faktoren des Unglücklichseins</b>          | <b>5 - 16</b>  |
| 1. Was macht Lehrkräfte unglücklich?                     | 5 - 6          |
| 2. Glücksbremse: Weltschmerz                             | 7 - 9          |
| 3. Glücksbremse: Neid                                    | 10 - 12        |
| 4. Glücksbremse: Angst                                   | 13 - 14        |
| 5. Glücksbremse: Scheinautorität                         | 15 - 16        |
| <b>Kapitel II: Faktoren des Glücklichseins</b>           | <b>17 - 30</b> |
| 1. Was macht Lehrkräfte glücklich?                       | 17 - 19        |
| 2. Glücksvitamin: Ein stabiles und vertrautes Berufsfeld | 20 - 21        |
| 3. Glücksvitamin: Aufgehen in einer Sache                | 22 - 23        |
| 4. Glücksvitamin: Die „Schulfamilie“                     | 24 - 26        |
| 5. Glücksvitamin: Dem eigenen Leben „Sinn“ geben         | 27 - 28        |
| 6. Glücksvitamin: Humor                                  | 29 - 30        |
| <b>Kapitel III: Berufliches Glück ist lernbar</b>        | <b>31 - 44</b> |
| 1. Selbsterkenntnis                                      | 31 - 32        |
| 2. Verbesserung der Selbstorganisation                   | 33 - 34        |
| 3. Abgrenzen und Neinsagen lernen                        | 35 - 36        |
| 4. Mit Widersprüchen umgehen lernen                      | 37 - 39        |
| 5. Außerberufliche Interessen wahrnehmen und pflegen     | 40 - 41        |
| 6. Meditation                                            | 42 - 44        |
| <b>Anmerkungen:</b>                                      | <b>45 - 46</b> |
| <b>Literatur:</b>                                        | <b>47 - 48</b> |

# Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

mit diesem Buch möchte ich Lehrkräften Mut machen. Ganz gleich, ob Berufsanfänger oder „Altgediente“, ganz gleich, in welcher Schulart oder Schulstufe im vielfältigen und unübersichtlichen Bildungsdschungel der Bundesrepublik Deutschland. Dieses Buch kann helfen, berufliche Zufriedenheit und vielleicht sogar das berufliche „Glück“ zu finden, bzw. akzeptieren zu lernen.

Nach vierzig Berufsjahren, in denen ich aus unterschiedlichen Perspektiven Einblicke in das Berufsfeld gewinnen konnte und in unzähligen Gesprächen und Diskussionen die Offenheit von Kolleginnen und Kollegen schätzen gelernt habe, erscheint es mir wichtig, das Feld nicht nur den schul- und lehrerkritischen Publikationen zu überlassen von Lotte Kühns „Lehrerhasserbuch“ (2005) über Sigrid Wagners „Das Problem sind die Lehrer“ (2018) bis zu Jürgen Kaubes „Ist die Schule zu blöd für unsere Kinder?“ (2019) oder Michael Winterhoffs „Deutschland verdummt. Wie das Bildungssystem die Zukunft unserer Kinder verbaut“ (2019).

Dass durch derlei Publikationen das Bildungssystem in Deutschland vorangebracht oder dass dadurch die Berufszufriedenheit von Lehrkräften befördert wird, erscheint mir höchst fraglich. Die physische und psychische Gesundheit der Lehrkräfte ist eine unabdingbare Basis jeder erfolgreichen Bildungsarbeit in der Schule. Wie Kolleginnen und Kollegen ihr Berufsfeld wahrnehmen und welche Rolle sie der Achtsamkeit und Selbstsorge einräumen, sind wesentliche Faktoren der Berufszufriedenheit. Auch berufliches Glück ist lernbar.

So werden hier in Kapitel I Faktoren, bzw. Gefahren aufgeführt und Zusammenhänge erläutert, die die Berufszufriedenheit von Lehrkräften gerade heute in einer (zumindest in den Medien) zunehmend sensibler und z. T. schon hysterisch reagierenden Gesellschaft beeinträchtigen. Kapitel II widmet sich sodann den Glücksfaktoren, die der Beruf bietet und die es wahrzunehmen und zu entwickeln gilt. Was die einzelne Lehrkraft konkret tun und wie und wodurch sie ihren Berufsalltag verändern kann, damit den beruflichen Glücksmomenten mehr Raum geboten wird, ist dann der Schwerpunkt von Kapitel III.

## *Jeder Tag*

*Jeder Tag ist ein Geschenk,  
Wenn ich ihn dazu mache.*

*Nicht nur an Unlösbares denk,  
Mich freue, träume, lache.*

*Und ab und zu mein Denken lenk:  
Der Tag ist ein Geschenk!*

*Das Meer ist oft stürmisch,  
manchmal ist es glatt.*

*Das Leben geht weiter,  
wenn man es noch hat.*

Sollte dieses Büchlein einen kleinen Beitrag zu einer humaneren Entwicklung der Schulen in Deutschland leisten, würde es mich freuen.

Viel Freude Ihnen und Ihren Schülern wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

**Klaus Vogel**