



Erfolgreiches Selbstmanagement auf dem Deutschen Lehrertag 2020

Interview mit dem Resilienz-Experten Matthias Herzog

Am 12. März 2020 kommt Matthias Herzog als Hauptreferent zum Deutschen Lehrertag, der wie jedes Jahr im Rahmen der Leipziger Buchmesse stattfindet. Die Redaktion sprach vorab mit Matthias Herzog.

Herr Herzog, der Titel Ihres Vortrags auf dem Deutschen Lehrertag 2020 lautet: „Lebe motiviert als Lehrkraft – Erfolgreiches Selbstmanagement beginnt im Kopf“. Wieso ist der Kopf der Ausgangspunkt und was meinen Sie damit genau?

Boris Becker sagte schon damals: „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren.“ Ich weiß nicht, wer ihm das gesagt hat, aber die Person hat recht. Im Spitzensport macht der Kopf bis zu 80 Prozent des Erfolges aus. Und das lässt sich eins zu eins übertragen auf den Alltag als Lehrkraft.

Alles beginnt im Kopf: Wir haben bis zu 60.000 Gedanken am Tag, glücklicherweise bleiben die meisten unbewusst. Gedanken werden zu Gefühlen. Aus Gefühlen resultieren Handlungen. Und unsere Handlungen erzeugen am Ende Ergebnisse. Die entscheiden über unser Leben. Haben wir negative Gedanken, gehen damit negative Gefühle einher. Wir werden somit nur halbherzig handeln und erzielen am Ende mittelmäßige bis miserable Ergebnisse. Umgekehrt erzeugen positive Gedanken auch positive Gefühle. Hoch motiviert handeln wir dann mit mehr Engagement und Überzeugung. Und die Ergebnisse sind am Ende spitzenmäßig. Das heißt, unser Kopf entscheidet darüber, ob wir ein motiviertes Leben führen und unser Selbstmanagement erfolgreich ist.

Ein verbessertes Selbstmanagement führt dazu, dass ich motivierter lebe, so sagen Sie. Können Sie uns diesen Zusammenhang an einem Beispiel erläutern?

Die Frage ist: Wie gehe ich mit meinem Körper um? Bin ich frustriert, weil die Schülerinnen und Schüler wenig Engagement zeigen, ständig reden, keine Hausaufgaben machen und in Arbeiten an den einfachsten Aufgaben scheitern, schlägt sich das auf meine Motivation nieder. Diese sinkt, ggf. stellen wir uns selbst infrage. Um mit dieser Situation umzugehen, beginnen einige Menschen, unkontrolliert Süßes zu essen, denn Süßes macht ja bekanntlich glücklich. Das Resultat: Am Ende sind wir noch weniger motiviert, weil wir auch noch zehn Kilo zugenommen haben.

Mit einem verbesserten Selbstmanagement hinterfragen wir die Situation: Was läuft gut? Was können wir verbessern? Wie gehen wir mit Rückschlägen um? Wir entwickeln Lösungen, wie wir statt Süßes auf andere „Stimmungsaufheller“ zurückgreifen können. Finde ich gesunde Alternativen, nehme ich automatisch wieder ab und lebe motivierter.

Lehrkräfte sehen sich heute teils enormen Herausforderungen gegenübergestellt: Lehrermangel, Integration, Inklusion und Digitalisierung sind nur vier der aktuell großen Schlagworte. Gibt es so etwas wie „das gesunde Fundament“ unseres Lebens, das ich selbst als stark geforderte Lehrkraft lernen kann zu stabilisieren, um resilienter und unabhängiger gegenüber Einflüssen im „Außen“ zu werden?

Ich habe dazu das **LEBEmotiviert** Konzept entwickelt, das einerseits die Aufforderung ist, motiviert zu leben und andererseits das Rezept dafür. LEBE ist dabei ein Akronym. Die

einzelnen Buchstaben stehen für die vier Säulen **Lernen, Ernährung, Bewegung und Entspannung**. Das stabile Fundament, auf dem die vier Säulen Platz finden, ist die Motivation. Da steckt das Wort „movere“ drinnen, lateinisch für „sich bewegen“. Das heißt, wir brauchen einen Beweggrund, um ins Handeln zu kommen. Zum Beispiel in Form schriftlicher Ziele, was wir alles verbessern möchten. Damit einher geht die Frage nach dem Warum, dem Wofür? Also: Wofür mache ich das alles? Warum bin ich Lehrkraft geworden? Bei allen Herausforderungen ist es immer wieder wichtig, zur Basis zurückzukehren. Und die Basis bildet unser Warum.

Sie arbeiten seit über zwölf Jahren mit Lehrkräften und jungen Menschen zusammen. Nehmen Sie uns mit auf eine Zeitreise – was hat sich aus Ihrer Sicht seit damals in puncto Selbstmanagement verändert? Was braucht es heute mehr als früher?

Selbstmanagement ist heute noch wichtiger als damals, wird gleichzeitig aber noch stiefmütterlicher behandelt als früher. Von Lehrkräften höre ich regelmäßig, dass einfach keine Zeit bleibt – Zeit, den Stoff geschickt zu vermitteln, Zeit für eigene Pausen, Zeit fürs Abschalten.

Gerade das ist jedoch wichtig: Lehrkräfte brauchen vor allem mehr Ruhe, mehr loslassen können und ein Umdenken. Hören wir auf, uns einzureden, wir hätten Zeitprobleme. Wir haben keine Zeitprobleme, nur Prioritätenprobleme. Wenn uns etwas wirklich, wirklich wichtig ist, dann finden wir auch die Zeit dafür. Dann ist es auch plötzlich möglich, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Deshalb ist es heute noch wichtiger als früher, Selbstverantwortung zu übernehmen: Wir sind für unser Leben, unsere Lebensqualität selbst verantwortlich. Es sind nicht die Kolleginnen und Kollegen, das Ministerium, die Schülerinnen und Schüler oder deren Eltern. Machen wir andere für unsere aktuelle Situation verantwortlich, übergeben wir automatisch die Macht über unser Leben an andere. Wir werden zur Marionette der Umstände und/oder anderer Personen. Das darf nicht sein.

Können Sie uns ein Beispiel nennen, was Ihnen Lehrkräfte zurückmelden, was sie in ihrem Berufsalltag in Bezug auf Thema Selbstmanagement als besonders hilfreich erleben?

Ein wichtiges Wort, was vielen Lehrkräften gefühlt im Wortschatz fehlt, ist das Wort „NEIN“. Viele tun sich schwer, auch mal NEIN zu sagen. Der Kollege kommt und fragt zum zehnten Mal nach Unterstützung: „Kannst du mir dabei helfen?“ Und wir überlegen noch, Nein zu sagen, am Ende wird es dann aber doch wieder ein „naja, ok. Ich mach's.“ Warum machen das so viele? Weil wir uns die Frage stellen: „Mag der andere mich dann noch? Ist der mir dann vielleicht doch böse?“ Und schon beginnt das Kopfkino. Meist auf Kosten unserer Motivation. Denn wir wollen ja eigentlich „Nein“ sagen, tun es nur nicht. Wer beginnt zu lernen, auch mal „Nein“ zu sagen, merkt schnell, dass es einem die wenigsten übel nehmen, wenn wir verständlich argumentieren.

Lassen Sie uns gemeinsam in Richtung 12. März 2020 schauen. Was dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Deutschen Lehrertag in Leipzig von Ihrem Vortrag erwarten?

Die Lehrkräfte erhalten wertvolle und sofort umsetzbare Tipps für ein gesundes Selbstmanagement, die Ihnen im Schulalltag vieles erleichtern werden. Sie lernen smarter und effizienter, anstatt härter zu arbeiten. Das Ganze wird garniert mit einer großen Prise Witz und Unterhaltung, denn mit Spaß lernen wir bekanntlich bis zu elf Mal leichter.

Goethe sagte einst: „Erfolg hat drei Buchstaben: TUN“. Können Sie unseren Leserinnen und Lesern zum Schluss einen Tipp mit auf den Weg geben, was Sie quasi als gute Gewohnheit in Ihrem Berufsalltag üben können, um einen positiven Effekt auf ihr eigenes Selbstmanagement und Befinden zu erzielen?

Ein wunderbares Werkzeug ist das Erfolgs-Tagebuch. Kaufen Sie sich dafür ein hochwertiges kleines DIN A6 Büchlein, das in Zukunft ihr täglicher Begleiter wird. Schreiben

Sie dort jeden Abend drei Dinge rein, die gut gelaufen sind. Das wird bei einigen in den ersten Tagen eine Herausforderung sein. Warum? Wir sind darauf gepolt, nach Fehlern zu suchen. Es fällt uns leicht zu sagen, was schiefgelaufen ist. Aber die Dinge, die gut laufen, bemerken wir dagegen oft gar nicht.

Und zum Schluss schreiben Sie noch eine Sache auf, die Sie verbessern möchten. Je häufiger wir das machen, desto leichter fällt es uns. Und wenn wir dann an einem Tag mal richtig mies drauf sind, nehmen wir das Erfolgstagebuch in die Hand und lesen uns die Dinge durch, die uns auszeichnen, die wir gut machen. Und ich garantiere: „Sie leben im Anschluss motivierter.“

Herr Herzog, wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen einen spannenden Deutschen Lehrertag.

Herzlichen Dank für Ihre Einladung. Ich freue mich auf meinen Vortrag!

Das Interview führte Lars von Hugo, Referent für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation des VBE Bund, Foto: Patrick Reymann

Zur Person: Matthias Herzog ist SchulCoach und Experte zum Thema Resilienz. Als Lehrbeauftragter war er u. a. für die Pädagogischen Hochschulen Wien und Klagenfurt, die Fachhochschule Bielefeld und die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel tätig. Seit über 10 Jahren arbeitet er mit Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz zusammen. Er unterstützt Lehrkräfte und jährlich über 20.000 Schülerinnen und Schüler dabei, mehr Freude, Selbstvertrauen und Stabilität im Leben zu gewinnen.