bindungmachtschule
bindungskompetente Pädagogik

# Ich als Lehrperson - Selbstreflexion

Sich selbst verstehen – sicherer handeln – Beziehungen bewusst gestalten

Kinder besser zu verstehen bedeutet auch, die eigenen Reaktionen besser zu verstehen. Denn Lehrpersonen begegnen im Schulalltag nicht nur den Erfahrungen und Verhaltensweisen ihrer Schüler – auch ihre eigene Geschichte, persönliche Prägungen und frühere Beziehungserfahrungen wirken mit.

Manche Situationen berühren uns stärker als andere. Ein bestimmtes Verhalten macht uns vielleicht besonders ärgerlich, hilflos oder unsicher, während eine andere Person in derselben Situation gelassen bleiben kann. Solche Reaktionen entstehen nicht zufällig. Sie können wertvolle Hinweise darauf geben, was uns geprägt hat und was in herausfordernden Momenten unbewusst in uns angesprochen wird.

## Was uns prägt, wirkt mit

In diesem besonderen Entwicklungsbaustein erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auf behutsame Weise mit ihrer eigenen Bindungsgeschichte sowie mit prägenden Erfahrungen aus der Schulzeit und mit wichtigen Bezugspersonen auseinanderzusetzen. Dabei können Zusammenhänge sichtbar werden, die bisher vielleicht verborgen geblieben sind und dennoch Einfluss auf das heutige Erleben und Handeln haben.

Es geht nicht darum, die eigene Vergangenheit umfassend aufzuarbeiten oder sich selbst zu beurteilen. Vielmehr lädt dieser Entwicklungsbaustein dazu ein, sich mit Offenheit und Neugier zu begegnen: Weshalb reagiere ich in manchen Situationen besonders stark? Welche Verhaltensweisen bringen mich an meine Grenzen? Und was könnte mir helfen, künftig bewusster und sicherer damit umzugehen?

## Verstehen eröffnet neue Möglichkeiten

Wenn wir erkennen, was hinter unseren Reaktionen steht, müssen wir ihnen nicht länger automatisch folgen. Wir gewinnen einen Moment des Innehaltens und damit die Möglichkeit, neu zu entscheiden. Denn verändern können wir nur, was uns bewusst geworden ist.

Dieses Verständnis kann entlasten. Verhaltensweisen, die im Nachhinein vielleicht nicht stimmig erscheinen, werden dadurch nachvollziehbarer und müssen nicht vorschnell als persönliches Versagen bewertet werden. Gleichzeitig entsteht die Möglichkeit, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und neue, passendere Reaktionsweisen zu entwickeln.

So wächst die innere Sicherheit. Lehrpersonen können auch in angespannten Situationen klarer bleiben, ihre eigenen Grenzen besser wahrnehmen und Kindern bewusster begegnen. Davon profitieren nicht nur die einzelnen Lehrpersonen, sondern auch ihre Beziehungen zu den Schüler/innen, zu den Eltern und innerhalb des Teams.

## Ein geschützter und respektvoller Rahmen

Selbstreflexion braucht Sicherheit. Deshalb findet die persönliche Auseinandersetzung in einem achtsamen und wertschätzenden Rahmen statt. Niemand muss private Erfahrungen vor der Gruppe offenlegen. Jede Person entscheidet selbst, wie tief sie sich mit einem Thema beschäftigen und was sie mit anderen teilen möchte.

Dieser Entwicklungsbaustein möchte keine Angst vor dem Blick auf die eigene Geschichte machen, sondern Neugier wecken. Oft ist es überraschend und befreiend zu entdecken, weshalb bestimmte Situationen so viel in uns auslösen – und wie viel mehr Handlungsspielraum entsteht, wenn wir diese Zusammenhänge verstehen.

## Arbeitsweise

Die Weiterbildung verbindet fachliche Impulse mit angeleiteten Reflexionen, persönlichen Übungen und freiwilligem Austausch. Die Teilnehmenden erhalten Zeit, den eigenen Erfahrungen und Reaktionsmustern nachzuspüren und daraus neue Erkenntnisse für ihren Berufsalltag zu gewinnen.

Die genaue Gestaltung und der zeitliche Umfang werden vorgängig mit der Schule abgestimmt. Dabei wird besonders darauf geachtet, dass die persönlichen Grenzen der Teilnehmenden respektiert werden und ein sicherer Rahmen für die gemeinsame Arbeit entsteht.

## Empfohlener zeitlicher Rahmen: 1 - 2 Tage

Je nachdem, welche Entwicklungsbausteine ihr bereits gemacht habt, kann dieser Entwicklunsgbaustein mehr oder weniger Zeit beanspruchen.

Das Thema kann (mit Einbusse der inhaltlichen Tiefe) auch gekürzt werden auf 1 tag oder $^{1}/_{2}$ Tag (3.5h)

Der genaue zeitliche Umfang wird vorgängig mit der Schule abgestimmt und auf die Bedürfnisse des Teams zugeschnitten.