

Emotionsarbeit im Lehrerberuf

Beitrag von „Herzchen“ vom 14. Oktober 2008 17:24

Zitat

Original von klöni

Geärgert habe ich mich über folgende Aussage bei:

<http://www.gesundeschule.salzburg.at/resources/file...tionsarbeit.pdf>

"Emotionsarbeit ist umso anstrengender [...] je stärker die emotionale Distanz zwischen dem erlebten Gefühl und den zu zeigenden Gefühlen ist. [...] Dies bedeutet, dass Lehrkräfte für eine gehobene Stimmung bei sich selbst Sorge tragen müssen."

Seht ihr das auch so?

Über eure Erfahrungen mit Emotionsarbeit an der Schule würde ich mich sehr freuen.

Viele Grüße

klöni

Alles anzeigen

Ja, ich kann durchaus nachvollziehen, dass das so ist. Je mehr ich mich 'verstellen' muss, umso anstrengender ist das ja für mich.

WENN ich Emotionsarbeit leisten WILL, dann ist es wichtig, dass ich zu allererst darauf achte, dass es MIR gut geht. Denn, wie du gut beobachtet hast: die eigene Stimmung überträgt sich auf die Schüler.

Heißt: wenn es dir gut geht, fällt dir Vieles leichter, belastet dich weniger. Heißt weiter aber auch: grenze dich klar ab, du MUSST ja nicht immer der heitere, smalltalkende Animateur sein. Authentisch bleiben entstresst dich - UND die Schüler.

Warum ärgert dich das?