|  |
| --- |
| **Techniken der Selbstführung durch Resilienz-Stärkung** |
| **Resilienzstufen** | **Techniken zur Resilienzstärkung im Schulalltag** | **Wie diese Maßnahmen Ihre Selbstführung unterstützen** |
| 1. Selbsterkenntnis
 | Orten Sie Stressauslöser und nehmen Sie ihnen die Spitze. | Die ständige Hektik und Lautstärke im Sekretariat stören Sie bei wichtigen Gesprächen.Sie passen Öffnungszeiten und Zugang so an, dass es für die Arbeit der Sekretärinnen und für Ihre eigene Arbeit passt. Sie können nun Ihre Gespräche in Ruhe durchführen. Das tut Ihrer Selbstführung gut, und Ihre Schulgemeinschaft registriert, dass Sie mit Führungskompetenz zugunsten des Arbeitsablaufs regulierend eingegriffen haben. |
| 1. Selbstakzeptanz
 | Schulen Sie Ihre Achtsamkeit. | Der Blumenstrauß auf Ihrem Schreibtisch ist verwelkt.Sie bringen am nächsten Tag frische Blumen für sich und Ihr Sekretariat mit. Die Blumen in Ihrem Büro tragen zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Selbstführung bei. Ihre Blumen für das Sekretariat beweisen, dass Sie nicht nur gegen sich selbst, sondern auch gegenüber Ihrem Arbeitsumfeld achtsam sind. |
| 1. Selbstvertrauen
 | Trauen Sie sich Herausforderungen zu und suchen Sie Unterstützer. | Ihre Schulkonferenz hat die Einführung des Dalton-Konzepts beschlossen.Tragen Sie diesen wichtigen Schritt zur Entwicklung Ihrer Schule aktiv mit. Lassen Sie erkennen, dass Sie die Umsetzung zur „Chefsache“ machen, und suchen Sie Unterstützung bei Schulaufsicht und Schulträger, aber auch in Ihrer Leitungsrunde und Steuergruppe. Die Annahme dieser Herausforderung ist ein willkommener Beweis Ihrer Selbstführung und wird von der Schulgemeinschaft als Ihr Leitungsprojekt wahrgenommen. |
| 1. Selbstsicherheit
 | Üben Sie sich darin, mit Kritik angemessen umzugehen. | Sie werden in der Lehrerkonferenz kritisiert, weil Sie aus Pandemie-Gründen vorübergehend den Schulkiosk geschlossen haben.Äußern Sie Verständnis für diesen Einwand und erklären Sie sachlich, warum Sie den Kiosk schließen mussten. Wenn Sie die Botschaft von der Person trennen, geht die Kritik nicht zulasten Ihrer Selbstführung. |
| 1. Selbstwirksamkeit
 | Nehmen Sie Zuspruch wahr. | Sie haben mit viel Einsatz erreicht, dass der Schulträger Ihre Schule digital ausstattet.Sie registrieren das überwiegend positive Echo Ihres Kollegiums und sehen über einige wenige Nörgler hinweg. Die positive Resonanz bestätigt die Wirksamkeit Ihrer Eigenführung. Klopfen Sie sich im Stillen auf die Schulter und loben Sie sich: „Gut gemacht!“ Das dürfen Sie jetzt tun. |