

HILFE FÜR DEINEN SCHULALLTAG

NOTFALL-TOOLBOX GEGEN AKTUE ERSCHÖPFUNG



LEHRKRAFTOASE

Fühlst du dich oft ausgelaugt, überfordert oder einfach nur leer?

Diese Toolbox ist dein Erste-Hilfe-Koffer für akute Erschöpfung im Schulalltag.
Entwickelt speziell für Lehrkräfte.

Hol dir Klarheit, Ruhe und neue Kraft – in wenigen Minuten.

Diese Toolbox enthält:

- **Atemübungen**
- **Mini-Meditationen**
- **Selbstcoaching-Fragen**
- **Checkliste: Bin ich von Burnout gefährdet?**

1. Atemübungen

◆ Übung: 4-7-8 Atemtechnik

- **Ziel:** Beruhigung des Nervensystems und Stressabbau
- **Anleitung:**
 - a. Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein.
 - b. Halte den Atem für 7 Sekunden.
 - c. Atme 8 Sekunden lang durch den Mund aus.
 - d. Wiederhole 4–6 Mal.
- **Wirkung:** Aktiviert den Parasympathikus, senkt Puls und beruhigt den Geist.

◆ Übung: Box-Breathing (Quadratatmung)

- **Ziel:** Fokus und innere Stabilität
- **Anleitung:**
 - a. 4 Sekunden einatmen
 - b. 4 Sekunden halten
 - c. 4 Sekunden ausatmen
 - d. 4 Sekunden halten
 - e. Wiederholen für 1–2 Minuten
- **Wirkung:** Fördert Konzentration und reduziert akute Stresssymptome

2. Mini-Meditationen

◆ Übung: 1-Minuten-Achtsamkeit

- **Ziel:** Sofortige mentale Entlastung
- **Anleitung:**
 - Setze dich bequem hin, schließe die Augen.
 - Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
 - Wenn Gedanken kommen, nimm sie wahr und kehre sanft zum Atem zurück.
- **Wirkung:** Unterbricht den Stresskreislauf, bringt Klarheit und Ruhe.

◆ Übung: Körper-Scan in 2 Minuten

- **Ziel:** Verbindung zum Körper und Loslassen von Spannung
- **Anleitung:**
 - Gehe gedanklich durch deinen Körper von Kopf bis Fuß.
 - Spüre jede Region bewusst und entspanne sie.
- **Wirkung:** Fördert Körperwahrnehmung und reduziert muskuläre Anspannung

🧠 3. Selbstcoaching-Fragen

◆ Fragen zur Selbstreflexion bei Überforderung:

1. Was genau überfordert mich gerade?
2. Was liegt in meiner Kontrolle – was nicht?
3. Was würde ich einer Kollegin in dieser Situation raten?
4. Was brauche ich jetzt wirklich – körperlich, emotional, mental?
5. Was kann ich heute loslassen, ohne dass die Welt untergeht?

- **Ziel:** Klarheit gewinnen, Selbstmitgefühl stärken
- **Wirkung:** Aktiviert lösungsorientiertes Denken und entlastet emotional

✓ 4. Checkliste: Bin ich von Burnout gefährdet?

Frage	Ja/Nein
Fühle ich mich dauerhaft erschöpft – auch nach dem Wochenende?	
Habe ich das Gefühl, nur noch zu funktionieren?	
Fällt es mir schwer, Freude oder Sinn in meiner Arbeit zu finden?	
Reagiere ich gereizt oder emotional über?	
Habe ich körperliche Beschwerden (Kopfschmerzen, Schlafprobleme, etc.)?	
Ziehe ich mich sozial zurück oder vermeide Kontakte?	
Habe ich das Gefühl, nie genug zu leisten?	
Vernachlässige ich meine eigenen Bedürfnisse regelmäßig?	

- **Ziel:** Früherkennung von Burnout-Risiken
- **Wirkung:** Bewusstwerdung und Motivation zur Selbstfürsorge

💡 **Du bist wichtig. Deine Gesundheit ist kein Luxus.**

Wenn du dich in dieser Toolbox wiedererkennst,
dann ist es Zeit für den nächsten Schritt.

👉 **Hier kostenloses 30min. Beratungsgespräch buchen:**

<https://lehrkraftoase.de/#kontakt>

Empfehlungsbox







„Meine persönlichen Empfehlungen für dich – bei akuter Erschöpfung“


Liebe Kollegin, lieber Kollege,

nach der Notfall-Toolbox möchte ich dir ein paar Produkte ans Herz legen, die sich in der Arbeit mit erschöpften Lehrkräften bewährt haben. Sie können dir helfen, kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen – und neue Energie zu tanken.

Alle Links sind Affiliate-Links – du zahlst keinen Cent mehr, unterstützt aber meine Arbeit als Coach. Danke dafür!

Produktliste:

-   Anti-Stress Box für Lehrkräfte von BELTZ → [hier entdecken](#)
-  „Mehr Kraft für Lehrkräfte“ – Ratgeberbuch → [hier entdecken](#)
-  Audible-Hörbuch „Stressmanagement für Lehrer:innen“ → [hier entdecken](#)
-  Doppelherz B12 Energie Direkt (Hochdosierte Vitamin-B12-Schmelztabletten zur schnellen Unterstützung bei Müdigkeit und Erschöpfung.) → [hier geht's zur Empfehlung](#)
-  Kneipp Bade-Essenz „Entspannung Pur“ → [hier geht's zur Empfehlung](#)

 Wenn du tiefer einsteigen möchtest: Buche dein kostenloses Erstgespräch – gemeinsam finden wir deinen Weg aus der Erschöpfung :)