

Endlich wieder ich!

*Dein 4-Wochen-Plan für mehr Leichtigkeit
im Lehrer:innenleben*



Michael Mülfarth

Einleitung	4
Woche 1: Klarheit schaffen	7
1.1 Deine Werte als Kompass	7
1.2 Rollenvielfalt erkennen und entlasten	10
1.3 Zielkonflikte verstehen und lösen	16
1.4 Wochenreflexion	21
Woche 2: Energiequellen aktivieren	24
2.1 Körperlich auftanken	24
2.2 Emotionale Energie stärken	30
2.3 Pausen bewusst gestalten	35
2.4 Wochenreflexion	39
Woche 3: Grenzen setzen	43
3.1 Nein sagen ohne Schuldgefühle	43
3.2 Kommunikation mit Klarheit	47
3.3 Selbstfürsorge als Führungsaufgabe	52
3.4 Wochenreflexion	56
Woche 4: Routinen für Leichtigkeit	60
4.1 Morgenrituale für einen guten Start	60

4.2 Feierabend gestalten statt nur überleben	65
4.3 Dankbarkeit und Selbstwirksamkeit kultivieren	70
4.4 Abschlussreflexion und Ausblick	74
Bonuskapitel	78
Impressum	81

Einleitung

Willkommen zurück zu dir selbst

Vielleicht hältst du dieses E-Book in den Händen, weil du spürst: *So wie bisher kann es nicht weitergehen.*

Vielleicht fühlst du dich oft erschöpft, fremdgesteuert oder einfach leer. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du im Schulalltag nur noch funktionierst – aber dich selbst dabei immer mehr verlierst.

Wenn das so ist, dann bist du nicht allein. Viele Lehrer:innen erleben genau das. Zwischen Unterricht, Korrekturen, Elterngesprächen und dem ganz normalen Wahnsinn des Alltags bleibt oft kaum Raum für das eigene Wohlbefinden. Dabei ist genau das entscheidend: **Nur wer gut für sich sorgt, kann auch gut für andere da sein.**

Dieses E-Book ist eine Einladung. Eine Einladung, dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen – nicht aus Egoismus, sondern aus Selbstverantwortung. Es ist ein sanfter, aber klarer Weckruf: „**Endlich wieder ich.**“

Warum Leichtigkeit kein Luxus ist

Leichtigkeit bedeutet nicht, dass alles immer einfach ist. Es bedeutet, dass du lernst, mit Herausforderungen so umzugehen, dass sie dich nicht auffressen. Dass du erkennst, was du wirklich brauchst – und dir erlaubst, es dir zu geben. Dass du wieder spürst, was dich nährt, stärkt und erfüllt.

Gerade im Lehrer:innenberuf ist das essenziell. Denn du arbeitest mit Menschen. Du gibst Energie, Aufmerksamkeit, Herzblut. Umso wichtiger ist es, dass du deine eigenen Akkus regelmäßig auflädst.

Wie du dieses Buch nutzen kannst

Dieses E-Book begleitet dich über **vier Wochen** – mit klaren Schwerpunkten, alltagstauglichen Impulsen und kleinen Übungen, die du direkt umsetzen kannst. Jede Woche widmet sich einem Thema, das dich auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit unterstützt:

- **Woche 1:** Klarheit schaffen
- **Woche 2:** Energiequellen aktivieren
- **Woche 3:** Grenzen setzen
- **Woche 4:** Routinen etablieren

Am Ende jeder Woche findest du eine **Reflexion**, die dir hilft, das Gelernte zu verankern. Zusätzlich erhältst du Zusatzmaterial zum Download: Wochenpläne, Vorlagen und kleine Tools, die dich im Alltag begleiten.

Ich **empfehle dir ein Notizbuch** zu nutzen um deine persönlichen Reflexionen & Entwicklungsprozesse an einem Ort zu haben. Im Bonusteil am Ende findest du auch zwei Empfehlungen von Notizbüchern von mir.

Du kannst das Buch in deinem Tempo durcharbeiten – Tag für Tag oder in größeren Etappen. Wichtig ist nur: **Bleib dran.**

Kleine Schritte führen oft zu den größten Veränderungen.

Dein nächster Schritt

Wenn du während des Lesens und Arbeitens mit dem Buch merkst, dass du tiefer einsteigen möchtest, findest du am Ende des Buches eine Einladung zu meinem **Coaching** oder einem passenden **Online-Kurs**. Manchmal braucht es einfach jemanden, der dich ein Stück begleitet.

Jetzt aber: Lass uns loslegen.

Für mehr Energie. Mehr Klarheit. Mehr du.

Bonuskapitel

Du hast in den letzten vier Wochen viel über dich gelernt, ausprobiert und reflektiert. Damit du die Impulse aus dem E-Book auch langfristig in deinen Alltag integrieren kannst, findest du hier eine Sammlung von Materialien, Tools und Empfehlungen, die dich weiter begleiten können.

Empfehlungen Notizbücher

- Moleskine Cahier Journal: <https://amzn.to/3M6rHrC>
- LEUCHTTURM1917 Notizbuch (A5): <https://amzn.to/3JWkEKP>

(Beide Links sind Affiliate-Links, damit erhalte ich beim Kauf eine kleine Provision, danke für deine Unterstützung!)

Link zu meiner Homepage mit Tools & Empfehlungen

-> www.lehrkraftoase.de

Auf meiner Homepage findest du:

- Weitere PDF's und E-Book's zum Download
- Zugang zu weiterführenden Coaching-Angeboten
- Hinweise zu Online-Kursen und Community-Treffen
- Empfehlungen für Bücher, Podcasts und Tools

Zusatzmaterialien

Alle Materialien stehen dir mit dem Kauf des Buches auch kostenlos zur Verfügung. Du kannst sie dir mit dem Buch Online herunterladen.



Zusatzmaterialien für Woche 1

1. Arbeitsblatt: Dein persönlicher Wertebaum

2. Rollen-Balance-Tabelle

3. Zielrad-Vorlage

 **Zusatzmaterialien für Woche 2**

1. Energie-Tagesprotokoll (PDF-Vorlage)

Impressum

Autor: Michael Mülfarth (Einzelunternehmer)

Friedrich-Schneider-Straße 34, 55131 Mainz

Website: www.lehrkraftoase.de

Kontakt: info@lehrkraftoase.de

Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Michael Mülfarth

Bildquellen: lizenzfreie Bilder von [pexels.com](https://www.pexels.com) &
[Canva.com](https://www.canva.com)

Copyright: © 2025 Michael Mülfarth. Alle Rechte
vorbehalten.

Die Inhalte dieses E-Books dürfen ohne schriftliche
Genehmigung des Autors weder ganz noch teilweise
vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich
gemacht werden.

Hinweis:

Dieses E-Book enthält persönliche Erfahrungsberichte
und Coaching-Impulse. Es ersetzt keine medizinische
oder psychologische Beratung.