

Selbstmanagement im voll besetzten Saal

Rhetoriktrainer Thomas Burger referiert bei Fortbildungsveranstaltung des BLLV Oberallgäu

Wieder konnte der BLLV – Kreisverband Oberallgäu den Rhetoriktrainer Thomas Burger für einen Vortrag gewinnen, der schon in den vergangenen Jahren mit anderen Themen zu begeistern wusste. Auch diesmal wollten sich viele Zuhörer das Referat des Gymnasiallehrers und Therapeuten für Dynamische Integration nicht entgehen lassen. So besuchten zahlreiche Seminaristen, Lehrkräfte unterschiedlichster Schularten und pensionierte Pädagogen die unterhaltsame Veranstaltung.



Referent Thomas Burger und Kreisvorsitzender des BLLV-Oberallgäu Herbert Sedlmair

„Kaum ein Beruf ist so komplex wie der des Lehrers“, stellte Thomas Burger zu Beginn fest. „Lehrkräfte sollen verschiedenste Unterrichtsmethoden beherrschen, professionelle Elterngespräche führen, Projekte und Elternabende leiten, transparent und gerecht korrigieren, individuell fördern und souverän mit schwierigen Schülern und unangenehmen Situationen umgehen.“ In seinem zweistündigen Referat zeigte Burger den Zuhörern Werkzeuge auf, die einem ein Gefühl der Souveränität verleihen, trotz hoher Belastung. „Mentale Stärke, ein gesundes Selbstbewusstsein und

ein Gespür für die eigene Befindlichkeit zu entwickeln, kann man lernen“, so die tiefe Überzeugung des Referenten, die auch auf dessen Biografie fußt. Natürlich helfen diese Werkzeuge auch alltägliche und private Situationen selbständig zu bewerkstelligen.

Wie rund ist Ihr Lebensrad?

Alle Zuhörer waren aufgefordert, sechs Faktoren zu bewerten, die ihr persönliches Leben beeinflussen. Zeigt sich in der Analyse ein rundes Bild, so Thomas Burger, kann auch von dem zufriedenen Leben gesprochen werden – symbolisiert durch ein rundes Lebensrad. Sind jedoch Faktoren weniger stark ausgeprägt, so leidet die Zufriedenheit im Leben. Wichtig sei es, erklärte der Trainer, dass sich Anforderung und Belastbarkeit die Waage hielten.

Natürlich zeigte Thomas Burger im Verlauf der kurzweiligen Veranstaltung auch die Stellschrauben auf, an denen „gedreht“ werden muss, damit das Selbstmanagement erfolgreich wird. „Denn nur wenn das eigene Denken geändert wird, kann auch die eigene Gesamtsituation verändert werden“, führte der Therapeut aus und erläuterte die drei wichtigsten Faktoren des Selbstmanagement:

- **Konkrete Ziele setzen**
- **Angst und Unsicherheit überwinden**
- **Auf eigene Gesundheit achten**

Anschaulich rief er die Anwesenden dazu auf bei der Zielformulierung auf Messbarkeit durch Fakten und Termine zu achten. Ängste und Unsicherheiten können dadurch überwunden werden, dass z. B. das eigene Handwerkszeug beherrscht wird und man sich selbst wertschätzt. Bei all dem sollte die eigene Gesundheit oberste Leitlinie sein. Nur wer langfristig an die Gesundheit denke, kann sich durch das Einplanen von Pausen oder dem bewussten „Herunterfahren“ bei privater und beruflicher Belastung, neu justieren.

„Tue Dinge, die du dir eigentlich nicht zutrauen würdest“, ermutigte Thomas Burger seine Zuhörer zum Schluss.



Mit lang anhaltendem Applaus bedankten sich die Zuhörer für die vielen Tipps und Anregungen zum Selbstmanagement.

Christian Gerhart