

Vorwort

»Nie entmutigt sein.
Geheimnis meines Erfolges.«
(Ernest Hemingway)

Energie-, Zeit- und Selbstmanagement sind zum Erfolgsfaktor Nummer eins geworden – und das nicht nur im Schulalltag.

Die Idee der neuen Reihe zum Thema »Agieren statt Reagieren – Ideen, Tipps und Tricks für ein Leben in Gesundheit und Zufriedenheit in der Schule« ist es, Lehrerinnen und Lehrer, Schulleiterinnen und Schulleiter in ihren täglich wachsenden Aufgaben und Anforderungen zu unterstützen und zu begleiten. Zu unterstützen und zu begleiten mit dem nötigen Handwerkszeug, den Techniken und Instrumenten, über den Tellerrand zu schauen, zu reflektieren, und Dinge und Prozesse tatsächlich zu verändern – und so in Zufriedenheit und Gesundheit zu leben.

Sie halten den ersten Band der Reihe zum Thema »Energiemanagement« in der Hand ...

To flow or not to flow, ist hier die Frage: Leben oder gelebt werden!

Entscheiden Sie selbst.

Damit dies gelingen kann gehen wir mit diesem Buch einen völlig neuen Weg: Nicht Theorie, sondern Praxis!

Nicht Alltagswissen, sondern Reflexion des Alltags. Denn Leben in unserer Gesellschaft ist ein sehr anfälliges Gebilde. Es ist ein sehr fragiles Gleichgewicht aus Einengung und Freiheitsgefühl ... wir sind aktiv zwischen freiem Arbeiten und Konzentration ... zwischen Sicherheit und positiv herausfordernden Aspekten ... zwischen Routinearbeiten und neuen Abenteuern.

Das vorliegende Buch will Ihnen Mut machen und Sie unterstützen, Ihr Leben und Ihren Schulalltag selbst zu gestalten, anstatt es von anderen gestalten zu lassen. Denn: »Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit!« (Arthur Schopenhauer)

Sie sind aufgefordert, Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit nicht als Schicksal hinzunehmen, sondern Ihr Leben zu gestalten und die Gestaltungsmöglichkeiten und Freiräume selbst in die Hand zu nehmen. Entdecken, erkunden und erkennen Sie die alltäglichen Möglichkeiten und lernen Sie, den Handlungsspielraum anzunehmen und zu gestalten.

Haben Sie den Zugang zu diesem Arbeitsbuch über die dazugehörige CD gefunden? Sie ist eine hilfreiche Ergänzung und schafft Energie und Freude – unterwegs.

Wenn Sie in diesem Band das Thema Selbstmanagement und Zeitmanagement vermissen, dann freuen Sie sich schon heute auf Band II und III, jeweils mit CD und Arbeitsbuch!

Bis dahin, nun erstmal alles Gute und viel Energie mit und durch dieses Arbeitsbuch!

Ihre Bettina Ritter-Mamczek



Berlin, im November 2011