



Ich reflektiere mein Schuljahr und feiere meine Erfolge



Lerne • Träume • Lebe

Auf die Plätze, glücklich, los!

Hallo und willkommen!

Du hast dir dieses Workbook aus einem besonderen Grund heruntergeladen: Du willst dieses Jahr ganz bewusst dein Schuljahr reflektieren, dir deine Herausforderungen und was du geleistet hast noch einmal verdeutlichen, deine Erfolge feiern, um mit diesem Schuljahr in Ruhe abzuschließen, damit der Weg frei wird für entspannte Ferien und das Auftanken von neuer Energie.



Dann bist du hier genau richtig. Wir zwei werden jetzt einen weiteren Schritt in Richtung entspannte Sommerferien und Neufokussierung für das kommende Schuljahr gehen. Klingt gut? Wunderbar.

Nimm dir für das Workbook am Ende des Schuljahres oder zu Beginn der Ferien ein paar Tage Zeit zum Ausfüllen. Setz dich an einen ruhigen Ort, wo du dich wohlfühlst. Nimm deinen Lehrerkalender zu Hilfe, um all die Ereignisse, Erlebnisse, Herausforderungen und Aufgaben noch einmal Revue passieren zu lassen. Schreibe alles auf, was dir einfällt. Lass das Workbook anschließend gut sichtbar liegen und ergänze die einzelnen Punkte sobald dir wieder etwas in Erinnerung gekommen ist. Du wirst sehen, alles ordnet sich, wird klarer und sichtbarer. Du kannst stolz sein auf das, was du geleistet hast!

Ich lade dich hiermit auch herzlich dazu ein, bei mir auf dem [Blog](#) bzw. bei [Instagram](#) mal vorbeizuschauen. Denn bei [#lernetraeumelebe](#) dreht sich alles rund um Lernen, Ziele finden, Entspannung, Motivation, Strategien und eine positive Haltung, damit du neue Motivation und Energie für deinen Schulalltag mitnimmst.

Lass uns jetzt gemeinsam starten und auf dein Schuljahr zurückblicken.

Aufje

von [Lerne](#) • [Träume](#) • [Lebe](#)



Wer ist Antje Klees?



Ich bin Trainerin für Stressmanagement, Achtsamkeit und Kommunikation sowie Prüfungs-, Lern- und Auftrittskoach, Gründerin von *Lerne • Träume • Lebe*, Bloggerin und Ex-Lehrerin für Mathematik und Französisch. Ich bin verheiratet und habe drei Kinder.

*Menschen, die träumen und achtsam leben,
sind glücklich, gesund und erfolgreich.*

Deshalb unterstütze ich Lehrkräfte, Eltern, Studierende und Schüler*innen den Druck aus ihrem Schul-, Studien- oder Arbeitsalltag herauszunehmen, um gesund zu bleiben und Energie zu haben für die Dinge, die wirklich wichtig sind.

Bevor ich Anfang 2020 *Lerne • Träume • Lebe* gegründet habe, arbeitete ich über 16 Jahre als Mathematik - und Französischlehrerin an Gymnasien bzw. an einer Gesamtschule. Stress war als Lehrerin schon immer ein Bestandteil in meinem Leben. Meine Vorstellung von gutem Unterricht, die Beziehung zu meinen Schüler*innen und Kolleg*innen, der Arbeitsalltag mit wenig Pausen, zahlreichen Konferenzen und Gesprächen sowie die fehlende Abgrenzung Zuhause brachten mich regelmäßig vor den Ferien an meine Belastungsgrenze. Zudem erlebte ich, dass auch meine Kolleg*innen und Schüler*innen mit einer Vielzahl spezifischer Herausforderungen täglich konfrontiert waren, sodass sie sich nicht wohlfühlen und entspannt arbeiten und lernen konnten.

Ich habe gelernt, dass Lehrkräfte wie du, aber auch ich, all unsere Herausforderungen nur bewältigen können, wenn wir gut für uns selbst sorgen, Unterstützung suchen und uns mit anderen Menschen in der gleichen Situation vernetzen. Nur wenn es dir in allen Bereichen gut geht, hast du genügend Kraft, diese Energie weiterzugeben und für andere gut zu sorgen.

Seit 2020 begleite und unterstütze ich Lehrkräfte, Schüler*innen und Schulen mit erfrischenden und stärkenden Impulsen in meinem Blog, meinen Workshops und Online-Coachings voller Engagement und Empathie auf dem Weg zu ihrem individuellen Glück, um gesund zu leben und zu arbeiten.

Du findest mich hier:

[Website](#) | [Instagram](#) | [LinkedIn](#)



 *Lerne • Träume • Lebe*
Auf die Plätze, glücklich, los!



Warum brauchst du eine Schuljahresreflexion?

Bei deiner Schuljahresreflexion hast du die Möglichkeit, mental alle vergangenen Ereignisse und Erlebnisse sowie Erfahrungen des zurückliegenden Schuljahres einzuordnen und zu verarbeiten sowie innezuhalten und zu reflektieren. Viele positive, erreichte Dinge nehmen wir im Alltag nämlich nicht mehr wahr, z.B. was du in diesem Schuljahr alles erreicht hast, was deine besonderen Herausforderungen waren, welche Probleme und Konflikte du gelöst hast, was du verändert hast oder welche Stunden dir besonders gelungen sind.

Mach dir das alles noch einmal in Ruhe bewusst und konzentriere dich dabei auf die positiven Aspekte. Natürlich gibt es immer Dinge, mit denen du nicht zufrieden bist oder die schlecht gelaufen sind, aber daraus kannst du lernen. Niemand ist perfekt.

Durch die Reflexion deines alten Schuljahres kannst du deine Leistungen und erreichten Ziele für dich sichtbar machen und sie wertschätzen. Du schließt leichter mit dem zurückliegenden Schuljahr ab und feierst deine Erfolge. Dein ganz persönlicher, positiver Rückblick lässt dich zudem auf das kommende Schuljahr neu fokussieren, neue persönliche Ziele festlegen und klären, was du im neuen Schuljahr beibehalten oder verändern möchtest. All das gibt dir neue Energie und Motivation.

Wenn du etwas verändern möchtest, z.B. hinsichtlich deiner Gesundheit, weil du erschöpft und gefühlt nicht mehr aus dem Hamsterrad herauskommst, dann überlege dir, welche kleinen Veränderungen dir im Alltag neue Energien bringen können. Du kannst Einfluss auf die Dinge nehmen und bist den Umständen nicht einfach ausgeliefert.

Gern kannst du auch mit mir gemeinsam in einem Einzelcoaching neue Wege suchen, um achtsamer und entspannter deinen Schulalltag zu meistern.

Daher besteht eine erfolgreiche Schuljahresreflexion aus 3 Elementen:

- Reflexion des vergangenen Schuljahres
- Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Leistungen und Erfolge
- Persönliche Neuausrichtung

Bist du bereit, dein Schuljahr noch einmal Revue passieren zu lassen?

Los gehts!



1. Was ist deine schönste Erinnerung an dieses Schuljahr?



2. Was hast du als wertvoll, wichtig oder bereichernd empfunden?





3. Wofür bist du dankbar?


4. Was hast du (Neues) gelernt?



5. Was hast du in diesem Schuljahr alles geschafft bzw. erreicht? Welche zahlreichen Aufgaben hast du bewältigt?



6. Welche Stärken haben dir dabei geholfen?





7. Was lief richtig gut? (im Unterricht, in der Zusammenarbeit bzw. Kommunikation mit Kollegen/Schülern/Eltern, bei deiner Zeiteinteilung und Selbstfürsorge...)



8. Welchen Anteil hattest du daran, dass es gut funktioniert hat?





9. Welche Routine, welches Ritual hat dir Kraft gegeben? (ein persönliches Ritual, eine Morgens- oder Nachmittagsroutine, ein Unterrichtsritual, die Gestaltung deiner Pausen...)



10. Welche Ziele hast du erreicht? Wo bist du gewachsen?





11. Welche Herausforderungen hattest du in diesem Schuljahr? Welche Steine lagen dir im Weg? Wie hast du sie überwunden?



12 Wie hat dich diese Erfahrung verändert? Was ist dir bewusster und klarer geworden?





13. Woran bist du gescheitert? Was nimmst du daraus für dich mit?



14. Was wünschst du dir für das kommende Schuljahr?



Möchtest du lieber auf kreative Weise dein Schuljahr reflektieren?

- Erstelle eine **Reflexionscollage** aus Bildern, Zeichnungen und Worten, die das vergangene Schuljahr darstellen.
- Schreibe einen **Reflexionsbrief** an dein zukünftiges Ich, in dem du die größten Erfolge und Herausforderungen des Schuljahres reflektierst. Den Brief öffnest du am Ende des nächsten Schuljahres.
- Erstelle eine **Erfolge und Herausforderungen-Tabelle** mit zwei Spalten: "Erfolge" und "Herausforderungen". Anschließend entwickelst du Strategien, wie du deine Erfolge im nächsten Schuljahr ausbauen und die Herausforderungen meistern kannst.
- Schuljahr als **Geschichte**: Schreibe eine kurze Geschichte, in der du das vergangene Schuljahr als Erzählung darstellst. Dabei können fiktive Elemente eingebaut werden, um besondere Momente oder Herausforderungen hervorzuheben.
- Entwickel ein **kreatives Projekt**, bei dem du ein Kunstwerk, ein Gedicht, ein Lied oder ein Video erstellst, das die wichtigsten Lektionen und Erfahrungen des vergangenen Schuljahres widerspiegelt.





15. Welche Ziele hast du im kommenden Schuljahr? Wo willst du hin?



16. Wofür möchtest du dir im nächsten Schuljahr mehr Zeit nehmen und warum?





Diese Satzanfänge unterstützen dich, deine Ziele klar und strukturiert zu formulieren und dabei konkrete Maßnahmen und Schwerpunkte zu definieren:

- *Im kommenden Schuljahr möchte ich verstärkt darauf achten, dass...*
- *Mein Ziel ist es, durch den Einsatz neuer Lehrmethoden...*
- *Im nächsten Schuljahr plane ich, den Unterricht noch interaktiver zu gestalten, indem...*
- *Ich werde mich im neuen Schuljahr besonders darauf konzentrieren, dass...*
- *Mein Schwerpunkt im kommenden Schuljahr wird sein, dass die Schülerinnen und Schüler...*
- *Ich möchte im nächsten Schuljahr mehr Möglichkeiten für individuelles Lernen schaffen, indem...*
- *Im neuen Schuljahr werde ich verstärkt darauf achten, dass die Lerninhalte...*
- *Ich plane, im nächsten Schuljahr regelmäßiger Feedback von meinen Schülern einzuholen, um...*
- *Mein Ziel für das nächste Schuljahr ist es, die Zusammenarbeit mit den Eltern zu intensivieren, indem...*
- *Im kommenden Schuljahr möchte ich mehr außerschulische Lernorte einbeziehen, um...*





17. Wie sieht dein nächster Schritt aus, damit du diesem Ziel ein Stück näherkommst?

A writing area with a pen icon in the top left corner and five horizontal dashed lines for text.

18. Wer kann dich dabei unterstützen?

A writing area with a pen icon in the top left corner and five horizontal dashed lines for text.

Brauchst du individuelle Hilfe?



Coaching • Beratung • Mentoring für Lehrer

Du bist an dem Punkt angelangt, an dem Du unbedingt etwas verändern möchtest?

- Möchtest du dich besser von den schulischen Anforderungen abgrenzen?
- Willst du dir deine Gesundheit und Gelassenheit auch in stressigen Phasen erhalten?
- Verfügst du über Strategien für ein entspannteres Unterrichten?
- Möchtest du deine Freizeit wirklich genießen können, ohne an Schule zu denken?

Bist du bereit für dein leichteres Lehrerleben?

Dann unterstütze ich dich gern mit meinem Coaching.

Zum kostenfreien Erstgespräch

Das Erstgespräch ist für dich kostenfrei und unverbindlich. Es hilft dir und mir zu entscheiden, ob ich der richtige Coach an deiner Seite bin. In diesem Erstgespräch nehmen wir die verschiedenen Bausteine deiner Lehrgesundheit unter die Lupe. Wir klären, in welchem Bereich du etwas verändern möchtest und wie ich dich dabei gezielt unterstützen kann.

Die Bausteine deiner Lehrgesundheit

- Stressmanagement & achtsame Selbstfürsorge im Schulalltag
- Selbst- und Zeitmanagement, Ressourcen & Stärken
- Entwicklung persönlicher Ziele und Visionen

Das bekommst du:

- Praxiserprobte Tipps für entspanntes Unterrichten, die zu dir und deiner aktuellen Situation passen.
- Alltagstaugliche Strategien für mehr Gelassenheit, die sich in deinen individuellen (Schul-) Alltag integrieren lassen.
- Sofort umsetzbare Methoden für deine Selbstorganisation, die deine Lebensqualität spürbar steigern.
- Individuelle Unterstützung und Begleitung bei der Entwicklung neuer, gesunder Gewohnheiten.

*Willst du auch gelassen, gesund und gut gelaunt
durch deinen (Schul-) Alltag gehen?*

Dann lass uns darüber reden. Ich freue mich auf dich!

Zum kostenfreien Erstgespräch



Lust auf einen Workshop oder einen Vortrag an deiner Schule?

In meinen Workshops und Vorträgen für Lehrkräfte & Schulleiter gebe ich viele Tipps, Anregungen und Impulse, um den Lehreralltag effektiv zu organisieren, nachhaltig den eigenen Stress zu bewältigen, resilient zu werden und die eigenen Energiereserven wieder aufladen zu können. Auf diese Weise finden Sie zurück zu mentaler Stärke und innerer Balance sowie zu mehr Lebensfreude, damit Sie mit mehr Kraft und neuer Kreativität Ihren persönlichen und schulischen Alltag meistern können.

Bist du bereit für dein leichteres Lehrerleben?

Ich trage dazu bei, dass die teilnehmenden Lehrkräfte bzw. Schulleiter ihre Potentiale entdecken und weiterentwickeln können. Zudem vermittele ich Kompetenzen, um langfristig gesund, leistungsfähig und glücklich zu sein. Gerne komme ich mit meinen Workshops und Vorträgen in Ihre Schule, Universität, Ausbildungsbetrieb bzw. Organisation und biete Ihnen eine individuelle Lösung an. **Schreiben Sie mir.**

*Mehr Informationen zu meinem Workshops und
Vorträgen findest du hier.*



 **Lerne · Träume · Lebe**
Auf die Plätze, glücklich, los!