



Lehrersein im Wandel - bleiben, gehen oder neu beginnen?

Eine Checkliste für Lehrkräfte zur eigenen Standortbestimmung

Die folgenden Aussagen in der Liste sind natürlich kein Test.
Und sie wollen auch keine schnellen Antworten liefern.

Vielmehr kann es sein, dass beim Lesen mehr neue Fragen auftauchen.
Und das ist in Ordnung.

Nimm dir Zeit.
Lies die Aussagen in Ruhe und spüre, was sie in dir auslösen.
Nicht jede Frage, die auftaucht, braucht sofort eine klare Antwort.

Vielleicht entsteht Klarheit beim Lesen.
Vielleicht erst später.
Vielleicht auch erst im Gespräch.

Wenn du merkst, dass dich einzelne Punkte bewegen, kann es hilfreich sein, darüber
mit **einem vertrauensvollen Menschen** zu sprechen.
Manche Gedanken werden erst hörbar, wenn du sie mit anderen teilst.

Und wenn trotz allem keine eindeutige Entscheidung sichtbar wird, kann das ein Zeichen
dafür sein, dass **Begleitung** gut tun kann.

Eines möchte ich dir mitgeben: Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.
Auch ich bin diesen Weg nicht alleine gegangen.

Mehr dazu erfährst du auf der [letzten Seite](#).

Ich wünsche dir innere Klarheit und Verbundenheit für einen erfolgreichen Weg der
Veränderung.

Alexander Eckardt

Deine Checkliste

Mehrere Antworten sind möglich.

1. Meine grundsätzliche Bereitschaft zur Veränderung

- ☐ Ich spüre deutlich: So wie bisher möchte ich nicht weitermachen.
- ☐ Ich bin innerlich offen für Veränderung, weiß aber noch nicht in welche Richtung.
- ☐ Ich kann mir vorstellen zu bleiben – aber nur unter anderen Bedingungen.
- ☐ Ich kann mir vorstellen zu gehen – auch wenn mir dieser Gedanke noch Angst macht.

2. Meine aktuelle Kraft & Belastung

- ☐ Ich bin dauerhaft erschöpft und merke, dass mir Kraft fehlt.
- ☐ Ich funktioniere noch, aber auf Kosten meiner Energie.
- ☐ Ich habe wieder etwas Luft, aber noch keine stabile Kraftbasis.
- ☐ Ich fühle mich grundsätzlich belastbar und handlungsfähig.

3. Meine berufliche Klarheit

- ☐ Ich weiß noch nicht, ob ich bleiben, mich verändern oder gehen möchte.
- ☐ Ich habe erste Ideen, aber noch keine klare Richtung.
- ☐ Ich kenne Möglichkeiten innerhalb des Schulsystems.
- ☐ Ich kenne berufliche Optionen außerhalb des Systems.
- ☐ Ich weiß um meine Stärken und Fähigkeiten.

4. Mein Wissen über Rahmenbedingungen

- ☐ Ich kenne meine rechtliche Situation (Beamtenstatus, Anstellung, Optionen).
- ☐ Ich habe mich mit finanziellen Auswirkungen beschäftigt.
- ☐ Ich weiß, welche formalen Schritte bei Veränderungen nötig sind.
- ☐ Ich merke, dass mir hier Wissen oder Sicherheit fehlt.

5. Meine Umsetzungskompetenz

- ☐ Ich weiß, wie Bewerbungsprozesse heute ablaufen.
- ☐ Ich fühle mich sicher im Umgang mit Lebenslauf und Anschreiben.
- ☐ Vorstellungsgespräche machen mir keine große Sorge.
- ☐ Ich fühle mich hier unsicher oder lange „raus“.

Ich hoffe, diese Liste hat dir Inspiration gegeben und dir Hinweise darauf eröffnet, wo du für dich weiter in Klarheit kommen möchtest. Wenn Fragen offen bleiben oder du dir Begleitung wünschst, kannst du dich gerne zu einem unverbindlichen und kostenfreien Gespräch mit mir in Verbindung setzen.

Wie begleite ich dich

Manchmal ist es hilfreich, Fragen nicht allein weiterzutragen.

Meine Begleitung bietet dir einen sicheren Raum, in dem du innehalten, sortieren und ehrlich hinschauen kannst. Empathie und Präsenz sind dabei zentral. Ich höre dir zu, halte Spannungen aus und nehme wahr, was zwischen den Zeilen mitschwingt.

Veränderung verstehe ich nicht als Optimierungsprojekt, sondern als einen Prozess, in dem Verbundenheit wächst – mit dir selbst, mit deinen Kräften und mit dem, was dir wirklich wichtig ist.

Im Mittelpunkt stehst du. Dein Weg. Dein Potenzial. Deine Kräfte.

Meine Aufgabe ist es, einen Rahmen zu halten, in dem du Vertrauen fassen, Mut entwickeln und Verantwortung für deine nächsten Schritte übernehmen kannst.

Ich begleite dich in Phasen beruflicher Neuorientierung und Neuausrichtung. Im Zentrum steht dabei Verbundenheit: mit dir selbst, mit deinen Werten, Ressourcen und Ideen. Daraus entsteht Klarheit. Und daraus entstehen tragfähige Entscheidungen.

Begleitung kann sinnvoll sein, wenn du spürst, dass Veränderung ansteht, ohne den nächsten Schritt zu kennen. Wenn innere Unruhe, Erschöpfung oder Ambivalenz Raum einnehmen. Wenn du Optionen innerhalb oder außerhalb des Systems sortieren möchtest oder Entscheidungen anstehen und innere Klarheit gefragt ist.

Die Begleitung kann unterschiedliche Formen annehmen: Einzelgespräche zur Orientierung, eine Prozessbegleitung über mehrere Schritte hinweg oder die Vorbereitung auf Gespräche,

Entscheidungen oder externe Beratung. Bei Bedarf öffne ich auch Zugänge zu passenden Perspektiven und Kontakten aus meinem Netzwerk – nicht, um Lösungen vorzugeben, sondern um deinen Blick zu erweitern.

Ein erstes Orientierungsgespräch ist kostenfrei. Es dient dazu, gemeinsam zu prüfen, ob und wie eine Begleitung für dich stimmig ist.

Buche einen Termin für dein Orientierungsgespräch

Falls kein Terminvorschlag passt oder du Fragen hast, schreib mir gerne eine Email.

kontakt@alexandereckardt.eu

