

# SCHULE LEITEN

## Selbstkompetenz

Herausgeber dieser Ausgabe: Dr. Helmut Lungershausen

### ZUM THEMA

Helmut Lungershausen

**Selbstinszenierung und Identitätssuche** 3  
Anmerkungen zur Beschäftigung mit dem Selbst

### PRAXIS

Carlo Düllings

**Selbstkompetenz** 8  
Innere Stärke entfalten

Christoph Burger

**Stufen der Ich-Entwicklung** 11  
Nicht immer hält die Persönlichkeit mit Intelligenz und Bildung Schritt

Christiane von Schachtmeyer

**Erkenne dich selbst** 14  
Persönlichkeitstests und ihr Nutzen

Helmut Lungershausen

**Selbstkompetenz durch Modelldenken?** 18  
Wie Modelle zum Wegweiser für Selbstreflexion werden können

Thomas Prehn

**Selbstkompetenz beginnt im Innen** 22  
Ein Plädoyer für ein sinnerfülltes Leben

Christiane von Schachtmeyer

**Schön elastisch bleiben** 25  
Resilienz im Schulalltag fördern

Timo Off

**Den Kopf freibekommen** 28  
Entlastung durch Listen und Tagebuch

Johannes Baumann

**Kompass für soziales Lernen** 30  
Selbstkompetent und wertebasiert agieren

**Mit sich selbst im Reimen** 34  
Selbstkompetenz im Gedicht

Helmut Lungershausen

**Die Bedeutung von Zufriedenheit für die Selbstkompetenz** 36

Elisabeth Knelangen

**Wie Arbeit bereichernd werden kann** 38  
Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®)

Martina Weyrauch, Christiane von Schachtmeyer, Burkhard Will, Frauke Peters, Helmut Lungershausen, Kerstin Wohne

**Unsere Favoriten der Selbstkompetenz** 42

Daniela Blickhan

**Impulse für die Lebens- und Arbeitszufriedenheit** 44  
Positive Psychologie für den Alltag

**Bereit sein, aus Fehlern zu lernen** 48

Ein Gespräch mit Hennig Scherf über Selbstkompetenz

### MAGAZIN

Gerald Nolte

**Schulleitung und Rechtsfragen** 50  
Pädagogik, Leitung, Steuerung, Qualitätsentwicklung

Nikola Poitzmann, Martina Sobel

**Video- statt Präsenzkonzferenz!** 52  
Chancen und Grenzen einer neuartigen Kommunikation im und mit dem Kollegium

**Corona-Schulschließungen** 54

In der räumlichen Distanz enger zusammengerückt

**Antisemitismus an Schulen** 56

**Impressum** 57

## SCHULE LEITEN – SIE MACHEN DAS.

Liebe Leserin, lieber Leser!

wer andere führen will und muss, sollte sich seiner selbst gewiss sein: Welches sind meine Stärken, wie lassen sie sich ausbauen? Wo liegen meine Schwächen und wie kann ich mit ihnen besser umgehen? Wir zeigen in diesem Heft diverse Möglichkeiten, seiner eigenen Persönlichkeit auf den Grund zu gehen und mit ihr klar zu kommen. Selbstmanagement ist eine Kernkompetenz für Führungskräfte. Auch in diesen besonderen Zeiten der Corona-Pandemie ist Selbstkompetenz zweifellos wichtig. Doch zudem stellen sich neue Herausforderungen, die sich z. B. aus Fernunterricht und Schulleitung auf Distanz ergeben. Lösungsansätze zeigen wir Ihnen im Magazin.

Bleiben Sie gesund und Sie selbst!  
Ihre Redaktion SCHULE LEITEN