

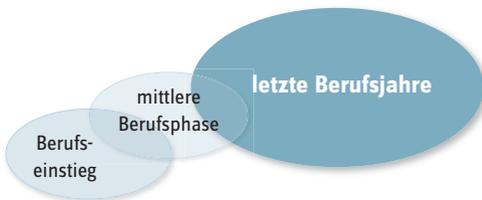
Weiterbildung – Berufsbiografische Angebote

## Bald in Pension

Die letzten Berufsjahre als Lehrperson

# Die letzten Berufsjahre gestalten

## Berufsbiografische Phasen im Lehrberuf



Das Berufsleben geht seinem Ende zu, neue Möglichkeiten eröffnen sich. Wie kann ich die verbleibenden Berufsjahre gestalten und wie stelle ich mir die Zeit nach der Pensionierung vor?

In der Phase der letzten Berufsjahre stehen Lehrpersonen im Zenit ihres Wissens und Könnens. Sie verfügen über reichhaltige Erfahrungen, begegnen den sich täglich stellenden Aufgaben und Anforderungen geübt und kompetent, vielleicht auch etwas zurückhaltender und kritischer. Möglicherweise erleben Sie spezifische Anforderungen vermehrt auch als Belastung. Die letzte Berufsphase wird individuell sehr unterschiedlich erlebt, vielfältige Wege eröffnen sich.

Es geht darum, die letzten Berufsjahre bewusst zu gestalten und auch darum, die Berufsarbeit gut abzuschliessen, loszulassen sowie sich mit den nachberuflichen Jahren auseinanderzusetzen.

Die letzten fünf bis zehn Jahre im Beruf können aus zwei Perspektiven betrachtet werden:

## Perspektive «Ich mit mir»

### Was will ich noch erreichen?

Es gilt zu klären, was mir wichtig ist, wo ich meine Energie und mein Wirken gezielt einsetzen will. Gibt es Dinge, mit denen ich mich vertieft auseinandersetzen möchte? Kompetenzen, die ich erweitern oder neu erwerben möchte?

Vielleicht möchte ich eine Fremdsprache auffrischen oder neu lernen. Vielleicht möchte ich in einem Fachbereich ein neues Thema erschließen oder mich fachdidaktischen Fragen widmen. Oder ich möchte mir mit einer Pensere-

«Ich weiss jetzt,  
was mir wichtig ist.»

duktion mehr freie Zeit verschaffen. Ich muss mich mit meinen Wünschen und Möglichkeiten im Rahmen meiner finanziellen und zeitlichen Rahmenbedingungen auseinandersetzen, um zu klären, was ich im Verlaufe der Berufstätigkeit und über die Berufsarbeit hinaus erreichen möchte.

### Was will ich erhalten, weitergeben?

Viele Dinge sind zur Selbstverständlichkeit geworden. Es gilt deshalb herauszufinden, was ich davon über die Berufstätigkeit hinaus erhalten möchte. Wie steht es um meine Gesundheit? Gibt es Dinge, die ich gerne weitergeben oder anderen lehren möchte? Dem Kollegium? Der Schule? Privat?

### Was will ich abschliessen, was will ich nicht mehr?

Vielleicht gibt es einiges, was mir an meinem beruflichen Alltag nicht (mehr) so behagt. Wie kann ich mich davon abgrenzen oder es abschliessen? Welche Pflichten oder Aufgaben möchte ich nicht mehr übernehmen? Wie gehe

«Steine setzen,  
um weitergehen zu können»

ich mit den entsprechenden Erwartungen der anderen um?

## Perspektive «Die Schule mit mir»

In der Planung der letzten Berufsphase müssen individuelle Ziele der Lehrpersonen mit denjenigen der Schule abgestimmt werden.

### **Wie werden individuelle und institutionelle Wünsche und Möglichkeiten aufeinander abgestimmt?**

Die Schulleitung hat - im Rahmen der Gesamtsteuerung der Schule - sowohl die einzelne Lehrperson und ihre beruflichen Ziele, wie auch

### «Planen, um wieder zu ändern»

die Schule als Ganzes im Blick. Die Interessen der Lehrpersonen und der Schule müssen aufei-

einander abgestimmt werden. Die Schulleitung fragt sich dazu: Welche Strategien und Massnahmen muss ich entwickeln, um älteren Lehrpersonen gerecht zu werden, so dass sie gesund, motiviert und leistungsfähig im Arbeitsprozess bleiben und diesen zufrieden abschliessen können?

### **Wie können Ressourcen gestärkt und genutzt werden?**

Wenn immer möglich werden die vorhandenen Kompetenzen und Erfahrungen wertschätzend und wirkungsvoll eingesetzt. So kann die Leistungsfähigkeit der Lehrperson und der Schule insgesamt gefördert und erhalten werden.



# Angebote an der PH Luzern

## **Pensionierung in Sicht - ich gestalte mit!**

Speziell auf die Phase der letzten Berufsjahre ausgerichteter Kurs:

Angeleitet individuell und gemeinsam mit Gleichaltrigen analysieren Sie Ihre aktuelle berufliche Situation und entwerfen Möglichkeiten zur Gestaltung der letzten Berufsjahre und darüber hinaus.

► [www.phlu.ch/weiterbildung](http://www.phlu.ch/weiterbildung)

## **Seitenwechsel**

Langzeitweiterbildung (spätestens 7 Jahre vor der Pensionierung):

Ein Innehalten im Berufsalltag über mehrere Wochen ermöglicht Ihnen neue Sichtweisen auf Ihre berufliche Situation.

► [www.phlu.ch/seitenwechsel](http://www.phlu.ch/seitenwechsel)

## **Weiterbildungskurse Volksschule:**

Im Weiterbildungsprogramm der Volksschule finden Sie unter der Rubrik Selbstmanagement viele interessante Kurse zu «Gesundheit erhalten» und zu «Arbeitsorganisation».

Das Programm finden Sie hier:

► [www.phlu.ch/weiterbildung](http://www.phlu.ch/weiterbildung)

## **Beratungsgespräch:**

Im persönlichen Gespräch reflektieren Sie Ihre aktuelle Berufssituation und entwickeln Zukunftsperspektiven.

► [www.phlu.ch/coaching](http://www.phlu.ch/coaching)

## **In Zusammenarbeit mit**

► PH Bern, [www.phbern.ch](http://www.phbern.ch)

► PH FHNW, [www.fhnw.ch](http://www.fhnw.ch)

► PH Zürich, [www.phzh.ch](http://www.phzh.ch)

[www.phlu.ch/weiterbildung](http://www.phlu.ch/weiterbildung)

## **Berufsbiografische Angebote**

Deborah Bernhard

Leiterin Ressort Berufsbiografische Angebote

[deborah.bernhard@phlu.ch](mailto:deborah.bernhard@phlu.ch)

T +41 (0)41 203 05 55

---

**PH Luzern** · Pädagogische Hochschule Luzern  
Weiterbildung

Frohburgstrasse 3 · Postfach 535 · 6002 Luzern  
[weiterbildung@phlu.ch](mailto:weiterbildung@phlu.ch) · [www.phlu.ch](http://www.phlu.ch)



SCHWEIZERISCHER AKKREDITIERUNGSRAT  
CONSEIL SUISSE D'ACCREDITATION  
CONSIGLIO SVIZZERO DI ACCREDITAMENTO  
SWISS ACCREDITATION COUNCIL

Institutionell akkreditiert nach  
HFAG 2017-2024