

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Stress, was bedeutet das für Sie?	9
2. Belastungen und Belastungsfolgen im Lehrerberuf	12
2.1 Arbeitszeiten	12
2.2 Belastungsempfinden	13
2.3 Krankheitsrisiko und vorzeitiger Ruhestand	14
2.4 Was belastet, was wird als belastend erlebt?	15
2.5 Spagat zwischen zwei Arbeitsplätzen ...	16
2.6 Angreifbarkeits-/Überforderungs-dilemma	16
2.7 Im Lehrerberuf älter werden	17
2.8 Belastung ist nicht gleichzusetzen mit Berufsunzufriedenheit	19
3. Stress – was ist das?	21
3.1 Klassische Stresstheorie	21
3.2 Transaktionale Stresstheorie	23
3.3 Persönlichkeitsspezifische Reaktionsmuster	23
3.4 Teufelskreise und Möglichkeiten, sie zu durchbrechen	25
4. Die Belastungen eines Schultages – Wie man sie übersteht und wie man sie verringern kann.	28
4.1 Das Stressgeschehen an einem Schulvormittag	29
4.2 Den Schultag gesammelt und gelassen beginnen	30
4.3 Das Setzen von Unterbrechungen – schon im Laufe des Vormittags	30
4.4 Den Schulvormittag »innerlich« beenden und sich nach einem Schulvormittag regenerieren	31
4.5 Maßnahmen gegen das Grübeln	33
4.6 Entspannung, Blitzentspannung und Autosuggestion	33
5. Familie – Freizeit – Vorbereitung – Drei, die nicht unter einen Hut passen? Stressabbau durch Arbeitsorganisation und Zeitmanagement	37
5.1 Das Zeitproblem im Lehrerberuf	38
5.2 Anmerkungen zum häuslichen Arbeitsplatz	39
5.3 Ist meine Arbeitsorganisation verbesserungsbedürftig?	41
5.4 Auf der Suche nach der verlorenen Zeit	44
5.5 Klassenarbeiten korrigieren – die ungeliebte Tätigkeit	46
6. Stress reduzierende Maßnahmen in der Schule	48
6.1 Betriebsklima und Arbeitsorganisation	48
6.2 Entlastung durch gemeinsames Tun ...	51
6.3 Entlastung durch gegliederte Kommunikation	57
6.4 Zukunftswerkstatt – ein Kollegium macht sich auf den Weg	65
6.5 Die gesundheitsfördernde Schule	71
7. Stressprävention im Unterricht	74
7.1 Reizzufuhr und Informationsaufnahme – Übungen zum Sammeln, Beruhigen und Aktivieren	74
7.2 Vom Nutzen der Regelmäßigkeit – Regeln, Rituale, Transparenz	81
7.3 Lehren, Lernen und das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit	84
7.4 Methodenvariation und Differenzierung im Unterricht	87

8. Mentale Unterrichtsvorbereitung	91	10. Stressabbau durch Lebensfreude	107
8.1 Sich selbst wahrnehmen	91	10.1 Ressourcen	107
8.2 Sich auf die Schüler/innen einstellen	92	10.2 Balance von Arbeit und Regeneration	109
8.3 Sich der Ziele und Anforderungen bewusst werden	94	10.3 Die Notwendigkeit, Beziehungen zu pflegen, oder die Gefahr, in sozialen Berufen zu vereinsamen.	109
8.4 Die eigene Lehrerinnen-/Lehrerrolle überdenken	95	10.4 Kräftigung der Widerstandsressourcen durch die Wahrnehmung von freudvollen Aspekten des Lebens	110
9. Stressprävention durch Ausbildung eines professionellen Selbstverständnisses	98	11. Das Problem mit den guten Vorsätzen	111
9.1 Lehrerarbeit – eine semiprofessionelle Tätigkeit?	99	11.1 Die richtigen Ziele verfolgen	111
9.2 Stress als Folge unrealistischer Wünsche und Erwartungen	100	11.2 Unterstützung in Anspruch nehmen	113
9.3 Stress als Folge unzutreffender Annahmen	101	11.3 Möglichkeiten des Selbstmanagements	114
9.4 Traumatische Erlebnisse im Referendariat?	102	Literaturverzeichnis	117
9.5 Abhilfe	103	Kopiervorlagen	119
9.6 Nachlese	104		
9.7 Eine Anregung zum Schluss	105		