

Inhalt

Einleitung	7
Teil I: Ich	11
1. Ich als Lehrerin/Lehrer: damals und heute	12
2. Professionelle Kompetenzen	16
3. Das »Spiel mit Stärken und Schwächen«	20
4. Erwartungen und Leistungsdruck	24
5. Perfektionismus: eine Sackgasse	28
6. Lebensgeschichtliche Einflüsse	32
7. Von der Unsicherheit zur Sicherheit	36
8. Machtvoll statt ohnmächtig	40
9. Vom Du-Ärger, Ich-Ärger, Nicht-Ärger	44
10. Herausforderungen annehmen	48
11. Kränkungen machen krank	52
12. Gesund bleiben	56
13. Handeln ohne Ängste	60
14. Mit <i>Gefühl</i> und Kopf und Hand	64
15. Vom Stress zur Entspannung	68
16. »O, du liebe Zeit«	72
17. Abgrenzungen	76
18. Die Schule in der Schule lassen	80
19. Autonom sein	84
20. Selbstliebe	88
Übergang: Auf die Haltung kommt es an	92

Teil II: Ich und du und wir	95
21. Vom Ich zum Du	96
22. Der kommunikative Dreifachschlüssel	100
23. Die Klasse und ich	104
24. Einmalig und ungleich	108
25. Sich kennen lernen	112
26. Auf alles gefasst sein	116
27. ICHzen statt Duzen	120
28. Verstehen und verstanden werden	124
29. Mitschwingen	128
30. Die Kunst des Zuhörens und Redens	132
31. Gleich zur Sache kommen?	136
32. Der <i>Körper</i> spricht auch	140
33. Elektronisch kommunizieren	144
34. Über die Fragwürdigkeit von Fragen	148
35. Beraten und begleiten	152
36. Gespräche mit Eltern	156
37. Konfrontationen und Konflikte	160
38. Übertragung: ein »Dreifach-Irrtum«	164
39. Störungen als spezifische Botschaften	168
40. »Diese Unsympathen!«	172
41. Streiten: eine Unkultur	176
42. Immunisierungen	180
43. Im Team arbeiten	184
44. Feedback: Wie geht das?	188
45. Andere motivieren: chancenlos	192
46. Ohne Lob auskommen	196
47. ... und auch ohne Strafen	200
48. Vertrauen und Führen	204
49. Abschied von der Erziehung	208
50. Förderliche Beziehungen	212
Literatur	216
Empfehlungen	216
Quellen	216