

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Teil I: Ich</b> .....	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
<b>Übergang: Auf die Haltung kommt es an</b> .....	92

<b>Teil II: Ich und du und wir</b>	<b>95</b>
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
<b>Literatur</b>	<b>216</b>
Empfehlungen	216
Quellen	216