

Inhalt

Einleitung	3
1 Meinen Stress verstehen	5
2 Meinen Stress erkennen	10
3 Meinen Stress reduzieren	17
4 Ausblick: Gesunde Lehrkräfte als Gemeinschaftsaufgabe	20
5 Präventionsprogramme und Literaturtipps	25
Quellen der Übungskarten	28
Literaturverzeichnis	32