

# Inhaltsverzeichnis

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

**6** Inhaltsverzeichnis

<b>8. Mentale Unterrichtsvorbereitung</b> . . . . .	91	<b>10. Stressabbau durch Lebensfreude</b> . . . . .	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 freud- vollen Aspekten des Lebens . . . . .	110
<b>9. Stressprävention durch Ausbildung eines professionellen Selbst- verständnisses</b> . . . . .	98	<b>11. Das Problem mit den guten Vorsätzen</b> . .	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	<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	116
9.5 Abhilfe . . . . .	103	<b>Kopiervorlagen</b> . . . . .	118
9.6 Nachlese. . . . .	104		
9.7 Eine Anregung zum Schluss . . . . .	105		