

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	5. Familie – Freizeit – Vorbereitung –	
1. Stress, was bedeutet das für Sie?	9	Drei, die nicht unter einen Hut passen?	
2. Belastungen und Belastungsfolgen im		Stressabbau durch Arbeitsorganisation	
Lehrerberuf	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	6. Stress reduzierende Maßnahmen in der	
2.8 Belastung ist nicht gleichzusetzen		Schule	48
mit Berufsunzufriedenheit	19	6.1 Betriebsklima und	
3. Stress – was ist das?	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
4. Die Belastungen eines Schultages –		7. Stressprävention im Unterricht	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

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 freud- vollen Aspekten des Lebens	110
9. Stressprävention durch Ausbildung eines professionellen Selbst- verständnisses	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	116
9.5 Abhilfe	103	Kopiervorlagen	118
9.6 Nachlese.	104		
9.7 Eine Anregung zum Schluss	105		