

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Einleitung</b> .....	9
<b>2 Was Sie wissen sollten</b> .....	11
2.1 Was macht uns krank? – Belastungsfaktoren im Lehrberuf .....	11
2.2 Wie krank sind wir Lehrerinnen und Lehrer wirklich? .....	15
2.3 Ein Belastungsmodell von Lehrerinnen und Lehrern .....	25
2.4 Von der Analyse der Belastungsfaktoren zu aktivem Selbstmanagement .....	28
2.5 Die zehn Bausteine aktiven Selbstmanagements .....	30
<b>3 Um was es eigentlich geht</b> .....	46
3.1 Von Kieselsteinen, Affen, der Gerte und dem General .....	47
3.2 Kieselsteine – Was ist wirklich wichtig? .....	50
Ihre vier Lebensbereiche .....	54
Ihre persönliche Grabrede .....	60
Ihre »Big Five for Life« .....	61
Ihr Museum des Lebens .....	63
Ihr Lebensbaum .....	65
3.3 Affen – Warum arbeiten Sie so häufig für andere und so selten für sich? .....	68
3.4 Gerte – Was treibt Sie an? .....	74
3.5 General Eisenhower – Wie gelingt es Ihnen, effektiver zu arbeiten? .....	83
<b>4 Eine Nachbemerkung mit Schlüsselfragen</b> .....	88
Literaturverzeichnis .....	92
Download-Materialien .....	94