

	Vorwort von Peter Hübst	7
1.	Kooperatives Lernen	9
1.1.	Fragebogen zum kooperativen Lernen	10
1.2.	Grundlagen des kooperativen Lernens	15
1.2.1.	Positive Abhängigkeit (Positive interdependence)	17
	⇒ Beispiel: Gesprächsregeln	18
1.2.2.	Direkte Interaktion (Face-to-face-interaction)	21
	⇒ Beispiel: Einführung der Placemat-Methode	21
	⇒ Beispiel: Kooperative Texterarbeitung	23
1.2.3.	Persönliche Verantwortung (Accountability)	28
	⇒ Beispiel: Zufallsprinzip	29
1.2.4.	Soziale Fähigkeiten (Social skills)	30
	⇒ Beispiel: Kontrollierter Dialog	31
	⇒ Beispiel: Loben	31
	⇒ Beispiel: Ich-Botschaften	32
	⇒ Beispiel: Feedback	34
1.2.5.	Bewertung in den Gruppen (Evaluation)	37
	⇒ Beispiel: Fragebogen zur Evaluation von Gruppenprozessen	38
1.3.	Arbeitsanregungen	41
2.	Unterrichts- und Verhaltensstörungen	45
2.1.	Selbstreflexion zu Unterrichtsstörungen	46
2.2.	Formen von Unterrichtsstörungen	49
2.3.	Relativität von Unterrichtsstörungen	53
2.4.	Didaktische Ursachen von Unterrichtsstörungen	58
	⇒ Übung: Bestandsaufnahme der eigenen Unterrichtspraxis	59
	⇒ Fallbeispiel: „Nadine stört.“	63
2.5.	Maßnahmen gegen Unterrichtsstörungen	72
	⇒ Beispiel: Seitengespräche	74
	⇒ Beispiel: Nebentätigkeiten	76
	⇒ Beispiel: Verspätungen	77
	⇒ Übung: Powerbild	78
2.6.	Erklärungen für Verhaltensstörungen	79

2.6.1.	Psychoanalytische Deutung: „Susanne ist nicht motiviert.“	80
2.6.2.	Theorieschub: Psychoanalyse / Themenzentrierte Interaktion (TZI)	84
2.6.3.	Lerntheoretische Deutung: „Peter ist aggressiv.“	87
2.6.4.	Theorieschub: Behavioristische Lerntheorien / Verhaltenstherapie / Rational-Emotive Therapie (RET)	91
2.6.5.	Gesprächspsychotherapeutische Deutung: „Claudia hat Angst.“	98
2.6.6.	Theorieschub: Gesprächspsychotherapie	104
2.7.	Arbeitsanregungen	109
3.	Konflikte in der Schule	115
3.1.	Persönliche Bestandsaufnahme	116
3.2.	Struktur von Konflikten	122
3.3.	Nutzen und Chancen von Konflikten	127
	⇒ Theorieschub: Kognitive Entwicklung – J. Piaget	128
	⇒ Theorieschub: Identitätsentwicklung – E. Erikson	131
3.4.	Lösung von Konflikten	133
3.5.	Aufgaben des Lehrers als Konfliktpartner	143
	⇒ Beispiel: Reflektierendes und aktives Zuhören	146
	⇒ Übung: Zuhören	149
3.6.	Arbeitsanregungen und Interaktionsspiele	152
4.	Stress und Stressbewältigung	163
4.1.	Belastungen und Stress	164
4.1.1.	Die Alltagssituation	164
4.1.2.	Quellen für Stress	166
4.1.3.	Lebensbereiche und Situationen	168
4.1.4.	Was ist Stress? Eine allgemeine Beschreibung	169
	⇒ Übung: Atmung kontrollieren	172
	⇒ Übung: Progressive Muskelentspannung (einfache Form)	173
	⇒ Übung: Autogenes Training (einfache Form)	173
4.2.	Das Stressmodell von Richard S. Lazarus	176
4.2.1.	Die Bedeutung der subjektiven Bewertung	176
4.2.2.	Die drei Interpretationsebenen	179
4.2.3.	Die Bewertung von Situationen	183

	⇒ Übung: Anwendung des Bewertungsverfahrens	185
4.2.4.	Stress-Analyse	187
	⇒ Übung: Analyse einer Stresssituation (Assoziieren)	188
	⇒ Übung: Gedanken-Test (Dissoziieren)	189
4.2.5.	Stressbewältigung	191
	⇒ Übung: Gedanken tauschen – anders denken	191
	⇒ Beispiel: Mögliche Bewältigungsformen bei „Zustandsangst“	199
4.3.	Bedeutung von Ressourcen	200
	⇒ Übung: Eigene Ressourcen ermitteln	202
4.4.	Arbeitsanregungen	204
4.5.	Anhang: Kollegiale Fallberatung (Intervision)	210
5.	Zeit-Management	217
5.1.	Zeitdruck als Stressauslöser	218
	⇒ Übung: Bestandsaufnahme „Arbeitsaufkommen“	219
	⇒ Übung: Eigener Umgang mit Zeit und Arbeit	221
5.2.	Zeitnutzung und Zeitplanung im Alltag	222
5.3.	Regeln für das Zeit-Management	224
5.4.	Zeitplanung – Monats-/Wochen-/Tagespläne	226
	⇒ Übung: Überprüfung des täglichen Arbeitsablaufs	228
5.5.	Ökonomisierung der Zeitplanung	230
	⇒ Übung: Selbsteinschätzung der eigenen Zeitökonomie	230
5.5.1.	Setzen von Prioritäten	231
	⇒ Beispiel: Dringlichkeit und Wichtigkeit im Schulalltag	234
5.5.2.	Regenerationsphasen	235
5.5.3.	Planungsmaßnahme: Strukturierung von Arbeitsvorhaben	236
	⇒ Übung: Vortrag über Reihenplanung oder Kooperation unter Lehrern	239
	⇒ Übung: Korrektur und Beurteilung einer Klassenarbeit	240
	⇒ Beispiel: Planung einer Unterrichtsstunde in 60 Minuten	241
5.6.	Arbeitsanregungen	244
6.	Literaturverzeichnis	247
7.	Register	253