

Ausgangspunkt und Zielrichtung	7
Lehrer sind Ansichtssache	17
Horrorjob und faule Säcke: Lehrer in Politik und Medien	19
Das Lehrerimage: realitätsfern, aber ungerecht?	28
Professionelle Perspektiven: Lehrerinnen und Lehrer – wie sie wirklich sind!?!?	38
Fokus Lehrerbelastung	49
Den halben Tag Recht, den anderen halben frei haben – was ist schon Lehrerbelastung?	51
Wenn alles schwätzt – wie fühlt sich Lehrer- belastung an?	59
Experten und Wissenschaftler: Lehrerbelastung methodisch betrachtet	65
Von der Beanspruchung zur Überlastung und deren Folgen	91
Lehrer: Einzelkämpfer als Räder im Getriebe	99
Schüler aus Lehrersicht: Freund, Feind, unbekanntes Wesen?	100
Lehrer aus Schülersicht: Freund, Feind, unbekanntes Wesen?	110
Kollegiale Verhältnisse oder: Die offenste geschlossene Gesellschaft der Welt	120

Lehrerschicksal Frühpensionierung?	135
Bis dass die Pension euch scheidet ...	138
»Wer einen Fehler macht, ist kein guter Lehrer und sollte in Frühpension gehen«	147
Von der finalen Wirkung einer Kränkung im geschlossenen System	154
Perspektivlosigkeit fressen Seele auf	159
Bis an die Grenzen des Zumutbaren	161
Alles Mann und Kindern zuliebe ...	165
Von individuellen Schicksalen zurück zur Statistik	168

Für die Schule geplaudert: Individuelle Lösungsstrategien **173**

Am Anfang und am Ende steht die Motivation	173
Wann sollte LehrerIn an und für sich was tun?	183
Von der Bestandsaufnahme zur Zieldefinition	189
Zeitmanagement	200
Entspannung, Entspannung ...	207
Perfekt, gerecht und von allen geliebt – haben Sie das nötig?	221
Supervision ist eine Zumutung!	228

Ausblick 245

Weiterführende Literatur 253