

Inhalt

I Theorie	1
1 Einleitung	2
2 Gesundheit und Lehrerberuf – ein Widerspruch?	3
3 AGIL – Wie alles begann oder Warum sind so viele der in psychosomatischen Kliniken behandelten Patienten Lehrer?	4
4 Worin sich kranke und gesunde Lehrer unterscheiden	10
4.1 Erwartungen bei Berufsbeginn	10
4.2 Soziale Unterstützung	12
4.3 Gesundheits- und Risiko-Typen	14
4.4 Stressbewältigung	16
4.5 Stressfördernde Gedanken	19
4.6 Stress – eine Frage der Balance von Belastung und Belohnung	21
4.7 Erholung	26
4.8 Zusammenfassung	28
5 Was ist das Besondere an AGIL?	29
6 Die vier AGIL-Module	31
6.1 „Basismodul“: Vom Stressmodell zum „infernalischen Quartett der Stressentstehung“	31
6.2 Modul „Denkbarkeit“ (Kognitionsmodul): Un-Denkbarkeit versus reflektierter Umgang mit Werten und Normen	34
6.3 „Modul Möglichkeiten“: Un-Möglichkeiten versus Handlungskompetenz	35
6.4 Modul „Erholung“: Un-Erholung versus ausgeglichene Energiebalance	36
7 AGIL – Evaluation im klinischen Setting	37
8 Praktische Vorbemerkungen	41

II Das Manual	45
1 Basismodul	47
1.1 Varianten von Kennenlern-Übungen	50
1.2 Psychoedukative Grundlagen zu Stress im Lehrerberuf	56
1.3 Akuter und chronischer Stress	66
1.4 Das „infernalische Quartett“	69
2 Modul „Denkbarkeit“	80
2.1 Stressbeschleuniger	82
2.2 Grübeln	92
2.3 Imaginationsübung „Schiefertafel“	99
3 Modul „Möglichkeiten“	103
3.1 Rollenspiele – Die „behaviorale“ Basis	105
3.2 Klärungsvariante/Inneres Team	110
3.3 Systemische Variante/„Belastungsskulptur“	116
3.4 Wenn die Zeit vorn und hinten nicht reicht: Zeitmanagement nach der Plus-Minus-Null-Regel	118
4 Modul „Erholung“	122
4.1 Ressourcensammlung Erholung	124
4.2 Edukation	125
4.3 Mehr Erholung – ja, aber ...! Ambivalenz zwischen Wirkungen und Nebenwirkungen eines erholsameren Lebens	128
4.4 Von der Schwierigkeit, aus der Arbeits- in die Erholungswelt zu gelangen und dort zu bleiben: Tragödien der besonderen Art	130
4.5 Erholungsaktiv und trotzdem erschöpft? Erholen, wenn ja, dann richtig!	133
4.6 Erholsamer Schlaf/Schlafhygiene	134
5 Zusatzmodule	136
5.1 Fantasiereise durch die berufliche Biografie	137
5.2 Ausgangs- und Zielort beruflicher Belastung	140
5.3 Informations- und Gesprächseinheit: Burnout	145
5.4 Soziale Unterstützung	151

5.5 Gratifikationen in der Krise	158
5.6 Psychosoziale Funktionen von Arbeit	174
5.7 Achtsamkeitsmodul	178
III Anhang	183
AGIL-Arbeitsblätter	185
Sachverzeichnis	227