

## **KAPITEL 1**

- |  |    |
|--|----|
| <b>1.1</b> Definitionen: Stress – Burn-out –<br>Innere Kündigung ( <i>Thomas Rüttgers</i> )            | 6  |
| <b>1.2</b> Individuelle, institutionelle und<br>gesellschaftliche Faktoren ( <i>Jost Schneider</i> )   | 8  |
| <b>1.3</b> Vier Bewältigungsmuster/Ergebnisse des<br>Lehrergesundheitsberichtes ( <i>Ira Kokavec</i> ) | 10 |

(*Thomas Rüttgers*) **KAPITEL 2**

- |   |    |
|---|----|
| <b>2.1</b> Stressoren und persönliche Stressverstärker                                | 17 |
| <b>2.2</b> Stresspunkte – Stress-Situationen  | 18 |
| <input type="checkbox"/> Standortbestimmung   | 18 |
| <input type="checkbox"/> Bewertung der Stressoren (Appraisal)                         | 19 |
| <input type="checkbox"/> Bewältigung der Stressoren (Coping)                          | 19 |
| <input type="checkbox"/> Werhaltungen und Motivationen<br>(Commitment)                | 20 |
| <input type="checkbox"/> Persönliche Kontroll- und Kompetenz-<br>überzeugung (Belief) | 20 |
| <input type="checkbox"/> Folgen von Stress für die Qualität<br>der Arbeit             | 20 |
| <b>2.3</b> Stresstests  | 21 |
| <b>2.4</b> Stressverlauf  | 24 |
| <b>2.5</b> Risikofaktoren   | 26 |
| <b>2.6</b> Antreiberdynamik/Helfersyndrom   | 28 |
| <input type="checkbox"/> Perfektionismus  | 28 |
| <input type="checkbox"/> Helfersyndrom  | 28 |
| <input type="checkbox"/> Glaubenssätze  | 29 |
| <input type="checkbox"/> Schlechtes Gewissen  | 29 |

### **„DER STRESS NIMMT HIER STÄNDIG ZU!“**

#### **EINLEITUNG**

6

6

8

10

### **„ICH KANN NICHT MEHR!“**

#### **(SELBST-)DIAGNOSE**

17

17

18

18

19

19

20

20

20

21

24

26

28

28

28

29

29

## KAPITEL 3

3.1 Die fünf Säulen der Identität ( <i>Ira Kokavec</i> )	30
3.2 Denkmuster aufbrechen ( <i>Ira Kokavec</i> )	33
3.3 Resilienz ( <i>Ira Kokavec</i> )	35
3.4 Regeneration ( <i>Ira Kokavec</i> )	39
3.5 Zeitmanagement für Lehrer ( <i>Thomas Rüttgers</i> )	46
<input type="checkbox"/> Vorbemerkung	46
<input type="checkbox"/> Das Innen und die eigenen Ansprüche	46
<input type="checkbox"/> Das Außen und die Alltagsanforderungen	46
<input type="checkbox"/> Wofür wollen Sie mehr Zeit?	47
<input type="checkbox"/> Zielformulierung	47
<input type="checkbox"/> Prioritätensetzung	50
<input type="checkbox"/> Welche Aufgabe wann?	51
<input type="checkbox"/> Der Faktor Zeit	51
<input type="checkbox"/> Das Pareto-Prinzip	53

## KAPITEL 4

4.1 Institutionelle Prävention ( <i>Ira Kokavec</i> )	55
4.2 Stressmanagement ( <i>Ira Kokavec</i> )	56
<input type="checkbox"/> Intern im Kollegium	56
<input type="checkbox"/> Zusammen mit Schülern	60
4.3 Helfer und soziale Netzwerke ( <i>Thomas Rüttgers</i> )	61
4.4 Unterstützung aus dem Gesundheitswesen ( <i>Thomas Rüttgers</i> )	64
<input type="checkbox"/> Prävention und Psychoedukation	65
<input type="checkbox"/> Beratung & Therapie durch Fachleute	65
<input type="checkbox"/> Beratung durch sonstige Anbieter	65
<input type="checkbox"/> Therapie – ambulant	65
<input type="checkbox"/> Therapie – stationär	66
4.5 Gesellschaftliche Prävention ( <i>Jost Schneider</i> )	66

( <i>Jost Schneider</i> ) <b>SCHLUSSWORT</b>	69
--	----

<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	70
-----------------------------	----

<b>MATERIALSAMMLUNG</b>	72
-------------------------	----

Kopiervorlagen 1–23	73
---------------------	----

„JETZT MUSS ICH WAS UNTERNEHMEN!“

### (SELBST-)HILFE

30

30

33

35

39

46

46

46

46

47

47

50

51

51

53

„UND WER HILFT UNS?“

### WEGE AUS DEM EINZELKÄMPFERTUM

55

55

56

56

60

61

64

65

65

65

65

66

66