

# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vorbemerkung</b>   | <b>6</b>   |
| <b>1. Das Programm <i>Denkanstöße!</i></b>  | <b>8</b>   |
| 1.1 Grundlage und Anwendungsvoraussetzungen   | 8          |
| 1.2 Analyse mittels IEGL  | 11         |
| 1.2.1 Die drei Verfahren AVEM, BESL und ABC-L   | 12         |
| 1.2.2 Beispiel einer Schulauswertung  | 22         |
| 1.2.3 Beispiele für die individuelle Auswertung   | 36         |
| 1.3 Intervention  | 45         |
| 1.3.1 Einflussnahme auf veränderungsbedürftige<br>Arbeitsbedingungen  | 46         |
| 1.3.2 Direkte Unterstützung von Kolleginnen und<br>Kollegen bei der Bewältigung ihrer persönlichen<br>Beanspruchungssituation | 64         |
| <b>2. Das Training <i>Stärkung für die Schule!</i></b>  | <b>81</b>  |
| 2.1 Einstieg in das Training: Bewältigungsverhalten überdenken  | 83         |
| 2.2 Training des Selbstmanagements  | 96         |
| 2.2.1 Probleme im Beruf offensiv angehen  | 96         |
| 2.2.2 Persönliche Arbeits- und Zeitorganisation verbessern  | 102        |
| 2.2.3 Berufliche Ziele setzen   | 110        |
| 2.2.4 Berufliches Selbstverständnis klären  | 115        |
| 2.2.5 Entspannung lernen  | 119        |
| 2.3 Training der Kommunikation  | 135        |
| 2.3.1 Einführung in einige Grundlagen der Kommunikation   | 136        |
| 2.3.2 Üben im Rollenspiel   | 146        |
| <b>Literatur</b>  | <b>162</b> |
| <b>Anhang</b>   | <b>164</b> |