

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Ziel des vorliegenden Buches	10
Der Lehrberuf im Wandel – Hintergründe und Fakten	11
Der Aufbau dieses Buches	14
Zum Ansatz des Buches	15
Adressat/-innen des Buches	16
Dank	17
1. Die Ausgangslage: Beanspruchung, Belastungen und Gesundheit	19
1.1 Einleitung: Lehrer sein – (k)ein unmöglicher Beruf?!	19
1.2 Zur psychosozialen Bedeutung von Arbeit: Chancen und Gefahren	27
1.3 Was beansprucht und belastet?	30
1.4 Belastungsstudien	42
1.5 Was belastet und beansprucht mich?	73
1.6 Modelle und Konzepte für psychische Gesundheit	80
2. Innere und äußere Antreiber, Ansprüche und Ideale	91
2.1 Einleitung	91
2.2 Äußere Antreiber und gesellschaftliche Ansprüche	91
2.3 Innere Antreiber und persönliche Ideale	95
2.4 Perfekt oder gut genug?	106
2.5 Innere Antreiber und äußere Ansprüche	109
2.6 Die Kunst, eine schlechte Lehrperson zu werden –oder eine Anleitung zum Burn-out in 13 Schritten	111
3. Psychologische Grundbedürfnisse: Kennen, klären, befriedigen	115
3.1 Einleitung	115
3.2 Elf psychologische Grundbedürfnisse des Menschen und ihre Bedeutung	116

4.	Gesund sein – gesund bleiben: Ebenen, Möglichkeiten, Erfordernisse und Grenzen	123
4.1	Einleitung	123
4.2	Einfluss auf die Rahmenbedingungen des Berufes	126
4.3	Gestaltung der Arbeitsbedingungen vor Ort	135
4.4	Ausbildung, Berufseinführung und Begleitung	160
4.5	Entwicklungsbemühungen der Lehrpersonen	164
5.	Wichtige persönliche Pfeiler, um gesund zu bleiben – oder wieder gesund zu werden	175
5.1	Einleitung	175
5.2	Adaptive Akzeptanz	180
5.3	Realistischer Optimismus	181
5.4	Angemessene Ideale, Ansprüche und Ziele	187
5.5	Selbstsorge – Selbstfürsorge	198
5.6	Balance zwischen Berufs- und Privatleben	205
5.7	Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Kontrollüberzeugung	210
5.8	Verantwortung übernehmen und Verantwortlichkeiten klären	221
5.9	Distanzierungsfähigkeit und angemessene Abgrenzung	228
5.10	Befriedigende Beziehungsgestaltung, soziale Unterstützung und Netzwerkorientierung	240
5.11	Die körperliche Seite: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Luft, Tageslicht	246
5.12	Lösungsorientiert statt problemverhaftet	248
5.13	Zukunftsbezogen statt vergangenheitsorientiert	252
5.14	Gelungenes und Positives würdigen und wertschätzen	254
5.15	Sinnfindung und Sinnhaftigkeit	263
5.16	Gelassenheit und Humor	269
5.17	Aussagen von Schulleitenden und einer Lehrerin	276
6.	Gesundheitsfördernde Aphorismen und Aussagen zur Schule und zu Lehrpersonen	287
6.1	Einleitung	287
6.2	Aphorismen und Aussagen zur Schule und zu Lehrpersonen – eine kleine Auswahl	287

Literaturverzeichnis und Links	293
Übersicht Download-Materialien: Arbeitsblätter, Übungen, Tests . .	315
Personenregister	389
Sachregister	390