
INHALT

Vorwort	VII
I. Symptome – Diagnose – Ursachen – Konsequenzen	
Das Burnout-Syndrom. Einführung am Beispiel „Lehrberuf“ Georg E. Becker / Gernot Gonschorek	3
Prometheus, Sisyphos oder Penthesilea? Pädagogische Berufe und ihre verborgenen Probleme Rainer Winkel	26
Resignieren – oder Lebenswünsche aktivieren? Im pädagogischen Alltag das Selbstbild bewahren Kurt Singer	45
Förderlicher Umgang mit seelisch-körperlichen Streß-Belastungen – Mög- lichkeiten für Erwachsene und Jugendliche Reinhard Tausch	60
II. Praxismodelle zur Bewältigung	
Spiel als Therapie Hans Fluri	77
Burnout und Lauftherapie – Diagnose, Symptome, Behandlungsweg, Er- folgsmessung Alexander Weber	86
T'ai Chi und Yoga Valentin Wulz	96
Das Burnout-Syndrom als Wachstumschance – Wege der Bewältigung mit Hilfe des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) Wolfgang Knörzer	110
Suggestopädie – ein Weg zum entspannten Lehren und Lernen Marianne Haun-Just	118

Psychopädie Udo Derbolowsky	130
Pneopädie Regina Derbolowsky	132
Autogenes Training – Eine psychopädische Vorgehensweise zur Beseitigung des Burnout-Syndroms Jakob Derbolowsky	135
Fruchtbare Auseinandersetzung mit dem Burnout-Syndrom auf der Basis der Transaktionsanalyse Karl Schneider	137
Den eigenen Rhythmus wiederfinden durch Körperwahrnehmung, Bewe- gungsimprovisation und Tanz Helga Raschke	146
Eutonie (nach Gerda Alexander) als Weg der körperlichen Selbster fahrung und Selbstbesinnung Susanne Schreier	151
Psychodrama gegen Burnout in psychosozialen / pädagogischen Arbeitsfel- dern Gabriele Hanelt / Frank Kröner	162
Möglichkeiten der Bewältigung schwieriger Situationen im Schulalltag, durch Verfahren kognitiv-emotionaler Umstrukturierung Alfred Storch	169
Gestaltpädagogik – (Wieder)entdecken der eigenen Stärken als Weg aus der Berufsroutine Olaf-Axel Burow	187
Namenregister	199