

Inhaltsverzeichnis

Danksagung.....	8
Vorbemerkung und Widmung.....	9

Teil 1: Psychische Gesundheit 19

Kapitel 1

Psychische Gesundheit – ein lebenslanger

Entwicklungsauftrag.....	20
1.1 Die Balance von SOLLEN – KÖNNEN – WOLLEN ...	21
1.2 Arbeitspsychologische und arbeitsmedizinische Kategorien.....	22
1.3 Die Säulen der Lehrgesundheit.....	24

Kapitel 2

SOLLEN – KÖNNEN – WOLLEN.....	29
2.1 SOLLEN.....	29
2.2 KÖNNEN.....	36
2.3 WOLLEN.....	42
2.4 Das Zusammenspiel von SOLLEN – KÖNNEN – WOLLEN.....	48

Teil 2: Individuelle Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit 63

Kapitel 3

Pädagogische, soziale und personale Kompetenzen	64
3.1 Pädagogische Kompetenzen	64
3.2 Soziale Kompetenzen	65
3.3 Personale Kompetenzen	65

Kapitel 4

Gesundheitsförderliche Denkstile.....	70
4.1 Schnelles Denken, langsames Denken	70
4.2 Gesundheitsdienliche Attribuierung eigenen und fremden Verhaltens	74

Kapitel 5	
Kommunikation – Chance und Risiko für die psychische Gesundheit.	76
5.1 Ein psychologisches Kommunikationsmodell	76
5.2 Kommunikation und langsames Denken	81
5.3 Gesundheitsrisiken durch Kommunikation	82
5.4 Hilfen zum Verstehen und Verstandenwerden	85
Kapitel 6	
Konstruktive und gesundheitsdienliche Stressbewältigung.	88
6.1 Was ist Stress?	88
6.2 Stress ist individuell	89
6.3 Physiologische Stressreaktionen	91
6.4 Stress-Teufelskreise	93
6.5 Selbstschädigende Stressbewältigung	94
6.6 Konstruktive Bewältigungsstrategien und Resilienz	96
6.7 Stressreduktion als systemische Aufgabe	100
Kapitel 7	
Entspannung für zwischendurch	105
Kapitel 8	
Emotionale Kompetenz	108
8.1 Was heißt es, emotional kompetent zu sein?	108
8.2 Emotionale Kompetenz ist lernbar	110
Kapitel 9	
Fehler und Misserfolge – Chancen für die persönliche Weiterentwicklung	114
9.1 Fehler- und Misserfolgsmanagement	115
9.2 Beschwerdemanagement	118
Kapitel 10	
Überleben im Kollegium	119
10.1 Das Kollegium – ein Spannungsfeld	119
10.2 Mobbing – was ist das?	122
10.3 Wie entwickelt sich Mobbing?	123
10.4 Mobbing – was tun?	125
10.5 Mobbing und Kollegium	128
10.6 Mobbing und Schulleitung	129
Kapitel 11	
Classroom-Management	131
11.1 Classroom-Management – Vorbereitung und Planung	131

11.2 Classroom-Management in der Praxis	132
11.3 Classroom-Management – Evaluation	138
11.4 Classroom-Management von Lärm und Luft. Ein Exkurs.	140

Kapitel 12

Zeitmanagement	145
12.1 Freizeit – Arbeitszeit	145
12.2 Selbstorganisation und Zeitznutzung	147
12.3 Regeln für ein besseres Zeitmanagement	150
12.4 Zeitvernichter	152

Kapitel 13

Verhalten ändern – gut geplant geht es leichter	154
13.1 Beginn eines Veränderungsprojektes	154
13.2 Stufen der Veränderung.	155

Teil 3: Schutzfaktoren auf Ebene der Schule und des Kollegiums 181

Kapitel 14

Gesundheitsförderliche Aspekte von Schule	182
14.1 Gesunde Arbeitsbedingungen	182
14.2 Schutzfaktoren auf der Ebene der einzelnen Schule	185
14.3 Gesundheitszirkel in der Schule. Ein Exkurs besonders für Schulleitungen	187

Kapitel 15

Kollegiale Hilfen zur eigenen Weiterentwicklung.	196
15.1 Offenheit für Beratung	196
15.2 Supervision	197
15.3 Intervision.	199
15.4 Kollegiale Fallberatung	199
15.5 Teamarbeit und Kooperation.	205
15.6 Das Lernarrangement KESS	209

Statt eines Nachwortes	211
Literatur	213
Links	222
Abbildungsverzeichnis	225
Stichwortregister	226