

Inhalt

Vorwort	7
<i>Teil I: Bestandsaufnahme</i>	9
1. Impressionen eines ambivalenten Berufsbildes	9
2. Anforderungen an heutige Lehrer und das neue Thema Lehrergesundheit	14
3. Eine Umfrage unter Gymnasiallehrern	18
4. Zum Begriff „Burnout“ und zum Stand der Forschung ...	25
5. Lehrer im Fokus neuerer Untersuchungen	32
6. Fallbeispiele: Lehrerinnen und Lehrer haben das Wort ...	36
7. Zusammenfassung und Ausblick	44
<i>Teil II: Praktische Tipps und langfristige Perspektiven</i>	47
1. Orientierung und erste Schritte	47
1.1 Auf jede erdenkliche Weise den Druck reduzieren	50
1.2 Verschärfungen vermeiden	55
1.3 Innere Antreiber und Saboteure entdecken	56
1.4 Distanz gewinnen durch Selbstbeobachtung	57
1.5 Fremdzeiten, Eigenzeiten und wiederkehrende Zeitmuster (an)erkennen	61
1.6 Den richtigen Zeitpunkt für einen Neubeginn finden	68
1.7 Kritische Alarmsignale ernst nehmen	75
2. Stressmanagement zur Belastungsbewältigung	76
2.1 Wo beginnt Stress und was umfasst er?	77
2.2 Wege zur Stressbewältigung	82

2. Stressmanagement zur Belastungsbewältigung	76
2.1 Wo beginnt Stress und was umfasst er?	77
2.2 Wege zur Stressbewältigung	82
3. Kurzfristig umsetzbare Anti-Burnout-Maßnahmen	85
3.1 Techniken zur Einstellungsänderung	86
3.2 Zeitmanagement	95
3.3 Entspannungsverfahren	101
3.4 Euthymes Erleben	107
3.5 Kommunikations-Tipps	110
4. Langfristig angelegte Bewältigungs-Perspektiven	116
4.1 Das Konzept synergetischer Teams	116
4.2 Lebenslanges Lernen für Lehrer	118
4.3 Sinnfindung im Lehrerberuf als Schutzschild	122
4.4 Salutogenese und Resilienz im Schulalltag	128
Nachwort	142
Literaturempfehlungen / Linkliste	143