

## **1. DOROTHEA HERRMANN**

Selbstmanagement – sich selbst führen . . . . . 1

## **2. REINHOLD MILLER**

Leiten und Führen – Selbstklärung von Rollenverständnis, Führungsverantwortung und Delegation . . . . . 10

## **3. DOSCHA SANDVOSS**

Selbststeuerung in der Multioptionsgesellschaft ist mehr als Selbst- und Zeitmanagement . . . . . 19

## **4. FRANK DÖBLER**

Stress erkennen – Stress nutzen – Stress vermeiden . . . . . 30

## **5. FRANK DÖBLER**

Stressbelastungen durch schulorganisatorische Veränderungen minimieren . . . . . 40

## **6. FRANK DÖBLER**

Burnout – die Leiden der Gesunden . . . . . 52

## **7. FRANK DÖBLER**

Einfach mal abschalten – Entspannungstechniken für den Alltag . . . 66

## **8. KRISTINA STEITZ**

Zeitmanagement – Aufgaben und Ressourcen in Einklang bringen . . 78

## **9. MARCUS SCHNÖBEL**

Arbeitsorganisation für Schulleitungsmitglieder – gezielt und effektiv arbeiten . . . . . 87

## **10. FRANK DÖBLER**

Rationelles Telefonieren – Stressfaktor „Telefon“ reduzieren und Missverständnisse vermeiden . . . . . 100

**11. STEPHAN GERHARD HUBER/MAREN HILTMANN**

Feedbackverfahren als Impuls zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung .....	107
<b>Verzeichnis der Arbeitshilfen .....</b>	<b>139</b>
<b>Verzeichnis der Autorinnen und Autoren .....</b>	<b>141</b>