

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Am Anfang war der Stress	5
2.1	Stress und Stressbewältigung: Theoretische Überlegungen und Ihr höchstpersönlicher Einstieg	5
2.2	Stressoren und Stressebenen	9
2.3	Stresserleben und Stressreaktionen	17
2.4	Stressoren und Stressreaktionen interagieren	20
2.5	Vom akuten zum chronischen Stress: Hintergründe des Stress-Phänomens	24
2.6	Burnout: Was ist das?	29
2.6.1	»Burnout« lässt sich erleben, aber nicht diagnostizieren!	31
2.6.2	Burnout-Biografien beginnen selten »hochengagiert«	32
2.6.3	Exkurs: Was messen Burnout-Fragebögen?	33
2.6.4	Sollte hohes Engagement im Lehrerberuf verboten werden?	34
2.7	Depressionen und andere psychische Erkrankungen	37
2.7.1	Was sind psychische Erkrankungen? Von theoretischen Konzepten zu praktischen Diagnosekriterien	37
2.7.2	Wie hängen Depression und Burnout zusammen?	41
3	Die vier AGIL-Module: Das infernalische Quartett	44
3.1	Das infernalische Quartett	47
3.2	Entlastungswege	48
3.3	Ressourcensammlung	51
4	Modul Achtsamkeit	58
4.1	Eigene Stresssymptome erkennen: Wie geht das bzw. was hindert uns daran?	59
4.2	Achtsamkeits-Einstiegsübung	60
4.3	StressMerkmale: Wie andere – und Sie? – sie erleben	61

4.4	Achtsamkeit: Übungen und Experimente	64
4.5	Überlegungen für Fortgeschrittene: Achtsamkeits-Meisterklasse I ..	67
4.6	Vom Laborexperiment in die freie Wildbahn bzw. die Schule: Systematische Selbstbeobachtung	68
4.7	»Achtsamkeit«: Viel mehr als nur die Wahrnehmung von Stress	70
4.8	Zwei unendlich einfache, unendlich schwere Grundübungen	72
4.9	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Ein neuer Trend und/oder eine uralte Idee?	73
5	Modul Denkbarkeit	75
5.1	Hintergrund und Ziele	79
5.2	Stressbeschleuniger werden identifiziert	81
5.3	Entschärfung von Stressbeschleunigern: Wie funktioniert das?	93
	5.3.1 Und nun von der Theorie in die Praxis	95
	5.3.2 Verhaltensexperimente	96
5.4	Grübelkreisläufe erkennen	99
	5.4.1 Grübeln: Was ist das?	100
	5.4.2 Grübeln: Psychologisch-formal betrachtet	101
	5.4.3 Einblicke in die höchstpersönliche Grübeldynamik	103
	5.4.4 Warum grübelt man überhaupt?	105
	5.4.5 Lösungsstrategien: Wie lassen sich Grübelkreisläufe unterbrechen? ..	108
5.5	Grübelkreisläufe unterbrechen: Grübelstopp-Techniken	110
	5.5.1 Anti-Grübelrituale	110
	5.5.2 Grübelbuch-Technik	112
	5.5.3 Schulbusfahren	113
	5.5.4 Achtsamkeit als ultimative Grübelstopp-Technik?	116
	5.5.5 Postscriptum: Grübeln als kollektives Problem	117
6	Modul Möglichkeiten	120
6.1	Hintergrund und Ziele	121
6.2	Das Modell der beruflichen Gratifikationskrise: Belastung und Belohnung in Balance	122
	6.2.1 Wie die Balance durch äußere Umstände beeinflusst wird	123
	6.2.2 Wie die Balance durch Einflüsse von innen verändert wird	126

6.3	Ins Gleichgewicht kommen: Selbstwertschätzung und Wertschätzung durch andere	129
6.3.1	Selbstwertschätzung ausbauen	130
6.3.2	Der Wertschätzung auf der Spur	135
6.3.3	Das Wertschätzungstagebuch	141
6.3.4	Zu guter Letzt	142
6.4	Wenn die Zeit vorn und hinten nicht reicht: Persönliche Zeitgestaltung	143
6.4.1	Zeitanalyse: Erster Schritt	144
6.4.2	Ideal und Wirklichkeit: Eine aktuelle Standortbestimmung	146
6.5	Helfersyndrom: Was ist das, wozu dient es ... und wie weit bin ich davon betroffen?	151
6.5.1	Auch Supermännern und Superfrauen kann die Puste ausgehen	152
6.5.2	Bin ich ein »hilfloser Helfer« bzw. wie groß ist meine diesbezügliche Gefährdung?	153
6.6	Kraft durch Werteorientierung und Sinnggebung	159
6.6.1	Werte reflektieren und eigene Werte konkretisieren	159
6.6.2	Die Werte-Frage im Lehrerberuf	160
6.6.3	Berufs Ideale, die ein Berufsleben lang halten: Grundsätzliche Aspekte	162
6.6.4	Zu guter Letzt: Der eigene Leitsatz auf dem Prüfstand	164
6.7	Von innerer Zerrissenheit zum »Inneren Team«	164
6.7.1	Das »Innere Team«: Was ist das?	165
6.7.2	Das »Innere Team« der Realschullehrerin Maria K. angesichts der Aufgabe: Wer organisiert das nächste Schulfest?	165
6.7.3	Mein persönliches »Inneres Team«	167
6.7.4	Häufige Rollen in »Inneren Teams«: Ein paar Beispiele	169
6.7.5	Arbeit mit dem bzw. am »Inneren Team«	169
6.7.6	Ihr »Inneres Team« in Heimarbeit	170
6.7.7	Die Spielregeln des »Inneren Teams«	171
7	Modul Erholung	173
7.1	Erholung braucht zuversichtliche Entschlossenheit	174
7.2	Die drei Bausteine der Erholung	176

7.3	Erholungsaktivitäten	176
7.3.1	Erholung nach der Arbeit	176
7.3.2	Erholungspausen	180
7.4	Erholungserleben	182
7.5	Wechsel zwischen Arbeits- und Erholungswelt	184
7.6	Hindernisse beim Verbleib in der Erholungswelt	187
7.7	»Gedankenfreiheit«	189
7.7.1	Nachdenken, Grübeln und Sorgen	190
7.7.2	Gemeinsames Grübeln	191
7.7.3	Alles hat seine Zeit	192
7.8	Der Erholungsladen oder »Was kostet Erholung?«	195
7.9	Guten Abend, gute Nacht! Anmerkungen und Hinweise zum Thema »Gesunder Schlaf«	205
7.9.1	Verhaltensweisen, die zu gutem Schlaf beitragen	205
7.9.2	Checkliste zu Verhaltensweisen, die zu gutem Schlaf beitragen	207
8	AGIL und kein Ende	209
9	Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen	212