

INHALT

BELASTUNG IN DER SCHULE: BEFUNDE – ANALYSEN – ARGUMENTE

Hans-Georg Schönwälder

Belastungen im Lehrerberuf

Daten, Befunde, Aspekte..... 11

Ilse Brehmer

Ich bin eine zweigeteilte Frau

Belastungen von Frauen in der Schule..... 21

Gert Leuschner / Frank Schirmer

Lehrergesundheit aus medizinischer Sicht..... 31

Barbara Weddig

Was ist Burnout? 39

Georg E. Becker / Gernot Gonschorek

Kultusminister schicken 55.000 Lehrer vorzeitig in Pension

Konsequenzen aus dem Heidelberger Burnout-Test..... 47

Georg E. Becker / Gernot Gonschorek

Das Burnout-Syndrom

Ursachen – Interventionen – Konsequenzen..... 69

Herbert Gudjons

Entlastung im Lehrerberuf

Notwendigkeit zwischen Bildungspolitik und seelischer Gesundheit ... 81

ENTLASTUNG IN DER PRAXIS: METHODEN – HILFEN – BEISPIELE

Reinhold Miller

Streß und Entspannung

Praktische Vorschläge, sich in der Schule wohlfühlen..... 93

Martin Langos-Luca

„Ich kümmere mich um meine Angelegenheiten ...“

Entlastung auf dem Hintergrund der Gestaltpädagogik..... 107

Klaus Frey

Mehr tun, um als Lehrer ich selbst zu sein

Entwicklung von mehr Selbstvertrauen,

persönlicher Effektivität und Zufriedenheit im Beruf..... 119

Karin Flaake

Grenzenlose Wünsche – beschränkte Möglichkeiten

Lehrerinnen und Entlastungsmöglichkeiten 133

Bernd Nee

Sich selbst Gutes tun..... 145

Gustav Fölsch

Sind „Berufskrankheiten“ der Lehrerpersönlichkeit unausweichlich?

Offenes Feedback als eine Hilfsmöglichkeit 151

Othmar Fries / Peter Hubler / Norbert Landwehr

Umgang mit Belastungssituationen

Eine Anleitung zur Analyse und praktischen Veränderung..... 161

Wilfried Schley

„Wie können wir uns selbst aus dem Morast herausziehen?“

Anstöße zur Lehrerverbesserung und Organisationsentwicklung 167

Jörg Steitz-Kallenbach

Von der wohltuenden Wirkung der Supervision

Ein persönlicher Erfahrungsbericht 181

Herbert Gudjons

Umgang mit Angst: Erfahrungen einer Lehrergruppe 191

Uwe Hoppenworth

Nicht kontrollieren, sondern beraten!

Erfahrungen im Umgang mit Referendaren 199

Barbara Bochynek

Heimlich zähle ich die Jahre bis zur Pensionierung ...

Lehrerinnen in der zweiten Berufshälfte:

Erfahrungen mit einem Seminar 209

Quellennachweis 217

Zu den Autorinnen und Autoren 219