

Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer

Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen

Bearbeitet von
Rudolf Kretschmann

4., neu ausgest. Aufl. 2012. Taschenbuch. 144 S. Paperback

ISBN 978 3 407 25679 9

Format (B x L): 29,7 x 21 cm

Gewicht: 451 g

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Schulpädagogik > Lehrerbildung](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	5. Familie – Freizeit – Vorbereitung – Drei, die nicht unter einen Hut passen? Stressabbau durch Arbeitsorganisation und Zeitmanagement	37
1. Stress, was bedeutet das für Sie?	9	5.1 Das Zeitproblem im Lehrerberuf	38
2. Belastungen und Belastungsfolgen im Lehrerberuf	12	5.2 Anmerkungen zum häuslichen Arbeitsplatz.	39
2.1 Arbeitszeiten	12	5.3 Ist meine Arbeitsorganisation verbesserungsbedürftig?	41
2.2 Belastungsempfinden	13	5.4 Auf der Suche nach der verlorenen Zeit	44
2.3 Krankheitsrisiko und vorzeitiger Ruhestand	14	5.5 Klassenarbeiten korrigieren – die ungeliebte Tätigkeit	46
2.4 Was belastet, was wird als belastend erlebt?	15	6. Stress reduzierende Maßnahmen in der Schule	48
2.5 Spagat zwischen zwei Arbeitsplätzen ...	16	6.1 Betriebsklima und Arbeitsorganisation	48
2.6 Angreifbarkeits-/Überforderungs- dilemma	16	6.2 Entlastung durch gemeinsames Tun ...	51
2.7 Im Lehrerberuf älter werden	17	6.3 Entlastung durch glückliche Kommunikation.	57
2.8 Belastung ist nicht gleichzusetzen mit Berufsunzufriedenheit	19	6.4 Zukunftswerkstatt – ein Kollegium macht sich auf den Weg	65
3. Stress – was ist das?	21	6.5 Die gesundheitsfördernde Schule	71
3.1 Klassische Stresstheorie	21	7. Stressprävention im Unterricht	74
3.2 Transaktionale Stresstheorie	23	7.1 Reizzufuhr und Informationsaufnahme – Übungen zum Sammeln, Beruhigen und Aktivieren	74
3.3 Persönlichkeitsspezifische Reaktions- muster	23	7.2 Vom Nutzen der Regelmäßigkeit – Regeln, Rituale, Transparenz	81
3.4 Teufelskreise und Möglichkeiten, sie zu durchbrechen.	25	7.3 Lehren, Lernen und das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit.	84
4. Die Belastungen eines Schultages – Wie man sie übersteht und wie man sie verringern kann.	28	7.4 Methodenvariation und Differenzierung im Unterricht	87
4.1 Das Stressgeschehen an einem Schul- vormittag	29		
4.2 Den Schultag gesammelt und gelassen beginnen	30		
4.3 Das Setzen von Unterbrechungen – schon im Laufe des Vormittags	30		
4.4 Den Schulvormittag »innerlich« beenden und sich nach einem Schulvormittag regenerieren	31		
4.5 Maßnahmen gegen das Grübeln	33		
4.6 Entspannung, Blitzentspannung und Autosuggestion	33		

8. Mentale Unterrichtsvorbereitung	91	10. Stressabbau durch Lebensfreude	107
8.1 Sich selbst wahrnehmen	91	10.1 Ressourcen	107
8.2 Sich auf die Schüler/innen einstellen ...	92	10.2 Balance von Arbeit und Regeneration ..	109
8.3 Sich der Ziele und Anforderungen bewusst werden	94	10.3 Die Notwendigkeit, Beziehungen zu pflegen, oder die Gefahr, in sozialen Berufen zu vereinsamen	109
8.4 Die eigene Lehrerinnen-/Lehrerrolle überdenken	95	10.4 Kräftigung der Widerstandsressourcen durch die Wahrnehmung von freud- vollen Aspekten des Lebens	110
9. Stressprävention durch Ausbildung eines professionellen Selbst- verständnisses	98	11. Das Problem mit den guten Vorsätzen ..	111
9.1 Lehrerarbeit – eine semiprofessionelle Tätigkeit?	99	11.1 Die richtigen Ziele verfolgen	111
9.2 Stress als Folge unrealistischer Wünsche und Erwartungen	100	11.2 Unterstützung in Anspruch nehmen ...	113
9.3 Stress als Folge unzutreffender Annahmen	101	11.3 Möglichkeiten des Selbstmanagements.	114
9.4 Traumatische Erlebnisse im Referendariat?	102	Literaturverzeichnis	116
9.5 Abhilfe	103	Kopiervorlagen	118
9.6 Nachlese	104		
9.7 Eine Anregung zum Schluss	105		