

(Jost Schneider) **VORWORT** 5

KAPITEL 1

- 1.1** Definitionen: Stress – Burn-out –
Innere Kündigung (Thomas Rüttgers) 6
- 1.2** Individuelle, institutionelle und
gesellschaftliche Faktoren (Jost Schneider) 8
- 1.3** Vier Bewältigungsmuster/Ergebnisse des
Lehrergesundheitsberichtes (Ira Kokavec) 10

(Thomas Rüttgers) KAPITEL 2

- 2.1** Stressoren und persönliche Stressverstärker 17
- 2.2** Stresspunkte – Stress-Situationen 18
- Standortbestimmung 18
 - Bewertung der Stressoren (Appraisal) 19
 - Bewältigung der Stressoren (Coping) 19
 - Werthaltungen und Motivationen
(Commitment) 20
 - Persönliche Kontroll- und Kompetenz-
überzeugung (Belief) 20
 - Folgen von Stress für die Qualität
der Arbeit 20
- 2.3** Stresstests 21
- 2.4** Stressverlauf 24
- 2.5** Risikofaktoren 26
- 2.6** Antreiberdynamik/Helfersyndrom 28
- Perfektionismus 28
 - Helfersyndrom 28
 - Glaubenssätze 29
 - Schlechtes Gewissen 29

„DER STRESS NIMMT HIER STÄNDIG ZU!“

EINLEITUNG

6

6

8

10

„ICH KANN NICHT MEHR!“

(SELBST-)DIAGNOSE

17

17

18

18

19

19

20

20

20

21

24

26

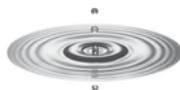
28

28

28

29

29



KAPITEL 3

3.1 Die fünf Säulen der Identität (<i>Ira Kokavec</i>)	30
3.2 Denkmuster aufbrechen (<i>Ira Kokavec</i>)	33
3.3 Resilienz (<i>Ira Kokavec</i>)	35
3.4 Regeneration (<i>Ira Kokavec</i>)	39
3.5 Zeitmanagement für Lehrer (<i>Thomas Rüttgers</i>)	46
□ Vorbemerkung	46
□ Das Innen und die eigenen Ansprüche	46
□ Das Außen und die Alltagsanforderungen	46
□ Wofür wollen Sie mehr Zeit?	47
□ Zielformulierung	47
□ Prioritätensetzung	50
□ Welche Aufgabe wann?	51
□ Der Faktor Zeit	51
□ Das Pareto-Prinzip	53

KAPITEL 4

4.1 Institutionelle Prävention (<i>Ira Kokavec</i>)	55
4.2 Stressmanagement (<i>Ira Kokavec</i>)	56
□ Intern im Kollegium	56
□ Zusammen mit Schülern	60
4.3 Helfer und soziale Netzwerke (<i>Thomas Rüttgers</i>)	61
4.4 Unterstützung aus dem Gesundheitswesen (<i>Thomas Rüttgers</i>)	64
□ Prävention und Psychoedukation	65
□ Beratung & Therapie durch Fachleute	65
□ Beratung durch sonstige Anbieter	65
□ Therapie – ambulant	65
□ Therapie – stationär	66
4.5 Gesellschaftliche Prävention (<i>Jost Schneider</i>)	66

(<i>Jost Schneider</i>) SCHLUSSWORT	69
--	----

LITERATURVERZEICHNIS	70
-----------------------------	----

MATERIALSAMMLUNG	72
-------------------------	----

Kopiervorlagen 1–23	73
---------------------	----

„JETZT MUSS ICH WAS UNTERNEHMEN!“

(SELBST-)HILFE

30

30

33

35

39

46

46

46

46

47

47

50

51

51

53

„UND WER HILFT UNS?“

WEGE AUS DEM EINZELKÄMPFERTUM

55

55

56

56

60

61

64

65

65

65

65

66

66