

(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

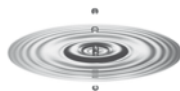
28

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> ) <b>SCHLUSSWORT</b>	69
--	----

<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	70
-----------------------------	----

<b>MATERIALSAMMLUNG</b>	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

69

70

72

73