

Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

TUE WAS FÜR DICH VOR DER SCHULE

- 6 Fit in den Tag – 10 Tipps für einen schwungvollen Morgen
- 9 Morgenmeditation wirkt Wunder für einen achtsamen, gelassenen Tag
- 11 Bring Farbe in dein Leben! Für jede Herausforderung die passende Kleidung
- 15 Einen Spruch für jeden Tag
- 19 Hmmm, brrrrr, hallo wach! – Drei Stimmübungen für den Morgen
- 20 Der Soundtrack meines Schulwegs

- 23 Neinsagen *oder* Warum es zum Erfolg führt, sich abzugrenzen

TUE WAS FÜR DICH IN DER SCHULE

- 25 Flieg, Vögelchen, flieg! – Eine kleine Zeichnung üben
- 26 Schwarz-weißer Mustermix – Malen und Entspannen mit Zentangle
- 28 Origami-Kraniche falten – Eine kleine Achtsamkeitsübung für zwischendurch
- 29 5 Ideen für die 5-Minuten-Pause
- 30 Ein Einmachglas voll bunter Erfolge
- 31 Prinzessinnenkrone
- 32 Schoolfood – Rezepte für nahrhafte Pausensnacks
- 35 Ein Lächeln verschenken
- 36 Klo-Yoga
- 37 Du Rindvieh! – Was tun nach einem blöden Tür- und Angelgespräch?
- 38 Der Trick mit den Türen
- 39 Hmmmmmm ... wie lecker, Ommmmmm ... wie schön – Eine Kaffeetasse bemalen
- 40 Survivalkit für die Konferenz
- 43 Gestalte dieses Bild fertig! Gruselige Monster fressen, was mich stresst!

- 44 Ganz schön stressig *oder* Warum Stress eigentlich glücklich macht

TUE WAS FÜR DICH IM UNTERRICHT

- 48 Heute mal alles anders
- 50 Kontrolle abgeben – Mach deine Schüler zum Lehrer
- 51 Eine Kostbarkeit für die Hosentasche
- 52 Die Entdeckung der Langsamkeit
- 53 Des Meeres und der Atmung Wellen – Der Atem als Spiegel unserer Emotionen
- 54 Stimmhygiene

- 56 Selbstboykott *oder* Warum wir meist selbst unsere größten Kritiker sind

TUE WAS FÜR DICH NACH DER SCHULE, BEI DER UNTERRICHTSVORBEREITUNG, BEIM KORRIGIEREN

- 59 Nickerchen
- 60 Energize-Tipps für zähe Korrektur-Nachmittage
- 62 Wand der Inspirationen
- 63 Büchlein des guten Lehrers
- 64 5 Dinge, die den nächsten Tag schön machen
- 65 Jeden Tag ein Schüler
- 66 Feierabend.

TUE WAS IN DER SCHULE ZUSAMMEN MIT KOLLEGEN UND/ODER SCHÜLERN

- 68 Tanzen, basteln, joggen – Gemeinsame Aktionen fürs Kollegium anregen
- 69 Schöne Überraschungen – Die originellsten Unterrichtsbeiträge sammeln
- 69 Freude verschenken
- 70 Herziger Überraschungskuchen für die Lehrerkonferenz – Zum Angeben
- 71 Drei Mal hoch! – Geburtstagsrituale im Kollegium oder in der Klasse

- 73 Vom Ego zum ehrlichen Selbst *oder* Du bist nicht dein Job

TUE WAS IN DEINER FREIZEIT, AM WOCHENENDE, IN DEN FERIEEN

- 74 Warum bist du Lehrerin geworden? – Erinnern und daraus neue Inspiration schöpfen
- 75 Arbeitszimmer renovieren
- 76 8 originelle DIY-Orga-Ideen für deinen Schreibtisch
- 78 Praktisch und schön – Ordnerrücken basteln
- 79 Wenn ich mal wieder Zeit habe ... Wünsch dir was!
- 80 Gib die Lehrerin mal an der Garderobe ab
- 81 Vormittags recht, nachmittags frei – Lehrerklischees im Faktencheck
- 84 Sammle gute Gespräche ohne Schule
- 85 Ratzfatz-Stoffbeutel – Maßgeschneidert und superpraktisch
- 87 Sei ein Vorbild! Ein Monatsprojekt
- 88 Yeah jippi yeah, endlich Sommerferien!