

Vorwort	8
1. Gesundheit und Lehrerberuf	11
Zehn Impulse für Lehrkräfte, etwas für ihre Gesundheit zu tun	12
Ein Strukturmodell für psychische Gesundheit	14
Beanspruchung im Lehrerberuf	14
Psychische Gesundheit – die Balance von SOLLEN, WOLLEN und KÖNNEN	16
Zum Verhältnis von SOLLEN und KÖNNEN	17
Zum Verhältnis von KÖNNEN und WOLLEN	18
Zum Verhältnis von WOLLEN und SOLLEN	19
Verhaltensmanagement und Verhältnismanagement	22
Ansatzpunkte für gesundheitliche Maßnahmen	22
Vorbeugen oder Heilen? – Zielrichtungen und Maßnahmen	24
Matrix zur Lehrergesundheit	26
2. Arbeitshilfen zur Klärung Ihrer persönlichen Belastungen und Ressourcen	27
Sie sind eingeladen, sich näher kennenzulernen	28
Meine Energiebilanz	29
Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)	32
Meine Arbeitszufriedenheit	37
Zwölf Aspekte der Arbeitszufriedenheit	38
Die inneren Antreiber	39
Leitfragen zur Analyse schwieriger Situationen	40
Berufliche Risikofaktoren für Motivationsverlust und Unzufriedenheit	42
Schutzfaktoren gegen Motivationsverlust und Unzufriedenheit	44
Entspannung für zwischendurch	46
Unnötige Anspannungen	46
Körperkontrolle	46
Routinemäßiger Körpercheck	47
Hotspot	47

Ärgermanagement	48
Was ist Ärger?	48
Ärger auf drei Ebenen	48
Wie können Sie sich „richtig“ ärgern?	49
Mein persönlicher Ärger	50
Komponenten der psychischen Gesundheit	51
Was Sie über Belastungen und Stress wissen sollten	55
Stresssituationen sind normal	55
Ereignisse und Gedanken können zu Stressoren werden	55
Herausforderung oder Bedrohung?	55
Erstverhalten und Stress	56
Bewältigungsstrategien	57
Langfristige gesundheitsdienliche Stress- und Belastungsverarbeitung	59
Pflegen Sie etwa Ihren Stress?	60
Stress auslösende „Immer-wenn-dann-Zusammenhänge“	64
Hilfreiche „Filterkompetenzen“ zur Stressvermeidung	65
Meine Stressbewältigung verändern	68
Zeitmanagement – Prinzipien der Zeitplanung	70
Wofür verwende ich eigentlich meine Zeit?	71
Zeittagebuch: Wunsch und Wirklichkeit	73
Mein Zeithaushalt	76

3. Arbeitshilfen zur Änderung eigener

Verhaltensweisen und Gewohnheiten	79
Wie könnte der Weg aussehen?	80
Bevor Sie anfangen – zur Erinnerung	80
Analyse des Verhaltens, das Sie ändern möchten	83
Neue Ziele	85
Unerfüllbare Vorsätze und Ziele vermeiden	86
Ziele und Zielhandlungen	90
Veränderungscheck	92

Veränderungsmotto	93
Lernfortschritt und Erfolgsmaßstäbe	93
Mein Veränderungsprotokoll	94
Hinweis auf Beratung und Psychotherapie	96

4. Arbeitshilfen zur Klärung von Belastungen und

Ressourcen im schulischen Umfeld	97
Betriebliche Gesundheitsförderung und schulische Organisationsentwicklung	98
Potenzielle Belastungsfaktoren an unserer Schule – welche könnten wir reduzieren?	100
Gesundheitsförderung in kollegialer Verantwortung	103
Schulinterne Gesundheitsförderung – Ressourcen und Maßnahmen	108
Widerstände gegen Veränderungen	114
Leiden ist leichter als lernen	114
Subjektive Theorien	114
Veränderungen verursachen Widerstand	115
Veränderung bedeutet Unsicherheit	116
Veränderungsparadox	116
Diversity und Widerstand	116
Unterschiedliche individuelle Entwicklungsstufen	117
Die Schlüsselrolle von Schulleitungen	120
Menschenbild und Führungsstil	121
Metaphern zur Beschreibung von Organisationen	122
Gesundheitszirkel in der Schule	125
Gesundheitszirkel – was versteht man darunter?	125
Perspektiven für die Schule	125
Vorwiegend psychische Belastungsfaktoren in der Schule	125
Gesundheitszirkel und Qualitätsmanagement	126
Zusammensetzung eines Gesundheitszirkels	126
Schulleitung und Gesundheitszirkel	126
Arbeitsprinzipien	127
Vorgehen und Umsetzung	128

5. Verfahren zur Sammlung von Ideen und zur Entscheidungsfindung	129
Verfahren zur Sammlung von Ideen und zur Vorbereitung von Entscheidungen	130
Brainstorming	131
Brainwriting/Kartenabfrage	132
Szenariotechnik	132
Nominalgruppentechnik (NGT)	133
Kopfstandtechnik	134
Stummes Schreibgespräch	135
Sterndiagramm	136
Krautfeldanalyse (KFA)	137
Mind-Mapping	138
SOFT-Analyse	139
Literatur und Links	140
Impulstexte	142
Download-Materialien im Überblick	143
Hinweise zum Download-Material	144

Legende



Impulstexte



Hinweis



Downloadmaterial