

Reinhold Miller

Sich in der Schule wohl fühlen

Wege für Lehrerinnen und Lehrer
zur Entlastung im Schulalltag

Beltz Verlag
Weinheim und Basel 1989

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	9
<i>Einleitung</i>	13
1. Sich in der Schule wohlfühlen?	13
2. Sich in der Schule wohlfühlen!	15
<i>1. Kapitel: Belastungen wahrnehmen</i>	19
1. Forderungen und Überforderungen	20
2. Streßerfahrungen und Änderungen	26
3. Erlebnisse und Empfindungen	36
4. Beeinträchtigungen und Wirkungen	46
5. Einsichten und Konsequenzen	50
<i>2. Kapitel: Sich selbst wohlfühlen</i>	57
1. Einfühlung, Akzeptanz, Echtheit	58
2. Umgang mit eigenen Gefühlen	68
3. Quellen der Kraft	70
4. Streß und Entspannung	85
5. Seelisch gesund sein	99
<i>3. Kapitel: Sich im Kollegium wohlfühlen</i>	108
1. Umgang mit Vorgesetzten/Untergebenen	109
2. Schulleitung und Kollegium	119
3. Beziehungen: Offenheit, Nähe und Distanz	132

4. Miteinander arbeiten	151
5. Miteinander älter werden	167
4. <i>Kapitel: Sich im Klassenzimmer wohlfühlen.</i>	172
1. Kompetenzen und Grenzen	173
2. Personenzentriertes Lernen	189
3. Erziehen! — Aber wie?	204
4. Lehrer-Schüler-Beziehung	223
5. Spannungen — Entspannungen	248
5. <i>Kapitel: Entlastungen ermöglichen.</i>	257
1. Im Jetzt leben	258
2. Für Neues offen sein	266
3. Mit Realitäten umgehen	276
4. Einstellungen und Sichtweisen ändern	289
5. Autonomie anstreben	300
<i>Nachwort.</i>	315
<i>Literaturverzeichnis.</i>	316