

Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer

Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen

Herausgegeben von Rudolf Kretschmann

Mit Beiträgen von
Kornelia Kirschner-Liss, Rudolf Kretschmann,
Ingrid Lange-Schmidt, Reinhold Miller, Elke Rabens,
Jürgen Thal, Margret Zitzner

Beltz Verlag • Weinheim und Basel

"" Für«tenhuiM Lfec&tonsteto
Vadu* bffoHit

TiAÄl

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	5. Familie - Freizeit - Vorbereitung - Drei, die nicht unter einen Hut passen? Stressabbau durch Arbeitsorganisation und Zeitmanagement	37
1. Stress, was bedeutet das für Sie?	9	5.1 Das Zeitproblem im Lehrerberuf	38
2. Belastungen und Belastungsfolgen im Lehrerberuf	12	5.2 Anmerkungen zum häuslichen Arbeitsplatz	39
2.1 Arbeitszeiten	12	5.3 Ist meine Arbeitsorganisation verbesserungsbedürftig?	41
2.2 Belastungsempfinden	13	5.4 Auf der Suche nach der verlorenen Zeit	44
2.3 Krankheitsrisiko und vorzeitiger Ruhestand	14	5.5 Klassenarbeiten korrigieren - die ungeliebte Tätigkeit	46
2.4 Was belastet, was wird als belastend erlebt?	15	6. Stress reduzierende Maßnahmen in der Schule	48
2.5 Spagat zwischen zwei Arbeitsplätzen	16	6.1 Betriebsklima und Arbeitsorganisation	48
2.6 Angreifbarkeits-/Überforderungs- dilemma	16	6.2 Entlastung durch gemeinsames Tun	51
2.7 Im Lehrerberuf älter werden	17	6.3 Entlastung durch glückliche Kommunikation	57
2.8 Belastung ist nicht gleichzusetzen mit Berufsunzufriedenheit	19	6.4 Zukunftswerkstatt - ein Kollegium macht sich auf den Weg	65
3. Stress - was ist das?	21	6.5 Die gesundheitsfördernde Schule	71
3.1 Klassische Stresstheorie	21	7. Stressprävention im Unterricht	74
3.2 Transaktionale Stresstheorie	23	7.1 Reizzufuhr und Informationsaufnahme - Übungen zum Sammeln, Beruhigen und Aktivieren	74
3.3 Persönlichkeitsspezifische Reaktions- muster	23	7.2 Vom Nutzen der Regelmäßigkeit - Regeln, Rituale, Transparenz	81
3.4 Teufelskreise und Möglichkeiten, sie zu durchbrechen	25	7.3 Lehren, Lernen und das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit	84
4. Die Belastungen eines Schultages - Wie man sie übersteht und wie man sie verringern kann	28	7.4 Methodenvariation und Differenzierung im Unterricht	87
4.1 Das Stressgeschehen an einem Schul- vormittag	29		
4.2 Den Schultag gesammelt und gelassen beginnen	30		
4.3 Das Setzen von Unterbrechungen - schon im Laufe des Vormittags	30		
4.4 Den Schulvormittag »innerlich« beenden und sich nach einem Schulvormittag regenerieren	31		
4.5 Maßnahmen gegen das Grübeln	33		
4.6 Entspannung, Blitzentspannung und Autosuggestion	33		

8. Mentale Unterrichtsvorbereitung	91	10. Stressabbau durch Lebensfreude.	107
8.1 Sich selbst wahrnehmen	91	10.1 Ressourcen.	107
8.2 Sich auf die Schüler/innen einstellen . . .	92	10.2 Balance von Arbeit und Regeneration..	109
8.3 Sich der Ziele und Anforderungen bewusst werden	94	10.3 Die Notwendigkeit, Beziehungen zu pflegen, oder die Gefahr, in sozialen Berufen zu vereinsamen.	109
8.4 Die eigene Lehrerinnen-/Lehrerrolle überdenken.	95	10.4 Kräftigung der Widerstandsressourcen durch die Wahrnehmung von freudvollen Aspekten des Lebens.	110
9. Stressprävention durch Ausbildung eines professionellen Selbstverständnisses.	98	11. Das Problem mit den guten Vorsätzen ..	111
9.1 Lehrerarbeit - eine semiprofessionelle Tätigkeit?	99	11.1 Die richtigen Ziele verfolgen	111
9.2 Stress als Folge unrealistischer Wünsche und Erwartungen	100	11.2 Unterstützung in Anspruch nehmen...	113
9.3 Stress als Folge unzutreffender Annahmen.		11.3 Möglichkeiten des Selbstmanagements.	114
9.4 Traumatische Erlebnisse im Referendariat?	102	Literaturverzeichnis.	117
9.5 Abhilfe.	103	Kopiervorlagen.	119
9.6 Nachlese.	104		
9.7 Eine Anregung zum Schluss.	105		