

# Inhalt

Liebe Referendarinnen und Referendare, . . . . .	5
<b>Teil 1: Phänomen Stress . . . . .</b>	<b>7</b>
Stress – was ist das? . . . . .	8
Stressoren . . . . .	9
Stress entsteht im Kopf. . . . .	10
Stressreaktion. . . . .	14
Das Phänomen Stress im Laufe der Evolution. . . . .	16
Warum Stress die Gesundheit gefährdet . . . . .	19
Stress-Test . . . . .	20
Erst einmal durchatmen! . . . . .	21
Meine Säbelzahntiger. . . . .	22
Ausbildungsspezifische Stressoren . . . . .	24
Potsdamer Studie zur Lehrergesundheit . . . . .	25
<b>Teil 2: Stressmanagement . . . . .</b>	<b>29</b>
Drei Wege der Stressbewältigung . . . . .	30
Wissen kann nicht schaden . . . . .	31
Hilfe, der Fachleiter kommt! – Lehrproben . . . . .	34
Social Network . . . . .	36
Kollegiale Hospitation (KH). . . . .	39
Kollegiale Fallberatung (KF) . . . . .	40
Teamarbeit . . . . .	41
Beziehungskompetenz stärken. . . . .	43
Feedback . . . . .	46
Konfliktmanagement. . . . .	47
Umgang mit Unterrichtsstörungen . . . . .	50
Selbstmanagement. . . . .	52
Ach du liebe Zeit! – Effektives Zeitmanagement . . . . .	55
Pausenmanagement . . . . .	61
„Aufschieberitis“: Ja oder nein? . . . . .	62
Die Kruggeschichte . . . . .	62
Fit wie ein Turnschuh . . . . .	63
Voll entspannt. . . . .	68

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) . . . . .	69
Übung zur Kurzentspannung: King Kong . . . . .	70
Autogenes Training (AT) . . . . .	70
Meditation . . . . .	71
Fantasiereisen . . . . .	71
Qigong . . . . .	71
Tai-Chi Chuan . . . . .	71
Yoga . . . . .	72
Yoga für die Pause . . . . .	74
Lachen ist die beste Medizin! . . . . .	77
Nervenfutter? Her damit! . . . . .	81
Endlich frei! . . . . .	84
Die wohlverdienten Ferien . . . . .	87
Yes, I can! . . . . .	88
Raus aus der Grübelfalle . . . . .	89
Mein liebes Tagebuch. . . . .	91
Prüfungsvorbereitung . . . . .	92
Verwendete und empfohlene Literatur . . . . .	96