

Inhalt

Liebe Referendarinnen und Referendare,	5
Teil 1: Phänomen Stress	7
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 Säbelzahn tiger.	22
Ausbildungsspezifische Stressoren	24
Potsdamer Studie zur Lehrergesundheit	25
Teil 2: Stressmanagement	29
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