

Inhaltsverzeichnis

I Die alten Programmierungen: Warum kann ich nicht mehr?

1	Stresserleben	3
1.1	Was ist Stress und woher kommt er?.....	4
1.2	Was ist das Besondere am Lehrerstress?	6
1.2.1	Arbeit an zwei verschiedenen Arbeitsplätzen	6
1.2.2	Erwartungen von den verschiedensten Seiten	7
1.3	Wie erlebe ich meinen Stress?.....	8
	Literatur.....	10

2	Burnoutgefährdung in der persönlichen Disposition	13
2.1	Altlasten aus der Kindheit.....	14
2.2	Die Einflüsse meines Inneren Teams	19
2.2.1	Das Innere Team des erschöpften Lehrers.....	20
2.2.2	Die Teammitglieder der Berufsrolle und ihre Schatten	22
	Literatur.....	25

II Die neuen Programmierungen: Neues Denken – neues Leben

3	Wie gehe ich besser mit mir um?	29
3.1	Liebevoller, fürsorglicher Umgang mit mir selbst.....	30
3.2	Ich entwickele Selbstmitgefühl.....	32
3.3	Der Weg zur Achtsamkeit.....	34
3.4	Ziele setzen zur praktischen Umsetzung	37
	Literatur.....	38

4	Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit	39
4.1	Selbsterforschung als erster Schritt	40
4.2	Was kann ich ändern?	41
4.3	Selbstsichere (Lehrer-)Körpersprache	44
	Weiterführende Literatur.....	47

5	Erfolgreiche Kommunikation	49
5.1	So sage ich, was ich will	50
5.2	Was steht hinter unseren Worten?.....	51
5.3	Überzeugen, Grenzen setzen und Schlagfertigkeit	57
5.4	Konfliktlösungen	59
5.4.1	Mein Verhalten in Konfliktsituationen.....	59
5.4.2	Konfliktsituationen mit Schülern	60
	Literatur.....	64

6	Mentales Training.....	65
6.1	Wirkungen des inneren Selbstgesprächs	66
6.2	Autosuggestion und Programmierung	67
6.3	Wie ich kleine Erfolge für Großes nutzen kann.....	70
	Literatur.....	72
7	Lebensbalance	73
7.1	Grundlagen des Zeitmanagements.....	74
7.2	So setze ich meiner Arbeit Grenzen.....	75
7.2.1	Wofür wir Zeit investieren.....	76
7.2.2	Was will ich ändern?.....	76
7.3	Das Leben neben dem Beruf	79
7.3.1	Entspannung	79
7.3.2	Mein soziales Netz.....	81
7.3.3	Quellen des Lebenssinns und der Lebensfreude.....	82
	Literatur.....	84

III Anwendung in meinem Beruf

8	Aufgaben abseits vom Unterricht	87
8.1	Unterrichtsvorbereitung und Korrekturen.....	88
8.1.1	Der häusliche Arbeitsplatz	88
8.1.2	Zeit sparen durch effektivere Arbeit am Schreibtisch	89
8.1.3	Den Aufwand für schülerzentriertes Lernen minimieren	92
8.2	Weitere Verpflichtungen	94
8.2.1	Konferenzen besser nutzen	94
8.2.2	Sinnvolle Fortbildung.....	96
8.3	Umgang mit Kollegen	97
8.3.1	Nützliche Teamarbeit	97
8.3.2	Loyalität und Selbstbehauptung	99
8.4	Umgang mit Eltern	100
8.4.1	Die Position der Eltern	100
8.4.2	Souverän bei Elternabenden und Einzelgesprächen.....	101
8.4.3	Konflikte mit Eltern lösen	102
	Weiterführende Literatur.....	103
9	Motivation als Schlüssel zu Erfolg und Freude	105
9.1	Grundlagen der Motivation	106
9.1.1	Die Bedürfnispyramide im Hinblick auf Lehrer und Schüler	106
9.1.2	Die Lehrer-Schüler-Beziehung als entscheidendes Motivationskriterium.....	108
9.1.3	Anerkennung und Kritik motivierend einsetzen	110
9.1.4	Belohnungssysteme motivierend einsetzen.....	111
9.2	Wie Schüler und Lehrer sich gegenseitig motivieren.....	113
9.2.1	Die kindliche Neugier auf die Welt fördern und erhalten.....	113
9.2.2	Hindernisse der Leistungsbereitschaft abbauen.....	114
9.2.3	Unterstützung durch Entwicklungspädagogik (ETEP).....	115
	Literatur.....	115

10	Leistungsmotivation und Arbeitsdisziplin im Unterricht	117
10.1	Klassenklima und Klassenführung.....	118
10.1.1	Mit Regeln und Ritualen fühlen Schüler und Lehrer sich wohl.....	118
10.1.2	Wie gute Unterrichtsorganisation die Arbeitsdisziplin fördert	120
10.2	Selbstverantwortliches Lernen (SVL) und Motivation	121
10.2.1	Möglichkeiten und Vorteile des selbstverantwortlichen Lernens	121
10.2.2	Grenzen und Modifizierungen offener Unterrichtsformen.....	123
10.3	Klassenatmosphäre und Entspannungsmöglichkeiten.....	125
	Literatur.....	126
11	Umgang mit Verhaltensproblemen	129
11.1	Unterrichtsstörungen	130
11.1.1	Besser auf Verhaltensschwierigkeiten einstellen.....	131
11.1.2	Wirksame Reaktionen auf Unterrichtsstörungen.....	132
11.2	Aggressionen als besonderer Belastungsfaktor.....	138
11.2.1	Beobachtung und Prävention	138
11.2.2	Formen der Aggression	140
11.2.3	Besonderheit: Mobbing und Cybermobbing	141
11.2.4	Opfer und Täter	142
11.3	Interventionsmöglichkeiten.....	143
11.3.1	Akuter Eingriff.....	143
11.3.2	Antiaggressionsprogramme	145
11.3.3	Hilfe von außen	146
	Literatur.....	147
IV	Der Weg vom Wissen zur Anwendung	
12	Meine Wünsche, meine Ziele.....	151
	Weiterführende Literatur.....	153
13	Schritte der Veränderung	155
13.1	Die Kraft der Entscheidung.....	156
13.2	Vorteile meines Zielzustandes.....	156
13.3	Verzichten für mein Ziel?!	157
13.4	Meine Ressourcen.....	157
13.5	Einprogrammieren neuer Gewohnheiten.....	158
	Weiterführende Literatur.....	159
14	Wege zur Harmonie mit mir selbst	161
14.1	Stressoren vermindern – falsche Glaubenssätze löschen	162
14.2	Harmonische Leitung des Inneren Teams.....	162
14.3	Positive Programmierung im Alltag	164
14.3.1	Achtsamkeit	164
14.3.2	Selbstsicherheit	164
14.3.3	Positive, einfühlsame Kommunikation	165
14.3.4	Souveränität bei Konflikten	166

14.4	Meine Ziele für ein neues Zeitmanagement	166
14.4.1	Zeitgewinn durch gute Organisation der Arbeit.....	166
14.4.2	Zeit für meine Gesundheit	167
14.4.3	Zeit für meine Beziehungen.....	168
14.4.4	Zeit für meine Lebensfreude	168
	Weiterführende Literatur.....	169
15	Wege zur Berufszufriedenheit als Lehrer	171
15.1	Verbesserungen in der Arbeit ohne die Schüler.....	172
15.2	Verbesserungen in der Arbeit mit den Schülern	173
15.2.1	Motivationsziele	173
15.2.2	Klassenführung	174
15.2.3	Unterrichtsstörungen und Verhaltensproblemen begegnen	175