

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>I</b>	<b>Die alten Programmierungen: Warum kann ich nicht mehr?</b>	
1	<b>Stresserleben</b> .....	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	<b>Burnoutgefährdung in der persönlichen Disposition</b> .....	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
<b>II</b>	<b>Die neuen Programmierungen: Neues Denken – neues Leben</b>	
3	<b>Wie gehe ich besser mit mir um?</b> .....	29
3.1	Liebevoller, fürsorglicher Umgang mit mir selbst .....	30
3.2	Ich entwickle Selbstmitgefühl. ....	32
3.3	Der Weg zur Achtsamkeit. ....	34
3.4	Ziele setzen zur praktischen Umsetzung .....	37
	Literatur. ....	38
4	<b>Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit</b> .....	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	<b>Erfolgreiche Kommunikation</b> .....	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	<b>Mentales Training</b> .....	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	<b>Lebensbalance</b> .....	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	<b>Aufgaben abseits vom Unterricht</b> .....	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	<b>Weitere Verpflichtungen</b> .....	94
8.2.1	Konferenzen besser nutzen .....	94
8.2.2	Sinnvolle Fortbildung .....	96
8.3	<b>Umgang mit Kollegen</b> .....	97
8.3.1	Nützliche Teamarbeit .....	97
8.3.2	Loyalität und Selbstbehauptung .....	99
8.4	<b>Umgang mit Eltern</b> .....	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	<b>Motivation als Schlüssel zu Erfolg und Freude</b> .....	105
9.1	<b>Grundlagen der Motivation</b> .....	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	<b>Wie Schüler und Lehrer sich gegenseitig motivieren</b> .....	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	<b>Leistungsmotivation und Arbeitsdisziplin im Unterricht</b>	117
10.1	<b>Klassenklima und Klassenführung</b>	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	<b>Selbstverantwortliches Lernen (SVL) und Motivation</b>	121
10.2.1	Möglichkeiten und Vorteile des selbstverantwortlichen Lernens	121
10.2.2	Grenzen und Modifizierungen offener Unterrichtsformen	123
10.3	<b>Klassenatmosphäre und Entspannungsmöglichkeiten</b>	125
	<b>Literatur</b>	126
11	<b>Umgang mit Verhaltensproblemen</b>	129
11.1	<b>Unterrichtsstörungen</b>	130
11.1.1	Besser auf Verhaltensschwierigkeiten einstellen	131
11.1.2	Wirksame Reaktionen auf Unterrichtsstörungen	132
11.2	<b>Aggressionen als besonderer Belastungsfaktor</b>	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	<b>Interventionsmöglichkeiten</b>	143
11.3.1	Akuter Eingriff	143
11.3.2	Antiaggressionsprogramme	145
11.3.3	Hilfe von außen	146
	<b>Literatur</b>	147

## **IV Der Weg vom Wissen zur Anwendung**

12	<b>Meine Wünsche, meine Ziele</b>	151
	<b>Weiterführende Literatur</b>	153
13	<b>Schritte der Veränderung</b>	155
13.1	<b>Die Kraft der Entscheidung</b>	156
13.2	<b>Vorteile meines Zielzustandes</b>	156
13.3	<b>Verzichten für mein Ziel?</b>	157
13.4	<b>Meine Ressourcen</b>	157
13.5	<b>Einprogrammieren neuer Gewohnheiten</b>	158
	<b>Weiterführende Literatur</b>	159
14	<b>Wege zur Harmonie mit mir selbst</b>	161
14.1	<b>Stressoren vermindern – falsche Glaubenssätze löschen</b>	162
14.2	<b>Harmonische Leitung des Inneren Teams</b>	162
14.3	<b>Positive Programmierung im Alltag</b>	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	<b>Meine Ziele für ein neues Zeitmanagement .....</b>	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
	<b>Weiterführende Literatur.....</b>	169
15	<b>Wege zur Berufszufriedenheit als Lehrer .....</b>	171
15.1	<b>Verbesserungen in der Arbeit ohne die Schüler.....</b>	172
15.2	<b>Verbesserungen in der Arbeit mit den Schülern .....</b>	173
15.2.1	Motivationsziele .....	173
15.2.2	Klassenführung .....	174
15.2.3	Unterrichtsstörungen und Verhaltensproblemen begegnen .....	175