

EINLEITUNG

WO STEHE ICH?

5

KAPITEL 1

MEIN STRESS – MEINE BALANCE

1.1 Work – Meine Situation als Lehrkraft

Festlegung auf einen Arbeits- und Wohnort
Zeitmanagement in der Schule und zu Hause
Leben am Schulort
Verdichtung der Aufgaben
Internet und Soziale Netzwerke
Zwei-Klassen-Verträge

6

6

6

6

7

7

7

7

1.2 Life – Mein Privatleben

Entscheidungen fürs Leben

8

8

1.3 Balance – Wer ist für meine Balance zuständig?

Was genau ist die Work-Life-Balance für mich?

8

9

1.4 Der persönliche Umgang mit Stress

Den eigenen Stress erkennen
Brauche ich etwa Stress? Stress als Statussymbol
Meine eigene Belastbarkeit
Weichei? Mein Stress – dein Stress
Raus aus der Falle –
Was können Sie gemeinsam tun?
Veränderungen zulassen
Selbstmanagement
Persönliche Stärken kennen
Wofür stehe ich? Was ist mir wichtig?

10

11

11

11

11

12

12

13

13

13

1.5 Der persönliche Umgang mit Zeit

Zu wenig Zeit – zu viel zu tun
Wo bleibt Zeit kleben?

15

15

15

1.6 Der Umgang mit Inneren Antreibern

Sei perfekt!
Sei stark!
Sei gefällig!
Streng dich an!
Sei schnell!

16

17

17

18

18

18

Zusammenfassung

19

KAPITEL 2

WORK-LIFE-BALANCE IN DER ZWECK- GEMEINSCHAFT

20

2.1 Spezifische Merkmale des Lehrerberufs

20

2.2 Welche Aspekte beeinflussen die Work-Life-Balance auf Schulebene?

Kommunikation
Sauberkeit und Ordnung

21

21

21

Gebäude	21
(Keine) Räume für Eltern	22
Lehrerzimmer	22
Flure	23
Fachräume	23
Beratungsräume	23
Sauberkeit der Räume	23
Medien	23
Beziehungen	24

2.3 Wer oder was ist verantwortlich für ein gutes Betriebsklima?

Schulleitung	24
Die Neuen	25
Diversity – Vielfalt	25
Die vielen Beziehungsgesichter der Schule	26
Eltern	26
Schüler	27
Lehrer-Schüler-Beziehung	27
Muss ich Lehrer bleiben?	29
Der Lehrer zwischen Familie, Schule und Jugendfürsorge	29
Warum ist eine gute Work-Life-Balance für das Schulteam wichtig?	30
Zusammenfassung	31

KAPITEL 3

3.1 Fallbeispiele aus der Schulpraxis

Frau K., Naturwissenschaftlerin und Lehrerin, Mitte 40, Mittelgroße Stadt	32
Frau M., Realschullehrerin, Ende 50, mehr als 30 Jahre im Beruf, Kleinstadt	32
Herr T., Anfang 60, Realschullehrer, mehr als 35 Jahre im Schuldienst	34
Zusammenfassung	36
	38

KAPITEL 4

4.1 Ziele setzen

4.2 Die SMART-Methode

Formen der Kommunikation	39
Und jetzt?	39
Zusammenfassung	41
	41

ALTERNATIVEN ZUM LEHRERBERUF

32

32

32

34

36

38

BALANCE – WEGE ZUR GUTEN BALANCE

39

39

39

41

41

41

LITERATUR

44

MATERIALSAMMLUNG

45