

EINLEITUNG

KAPITEL 1

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

1.2 Life – Mein Privatleben

Entscheidungen fürs Leben

1.3 Balance – Wer ist für meine Balance zuständig?

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

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?

1.5 Der persönliche Umgang mit Zeit

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

1.6 Der Umgang mit inneren Antreibern

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

Zusammenfassung

KAPITEL 2

2.1 Spezifische Merkmale des Lehrerberufs

2.2 Welche Aspekte beeinflussen die Work-Life-Balance auf Schulebene?
Kommunikation
Sauberkeit und Ordnung

WO STEHE ICH?

5

MEIN STRESS – MEINE BALANCE

6

6

6

7

7

7

7

8

8

8

9

10

11

11

11

11

12

12

13

13

13

13

15

15

15

16

17

17

18

18

18

18

19

WORK-LIFE-BALANCE IN DER ZWECK-GEMEINSCHAFT

20

20

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? | 24 |
| Schulleitung | 25 |
| 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 |

KAPITEL 4

| | |
|------------------------------|----|
| 4.1 Ziele setzen | |
| 4.2 Die SMART-Methode | |
| Formen der Kommunikation | 39 |
| Und jetzt? | 41 |
| Zusammenfassung | 41 |

| | |
|---|--|
| ALTERNATIVEN ZUM LEHRERBERUF | |
| 32 | |
| BALANCE – WEGE ZUR GUTEN BALANCE | |
| 39 | |
| LITERATUR | |
| 44 | |
| MATERIALSAMMLUNG | |
| 45 | |