

## **1. Vorwort**

---

## **2. Spielraum für Seele und Geist**

---

It's personality! . . . . .	7
Warum bin ich Lehrer? Oder: Lehrersein ist eine Lust, doch meistens bleibt sie unbewusst. . . . .	8
Auf der Suche nach dem Eigen-Sinn . . . . .	10
Sich schämen, weil man Lehrer ist? . . . . .	12
Jammern nach Herzenslust . . . . .	14
Das ist in: Networking! . . . . .	16
Coach statt Couch . . . . .	17
Loslassen – bloß wie? . . . . .	18
Transzendenz . . . . .	21
Warum ausgerechnet an dieser Schule? . . . . .	22
Nichts wie weg! . . . . .	23
Woher wissen wildfremde Leute, dass ich Lehrer bin? . . . . .	25
Abschalten und Unkraut jäten . . . . .	26
Weniger ist oft mehr . . . . .	28

## **3. Wellness für den Lehr-Körper!**

---

Stresskiller Nr. 1: Bewegung . . . . .	31
Wasser und Obst . . . . .	32
Berufsrisiko Schnapsnase? . . . . .	33
Sie brauchen einen guten Arzt! . . . . .	35
Entspannung pur . . . . .	37

Lernen Schüler etwas von mir? .....	39
Lieber nach Noten singen .....	40
Uns geht's zu gut! .....	41
Macht und Achtung. ....	44
Das Lehrerzimmer: Treffpunkt für Strippenzieher	46
Heimlicher Herrscher im Schulhaus .....	48
Mit dem Sputnik bis nach Pisa .....	49
Pause? – Ist nicht! .....	53
Mobbing .....	54
L'école c'est moi! .....	56
Die Angst des Lehrers vor seinem Schüler .....	59
Türenknallen .....	61
Dienst ist Dienst und .....	62
Und vor den Ferien noch gemeinsam essen gehen?	
Oder: Wie Lehrer sich gegenseitig quälen .....	64
Schule und Sex .....	65
Grüne Gedanken .....	66
Konferenzen – wenn viele hineingehen und wenig herauskommt .....	69
Schullärm macht doch nicht krank, oder? .....	70
Surprise, surprise! .....	73
So ein Tag .....	74
Essen in der Schule .....	76
Das Märchen vom Einzelkämpfer .....	78

## **5. Special Tipps**

---

Elterngespräche . . . . .	80
Im Zweifelsfall: Öffentlichkeit herstellen. . . . .	80
Vampirismus . . . . .	81
Bitte keine Werbung einwerfen! . . . . .	83
Hymne an die Geduld . . . . .	83
Ein Rezept für alle Fälle: „Einzelne und freundlich!“	84
Neurotisch sind immer die anderen! . . . . .	85
Faul oder frontal? . . . . .	86
Resigniert in den Ohrensessel? . . . . .	88

## **6. Interviews zum Thema Lehrer und Gesundheit**

---

Dr. rer. nat. Christian Schmincke (Mediziner), Klinik am Steigerwald Gerolzhofen. . . . .	91
Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt (Psychologe), Universität Potsdam. . . . .	95
Prof. Dr. Klaus Hurrelmann (Sozial- und Gesund- heitswissenschaftler), Universität Bielefeld . . . . .	108
Prof. emeritus Dr. Hermann Giesecke (Pädagoge), Universität Göttingen . . . . .	117
Dipl. Ing. Gerhart Tiesler (Fachmann für Arbeits- schutz), Universität Bremen . . . . .	131

## **7. Literaturverzeichnis**

---