

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

4. Tatort: Schule

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: „Einzel 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
