

Inhalt

I Theorie	1
1 Einleitung	2
2 Gesundheit und Lehrerberuf – ein Widerspruch?	3
3 AGIL – Wie alles begann oder Warum sind so viele der in psychosomatischen Kliniken behandelten Patienten Lehrer?	4
4 Worin sich kranke und gesunde Lehrer unterscheiden	10
4.1 Erwartungen bei Berufsbeginn	10
4.2 Soziale Unterstützung	12
4.3 Gesundheits- und Risiko-Typen	14
4.4 Stressbewältigung	16
4.5 Stressfördernde Gedanken	19
4.6 Stress – eine Frage der Balance von Belastung und Belohnung	21
4.7 Erholung	26
4.8 Zusammenfassung	28
5 Was ist das Besondere an AGIL?	29
6 Die vier AGIL-Module	31
6.1 „Basismodul“: Vom Stressmodell zum „infernalen Quartett der Stressentstehung“	31
6.2 Modul „Denkbarkeit“ (Kognitionsmodul): Un-Denkbarkeit versus reflektierter Umgang mit Werten und Normen	34
6.3 Modul „Möglichkeiten“: Un-Möglichkeiten versus Handlungskompetenz	35
6.4 Modul „Erholung“: Un-Erholung versus ausgeglichene Energiebalance	36
7 AGIL – Evaluation im klinischen Setting und in der Prävention	37
7.1 AGIL als ergänzendes Therapieangebot für psychosomatisch erkrankte Lehrkräfte	38
7.2 AGIL als Präventionsprogramm	40

8 Aus der Praxis – für die Praxis: AGIL-Perspektiven für die Gesundheitsprävention von Lehrkräften	44
8.1 Wer sollte AGIL leiten?	44
8.2 Wer sollte an AGIL teilnehmen?	45
8.3 Wie viel Zeit sollte man einplanen?	46
8.4 Wofür sollte man gewappnet sein?	47
8.5 AGIL macht Spaß!	53
 II Das Manual	 57
1 Basismodul	59
1.1 Varianten von Kennenlern-Übungen	62
1.2 Psychoedukative Grundlagen zu Stress im Lehrerberuf	68
1.3 Akuter und chronischer Stress	79
1.4 Das „infernalische Quartett“	82
 2 Modul „Denkbarkeit“	 94
2.1 Identifikation der Stressbeschleuniger: Stressbeschleuniger – Selbsttest	96
2.2 Weiterarbeit mit dysfunktionalen Gedanken und Einstellungen	100
2.3 Verhaltensexperimente: Raus aus der Komfortzone	112
2.4 Grübeln und Grübel-Hintergründe: Im Grübelkreislauf	115
2.5 Umgang mit Grübeln	118
 3 Modul „Möglichkeiten“	 124
3.1 Ressourcenaktivierung	126
3.2 Rollenspiele – die „behaviorale“ Basis	128
3.3 Klärungsvariante/Inneres Team	133
3.4 Systemische Variante/„Belastungsskulptur“	139
3.5 Wenn die Zeit vorn und hinten nicht reicht: Zeitmanagement nach der Plus-Minus-Null-Regel	141
 4 Modul „Erholung“	 147
4.1 Ressourcensammlung Erholung	149
4.2 Edukation	150

4.3 Mehr Erholung – ja, aber ...! Ambivalenz zwischen Wirkungen und Nebenwirkungen eines erholsameren Lebens 153

4.4 Von der Schwierigkeit, aus der Arbeits- in die Erholungswelt zu gelangen und dort zu bleiben: Tragödien der besonderen Art. 155

4.5 Erholungsaktiv und trotzdem erschöpft? Erholen, wenn ja, dann richtig! 158

4.6 Erholsamer Schlaf/Schlafhygiene 159

5 Zusatzmodule 161

5.1 Fantasiereise durch die berufliche Biografie 162

5.2 Ausgangs- und Zielort beruflicher Belastung 165

5.3 Informations- und Gesprächseinheit: Burnout 170

5.4 Soziale Unterstützung 176

5.5 Gratifikationen in der Krise 183

5.6 Psychosoziale Funktionen von Arbeit 199

5.7 Achtsamkeitsmodul 203

III Anhang 209

Sachverzeichnis 253