

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>1      Gesundheit im Lehrerberuf: Eine Einführung in ein individuell, schulisch und bildungspolitisch relevantes Thema .....</b>	<b>8</b>
<b>2      Grundlegende Konzepte und theoretische Ansätze .....</b>	<b>12</b>
2.1    Einführung zentraler Konstrukte zum Thema Gesundheit .....	13
2.1.1   Beeinträchtigung von Gesundheit: Stress, Beanspruchung und Burnout im Beruf .....	13
2.1.2   Die positive Seite von Gesundheit: Arbeitszufriedenheit, Engagement und Freude an der Arbeit .....	22
2.2    Zentrale Theorien zur Erklärung (beruflicher) Gesundheit .....	25
2.2.1   Das Transaktionale Stressmodell .....	26
2.2.2   Stress als Resultat fehlender Ressourcen .....	28
2.2.3   Berufliche Anforderungen und Ressourcen .....	29
<b>3      Aktuelle Forschungsbefunde zur Gesundheit im Lehrerberuf .....</b>	<b>33</b>
3.1    Gesundheitsstand der Berufsgruppe .....	33
3.2    Berufliches Wohlbefinden und Unterrichtsverhalten .....	37
3.3    Ursachen von Wohlbefinden und Gesundheit .....	40
3.3.1   Berufswahl und potenzielle Selektionseffekte .....	41
3.3.2   Individuelle Eigenschaften und Fähigkeiten .....	42
3.3.3   Schulischer Kontext und berufliche Anforderungen .....	48
3.4    Interventions- und Trainingsstudien .....	54
3.4.1   Förderung individueller Ressourcen und Bewältigungskompetenzen .....	55
3.4.2   Förderung berufsspezifischen Wissens und Könnens .....	61
<b>4      Konkrete Handlungsoptionen .....</b>	<b>64</b>
4.1    Der Blick auf sich selbst .....	66
4.1.1   Das berufliche Selbstverständnis .....	66
4.1.2   Energiespender und -fresser .....	68

4.1.3	Stressbeschleunigende Gedanken .....	69
4.1.4	Achtsamkeit .....	72
4.1.5	Selbstwertschätzung .....	74
4.2	Kompetenzen und Professionalisierung .....	78
4.2.1	Klassenführung .....	79
4.2.2	Schwierige Gespräche führen .....	81
4.2.3	Umgang mit negativen Emotionen .....	84
4.2.4	Unterstützung nutzen .....	86
4.2.5	Zeitmanagement .....	91
4.3	Work-Life-Balance .....	97
4.3.1	Von der Arbeit in die Erholung .....	97
4.3.2	Erholung .....	100
4.3.3	Entspannungstechniken .....	105
4.4	Gesundheit im Schulsystem .....	108
4.4.1	Gesundheitsförderliches Schulleitungshandeln .....	108
4.4.2	Entlastungsideen für Schulen .....	110
4.4.3	Gesundheit als Schulentwicklungsthema .....	111
<b>5</b>	<b>Ausblick .....</b>	<b>117</b>
<b>6</b>	<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>119</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>121</b>