

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Gesundheit im Lehrerberuf: Eine Einführung in ein individuell, schulisch und bildungspolitisch relevantes Thema	8
2 Grundlegende Konzepte und theoretische Ansätze	12
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
3 Aktuelle Forschungsbefunde zur Gesundheit im Lehrerberuf	33
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 Bewältigungs- kompetenzen	55
3.4.2 Förderung berufsspezifischen Wissens und Könnens	61
4 Konkrete Handlungsoptionen	64
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
5	Ausblick	117
6	Weiterführende Literatur	119
	Literatur	121