

Inhalt

1 Vorwort	5
2 Einleitung	6

Theorie

3 Was ist Burn-out?	8
4 Anforderungen und Resilienz	10
5 Warum sind Lehrkräfte besonders betroffen?	12
6 Stressoren als Ursache für eine Burn-out-Erkrankung	15
7 Verstrickt im System Schule	18
8 Welche Warnsignale deuten sich an?	20
9 Symptome bei Burn-out	22
10 Phasen der Erkrankung	24
11 Auswirkungen auf Berufs- und Privatleben	27

Praxishilfen

12 Intervention	29
12.1 Persönlicher Fragenkatalog	29
12.2 Schritte zu Bewältigung durch Coping	30
12.3 Konkrete Copingstrategien im Schulalltag	34
12.4 Erkennen und Handeln	36
12.5 Therapie ist kein Makel	40
12.6 Innere Akzeptanz	42
12.7 Das Prinzip Hoffnung oder Hilfe für zwischendurch	45

13 Salutogenese	50
14 Resilienz stärken – Selbstkonzept und Schutzfaktoren finden	52
15 Kraftquellen und Ressourcen für sich entdecken	57
16 Prävention	61
16.1 Ziele im schulischen Berufsfeld	61
16.2 Gesund leben – Achtsamkeit üben	62
16.3 Entwicklung einer inneren Haltung	65
16.4 Blockaden überwinden – Lösungen finden	69
16.5 Bedürfniszettel	72
16.6 Verhaltensmuster und Gewohnheiten.....	74
16.7 Reframing oder Referenztransformation	75
17 Was kommt danach oder die Kultur der Selbstverantwortung	79
18 Abschlussgedanken	82
Literatur.....	84
Quellennachweis	86