

Inhalt

Vorwort & Einleitung	5
Geschenkte Zeit	7
Mitten in der Zeit stehen	9
Mein Blick nach vorn – Mein Blick zurück	10
Zeitbilanz	11
Atmen – lächeln – innehalten	12
Vorsätze und allerlei Wünsche	13
Optimismus entwickeln	14
Mein Selbstkonzept	15
Du hast die Kontrolle über dein Smartphone	16
Den Überblick behalten	17
Wie Corona mein Leben verändert hat	18
Ordnung hilft	19
Lachen ist gesund – auch im Unterricht	19
Komplimente & Mutmacher to go	21
Konstruktive positive Glaubenssätze	22
Positive Psychologie und Schule	22
Ideen und Übungen zur (Er-) Haltung der Positiven Psychologie	23
„Die Schüler*innen sind mein Lehrplan!“	24
Bei Stimme bleiben	26
Was eine gesunde Schule ihren Lehrer*innen zum Wohlfühlen bieten könnte	26
Du musst nicht	27
Tipps für einen gesunden Start in der Schule	28
Die Launen der Lehrkraft	29
Meine Gefühle	31
Gefühle bestimmen mein ganzes Leben.	32
Meine Gefühlslage	33
Kritik	34
Macht und Ohnmacht	35
STOPP!	35
Ich liebe Ferien	36
Auszeiten sind gut!	38
Echte Pausen	38
Geistige Frische durch aktive Erholungszeiten	39
Power Napping - ein kurzes Nickerchen tut gut.	40
Das Lehrer*innenzimmer	40
Ich liebe diesen Beruf!	42
Der heilsame Aushang	43
Scheinriesen	44
Kollegiale Fallberatung – Hilfe zur Selbsthilfe	45
„Du bist zu nett!“	47
Ich bin krank	48

Gedankenkarussell	48
Stressfaktoren.....	50
Die Stärken stärken	51
Stressoren und Ressourcen	52
Stress vs. Gelassenheit	52
Gute Erinnerungen	53
Bewusst in den Tag starten.....	54
Zehn Tipps, wie du dir das Leben als Lehrer*in richtig schwer machen kannst	55
Kopfstandmethode	56
Selbstinszenierungskompetenz	56
Meine Selbstwertbox	58
Übung für mehr Selbstwertgefühl	58
Selbsteinschätzung – Fremdeinschätzung	59
Schreibe dich frei!	60
Hygge statt Hikikomori	60
Du bist Wertevermittler*in!	62
Was ist mir wichtig, wie will ich leben und arbeiten?.....	63
Die Balance meines Lebens.....	64
Leben im Gleichgewicht.....	64
Akku leer – was nun?.....	65
Meine Loslass-Methode	66
Auch Lehrer*innen haben ein Privatleben	67
Die vier Säulen der Gesundheit	68
Selbstfürsorge – der achtsame Umgang mit dir selbst.....	69
Lebensziele verwirklichen	70
Resilienz – Stärke entwickeln	71
Friedensgeste	72
Beziehungen schaffen und pflegen	73
Gewaltfreie Kommunikation.....	74
Lust statt Frust	75
Begegnung	77
Gedanken über eine alltägliche Frage	77
„Are you okay?“-Studien	78
“Pädagog*innenkoma“	79
Angstkiller	80
Nach der Prüfung – eine Gedankenreise	82
Nichts geht mehr!	83
Die Sprache des Körpers	84
Die Welt des Körpers.....	85
Augen auf bei der Fächerwahl	85
Lustvoll und neugierig Unterricht vorbereiten.....	87
Was ich für meinen Berufseinstieg nicht brauche	88
Was ich für meinen Berufseinstieg brauche.....	88
Achte darauf,	89