

Herzlich willkommen!	7
SoulTeachers	8
Stress lass nach – alles andere als einfach!	12
»Lehrkraft«: Ein Beruf mit Risiken und Nebenwirkungen	14
Von Ferien zu Ferien	16
Schärfe dein Frühwarnsystem – Häufige Auswirkungen von Stress	18
Deine ehrliche Bestandsaufnahme	19
Überlastung im Lehrerzimmer	22
Totale Erschöpfung – Burnout	24
Freeze, Fight & Flight	28
Druck von überall	37
Die seelisch Immunen unter uns	38
Seelische Immunität: Resilienz – Gabe oder lernbar	40
Resilienz für dich!	46
Sinn stiftet Energie – finde dein Warum	53

Gedanken schaffen Wirklichkeit	56
Befreie dich von deiner Last	63
Endlich Ich	65
Chill mal	68
Achtung: Perfektionismus-Falle	71
Perspektivwechsel – mit anderen Augen sehen	74
Journaling - Seelenreinigung	80
Kleines Danke - großes Glück	82
Glückwunsch!	86
Was wir noch empfehlen wollen	88
Lesenswertes	90
Quellen	92