

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung: Die Arbeit mit diesem Buch</b>	6
<b>1. Was ist eigentlich Resilienz?</b>	8
<b>2. Stress bewältigen</b>	10
Und was ist Stress?	10
Reflexionsübung: Stress, Teil 1	13
Reflexionsübung: Stress, Teil 2	14
Reflexionsübung: Stress, Teil 3	15
Reflexionsübung: Stress, Teil 4	16
Reflexionsübung: Metaphern	17
Die körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress	18
Reflexionsübung: Stressreaktionen	20
Stichwort: Stressbewältigung	21
Stichwort: Distanzierungsfähigkeit	23
Praxisübung: Unser Pausenraum	25
Arbeitsblatt: Telefonieren im Lehrerzimmer	26
Stichwort: Interessierte Selbstgefährdung	27
Praxisübung: Positive Gefühle wahrnehmen	29
Praxisübung: Atementspannung	30
<b>3. Kommunikation</b>	31
Feedback geben und nehmen	31
Checkliste: Die vier Schritte des Feedbacks	33
Konflikte lösen	34
Reflexionsübung: Konflikt	36
Praxisübung: Der Wasserglasfall	37
Arbeitsblatt: Der Wasserglasfall	38
Positive Beziehungen am Arbeitsplatz	39
Checkliste: Arbeiten wir als Team?	41
Stichwort: Beschleunigungsfalle	42
Reflexionsübung: Soziale Unterstützung	43

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>4. Gesund arbeiten</b>	44
Gesund arbeiten und Arbeitszufriedenheit	44
<i>Reflexionsübung: Meine Arbeitssituation</i>	47
Wertschätzung	48
<i>Praxisübung: „Das hast du falsch gemacht!“</i>	49
<i>Praxisübung: Wertschätzung im Kollegium</i>	50
Stichwort: Das Diktat der Erfahrung	51
<i>Reflexionsübung: Visionen</i>	52
Stichwort: Arbeitsdichte	53
<i>Reflexionsübung: Nein!</i>	55
Stichwort: Pausenkultur	56
<i>Praxisübung: Progressive Muskelentspannung</i>	58
<b>5. Gesunder Lebensstil</b>	60
<i>Reflexionsübung: Gesundheit, Teil 1</i>	61
<i>Reflexionsübung: Gesundheit, Teil 2</i>	62
Bewegung	63
<i>Reflexionsübung: Bewegung</i>	64
Ernährung	65
<i>Praxistipp: Pausenverpflegung im Kollegium</i>	66
Urlaub und Erholung	67
<i>Reflexionsübung: Der ideale Urlaub</i>	68
<i>Praxisübung: Dehnung</i>	69
<b>6. Innere Balance</b>	70
Misserfolgsstabilität	70
<i>Reflexionsübung: Fehler</i>	71
Stichwort: Inneres Team	72
<i>Reflexionsübung: Mein inneres Team</i>	73
Entscheidungsfähigkeit	74
<i>Praxisübung: Augenentspannung</i>	75

<b>7. Zuversicht und Realismus</b>	76
Die eigenen Stärken	76
Reflexionsübung: Meine Stärken	77
Stichwort: Optimismus	78
Reflexionsübung: Meine Zukunft	79
Praxisübung: Durchblutung	80
<b>8. Zukunft und Perspektive</b>	81
Langfristiges Denken	81
Reflexionsübung: Ziele	82
Prioritäten setzen	83
Reflexionsübung: Prioritäten	84
Lösungsorientierung	85
Praxisübung: Entspannung	86
<b>Schlusswort: Wissen und Verhalten</b>	87
Reflexionsübung: Die Zukunft	88
<b>Auswertungshinweise zu den Übungen</b>	89