

Inhaltsverzeichnis

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

4. Gesund arbeiten	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
5. Gesunder Lebensstil	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
6. Innere Balance	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

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