

Inhalt

I. Vorwort	5	8. Unterrichtsgestaltung	26
II. Überblick zu Aspekten der Lehrer- gesundheit	6	9. Nicht „meine“ Kinder!	26
III. Organisation/Unterrichtsplanung		10. Externe Unterstützung	27
A. Unterrichtsplanung	8	11. Freundlicher Abschluss des Unterrichtstages	27
1. Anlegen einer Stoffverteilung	8	<i>Kopiervorlagen</i>	
2. Auswahl der Unterrichtsinhalte nach Kompetenz	8	▶ Das möchte ich, Das möchte ich nicht, Das tue ich, wenn ... / Beispiele für Das tue ich, wenn	28
3. Material-Ordner anlegen	8	▶ Beispiele für Klassenregeln	31
4. Unterrichtseinheiten im Gesamtüber- blick notieren	8	▶ Vorschläge für pädagogische Maßnahmen	32
5. Vorbereitung ohne Kopierstress am Morgen	9	▶ Belohnungsplan	33
6. Unterrichtsthemen-Repertoire	9	▶ Smiley-Spiel	34
7. Teamplanung	9	▶ Vorschlag für Verhaltensweisen und Wetteinsätze	35
8. Austausch von Material	10	▶ Einladung zur Kindersprechstunde	36
9. Nachschauen von Schüleraufgaben	10	▶ Anmeldung zur Kindersprechstunde	36
<i>Kopiervorlagen</i>		▶ Zielvereinbarungen	37
▶ Beispiel und Vorlage für eine Stoffverteilung	11	▶ Kollegiale Fallberatung	38
▶ Meine starken Themen	13	B. Drohendes Leistungsversagen	38
▶ Ordner-Etiketten	14	1. Förderstunde	38
▶ Notationsbeispiel für eine Unterrichtseinheit	16	2. Angemessenes Unterrichtsmaterial	38
▶ Themenliste	19	3. Kooperation mit den Eltern	39
▶ Teamplanung – Vereinbarungen	20	4. Kooperation mit dem Schüler	39
B. Unterrichtsreflexion	21	V. Kollegen	
1. Lehrer-Selbstevaluation	21	1. Gemeinsames pädagogisches Konzept	40
2. Schüler-Feedback	21	2. Übergriffigkeit begegnen	41
<i>Kopiervorlagen</i>		3. Besserwisserei eindämmen	41
▶ Fragebogen zur Lehrer-Selbst- evaluation	22	<i>Kopiervorlage</i>	
▶ Fragebogen für ein Schüler-Feedback	23	▶ Informationen ans Kollegium zu meiner Klasse	42
IV. Schüler		VI. Eltern	
A. Unterrichtsstörungen	24	1. Störungen wegen Nichtigkeiten verringern	43
1. Klar sein in seinen Anweisungen, Wünschen und Grenzen	24	2. Elternkritik gekonnt begegnen	43
2. Klassenregeln	24	3. Schwierige Elterngespräche meistern ..	43
3. Maßnahmen bei Unterrichtsstörungen .	24	4. Schulflucht umgehen	44
4. Ruhig bleiben	25	5. Pädagogisches Konzept darlegen	44
5. Motivation zu angemessenem Verhalten durch Belohnungssysteme	25	<i>Kopiervorlagen</i>	
6. Kindersprechstunde	25	▶ Elternmitteilung zu den Sprechzeiten ...	45
7. Klassenraumgestaltung	26	▶ Mein pädagogisches Konzept	46
		▶ Gesprächsleitfaden für schwierige Elterngespräche	47

VII. Schulleitung

1. Kontrolle umgehen 48
2. Aufgabenverteilung delegieren 48
3. Einmischung abwehren 48

Kopiervorlagen

- ▶ Beispiel für eine Vereinbarung für
Lehrer 49
- ▶ Aufgabenverteilung im Kollegium und
Beispiele 49

VIII. Eigene Persönlichkeit

1. Sich treu bleiben 50
2. Es nicht allen recht machen wollen 50
3. Nicht alles muss perfekt sein 50
4. Das schaffe ich! 50
5. Ich muss nicht strenger sein! 51

Kopiervorlage

- ▶ Überlebenssätze für Lehrer 51

IX. Gesundheit

1. Die Stimme pflegen 52
2. Rücken und Nacken entspannen 52
3. Entspannung und Stille erfahren 52
4. Freizeitausgleich schaffen 52
5. Das Immunsystem stärken 53
6. Burn-out-Prophylaxe 53

Kopiervorlagen

- ▶ Stimmtipps und Stimmübungen 54
- ▶ Hygiene-Tipps 55

X. Öffentliche Meinung 56

XI. Analyse der eigenen Stress-Situation und Auswahl von Maßnahmen 57