

Inhalt

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

VII. Schulleitung

1. Kontrolle umgehen	48
2. Aufgabenverteilung delegieren	48
3. Einmischung abwehren	48
<i>Kopiervorlagen</i>	
► 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
<i>Kopiervorlage</i>	
► 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
<i>Kopiervorlagen</i>	
► Stimmtipps und Stimmübungen	54
► Hygiene-Tipps	55

X. Öffentliche Meinung 56

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