

# Inhaltsverzeichnis

<b>Liebe Lehrerin, lieber Lehrer, .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Wissenswertes .....</b>	<b>11</b>
1.1 Stress im Schulalltag: Was ist das eigentlich? .....	11
1.2 Was bedeutet Stress? – Ein neurowissenschaftlicher Erklärungsansatz .....	17
1.3 Die psychoneuronalen Grundsysteme des Menschen. ....	19
1.3.1 Das Stressbewältigungssystem .....	21
1.3.2 Das Selbstberuhigungssystem .....	26
1.3.3 Das Bewertungs- und Belohnungssystem (Motivation) .....	27
1.3.4 Das Impulshemmungssystem .....	28
1.3.5 Das Bindungs- und Empathiesystem .....	30
1.3.6 Der Realitätssinn und das Risikobewertungssystem ..	31
1.4 Fazit .....	32
<b>2 Die Werkzeugkiste gegen Stress im Schulalltag .....</b>	<b>35</b>
2.1 Was kann eine Werkzeugkiste leisten? .....	35
2.2 Das Werkzeug <b>Entspannung</b> .....	36
2.2.1 Progressive Muskel-Relaxation (PMR) .....	37
2.2.2 Ich-gesteuerte individuelle Muskelentspannungs- Übung mit persönlichem Vorsatz (PMR-EGO) .....	38
2.2.3 Autogenes Training (AT) .....	38
2.2.4 Ich-stabilisierendes Selbstsicherheits- und Entspannungstraining (I.T.) .....	39

2.2.5	Yoga, Tai-Chi, Qigong .....	39
2.2.6	Meditation, MBSR, Achtsamkeitstraining, Malen .....	40
2.2.7	Atemübungen, Singen .....	41
2.2.8	Fazit .....	42
2.3	Das Werkzeug <b>Organisation</b> .....	42
2.3.1	Die To-do-Liste .....	43
2.3.2	Das Eisenhower-Prinzip .....	44
2.3.3	Effektivität und Effizienz .....	45
2.3.4	Beobachtungs-, Modifikationsbögen und Schülerakten .....	47
2.3.5	Die Mindmap .....	50
2.3.6	Der Stress-WEG-Pfeil .....	52
2.3.7	Fazit .....	54
2.4	Das Werkzeug <b>Achtsamkeit zur individuellen Stressbewältigung</b> .....	55
2.4.1	Temperament und Persönlichkeit .....	55
2.4.2	Die Wirkung des beruflichen und privaten Umfelds auf unser Verhalten .....	57
2.4.3	Regeln zur Selbstbestimmung .....	60
2.4.4	Meine persönliche Resilienz .....	61
2.4.5	Fazit .....	63
3	<b>Was tun beim Stress-Symptom ...</b> .....	65
3.1	<b>... Vergesslichkeit?</b> .....	65
3.1.1	Werkzeuge für den Lehrer .....	66
3.1.2	Werkzeuge für die Klasse .....	69
3.1.3	Werkzeuge für den Schüler .....	75
3.1.4	Werkzeuge für die Eltern .....	79

3.2	<b>... Unruhe?</b>	81
3.2.1	Werkzeuge für den Lehrer	83
3.2.2	Werkzeuge für die Klasse	86
3.2.3	Werkzeuge für den Schüler	92
3.2.4	Werkzeuge für die Eltern	96
3.3	<b>... Aggressivität?</b>	97
3.3.1	Werkzeuge für den Lehrer	98
3.3.2	Werkzeuge für die Klasse	101
3.3.3	Werkzeuge für den Schüler	104
3.3.4	Werkzeuge für die Eltern	108
3.4	<b>... Verweigerung?</b>	111
3.4.1	Werkzeuge für den Lehrer	112
3.4.2	Werkzeuge für die Klasse	114
3.4.3	Werkzeuge für den Schüler	116
3.4.4	Werkzeuge für die Eltern	119
4	<b>Schlussbetrachtung</b>	121
5	<b>Anhang</b>	125
5.1	Literaturangaben	125
5.2	Literaturtipps	127
5.3	Hinweise, Links und Kontaktadressen	127