V&R

er zur Ansicht - NETZWERK-LE

netzwerk lernen

zur Vollversion

Birgit Besser-Scholz

Burnout – Gefahr im Lehrerberuf?

Vandenhoeck & Ruprecht

er zur Ansicht - NETZWERK-LE

netzwerk lernen

zur Vollversion

Inhalt

Vorwort 7

Teil I: Bestandsaufnahme 9

1. Impressionen eines ambivalenten Berufsbildes 9
2. Anforderungen an heutige Lehrer und das neue Thema Lehrergesundheit 14
3. Eine Umfrage unter Gymnasiallehrern 18
4. Zum Begriff „Burnout“ und zum Stand der Forschung ... 25
5. Lehrer im Fokus neuerer Untersuchungen 32
6. Fallbeispiele: Lehrerinnen und Lehrer haben das Wort ... 36
7. Zusammenfassung und Ausblick 44

Teil II: Praktische Tipps und langfristige Perspektiven 47

1. Orientierung und erste Schritte 47
   - 1.1 Auf jede erdenkliche Weise den Druck reduzieren 50
   - 1.2 Verschärfungen vermeiden 55
   - 1.3 Innere Antreiber und Saboteure entdecken 56
   - 1.4 Distanz gewinnen durch Selbstbeobachtung 57
   - 1.5 Fremdzeiten, Eigenzeiten und wiederkehrende Zeitmuster (an)erkennen 61
   - 1.6 Den richtigen Zeitpunkt für einen Neubeginn finden 68
   - 1.7 Kritische Alarmsignale ernst nehmen 75

2. Stressmanagement zur Belastungsbewältigung 76
   - 2.1 Wo beginnt Stress und was umfasst er? 77
   - 2.2 Wege zur Stressbewältigung 82

er zur Ansicht - NETZWERK-LE

netzwerk lernen

zur Vollversion

2. Stressmanagement zur Belastungsbewältigung 76
2.1 Wo beginnt Stress und was umfasst er? 77
2.2 Wege zur Stressbewältigung 82

3. Kurzfristig umsetzbare Anti-Burnout-Maßnahmen 85
3.1 Techniken zur Einstellungsänderung 86
3.2 Zeitmanagement 95
3.3 Entspannungsverfahren 101
3.4 Euthymes Erleben 107
3.5 Kommunikations-Tipps 110

4. Langfristig angelegte Bewältigungs-Perspektiven 116
4.1 Das Konzept synergetischer Teams 116
4.2 Lebenslanges Lernen für Lehrer 118
4.3 Sinnfindung im Lehrerberuf als Schutzschild 122
4.4 Salutogenese und Resilienz im Schulalltag 128

Nachwort 142

Literaturempfehlungen / Linkliste 143

er zur Ansicht - NETZWERK-LE

netzwerk lernen

zur Vollversion