



Kleines Kraftpaket für Lehrer/innen

Zur Autorin: **Christine Born** ist Lehrerin und Diplom-Journalistin und lebt in der Nähe von Stuttgart. Sie hat langjährige Unterrichtserfahrung an verschiedenen staatlichen Schulen in Baden-Württemberg. Bei Auslandsaufenthalten in Dänemark und Spanien erteilte sie Sprachunterricht im Management. Unter folgender E-Mail-Adresse können Sie Kontakt mit ihr aufnehmen: christine.born@gmx.net

© AOL-Verlag in der Persen Verlag GmbH
Postfach 1656 | 21606 Buxtehude

Fon: (04161) 74960-60
Fax: (04161) 74960-65
info@aol-verlag.de
www.aol-verlag.de

Lektorat: Nicole Brandau
Layout/Satz: Thorsten Allgeier
Umschlag: bibo mayer
Illustrationen: Jutta Heusch
Bestell-Nr.: 5669
ISBN: 978-3-8344-5669-4
5. Auflage 2009 Printed in Germany

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk gestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

1. Vorwort

2. Spielraum für Seele und Geist

It's personality!	7
Warum bin ich Lehrer? Oder: Lehrersein ist eine Lust, doch meistens bleibt sie unbewusst.	8
Auf der Suche nach dem Eigen-Sinn	10
Sich schämen, weil man Lehrer ist?	12
Jammern nach Herzenslust	14
Das ist in: Networking!	16
Coach statt Couch	17
Loslassen – bloß wie?	18
Transzendenz	21
Warum ausgerechnet an dieser Schule?	22
Nichts wie weg!	23
Woher wissen wildfremde Leute, dass ich Lehrer bin?	25
Abschalten und Unkraut jäten	26
Weniger ist oft mehr	28

3. Wellness für den Lehr-Körper!

Stresskiller Nr. 1: Bewegung	31
Wasser und Obst	32
Berufsrisiko Schnapsnase?	33
Sie brauchen einen guten Arzt!	35
Entspannung pur	37

4. Tatort: Schule

Lernen Schüler etwas von mir?	39
Lieber nach Noten singen	40
Uns geht's zu gut!	41
Macht und Achtung.	44
Das Lehrerzimmer: Treffpunkt für Strippenzieher	46
Heimlicher Herrscher im Schulhaus	48
Mit dem Sputnik bis nach Pisa	49
Pause? – Ist nicht!	53
Mobbing	54
L'école c'est moi!	56
Die Angst des Lehrers vor seinem Schüler	59
Türenknallen	61
Dienst ist Dienst und	62
Und vor den Ferien noch gemeinsam essen gehen? Oder: Wie Lehrer sich gegenseitig quälen.	64
Schule und Sex.	65
Grüne Gedanken	66
Konferenzen – wenn viele hineingehen und wenig herauskommt	69
Schullärm macht doch nicht krank, oder?	70
Surprise, surprise!	73
So ein Tag	74
Essen in der Schule	76
Das Märchen vom Einzelkämpfer	78

5. Special Tipps

Elterngespräche	80
Im Zweifelsfall: Öffentlichkeit herstellen.	80
Vampirismus	81
Bitte keine Werbung einwerfen!	83
Hymne an die Geduld	83
Ein Rezept für alle Fälle: „Einzel und freundlich!“	84
Neurotisch sind immer die anderen!	85
Faul oder frontal?	86
Resigniert in den Ohrensessel?	88

6. Interviews zum Thema Lehrer und Gesundheit

Dr. rer. nat. Christian Schmincke (Mediziner), Klinik am Steigerwald Gerolzhofen.	91
Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt (Psychologe), Universität Potsdam.	95
Prof. Dr. Klaus Hurrelmann (Sozial- und Gesund- heitswissenschaftler), Universität Bielefeld	108
Prof. emeritus Dr. Hermann Giesecke (Pädagoge), Universität Göttingen	117
Dipl. Ing. Gerhart Tiesler (Fachmann für Arbeits- schutz), Universität Bremen	131

7. Literaturverzeichnis

Faul oder frontal?

Nichts ist so verpönt wie der gute, alte Frontalunterricht! Anscheinend ist er dazu auch noch typisch deutsch: „Das Schema nennt sich ‚fragend entwickelnder Unterricht‘ und gilt als typisch deutsch. Der Lehrer hat sein Ziel fest im Blick und will, dass die Schüler seinem Weg folgen. Sie laufen mit wie in der Hundeschule, häufig an der kurzen Leine, und versuchen zu erschnüffeln, welche Fährte der Lehrer gelegt hat.“ („Deutsche Lehrer – eine Polemik. Überfordert, allein gelassen, ausgebrannt“ von Reinhard Kahl, Auszug in Spiegel Online – 18. März 2003) Ein schönes Bild, das da von unserem geliebten Frontalunterricht gezeichnet wird! Eigentlich wissen alle, dass diese Unterrichtsmethode zurzeit nicht sehr en vogue ist, aber dennoch halten viele daran fest, auch wenn es kaum noch einer zugeben will. Es wird also schon fast heimlich frontal unterrichtet.

Wieso ist dieser Frontalunterricht so zäh und setzt sich trotz aller Schulräte, pädagogischer Fachbücher und spotten-der Journalisten immer wieder durch – frei nach dem Motto

