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: „Einzeln 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 Gesundheitswissenschaftler), Universität Bielefeld 108
Prof. emeritus Dr. Hermann Giesecke (Pädagoge), Universität Göttingen 117
Dipl. Ing. Gerhart Tiesler (Fachmann für Arbeitsschutz), Universität Bremen 131

7. Literaturverzeichnis