

Inhaltsverzeichnis

1	Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	8
1.3	Alles Stress oder was?	10
1.4	Burnout – Die letzte Stressstufe	11
	Literatur	14
2	Stressmodelle	15
	Literatur	19
3	Stressfaktoren	21
3.1	Anforderungen von innen	24
3.2	Erwartungen von außen	27
3.3	Identifizierung der Belastungen	29

X	Inhaltsverzeichnis	
	3.3.1 Belastungen auf persönlicher Ebene	32
	3.3.2 Belastungen auf der Schulebene	34
	3.3.3 Belastungen auf der Systemebene	37
	3.3.4 Belastungen durch die Eltern	44
	Literatur	50
4	Werden Sie Ihr Lebensmanager	51
4.1	Prävention	57
4.1.1	Du selbst sein – Selbstwirksamkeit	57
4.1.2	Die natürliche Autorität – Lehrerpersönlichkeit	62
4.1.3	Geben und Bekommen – Soziale Unterstützung	71
4.2	Kognitive Intervention	73
4.2.1	Selbstexploration	79
4.2.2	Wer bin ich und was will ich?	81
4.2.3	Das Problemlösen	83
4.2.4	Das Clustern	85
4.2.5	Das Prinzip des Beschreibens	90
4.2.6	Das Dialoge Kommunizieren	93
4.2.7	Compri(s) – Das gute Dutzend	98
5	Ruhig Blut!	107

Der Anti-Stress-Trainer für Lehrer

Es geht uns alle an

Klief, S.S.

2017, XIII, 116 S. 12 Abb., 6 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-658-15954-2