

Statt einer Einleitung	5
Lehrer und trotzdem gut drauf!	5
Selbstwirksamkeit	10
Motivations-Strategien für den Schulalltag	12
Eingefahrene Muster aufbrechen	12
Selbstmotivation im Schulalltag	12
Assoziationen & Antworten	13
Checkliste: Zeit für einen Neubeginn	16
Das kleine Einmaleins der Zielsetzung	20
Ziele setzen und erreichen	20
Assoziationen & Antworten	23
Mein Ziel für den nächsten Monat!	25
Meine langfristigen Ziele, Träume und Ideen	27
Nobody is perfect	29
Tipps zum Abbau von Leistungsdruck	29
Die „Drei-Szenarien-Abschätzung“	30
Assoziationen & Antworten	31
Aufgaben erledigen mit System	33
Wie entscheide ich über Priorität?	34
Ich mag mich gerne	37
Selbstbewusstsein und wie man es erreicht	37
Assoziationen & Antworten	37
Fragebogen: Selbst- und Fremdeinschätzung	39
Verantwortung übernehmen	41
Selbstvertrauen steigern	41
Assoziationen & Antworten	42
Wohlfühl-Strategien für den Schulalltag	
Der gute Start in den Tag	46
Stress muss nicht sein	46
Tipps für einen guten Start	46
Warming up für Lehrer & Schüler	48
Stressprävention: So habe ich einen guten Start in den Tag	51

Inhalt

Think positive!	52
Eine Frage der Einstellung	52
Übung: Das Prinzip der Umdeutung	54
Arbeitszeit / Freizeit	55
Wie ziehe ich klare Trennlinien?	55
Fragebogen: Mein Weg zur Muße	57
Ich gönne mir was	58
Wohlfühlen nach getaner Arbeit	58
Praktische Übungen	60
Der schulische Overkill	61
So finden Sie Ruhe	61
Übung: Das 5-Minuten-Entspannungstraining	63
Festplatte voll!	65
Konzentrationsphasen einlegen	65
Konzentrationsübung: Reise durch den Körper	67
Arbeitsfrust statt Arbeitslust?	69
Persönliche Kräfte aktivieren und nutzen	69
Übung: Meine eigenen Coping-Strategien	71
Übung: Ich nenne drei ...	73
Sympathisch durch die richtige Kommunikationsstrategie	75
Kommunikation in der Schule – Die vier Seiten einer Nachricht	75
Übung: Die Anatomie einer Nachricht	78
Übung: Mit vier Ohren empfangen	80
Einige Beispiele für förderliches und hinderliches Kommunikationsverhalten	81
Zum guten Schluss	83
Anhang	87
Quellenverzeichnis	87
Internet	87
Literaturtipps	88