

Inhalt

1 Belastungen im Lehrerberuf	4
1.1 Stress	4
1.2 Anforderungen und Ressourcen	4
1.3 Unterrichtsqualität	5
1.4 Schule im Wandel	5
2 Gesund auf die Schule vorbereiten	6
2.1 Unterrichtsvorbereitung	6
2.2 Frühstück	8
2.3 Morgenrituale	10
2.4 Stimmungsverbesserer	16
2.5 Achtsamkeitsübungen	19
3 Gesund unterrichten	20
3.1 Strukturen im Unterricht	20
3.2 Umgang mit Unterrichtsstörungen	22
3.3 Stimmübungen	27
3.4 Kontrolle abgeben	29
3.5 Rituale	30
3.6 Achtsamkeitsübungen mit Schülern	32
4 Gesunde Auszeiten nehmen	34
4.1 Pausen	34
4.2 Tür-und-Angel-Gespräche	38
4.3 Aufsichten	39
4.4 Kollegium	40
4.5 Besinnungsübungen	45
4.6 Achtsamkeitsübungen	47
5 Gesund nach der Schule	51
5.1 Feierabend	51
5.2 Wochenende	53
5.3 Korrekturen	54
5.4 Arbeitsraumgestaltung	55
6 Externe Hilfen zum Gesundbleiben	59
6.1 Supervision	59
6.2 Bewegung	59
6.3 Sonstiges	60