

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort & Einleitung | 5 |
| Geschenkte Zeit | 7 |
| Mitten in der Zeit stehen | 9 |
| Mein Blick nach vorn – Mein Blick zurück | 10 |
| Zeitbilanz | 11 |
| Atmen – lächeln – innehalten | 12 |
| Vorsätze und allerlei Wünsche | 13 |
| Optimismus entwickeln | 14 |
| Mein Selbstkonzept | 15 |
| Du hast die Kontrolle über dein Smartphone | 16 |
| Den Überblick behalten | 17 |
| Wie Corona mein Leben verändert hat | 18 |
| Ordnung hilft | 19 |
| Lachen ist gesund – auch im Unterricht | 19 |
| Komplimente & Mutmacher to go | 21 |
| Konstruktive positive Glaubenssätze | 22 |
| Positive Psychologie und Schule | 22 |
| Ideen und Übungen zur (Er-) Haltung der Positiven Psychologie | 23 |
| „Die Schüler*innen sind mein Lehrplan!“ | 24 |
| Bei Stimme bleiben | 26 |
| Was eine gesunde Schule ihren Lehrer*innen zum Wohlfühlen bieten könnte | 26 |
| Du musst nicht | 27 |
| Tipps für einen gesunden Start in der Schule | 28 |
| Die Launen der Lehrkraft | 29 |
| Meine Gefühle | 31 |
| Gefühle bestimmen mein ganzes Leben | 32 |
| Meine Gefühlslage | 33 |
| Kritik | 34 |
| Macht und Ohnmacht | 35 |
| STOPP! | 35 |
| Ich liebe Ferien | 36 |
| Auszeiten sind gut! | 38 |
| Echte Pausen | 38 |
| Geistige Frische durch aktive Erholungszeiten | 39 |
| Power Napping - ein kurzes Nickerchen tut gut | 40 |
| Das Lehrer*innenzimmer | 40 |
| Ich liebe diesen Beruf! | 42 |
| Der heilsame Aushang | 43 |
| Scheinriesen | 44 |
| Kollegiale Fallberatung – Hilfe zur Selbsthilfe | 45 |
| „Du bist zu nett!“ | 47 |
| Ich bin krank | 48 |

| | |
|--|----|
| Gedankenkarussell | 48 |
| Stressfaktoren | 50 |
| Die Stärken stärken | 51 |
| Stressoren und Ressourcen | 52 |
| Stress vs. Gelassenheit | 52 |
| Gute Erinnerungen | 53 |
| Bewusst in den Tag starten | 54 |
| Zehn Tipps, wie du dir das Leben als Lehrer*in richtig schwer machen kannst | 55 |
| Kopfstandmethode | 56 |
| Selbstinszenierungskompetenz | 56 |
| Meine Selbstwertbox | 58 |
| Übung für mehr Selbstwertgefühl | 58 |
| Selbsteinschätzung – Fremdeinschätzung | 59 |
| Schreibe dich frei! | 60 |
| Hygge statt Hikikomori | 60 |
| Du bist Wertevermittler*in! | 62 |
| Was ist mir wichtig, wie will ich leben und arbeiten? | 63 |
| Die Balance meines Lebens | 64 |
| Leben im Gleichgewicht | 64 |
| Akku leer – was nun? | 65 |
| Meine Loslass-Methode | 66 |
| Auch Lehrer*innen haben ein Privatleben | 67 |
| Die vier Säulen der Gesundheit | 68 |
| Selbstfürsorge – der achtsame Umgang mit dir selbst | 69 |
| Lebensziele verwirklichen | 70 |
| Resilienz – Stärke entwickeln | 71 |
| Friedensgeste | 72 |
| Beziehungen schaffen und pflegen | 73 |
| Gewaltfreie Kommunikation | 74 |
| Lust statt Frust | 75 |
| Begegnung | 77 |
| Gedanken über eine alltägliche Frage | 77 |
| „Are you okay?“-Studien | 78 |
| „Pädagog*innenkoma“ | 79 |
| Angstkiller | 80 |
| Nach der Prüfung – eine Gedankenreise | 82 |
| Nichts geht mehr! | 83 |
| Die Sprache des Körpers | 84 |
| Die Welt des Körpers | 85 |
| Augen auf bei der Fächerwahl | 85 |
| Lustvoll und neugierig Unterricht vorbereiten | 87 |
| Was ich für meinen Berufseinstieg nicht brauche | 88 |
| Was ich für meinen Berufseinstieg brauche | 88 |
| Achte darauf, | 89 |