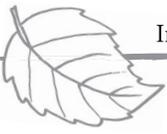




# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	5
<b>Veränderungen im Berufsalltag</b>	7
Ein neuer Lehrplan	8
Neue Methoden	9
Die neuen Medien im Unterricht	10
Die neuen Medien im eigenen Arbeitszimmer	14
Medienerziehung und Medienkompetenz	15
Vermehrte Erziehungsarbeit	16
Teamarbeit	18
Individuelle Förderung	19
Inklusion	20
Betreuung und Beratung	21
Schulentwicklung	22
<b>Knallharte Probleme</b>	25
Arbeitsdichte und Zeitdruck	25
Die Frage aller Fragen: Warum drückt die Zeit?	26
Erste Hilfe im alltäglichen Wahnsinn	27
Erste Hilfe in Phasen besonderer Arbeitsbelastung	31
Beurteilung	32
Tipps für den Umgang mit Lärm	33
Weitere Belastungen	36
Die Gelassenheit	37
<b>Betriebsmüdigkeit</b>	39
Der Start in den Tag	39
Spannung, Spaß und Spiel nicht nur im Lehrerzimmer	42
Neues Schuljahr, neues Glück	44
Am Abend: Zurückzublicken hilft, nach vorne zu schauen	45
Und wenn die Zweifel doch einmal aufkommen	46
<b>Wohlfühlen</b>	49
Achtsamkeit	49
Selbstachtsamkeit	50
Seelenschmeichler	52
Körperschmeichler	54





Yoga-Übungen fürs Arbeitszimmer	55
Weitere Entspannungsübungen für zwischendurch	56
Progressive Muskelentspannung im Wohnzimmer	57
Vorteile des Ausdauersports	58
Vorteile von Team- und Sportsportarten	59
Denksport	59
Life Hacks	60
<b>Gestaltungsmöglichkeiten der letzten Dienstjahre</b>	<b>65</b>
<b>Hilfreiche Internetadressen und Lektüre</b>	<b>67</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>71</b>

