

Vorwort	9
10 Top-Tipps	12

ARBEITSWEISE OPTIMIEREN

TIPP 1:	Durchblick verschaffen	13
TIPP 2:	Sich selbst motivieren	14
TIPP 3:	Unangenehmes mit Angenehem verbinden	16
TIPP 4:	Zeit „gewinnen“	17
TIPP 5:	Das 80/20-Prinzip herausfordern	19
TIPP 6:	Sich nicht selbst im Weg stehen	20
TIPP 7:	Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen	22
TIPP 8:	Erst denken, dann handeln	23
TIPP 9:	Handlungsabläufe koordinieren	24
TIPP 10:	Alibitätigkeiten vermeiden	26
TIPP 11:	Sofort erledigen, nicht aufschieben	27
TIPP 12:	Hektik vermeiden, mit Bedacht vorgehen	29
TIPP 13:	Schlafgewohnheiten verändern	30

FÜR ORDNUNG SORGEN

TIPP 14:	Stapel abarbeiten	32
TIPP 15:	Hängeregistratur verwenden	33
TIPP 16:	Arbeitsblätter archivieren I	35
TIPP 17:	Arbeitsblätter archivieren II	36
TIPP 18:	Ordnung ins Bücherregal bringen	38
TIPP 19:	Gründlich ausmisten	39
TIPP 20:	Schultasche sorgfältig packen	41
TIPP 21:	Gezielt im Internet recherchieren	42
TIPP 22:	Webinhalte kritisch hinterfragen	43
TIPP 23:	Wikipedia-Einträge kritisch hinterfragen	45
TIPP 24:	Daten im Computer sichern	47

DEN UNTERRICHT VORBEREITEN

- TIPP 25: Sich dem Ideal eines Lehrers annähern 48
- TIPP 26: Die ALPEN-Methode 50
- TIPP 27: Ohne Stress in den nächsten Tag starten 52
- TIPP 28: In Zyklen übersichtlich planen 54
- TIPP 29: Jahresüberblick anlegen 55
- TIPP 30: Nichts vergessen! 57
- TIPP 31: Sich für Unterrichtsthemen entscheiden 58
- TIPP 32: Kreative Ideen entwickeln 60
- TIPP 33: Korrekturen nicht aufschieben 61
- TIPP 34: Korrekturen erleichtern I 62
- TIPP 35: Korrekturen erleichtern II 64
- TIPP 36: Bewertungsmaßstab festlegen 65
- TIPP 37: Arbeitszeit-Protokoll erstellen 67

DEN UNTERRICHT MEISTERN

- TIPP 38: 10 Kriterien: Gut unterrichten 68
- TIPP 39: Entscheidungen treffen: Wichtig oder unwichtig? 70
- TIPP 40: Entscheidungen treffen – dringend! 72
- TIPP 41: Klassenregeln aufstellen und einhalten 73
- TIPP 42: Das Trainingsraum-Modell 75
- TIPP 43: Lärm mit Ruhe begegnen 77
- TIPP 44: Konsequente Stillarbeitsphasen durchführen 78
- TIPP 45: Sich zwischendurch bewegen 80
- TIPP 46: Zeit im Blick behalten 82
- TIPP 47: Zeit rückwärts laufen lassen 84
- TIPP 48: Rechtzeitig den Unterricht beenden 85
- TIPP 49: Pausen zur Erholung nutzen 87
- TIPP 50: Zufriedenheit überprüfen 88
- TIPP 51: Die Frust-Lust-Analyse 89

MIT ANDEREN ZUSAMMENARBEITEN

- TIPP 52: Vorteile von Teamarbeit nutzen 91
- TIPP 53: Besser telefonieren oder emailen? 92
- TIPP 54: Mit Kollegen chatten 94
- TIPP 55: Beim Chatten Regeln einhalten 95

- TIPP 56: Fremde Ressourcen nutzen 97
- TIPP 57: Coach hinzuziehen 99
- TIPP 58: Supervision einsetzen 100
- TIPP 59: Aufgaben delegieren 101
- TIPP 60: Gefahren des Delegierens entgegenwirken 102
- TIPP 61: Zuständigkeit klären 104
- TIPP 62: Nein sagen 106
- TIPP 63: Rollen im Team klären 107
- TIPP 64: Team-Phasen meistern 109

GESPRÄCHE UND SITZUNGEN VORBEREITEN

- TIPP 65: Aufgaben schrittweise lösen 110
- TIPP 66: Sitzungsarrangement genau planen 112
- TIPP 67: Richtigen Wochentag wählen 114
- TIPP 68: Rechtzeitig über Tagesordnung informieren 116
- TIPP 69: Elterngespräche vorbereiten 117
- TIPP 70: Sich auf den Gesprächspartner vorbereiten 118
- TIPP 71: Bei der Kleiderwahl auf die Farbe achten 120
- TIPP 72: Gespräch mit dem Chef meistern 121
- TIPP 73: Unterschiedliche Meinungen vereinen 123
- TIPP 74: Schweigen und zuhören 124
- TIPP 75: Vielredner stoppen 126
- TIPP 76: Auf Totschlagargumente vorbereitet sein 127

PROBLEME UND KONFLIKTE LÖSEN

- TIPP 77: Probleme nicht nur oberflächlich betrachten 129
- TIPP 78: Problemaspekte einzeln betrachten 130
- TIPP 79: Lösungen nicht erzwingen 131
- TIPP 80: Jedes Problem kann gelöst werden 132
- TIPP 81: Sich auf den Umgang mit Konflikten vorbereiten 134
- TIPP 82: Konflikte zeitnah lösen 135
- TIPP 83: Probleme mit Distanz beurteilen 137
- TIPP 84: Probleme in Relation sehen 138
- TIPP 85: Lösungsorientiert denken 139
- TIPP 86: Veränderungen meistern 140
- TIPP 87: Stück für Stück Veränderung schaffen 142

ABSCHALTEN UND ENTSPANNEN

- TIPP 88: Eigenen Persönlichkeitstyp bestimmen 143
- TIPP 89: Sich auf den Tag einstimmen 144
- TIPP 90: Resümee des Tages ziehen 146
- TIPP 91: Für fünf Minuten die Welt anhalten 147
- TIPP 92: Gar nichts tun und entspannen 148
- TIPP 93: Mit Musik entspannen 149
- TIPP 94: Bewusst atmen 150
- TIPP 95: Ausreichend trinken und entspannen 152
- TIPP 96: Duschen oder ein Bad nehmen? 153
- TIPP 97: Autogenes Training 154
- TIPP 98: Joggen 156
- TIPP 99: Wut abreagieren 157

Register 159