
Inhalt

Einleitung	7
1 Der Lebensbaum als symbolische Grundlage	9
2 Trennlinien und Distanz zur Schularbeit	11
2.1 Die Sonne für Ihren Lebensbaum	11
2.2 Innere Dauerbeschäftigung mit Schule	12
2.3 Differenziertes Zeiterleben über Uhr- und Urzeiten	15
2.4 Mögliche Trennlinien	18
3 Schulalltag und Schularbeit rhythmisieren	24
3.1 Die Sonne als Rhythmusgeber	24
3.2 Schularbeit – Belastung an der Grenze	24
3.3 Bewusstheit für Rhythmus und Tempo	28
3.4 Mögliche Pausen und Entschleunigungen	32
3.5 Schulinterne Entschleunigungen und Veränderungen	37
3.6 Eigenrhythmen beachten	38
3.7 Unterrichtsrhythmen nutzen	45
4 Längerfristige Rhythmen beachten und Freiräume festlegen	49
4.1 Ihr Lebensbaum im Jahresrhythmus	49
4.2 Deutsche Lehrende in bedenklichem Gesundheitszustand	50
4.3 Balance zwischen Schulbelastung und Erholung	52
5 Aufgaben strukturieren und Freiräume finden	59
5.1 Verzweigung der Hauptäste: das Ordnungssystem	59
5.2 Hohe Arbeitsbelastungen mit großer Vielfalt	60
5.3 Integration von Lehrertätigkeit und anderen Lebensbereichen	62
5.4 Strukturierung über vier Lebensquadranten	66
5.5 Freiräume für grundlegende Qualitätsarbeiten	71
5.6 Handhabung weiterer aktueller und Routine-Aktivitäten	74
5.7 Routinen überdenken	81
5.8 Aufschubtendenzen bearbeiten	86
5.9 Anregungen für Ihre Schreibtisch-, PC- und Materialordnung	92

6 Die Neudefinition eigener Erwartungen	101
6.1 Guter Nährboden und reiche Ernte	101
6.2 Wachsende multidimensionale Ansprüche	102
6.3 Die Aufwand-Nutzen-Balance	107
6.4 Möglichkeiten vor Ort und konkrete Lerngruppen	111
6.5 Begrenzung und Profilierung eigener Berufsrollen	113
6.6 Aufbauender innerer Dialog und relativierte Einstellungsmuster	115
6.7 Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Konfliktstärke ausbauen	121
7 Kooperationszeiten vorbereiten und effektiv nutzen	128
7.1 Die Umgebung Ihres Gartens	128
7.2 Kooperation als Zukunftsaufgabe und -chance	128
7.3 Voraussetzungen für effektive Kooperationszeiten	131
7.4 Kooperationsmöglichkeiten	133
7.5 Gemeinsam Handlungsalternativen finden	136
7.6 Kooperation mit Schülern	137
7.7 Kooperation mit Eltern	139
7.8 Pflege Ihres privaten sozialen Umfelds	140
8 Gleichgewicht zwischen Anspruchswelten und eigenen Bedürfnissen	144
8.1 Ihr Garten und Ihre Umgebung	144
8.2 Grundlegende Vorüberlegungen	145
8.3 Ihre Leitmotive als Lehrer	147
8.4 Ihre Zeitbalance für Ihre Hauptlebensbereiche	149
8.5 Wege zur Gesamtbalance	151
Literatur	159