

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Gesund durch den Führungsalltag

Miriam Nido

Gesund und arbeitsfreudig oder ausgebrannt und leer? –
wie man als Schulleitung gesund bleiben kann 3

Isabel Ruland

Stress lass nach –
mit einfachen Mitteln für einen stressarmen Berufsalltag sorgen 19

Isabel Ruland

Pass gut auf Dich auf –
Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Schulleitungsalltag 31

Cornelia Schenk

Resilienz –
die Kunst, trotz Gegenwind stabil zu bleiben 45

Teil II: Die Gesundheit des Kollegiums im Blick

Prof. Dr. Bernhard Sieland

Gute und gesunde Lehrer will jeder –
die Leistungsvoraussetzungen Ihrer Kollegen verbessern 69

Dr. Norbert Schmidt

Schule und Gesundheit, ein Widerspruch? –
Gesundheitsbelastende Faktoren für Lehrkräfte aus medizinischer Sicht 85

Prof. Dr. Olaf-Axel Burow

Belastungen abbauen –
mit der Zukunftswerkstatt zur gesunden Schule 105

Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt/Dr. Andreas W. Fischer

Das Programm „Denkanstöße!“ –
Beanspruchungsverhältnisse gemeinsam analysieren 123

Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt/Dr. Andreas W. Fischer

Das Programm „Denkanstöße!“ –
Maßnahmen und Interventionen zur Gesundheitsförderung 143

Betty Pauker

Fürsorge wahrnehmen –
Erstgespräch bei Burnout 163

Cornelia Schenk

Resilienz im Kollegium –
so stärken Sie die Widerstandskraft Ihrer Lehrkräfte 175