

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung: Waren Sie heute schon im Stress?</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Was ist Stress überhaupt?</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Was macht der Stress mit Ihnen?</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Macht Stress krank?</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Wie können Sie verhindern, dass aus Ihrem Stress Dauer-Stress wird?</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>Warum sind psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch?</b>	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Wie können Sie Überlastungssignale ansprechen?</b>	<b>22</b>
<b>8</b>	<b>Was hat es mit dem Thema „Burnout“ auf sich?</b>	<b>24</b>
<b>9</b>	<b>Was hat der Kopf mit dem Stress zu tun?</b>	<b>26</b>
<b>10</b>	<b>Wie spielt uns unser Denken einen Streich?</b>	<b>28</b>
<b>11</b>	<b>Welche Rolle spielen Ressourcen?</b>	<b>30</b>
<b>12</b>	<b>Welche Ressourcen haben Sie?</b>	<b>32</b>
12.1	Selbstwertgefühl	33
12.2	Konstruktive Einstellungen	38
12.3	Soziale Beziehungen	38
12.4	Erholung auf mehreren Ebenen: Erholung und Kontrast als Grundprinzipien	40
<b>13</b>	<b>Welche Ressourcen können Sie für Ihre Mitarbeitenden bereitstellen?</b>	<b>45</b>
13.1	Handlungsspielraum/Partizipation/Aufgabenvielfalt	45
13.2	Soziale Unterstützung	46
13.3	Anerkennung/Wertschätzung	47
13.4	Transparenz	50
13.5	Positives Betriebsklima	52
<b>14</b>	<b>Sind Sie gerne Führungskraft?</b>	<b>53</b>
<b>15</b>	<b>Tipps und Literatur</b>	<b>56</b>

# Reflexionsecken und Checklisten

## Reflexionsecken

---

1: Stress-Auslöser	9
2: Stress-Reaktionen	12
3: Stress-Reaktionen bei Mitarbeitenden	21
4: Sind Sie burnout-gefährdet?	25
5: Kommt der Stress von außen oder setzen Sie sich selbst unter Stress?	27
6: Welche Ressourcen haben Sie?	32
7: Ihre Erfolge	37
8: Die ideale Lehrkraft für mein Kind	54

## Checklisten

---

1: Stressoren im Berufsleben	10
2: Selbstbeobachtungsbogen „Mein Stress“	12
3: Dauer-Stress	17
4: Tipps zur Pflege des Selbstwertgefühls	34
5: Leichter Nein sagen	36
6: Wie Sie Ihre sozialen Kontakte richtig pflegen	39
7: Wie Sie richtig Pause machen	40
8: Bewegung im Büroalltag	42
9: Sieben Tipps zum besseren Schlafen	43
10: Wertschätzendes Führungsverhalten	50