

Stress und Stressmanagement (Verhaltensprävention)

Affeldt, Manfred; Kretschmann, Rudolf; Schaarschmidt, Uwe und Sieland; Bernhard. (2002).

Belastung und Entlastung

in: *Pädagogik Heft 7-8*.

Weinheim: Beltz.

Für alle, die sich einen Überblick verschaffen wollen über Ansätze zur Verhaltensprävention: Schaarschmidt stellt die Ergebnisse der Potsdamer Lehrerstudie, Kretschmann sein Stressmanagement, Sieland ein „Selfmonitoring“ (KESS), Affeldt/Greve ein Lehrertraining für die Ausbildung vor. Bernd Rudow ergänzt diese Übersichtsartikel durch eine Ausführung zur Verhältnisprävention.

Kretschmann, Rudolf (2001).

Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer

Weinheim: Beltz.

Dieses Buch - entstanden aus der Praxis von Projekten des Bremer Landesinstituts für Schulpraxis - besticht durch seine Eignung für den Selbst-Gebrauch; es ist wirklich ein „Trainingsbuch“ im besten Sinn: Jeder Aspekt von Belastung und Stressprävention wird sofort ergänzt durch Vorschläge zur sofortigen Umsetzung „hier und heute“. Die Arbeitsblätter sind teils in den Text integriert, teils als Kopiervorlagen im Anhang abgedruckt.

Englbrecht, Arthur und Hirschmann, Norbert (2000).

Stress - lass nach! (Forum Schulpsychologie, Band 11). Bad Windsheim: Landesverband Bayerischer Schulpsychologen. (Bezug unter: www.lbsp.de)

Die Autoren fassen ihre Erfahrungen und Materialien aus zahlreichen Stressmanagement-Seminaren zusammen und ergänzen sie durch eine umfangreiche Materialsammlung zu allen Aspekten der Stressprävention, die der Leser unmittelbar für seine Bedürfnisse umsetzen kann.

Wagner-Link, Angelika (2001).

Der Stress.

Broschüre der Techniker-Krankenkasse. 11. Aufl.

zum Download unter www.tk-online.de

Ein einfacher und verständlicher Leitfaden zum Verständnis der Stressreaktionen und möglicher Strategien zur Reduzierung des schädlichen Stresses.

Kutting, Dirk (2009)

Lehrer und Gesundheit

Verlag Vandenhoeck + Ruprecht Gm

Lehrerinnen und Lehrer werden bestärkt, ihre körperliche Selbstwahrnehmung zu schärfen. Ziel ist es, den eigenen Körper im Unterricht bewusst zu erleben. Blick, Gang, Gehör und Stimme werden ebenso untersucht wie Herz, Hirn, Bauch und Lunge. Wichtige

Informationen, die sich auf einzelne Körper- und Sinnesorgane beziehen, leiten zu einem besseren Umgang mit dem eigenen Ich in der Schule an. Belastungen werden nicht länger ertragen, sondern führen zu Verhaltensänderungen.

Schäfer, Klaus (2004)

So schaffen Sie den Schulalltag

Aschendorff Verlag

Ein Überlebensbuch für Lehrer: Zeitgestaltung, Arbeitstechnik, seelische Gesundheit

Hennig, Claudius und Keller, Gustav

Antistressprogramm für Lehrer

Auer Verlag

Erscheinungsbild, Ursachen Bewältigung von Berufsstress.

Hofmann, Eberhardt (2001)

Weniger Stress erleben.

Wirksames Selbstmanagement-Training für Führungskräfte.

Luchterhand-Verlag.

Der Umgang im Stress ist ein wesentlicher Teil der individuellen Selbstmanagementfähigkeiten. Relevante Techniken, Methoden und Strategien werden vermittelt und können trainiert werden.

Kaluza, Gert (2005)

Stressbewältigung

Springer Medizin Verlag Heidelberg

Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung
Das Buch enthält unter anderem Module zum Entspannungs-, Kognitions- und Problemlösetraining. Ein weiteres Kapitel wurde der Zeitplanung zugeordnet.