



**Liebe Leserin,
lieber Leser!**

Zum Thema Stressbewältigung fällt mir eine kurze Episode aus dem kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry ein, die ich hier anführen möchte. Der kleine Prinz begegnet dort einem Kaufmann, der mit äußerst wirksamen, durststillenden Pillen handelt und damit wirbt, dass man durch die Einnahme dieser Pillen in der Woche dreiundfünfzig Minuten einsparen könne. Woraufhin ihm der kleine Prinz antwortet: »Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte, würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen ...«

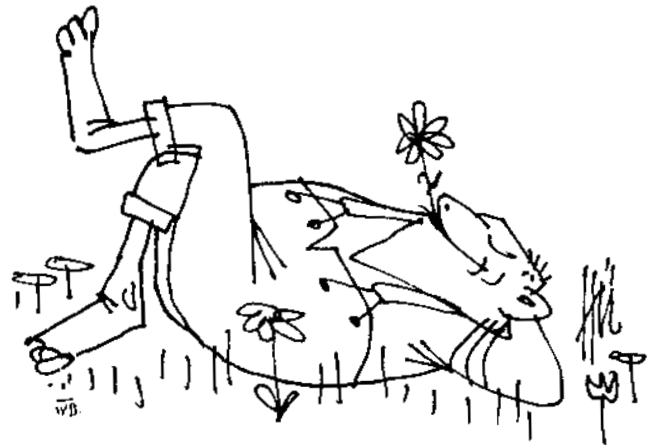
PISA und andere Schulleistungstests haben die Frage nach der Effektivität und Leistungsfähigkeit des deutschen Bildungssystems gestellt. Sicher, Unterricht und Schule müssen effektiv sein, aber sie müssen auch Raum und Zeit bieten, um Energie und Kraft zu tanken. Schule und Bildung nur auf den »Output« und das Messbare zu reduzieren, wäre sicher ein sehr verkürztes Bildungsverständnis.

Schule muss den ganzen Menschen und dessen Wohl im Blick haben. Dies gilt nicht nur für die Schüler selbst, sondern insbesondere auch für die Lehrerinnen und Lehrer. Einer überarbeiteten, erschöpften und ausgepower-ten Lehrkraft wird es nur schwer gelingen, Schüler anzusprechen, diese zu motivieren und Lerninhalte überzeugend und nachhaltig zu vermitteln. Mit Blick auf die eigene Gesundheit, aber auch mit Blick auf das Wohl der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen müssen Lehrkräfte lernen, mit den zunehmenden Belastungssituationen in ihrem Beruf professionell umzugehen. Uwe Schaarschmidt und Peter Vogt geben in dieser Ausgabe hierzu wertvolle Hinweise und Tipps.

Ihr

Heribert Engelhardt

Stressbewältigung



Themenbeiträge

Uwe Schaarschmidt

Die Belastungssituation von Lehrkräften Was ist dagegen zu tun?

5

Es lassen sich vier verschiedene Verhaltensmuster im Umgang mit arbeitsbedingtem Stress herausfiltern. Für die Stressbewältigung ist es gut, sein spezifisches Muster zu kennen, damit man für eigene Schwierigkeiten sensibel wird.

Peter Vogt

Stress und Stressbewältigung Hinweise und Tipps für den Lehrberuf

9

Der Autor berichtet von seinen Erfahrungen an einer Reha-Klinik und gibt Eindrücke aus Seminaren zum Thema »Lehrer-Gesundheit, Stressbewältigung im Lehrberuf und Burnout-Prophylaxe«.

Übersicht

- 4 Inhalt: Praxis
- 49 Praxisforum
- 53 Neue Medien
- 55 Bücher
- 56 Jugendbuch aktuell
- 57 Jahreshaltsverzeichnis 2005
- 60 Trends · News · Infos
- 62 Vorschau
- 62 Impressum

Praxisbeiträge

Deutsch

5	6
7	

Emil und die Detektive
 Gemeinsamer Lesespaß für die Klassengemeinschaft (Teil 2)
 Mit vier Arbeitsblättern (von Horst-D. Mannel) **13**

Deutsch/Biologie

5	6
7	

Krank durch zu viel Stress
 Eine Fahndung nach Stressfaktoren in unserer Alltagswelt
 Mit Arbeitsblättern und Fallbeispielen (von Klaus Brauner) **19**

zum Thema

Kunst/Deutsch

7	8
9	10

da Vinci & Co.
 Kunstwerkstatt Renaissance
 Mit zahlreichen Kopiervorlagen (von Alice Fischer) **25**



Englisch

	6
7	8

Christmas in the USA and Germany
 Reading comprehension and text production
 Mit Materialvorlagen (von Bettina Scharpenack) **31**

Physik/Fächerübergreifend

7	8
9	10

Albert Einstein
 100 Jahre Relativitätstheorie und 50. Todestag
 Mit Informationen und Kopiervorlagen (von Günter Baumgärtner) **35**

Sozialkunde/Ethik

9	10

»Dritte Welt«
 Teil 4: Vorurteile gegenüber Entwicklungshilfe
 Mit Grafik und Arbeitsblatt (von Marco Bettner) **39**



Erdkunde

	8
9	10

Sibirien – Land der Zukunft
 Unterrichtseinheit zu den geografischen Strukturen
 Mit zahlreichen Arbeitsblättern (von Kathi Schmidt/Klaus Schreck) **41**

Mathematik

	6
7	8

Bist du gut in Geometrie?
 Motivierende Aufgaben zum Einüben der mathematischen Fachsprache
 Mit zwei Arbeitsblättern (von Günter Mensch) **47**

Praxisforum

Praxistipps

So kommt Bewegung in die Schule!
 Bewegungs- und Entspannungsübungen im Unterricht **49**

Bärbel Härdt zeigt Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Aktivierung der Schülerinnen und Schüler. Die Klasse kann damit wieder neue Kraft schöpfen.

Neue Medien

Microsoft PhotoDraw V2
 Ein vielseitiges Bildbearbeitungsprogramm (Teil 1)

Homepage · Net'e Seite · Kostenloses · Einsteigertipp · Büchertipp **53**