

Inhalt

Vorwort	9
1. Einleitung	11
2. Ursachen von Burnout	13
2.1 Belastungen der Lehrer	14
2.2 Leitungsschwächen von Rektoren und Schulleitern	16
2.3 Verlust der Familienfreundlichkeit im Lehrerberuf	17
2.4 Zunehmende Schief lagen in der Entlohnung	18
2.5 Situationsberichte zu schulsystembedingten Ursachen von Burnout	19
2.6 Belastungen in den Bereichen Selbst, Familie, Freundeskreis und Arbeit	22
3. Gewalt an Schulen	23
3.1 Gewalt im Unterricht und in unserer Gesellschaft	23
3.2 Gewalt durch Schüler	24
3.3 Strukturelle Gewalt	32
3.4 Emotionen und Verhalten	34
3.5 Was der Lehrer tun kann	36
4. «Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung»	38
4.1 Herausforderungen und Chancen	38
4.1.1 Schule	39
4.1.2 Schüler	41
4.1.3 Kollegium	45
4.1.4 Klasse	47
4.2 Fragen an das System	48

5. Definition und Diagnostik von Burnout	51
5.1 Die Symptomatik von Burnout: Störungen im Bereich von Körper, Geist und Seele	52
5.2 Störungen im psychomentalen und kognitiven Bereich	55
5.2.1 Störung der emotionalen Kompetenz	56
5.2.2 Störung der Selbstwirksamkeit	57
5.2.3 Störung der Selbstachtsamkeit	57
5.2.4 Störung der Wahrnehmung	58
5.2.5 Störung der Interaktionen	60
5.2.6 Störung in der Kommunikation	60
5.2.7 Verlust von Beziehung als sicherem inneren Ort	61
5.3 Symptombildung und Persönlichkeitsveränderung	62
5.4 Vier Phasen der Burnout-Entwicklung	64
5.5 Gleichzeitigkeit von körperlichen und seelischen Prozessen	66
6. Mobbing	70
6.1 Ursachen von Mobbing	71
6.2 Verlauf von Mobbing	72
6.3 Die Folgen von Mobbing	75
6.4 Wie sich Mobbing-Opfer wehren können	78
6.5 Biopsychosoziale Diagnostik des Mobbing-Opfers	78
6.6 Behandlung eines Mobbing-Opfers	81
7. Therapie von Burnout	88
7.1 Therapieziele: Biopsychosoziale Gesundheit und Lebensfreude	89
7.2 Therapieverlauf bei einem Burnout-Patienten	92
7.3 Therapieverlauf bei einem Gewaltopfer	96
8. Selbstbeurteilungsinventare	110
8.1 Burnout-Screening-Skalen BOSS I und II	110
8.1.1 Fragebogen BOSS I	110
8.1.2 Fragebogen BOSS II	112
8.2 Fragebogen zur Selbstbeurteilung der emotionalen Kompetenz	114
8.3 Das Mobbing-Inventar	116

9. Präventionsmaßnahmen	119
9.1 Für den Lehrer	120
9.1.1 Selbstaktualisierung im Team	120
9.1.2 Bessere Selbstfürsorge des Einzelnen	121
9.2 Für das System	123
9.2.1 Weiterbildung in der Wirtschaft	123
9.2.2 Teamplaying statt Einzelkampf zur Stärkung der Autonomie	124
9.3 Für Schulleiter und Rektoren	125
9.4 Anregungen für strukturelle Veränderungen	127
9.5 Appelle an Politiker und Eltern	130
 10. Forschungsergebnisse zu Entstehung, Ursachen und Verbreitung von Burnout bei Lehrern	 131
10.1 Gewalt von Kindern und Jugendlichen	132
10.2 Belastungen am Arbeitsplatz	136
10.3 Stress und Gesundheit von Lehrern	138
10.3.1 Gesundheitliche Belastungen von Lehrern: Gegenwärtige Situation	139
10.3.2 Diagnostische Verfahren und Diagnosen	140
10.3.3 Unterschiede zwischen Lehrern und Nichtlehrern	141
10.3.4 Differenzierung zwischen Burnout und Depression	144
10.4 Intensität der Symptome und spezifische Berufssituation	146
10.5 Schlussfolgerungen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen für Lehrer	148
 11. Schlusswort	 150
 Anmerkungen	 151