

Inhaltsverzeichnis

Einstimmung.....9

**Teil I: (Mein) Lehrerausstieg unter der Lupe –
Ein komplexes Problem 16**

1 Aussteiger mit Globalisierungshintergrund 17

**2 Vorschulische Mitbringsel – Ein Blick in den
Rucksack25**

2.1 Warum ich Lehrerin wurde und was das mit dir zu tun hat 27

2.1.1 Das Erwartungs-Ding..... 30

2.1.2 Das Gender-Ding 36

2.2 Für die Schule gestrickt? – Das Persönlichkeits-Ding 45

2.3 SOS Lehramtsstudium..... 57

2.3.1 Mehr als nur ein Imageproblem 60

2.3.2 Fremdbild und Selbstbild 63

2.3.3 Selektion und Eignung..... 67

2.3.4 Das Lied von Theorie und Praxis..... 72

2.4 Sink or Swim im Referendariat..... 80

2.4.1 „Randnotiz“ Psychische Gesundheit 85

**3 Das System, die Behörde und ich – Schule
als Zwickmühle für unzufriedene Lehrer88**

3.1 Aus dem Lehreralltag der Frau P. 91

3.1.1 Von Humankapital und Protagonisten – Schule neu
denken..... 107

3.2 Demoralisierung und Diffamierung inklusive: Lehrer als
Karikaturen im Spiegel von Gesellschaft und Medien..... 120

3.3 Verbeamtung – Arbeiten im goldenen Käfig 123

3.3.1 Das Kohlekraftwerk der Beschäftigungsmodelle 129

3.3.2 Mit „Abweichlern“ überfordert..... 134

3.4 Krankheit und verfrühtes Ausscheiden im Lehrberuf – Ein
Kollateralschaden des Systems? 138

3.5 Was wir dennoch an Schule haben: Zehn nicht-materielle Trümpfe des Lehrberufs	146
---	-----

Teil II: Hilfe zur Selbsthilfe – Aufgeklärt entscheiden und handeln 157

4 Opfer des Systems? – Wie wir das Ruder (wieder) in die Hand nehmen..... 158

4.1 Wie uns lehrerspezifische Ängste, negative Glaubenssätze und unser Umfeld lähmen	164
4.1.1 Über das Scheitern, über Prothesen und Proteus	166
4.1.2 Selbstbild: „Ich kann doch sonst nichts!“	170
4.1.3 Von Adlern und Enten.....	173
4.2 Hebel im Entscheidungsprozess	176
4.2.1 Gesundheit als höchstes Gut.....	178
4.2.2 Bestandsaufnahme	179
4.2.3 Hausaufgaben machen.....	185
4.2.4 Sachzwänge und Risiken	189
4.2.5 Kassensturz!	193
4.2.6 Rückhalt und Vorbilder	201

5 Über die Suche nach Berufsalternativen 204

5.1 ... und was sie einfacher macht.....	210
5.2 Wie du dich der Suche nach Berufsalternativen nähern kannst und warum du hier keine Liste findest (sondern woanders).....	215

6 Über meinen Abgang und Neuanfang 222

7 FAQs: Häufig gestellte Praxisfragen..... 227

8 Wegweiser Recht: Interview mit Rechtsanwalt Rüdiger Gedigk..... 243

9 Literaturverzeichnis 267