

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
<i>Von Prof. Dr. Jörg Bürmann</i>	
Einleitung und Überblick	7
1. Kapitel:	
Personale Interventionen für die Lehrkraft	11
1.1 Der Lehrberuf als Weg der Persönlichkeitsentwicklung	11
1.1.1 Personale Kompetenz	12
1.1.2 Fragen zur eigenen Selbstwahrnehmung (Ist-Stand)	14
<i>Selbstexploration</i>	14
1.1.3 Im Kontakt sein mit sich selbst und anderen	15
1.2 Personale Interventionen zur Förderung der Selbstkompetenz	17
1.2.1 Awareness leben	17
1. Übung (somatischer Raum): <i>Den Atem wahrnehmen</i>	18
2. Übung (somatischer Raum): <i>Anspannung und Entspannung wahrnehmen</i>	19
3. Übung (emotionaler Raum): <i>Den Gefühlszustand wahrnehmen</i>	20
4. Übung (mentaler Raum): <i>Die Gedankenwelt wahrnehmen</i>	21
1.2.2 Die eigene Mitte verorten	22
<i>Übung: Die innere Mitte aufsuchen und nutzen</i>	23
1.2.3 Die eigene Grenze wahrnehmen	24
<i>Übung: Der Schutzraum</i>	26
1.2.4 Kongruenz entwickeln	27
1. Übung: <i>Sich wahrnehmen und zu sich stehen</i>	28
2. Übung: <i>Sich zu seinen Wahrnehmungen bekennen</i>	29
1.2.5 Rituale zur Stärkung der Psychohygiene	30
1. Übung: <i>Alles ist möglich</i>	30
2. Übung: <i>Schwierige Schüler</i>	31
3. Übung: <i>Die Energiequelle</i>	31
4. Übung: <i>Der bewusste Anfang</i>	33
5. Übung: <i>Das bewusste Ende</i>	33
6. Übung: <i>Die Dinge hinter sich lassen</i>	34
7. Übung: <i>Gehen und atmen</i>	34

1.3	Personale Interventionen zur Förderung der Sozialen Kompetenz	34
1.3.1	Aktives Zuhören	36
	1. Übung: Die Wirkung des aktiven Zuhörens	36
	2. Übung: Präsent sein	38
1.3.2	Empathie entwickeln	38
	1. Übung: Sich einfühlen	39
	2. Übung: Nach Gefühlen fragen	39
1.3.3	Akzeptanz zeigen	40
	Übung: Bewerten oder beschreiben	41
1.3.4	Dialogische Gespräche führen	42
	Übung: Das dialogische Gespräch	43
1.3.5	Professionelle Distanz entwickeln	44
	1. Übung: Grenzverletzungen bewusst machen	45
	2. Übung: Die eigene Grenze halten	46
1.3.6	Balance zwischen Nähe und Distanz	46
	Übung: Die Balance zwischen Nähe und Distanz herstellen	47
2.	Kapitel: Pädagogische Interventionen zur Förderung des Schülerverhaltens	49
2.1	Hinführung zu den Pädagogischen Interventionen	49
2.1.1	Loben	52
2.1.2	Grenzen setzen	55
2.1.3	Unterstützen	60
2.1.4	Feedback	62
2.1.5	Spiegeln	66
2.1.6	Regeln	68
2.1.7	Rituale	71
2.1.8	Konflikte klären	73
2.1.9	Die Ampel	77
2.2	Chancen und Grenzen der Interventionen	80
	Literatur	82
	Fußnoten	83