

Vorwort 9
10 Top-Tipps 13

STUNDEN, DIE STÄRKEN

TIPP 1: Ausgeglichene Unterrichtsstunden 15
TIPP 2: Erfolgsfresser eliminieren
TIPP 3: Mit Jump 'n' Run zum Erfolg
TIPP 4: Rezepte gemeinsam kochen
TIPP 5: Schülergespräche in der Stunde führen
TIPP 6: Tests korrekturfreundlich entwerfen
TIPP 7: Theoriewissen elektronisch testen
TIPP 8: Gleiche Korrekturzeit für alle
TIPP 9: Zehn Fehler für alle
TIPP 10: Das tägliche Arbeitsbündnis
TIPP 11: Stoffdiskussion zu Jahresbeginn
TIPP 12: Verantwortung einfordern
TIPP 13: Jedes Kapitel ein Arbeitsbündnis
TIPP 14: Nie härter als die Schüler arbeiten
TIPP 15: Für Zertifikate lernen lassen
TIPP 16: Eine Ämterübersicht führen
TIPP 17: Der Unterricht als Spielwiese für Selbsterfahrung
TIPP 18: Ein Luxuslehrerleben leben
TIPP 19: Schülergerechte Autorität
TIPP 20: Mit eigenen Stärken führen
TIPP 21: Macht enttabuisieren

GRUNDEINSTELLUNGEN, DIE NICHT VERBIEGEN

TIPP 22: Werben Sie beim „echten Chef“
TIPP 23: Das eigene Image verbessern
TIPP 24: Ansprüche zurechtrücken
TIPP 25: Verantwortung übernehmen, aber auch zurückweisen
TIPP 26: Nicht für das System leiden
TIPP 27: Energiehaushaltorten

- TIPP 28: Sich des eigenen Professionalismus bewusst sein
- TIPP 29: Erfolg professionell messen
- TIPP 30: Thermometer statt PISA
- TIPP 31: Gute Arbeit braucht Maß und Ziel
- TIPP 32: Energiereserven für Unvorhergesehenes bereithalten
- TIPP 33: Das eigene Profil schärfen
- TIPP 34: Fünf Gebote der Zufriedenheit
- TIPP 35: Kompetenz erweitern
- TIPP 36: Defizite akzeptieren
- TIPP 37: Interesse einbringen
- TIPP 38: Stärken erkennen
- TIPP 39: Sich selbst ein Stärken-Zertifikat ausstellen
- TIPP 40: Ziele pflegen
- TIPP 41: Aufgesetzte Ziele abstreifen
- TIPP 42: Die Vorsatzpyramide

ZU STUNDENBEGINN SAMMELN

- TIPP 43: Zu Stundenbeginn zentrieren
- TIPP 44: Entspannungstechniken lernen
- TIPP 45: Klassische Entspannung – Die Treppe
- TIPP 46: Atemtechnik – Brennende Kerze
- TIPP 47: Jacobson
- TIPP 48: Shiatsu – Teich des Windes
- TIPP 49: Pilates
- TIPP 50: Qigong – Das Schütteln
- TIPP 51: Taichi – Der große Kreis
- TIPP 52: Yoga – Der Halbmond

DIE VORBEREITUNG: VON EINER BELASTUNG ZUR VORFREUDE

- TIPP 53: Nachbereiten statt vorbereiten
- TIPP 54: Die letzten fünf Minuten für Notizen nutzen
- TIPP 55: Marktforschung in der Klasse betreiben
- TIPP 56: Notizensalat vermeiden
- TIPP 57: Mentale Vorbereitung
- TIPP 58: Binnendifferenzierung wagen

ANERKENNUNG FÜR IHRE NOTENGEbung ERWERBEN

TIPP 59: Beobachten statt testen

TIPP 60: Einen Beurteilungsbogen für jeden Schüler anlegen

TIPP 61: Schüler selbstbeobachtung

TIPP 62: Eine Klasse anhand der Klassenaufstellung kennenlernen

TIPP 63: Jahresnoten im Mai vergeben

IN DER ARBEITSZEIT AUFTANKEN

TIPP 64: Lieben Sie Ihr Fach

TIPP 65: Ein Meister zum Anfassen sein

TIPP 66: Mehr Profi-Talk mit Kollegen

TIPP 67: Unterstützung genießen

TIPP 68: Entspannung für alle

BÜROKRATIE REDUZIEREN

TIPP 69: Delegierbare Aufgaben finden

TIPP 70: Schülergerecht delegieren

TIPP 71: Verwaltungsarbeiten belohnen

TIPP 72: Konferenzen Sinn verleihen

TIPP 73: Konferenzteilnahme abwägen

TIPP 74: Konferenz effektiv gestalten

TIPP 75: Erlasse umsetzen

TIPP 76: Zwischenablage Umzugskarton

TIPP 77: Der Rest erledigt sich von selbst

MENSCH, ÄRGERE DICH WENIGER

TIPP 78: Widerspruch erwarten

TIPP 79: Jede Stunde eine Stoffdiskussion führen

TIPP 80: Kein Stoff ohne Arbeitsbündnis

TIPP 81: Angst gelassen beobachten

TIPP 82: Notendiskussionen lieben lernen

TIPP 83: Distanz zu unsympathischen Klassen

TIPP 84: Schwierige Schüler durchschauen

TIPP 85: Mit Aufmerksamkeitsverlangen umgehen

- TIPP 86: Dem Machtstreben eines Schülers begegnen
- TIPP 87: Racheabsichten durchschauen und kanalisieren
- TIPP 88: Selbstisolation entgegenwirken
- TIPP 89: Die Störstunde
- TIPP 90: Störern Paroli bieten
- TIPP 91: „Anti“-Kollegen umbewerten
- TIPP 92: Elternpflichten vereinbaren
- TIPP 93: Unkooperative Eltern achten
- TIPP 94: Das Wohlfühl-Elterngespräch

DAS BERUFSIMAGE AUFPOLIEREN

- TIPP 95: Lehrerbasher stoppen
- TIPP 96: Schlagfertig beim Thema Ferien
- TIPP 97: Schlagfertiges zum Beamtentum
- TIPP 98: Schlagfertiges zu Ihrem Status
- TIPP 99: Schlagfertiges zum Halbtagsjob

Register

Literatur