

Vorwort 9
10 Top-Tipps 12

STUNDEN, DIE STÄRKEN

TIPP 1: Ausgeglichene Unterrichtsstunden 13
TIPP 2: Erfolgsfresser eliminieren 14
TIPP 3: Mit Jump 'n' Run zum Erfolg 15
TIPP 4: Rezepte gemeinsam kochen 17
TIPP 5: Schülergespräche in der Stunde führen 19
TIPP 6: Tests korrekturfreundlich entwerfen 20
TIPP 7: Theoriewissen elektronisch testen 21
TIPP 8: Gleiche Korrekturzeit für alle 22
TIPP 9: Zehn Fehler für alle 23
TIPP 10: Das tägliche Arbeitsbündnis 24
TIPP 11: Stoffdiskussion zu Jahresbeginn 26
TIPP 12: Verantwortung einfordern 27
TIPP 13: Jedes Stoffkapitel ein Arbeitsbündnis 29
TIPP 14: Nie härter als die Schüler arbeiten 31
TIPP 15: Für Zertifikate lernen lassen 32
TIPP 16: Eine Ämterübersicht führen 33
TIPP 17: Der Unterricht als Spielwiese für Selbsterfahrung 34
TIPP 18: Ein Luxuslehrerleben leben 35
TIPP 19: Schülergerechte Autorität 37
TIPP 20: Mit eigenen Stärken führen 38
TIPP 21: Macht enttabuisieren 40

GRUNDEINSTELLUNGEN, DIE NICHT VERBIEGEN

TIPP 22: Werben Sie beim „echten Chef“ 42
TIPP 23: Das eigene Image verbessern 43
TIPP 24: Ansprüche zurechtrücken 44
TIPP 25: Verantwortung übernehmen, aber auch zurückweisen 45
TIPP 26: Nicht für das System leiden 46
TIPP 27: Energiehaushalttorten 47

- TIPP 28: Sich der eigenen Professionalität bewusst sein 49
- TIPP 29: Erfolg professionell messen 50
- TIPP 30: Thermometer statt PISA 53
- TIPP 31: Gute Arbeit braucht Maß und Ziel 54
- TIPP 32: Energiereserven für Unvorhergesehenes bereithalten 55
- TIPP 33: Das eigene Profil schärfen 56
- TIPP 34: Fünf Gebote der Zufriedenheit 58
- TIPP 35: Kompetenz erweitern 58
- TIPP 36: Defizite akzeptieren 60
- TIPP 37: Interesse einbringen 61
- TIPP 38: Stärken erkennen 63
- TIPP 39: Sich selbst ein Stärken-Zertifikat ausstellen 64
- TIPP 40: Ziele pflegen 65
- TIPP 41: Aufgesetzte Ziele abstreifen 66
- TIPP 42: Die Vorsatzpyramide 67

ZU STUNDENBEGINN SAMMELN

- TIPP 43: Zu Stundenbeginn zentrieren 69
- TIPP 44: Entspannungstechniken lernen 70
- TIPP 45: Klassische Entspannung – Die Treppe 71
- TIPP 46: Atemtechnik – Brennende Kerze 72
- TIPP 47: Jacobson 73
- TIPP 48: Shiatsu – Teich des Windes 73
- TIPP 49: Pilates 74
- TIPP 50: Qigong – Das Schütteln 75
- TIPP 51: Tai-Chi – Der große Kreis 75
- TIPP 52: Yoga – Der Halbmond 76

DIE VORBEREITUNG: VON EINER BELASTUNG ZUR VORFREUDE

- TIPP 53: Nachbereiten statt vorbereiten 77
- TIPP 54: Die letzten fünf Minuten für Notizen nutzen 78
- TIPP 55: Marktforschung in der Klasse betreiben 79
- TIPP 56: Notizensalat vermeiden 81
- TIPP 57: Mentale Vorbereitung 82
- TIPP 58: Binnendifferenzierung wagen 84

ANERKENNUNG FÜR IHRE NOTENGEbung ERWERBEN

- TIPP 59: Beobachten statt testen 85
- TIPP 60: Einen Beurteilungsbogen für jeden Schüler anlegen 88
- TIPP 61: Schüler selbstbeobachtungen einsetzen 89
- TIPP 62: Eine Klasse anhand der Klassenaufstellung kennenlernen 91
- TIPP 63: Jahresnoten im Mai vergeben 92

IN DER ARBEITSZEIT AUFTANKEN

- TIPP 64: Lieben Sie Ihr Fach! 93
- TIPP 65: Ein Meister zum Anfassen sein 95
- TIPP 66: Mehr Profi-Talk mit Kollegen 96
- TIPP 67: Unterstützung genießen 98
- TIPP 68: Entspannung für alle 99

BÜROKRATIE REDUZIEREN

- TIPP 69: Delegierbare Aufgaben finden 100
- TIPP 70: Schülergerecht delegieren 101
- TIPP 71: Verwaltungsarbeiten belohnen 102
- TIPP 72: Konferenzen Sinn verleihen 104
- TIPP 73: Konferenzteilnahme abwägen 105
- TIPP 74: Konferenzen effektiv gestalten 106
- TIPP 75: Erlasse umsetzen 107
- TIPP 76: Zwischenablage Umzugskarton 108
- TIPP 77: Der Rest erledigt sich von selbst 109

MENSCH, ÄRGERE DICH WENIGER

- TIPP 78: Widerspruch erwarten 110
- TIPP 79: Jede Stunde eine Stoffdiskussion führen 112
- TIPP 80: Kein Stoff ohne Arbeitsbündnis 113
- TIPP 81: Angst gelassen beobachten 115
- TIPP 82: Notendiskussionen lieben lernen 117
- TIPP 83: Distanz zu unsympathischen Klassen 119
- TIPP 84: Schwierige Schüler durchschauen 121
- TIPP 85: Mit Aufmerksamkeitsverlangen umgehen 123

- TIPP 86: Dem Machtstreben eines Schülers begegnen 125
- TIPP 87: Racheabsichten durchschauen und kanalisieren 126
- TIPP 88: Selbstisolation entgegenwirken 127
- TIPP 89: Die Störstunde 128
- TIPP 90: Störern Paroli bieten 129
- TIPP 91: „Anti“-Kollegen umbewerten 130
- TIPP 92: Elternpflichten vereinbaren 131
- TIPP 93: Unkooperative Eltern achten 133
- TIPP 94: Das Wohlfühl-Elterngespräch 134

DAS BERUFSIMAGE AUFPOLIEREN

- TIPP 95: Lehrerbasher stoppen 136
- TIPP 96: Schlagfertig beim Thema Ferien 138
- TIPP 97: Schlagfertiges zum Beamtentum 138
- TIPP 98: Schlagfertiges zu Ihrem Status 139
- TIPP 99: Schlagfertiges zum „Halbtagsjob“ 139

Register 141

Literaturhinweise 143