

STRESS – Würze des Lebens oder Gifthauch des Todes? und STIMME – Wohlklang und Vergnügen!

Stress kann als belastenden Stimulus aus der Umwelt (Belastung von außen) oder als ein bestimmtes Reaktionsmuster eines Organismus (die Bewältigung) definiert werden.

Jeder Mensch bewertet Situationen und deren Belastung unterschiedlich und damit auch die Bedrohlichkeit dieser Situationen. Nicht alle Stressoren rufen also nicht bei jedem Menschen gleichermaßen Stress hervor, da die Bedrohlichkeit sowie auch Bewältigungsstrategien unterschiedlich sind.

Das allgemeine Adaptationssyndrom (Selye 1956) nimmt drei Phasen an:

Die Alarmreaktion, in der Ressourcen mobilisiert werden

Der Widerstand gegen den Stressor

Die Erschöpfungsphase nach der Stressreaktion

Als Reaktion auf einen Stressor werden im Körper verschiedenen Hormone in zwei synchronen Prozessen ausgeschüttet:

- Führt zur Erhöhung des Blutzuckerspiegels (Hypothalamus CRH – ACTH – Glukokortikoiden)
- Führt zur Erhöhung des Muskeltonus und der Herzfrequenz (Noradrenalin und Adrenalin) – „fight-or-flight“-Syndrom

Eine kurzfristige Stressreaktion erhöht die körperliche Leistung. Kurzfristig lassen sich keine schwächende Wirkungen auf das Immunsystem nachweisen, wohl aber bei länger andauerndem, chronischem Stress.

Stress am Arbeitsplatz kann entstehen, wenn eine Person ein starkes Missverhältnis zwischen ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen und den Anforderungen und Ressourcen eines Arbeitsplatzes feststellt, wenn ein Arbeitsplatz hohe psychische oder physische Anforderungen stellt und der Arbeitnehmer nur geringe Kontrollierbarkeit wahrnimmt oder wenn ausgeprägter und hoher Anstrengung keine angemessene Gratifikation folgt. Oft liegen mehrere dieser Bedingungen vor und verursachen eine Mehrfachbelastung des Arbeitnehmers. Folgen können sein: Arbeitsüberlastung, Erfolgsdruck, mangelnde Arbeitszufriedenheit, Überforderung bei der Arbeit, Mangel an sozialer Anerkennung, soziale Isolation, chronische Besorgnis ...

(Vgl: Handbuch der Psychologie: Hrsg. Kurt Pawlik, Heidelberg 2006; S. 673ff: Gesundheitspsychologie; Schwarzer, Schütz, Ziegelmann)

Auf die Stimme übertragen bedeutet dies:

- Unsere Verhaltensweisen bei Stress: Loslaufen oder Zuschlagen! Gleichzeitig den Körper mit viel Sauerstoff versorgen, das heißt kräftig einatmen.
- Die Stressmechanismen sind geblieben, die Stressverursacher haben sich jedoch geändert. Nicht Verteidigen oder Flucht ist angesagt bei einem Vortrag oder einer wichtigen Herausforderung. Also: Nicht übermäßig ein- sondern ausatmen.
- Stress kann die Atemfrequenz und den Muskeltonus erhöhen. Dadurch auch zunehmende Anspannung der Kehlkopfmuskulatur mit erhöhter Sprechstimmlage und Abnahme der Resonanz
- Stress verursacht Wahrnehmungseinschränkungen beim Hören
- Stress schränkt die Zwerchfellfunktion ein und beeinflusst somit die Atmung

Bei Stimmstörungen infolge von Stress, auch Symptome wie Schlafstörungen und Magenschmerzen berücksichtigen.

Das Arbeitsfeld der Lehrerin/des Lehrers ist stressgefährdet:

Verschiedene Spannungsfelder und Bereiche emotionaler Störungen können z.B. sein:

- Klassenzimmer – Raumgestaltung, Größe, akustische Verhältnisse
- Lärm und Unruhe im Klassenzimmer
- Lärm verursacht Störungen im funktionellen Hören: dauerhafte Überhöhung der mittleren Sprechstimmlage ...
- Kollegium
- Direktion
- Eltern
- Schüler
- Herausforderungen führen zu Stress – Distress oder Eustress
- Mangelnde öffentliche Wertschätzung der Arbeit des Lehrberufes
- Subjektiv wahrgenommene schleichende Mehrbelastung
- Hier darf jeder nach seinen Beobachtungen individuelle Bereiche ansprechen!!
- ...

AUSBLICK:

Tatsache ist, dass dies alles die Leistungsfähigkeit der Lehrerstimme beeinflusst.

So sind nach einer Studie ca. 6 % der Gesamtbevölkerung von einer Stimmstörung betroffen. Davon sind 16 % Lehrer und ca. 6 % Schauspieler (Böhme 2003, S. 154)

Eine andere Studie aus dem Jahre 1994 (Universität Dortmund, 470 Befragte Lehrer/innen) kommt auf über 60% mit gelegentlichen oder regelmäßigen Stimmproblemen!

Schon 1996 beklagt G. Lotzmann, dass erst im therapeutischen Bereich geholfen wird. Er fordert, dass „der Vorbeugung die Rolle zugemessen wird, die ihr nach den Gesetzen einer simplen Logik gebührt“ (Die Sprechstimme, Ulm 1997, Vorwort) und fordert, dass Präventivmaßnahmen zur Lehrerstimme genehmigt und Stimm-erkrankungen bei Sprechberufen als Berufskrankheit anerkannt werden sollten.

Trotz alledem sollten wir uns für unsere Tätigkeiten positiv stimulieren, Bedingungen herstellen, sodass unser Körper sich in einer lustvollen Grundspannung (Etonus) befindet,

und mit folgender Einstellung auf die Menschen zugehen:

It's my show – and I love you all!

Stephan Hoffmann (info@stimme-hoffmann.de)

Schulmusiker am Hilda-Gymnasium Pforzheim

Lehrbeauftragter an der Musikhochschule Karlsruhe, Fach Chorleitung und chorische Stimmbildung

Mitglied im: Verband Deutscher Gesangspädagogen, Tonkünstlerverband BW und Verband der Psychologielehrer BW

Teilnahme am Dorn-Seminar bei Helmuth Koch (Juni 2013 und März 2014)

www.dornmethode.com

Teilnahme an der Ausbildung Liebscher&Bracht: www.lnb-motion.de

LNB Bewegungslehre C-Trainer (Juli 2012 bei Kai Amberg, Assistenz Mai 2014 bei Jutta Koch);

LNB Schmerztherapie (September 2014) bei Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht

Exkurs: Angst / Enge, auch: Stress und Belastung

Etymologisches Wörterbuch des Deutschen (nach Pfeifer):

Angst f. 'beklemmendes Gefühl des Bedrohtseins, Furcht'. Die nur im Festländisch-Westgerm. bezeugten ahd. *angust* f. (8. Jh.), mhd. *angest* f. m., mnd. *angest*, *anxt* m., mnl. *anxt* m., *anxte* f., nl. *angst* m., afries. *ongost*, *angst* gehen auf germ. **angusti-* bzw. **angustu-* zurück, Abstraktbildungen zum Adjektiv germ. **angu-* (s. *eng*). Die mit dem Zugehörigkeitssuffix ie. *-st-* gebildeten Abstrakta bezeichnen das, 'was mit der Eigenschaft 'eng' verbunden ist', 'das Engsein, den Zustand der Enge (Beklemmung)'; vgl. Krahe in: PBB 71 (1949) 238. Eine andere Bildungsweise zeigen die im folgenden genannten außergerm. Verwandten. Aind. *ámhaḥ* (Stamm *ámhas-*) 'Angst, Bedrängnis', awest. *ązah-* 'Ein-, Zusammenschnürung (der Kehle), Bedrängung, Not, Enge, Gefangenschaft', lat. *angustus* (aus **angostos*) 'eng, schmal', *angustia*, meist im Plur. *angustiae* 'Enge, Beklemmung, Schwierigkeiten' gehören zu einem von der gleichen Wurzel ie. **anĝh-* 'eng, einengen, schnüren' gebildeten *es-/os-* Stamm ie. **anĝhes-*, **anĝhos-* 'Beklemmung, Bedrängnis'.

Aus: <http://www.dwds.de/?kompakt=1&qu=Angst> (03.10.2012)

Oder: Angst im ebraischen lautet als das enge ist, wie ich achte, das im deutschen auch angst daher komme, das enge sei, darin einem bange und wehe wird und gleich beklemmet, gedrückt und gepresst wird, wie denn die anfechtungen und unglück thun, nach dem sprichwort, es war mir die weite welt zu enge. (Luther)

Aus: <http://woerterbuchnetz.de/DWB/?lemid=GA03916>

Auswirkungen auf die Skelettmuskulatur:

Bei Angst, Aufregung und Stress bewirkt das sympathische Nervensystem eine Anspannung der Skelettmuskulatur als Vorbereitung auf körperliche Aktivität (Flucht oder Angriff). Die vermehrte Energiezufuhr erhöht den Spannungszustand in den Muskeln. Gedanken und Gefühle, d.h. innere Reize, führen zur gleichen muskulären Anspannung wie Anforderungen vonseiten der Umwelt. Dies ist für das Überleben unbedingt notwendig.

Stressbedingte, chronische Muskelverspannungen zeigen sich in vielen Bereichen:

Extremitäten. Hände, Beine, Füße sind angespannt.

Kopfbereich. Eine Gefäßverkrampfung ist die Ursache häufiger Spannungskopfschmerzen, eine Schulter-Nacken-Verspannung die Ursache der dumpfen Kopfschmerzen im Hinterkopf und des Gefühls der Verschwommenheit.

Schulter-Nacken-Bereich. Hinterkopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Klingeln in den Ohren als Folge der verspannten Blutgefäße, die den Kopf versorgen.

Rücken. Rücken- und Kreuzschmerzen als Folge der ständigen Verspannung der WS
Es kommt zu einem Halswirbelsäulen-(Zervikal-)Syndrom: schmerzhafte Nackenversteifung, ausstrahlende Schmerzen in Schultern, Arme und Hände und Durchblutungsstörung der Hände. Muskelverspannungen des oberen Rückens, die zu Schmerzen unterhalb des Herzens oder im linken Arm führen, werden von den Betroffenen häufig als Herzkrämpfe oder Herzschmerzen und damit als panik-auslösend erlebt. Fehlstellungen der Wirbelsäule im Hals- und Brustbereich aufgrund chronischer Verspannung führen zu einem Druck auf die Nerven, der als Schmerz im vorderen Brustbereich empfunden wird, weil dort die Nerven endigen.

Brustkorb. Die Verspannung des Brustkorbs (zusammen mit der Schulter-Nacken-Verspannung und der Anhebung von Schlüsselbeinen und Brustbein) behindert die Atmung und führt oft zu Hyperventilation mit Panikattacken.

Wangen-Kiefer-Bereich. Kiefernverspannung, zusammengepresste Lippen und Zähne.

Zähne. Zähneknirschen (Bruxismus).

<http://www.panik-attacken.de/index.php/angststgen-mainmenu-2/vegetatives-nervensystem-mainmenu-38/73-vegetatives-nervensystem-skelettmuskulatur> Autor: Dr.Hans Morschitzky

Alltägliche Anforderungen und Belastungen wirken also sehr auf viele zum Sprechen und Singen notwendige Muskeln ein, sind aber leider keine positiven Unterstützungen zum Sprechen oder Singen. Das fordert uns heraus, Seele und Körper optimal vorzubereiten.

Stress ist eine Anforderungssituation, die sie persönlich erleben. Dabei kann ihr Erleben unterschiedlich ausfallen:

Positiver Stress – Eu-Stress (eu: wohl, gut, schön)

kann den Körper vitalisieren, zu Höchstleistungen anspornen, Freude und Lustgefühle bereiten – von der stillen Freude bis hin zu Ausgelassenheit und Ekstase.

- Ich erlebe die Anforderung/Situation als Herausforderung, der ich mich gerne stelle.
- Ich vertraue mir und halte mich für kompetent genug, die Situation zu meistern.
- Ich denke, dass ich wahrscheinlich/voraussichtlich erfolgreich sein werde.

Negativer Stress – Dis-Stress (dis: miss-, schlecht, krankhaft)

übt schädigende Wirkung auf den Körper aus, wird oft nicht bewusst wahrgenommen, entfaltet seine gefährliche Wirkung schleichend oder auch durch Sorgen, Ängste, Überforderung.

- Ich erlebe die Anforderung/Situation als unangenehm, belastend oder überfordernd, möchte sie gerne umgehen.
- Ich nehme an, diese Aufgabe nicht erfolgreich meistern zu können.
- Ich fühle mich als Opfer dieser Situation – quasi hilflos.

Entscheidend ist immer, wie sie die Situation in ihrer momentanen Verfassung bewerten: Je mehr Kompetenzen und Erfolgserwartung sie besitzen, desto eher werten sie Anforderungen als positive Herausforderung.

Bewerten sie Anforderungen/Situationen dagegen negativ, fühlen sich der Situation nicht gewachsen, so erleben sie auch den Stress negativ. Dann müssen sie mit unangenehmen Reaktionen ihres Organismus rechnen. Je nach individueller Neigung können dann verschiedene Symptomkomplexe auftreten, die zu dauerhaften Störungen führen können.

Stressreaktionen

Körperlich: Zittern, Zähneknirschen, Spannungskopfschmerz
Vegetativ: Schwitzen, Herzklopfen, Übelkeit
Emotional: Gereiztheit, Ärger/Wut, Versagensgefühle
Kognitiv: Konzentrationsmängel, Gedankenspiralen, gleichzeitige Vorhaben

Dauerhafte Störungen:

Körperlich: allgemeine Verspanntheit, Ticks, leichte Ermüdbarkeit
Vegetativ: Migräne, Magengeschwüre, Schwindel
Emotional: Aggression, Depression, Angstzustände
Kognitiv: Tagträume, Leistungsstörungen, Rigidität

Einige Anregungen zum Stressmanagement – Anti-Stress-Tipps:

(vgl. Boston Public Health Commission und www.zeitblueten.com)

- Denk positiv und umgib dich mit positiv denkenden Menschen
- Vertraue deinen Fähigkeiten – Vertrauen ist der „Vertreiber“ der Angst
- Stecke keine zu hohen Ziele – sei nicht immer auf der höchsten Stufe „perfekt“
- Nein sagen können
- Akzeptiere, dass du nicht jede Situation kontrollieren kannst – sei flexibel
- Iss ausgewogen, genügend Früchte, Korn und Gemüse
- Schlaf genügend und tief jede Nacht
- Lass dir Zeit für Freizeit: z.B. Musik, Gartenarbeit, Lesen ...
- Singe in einem Chor – das entspannt und lässt deinen Körper Glückshormone ausschütten
- Entdecke auch künstlerische Fähigkeiten, Malen, Fotografieren ...
- Benütze Misserfolge als Lerngelegenheiten – im Scheitern schlummern Chancen
- Gib zu, wenn du nicht Recht hast
- Vermeide Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung
- Ich muss nicht immer erreichbar sein – digitale Auszeit (!)
- Nimm dir Zeit, Spaß zu haben
- Lache möglichst herzlich – das baut Stress ab und entspannt die Muskulatur
- Trainiere Tiefenatmung, z.B.: Beachte: *Tief* atmen heißt nicht *viel* atmen
5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten 5 Sekunden ausatmen
ODER: Einatmen (*rein*lassen), Ausatmen (*los*lassen) und Pause (*sein*lassen)
- Längeres Sitzen produziert Stress.
- Genussmittel sollen dem Genuss dienen – also auf die Dosis achten
- Nimm z.B. Treppen statt Lift und suche sportliche Tätigkeiten, die dir Spaß machen
- Sollte die Einnahme von Medikamenten notwendig sein, so studiere den Beipackzettel und frage bei Nebenwirkungen (Führt zur Mundtrockenheit) eventuell nach anderen Lösungen für störende Symptome
- Viel Bewegung – z.B. Yoga, Tai Chi, Wandern oder Bewegungsfolgen nach LnB

Beachte, dass alles Irdische aus Gegensätzen besteht:

Zur Geburt gehört der Tod.

Zum Einatmen gehört das Ausatmen.

Zum Geben gehört das Nehmen

Zur Leistung gehört die Erholung

Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit

Zur Spannung gehört die Entspannung

(Chinesische Weisheit)

Und dann: Lachen Sie! Man sagt, Lachen sei die beste Medizin. Dr. Branko Bokun schreibt in seinem Buch « Der gebändigte Stress »: "Die heilende Kraft des Lachens liegt unter anderem darin, dass Lachen Stress beseitigt, denn es löst nervöse Spannungen und reaktiviert dadurch das Immunsystem. Indem Lachen Stress beseitigt oder verringert, bessert es auch die Leistungsfähigkeit der Sinne und Wahrnehmung." <http://www.rhetorik.ch/Stress/Stress.html>

Weitere Internetquellen:

<http://www.stress-test.eu/kategorien/stress> <http://www.stress-test.eu/stressfolgen-und-ihre-behandlung>

<http://www.stress-test.eu/kategorien/anti-stress-programm>

<http://lehrerstress.de>

http://lehrerstress.de/index.php?id=home_wvs

Stress Stufe I

Wo stehe ich??

Stress Stufe II

Wo stehe ich??

Stress Stufe III

Wo stehe ich??

Stress Stufe IV

Fragebogen zum Thema „Stress“

Bitte zuerst ankreuzen, welche Aussage auf mich pro Beobachtungsfeld (Meine Gedanken, meine Gefühle, mein Verhalten, Beschreibung der vier Stress Stufen) am ehesten zutrifft:

Meine Gedanken: Kein Problem, ich weiß, wie ich es angehen soll.
Egal, was ich unternehme, es ist falsch, es hilft nichts.
Ich bin am Boden zerstört und komme nie wieder hoch.
Was ist, wenn ich das alles nicht schaffe?

Meine Gefühle: Ängstlichkeit, Unsicherheit, Nervosität, Reizbarkeit
Chronische Beschwerden mit „Krankheitswert“: Antriebsverlust, Gewichtsreduktion, Panik usw.
Selbstwertprobleme, Resignation, Zukunftsangst, Depressivität
Zuversicht, Selbstsicherheit, Zufriedenheit, Lust

Mein Verhalten: Das Handeln wird ineffizient, Verlust an Erholungsfähigkeit
Basiert auf Erfahrungen, Wissen, Routine
Vor allem Schutz- und Abwehrstrategien
Alarmzustand! Alle Reserven werden aktiviert

Beschreibung der vier Stress-Stufen:

Die Dauermobilisierung führt zur völligen Auszehrung der Ressourcen
Bedrohung oder Herausforderung? Wir arbeiten auf Hochtouren,
100 %ige Aktivierung

Ein Ausgleich der Sonderbelastung ist möglich: Kein Überlastungsempfinden

Der Stress ist nun mehr denn je bei der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen beteiligt.

Danach sowohl bei jedem Beobachtungsfeld jeweils einmal I (geringste Gefährdung), IV (stärkste Gefährdung) dann auch II und III verteilen.

Dann die eigene angekreuzte Aussage zuordnen...

Um der Gefahr der sozial-erwünschten Beantwortung und Einschätzung zu entgehen, bitte ERST DANACH (!), die Folgeseite zum Vergleich hinzuziehen!

Der Lehrerberuf ist (wie sicher auch viele andere Berufe!):

Anregend ...

Anspornend ...

Anstrengend ...

Anspruchsvoll ...

STRESS

GESTRESST

KEINE ZEIT

Ich nicht!

Ich kann gut damit umgehen!

Ich schaff' das alles!

Ich beobachte Stress nur bei Anderen!

Ich fühle mich ruhig und gelassen!

JA Wirklich?

Aus: Lehrgesundheit, AGIL – das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf, Stuttgart 2012; S.192 / www.schattauer.de/2855.html (Arbeitsblätter AGIL)

Wie gehe ich mit Stress um? / Oder: Was gönne ich mir? (Hoffmann, März 2013)

	Damit bin ich bereit, zufrieden	Das möchte ich noch vertiefen	Das passt für mich nicht	Was genau möchte ich hier tun?	Wann möchte ich dieses einplanen?
Gesunde Ernährung					
Sport / Bewegung					
Entspannung					
Schlaf					
Soziale Kontakte					
Zeitplanung					
Spontan-entspannung					
Abreagieren					
Positive Selbst-instruktion					
Musizieren					
Stimm-training					
Meditation					
Singen					

--	--	--	--	--	--

50 Merkmale, die wir auf den ersten Blick nicht mit Stress verbinden...

Im Bereich des Körpers

- ¥ Häufige Kopfschmerzen
- ¥ Nervosität, innere Unruhe
- ¥ Übermäßiges Schwitzen
- ¥ Trockener Mund, Schluckbeschwerden
- ¥ Gehäufte Verkühlungen, Infektionen, Fieberblasen
- ¥ Unerklärliche Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut
- ¥ Unerklärliche Allergiefälle
- ¥ Häufige Blähungen
- ¥ Schlaflosigkeit
- ¥ Schwindel
- ¥ Schneller Puls und heftiges Herzklopfen
- ¥ Häufiger Harndrang
- ¥ Atemnot, häufiges Seufzen
- ¥ Rücken- und Genickschmerzen
- ¥ Unbeabsichtigte Gewichtsabnahme oder –zunahme
- ¥ Ständiges Schwächegefühl, schnelle Ermüdbarkeit
- ¥ Sodbrennen, Brechreiz, Magenschmerzen
- ¥ Durchfall oder Verstopfung
- ¥ Kalte und nasse Hände und Füße
- ¥ Zucken der Lippe, des Augenlides oder der Hände

¥ Im Bereich des Verhaltens

- ¥ Kommunikationsschwierigkeiten
- ¥ Stottern und stammeln
- ¥ Nervöses Verhalten
- ¥ Zähneklappern, Zähneknirschen
- ¥ Zunahme von „kleinen Unfällen“
- ¥ Verringerte Arbeitsleistung
- ¥ Hastiges Sprechen oder Nuscheln
- ¥ Impulsive Großeinkäufe
- ¥ Selbstmedikation
- ¥ Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum
- ¥ Zunehmende Unpünktlichkeit
- ¥ Soziale Abkehr und Isolation
- ¥ Sich in die Arbeit stürzen, Mangel an Planung, Übersicht oder Ordnung
- ¥ Vermindert sexuelles Verlangen

- ¥ Schlechte Leistungen werden mit Ausreden entschuldigt
- ¥ Schnelles aus der Haut fahren, auch bei nichtigen Anlässen
- ¥ Übermäßiger Genuss (von Süßigkeiten, fetten Speisen, Alkohol, Zigaretten) oder Appetitlosigkeit

¥ **Im Bereich der Gedanken**

- ¥ Abwertende Selbstgespräche, z.B. „Ich schaffe das nicht“, „Ich bin unerwünscht“, „Ich bin inkompetent“, „Die mögen mich nicht“, „Andere sind besser“, „Ich verliere die Kontrolle“
- ¥ Konzentrationsschwierigkeiten
- ¥ Vergesslichkeit, Konzeptlosigkeit
- ¥ Unentschlossenheit
- ¥ Alpträume
- ¥ Weinkrämpfe, Suizidgedanken
- ¥ Übermäßiger Ordnungssinn, Pedanterie

¥ **Im Bereich der Gefühle**

- ¥ Häufige Wutanfälle
- ¥ Launenhaftigkeit und depressive Verstimmungen
- ¥ Schuldgefühle, Schamgefühle
- ¥ Plötzlich ansteigende und sich wieder legende Angstgefühle
- ¥ Gefühl der Einsamkeit und Wertlosigkeit
- ¥ Frustration und Gereiztheit
- ¥ Eine skeptische Haltung, Abwehrreaktionen

Probleme psychomotorisch erkrankter Lehrerinnen und Lehrer (vgl. AGIL)

- SchülerInnen sind kaum in der Lage sich zu konzentrieren
- Viele Kinder sind nicht am Unterricht / am Lernen interessiert
- LehrerInnen müssen - notgedrungen - oft die von Eltern vernachlässigte Erziehung ersetzen
- Disziplinschwierigkeiten
- Hohes Ausmaß an Aggressivität in den Klassen
- LehrerInnen haben keine ausreichenden disziplinarische Möglichkeiten
- Zu große Klassen (>30)
- Störende Geräusche
- hohe Lautstärke in Pausen, in Fluren usw.
- Konflikte mit Schüler-Eltern
- Viele SchülerInnen ohne ausreichende deutsche Sprachkenntnisse

- Innovative' Ideen des Kultusministeriums sind oft kaum durchdacht, bedeuten erhebliche Mehrarbeit, um schließlich im Sande zu verlaufen
- Überalterte Kollegien (Durchschnittsalter 45-50 Jahre)
- Konflikte im Kollegium und/oder mit dem Schulleiter
- LehrerInnen haben keine Lobby
- LehrerInnen werden sozial nicht geachtet
- LehrerInnen-Arbeit findet keine Wertschätzung (bis hin zu vollmundigen Bemerkungen des Bundeskanzlers Schröder und anderen!)

Problemlösung:

- **Konkretisieren Sie unscharf-idealistische Zielsetzungen**
- **Reduzieren Sie Perfektionismus**
- **Erweitern und festigen Sie ein unzureichendes soziales Netzwerk**

Weitere Vorschläge:

Stressbewältigungsstrategien wie Entspannungstechniken, Supervision, systematische Zeitplanung und Arbeitsorganisation...

... können hilfreich sein....

es macht leider kaum einer.

**Jeder hat gute Gründe sich zu überlasten,
sonst würde er es nicht tun?!**

(Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert, Klinik Roseneck, 2000)