

(Download free pdf) Stress in der Schule: und wie wir ihn bewältigen (HELP - Hilfe für Eltern, Lehrer, Pädagogen)

Stress in der Schule: und wie wir ihn bewältigen (HELP - Hilfe für Eltern, Lehrer, Pädagogen)

Von Petra Buchwald

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #634877 in BcherVerffentlicht am: 2011-06-15Abmessungen: 10.51 x .39b x 7.76l, Einband: Taschenbuch112 Seiten | File size: 48.Mb

Von Petra Buchwald : Stress in der Schule: und wie wir ihn bewältigen (HELP - Hilfe für Eltern, Lehrer, Pädagogen) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stress in der Schule: und wie wir ihn bewältigen (HELP - Hilfe für Eltern, Lehrer, Pädagogen):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenn ich schon an die Schule denke, dann erhht sich mein Blutdruck!Von GHFechtDie Sommerferien sind vorbei und der allgemeine Schulalltag mit all seinen unterschiedlichen Anforderungen hat die meisten Kolleginnen und Kollegen lngst wieder in seinen Bann gezogen. Hektik, Termindruck, Angst und innere Unruhe sind die bekanntesten

Indikatoren für Stress. Gerade an Schulen ist Stress die gesundheitliche Bedrohung Nr.1, da die Lehrerin bzw. der Lehrer, trotz netter Kolleginnen und Kollegen, immer noch ein Einzelkämpfer ist und nach außen hin versucht, die Fassade der integeren Lehrkraft aufrechtzuerhalten. Petra Buchwald, international renommierte Professorin der Erziehungswissenschaft an der Universität Wuppertal, verbindet neueste Erkenntnisse aus dem Bereich der Forschung mit einer Vielzahl praktischer Lösungen, die man entweder allein, mit einem Partner oder auch in der Gruppe ohne großes Vorwissen durchführen kann. Die Autorin macht dabei deutlich, dass gerade Lehrkräfte auf der einen Seite unter einem ständigen Zeitdruck stehen, einen vergleichsweise hohen Leistungspegel ertragen und sich auf bis zu 150 verschiedene Kinder einlassen müssen, und darüberhinaus in dieser Zeit bis zu 1000 Entscheidungen treffen. Auf der anderen Seite stehen fehlende Erfolgserlebnisse und die permanente Angst, die Kontrolle über die Lerngruppe zu verlieren. Stress pur! Die Folgen des beharrlich bestehenden Stresses seien Depressionen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, ein geschwächtes Immunsystem und Herzkrankheiten. An dieser Stelle müssten auch Schulleiter und berufsbezogene Stellen aufhorchen, um das Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung stärker in ihre Überlegungen einzubeziehen. Dieses Buch geht darauf zum Glück nicht ein, sondern wählt die für Lehrerinnen und Lehrer ergiebiger pragmatische Seite: Was kann man/frau selbst tun? Kapitelweise, schnell zu lesen und durch zahlreiche Fallbeispiele untermauert, werden die Möglichkeiten der Stressbewältigung behandelt: Wie stark beeinflussen unsere Gefühle unsere Wahrnehmung und unser Handeln (emotionale Stressbewältigung)? Wie wirken sich Gedanken auf unsere Wahrnehmung und unser Handeln aus (kognitive Stressbewältigung)? Möglichkeiten der Stressprävention durch Verhaltensänderungen. Gemeinsame Stressbewältigung im Team und durch Einbezug des sozialen Umfelds. In all diesen Bereichen ist dieses Buch ein pragmatischer Helfer, wenngleich es - in schwereren Fällen - den Arztbesuch natürlich nicht ersetzt. Ein erfahrener Kollege gab mir vor Jahren einmal den Tipp: Hast du drei Termine zur gleichen Zeit, dann lasse alle drei platzen und gehe ins Schwimmbad." Ich möchte nun ergänzen: Aber dann bitte mit diesem Buch." 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schulstress ade. Von Marie Regner Das Selbst-Hilfe-Buch Stress in der Schule und wie wir ihn bewältigen von Petra Buchwald ist schon wieder ein neues Buch für Lehrkräfte zum Thema Schulstress. Mit dieser Einschätzung steigt der Leser in die Materie ein, wird aber sogleich aufgeklärt: es handelt sich hier zwar um ein weiteres Buch zum Schulstress, derer es genug auf dem Markt zu kaufen gibt, dieses unterscheidet sich jedoch von seinen Mitstreitern, da es altbewährte und neue Methoden der Stressbewältigung in praxisnaher und anschaulicher Weise vereint und vor allem durch neue wissenschaftliche Befunde und Erkenntnisse fundiert. Das Buch stellt einen übersichtlichen Leitfaden, der die Themen (Wie entsteht Stress?, Wie kann er bewältigt werden?, Wie kann Stress vorgebeugt werden?, Wie können Lehrer und Schüler dies gemeinsam schaffen?) inhaltlich nachvollziehbar aufeinander aufbauen lässt. Gleichzeitig spricht es den Leser persönlich an und bietet die Möglichkeit auch nur mit einzelnen Abschnitten arbeiten zu können. Dabei helfen die theoretische Einbettung, Schlüsselbegriffe, Kernaussagen, bildliche und schematische Darstellung, Fallvignetten, Selbsttests und Übungen. Insgesamt habe ich hier eine runde Sache vorgefunden und eine große Hilfe für den schulischen Kontext aber genauso auch für den privaten Alltag. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr guter Leitfaden für Lehrer und Schüler, einfach beschrieben. Von Kaethe Ich habe mit diesem Exemplar gekauft, weil ich zeitgleich an meiner Universität bei der Buchautorin eine Vorlesung zum Thema besucht habe. Die Thematik des Stresses und der Stressentstehung sowie die Bewältigung ist sehr gut und leicht verständlich beschrieben. Durch anschauliche Beispiele und Geschichten aus der Realität werden einzelne Aspekte nochmals untermauert. In verschiedenen Übungen kann man sich mit seiner eigenen Stresssituation auseinandersetzen und bekommt gleichzeitig Feedback über mögliche Bewältigungsstrategien. Deshalb ist dieses Buch nicht nur informativ sondern auch praktisch anwendbar.

Kurzbeschreibung Stress: eines der gefährlichsten und weitverbreitetsten Erkrankungssphänomene gerade in Lehrberufen. Kaum eine Berufsgruppe leidet heutzutage so sehr unter Anforderungen wie Lehrkräfte. Stress in der Schule weist den Weg aus diesem verzehrenden Problem. Alltagsnahe Beispiele und praxisorientierte Übungen, die das individuelle Meistern schwieriger Situationen in den Mittelpunkt stellen, wie auch neue/innovative Methoden der Stressbewältigung machen diesen übersichtlich gestalteten Band zum unverzichtbaren Helfer für jeden Stress-geschädigten Lehrer. Petra Buchwald, Präsidentin der Internationalen Stress-Gesellschaft, verfügt über jahrelange Erfahrung, wie das Stress-Problem zu bewältigen ist.