

# DOWNLOAD



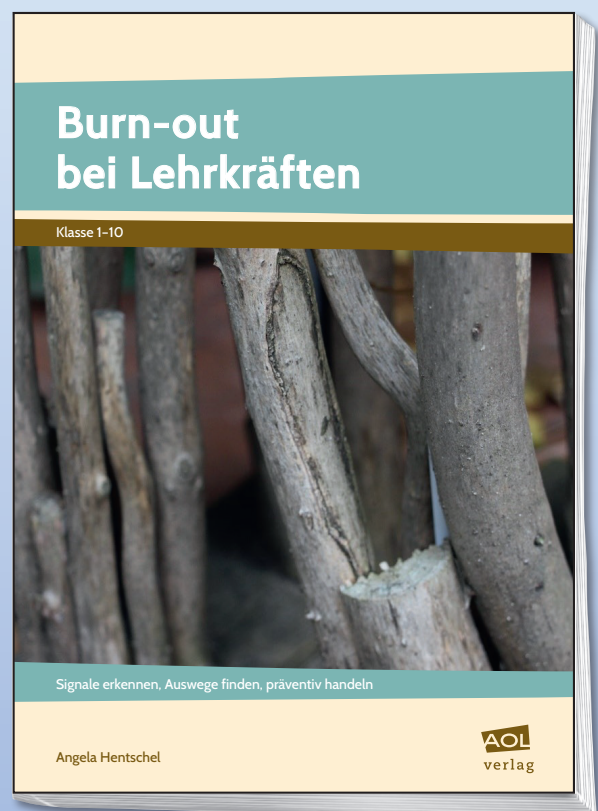
Angela Hentschel

## Burn-out bei Lehrkräften: Techniken gegen Burn-out

Signale erkennen,  
Auswege finden,  
präventiv handeln

Downloadauszug aus  
dem Originaltitel:

**AOL**  
verlag



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

# Inhalt

## Praxishilfen

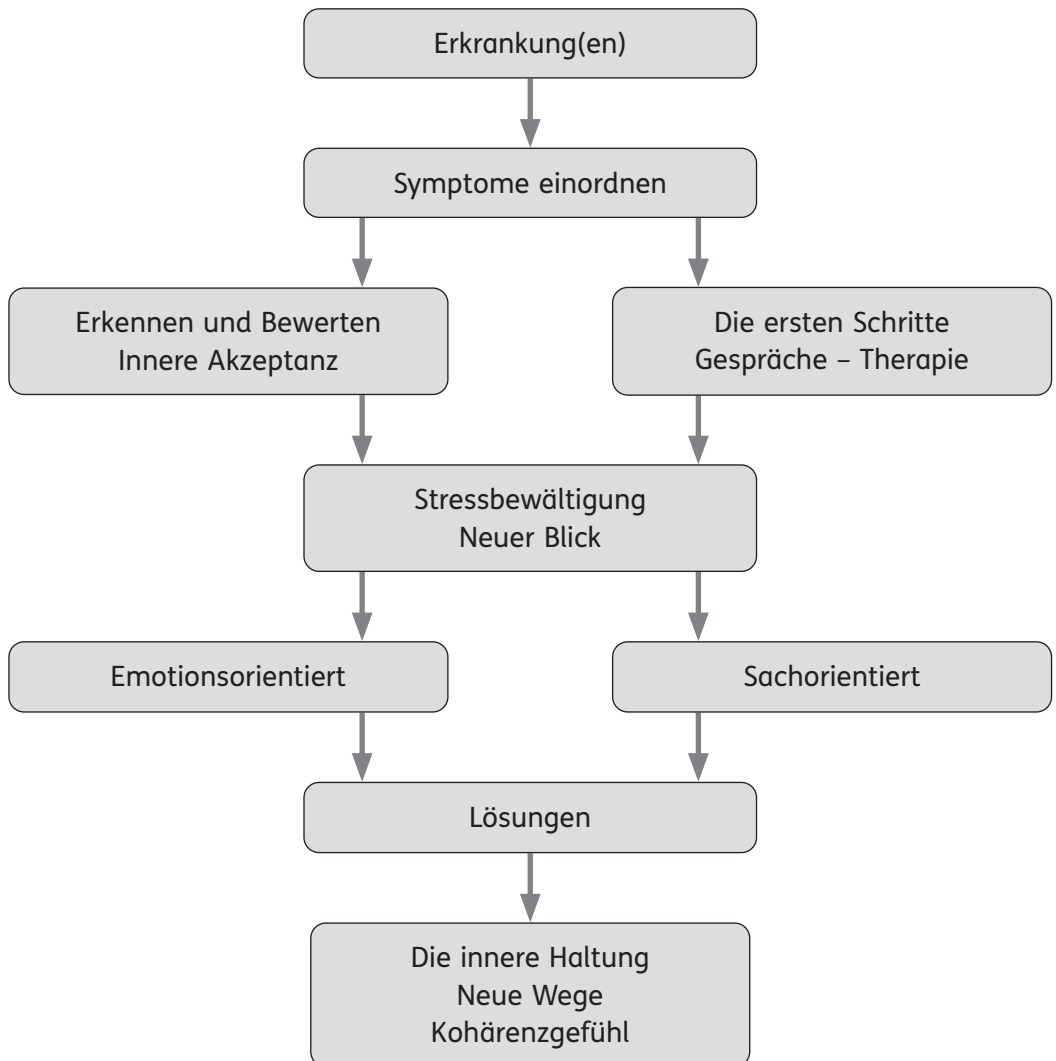
1	Salutogenese .....	2
2	Resilienz stärken – Selbstkonzept und Schutzfaktoren finden .....	4
3	Kraftquellen und Ressourcen für sich entdecken .....	9
	Literatur.....	13
	Quellennachweis .....	15

---

# 1 Salutogenese

Der israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky entwickelte in den 1970er-Jahren das Modell der Salutogenese.<sup>1</sup> Dabei beschäftigen sich seine Theorien nicht mit der Entstehung von Krankheiten, sondern mit der Entwicklung von Gesundheit als Ergebnis seiner Stressforschung. Diese machen klar, dass Menschen mit bestimmten Spannungszuständen oder mit Stresserfahrungen unterschiedlich umgehen und dementsprechend verschiedene gesundheitliche Folgen daraus entstehen. Das Betrachten der Grundlagen *gesunder* menschlicher Entwicklung ist in der medizinischen Versorgung von Erkrankungen von großer Bedeutung und im Zusammenhang vom Burn-out-Syndrom eine gute Voraussetzung für die Behandlung. Der Fokus ist auf Gesundheitsziele gerichtet und nicht in erster Linie auf den Kampf gegen die Krankheit.

Für eine Salutogenese sind verschiedene Faktoren wichtig. Dazu gehören unter anderem Stressprävention und Stressmanagement. Wenn das Gleichgewicht des Organismus gestört ist, braucht es stabile und sichere Handlungen. Welche Gedanken und Gefühle und welche Möglichkeiten der Verarbeitung einem Menschen zur Verfügung stehen, spielen für die Salutogenese ebenso eine wichtige Rolle.

**Möglicher Verlauf zur Gesundung**

---

## 2 Resilienz stärken – Selbstkonzept und Schutzfaktoren finden

Der Begriff Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit und Flexibilität. Zu den Faktoren der Resilienz gehören ein positives Selbstbild und das Einordnenkönnen von Gefühlen, ebenso eine realistische Zielsetzung und Konfliktfähigkeit.

Die Fähigkeit zur Resilienz kann erlernt werden und impliziert das Bewältigen von Krisen und schwierigen Lebenssituationen. Resilienz bedeutet auch, mit Zuversicht nach vorne zu schauen.

Aus diesem Grund ist eine individuell entwickelte Resilienz von großer Bedeutung im Zusammenhang mit Burn-out. Es geht darum, mehr Bewusstheit und Steuerungsmöglichkeiten für sich zu bekommen und neue Schutzfaktoren aufzubauen, um mit Risikobelastungen umzugehen.

Als Aaron Antonovsky sich mit der Salutogenese beschäftigte, entwickelte er auch das Resilienzmodell bzw. die sieben Säulen der Resilienz. Ich habe sie in Keyfaktoren, als die Stützen der Resilienz, zusammengefasst und praktische Anregungen dazu geschrieben.

### **Key 1: Akzeptanz**

Ein Schlüssel zur Resilienz ist die Akzeptanz. Der erste Schritt ist zu erkennen, dass Sie sich in einer Krise befinden und diese akzeptieren lernen. Erst dann können Sie sich auf den Weg der Bewältigung und Veränderung machen. Reden Sie mit Ihrem Partner, mit Freunden oder Kollegen und hören Sie ihnen aktiv zu. Akzeptieren Sie, dass es Veränderungen geben muss (siehe auch Kapitel 12.6: Innere Akzeptanz).

### **Key 2: Lebensfreude**

Versuchen Sie, optimistisch zu denken, denn das bringt Kraft und eine gelassene Sichtweise. Eine lebensbejahende Grundhaltung bringt positive Emotionen und den Gedanken, dass alles wieder gut werden kann. Neue Situationen werden als Chance angenommen und Enttäuschungen als Erfahrungen gewertet. So werden Sie sich wieder Ihrer Stärken bewusst und entwickeln ein positives Selbstbild.

### **Versuchen Sie doch mal Folgendes:**

- ◆ Wenn Sie zwei größere Aufgaben vor sich haben, die zusammengenommen einen großen Stressfaktor für Sie bedeuten, gehen Sie positiv daran. Sagen Sie sich, dass Sie es gut bewältigen können. Lösen Sie zuerst die eine Aufgabe, ohne an die andere zu denken. Dann erscheint die zweite weniger bedrohlich und kann danach erledigt werden.
- ◆ Fragen Sie sich einmal, was Ihnen an Ihrem Leben besonders gut gefällt.
- ◆ Loben Sie sich an mehreren Tagen, weil Sie einiges geschafft haben.

### **Key 3: Selbststeuerung**

Versuchen Sie, sich selbst nicht in der Opferrolle zu sehen. Sie haben es selbst in der Hand, Ihre Rolle zu steuern und zu ändern. Liefern Sie sich der Krise nicht hilflos aus und geben Sie Ihre Passivität auf. Dazu müssen Sie Unterstützung akzeptieren und sich aktiv mit Ihrer Situation auseinandersetzen. Sie sollten auch andere nicht für Ihre Krise verantwortlich machen. Sie entscheiden, was Sie zulassen können und was nicht.

### **Versuchen Sie doch einmal diese Kleinigkeiten:**

- ◆ Etwas unterlassen, was Sie sonst glauben, unbedingt machen zu müssen (z. B. die Spülmaschine sofort auszuräumen, das Bett morgens immer gleich zu machen). Sie werden merken, die Folgen sind gar nicht schlimm.
- ◆ Bleiben Sie einmal in einer Konferenz ganz still und schweigen Sie, soweit es geht. Sie werden sehen, dass die Gespräche auch ohne Sie weitergehen und das stresstypische Gefühl der Unentbehrlichkeit nachlässt.

Vielleicht fällt Ihnen noch mehr ein. Kleine Fehler im Alltag führen nicht zu einer Katastrophe. Wichtig ist, dass Sie sich in den Situationen wohlfühlen, ohne diese zu bewerten, dass Sie Ihre Selbstwirksamkeit erleben und Steuerungsmöglichkeiten finden, damit Ihre Emotionen und Kognitionen kohärent werden.

### Key 4: Lösungsorientierung

Eine lösungsorientierte Denkweise lenkt die Energie nicht auf das Problem, sondern sucht nach Lösungsmöglichkeiten und nimmt Chancen wahr.

#### Ein simples Beispiel:

Sie können die geplante Unterrichtsstunde nicht durchführen, da etliche Schülerinnen und Schüler die Arbeitsmaterialien, um die Sie am Tage vorher gebeten hatten, nicht mitgebracht haben.

Sie können jetzt Folgendes machen:

- a) Sie regen sich über die Kinder lautstark und ausgiebig auf und ärgern sich besonders darüber, dass Ihr geplanter Unterricht nicht stattfinden kann. Sie fühlen sich gestresst und genervt, bleiben somit im Problem stecken und es geht nicht weiter.

Oder

- b) Sie ärgern sich nicht und machen der Klasse deutlich, dass Sie es nicht gut finden, jedoch diesmal eine Lösung haben. Sie fokussieren sich auf das Machbare und Ihren Handlungsspielraum und machen eine angeleitete Entspannungsstunde<sup>23</sup> daraus. Am Ende klären Sie mit den (nun entspannten) Schülerinnen und Schülern, dass diese ihre Sachen beim nächsten Mal mit in die Schule bringen müssen.

Im Beispiel b) handeln Sie lösungsorientiert und haben viel weniger Stress.

### Key 5: Bindung und Beziehungen

Die Beziehung zu anderen Menschen bildet einen stabilisierenden Faktor in Ihrem Leben. Soziale Bindungen geben Halt, besonders in schweren Krisen. Dazu gehört auch die Burn-out-Erkrankung als Lebenskrise. Sie müssen Probleme nicht allein bewältigen und sollten lernen, sich auf Ihr Umfeld zu verlassen. Dazu ist es wichtig, dass Sie sich nicht aus dem sozialen Leben zurückziehen und Freundschaftshilfen ablehnen, sondern weiterhin funktionierende Bindungen herstellen. Wertschätzende und qualitätsvolle Beziehungen schaffen Resilienz und ein Gefühl der Zugehörigkeit.



### **Kleine Beispiele:**

- ◆ Geben Sie Ihren Freundinnen und Freunden öfter mal ein gutes Feedback und zeigen Sie Ihre Wertschätzung.
- ◆ Schicken Sie zur Abwechslung mal wieder eine schöne Karte oder Nachricht an Menschen, die länger nichts von Ihnen gehört haben.
- ◆ Belohnen Sie Ihre Schüler lieber, wenn Sie leise sind, mit netten Worten, als alternativ mit ihnen zu schimpfen, wenn sie laut sind.
- ◆ Sagen Sie öfter Ihren Kollegen, dass Sie ihre Arbeit gut finden.
- ◆ Nutzen Sie Anlässe, um Ihre Achtung zu zeigen.

Sie werden merken, Lob ist wie ein Bumerang, es kommt zu Ihnen zurück.

### **Key 6: Verantwortung übernehmen**

Verantwortung übernehmen heißt, Entscheidungen zu treffen, dazu zu stehen und die Konsequenzen dafür zu tragen. Eigenverantwortung heißt auch, anderen nicht zu überlassen, was mit Ihnen passiert, und dass Sie fest daran glauben, dass Sie selbst etwas ändern können.

### **Sie können täglich kleine Schritte üben:**

- ◆ Entscheiden Sie sich, Ihren Schreibtisch neu zu strukturieren, damit Sie alle Unterlagen schnell finden können.
- ◆ Gehen Sie unvorbereitet in einen Supermarkt und entscheiden Sie schnell, welche Sachen Sie für morgen zum Essen brauchen. Es darf auch eine schlechte Wahl dabei sein.
- ◆ Unterbrechen Sie einmal alltägliche Rituale – wie beispielsweise morgens Kaffee trinken und Zeitung lesen. Trinken Sie einfach mal Tee und schreiben dabei einen Essensplan für die Woche.
- ◆ Entscheiden Sie morgens innerhalb von zehn Sekunden, was Sie anziehen möchten. Wenn Sie sich dann vielleicht nicht so ganz wohlfühlen, machen Sie sich nichts daraus. Es sind Ihre Klamotten.
- ◆ Wenn Sie etwas im Restaurant bestellen möchten, dann überlegen Sie nicht lange, was Sie haben wollen, sondern entscheiden Sie sich schnell. Es darf vielleicht auch mal nicht der Volltreffer sein.

Je häufiger Sie kleine Entscheidungen im Alltag treffen oder für bestimmte Sachen Verantwortung übernehmen, desto sicherer werden Sie sich im Laufe der Zeit fühlen und zu Ihren Entscheidungen stehen. Sie dürfen auch Fehler machen oder hin und wieder im Alltag falsche Entscheidungen treffen. Das bringt Sie nur weiter und die Folgen sind oftmals harmlos.

### **Key 7: Zukunft gestalten**

Resilienz ist ein Konzept, das dem Menschen dabei hilft, sich im Berufs- und Privatleben zu behaupten und seine Zukunft entsprechend seiner Möglichkeiten neu zu gestalten. Jeder Mensch hat Träume und Visionen, die Motivation und Zuversicht vermitteln. Legen Sie Ihre Ziele fest, auch wenn es Veränderung bedeutet. Schaffen Sie Prioritäten und schieben Sie Wichtiges nicht auf. Möglicherweise helfen hier einige sogenannte Glaubenssätze, die Sie sich notieren und selbst laut vorlesen können:

- ◆ Ich bin stolz auf meine Stärken.
- ◆ Wenn Probleme auftauchen, suche ich in der Zukunft nach Lösungen.
- ◆ Ich habe ein gutes soziales Umfeld, das mir in Krisenzeiten hilft.
- ◆ Ich werde meine Akzeptanzgrenze ausbauen.

---

### 3 Kraftquellen und Ressourcen für sich entdecken

Die Ressourcen eines Menschen sind Energien, die ihm zur Verfügung stehen, um seine Ziele zu erreichen, Stresssituationen zu reduzieren und unangenehme Situationen zu beeinflussen. Persönliche Einstellungen, das Selbstwertgefühl und die individuellen Stärken und Erfahrungen spielen dabei eine große Rolle. Wenn ein Mensch, bedingt durch einen Burn-out, in eine Lebenskrise geraten ist, scheinen diese Ressourcen oftmals vergraben zu sein. Mithilfe von Gesprächen, Therapien oder praktischen Aufgaben können diese Ressourcen wieder aktiviert werden. Wenn eine Lösung gelingt, kann sich neue Kraft entwickeln und ein Ressourcengewinn entstehen.

Durch den täglichen Stress, die hohen Belastungen und die globalen Anforderungen der Gesellschaft kommt es dazu, dass viele Menschen über ihre Grenzen gehen. Dabei werden die schönen Dinge des Lebens oftmals vergessen. Und doch hat jeder Mensch in seinem Leben kleine und große Träume. Durch den Prozess der Burn-out-Spirale sind vermutlich viele davon verloren gegangen. Bevor Sie sich einen neuen Lebensplan entwickeln, versuchen Sie doch, die kleinen Träume wieder hervorzukramen, und überlegen Sie, welche Sie sich davon erfüllen können. Belohnen Sie sich einmal selbst und setzen Sie wenigstens die kleinen Wünsche in die Realität um.

Machen Sie sich eine Liste von Dingen oder Handlungen, die Ihnen wirklich guttun. Überlegen Sie, welche sie davon sofort oder in der nächsten Zeit umsetzen können. Werden Sie aktiv, bestimmen Sie selbst über Ihre freie Zeit und über Ihr Leben.



Auf die Liste kommt zum Beispiel:

- **Wobei und an welchem Ort fühle ich mich sicher und wohl?**

**Mögliche Umsetzung:** beim Spaziergang im Wald oder im Stadtpark, in der Wellnessoase, beim Lesen eines guten Buches zu Hause, im Urlaub am Meer, bei einem Essen im Restaurant, zu Hause mit Partnerin oder Partner, im Beisammensein mit Freundinnen und Freunden, beim Wandern, beim Musik hören etc.

- **Was hat mir immer schon Freude gemacht und was habe ich eventuell vernachlässigt?**

**Mögliche Umsetzung:** zu fotografieren, zu malen, zu nähen, barfuß über eine Wiese zu laufen, ins Kino zu gehen, einen Fahrradausflug zu machen, in die Sauna zu gehen etc.

- **Was habe ich mir schon so lange gewünscht und wieder vergessen?**

**Mögliche Umsetzung:** mich einmal massieren zu lassen, eine neue Frisur auszuprobieren, einen Tanzkurs zu machen, Blumen zu pflanzen etc.

- **Was wollte ich immer schon einmal machen?**

**Mögliche Umsetzung:** eine Fortbildung in Malerei, einen Yogakurs, einen Spanischkurs, die Nachbarin zu einem Essen einladen, einen Urlaub in Asien, einen Kochkurs, einen Kletterkurs etc.

Viele Betroffene vergessen während ihrer Krise bzw. im Burn-out-Prozess, sich auf ihre Fähigkeiten und Ressourcen zu besinnen. Stressoren und Belastungen jedoch können durch die individuellen Ressourcen besser bearbeitet und positiv beeinflusst werden. Schreiben Sie sich auf, welche Ressourcen Sie kennen und kreuzen dann an, welche Ihnen zur Verfügung stehen oder welche Sie noch stärken müssen.

### Einige Beispiele:

- ◆ eine gute körperliche Fitness
- ◆ eine gesunde Ernährung
- ◆ Gelassenheit vor und während des Unterrichts oder in Gesprächen
- ◆ Distanz von negativen Dingen, die andere betreffen
- ◆ motivierende Unterrichtsmethoden, die die Schüler voranbringen
- ◆ ein gesunder Realismus
- ◆ klare Arbeitsstrukturen und eine gute Vorbereitung für den Unterricht
- ◆ ausreichend Gestaltungsfreiraum
- ◆ Anerkennung im Berufs- und Privatleben
- ◆ Arbeitsbedingungen in der Schule
- ◆ ein guter Umgang mit Konfliktsituationen
- ◆ die Möglichkeit und Fähigkeit, Wünsche zu äußern
- ◆ Selbstsicherheit empfinden
- ◆ ...

Vielleicht können Sie die Liste noch mit persönlichen und sozialen Ressourcen erweitern, denn ebenso betreffen sie die Fähigkeiten, Interessen, die Gesamtheit an Wissen, Fertigkeiten, Anlagen, Persönlichkeit und Beziehungen, die einem Menschen als Potenzial zur Verfügung stehen.

Jeder Mensch besitzt persönliche Kraftquellen, die ihm möglicherweise nicht immer als solche bewusst sind. Wer auf Kraftquellen zurückgreifen kann, schafft Ruhe und Konzentration und findet belebende und inspirierende Augenblicke.

### Diese können beispielsweise sein:

- ◆ die Familie, die Rückhalt und Sicherheit gibt
- ◆ Bewegung (dazu gehört nicht nur die körperliche Betätigung, sondern auch das „In-Bewegung-Sein“ zum Beispiel durch neue Ideen oder Projekte), damit man nicht in Passivität verfällt
- ◆ Kreativität durch Malen, Musikmachen, Tanzen: Das kreative Tun hat sehr oft aus sich heraus schon therapeutische Wirkung und etwas Befreiendes.
- ◆ Schreiben von Gedichten oder Texten oder auf einem Blog: Das bringt Ablenkung und birgt positive Gefühle in sich.
- ◆ Natur erkunden: Im Garten, im Wald oder im Park können sich durch das bewusste Wahrnehmen verschiedener Sinne positive Empfindungen entwickeln.
- ◆ neue Projekte (zum Beispiel eine Ausstellung, Freizeitprojekte, Gartengestaltung, ein Buch schreiben, ein neues Schulprojekt), die Spaß machen und auf die Sie sich freuen können

- ◆ alles, was Ihnen bis vor Kurzem noch Spaß gemacht hat
- ◆ die Menschen, die Ihnen wichtig sind
- ◆ das, was Ihnen Kraft und Energie bringt
- ◆ das, was Ihnen bisher gut gelungen ist
- ◆ das, was Ihnen Liebe und Glück geschenkt hat

Um die eigenen Ressourcen noch zu erweitern, sind bestimmte Entspannungstechniken von großer Bedeutung. Einige können Sie zu Hause durchführen oder in einem Kurs erlernen.

- ◆ sich zu ruhiger Musik zu Hause auf eine Decke legen und versuchen, die Gedanken auszuschalten und sich nur auf den Augenblick und das tiefe Ein- und Ausatmen zu konzentrieren
- ◆ kleine meditative Einheiten: Zu Hause vor dem Fenster auf dem Boden (oder Stuhl) sitzen und die Augen schließen. Alle Gedanken dürfen kommen und wieder gehen. Dabei ist jedoch wichtig, eine aufrechte Sitzhaltung zu haben, Ruhe dazu zu finden und an nichts Konkretes zu denken.
- ◆ Yogaübungen (zu Hause oder in einem Kurs erlernen)
- ◆ Pilates (Ganzkörpertraining für Körper und Geist mit Übungen zu einer gesunden Körperhaltung, zum Muskelaufbau und bewusster Atmung)
- ◆ progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson (während eines Kurses oder nach Anleitungen im Internet)
- ◆ autogenes Training (in einem Kurs oder nach Anleitungen im Internet)

Kraftquellen unterstützen den Entwicklungs- und Heilungsprozess bei einem Burn-out und helfen dabei, die überfordernden und selbstdestruktiven Verhaltensmuster zu verändern bzw. abzubauen. Dabei werden Selbstakzeptanz und Zufriedenheit gefördert.

---

# Literatur

Barnowski-Geiser, Waltraut, Schule braucht Gefühl, Affenkönig Verlag  
Neukirchen Vluyn 2010

Bloch, Ernst: Das Prinzip Hoffnung. De Gruyter Mouton Verlag 2016  
(<https://www.getabstract.com/de/zusammenfassung/das-prinzip.hoffnung/4049>, letzter Abruf: 18.12.2020)

Burisch, Matthias: Das Burn-out-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung.  
Springer Verlag 2014

Copisch, Erika J. & Paul, Margret: Aussöhnung mit dem inneren Kind.  
Ullstein Verlag, 21. Auflage, 2006

Dilling, Horst, Mombour, Werner, Schmidt, Martin H.: Internationale Klassifikation  
psychischer Störungen, klinische Leitlinien. Verlag Hans Huber 2011

Freudenberger, Herbert J. & Richelson, Geraldine: Ausgebrannt. Die Krise der  
Erfolgreichen – Gefahren erkennen und vermeiden. Kindler Verlag 1980

Hentschel, Angela: 12 Tipps, wie Sie mit Achtsamkeit den Schulalltag meistern.  
Lehrerbüro 2020 ([www.lehrerbuero.de/sonderpaedagogische-foerderung/ratgeber/gesundheits/12-tipps-wie-sie-mit-achtsamkeit-den-schulalltag-meistern-2834.html](http://www.lehrerbuero.de/sonderpaedagogische-foerderung/ratgeber/gesundheits/12-tipps-wie-sie-mit-achtsamkeit-den-schulalltag-meistern-2834.html), letzter Abruf: 30.11.2020)

Hentschel, Angela: 15 Tipps, um motiviert und stark den Lehrer-Alltag zu meistern,  
Lehrerbüro 2020 ([www.lehrerbuero.de/sonderpaedagogische-foerderung/ratgeber/gesundheits/15-tipps-um-motiviert-und-stark-den-lehrer-alltag-zu-meistern-2932.html](http://www.lehrerbuero.de/sonderpaedagogische-foerderung/ratgeber/gesundheits/15-tipps-um-motiviert-und-stark-den-lehrer-alltag-zu-meistern-2932.html), letzter Abruf: 30.11.2020)

Hentschel, Angela: Konflikte lösen im inklusiven Unterricht – Ein Maßnahmenkatalog  
zum Umgang mit schwierigen Schülern. Persen Verlag, 2014

Lazarus, Richard & Folkman, Susan: Stress, Appraisal and Coping. Springer  
Publishing Company 1984

Nelting, Dr. Manfred: Burn-out – Wenn die Maske zerbricht. Goldmann Verlag  
2014

Pilz-Kusch, Ulrike: Burnout – Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen. Beltz Verlag  
2012

Rohnstock, Dagmar: 99 Tipps, Burn-out vermeiden. Cornelsen Verlag 2018

Ruf, Gerhard Dieter: Einführung in die systemische Psychiatrie. Carl Auer Verlag  
2013

Tameling, Rainer: Das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky.  
Grin Verlag 2014

Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein. Vom Schlechten des Guten.  
Piper Verlag 2015

Wenders, Barbara, Stähling, Reinhard: Ungehorsam im Schuldienst. Schneider  
Verlag 2009

[www.alphajump.de/karriereguide/kompetenzen/stressmanagement](http://www.alphajump.de/karriereguide/kompetenzen/stressmanagement) (letzter Abruf:  
Februar 2021)

[www.dearemployee.de/wichtiges-signal-burnout-wird-jetzt-als-krankheit-  
anerkannt/](http://www.dearemployee.de/wichtiges-signal-burnout-wird-jetzt-als-krankheit-<br/>anerkannt/) (letzter Abruf: September 2020)

[www.janus-klinik.de/behandlungsspektrum/lehrgesundheit/](http://www.janus-klinik.de/behandlungsspektrum/lehrgesundheit/) (letzter Abruf:  
Februar 2021)

[www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-05-00-reframing.html](http://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-05-00-reframing.html)  
(letzter Abruf: Dezember 2020)

[www.peter-beer.de/akzeptanz-lernen/#](http://www.peter-beer.de/akzeptanz-lernen/#) (letzter Abruf: Dezember 2020)

[www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/burnout.html](http://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/burnout.html) (letzter  
Abruf: Februar 2021)

[www.riedl-hohenberger.at/htmlAK/ak.html](http://www.riedl-hohenberger.at/htmlAK/ak.html) (letzter Abruf: Dezember 2020)



---

# Quellennachweis

Seite 9: Stitched Panorama © eyetronic – Adobe Stock





# Engagiert unterrichten. Begeistert lernen.

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen AOL-Verlagsprogramms finden Sie unter:

[www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de)



Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf [www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

## Impressum

### Burn-out bei Lehrkräften

**Angela Hentschel** ist Tanz- und Theaterpädagogin und war Förderschullehrerin für die Fächer Deutsch, Sport und Kunst an einer Förderschule. Von 2011 bis 2015 arbeitete sie an einer Grundschule in der Inklusion und unterrichtete Mathematik, Deutsch, Kunst und Kompetenztraining.

Als Kunst- und Gestaltungstherapeutin hat sie Schüler mit geistiger Behinderung und sozial-emotionalen Störungen therapeutisch begleitet und Kollegen mit Problemen bei ihrer Tätigkeit beraten.

Derzeit lehrt sie an der Hochschule Niederrhein Methodik und Didaktik des Tanztheaters und gibt Seminare zu Teamarbeit und Kommunikationstraining.

© 2021 AOL-Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerwelt GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg  
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050  
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Merle Schlüter  
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth  
Coverfoto: © Angela Hentschel

Bestellnr.: 10670DA4

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Begeistert lernen.

