

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Kapitel I: Faktoren des Unglücklichseins	5 - 16
1. Was macht Lehrkräfte unglücklich?	5 - 6
2. Glücksbremse: Weltschmerz	7 - 9
3. Glücksbremse: Neid	10 - 12
4. Glücksbremse: Angst	13 - 14
5. Glücksbremse: Scheinautorität	15 - 16
Kapitel II: Faktoren des Glücklichseins	17 - 30
1. Was macht Lehrkräfte glücklich?	17 - 19
2. Glücksvitamin: Ein stabiles und vertrautes Berufsfeld	20 - 21
3. Glücksvitamin: Aufgehen in einer Sache	22 - 23
4. Glücksvitamin: Die „Schulfamilie“	24 - 26
5. Glücksvitamin: Dem eigenen Leben „Sinn“ geben	27 - 28
6. Glücksvitamin: Humor	29 - 30
Kapitel III: Berufliches Glück ist lernbar	31 - 44
1. Selbsterkenntnis	31 - 32
2. Verbesserung der Selbstorganisation	33 - 34
3. Abgrenzen und Neinsagen lernen	35 - 36
4. Mit Widersprüchen umgehen lernen	37 - 39
5. Außerberufliche Interessen wahrnehmen und pflegen	40 - 41
6. Meditation	42 - 44
Anmerkungen:	45 - 46
Literatur:	47 - 48