

Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.

Beitrag von „Mikael“ vom 26. Oktober 2007 20:04

Zitat

Original von Meike.

Kennt eigentlich jemand das hier?

Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer
von: Andreas Hillert
Kösel-Verlag, 2004

Bin zufällig drüber gestolpert ... Ist das lesenswert oder Platitüden-Mist?

Hallo Meike!

Ich habe es vor einiger Zeit gelesen.

Hillert ist Facharzt u.a. für Psychotherapie und therapiert u.a. auch Lehrer und Lehrerinnen (z.B. wg. Burnout). Diese spezielle Sichtweise (Lehrer) zieht sich durch das gesamte Buch, was ich als sehr positiv empfunden habe (endlich einmal die Sichtweise eines "externen" Fachmannes mit Blick auf die wirklich Betroffenen)

Ich fand es ganz interessant, war immerhin eins der wenigen Bücher, die ich relativ zügig ganz durchgelesen habe, nachdem ich es bekommen hatte.

Teilweise ist es so angelegt, dass meine seine eigene Situation reflektieren soll, ab und zu wird man aufgefordert etwas aufzuschreiben (wobei ich persönlich immer zu faul bin, dass zu tun).

Als Kernmessage habe ich für mich mitgenommen, dass es beim Lehrerberuf in unserem Bildungssystem so ist, dass es unmöglich ist, allen Erwartungen (Eltern, Schüler, Schulleitung, Politik, Gesellschaft, ...) gerecht zu werden (u.a. wegen diverser Zielkonflikte).

Wenn man das trotzdem versucht, wird man langfristig mit ziemlicher Sicherheit scheitern. Hillert führt dabei auch interessante Beispiele aus seiner Praxis auf.

Er gibt sogar im letzten Kapitel Anregungen (Zeitmanagement, Entspannungstechniken, Supervision), was man individuell tun könnte, um langfristig gesund zu bleiben, allerdings sind es keine Patentrezepte. Ich werde mich selbst damit noch einmal beschäftigen müssen...

Insgesamt gesehen ein empfehlenswertes Buch, sollte von jedem Berufsanfänger gelesen werden. Aber auch von erfahreneren Lehrkräften, da es einen Leitfaden bieten kann zum

langfristigen "Gesundbleiben".

Gruß !