

# Inhalt

Vorbemerkung	6
1. Das Programm <i>Denkanstöße!</i>	8
1.1 Grundlage und Anwendungsvoraussetzungen	8
1.2 Analyse mittels IEGL	11
1.2.1 Die drei Verfahren AVEM, BESL und ABC-L	12
1.2.2 Beispiel einer Schulauswertung	22
1.2.3 Beispiele für die individuelle Auswertung	36
1.3 Intervention	45
1.3.1 Einflussnahme auf veränderungsbedürftige Arbeitsbedingungen	46
1.3.2 Direkte Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen bei der Bewältigung ihrer persönlichen Beanspruchungssituation	64
2. Das Training <i>Stärkung für die Schule!</i>	81
2.1 Einstieg in das Training: Bewältigungsverhalten überdenken	83
2.2 Training des Selbstmanagements	96
2.2.1 Probleme im Beruf offensiv angehen	96
2.2.2 Persönliche Arbeits- und Zeitorganisation verbessern	102
2.2.3 Berufliche Ziele setzen	110
2.2.4 Berufliches Selbstverständnis klären	115
2.2.5 Entspannung lernen	119
2.3 Training der Kommunikation	135
2.3.1 Einführung in einige Grundlagen der Kommunikation	136
2.3.2 Üben im Rollenspiel	146
Literatur	162
Anhang	164