

## **„Lehrer sein und gesund bleiben“ oder „Wege aus der Stressfalle“**

Mag. Kurt Winkler

Lehrer/in sein ist neben vielen positiven Aspekten auch eine anstrengende und Substanz raubende Arbeit. Dabei sind es vor allem schwierige Schülerinnen und Schüler, der Druck mancher Eltern oder das Kollegium samt Vorgesetzten, die an unseren Kräften zehren können.

Für das Entstehen von Stress sind unsere „inneren Bewertungsmuster“, Selbstwert und Emotionale Kompetenz sehr bedeutsam. Es lohnt sich auf jeden Fall, seine persönlichen „Stressknotenpunkte“ kennen zu lernen und ein Stück weit zu lösen.