



Einführende Worte 4

Und das muss ich jetzt noch bis zur Pension machen? 4

Bestandsaufnahme 7

Rollen & Anforderungen einer Lehrkraft 7

Potenziale 17

Die eigenen Potenziale erkennen 17

Exkurs: Die unterschiedlichen Lehrkrafttypen 24

Die eigenen Potenziale entfalten 34

Freiräume 58

Die eigenen Freiräume wahrnehmen 58

Eigene Freiräume schaffen 71

Exkurs: Meine Antreiber 105

Die eigenen Freiräume bewahren 109

Resilienz 124

Die Sache mit dem Glück 139

Literatur- und Linkverzeichnis 146