

Literatur

Seiwert, Lothar J., Wenn du es eilig hast, gehe langsam, Campus Verlag, 2005

Arnold, E./ Bastain, J./ Combe, A.: Schulentwicklung und Wandel der pädagogischen Arbeit. Hamburg, 2000

Gudjons, H.: Entlastungen im Lehrerberuf, Hamburg, 1993

Meis, A.: Zeit besser einteilen. Arbeit planen, um Zeit zu gewinnen. Heisenberg: Arbeitsplatz Schule. Friedrich Jahresheft. Seelze IIX/ 1998

Miller, R.: Sich in der Schule wohlfühlen, Beltz-Verlag, 1993

Miller, R.: Schullabyrinth, Hilfe im Umgang mit Veränderungen, Beltz-Verlag, 1992/5

Prof. Dr. Müller-Limmroth: Studie zur Arbeits-Belastung von Lehrerinnen und Lehrern, Hamburg. 1993

Tausch, R.: Lebensschritte. Umgang mit belastenden Gefühlen. Reinbek, 1989

Wahl, D.: Handeln unter Druck. Weinheim. 1991

Zeitschrift Pädagogik, Grenzen der Belastbarkeit. 6/ 1994

Zeitschrift Pädagogik: Umgang mit der Zeit. 3/ 2001

Zürcher Ressourcen-Modell. www.zrm.ch

Maja Storch und Frank Krause: *Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell.* 3., korr. Auflage, Huber, Bern 2005, ISBN 978-3-456-84172-4

Stephen R. Covey: Die 7 Wege zur Effektivität - Sonderausgabe

Managementbuch.de - Klassiker: Coveys "7 Wege zur Effektivität" ist **der Selbstmanagement-Klassiker schlechthin**. Für viele war es DIE wegweisende Lektüre, die **dem Leben eine entscheidende Wendung** gegeben hat. Denn Covey leitet dazu an, persönliche und berufliche Ziele anzusteuern und zu erreichen. Seine Grundthese ist, dass jeder selbst für sein Leben verantwortlich ist. Das heißt, **aktiv zu werden statt zu hadern**. Loslegen statt zaudern. Und dabei immer auf dem Teppich bleiben. Denn Erfolg hat nichts damit zu tun, abzuheben. **Erfolg heißt viel mehr, mit sich selbst im Einklang** zu sein im Hier und Jetzt. Ein wichtiges Buch, weil es uns lehrt, das Leben zu gestalten, anstatt zu warten, bis andere es für uns gestalten. **Managementbuch.de - Empfehlung, weil Coveys Klassiker eine sehr gute, moderne "Lebensschule" ist.** [mehr](#)
Zu diesem Buch gibt es auch ein [Arbeitsbuch](#).

Talane Miedaner: Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner

Managementbuch.de - Klassiker: **Nicht jeder kann und will sich** einen persönlichen Coach leisten - aber trotzdem **von den wichtigen Erkenntnisse profitieren**, die ein Coaching liefern kann. Dazu gehören **Strategien zur Bewältigung von Konflikten** und Krisen, die **Bündelung der eigenen Kräfte** und die Bewusstmachung der eigentlichen und lebensführenden Ziele. Deshalb hat Talane Miedaner die wichtigsten Coachingstrategien und -methoden in einem Buch zusammengefasst. Und damit einen internationalen Bestseller gelandet, der heute zu den unumstrittenen Klassikern der Selbstmanagement-Literatur gehört. Auch wir können diese gebundene Sonderausgabe **bedingungslos empfehlen**. Die Methoden sind - wie so häufig - **einfach, und die Resultate verblüffend**. Allein, wenn Sie der Anleitung im ersten Kapitel folgen: "Beseitigen Sie die Unannehmlichkeiten", werden Sie **erleben, welchen Hebel Sie selbst in der Hand haben**, um die Qualität Ihres Lebens nachhaltig zu steigern.