

Programm (Autor(en), Jahr)	Inhalte	
BMT-L Belastungs- Management Training für Lehrer (Rudow, 1997)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vorstellung des Programms</li> <li>2. Einführung in Problematik</li> <li>3. Progressive Muskelrelaxation</li> <li>4. Identifikation von Belastungen in der Lehrertätigkeit</li> <li>5. Identifikation von Stressreaktionen</li> <li>6. Bewältigung akuter Belastungssituationen im Unterricht</li> <li>7. Reflexion berufsrelevanter Einstellungen</li> <li>8. Entwicklung von Selbstsicherheit</li> <li>9. Systematisches Problemlösen</li> <li>10. Belastungsausgleich in Freizeit</li> <li>11. Transfersitzung 3 Monate nach Beendigung des Kurses</li> </ol>	
BBPP Bonner Burnout Prophylaxe Programm (Fengler, 2001)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definition und Bedeutung von Burnout</li> <li>2. Eigene Burnout-Belastung einschätzen</li> <li>3. Belastungsindikatoren wahrnehmen</li> <li>4. Belastungsquellen in der Umgebung finden</li> <li>5. Belastungsquellen in der eigenen Person finden</li> <li>6. Bewusstmachen von dysfunktionalen Vorgehensweisen</li> <li>7. Geeignete Bewältigungsstrategien u. Ressourcen finden</li> <li>8. Bewältigungsstrategien u. Ressourcen im Alltag verankern</li> <li>9. Bewusstmachen von Widerständen bei der Umsetzung</li> <li>10. Notwendigkeit sozialer Unterstützung hervorheben</li> </ol>	
Potsdamer Trainingsmodell (Abujatum, Arold, Knispel, Rudolf & Schaarschmidt, 2007)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modul: Diagnostik</li> <li>2. Modul: Ursachenanalyse</li> <li>3. Modul: Technik der systematischen Problemlösung</li> <li>4. Modul: Zeit- u. Selbstmanagement</li> <li>5. Modul: Kommunikation u. soziale Kompetenz</li> <li>6. Modul: Zielsetzung u. Zielplanung</li> <li>7. Modul: Entspannung</li> </ol>	
Burnout-Prävention. Das 12-Stufen-Programm zur Selbsthilfe (Bergner, 2010)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realitätsakzeptanz</li> <li>2. Ressourcensammlung</li> <li>3. Selbstverständnis</li> <li>4. Zeitsouveränität</li> <li>5. Eigenbestimmtheit</li> <li>6. Zufriedenheitskonstanz</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Stresstoleranz</li> <li>8. Dyadenkompetenz</li> <li>9. Situationstoleranz</li> <li>10. Rollensicherheit</li> <li>11. Zielerkenntnis</li> <li>12. Sinnannäherung</li> </ol>
Gesundheitsförderungspro- gramm ,Sicher und gelassen im Stress' (Kaluza, 2011)	<u>Basismodule:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einstiegsmodul</li> <li>2. Entspannungstraining</li> <li>3. Mentaltraining</li> <li>4. Problemlösetraining</li> <li>5. Genussstraining</li> <li>6. Abschlussmodul</li> </ol>	<u>Ergänzungsmodule:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sport u. Bewegung</li> <li>2. Soziales Netz</li> <li>3. Zukunftsvision</li> <li>4. Zeitplanung</li> <li>5. Akutfallstrategie</li> </ol>
AGIL - Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf (Lehr, Koch & Hillert, 2013)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Basismodul (Stress, Stressoren, Reaktion auf akuten u. chronischen Stress, Ressourcensammlung, 4 Wege/Module der Entlastung)</li> <li>2. Modul Achtsamkeit</li> <li>3. Modul Denkbarekeit</li> <li>4. Modul Möglichkeiten</li> <li>5. Modul Erholung</li> <li>6. 7 Zusatzoptionen möglich, wie z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeitsmodul,</li> <li>• Informations- und Gesprächseinheit Burnout,</li> <li>• soziale Unterstützung und</li> <li>• Gratifikationen in der Krise.</li> </ul> </li> </ol>	