

## Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Herzlich willkommen bei „PauCARE“ – der Internetseite für „gestresste Pädagogen“. Aus langjähriger Erfahrung wissen wir, dass die Anforderungen, die heute an Lehrerinnen und Lehrer aller Schularten gestellt werden, außerordentlich hoch sind. Lehrer werden bis zur Grenze ihrer Leistungsfähigkeit beansprucht und müssen darüber hinaus oft Dinge leisten, für die sie nur unzureichend ausgebildet worden sind. Ohne gezielte „Gegenmaßnahmen“ kann dieser Zustand nicht nur zu gesundheitlichen Problemen führen, auch die Freude am Unterrichten geht nicht wenigen Kollegen verloren.

Auf dieser Website finden Sie viele Anregungen, die Ihnen helfen sollen, Ihren „Akku“ regelmäßig aufzuladen und Ihren Alltag besser zu managen. Sie erhalten hier Tipps, die Sie leicht umsetzen und Anleitungen zu praktischen Übungen, die Sie überall durchführen können.

Ein Phänomen, das seit einigen Jahren regelmäßig in den Schlagzeilen auftaucht, soll hier ebenfalls nicht ignoriert werden: BURNOUT. Was aber hat es mit dem „Burnout“ auf sich? Das Wort steht für körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung. So gesehen hat wohl jeder von uns schon einmal diesen Zustand erlebt.

Besonders die Berufsgruppe der Lehrer scheint, Untersuchungen zufolge, in immer stärkerem Maße unter den Folgen dieser Erschöpfung zu leiden. Um als Lehrer im heutigen Schulalltag zu bestehen und dem „Burnout“ entgehen zu können, sollten Sie diesem Phänomen von Anfang an energisch entgegenreten. Auch dabei möchten wir Ihnen hier zur Seite stehen.

Alle Inhalte, die hier vorgestellt werden, haben sich in der Praxis bewährt – sie stammen aus verschiedenen Ratgebern, die im [CARE-LINE Verlag](#) erschienen sind und sind Ergebnisse zahlreicher Lehrer-Motivations-Seminare.

*„Der Tag, an dem du die volle Verantwortung für dich selbst übernimmst und an dem du aufhörst, Entschuldigungen zu suchen, ist der Tag, an dem dein Weg zum Ziel beginnt.“*

***Ihr CARE-LINE Team***

**PS:** Falls Ihnen manche Tipps und Übungen auf den ersten Blick zu abstrakt erscheinen – in der Rubrik [„Schule und Unterricht“](#) finden Sie ganz praktische Hinweise für Ihre tägliche Arbeit.

Natürlich können Sie uns gerne eine [E-Mail](#) zukommen lassen. Oder Sie benutzen das komfortable [Feedback-Formular](#).