



**Ike Sprenger**

**Persönlichkeitsentwicklung und Coaching**



©Ike Sprenger

**Trainingsmodul 6:  
Inhaltliches Coaching am Beispiel  
Burnout Prophylaxe –  
Lehrer\*innengesundheit**

**Ausbildung zum Systemischen (Schul)Coach / NLP-Coach  
on demand**

Übersicht (Schul)Coach 6	04
Einleitung	05
Praxisübung: Überprüfung der Hausaufgaben	05
Theorieinput: Burnout erkennen	06
Annäherung an das Thema	06
Erschöpfung als Tabu-Thema	07
Abwehrhaltungen in Erschöpfungssituationen	07
Was ist Burnout	08
Auslösefaktor Stress	08
Erziehung zum Burnout	09
Verleugnung als Motor in den Burnout	10
Burnout-Fallen	10
Praxisübung: Burnout - Selbsttest	11
Theorieinput: Der Burnout - Zyklus	11
Praxisübung: Diskussion und Reflexion der eigenen Situation und des eigenen Systems	13
Theorieinput: Der regenerative Zyklus	14
Entschleunigung	14
Praxisübung: Entschleunigung	15
Pausen machen, mit einem Bein draußen bleiben	15
Praxisübung: Zur Ruhe kommen – Moment of Excellence	16
Positive Erlebnisse sammeln außerhalb des Berufs - Lüsteliste	16
Praxisübung: Lüsteliste	16
Erkennen von Glaubenssätzen	17
Praxisübung: Erkennen von Glaubenssätzen	17
Eigene Ziel verfolgen: Walt-Disney-Strategie	17
Praxisübung: Walt-Disney-Strategie	17
Erkennen der eigenen Stressmuster	19
Praxisübung: Erkennen der eigenen Stressmuster	19
Vertiefende Analyse der eigenen Stressmuster	19
Praxisübung: Vertiefende Analyse der eigenen Stressmuster	20
Abstand gewinnen mit dem Pareto-Prinzip	20
Praxisübung: Abstand gewinnen mit dem Pareto-Prinzip	20
Delegieren lernen	20
Praxisübung: Die Kunst des Delegierens	21
Lifeleadership-Ansatz	21
Praxisübung: Lifeleadership-Ansatz	21
Arbeit mit den inneren Antreibern	22
Praxisübung: Arbeit mit den inneren Antreibern - Erlaubnisse	23
Abschluss	24
Arbeitsvorlage (6/1): Burnout erkennen	25
Arbeitsvorlage (6/2): Burnout messen – ein Selbsttest	26
Arbeitsvorlage (6/3): Burnout -Selbsttest - Auswertung	27
Arbeitsvorlage (6/4): Die Zyklen	28
Arbeitsvorlage (6/5): Entschleunigung	29
Arbeitsvorlage (6/6): Zur Ruhe kommen – Moment of Excellence	30
Arbeitsvorlage (6/7): Lüsteliste	31
Arbeitsvorlage (6/8): Erkennen von Glaubenssätzen	32
Arbeitsvorlage (4/5): Walt-Disney-Strategie	33
Arbeitsvorlage (6/9): Erkennen der eigenen Stressmuster	34
Arbeitsvorlage (6/10): Vertiefende Analyse der eigenen Stressmuster	35
Arbeitsvorlage (6/11): PARETO-Prinzip	36
Arbeitsvorlage (6/12): Die Kunst des Delegierens	37
Arbeitsvorlage (4/1): Lifeleadership-Ansatz	38
Arbeitsvorlage (6/13): Arbeit mit den Antreibern	39