

## Was Herr und Frau Lehrer auf die Palme bringt – Claud Sidler

Anhand von Volksschul-Lehrpersonen weist der Allgemein- und Arbeitsmediziner nach, wo heute in vielen (Sozial-)Berufen die Gefahren von Ueberforderung, Stress und Burnout liegen. Mit bewährten Tipps und Tricks offeriert er die nötigen Hilfestellungen.



von  
Hans Lenzi

**Dauernd in Sitzungen, eingedeckt mit Zusatzaufgaben, Elternabende, das jährliche Mitarbeitergespräch, Lehrplan XY, die nächste Reform vor der Tür. Dabei wolltest Du Kinder unterrichten ... Nase voll von Schule?**

- Lass Dir auf lockere und humorvolle Art aufzeigen, wie Stress und Burnout entstehen.
- Lerne die häufigsten Stressursachen (Stressoren) im Lehrberuf kennen.
- Gestehe Dir Deine Schwächen ein, damit Du Gegensteuer geben kannst.
- Nutze die Tipps und Tricks im Umgang mit Stress.
- Geniesse die witzigen Cartoons.

Im Rahmen einer Studie zur Belastung von Lehrpersonen setzte Claude Sidler sich 2016 intensiv mit den mannigfaltigen Stressursachen im Lehrberuf auseinander. Er hielt zahlreiche Referate und Workshops über Stress und Burnout. Im Buch bringt er seine Erfahrungen auf den Punkt. Dabei liegt der Fokus auf der praktischen Umsetzung. Entstanden ist ein humorvolles Arbeitsbuch.

### Über den Autor

Dr. med. Claude Sidler, FMH Allgemeine Innere Medizin, hat sich zusätzlich zum am Institut für Arbeitsmedizin zum Spezialisten rund um Beruf und Arbeit ausbilden lassen. Aktuell ist er Teil einer Gemeinschaftspraxis in Brugg AG und ist in permanenter Weiterbildung begriffen.

Zweisidler-Verlag