



RATGEBER – BIBLIOTHEK für Eltern, Lehrer, Erzieher und junge Erwachsene

Auf den folgenden Seiten finden Sie empfehlenswerte Bücher zu folgenden Themen:

1. **Aggression / Gewalt / Mobbing**
2. **Depression**
3. **Drogen**
4. **Erziehung**
5. **Ess-Störungen**
6. **Hochbegabung**
7. **Konzentration / Motivation / Arbeitstechniken / Methoden**
8. **Lebensmanagement/Gesundheit**
9. **Lese-Rechtschreib-Schwäche / Legasthenie**
10. **Lehrer-Schüler / Lehrer-Lehrer-Interaktion**
11. **Lernen**
12. **Liebe / Partnerschaft/Ehe**
13. **Medienerziehung**
14. **Pubertät**
15. **Schullaufbahn / Studium / Beruf**
16. **Schulprobleme**
17. **Suizid**

Die RATGEBER-BIBLIOTHEK wird von Frau StDin Elisabeth Mayer betreut und laufend erweitert. Frau StDin Mayer ist Zentrale Beratungslehrerin für Gymnasien an der Staatlichen Schulberatungsstelle für München und Landkreis, die im Internet unter www.schulberatung-muenchen.de auch zahlreiche Links und Fachartikel zu den genannten Themenfeldern bereithält.

1. Aggression / Gewalt / Mobbing

Grossman, Dave: Wer hat unseren Kindern das Töten beigebracht? Ein Aufruf gegen Gewalt in Fernsehen, Film und Computerspielen. Verlag Freies Geistesleben und Urachhaus GmbH, Stuttgart 2002, 194 S., ISBN: 3-7725-2225-4, € 14.50

In den letzten 40 Jahren haben sich schrittweise Zahl und Intensität von Gewaltdarstellungen in den Medien erhöht; immer jüngere Kinder werden mit Darstellungen von schrecklicher Gewalt konfrontiert. Der Anstieg simulierter Gewalt hängt direkt mit dem Anstieg tatsächlicher Gewalt zusammen. Über diese Zusammenhänge legen die Autoren handfeste

Beweise vor, vermitteln Eltern und Erziehern aber auch wertvolle Tipps und Anregungen, wie sie auf den Mediengebrauch von Kindern und Jugendlichen Einfluss nehmen können.

Hoffmann, Kirsten; von Lilienfeld-Toal, Veronika; Metz, Kerstin; Kordelle-Elfner, Katja: Stopp – Kinder gehen gewaltfrei mit Konflikten um. Persen-Verlag, Horneburg 2001, 131 S., ISBN: 3-89358-849-3, € 18.80

Das Buch ist Anregung und Arbeitsgrundlage für Lehrerkollegien, die an ihrer Schule einheitlich vorgehen wollen, aber auch für einzelne Lehrkräfte zur gewaltpräventiven Arbeit mit Kindern zwischen 6 und 11 Jahren, didaktisch aufbereitet und mit reichlich Kopiermaterial versehen.

Kindler, Wolfgang: Gegen Mobbing und Gewalt. Ein Arbeitsbuch für Lehrer, Schüler und Peergruppen. Kallmeyer-Verlag, Seelze-Velber 2002, 215 S., ISBN: 3-7800-4928-7, € 17.90

Im ersten Teil des Buches findet man eine Beschreibung des Phänomens Mobbing und den Appell an die Lehrkräfte, Mobbing zu erkennen, den Prozessen vorzubeugen oder sie zu stoppen, im zweiten Teil ein detailliertes Konzept zur Ausbildung und Unterstützung von Konfliktmoderatoren in der Schule, im dritten Teil Stundenvorschläge für deren Arbeit mit Gruppen. Ferner gibt der Autor Hinweise, wie in Klassen Mobbing bekämpft werden kann, und bietet Hilfestellung zur Verbesserung der kommunikativen Kompetenz von Schülern (und Lehrkräften) und zur Gestaltung eines angstfreien und aggressionsarmen Schulklimas.

Moosig, Karlheinz: Streiten – aber fair. Konflikte gut und konstruktiv lösen. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2003, 160 S., ISBN: 3-451-05292-X, € 8.90

Streiten dient der Lösung von Konflikten und der Stabilisierung jeder Partnerschaft. Moosig zeigt seinen Lesern, wie man konstruktiv und fair mit Spannungen und Konflikten in Partnerschaften, Familien oder im Beruf umgehen kann, und führt sie in die Kunst des „richtigen Streitens“ ein. Er unterscheidet vier Streittypen, die er ausführlich beschreibt, ebenso wie die Basisgefühle bei Konflikten: Wut, Angst und Schmerz und deren Ersatzgefühle. Im letzten Teil seines Buches stellt der Autor Streitregeln, Übungen, Rituale, Thesen zum fairen Streiten und ein Fair-Streit-Training vor. Beim Lesen wird deutlich – was auch der Autor immer wieder anspricht –, dass ein Buch über faires Streiten nur Hinweise geben und ein Training unter professioneller Führung keineswegs ersetzen kann.

Schallenberg, Frank: Ernstfall Kindermobbing. Das können Eltern und Schule tun. Claudius Verlag, München 2004, 128 S., ISBN: 3-532-64200-X, € 12.80

Der Autor will mit seinem Buch Eltern und Erzieher sensibilisieren für das Phänomen Mobbing und die damit verbundenen Gefahren für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Außerdem sollen die Leser motiviert werden, sich aktiv mit diesem Thema zu beschäftigen, um in akuten Situationen adäquat reagieren bzw. präventiv auf Kinder und Jugendliche einwirken zu können. In Fallbeispielen werden verschiedene tatsächliche Vorgänge wiedergegeben. Spezielle Elterntipps am Ende der Beispiele verdeutlichen die Möglichkeiten angemessenen Handelns. Ein sehr an der Praxis orientiertes Buch, für Eltern und Erzieher gleichermaßen empfehlenswert! Zur weiteren Unterstützung bietet der Autor die persönliche Kontaktaufnahme über Internet an und nennt außerdem verschiedene Institutionen als Anlaufstellen in Krisensituationen.

Stewart, Jan: Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2003, 40 S., ISBN: 3-86072-751-6, € 15.50

Das Buch besteht aus 38 „Workouts“ für Jugendliche. Zu jedem Workout gehören Kopiervorlagen für Arbeitsseiten sowie Infoseiten für den Trainer, mit deren Hilfe dieser die

Workouts gestalten kann. Bei den Übungen werden viele verschiedene Arbeitsmethoden berücksichtigt (Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, Zeichnen oder Spiele). Anhand dieser verschiedenen Methoden lernen die Jugendlichen Strategien zum Wut-Management und auch, wie sie diese anwenden können. Alle Workouts sind nach dem gleichen Schema aufgebaut: Vorbereitung – Lernziele – Fragen für Diskussionen – Aktivitäten zur Umsetzung des Lernstoffs – Aktivitäten zur weiteren Vertiefung. Die Workouts sind für Klassen oder kleine Gruppen konzipiert und in Einheiten von 50 bis 60 Minuten aufgeteilt, die logisch aufeinander aufbauen. Die einzelnen Arbeitsblätter lassen sich leicht für die Arbeit mit Einzelpersonen anpassen. Es wird allerdings an deutschen Schulen schwieriger sein, die 38 Workouts in überschaubarer Folge im Schulalltag unterzubringen, als in der amerikanischen High School, an der die Autorin arbeitet.

2. Depression

Nevermann, Christiane; Reicher Hannelore: Depressionen im Kindes- und Jugendalter. Erkennen, verstehen, helfen. Beck-Verlag, München 2001, 256 S., ISBN: 3-406-47566-3, € 12.50

Die Autorinnen beschreiben depressive Störungen und ihre Hintergründe, die Signale, die ein Erkennen von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen erleichtern, und bieten im letzten Teil des Buches verschiedene Möglichkeiten der Hilfe bzw. Vorbeugung an. Viele Wiederholungen erschweren es allerdings dem Leser, bis zu diesem Teil durchzuhalten. Gut verwendbar sind die Beobachtungsbogen für Eltern und Lehrer sowie die weiterführenden Adressen im Anhang.

Nuber, Ursula: Depression – die verkannte Krankheit. Wissen, behandeln, mit der Krankheit leben. Kreuz-Verlag, Zürich 2000, 198 S., ISBN: 3-268-00244-7, € 15.20

Ein Standardwerk zum Thema Depression in überarbeiteter und aktualisierter Neuauflage. Die Autorin geht zuerst den Ursachen und Krankheitsbildern nach und versucht falsche Vorstellungen zu korrigieren, danach stellt sie Therapiemöglichkeiten vor. Im dritten Teil des Buches steht der Umgang mit Depressiven im Mittelpunkt. Ein positiver Ausblick rundet dieses sehr empfehlenswerte Werk ab.

Rabenschlag, Ulrich: Wenn Kinder nicht mehr froh sein können. Depressionen bei Kindern erkennen und helfen. Herder-Verlag, Freiburg im Breisgau 2000, 192 S., ISBN: 3-451-05516-3, € 12.50

Rabenschlag erklärt das Angst-Depressions-Syndrom auf allgemein verständliche Weise. Der Leser gewinnt anhand zahlreicher Fallbeispiele Einblick in die Symptomatik der Depression und erhält Informationen über die Gefährdung davon betroffener Kinder und Jugendlicher sowie über die Möglichkeiten einer effektiven Hilfe. Im Gegensatz zu Nevermann/Reicher stehen das Erkennen und Nachvollziehen der Ursachen mehr im Vordergrund.

Rupp, Manuel: Notfall Seele. Ambulante Notfall- und Krisenintervention in der Psychiatrie und Psychotherapie. Thieme-Verlag, Stuttgart 2003, 209 S., ISBN: 3-13-102172-1, € 39.-

Der Autor ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit jahrelanger Erfahrung im ambulanten psychiatrischen Notfalldienst. Er stellt in diesem Buch einen Handlungsablauf der Notfallintervention in neun Schritten vor. Gegliedert ist das Buch in einen Teil „Grundlagen“ und einen Teil „Praxis“ der Notfall- und Krisenintervention mit Querverweisen, Übersichtstabellen, Fragekatalogen, Formblättern. Eigentlich für in diesem Bereich

Ausgebildete konzipiert, ermöglicht es aber auch dem psychopathologisch Interessierten einen Überblick über die Erscheinungsformen und die Entstehungsweise akuter seelischer Störungen und trägt dazu bei, dass auch Nicht-Fachleute akute Krisensituationen besser einschätzen können und im Notfall kompetente Helfer zu Rate ziehen.

Trickett, Shirley: Endlich wieder angstfrei leben. Selbsthilferatgeber gegen Angst, Depression und Panikattacken. Oesch-Verlag, Zürich 2002, 182 S., ISBN: 3-03-500020-4, € 14.90

Eine Krankenschwester, die lange als Ausbilderin an einer Schwesternschule gearbeitet hat und seit Jahren depressive und überängstliche Menschen begleitet, klärt über Formen und Ursachen von Angst und Depression und deren körperliche und seelische Auswirkungen auf. Aus der Perspektive einer selbst Betroffenen und gleichzeitig seit Jahren Helfenden verfasst, bietet dieses Buch Anleitung zur Selbsthilfe, gibt Hinweise, wann ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden muss, informiert über Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten und Alternativen der Naturmedizin. Das sehr empfehlenswerte, allgemein verständliche Selbsthilfebuch ist auch bestens geeignet für Angehörige und Freunde von Betroffenen.

Wolfersdorf, M.: Depressionen verstehen und bewältigen. Springer-Verlag, Berlin 2002, 162 S., ISBN: 3-540-42789-9, € 16.95

Das Buch enthält eine Erläuterung der verschiedenen Erscheinungsformen der Depression und der heute bekannten Ursachen anhand von Beispielen sowie eine Beschreibung verschiedener Behandlungsmöglichkeiten und der Wirkung von Antidepressiva; es folgen Informationen über einen hilfreichen Umgang mit der Depression, von Seiten der Ärzte, der Angehörigen und der Patienten selbst. Das Buch ist für Laien verständlich geschrieben und gibt der Hoffnung auf Überwindung bzw. Besserung der Krankheit einen breiten Raum. Ein sehr empfehlenswertes Buch über Depressionen hauptsächlich im Erwachsenenalter!

3. Drogen

Wille, Rolf: Sucht und Drogen und wie man Kinder davor schützt. Beck-Verlag, München 1994, 133 S., ISBN: 3-406-37460-3, € 8.50

Der Autor, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, leitet die städtische Drogenberatungsstelle in München. Sein Buch ist vor allem an Eltern drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher gerichtet, enthält Informationen über die wichtigsten Rauschmittel, die Symptome der Suchtentwicklung, eine vorbeugende Erziehungsarbeit und Hilfe für Suchtkranke. Hinweise auf Beratungsstellen und Elternkreise finden sich im letzten Kapitel.

4. Erziehung

Gaschke, Susanne: Die Erziehungskatastrophe. Kinder brauchen starke Eltern. Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart München 2001, 301 S., ISBN: 3-421-05465-7, € 19.90

Schonungslos, teilweise auch polemisch, prangert die Autorin, Jahrgang 1967, Journalistin (erst ZEIT, dann FAZ) und Mutter einer Tochter, die derzeitige „Erziehungslandschaft“ an: Vernachlässigung oder Überbehütung der Kinder, Hilflosigkeit der Eltern, fehlende Grenzen, Einfluss von Fernsehkonsum und Computerspielen, Mangel an zivilisiertem Benehmen,

Überforderung der Lehrer in einer Schule, die Benimm-, Trainings-, Erziehungs- und Bildungseinrichtung in einem sein soll, schwindende Unterscheidung zwischen Erwachsenen und Kindern, fehlende Geborgenheit. Man muss mit der Autorin nicht in allem einer Meinung sein, aber das Buch enthält viele Anregungen, den eigenen Erziehungsstil und den Umgang mit Kindern zu überdenken, und jede Menge Diskussionsstoff. Besonders bemerkenswert ist das Kapitel über das Lesen, mit dem Untertitel „Ohne Lesen kann niemand erwachsen werden.“

Köditz, Michael: Wenn Kinder schwierig sind. Eine Hilfestellung für Eltern, Lehrer und Erzieher. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2004, 220 S., ISBN: 3-423-34117-3, € 9.-

Der Autor, Diplompädagoge und Berufsschullehrer, erläutert, welche gesellschaftlichen, familiären und schulischen Problemkreise die Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen mit verursachen und macht Vorschläge, wie die Entwicklung eines stabilen Selbst und ein entspanntes Lernen ermöglicht werden können. Zunächst werden Beispiele „schwieriger“ Kinder beschrieben sowie die Grundlagen für ein stabiles Selbst. Dann schildert Köditz die Risiken und die Schutzfaktoren für eine gesunde kindliche Entwicklung und gibt Auskunft darüber, was Eltern und Erzieher im Kleinkind- und im Schulalter dazu beitragen können.

Müller, Franz-Werner; Laubach, Hiltraud: Liebe, Grenzen, Konsequenzen. Mut zur Erziehung. Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 2003, 78 S., ISBN: 3-7867-2437-7, € 7.80

Das schmale Bändchen enthält die wichtigsten Grundregeln der Erziehung, vor allem auch im Hinblick auf die Gemeinschaften/Gruppen in Kindergärten, Tagesstätten und Schulen. Dass Kinder ein Recht auf Erziehung haben und Grenzen als Schutzraum und Orientierungshilfe brauchen, wird kurz und klar dargelegt; Normen des menschlichen Zusammenlebens und Grundwerte für die Erziehung aus Grundgesetz und Menschenrechtskommission werden zu leicht verständlichen Regelsätzen zusammengestellt und durch Beispiele verdeutlicht, Tipps zum Verhalten bei Regelverstoß und zu angemessener Kritik bzw. Anerkennung angefügt. Das Buch ist sehr übersichtlich gestaltet, verzichtet auf große Worte und bietet konkrete Hilfestellung für den Alltag für Eltern, Lehrer, Erzieher. „Diese Leitlinien und Methoden sind erwiesenermaßen bei Kindern und Jugendlichen nützlich, aber auch zwischen Ehepartnern und anderen Erwachsenen ungefährlich.“ (Zitat: Schluss-Satz)

Paradis, Jacques: Warum Sie Ihre Eltern nicht erschießen sollten. 17 gute Gründe. Reclam- Verlag, Leipzig 2002, 213 S., ISBN: 3-379-00789-7, € 18.90

Mit Humor und liebevoller Ironie wendet sich der Autor an den „vollkommenen, nur vom abscheulichen Verhalten seiner Eltern traumatisierten“ Leser und gibt zu bedenken, dass auch seine Eltern Eltern hatten und dass sie nicht die alleinigen Verursacher aller Übel seien. Sodann appelliert er an ihn, seinen einzigen Makel, nämlich den Eltern nicht verzeihen zu können, mithilfe dieses Buches auszurotten. In 17 Kapiteln beschreibt Paradis exemplarisch die in Mitteleuropa gängigsten Erziehungsmethoden und typisiert bzw. karikiert die verschiedenartigen Elternpaare und die psychischen „Schäden“, die bei den jeweiligen Kindern entstanden sind. Am Ende eines jeden Kapitels wird der Leser mit der positiven Seite des eben behandelten Erziehungsstils konfrontiert und findet Gründe für eine Versöhnung mit seinen Eltern und deren Erziehungsfehlern. Das Buch könnte Eltern und älteren Jugendlichen gleichermaßen zu mancher Erkenntnis verhelfen. Eine wörtliche Übersetzung des Originaltitels „Comment pardonner à ses parents“ wäre allerdings der Intention des Buches näher gekommen!

Heinemann-Pieper, Martha; Pieper, William J.: Smart Love. Erziehen mit Herz und Verstand. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2003, 347 S., ISBN: 3-423-34032-0, € 8.50

Ausgangspunkt für die meisten Erziehungsprobleme sei die innere Unzufriedenheit des Kindes, so die Autoren. Dem Kind Liebe zeigen, seine Empfindungen und Wünsche respektieren, auf einfühlsames Lenken statt auf Disziplinierung setzen und erkennen lassen, dass man in allen Lebenslagen zu ihm hält und auf sein Wohl bedacht ist, das sind die Grundzüge ihres Erziehungskonzeptes „Smart Love“. Mit vielen Fallbeispielen und Erziehungstipps zu verschiedenen problematischen Situationen wollen die Autoren Eltern bei einer Erziehung ihrer Kinder „mit Herz und Verstand“ helfen. Aus dem Buch kann man sich viele Anregungen holen und einige Erkenntnisse gewinnen. Eltern sollten sich allerdings kein schlechtes Gewissen machen lassen, wenn sie im Alltag die guten Ratschläge nur begrenzt umsetzen können oder wollen!

5. Ess-Störungen

Informationsschrift des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz: **Was sind Ess-Störungen?** Zu bestellen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln. Dort gibt es kostenlos Materialien zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung, darunter:

- **Ess-Störungen. Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Lehrer und Kollegen.** Bestell-Nr. 35231400
- **Bulimie, Magersucht, Ess-Sucht.** Bestell-Nr. 35231002
- **Barmer-Krankenkasse: Ess-Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Informationen für Eltern und Lehrer**

Alle diese Informationsschriften vermitteln einen kurzen Überblick, zeichnen sich durch Allgemeinverständlichkeit aus und sind mit einem Literaturverzeichnis versehen für Leser, die sich gründlicher mit der Thematik beschäftigen wollen. Ein Internet-Adressenverzeichnis von Beratungsstellen findet sich unter: www.bzga.de/adressen/essstoerungen.htm

Franke, Alexa: Wege aus dem goldenen Käfig. Anorexie verstehen und behandeln. Quintessenz-Verlag, Berlin – München 1994, 198 S., ISBN: 3-86128-066-3, € 25.50

Im ersten Teil des Buches wird Anorexie als Lösungsversuch erklärt, sich gegen eine Art des Lebens, die man nicht akzeptieren kann, zur Wehr zu setzen; der zweite Teil beschreibt Verhalten und Erleben anorektischer Frauen; im dritten Teil folgt eine Darstellung allgemeiner therapeutischer Methoden, mit dem zentralen Thema der therapeutischen Beziehung. Anorexie wird als Lebenskrise verstanden, die überwunden werden kann.

Gerlinghoff, Monika; Backmund, Herbert: Wege aus der Essstörung. Magersucht und Bulimie: wie sie entstehen und behandelt werden. TRIAS-Verlag, Stuttgart 1999, 151 S., ISBN: 3-89373-471-6, € 17.90

Klar und verständlich werden die verschiedenen Symptome der Ess-Störungen dargestellt, ihre möglichen Ursachen sowie das von den beiden Autoren entwickelte, als sehr erfolgreich geltende Therapiekonzept. Angesprochen werden Betroffene und deren Angehörige und Freunde. Das Buch soll die Leser anregen, sich über ihre Situation klar zu werden, u. a. anhand von eingefügten Fragebögen, „Denkanstößen“ und Berichten von Betroffenen. Das Buch ist hilfreich, um die Krankheit zu erkennen und den ersten Schritt zu ihrer Bewältigung zu wagen.

Gröne, Margret: Wie lasse ich meine Bulimie verhungern? Ein systemischer Ansatz zur Beschreibung und Behandlung der Bulimie. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2003, 287 S., ISBN: 3-89670-208-4, € 24.90

Zunächst wird die Ess-Störung Bulimie definiert, danach werden ihre Symptome geschildert, die Grundlagen der systemischen Therapie erklärt und verschiedene Aspekte der Bulimie betrachtet. Einen großen Teil des Buches nehmen dann die therapeutischen Maßnahmen und ihre Wirksamkeit ein, wobei auch verschiedene therapeutische Dilemmata aufgezeigt werden. Betroffene wie auch deren Angehörige und Freunde können in diesem Werk wichtige Erkenntnisse über die Krankheit, ihre Ursachen und ihre oft verdeckten Ziele gewinnen und vielleicht einen neuen Zugang zu ihrer teilweisen oder vollständigen Bewältigung finden.

6. Hochbegabung

Bundesministerium für Bildung und Forschung: Begabte Kinder finden und fördern. Wolfenbüttel, roco-druck GmbH 2001, 94 S., Bestellungen unter der Rufnummer 01805-262302

Ein Ratgeber für Eltern und Lehrer, warum und wie man sich mit Hochbegabten beschäftigen soll, wie man Hochbegabung erkennt und was Eltern, Lehrer und die Gesellschaft für sie tun können und sollen. Im Anhang findet man Adressen von Beratungsstellen, Mitgliedervereinen und Förderangeboten und die Adressen der Kultusministerien der Länder, außerdem einen Überblick und Informationen über Jugendwettbewerbe unterschiedlicher Art und über die überregional tätigen Begabtenförderungswerke, zuletzt Literaturhinweise zum Thema Hochbegabung.

Stapf, Aiga: Hochbegabte Kinder. Persönlichkeit, Entwicklung, Förderung. Verlag C. H. Beck, München 2003, 272 S., ISBN: 3-40-50252-0, € 16.90

Persönlichkeit, Entwicklung und Förderung hochbegabter Kinder werden hier wissenschaftlich fundiert dargestellt und erörtert. Ein sehr informatives Buch für interessierte Eltern, Lehrer und Erzieher, mit einem umfangreichen Literaturverzeichnis und wichtigen Adressen von Beratungsstellen und Verbänden, die sich der Hochbegabten annehmen, sowie Internetadressen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

7. Konzentration / Motivation / Arbeitstechniken / Methoden

Felten, Michael: Kinder wollen etwas leisten. Wie Eltern und Erzieher sie dabei unterstützen können. Kösel-Verlag, München 2000, 179 S., ISBN: 3-466-30524-1, € 15.95

Dieses gut lesbare Buch verdient Beachtung. Der Autor erkennt den Nutzen neuer Unterrichtsformen wie Freiarbeit, Handlungsorientiertes Lernen, Projektunterricht, Erwerb von Schlüsselqualifikationen, Soziales Lernen etc. durchaus an, warnt aber vor Übertreibung und Einseitigkeit. Oberflächlichkeit und Halbwissen könnten die Folge sein. Er verteidigt die gedanklich-geistigen Anteile des Lernens sowie die bewährten Lernformen des vom Lehrer geleiteten Unterrichts anhand vieler Argumente, Beispiele und Ergebnisse wissenschaftlicher Studien. Eine ähnliche Haltung des Bewahrens von Bewährtem bei gleichzeitiger Integration von Neuem nimmt Felten bei seinen Überlegungen zur Mitarbeit der Eltern an der schulischen Entwicklung ihrer Kinder ein. So können Eltern bei zahlreichen Schul- und Erziehungsfragen

Klärung und Hilfe gewinnen und erfahren, worauf es bei der Lernförderung prinzipiell ankommt. (nach „lesenswert“ 1'01)

Stücke, Uta: Lern- und Konzentrationstraining im 5. und 6. Schuljahr. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2001, 125 S., ISBN: 3-86072-656-0, € 20.40

Das Buch gliedert sich in sechs Abschnitte, aufeinander aufbauend, jeweils nach dem gleichen Schema gestaltet: Einleitung (fortlaufende Geschichte), die zu der jeweiligen Lerntechnik hinführt, Erklärungsseiten, wie die Technik funktioniert, Beispiele für die Anwendung, Übungsseiten, um die Technik zu trainieren, Rückblick und Zusammenfassung. Es ist als systematisches Trainingsprogramm zu verwenden oder als Hilfe für Lehrer und Eltern, um einzelne für effektives Lernen benötigte Techniken vorzustellen und einzuüben. Als Einstieg in den Schultag oder eine Unterrichtsstunde sowie für Vertretungsstunden geeignet!

Matthes, Wolfgang: Methoden für den Unterricht. 75 kompakte Übersichten für Lehrende und Lernende. Schöningh Verlag im Westermann Schulbuchverlag GmbH, Paderborn 2002, 132 S., ISBN: 3-14-023815-0, € 13.80

Der Autor stellt knapp und übersichtlich auf „Methodenkarten“ (je 1-2 S.) verschiedene Verfahren vor, die Lehrer einsetzen können, um den Verlauf des Unterrichts zu strukturieren und die angestrebten Ziele zu erreichen. Das Angebot der Methodenkarten umfasst Unterrichtseinstiege, Lehrervortrag, Frontalunterricht, Partner- und Gruppenarbeit, Experiment, Rollenspiel, Schülerpräsentation, Diskussion und Debatte, Stationenlernen und vieles mehr, am Rand jeweils versehen mit Hinweisen (Definition der Methode, Chancen und Ziele, geeignete Anlässe, mögliche Probleme und was besonders zu beachten ist). In ähnlicher Weise sind die Methodenkarten für Schüler (Teil 2 des Buches) gestaltet. Hier geht es u.a. um Lernen lernen, Grundeinstellungen für erfolgreiches Lernen, Visualisierung, Prüfen der Konzentrationsfähigkeit und verschiedener Fertigkeiten, die von einem Schulabgänger erwartet werden, Planung von Hausaufgaben, Memorieren, Umgang mit PC und Internet, erfolgreiche Gruppenarbeit, Präsentation der Ergebnisse, Referate vorbereiten und halten, Erstellung einer Mind-Map oder eines Lernplakats.

Diese 75 kompakten Übersichten sind für Lehrer und Schüler gleichermaßen zu empfehlen.

8. Lebensmanagement/Gesundheit

Dunkel, R. Mathias: Das Kreuz mit dem Kreuz. Rückenschmerzen psychosomatisch verstehen und behandeln. Ernst Reinhardt Verlag, München 2004, 138 S., ISBN: 3-497-01696-9, € 15.90

Patienten mit chronischen Schmerzen verursachen derzeit die höchsten Diagnose- und Behandlungskosten unseres Gesundheitssystems. Der Autor legt verständlich und wissenschaftlich fundiert dar, warum die rein körperliche Behandlung von Muskeln, Wirbeln und Bandscheiben meist nicht zum dauerhaften Erfolg führt: Da seelische Faktoren bei Schmerzen häufig eine entscheidende Rolle spielen, ist Linderung oder Heilung oft nur möglich, wenn man die Psychosomatik (z.B. des Rückenschmerzes) berücksichtigt. Anhand von Fallbeispielen wird gezeigt, wie psychosomatische Therapie helfen kann. Die Ausführungen können den Leser anregen, sich selbst besser zu beobachten, Stressfaktoren frühzeitig zu entdecken und ihnen gezielt entgegenzuwirken. Bei seinen Erläuterungen macht Dunkel aber auch deutlich, dass sich leider bis jetzt eine allgemeine wertfreie Sichtweise der Psychosomatik weder bei Ärzten noch bei Patienten durchgesetzt hat.

Hagemann, Wolfgang: Burn-Out bei Lehrern. C.H. Beck Verlag, München 2003, 304 S., ISBN: 3-406-50921-5, € 17.90

Ausgehend von der Beziehungstheorie führt der Autor zunächst die Häufigkeit von Beziehungskrankheiten und deren Symptomatik sowie strukturelle Probleme im Gesundheits- und Schulsystem an. Danach geht es um Krankheits- und Therapieverständnis, systemische Reflexionen zur spezifischen beruflichen Situation, Gewalt und Aggression, systemische Sichtweise von Krankheit, Angst und Depression und Symptomatik des Burn-Out. Zentrales Anliegen des Autors ist es, Schule und Beziehung zwischen Lehrern und Schülern zu einem „sicheren Ort“ werden zu lassen, an dem jeder seine Fähigkeiten entfalten kann. Um diesen „sicheren Ort“ schaffen zu können, ist es notwendig, dass Lehrer sich über ihre eigene Konstitution und ihre Beeinträchtigungen im Beziehungsverhalten durch Erfahrungen aus Kindheit und Jugend klar werden. An Fallbeispielen wird verdeutlicht, wie sich diese speziell in der Interaktion mit Schülern, aber auch mit Kollegen und Vorgesetzten auswirken. Neben den Ursachen werden auch Tipps und Therapiemöglichkeiten aufgeführt. Das Buch ist nicht nur für Lehrer, die bereits erste Anzeichen des Burn-Out an sich feststellen, bestens geeignet, sondern für alle, die mit Lehren und Erziehung zu tun haben, um bereits im Vorfeld krank machende Einstellungen zu erkennen und zu vermeiden. Sehr empfehlenswert!

Klingenberger, Hubert; Zintl, Viola: Mein Leben selbst gestalten – Erfolg durch Kompetenz. 3 Bände:

1. **Ichstark.** Wie lerne ich mich und andere besser verstehen? Wie treffe ich klare Entscheidungen? Wie gehe ich mit Konflikten um? **ISBN: 3-7698-1284-0**
2. **Eigenständig.** Wie kann ich persönliche Lebenserfahrungen deuten und nutzen? Wie lerne ich Beziehungen aktiv eingehen, pflegen und gestalten? Wie erschließe ich mir Quellen der Ermutigung und Ausgeglichenheit? **ISBN: 3-7698-1285-9**
3. **Selbstbewusst.** Wege zur persönlichen Fehlerfreundlichkeit - Vernetzt denken - Kreativ neu beginnen. **ISBN: 3-7698-1286-7**

Don Bosco Verlag, München, je Band ca. 160 S., ca. € 16.00

Die Autoren haben für ein Erwachsenenbildungszentrum ein Kurs-Konzept entwickelt unter dem Motto „Mein eigenes Leben gestalten“. Es umfasst die als Titel der Bücher angeführten Kursblöcke. In den einzelnen Abschnitten findet der Leser Anregungen für sich selbst und Anregungen für die Seminargruppe; zahlreiche Querverweise auf die Themen der jeweiligen Bände erleichtern die Verbindung zu bereits Gelesenem, Gelerntem, Erkanntem. In den umfangreichen Literaturverzeichnissen ist eine „grundlegende Literatur zum Weiterlesen“ zur Sicherung des Seminar-/Lern-Erfolges noch besonders gekennzeichnet.

Linneweh, Klaus: Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2002, 219 S., ISBN: 3-407-36024-X, € 19.90

Ein Band aus der Reihe „Management und Karriere“, in der von Hochschulprofessoren und erfahrenen Praktikern relevante Fragestellungen der Führung, der Zusammenarbeit und des Personalmanagements dargestellt werden. Es geht in diesem Buch aber nicht nur um Führungskräfte oder „Karrieretypen“, sondern um jeden Menschen, der sich von den Anforderungen des (Berufs-)Alltags gestresst und/oder überfordert fühlt. Der Autor erklärt zunächst das Stressgeschehen, äußert sich zu Arbeitssucht und Burn-out, erläutert Konzepte zum Stressmanagement als persönlicher Führungsaufgabe und bietet dem Leser „Bausteine zur Stresskompetenz“ an. Den einzelnen Abschnitten sind jeweils kurze Tests zur eigenen Befindlichkeit sowie konkrete Tipps zur Stressbewältigung zugeordnet. Ein sehr empfehlenswertes Buch!

Wagner-Link, Angelika: Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 1995, 3. Auflage 2001, 235 S., ISBN: 3-608-89675-9, € 20.-

Das Buch bietet Unterlagen zu einem Stressbewältigungs-Training, das auch für Lehrerinnen und Lehrer sehr empfehlenswert ist. Über theoretische Grundlagen, eine individuelle Stress-Analyse, kurz- und langfristige Stressbewältigungs-Techniken wird der Leser umfassend und genau informiert und erhält Anregungen bzw. Anleitung zur Ausführung verschiedener Übungen. Ein Kapitel beschäftigt sich mit den beim Training möglicherweise auftretenden Schwierigkeiten, ein weiteres bringt Beispiele für Stressbewältigungstrainings-Abläufe unterschiedlicher Dauer (z.B. 12 Wochen, 2 x 2 Tage, 3-4 Tage). Zuletzt äußert sich der Autor zu positiven Effekten des Trainings für die Teilnehmer und zur jeweiligen Effektivität verschiedener Trainer-Typen (direktiv, aktiv, ruhig ...). Das Buch eignet sich bestens für Lehrerfortbildungen und kann auch Gewinn bringend zum Selbsttraining verwendet werden.

Wassmann, Claudia: Die Macht der Emotionen. Wie Gefühle unser Denken beeinflussen. Primus Verlag, Darmstadt 2002, 166 S., ISBN: 3-89678-430-7, € 19.90

Nach einer kurzen Geschichte der Gefühle von den griechischen Philosophen bis Darwin geht es um die Neurophysiologie der Gefühle, Bewertungstheorien der Emotionen, Untersuchungen der Gefühle im Kernspintomographen und EEG, die Beeinflussung von Lernen und Erinnerung durch Emotionen, pathologische und fehlende Ängste. Die Ausführungen gipfeln in dem Versuch einer Synthese der Theorien und der Erkenntnis des Wertes von Emotionen als „essentieller Bestandteil eines guten Lebens“. Eine in Maßen mit medizinischen Fachausdrücken angereicherte Sprache, ausführliche Anmerkungen, ein Glossar, ein Register und ein umfangreiches Literaturverzeichnis ermöglichen es auch bereits jungen Erwachsenen, sich anhand dieses Buches selbstständig mit diesem Thema zu befassen.

9. Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) / Legasthenie

Dummer-Smoch, Lisa: Mit Phantasie und Fehlerpflaster. Hilfen für Eltern und Lehrer legasthenischer Kinder. Ernst Reinhardt Verlag, München/Basel 2002, 144 S., ISBN: 3-497-01602-0, € 16.90

Die Autorin informiert einleitend über Legasthenie, zeigt an Fallbeispielen, wie Kinder und Eltern sie erleben, und beschreibt Teilleistungsschwächen, die als Ursachen für Legasthenie gelten. Der umfangreiche Abschnitt „Hilfe zur Selbsthilfe“ befasst sich mit der Wichtigkeit einer frühen, vollständigen Diagnose und bietet wertvolle Hinweise und Beispiele für richtiges, spielerisches Üben mit Legasthenikern. Ein weiterer Abschnitt enthält Informationen über die Empfehlungen der Kultusministerkonferenz, über die Hilfen im Schulsystem, die legasthenischen Kindern gerecht werden, sowie Sonderregelungen und zusätzliche Hilfsmöglichkeiten als Nachteilsausgleich. Im Anhang befinden sich zahlreiche Literaturhinweise, ein Abdruck des Merkblattes des Bundesverbandes Legasthenie, eine Schrift des wissenschaftlichen Beirates des Bundesverbandes Legasthenie über Definition, Vorbeugung, Diagnose und Maßnahmen, ferner Auszüge aus dem Erlass des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus vom 16. November 1999, eine Beschreibung der im Text angeführten Lautgebärden, Übersichtstabellen zu Dopplungen und Dehnungen und ein Sachregister.

Heil, Gerlinde: Lese- Rechtschreib-Schwäche oder Lernfehler? Materialien zur Diagnose und Förderung in der Grundschule. CARE-LINE Verlag, Neuried 2003, 83 S., ISBN: 3-937252- 01-0, € 14.80

Bei Kindern wird häufig eine massive Lese-Rechtschreib-Störung vermutet, obwohl vielleicht nur ein Entwicklungsschritt im Lesestart nicht ganz ausgereift ist. Denn auch wenn der Lese- und Rechtschreibstart bei den meisten Kindern in ähnlichen Entwicklungsphasen verläuft, so treten diese nicht unbedingt im selben Alter auf. Wirkliche Wahrnehmungsstörungen sind eher selten. Die abwechslungsreichen und kreativen Übungen in diesem Buch sollen helfen, Lese- und Rechtschreibdefiziten vorzubeugen, sollen aber auch Hinweise auf jene Schüler geben, die Hilfe von ausgebildeten Trainern und Therapeuten benötigen. Das Buch ist auch für Eltern als Material zum Üben mit ihren Kindern geeignet. Zu beachten ist allerdings, dass jede Entwicklungsstufe völlig abgeschlossen sein muss, bevor ein neuer Schritt in Angriff genommen wird. So wird das Kind nicht überfordert und kann allmählich Freude am Lesen gewinnen.

Klicpera, Christian; Schabmann, Alfred; Gasteiger-Klicpera, Barbara: Legasthenie. Ernst Reinhardt Verlag, München 2003, 316 S., ISBN: 3-8252-2472-4, € 23.90

Das Buch richtet sich vorrangig an Lehramts-, Pädagogik- und Psychologiestudenten, will aber auch Lehrern in der Praxis einen Überblick über die kognitiven Prozesse des Lesens und Schreibens verschaffen durch umfangreiche Einbeziehung von Forschungsergebnissen aus dem deutsch- und englischsprachigen Raum, Vorstellung von Methoden der Diagnostik und von gängigen Tests im kritischen Vergleich, Beschreibung von Präventions- und Interventionsstrategien; es ist teilweise sehr theoretisch, aber mit vielen praktischen Hinweisen für den Unterricht versehen. Mit Marginalienspalte, Glossar und zahlreichen Übungsaufgaben ist es zur Prüfungsvorbereitung sehr gut geeignet!

Staatsinstitut für Schulpädagogik und Bildungsforschung München: Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und Rechtschreibens. Handreichungen zur Prävention, Diagnose und Förderung. Auer Verlag, Donauwörth 2003, 120 S., ISBN: 3-403-04000-3, € 12.80

Es gibt Schülerinnen und Schüler, die trotz durchschnittlicher oder sogar hoher Intelligenz nicht fähig sind, richtig lesen und schreiben zu lernen. Unter den Bezeichnungen Legasthenie, Lese-Rechtschreibschwäche, Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und Rechtschreibens wird in der Erziehungswissenschaft wie in der Schulpraxis nach Wegen gesucht, dieses Phänomen zu ergründen und Lösungsmöglichkeiten zu finden. (a. d. Klappentext)
In der Unterrichtspraxis steht die frühzeitige zielgerichtete Förderung aller Schüler, die kurz- oder langfristig Auffälligkeiten beim Schriftspracherwerb zeigen, im Vordergrund. Es ist dieser Handreichung daher ein Anliegen, das Bewusstsein um die besonderen Schwierigkeiten dieser Schüler zu schärfen und zugleich die diagnostischen Fähigkeiten der Lehrkräfte insbesondere im Anfangsunterricht zu stärken.

Das Buch gibt erprobte und bewährte Informationen und Ratschläge zu den Themen:

- Ursachen von Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten
- Voraussetzungen für den Schriftspracherwerb
- Möglichkeiten, betroffene Schülerinnen und Schüler zu erkennen (Erstellung einer Diagnose, Vorstellung standardisierter Tests)
- Wege der Unterstützung und Förderung im Unterricht (mit vielen Anregungen, Übungen, Konzepten und Förderprogrammen)
- Umsetzung des Nachteilsausgleichs im Unterricht
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Schritte der Prävention

Sehr empfehlenswert!

10. Lehrer-Schüler- / Lehrer-Lehrer-Interaktion

Drews, Ursula: Anfänge. Lust und Frust junger Lehrer. Cornelsen Verlag Scriptor, Berlin 2002, 159 S., ISBN: 3-589-21634-4, € 12.95

Das Buch vermittelt jungen Lehrkräften eine realistische Sicht des Lehrerberufes, vor allem des Einstiegs in denselben, rückt Illusionen zurecht, spricht Defizite an und macht gerade deshalb dem „Anfänger“ Mut, sich auf das „Stufenmodell des Lehren Lernens“ (survival stage – mastery stage – routine stage) einzulassen. Zeitmanagement, lebenslanges Lernen, die Wirkung von Lehrern auf Schüler, Methodenwahl, Disziplinprobleme, der heimliche Lehrplan, die Tatsache der eigenen Unvollkommenheit und die Vermeidung wirklich gravierender Fehler sind die Hauptthemen. Zu den einzelnen Kapiteln gibt es jeweils Tipps der Autorin und Literaturhinweise zur Vertiefung.

Greving, Johannes, Paradies, Liane: Unterrichtsstiefte. Ein Studien- und Praxisbuch, Cornelsen Verlag Scriptor, Berlin 1996, 248 S., ISBN: 3-589-20981-X, € 18.95

Das Buch wendet sich sowohl an berufserfahrene Lehrkräfte wie auch an Anfänger im Lehrberuf. Es beschreibt eine bunte, aber wohl durchdacht gegliederte Palette neuer und altbewährter Unterrichtseinstiegs-Methoden, die Schülern und Lehrern dazu verhelfen können, den Spaß am Unterricht nicht zu verlieren bzw. wieder zu gewinnen. Es will einladen, selbst die eine oder andere Anregung in die eigene Unterrichtspraxis zu übernehmen oder diese den eigenen spezifischen Bedürfnissen gemäß abzuwandeln. Beschrieben werden Stundeneröffnungs-Rituale, Übungen zum stofflichen Aufwärmen, informierender Unterrichtseinstieg, Denkanstöße als Stundenbeginn, Schnupperstunden, verschiedene Spiele, Erkundungen, Gesprächsformen, Entspannungsübungen. Die einzelnen Kapitel sind folgendermaßen aufgebaut:

- Vorbemerkungen über das Wesentliche der vorgestellten Methode
- Grundüberlegungen zur Didaktik
- Voraussetzungen und Vorbereitungen
- Durchführung
- Didaktischer Kommentar: Was können Schüler dabei lernen?
- Nachteile und Schwächen der Methode
- Einsatzmöglichkeiten

Der systematische, übersichtliche Aufbau, die vielen Beispiele, die zahlreichen Querverweise auf weiterführende Literatur zu den einzelnen Abschnitten und das ausführliche Register im Anhang machen dieses praxisorientierte und ideenreiche Werk zu einem sehr empfehlenswerten Arbeitsbuch.

Lohmann, Gert: Mit Schülern klarkommen. Professioneller Umgang mit Unterrichtsstörungen und Disziplinproblemen. Cornelsen Verlag Scriptor, Berlin 2003, 208 S., ISBN: 3-589-21633-6, € 16.95

Der Autor will die Kluft zwischen der sehr theoretisch ausgerichteten Ausbildung der Lehrkräfte und der Praxis des Schulalltags überbrücken helfen und ein Rüstzeug für einen professionellen Umgang mit Schülern bieten. Hauptzielgruppe sind Berufseinsteiger, aber auch Kollegen, die schon lange im Schuldienst sind, können hier etliches finden, was sie zu Veränderungen eingefahrener Handlungsmuster und zur Anwendung ungewohnter Strategien anregt. Unter anderem geht es um das Verstehen von Unterrichtsstörungen, Disziplinproblemen, Reflexion der eigenen Haltung und Problembewältigung. Sehr hilfreich sind vor allem die Kapitel über proaktive (Prävention und Unterstützung) und reaktive

(Intervention und Problemlösung) Strategien mit vielen Tipps und Beispielen. Das Buch sollte in keiner Lehrerbücherei fehlen!

Meidinger ,Hermann: Stärke durch Offenheit. Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit von Lehrern. Cornelsen Verlag Scriptor, Berlin 2000, 208 S., ISBN: 3-589-21252-7, € 16.50

Das Trainingsprogramm regt in Theorie und praktischen Übungen zur aktiven Beschäftigung mit der eigenen Kommunikations- und Konfliktfähigkeit an, damit die Gesprächskompetenz des Einzelnen gestärkt und das Wohlbefinden aller an Schule Beteiligten verbessert werden kann. Das erfahrungs- und erlebnisorientierte Reflektieren des eigenen Gesprächsverhaltens und das Experimentieren mit neuen Gesprächselementen ist ein Arbeitsschwerpunkt des Autors als Berater, Coach, Supervisor und Referent, der sich in diesem sehr empfehlenswerten Buch widerspiegelt.

11. Lernen

Baumgartner, Sabine: Lernzirkel Lernen lernen. Einfach und schnell richtige Lernstrategien trainieren in der Sekundarstufe I. Care Verlag, Neuried 2003, 90 S., ISBN: 3-932849-80-9, € 15.80

Die Autorin behandelt mit der Unterrichtsform des Lernzirkels die Themen Lernorganisation, Lerntyp, Konzentration, Entspannung, Gedächtnisförderung und Prüfungsangst. Dabei führt jeweils ein theoretischer Teil an den Themenschwerpunkt heran. Die einzelnen Stationen des Lernzirkels werden detailliert beschrieben und pädagogisch begründet. Alle Arbeitsmaterialien sind als Kopiervorlagen vorhanden. Jedem Kapitel geht eine Aufstellung der benötigten Materialien voraus. Das praxisorientierte Buch ist – ohne zeitaufwändige Vorbereitung – bestens in der Sekundarstufe I einzusetzen und sollte in keiner Lehrerbücherei fehlen.

Endres, Wolfgang: 111 starke Lerntipps. Pffiffige Ideen für den Lernerfolg. (Kl. 5-10), Beltz-Verlag, Weinheim 2003, 108 S., ISBN: 3-407-38050-X, € 12.90

Tipps zum Abbau von Ärger und Frust, zur Motivation, zur Stärkung des Selbstwertgefühls, Konzentrationsübungen, Hör-, Seh- und Tastübungen, Vorschläge zur Lernplanung und Zeiteinteilung, Lernexperimente und Wegweiser zum Lernerfolg, Spickzetteltraining als Schulaufgabenvorbereitung, Faustregeln für die Prüfungssituation, Suche nach Lernpartnern, Umgang mit Lehrern und zum Schluss Hinweise auf Endres-Lernkurse sind in diesem Buch enthalten; 111 starke Lerntipps zum Auswählen und Ausprobieren, wie man sich Schritt für Schritt beim Lernen verbessern kann.

Endres u.a.: Werkstatt Lernen. Unterrichtsmaterialien und Arbeitsblätter (Sek I/II). Beltz-Verlag, Weinheim 2002, 147 S., ISBN: 3-407-62501-4, € 19.90

Das Buch enthält Anleitungen, Fragebogen, Arbeitsblätter und Tipps zur Gestaltung des Arbeitsplatzes, zu Hausaufgaben, Heftführung, Lernklima, Fragestellung im Unterricht, Motivation, Erstellung und Vortrag von Referaten, Vorbereitung von Prüfungen, Prüfungsverhalten, ferner Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Spielvorschläge zur Förderung von Kreativität beim Lernvorgang und verschiedene Lernexperimente. Es ist für Lerntrainings-Sequenzen oder auch für eine effiziente Nutzung von Vertretungsstunden besonders geeignet! (Allerdings ist die Neuauflage nicht an die neue Rechtschreibung angepasst!)

Schader, Bernhard: Schultipps für Eltern. Unterstützen Sie den Lernerfolg ihres Kindes. 4. bis 10. Klasse. Aus der Reihe „Lernen lernen“. Duden-Verlag, Mannheim 2003, 96 S., ISBN: 3-411-71811-0, € 9.95

Neben den Büchern für Schüler aus dieser Reihe (Konzentration, 4. bis 6. Klasse; Lerntipps, 5. bis 7. Klasse; Hausaufgaben und Klassenarbeiten, 5. bis 7. Klasse; Referate, Vorträge, Facharbeiten, 9. bis 13. Klasse) ist nun ein Band für Eltern erschienen. Er enthält nützliche Tipps, wie Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen können. Querverweise am Seitenrand oder im Text zeigen, wo Informationen zu verwandten Themen zu finden sind. Eltern können/sollten mit diesem Buch aktiv arbeiten: Aufgaben lösen, Lernmethoden erproben, eigene Überlegungen aufschreiben. So besteht die Möglichkeit, die eigenen Ideen und Erfahrungen immer wieder zu überprüfen, zu korrigieren oder zu ergänzen.

Schröder-Naef, Regula: Lerntraining in der Schule. Voraussetzungen - Erfahrungen - Beispiele. Beltz-Verlag, Weinheim und Basel 2002, 176 S., ISBN: 3-407-62494-8, € 24.90

Die Autorin wendet sich an Lehrkräfte der Sekundarstufen, die das selbstständige Lernen ihrer Schülerinnen und Schüler unterstützen wollen. Sie fasst aktuelle Forschungs-Ergebnisse zu diesem Bereich zusammen, stellt die Erfahrungen dar, die Schulen bei der Vermittlung von Lernstrategien gemacht haben, und bietet Vorlagen, Anregungen und Materialien zur Verwendung im Unterricht an. Das Buch hat drei Zielsetzungen:

- Es stellt neue Erkenntnisse und für das Lerntraining relevante Forschungsergebnisse, beispielsweise zur Lernpsychologie, zu Lernbiographien, zu Hirnforschung, Lernmotivation, Informationsmanagement, in allgemein verständlicher Form dar.
- Es fasst die von Schulen bei der Vermittlung entsprechender Projekte und Kurse gemachten Erfahrungen sowie die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Vorgehensweisen zusammen.
- Es enthält zahlreiche Beispiele, Anregungen, Kopiervorlagen, Checklisten, Lerntipps und Fragebogen, die im Unterricht oder in Kursen bei der Vermittlung von Lernstrategien verwendet werden können. (Klappentext)

Spitzer, Manfred: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2002, 511 S., ISBN: 3-8274-1396-6, € 29.95

Spitzer, Psychologe, Philosoph, Mediziner und Professor für Psychiatrie, geht der Frage nach, wie Lernen im Gehirn ermöglicht wird, wie Aufmerksamkeit, Motivation und Emotionen das Lernen beeinflussen, wie Lernen in unterschiedlichen Lebensabschnitten stattfindet u. a. m. Mit vielen anschaulichen Erläuterungen, Beispielen, Geschichten und Anekdoten, unterstützt durch zahlreiche Abbildungen, vermittelt er neuere Erkenntnisse der Gehirnforschung und zieht praktische Schlüsse aus diesen Forschungsergebnissen, für jedermanns Alltag, für das Lernen in der Schule und für eine menschengerechtere Gesellschaft. Ein Sachbuch im besten Sinne, das eine komplexe Materie gut verständlich und anregend aufbereitet.

Struck, Peter: Die 15 Gebote des Lernens. Primus-Verlag, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 2004, 224 S., ISBN: 3-89678-509-5, € 16.90

Nach einer gründlichen Auseinandersetzung mit PISA und Co steckt der Autor den Rahmen ab, innerhalb dessen sich Lernen in Deutschland heute bewegt, z. B. eine veränderte Kindheit, hilflose Eltern, Begabungen und Schwächen der Kinder, um dann im Hauptteil („15 Gebote des Lernens“) Grundlagen und Verbesserungsvorschläge für gutes Lernen darzulegen. In einem vierten Abschnitt geht es um die Schulmodelle der Zukunft: Schule als Lerndorf, Ganztagschule, zwei- oder dreigliedriges Schulsystem, verlängerte Grundschulzeit, ferner um Leistungsdruck, Verständnispädagogik und Konfrontation, Computerlernen und seine Grenzen. Ein Buch für Lehrer, ebenso für Eltern, die Veränderungen in der Schullandschaft sinnvoll mittragen und umsetzen, aber auch kritisch hinterfragen wollen!

Vester, Frederic: Denken, Lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn, und wann lässt es uns im Stich? Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2002, 261 S., ISBN: 3-423-33045-7, € 8.50

Frederic Vester zeigt auf seiner Kreuzfahrt durch das menschliche Gehirn eine völlig neue Richtung der Gehirnforschung: die Biologie der Lernvorgänge. Auf eine sehr klare und anschauliche Art führt er den Nachweis, dass alle Mühe umsonst ist, wenn man beim Lehren und beim Lernen gegen die biologischen Grundgesetze verstößt – Gehirnforschung, wie sie jeden angeht. Ein Testprogramm, anhand dessen jeder seinen individuellen Lerntyp feststellen kann, verhilft dem Leser darüber hinaus zu nützlichen Einsichten in die Beschaffenheit seines eigenen „biologischen Computers“ und wie er ihn am effektivsten nutzen kann (aus dem Klappentext). Eine aktualisierte Neuauflage des Klassikers der Lernforschung, die in keiner Lehrerbibliothek fehlen sollte!

12. Liebe / Partnerschaft / Ehe

Bacharan, Nicole/Simonnet, Dominique: Wenn es ernst wird mit der Liebe. Mit Jugendlichen über Liebe reden. Beltz-Verlag, Weinheim-Basel-Berlin 2003, 85 S., ISBN: 3-407-22842-2, € 7.90

Nicht Aufklärung im üblichen Sinn ist der Zweck dieses Büchleins, sondern der Versuch, Jugendlichen Antworten zu geben, die sich über Liebe, Lust, Sexualität, Freundschaft, Treue Gedanken machen, nicht religionsgebunden, aber wertorientiert, mit leicht beherrschendem Unterton, angelegt als Dialog zwischen dem Autorenpaar und Jugendlichen. Eltern können hier Anregungen für Gespräche über diese Thematik mit ihren eigenen Kindern finden oder die im Buch geäußerten Meinungen als Grundlage für Diskussionen „auf neutralem Boden“ verwenden.

Micus, Andrea: Wenn Liebe Frauen krank macht. Geheime Mechanismen in der Partnerschaft und wie man sie erkennt. Rowohlt-Taschenbuch-Verlag, Reinbek bei Hamburg 2003, 157 S., ISBN: 3-499-61443-X, € 7.90

Ob Männer in Partnerschaften nicht nahezu ebenso oft krank werden können, sei dahin gestellt; zwar ist der leicht zu lesende Ratgeber für Frauen verfasst, enthält aber für beide Geschlechter Denkanstöße und nützliche Tipps, um zu einem harmonischen Miteinander zu finden. Bemerkenswert sind die positive Wertung des Streits und die Hinweise auf eine „Streitkultur“, die nicht nur junge Paare zu neuen Wegen anregen könnten, mit Auseinandersetzungen konstruktiv umzugehen.

13. Medienerziehung

Glogauer, Werner: Die neuen Medien machen uns krank. Gesundheitliche Schäden durch Medien-Nutzung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Beltz-Verlag, Weinheim 1999, 192 S., ISBN: 3-89271-868-7, € 19.-

Der Autor informiert über gesundheitliche Schäden durch Geräte, Anlagen, TV-Licht: Störungen der psychomotorischen und sprachlichen Entwicklung; Konzentrationsschwäche und Hyperaktivität; ungesunde Ernährung während des Fernsehens; Überforderung der Gefühle, hohe Erregung, Schlafstörungen, Hörschäden, Augen- und Wirbelsäulenschädigungen, hirnhysiologische Veränderungen; Fernsehsucht, Spielsucht am PC,

jugendspezifische Musikstile kombiniert mit Drogenkonsum. Ein aufschlussreiches Buch für Jugendliche, Eltern und Lehrer!

Hänsel, Rudolf/ Hänsel Renate (Hrsg.): Da spiel ich nicht mit! Auswirkungen von „Unterhaltungsgewalt“ in Fernsehen, Video- und Computerspielen - und was man dagegen tun kann. Eine Handreichung für Lehrer und Eltern. Auer Verlag, Donauwörth 2005, 226 S., ISBN: 3-403-04268-5, € 16.90

Angesichts der Tatsache, dass die Unterhaltungsindustrie immer mehr und immer brutaler werdende Video- und Computerspiele, Horror- und Gewaltfilme anbietet, haben sich die Herausgeber entschlossen, etwas dagegen zu unternehmen. So entstand ein Buch mit Erfahrungsberichten, persönlichen Stellungnahmen und wissenschaftlichen Beiträgen, das dafür sensibilisiert, sich nicht vorbehaltlos der Flut an Unterhaltungen dieser Art auszuliefern, sondern einen kritischen Umgang damit zu pflegen bzw. zu vermitteln. Der Sammelband enthält Informationen über die Häufigkeit und Dauer von Medienkonsum, über die Art der Videos und Spiele und deren Wirkung auf Psyche und soziales Verhalten sowie Ratschläge, was Eltern, Erzieher und Betreuer gegen die „Innenweltverschmutzung“ der Jugend tun können. Die einzelnen Kapitel schließen meist mit einem umfangreichen Literaturverzeichnis zur Vertiefung des Themas und einer kurzen Zusammenfassung der Hauptaussagen („Auf einen Blick“). Die Beiträge sind verfasst von Ärzten, Wissenschaftlern, Psychologen, Lehrern, Eltern und betroffenen Jugendlichen. Sie stellen deshalb unterschiedliche Anforderungen an das Vorwissen, die aktuelle Interessenlage und die Verständnisfähigkeit und sind daher für einen breiten Leserkreis geeignet. Das Buch ist aufgrund seines Modellcharakters mit einem besonderen Förderpreis der Stiftung Bildungspakt Bayern bedacht worden.

Stoll, Clifford: Log out. Warum Computer nichts im Klassenzimmer zu suchen haben und andere High-Tech-Ketzereien. Fischer-Verlag, Frankfurt am Main 2001, 252 S., ISBN: 3-10-040220-0; € 14.90

Ein Spezialist für Datenschutz und Computersicherheit, der das Datennetz so lange und so gut wie kaum ein anderer kennt und bereits 1972 am Aufbau eines Vorläufers des heutigen Internet beteiligt war, äußert sich kritisch und dennoch unterhaltsam zum Gebrauch des Computers und einem unüberlegten Optimismus in Bezug auf seinen Nutzen.

► Zum Thema *Medienpädagogik* siehe ab Oktober 2005 auch das neue Internetportal des Staatsinstituts für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB): www.medieninfo.bayern.de

14. Pubertät

Baier, Thomas: Puberterror. Ratgeber für alle, die mit Jugendlichen zu tun haben. Care-Line-Verlag, Neuried 2000, 147 S., ISBN: 3-9803821-7-6, € 14.80

In diesem Ratgeber für Eltern, Lehrer und Erzieher, die mit Jugendlichen täglich umgehen (müssen), erklärt der Autor sowohl die physischen wie auch die psychischen Veränderungen während der Pubertät, erläutert die dadurch entstehenden Probleme im Zusammenleben mit Heranwachsenden und gibt Tipps für eine nervenschonende Erziehung in dieser schwierigen Zeit. Von den Selbstmanagement-Seminaren, die Th. Baier seit Jahren für Jugendliche anbietet, sind einige Arbeitsblätter eingefügt, die Eltern eventuell auch zusammen mit ihren Kindern besprechen könnten. Über den teilweise ironisierenden Illustrationsstil kann man unterschiedlicher Meinung sein; man muss keinen allzu großen Anstoß daran nehmen, wiewohl er manches Mal die Ernsthaftigkeit der Ausführungen relativiert.

15. Schullaufbahn / Studium / Beruf

Mannhaupt, Gerd: Welche Schule ist die beste für mein Kind? Psychologische Hilfestellungen zur Schullaufbahn, Verlag für Psychologie und Lebenshilfe, Lippstadt 1998, 123 S., ISBN: 3-9806209-0-5, € 14.00

Der Autor gibt Eltern Hilfestellung bei ihrer Entscheidung über die künftige Schullaufbahn ihres Kindes, indem er die vielfältigen Faktoren erläutert, die die Lern- und Leistungsfähigkeit eines Kindes beeinflussen, und zeigt Folgen ungünstiger Entscheidungen auf. Ein fundierter und allgemein verständlicher, sehr empfehlenswerter Ratgeber!

Heldmann, Werner (Hrsg.): Studieren heute. Erwartungen der einzelnen Studienfächer an ihre Studienanfänger. (Band 1), 427 S.

Heldmann, Werner; Finkenstaedt, Thomas: Voraussetzungen und Rahmenbedingungen des Hochschulstudiums. (Band 2), erstellt im Auftrag des Deutschen Hochschulverbandes, Verlag Karl Heinrich Bock, Bad Honnef 1998, 96 S., ISBN: 3-87066-466-5, ca. € 6.-

Band 1: Fachvertreter formulieren Voraussetzungen für 37 Universitätsfächer, die Studienbewerber für ein erfolgreiches Studium vorweisen sollten.

Band 2: Der Ergänzungsband informiert über inhaltliche und formale Voraussetzungen sowie die politischen Rahmenbedingungen des Hochschulstudiums.

Tenorth, Heinz-Elmar (Hrsg.): Klassiker der Pädagogik. C.H. Beck-Verlag, München 2003, Band I: 251 S., ISBN: 3-406-49440-4, Band II: 255 S., ISBN: 3-406-49441-2, je Band € 12.90

„Die Erinnerung an die Klassiker der Pädagogik, wie sie in der westlichen, modernen Tradition bis zur Gegenwart vorliegen, geht (...) von der Prämisse aus, dass die Probleme nicht überholt sind, mit denen sie sich beschäftigt haben, und die Lösungen nicht mutwillig ignoriert werden können, will man den Anspruch unserer Zivilisation nicht unterbieten“ (aus dem Vorwort). Im Aufbau und der Gliederung der jeweiligen Kapitel gleich, stilistisch und im Informationsgehalt etwas unterschiedlich, berichten die Autoren über Leben, Werk und Wirkung verschiedener Pädagogen auf deren Zeitgenossen und Nachfolger. Im ersten Band sind u. a. Comenius, Locke, Rousseau, Heinicke, Pestalozzi, Humboldt, Schleiermacher, Herbart, Fröbel und Helene Lange zu finden, im zweiten u. a. Steiner, Montessori, Salomon, Buber und Piaget. Die einzelnen Kapitel vermitteln einen knappen Überblick über die Pädagogen und ihr Wirken. Zur Vertiefung sind weitere Werke im Literaturverzeichnis angeführt, sowie Kurzbiographien der zahlreichen Autoren. Geeignet zur Prüfungsvorbereitung, begleitend zu Kursen der gymnasialen Oberstufe oder auch einfach als Information für an pädagogischen Ideen der Vergangenheit und Gegenwart Interessierte!

16. Schulprobleme

Czerwenka, Kurt: Das hyperaktive Kind. Ursachenforschung - Pädagogische Ansätze - Didaktische Konzepte. Beltz Verlag, Weinheim u. Basel 1994, 145 S., ISBN: 3-407-62188-4, € 18.-

Das Standardwerk zum Thema ist teilweise sehr wissenschaftlich, teilweise eher praktisch orientiert. Zumindest Teil I: „Konkrete Handlungsmöglichkeiten: Hilfen für Lehrer, Erzieher und Eltern“ ist auch für Nicht-Fachleute gut lesbar!

Reihe Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie:

Band 1:

Döpfner, Manfred; Fröhlich, Jan; Lehmkuhl, Gerd: Ratgeber Hyperkinetische Störungen. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Hogrefe-Verlag, Göttingen/Bern/Toronto/Seattle 2000, ISBN: 3-8017-1368-7, € 5.95

Band 2:

Döpfner, Manfred; Fröhlich, Jan; Lehmkuhl, Gerd; Henbrock, Dietmar: Ratgeber Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Hogrefe 2000, ISBN: 3-8017-1374-1, € 5.95

Band 3:

Petermann, Franz; Döpfner, Manfred; Schmidt, Martin: Ratgeber Aggressives Verhalten. Hogrefe, 2001, ISBN: 3-8017-1452-7, € 5.95

Die Bändchen geben einen Überblick über die genannten problematischen Verhaltensauffälligkeiten, Hinweise, was Lehrer und Eltern beobachten sollen und wie sie gegensteuern können und was betroffene Jugendliche selbst dagegen tun können. Sie sind leicht verständlich, klar und übersichtlich gegliedert, von geringem Umfang und mit einer Literaturliste zur Vertiefung der Thematik versehen.

Hennig, Claudius; Keller, Gustav: Lehrer lösen Schulprobleme. Lernförderung, Verhaltenssteuerung, Gesprächsführung. Auer-Verlag, Donauwörth 2000, 152 S., ISBN: 3-403-02140-8, € 15.60

Die Autoren befassen sich mit den häufigsten Schulproblemen: Lern- und Leistungsstörungen, Disziplin- und Verhaltensstörungen sowie Kommunikationsproblemen. In diesem Buch zeigen sie, wie diese Probleme durch Lernförderung, Verhaltenssteuerung und Gesprächsführung besser in den Griff zu bekommen sind. Es sollte in keiner Lehrerbibliothek fehlen!

Klicpera, Christian; Innerhofer, Paul: Die Welt des frühkindlichen Autismus. Ernst Reinhardt Verlag, München 2002, 364 S., ISBN: 3-497-01614-4, € 29.90

Die Autoren vermitteln in diesem Standardwerk einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung zum frühkindlichen Autismus. Das Werk beschäftigt sich sehr ausführlich mit der Darstellung und Interpretation der empirischen Befunde und verschiedener Theorien über die Ursachen des Autismus, sodann mit den Möglichkeiten der Diagnostik, auch im Vergleich mit bzw. in Abgrenzung zu anderen Behinderungen und Störungen. Der letzte Abschnitt widmet sich der Erziehung und Therapie autistischer Kinder unter Einbeziehung der Bezugspersonen. Dieser letzte Abschnitt ist auch für Laien gut lesbar, im Prinzip ist das Buch aber eher für Fachleute geeignet.

Neuhaus, Cordula: Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme. Erwachsene werden mit ADS. Was Eltern tun können. Urania-Ravensburger in der Dornier Medienholding GmbH, Berlin 2000, 228 S., ISBN: 3-332-01088-3, € 16.90

Die Autorin berichtet zunächst über die Symptome von AD(H)S bei Erwachsenen und die Chancen einer Heilung, beschäftigt sich dann mit der Diagnose und den Problemen einer deutlichen Abklärung, den besonderen Pubertätsschwierigkeiten bei ADHS, dem schwierigen Alltag mit ADHS-Jugendlichen, bietet konkrete Hilfsmaßnahmen an und erläutert die

Möglichkeiten und Grenzen von Therapien. Ein wegen seiner Ausführlichkeit nicht ganz leicht zu lesendes Werk!

Sattler, Johanna Barbara: Das linkshändige Kind - seine Begabungen und seine Schwierigkeiten. Auer-Verlag, Donauwörth 2003, 70 S., ISBN: 3-403-03491-7, € 9.80

Eine Hilfe für Lehrerinnen und Lehrer zur Information bei Elternabenden. Die Autorin befasst sich seit vielen Jahren mit den Störungen, die durch Umschulung der Händigkeit bei Kindern hervorgerufen werden. Mit diesem Heft legt sie ein ausgearbeitetes Referat vor, das sich gut für Elternabende an der Grundschule eignet, um das Thema Linkshändigkeit anzusprechen und Eltern und Lehrer für die Problematik zu sensibilisieren. Enthalten sind außerdem Literaturhinweise für Eltern linkshändiger Kinder zur weiteren Information über dieses Thema, eine Aufstellung wichtiger Gebrauchsgegenstände für Linkshänder und Kopiervorlagen zum Referat.

Spallek, Roswitha: Große Hilfe für kleine Chaoten. Ein Ratgeber bei kindlichen Aufmerksamkeitsstörungen. Walter Verlag, Düsseldorf 2000, 254 S., ISBN: 3-530-30056-x, € 9.90

Die Autorin ist Kinderärztin und Psychotherapeutin. In mehr als 20 Jahren hat sie über 3000 ADS-Patienten mit einer differenziert und individuell angewandten medikamentösen Therapie behandelt, die durch begleitende Therapien wie Ergo- und Verhaltenstherapie ergänzt wurden. Laut eigenen Aussagen konnte sie in fast allen Fällen die Symptome zum Verschwinden bringen. Sie hat Informationen über das hyper- und hypoaktive ADS gesammelt und veröffentlicht. In diesem Buch stellt sie ihre Erfahrungen über Diagnose und Heilung übersichtlich und leicht verständlich dar und möchte damit Eltern von Kindern mit ADS Mut machen zur medikamentösen Behandlung und Hoffnung geben, dass auch diese Kinder die Chance haben zu einer normalen Entwicklung.

17. Suizid

Dorrmann, Wolfram: Suizid. Therapeutische Interventionen bei Selbsttötungsabsichten. Pfeiffer-Verlag, München 1991, 151 S., ISBN: 3-7904-0576-0, € 16.30

Arbeit mit Suizidalen, Strategien und Techniken im Umgang mit Selbsttötungsabsichten, Fehler und riskante Interventionen, das sind die Hauptthemen dieses Buches. Zwar ist es für Therapeuten geschrieben, vermittelt aber auch dem Laien wichtige Einblicke in die therapeutische Arbeit, ihre Erfolgsaussichten und ihre Grenzen und macht die Notwendigkeit deutlich, Selbsttötungsdrohungen immer ernst zu nehmen und die Betroffenen an Fachleute zu vermitteln. Im Anhang befinden sich Literaturhinweise für Betroffene, für Angehörige und für Berater und Therapeuten, sowie Kontaktadressen für akut Gefährdete und ihre Angehörigen und hilfreiche Internetadressen.

Quinnet, Paul G.: Es gibt etwas Besseres als den Tod. Suizidgefährdung – Rat und Hilfe. Herder spektrum, Freiburg im Breisgau 2000, 156 S., ISBN: 3-451-04788-8, € 9.-

Der Autor, Arzt und Psychotherapeut mit langjähriger Erfahrung in der Suizidprophylaxe, wendet sich in seinem Buch direkt an die Betroffenen. Er möchte ihnen ihre Suizidpläne nicht einfach ausreden, was auch gar nicht möglich wäre, sondern bittet sie um eine Atempause und um ein gemeinsames Überdenken des Suizidwunsches, der Gründe, die dazu geführt haben und der Folgen - beim Gelingen wie beim Nicht-Gelingen dieses Vorhabens. Er eröffnet Möglichkeiten, im Leben einen neuen Sinn zu finden. Wer überhaupt in seiner depressiven Phase noch fähig ist, ein Buch zu lesen, liest dieses hier sicher mit Gewinn. Es ist aber

mindestens ebenso hilfreich für Angehörige und Freunde von Suizidgefährdeten, um sich besser in die Situation und das Denken eines Suizidalen hineinversetzen und sinnvolle Hilfestellung leisten zu können.

Stand: Juli 2005

Autorin:

StDin Elisabeth Mayer, Zentrale Beratungslehrerin für Gymnasien an der Staatlichen Schulberatungsstelle für München und Landkreis