

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	9
1. BELASTUNGSERLEBEN UND STRESSBEWÄLTIGUNG IM LEHRBERUF: ARGUMENTE FÜR EIN KÖRPERBASIERTES PRÄVENTIONSPROGRAMM.....	13
1.1 DIE AKTUELLE SITUATION DES LEHRERS	13
1.2 URSACHEN FÜR BELASTUNGSERLEBEN	15
1.3 INDIVIDUELLE GESUNDHEITSRISIKEN UND BEWÄLTIGUNGSMUSTER	18
1.4 STRESSMANAGEMENTPROGRAMME UND LEHRERTRAININGS.....	22
1.5 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK AUF DIE VORLIEGENDE UNTERSUCHUNG	24
2. DAS KONSTRUKT SELBSTWERTGEFÜHL ALS ZENTRALES MOMENT FÜR SELBSTREGULATION	26
2.1 SELBSTWERTGEFÜHL: DEFINITIONEN VON STUDIERENDEN.....	26
2.2 BEGRIFFSKLÄRUNG UND EMPIRISCHE BEFUNDE.....	27
2.3 SELBSTWERTGEFÜHL IN ABGRENZUNG ZU VERWANDTEN KONZEPTEN	30
2.4 SELBSTWERTGEFÜHL, (SOZIAL-)VERHALTEN UND WAHRNEHMUNG	34
2.5 SELBSTWERTGEFÜHL ALS VERÄNDERBARE GRÖÖE.....	36
2.6 BEDEUTUNG VON SELBSTWERTGEFÜHL FÜR GESUNDERHALTUNG UND STRESSRESISTENZ	38
2.7 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK AUF DIE VORLIEGENDE UNTERSUCHUNG	40
3. ÜBERPRÜFUNG DES ZUSAMMENHANGS VON KÖRPER UND EMOTIONEN AUS VERSCHIEDENEN PERSPEKTIVEN	41
3.1 KÖRPERERLEBEN.....	41
3.2 KÖRPERSPRACHE.....	44
3.3 KÖRPERAUSDRUCK UND EMOTIONEN.....	50
3.4 SELBSTREGULATION.....	60
3.5. ZUSAMMENFASSUNG DER THEORIEGELEITETEN GRUNDLAGEN ALS AUSGANGSPUNKT FÜR DIE EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG	65
4. DARSTELLUNG DER HYPOTHESENBIILDUNG UND DER ENTWICKLUNG VON UNTERSUCHUNGSFRAGEN	67
4.1 BILDUNG DER EINGANGSHYPOTHESE	67
4.2 ENTWICKLUNG VON UNTERSUCHUNGSFRAGEN UNTER DER BERÜCKSICHTIGUNG VON KONTEXT- UND INDIVIDUALBEDINGUNGEN.....	67
4.3 AUSDIFFERENZIERUNG DER UNTERSUCHUNGSFRAGEN IM VERLAUF DER DATENBEARBEITUNG	69
5. UNTERSUCHUNGSMETHODEN UND ERGEBNISSE DER VORERHEBUNG: VORBEREITUNG FÜR DIE HAUPTERHEBUNG	72
5.1 QUANTITATIVE FRAGEBÖGEN	72
5.2 QUALITATIVE OFFENE FRAGEBÖGEN.....	73

5.3 DOKUMENTATION VON SELBSTBEOBACHTUNGEN.....	74
5.4 AUSWERTUNG DER SELBSTBEOBACHTUNGS-REFLEXIONEN	75
5.5 DEFINITION SELBSTWERTGEFÜHL UND PHOTODOKUMENTATIONEN	76
6. DAS FORSCHUNGSFELD DER HAUPTERHEBUNG: VERÄNDERUNGEN UND ENTWICKLUNGEN	78
6.1 DAS ERSTE WOCHENENDSEMINAR NOVEMBER 2002 (GRUPPE 2)	78
6.2 DIE WÖCHENTLICHE SEMINAR- UND ERHEBUNGSGRUPPE (GRUPPE 1)	79
6.3 DAS ZWEITE WOCHENENDSEMINAR DEZEMBER 2002 (GRUPPE 3)	80
6.4 EINIGE GEDANKEN ZUR BEZIEHUNGSEBENE	80
6.5 VIDEOAUFNAHMEN IM UNTERRICHT (GRUPPE C).....	81
6.6 VERÄNDERTER SCHWERPUNKT IN DER ERHEBUNG	83
6.7 AUSWAHL DER INTERVIEW-PARTNERINNEN	84
7. VORSTELLUNG UND DISKUSSION DES UNTERSUCHUNGSDESIGNS: FORSCHUNGSVERLAUF UND METHODEN.....	87
7.1 EXKURS: EINE EXPLORATIVE STUDIE	87
7.2 FORSCHUNGSINTERESSE UND ERHEBUNGSVERLAUF UNTER EINBEZUG POTENZIELLER ENTWICKLUNGSPROZESSE.....	88
7.3 FRAGEBÖGEN	92
7.4 SELBSTBEOBACHTUNGS-REFLEXIONEN.....	96
7.5 VIDEOAUFNAHMEN ALS ERHEBUNGS- UND AUSWERTUNGSINSTRUMENT DER EMPIRISCHEN UNTERSUCHUNG: EINE KRITISCHE DISKUSSION.....	101
7.6 VORÜBERLEGUNGEN ZUR ANALYSE VON VIDEOAUFNAHMEN	109
<i>Bedingungen für eine Analyse von Videoaufnahmen.....</i>	<i>110</i>
7.7 METHODEN ZUR AUSWERTUNG VON VIDEOAUFNAHMEN.....	112
7.8 ANALYSE DER VIDEOS DER VORLIEGENDEN EMPIRISCHEN UNTERSUCHUNG...117	
7.9 VERFAHREN ZUR AUFBEREITUNG DER ANALYSE-ERGEBNISSE FÜR DIE INTERVIEWS	125
8. DAS HAUPTERHEBUNGSINSTRUMENT: DREITEILIGE INTERVIEWS	128
8.1 ÜBERLEGUNGEN ZUM EINSATZ DER INTERVIEWS.....	128
8.2 ÜBERLEGUNGEN ZUR ROLLE DER FORSCHERIN BEIM INTERVIEW	134
8.3 VERLAUF UND INHALTLICH-METHODISCHE AUSRICHTUNG DER INTERVIEWTEILE	136
8.4 AUSWERTUNG DER INTERVIEWS.....	142
8.5 EIN EXKURS ZUR GROUNDED THEORY.....	151
<i>Axiales Kodieren und das Kodierparadigma.....</i>	<i>153</i>
8.6 KATEGORIENSHEMA, DEFINITION UND EINORDNUNG DER KATEGORIEN	157
8.6.1 Sozio-biographische Bedingungen.....	158
8.6.2 Aktualgenetische Bedingungen.....	160
8.6.3 Gegenstandsbezogene Innenfaktoren.....	161
8.6.4 Gegenstandsbezogene Außenfaktoren.....	162
8.6.5 Bewältigungsstrategien.....	163

8.6.6 Gelingende körperliche Selbstregulation durch Einsatz einer expandierten Körperhaltung	164
8.6.7 Veränderungen und Entwicklungen	165
9. EINZELFALLBERICHTE	167
9.1 SU: „NICHT MEHR UNTER FERNER LIEFEN“	169
9.2 KURT: „ICH WILL KEINE ROLLE MEHR SPIELEN“	183
9.3 RAHEL: „ENDLICH DEN BEOBACHTER AUSSCHALTEN“	198
9.4 KIM: „ICH STELLE MICH IN DIE SIEGERPOSE“	212
9.5 BANIE: „ICH WÜRDTE DAS GERNE BEWUSST STEuern KöNNEN“	221
10. BEWERTUNG DER MÖGLICHKEITEN EINER SELBSTREGULATION DURCH EINSATZ EXPANDIERTER KÖRPERHALTUNG	230
10.1 KÖRPERBASIERTER SELBSTREGULATION DURCH EINSATZ EXPANDIERTER KÖRPERHALTUNG IN EINEM ERWEITERTEN VERSTÄNDNIS	230
10.2 BEDINGUNGEN FÜR EINE GELINGENDE KÖRPERBASIERTER SELBSTREGULATION	235
10.3 ÜBERWINDUNG VON ANGST UND UNSICHERHEIT DURCH KÖRPERBASIERTER SELBSTREGULATION?	241
10.4 BEDEUTUNG VON KÖRPERBASIERTER SELBSTREGULATION NEBEN ANDEREN BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN	242
10.5 BEDINGUNGEN FÜR DIE ENTWICKLUNG EINER SELBSTREGULATIONSMETHODE	244
10.6. ÜBERWINDUNG VON STRESS DURCH KÖRPERBASIERTER SELBSTREGULATION ?	246
10.7 ZUSAMMENFASSUNG UND KRITISCHE BETRACHTUNG DER ERGEBNISSE	247
11. SKIZZE EINER STRESSPRÄVENTIONSMETHODE FÜR DIE LEHRERAUS- UND -FORTBILDUNG	251
11.1 VORSCHLÄGE FÜR EIN TRAININGSPROGRAMM	251
11.2 CHANCEN UND GEFAHREN EINES VIDEOGESTÜTZTEN TRAININGS	253
11.3 AUSGANGSPUNKT NIEDRIGES SELBSTWERTGEFÜHL: WAS IST ZU BEACHTEN?	254
11.4. KÖRPERLICHE SELBSTREGULATION BEI CHRONISCHEM STRESS UND BURNOUT	255
11.5 LEHRERTRAININGS AKTUELL UND VORTEILE DER KÖRPERBASIERTEN SELBSTREGULATION	255
12. LITERATURVERZEICHNIS	257
ANHANG	268
1. FRAGEBOGEN ÜBUNG „KÖRPERWAHRNEHMUNG“	269
2. FRAGEBOGEN ÜBUNG „STATUEN BAUEN“	270
3. FRAGEBOGEN „BEGINN SELBSTBEOBACHTUNG	271
4. ANLEITUNG FÜR DIE SELBSTVERSUCHS – PHASE MIT ANSCHLIEßENDER SCHRIFTLICHER REFLEXION:	272

5. TABELLEN FÜR DIE VIDEOANALYSE DER AUSWERTERINNEN	274
6. LEITFADEN SU.....	275
7. BRIEF DURCHSICHT DER INTERVIEW – TRANSKRIPTE FÜR KOMMUNIKATIVE VALIDIERUNG II.....	280