

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	5
EINLEITUNG	8
TEIL A: DAS MODULARISIERTE TRAININGSPROGRAMM IN THEORIE UND PRAXIS	11
EINFÜHRUNG IN DAS KONZEPT UND DIE AUSRICHTUNG DES TRAININGSPROGRAMMS	11
MODUL 1 STRESSPRÄVENTION UND -BEWÄLTIGUNG: GRUNDLAGEN UND ZUSAMMENHÄNGE	15
1.1 THEORETISCHE GRUNDLAGEN ZU STRESS UND COPING	15
1.1.1 <i>Was ist Stress?</i>	15
1.1.2 <i>Individuelle Bewertung von Stress</i>	17
1.1.3 <i>Coping</i>	19
1.2 BELASTUNGEN IM LEHRERBERUF	22
1.2.1 <i>Belastungserleben</i>	22
1.2.2 <i>Forschungsbefunde zu Lehrerbeltung</i>	26
1.2.3 <i>Die Potsdamer Lehrerstudie</i>	28
1.2.4 <i>Frühpensionierung von Lehrern/-innen: Zahlen und Befunde</i>	29
1.2.5 <i>Veränderungsmaßnahmen auf der institutionellen Ebene</i>	31
1.3 UMGANG MIT STRESS UND STRESSBIOGRAPHIE	33
1.3.1 <i>Sich dem Thema Stress nähern</i>	33
1.3.2 <i>Stressbiographie</i>	36
1.3.3 <i>Selbsteinschätzung von Stresskompetenzen</i>	37
1.4 DIE BEDEUTUNG VON STRESSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN FÜR DEN UNTERRICHT	37
1.4.1 <i>Auswirkungen von Stressempfinden auf den Unterricht</i>	38
1.4.2 <i>Reflexion eigener Erlebens- und Verhaltensweisen in beruflichen Stresssituationen</i>	39
MODUL 2 SELBSTWERTGEFÜHL ALS „PUFFER GEGENÜBER BELASTUNGEN“	41
2.1 WAS VERSTEHT MAN UNTER SELBSTWERTGEFÜHL?	41
2.2 SELBSTWIRKSAMKEITSERWARTUNG ALS TEILBEREICH DES SELBSTWERTGEFÜHLS	43
2.3 DAS KONZEPT DER SALUTOGENESE.....	46
2.4 SELBSTBILDER: EINSCHÄTZUNGEN UND WAHRNEHMUNGEN	47
2.5 VERÄNDERBARKEIT VON SELBSTWERTGEFÜHL	51

2.6 WARUM IST SELBSTWERTGEFÜHL FÜR LEHRER/INNEN WICHTIG?	53
MODUL 3 BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN: FÄHIGKEITEN ZUM UMGANG MIT ANFORDERUNGEN	55
3.1 KÖRPERBASIERTE SELBSTREGULATION: STÄRKUNG DES SELBSTWERTGEFÜHLS	57
3.1.1 Anwendungsformen der Körperbasierter Selbstregulation.....	57
3.1.2 Bedingungen für einen effektiven Einsatz Körperbasierter Selbstregulation	60
3.1.3 Bedeutung und Möglichkeiten der Methode.....	63
3.2 MENTALE SELBSTREGULATION	66
3.2.1 Selbstreflexions-Parcours: Visionen entwickeln und Ziele verwirklichen	66
3.2.2 Clusteranalyse.....	73
3.2.3 Analyse von Handlungsoptionen.....	74
3.2.4 Zusammenfassung und Blick auf weitere Konzepte	75
3.3 KÖRPERLICH-GESUNDHEITLICHE STRATEGIEN	76
3.3.1 Atem und Stimme: einige Grundübungen	76
3.3.2 Entspannung und Schlaf.....	83
3.3.3 Ernährung.....	88
3.3.4 Sport und Bewegung	91
3.4 SELBSTORGANISATION: ZEITMANAGEMENT UND ARBEITSORGANISATION	94
3.4.1 Zeitmanagement.....	94
3.4.2 Arbeitsorganisation.....	106
3.5 INTERPERSONALE RESSOURCEN.....	111
3.6 KOMMUNIKATIONS- UND INTERAKTIONSSTRATEGIEN	113
3.6.1 Beratungssituationen	116
3.6.2 Umgang mit Störungen.....	124
MODUL 4 ANWENDUNG DER BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN IM ALLTAG	139
4.1 SELBSTBEOBACHTUNG UND SCHRIFTLICHE REFLEXION DER ERFAHRUNGEN	139
4.2 ÜBERPRÜFUNG DURCH DEN SELBSTEINSCHÄTZUNGS-KOMPETENZBOGEN	141
4.2.1 Items und Fragestellungen im Selbsteinschätzungs-Kompetenzbogen	142
4.2.2 Sinn und Zweck des Selbsteinschätzungs-Kompetenzrasters.....	144
4.3 PEER-TUTORING – UNTERSTÜTZUNGSGRUPPEN FÜR DIE SELBSTBEOBACHTUNGSPHASE	145

TEIL B: BEGLEITSTUDIE ZUM BASISTRAINING *GANZHEITLICHE STRESSPRÄVENTION*: EFFEKTIVITÄT DES TRAININGSPROGRAMMS UND EMPFEHLUNGEN FÜR DIE LEHRERAUSBILDUNG..... 150

5. EFFEKTIVITÄT DES BASISTRAININGS <i>GANZHEITLICHE STRESSPRÄVENTION</i>	150
5.1 VORSTELLUNG DES PROJEKTS	150
5.2 FRAGESTELLUNG DER BEGLEITSTUDIE UND BESCHREIBUNG DES SAMPLES	151
5.3 DIE QUALITATIV-QUANTITATIVE STUDIE	152
5.3.1 <i>Auswertungsverfahren in zwei Schritten</i>	153
5.3.2 <i>Entwicklung von Indizes</i>	154
5.4 ERGEBNISSE DER FRAGEBOGENERHEBUNG.....	155
5.4.1 <i>Teilnahmemotive und Erwartungen</i>	156
5.4.2 <i>Stressoren und Belastungen von Lehramtsstudierenden und Referendar/innen</i>	157
5.4.3 <i>Anwendung der Strategien</i>	162
5.4.4 <i>Zusammenfassende Diskussion der Strategientwicklung</i>	169
5.4.5 <i>Neuer Umgang mit Stress</i>	169
5.5 AUSWERTUNG DER SELBSTBEOBACHTUNGS-REFLEXIONEN.....	171
5.6 FALLBEISPIELE.....	177
5.7 ERWERB VON STRESSKOMPETENZEN IM RAHMEN DES BASISTRAININGS	181
6. ANREGUNGEN FÜR DIE LEHRERAUSBILDUNG	184
6.1. HOCHSCHULDIDAKTISCHE HINWEISE FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DES TRAININGSPROGRAMMS	184
6.1.1 <i>Zeitumfang</i>	185
6.1.2 <i>Gruppengröße und Raumbedingungen</i>	186
6.1.3 <i>Besonderheiten jedes einzelnen Moduls</i>	186
6.1.4 <i>Seminarleitungskompetenzen</i>	190
6.2 ERSTE ERKENNTNISSE AUS DER ARBEIT MIT REFERENDAREN/INNEN ...	191
6.3. ÜBERLEGUNGEN FÜR DIE 1. PHASE DER LEHRERAUSBILDUNG	193
6.4. AUSBLICK	198
LITERATURVERZEICHNIS	200
SELBSTEINSCHÄTZUNGS-KOMPETENZBOGEN	209