

Vortrag an der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalentwicklung
Dillingen

30. Oktober 2010

Gesundheitsförderliches Ressourcenmanagement und Stressbewältigung

Aktuelle Forschungsbefunde und Ansätze für das Training

... ein Beitrag zur guten gesunden Schule Bayern
Dillingen 2010



Prof. Dr. A. Schütz

 TECHNISCHE UNIVERSITÄT CHEMNITZ

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz


TU Chemnitz

- Situation von Lehrkräften an Schulen
- Stresserleben und Stressreaktionen
- Erkennen von Risikofaktoren
- Ressourcen
 - Selbstwirksamkeitserwartung
 - Günstiger Attributionsstil
 - Selbstwertschätzung
 - Optimismus
- Strategien des Ressourcenmanagements und der Stressbewältigung
- Fazit

Situation von Lehrkräften an Schulen

Situation von Lehrkräften

Stresserleben und Stressreaktionen

Erkennen von Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

... im Vergleich zu anderen Berufsgruppen:

- Adorno (1965)
 - Lehrer führen „semiprofessionellen“ Beruf aus
- Burn-out
 - im Vergleich von 60 Berufsgruppen haben Lehrer eines der höchsten Risiken (Körner, 2003)
 - 67% der Lehrer und 58 % der Lehrerinnen in Bayern fühlen sich stark bis sehr stark belastet
- Krankenkassendaten:
 - Lehrer haben die höchsten Krankenstände - vor allem psychische Störungen

3

Situation von Lehrkräften an Schulen

Situation von Lehrkräften

Stresserleben und Stressreaktionen

Erkennen von Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und Trainingsansätze

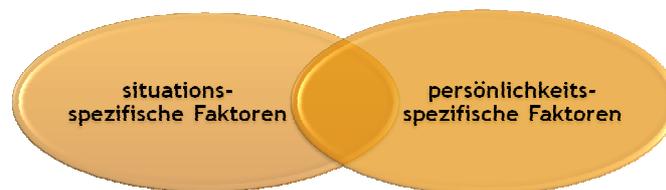
Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

Belastungsfaktoren



- Klassengröße, Stundenzahl, Lehrpläne, Stoffumfang, Zeitdruck
- Neuerungen
- Verhalten der Schüler
- Kooperationsbereitschaft der Eltern
- Problemlösestrategien
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbstwertschätzung
- Optimismus
- ...

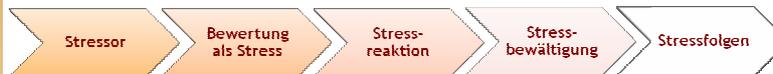
4

Was ist Stress?

Definition nach Greif (1991):

- **subjektiv** intensiv unangenehmer Spannungszustand
- erlebte **Diskrepanz** zwischen Anforderungen und eigenen Fähigkeiten - Situation als nicht/schwer kontrollierbar erlebt
- **aversive** Situation, deren Bewältigung **wichtig** erscheint

Stressoren



- Stressoren treten an den meisten Arbeitsplätzen nicht isoliert auf

Stressoren

Situation von
Lehrkräften

**Stresserleben und
Stressreaktionen**

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

a.) Stressoren in der Arbeitsaufgabe und Arbeitsorganisation

z.B. Zeitdruck

b.) Physische Bedingungen

z.B. Lärm

c.) Soziale Stressoren

*z.B. soziale Konflikte mit Vorgesetzten
oder Kollegen*

d.) Strukturelle und organisationale Bedingungen

*z.B. erlebte organisationale
Ungerechtigkeit*

7

Berufsspezifische Belastungen bei Lehrkräften

Situation von
Lehrkräften

**Stresserleben und
Stressreaktionen**

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

- Missverhältnis von Unterrichtsverpflichtung, Klassengröße und Schülerverhalten/-motivation
- Diskrepante Rollenerwartungen
- Mehrfachbelastung durch
 - das Bemühen um den einzelnen Schüler bei
 - gleichzeitiger Beachtung der Gruppendynamik und
 - Vermittlung von Inhalten an die Klasse
- Belastung durch
 - Abgrenzung von Arbeitszeit und Freizeit
 - Zeitmanagement, Hektik in der Schule

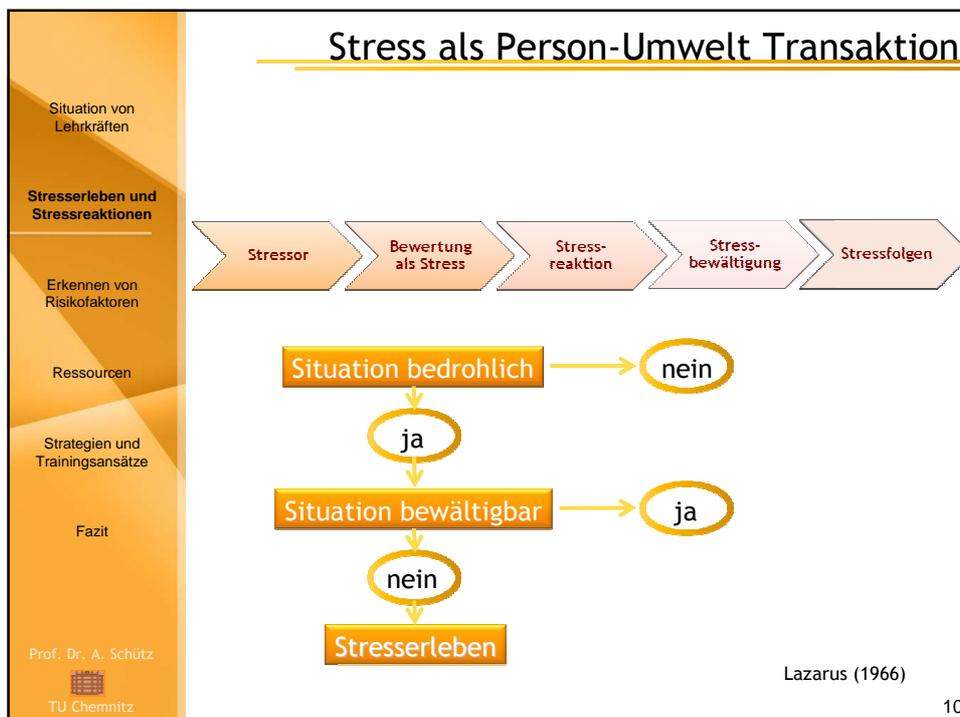
Heyse (2004)

8

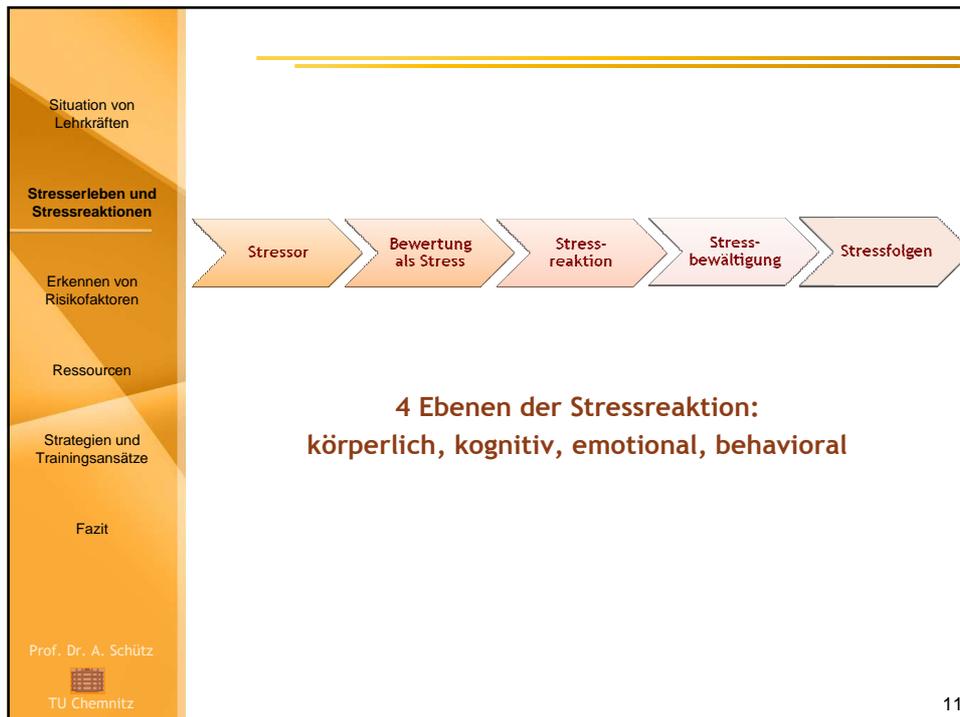
... Belastungen im Lehrberuf	
78,3 %	Konflikte mit der Schulleitung
75,0 %	Eingeschränkter Entscheidungs- und Handlungsspielraum
70,0 %	Überforderung/Anforderungen in Schuljahresabschnitten
66,6 %	Fehlende bzw. unzureichende soziale Unterstützung
66,6 %	Hektisches und störungsvolles Arbeitsklima
63,3 %	Überforderung durch lang andauernde psychomenteale Belastung
56,5 %	Angreifbarkeit und Rechtfertigungspflicht hinsichtlich getroffener Entscheidungen
50,0 %	Unzureichende Wertschätzung der eigenen Tätigkeit
48,3 %	Selbstwertbedrohung durch Schülerverhalten
46,6 %	Verantwortungsdruck

Rudow (1994)

9



10



Stress als Prozess

... ein Beispiel:

```

    graph LR
      A[Stressor] --> B[Bewertung als Stress]
      B --> C[Stressreaktion]
      C --> D[Stressbewältigung]
      D --> E[Stressfolgen]
  
```

viele Schüler in kurzer Zeit gut unterrichten	Dilemma : Zeitdruck vs. Qualität	Herzklopfen Nervosität Hilflosigkeit	Pausen durch- arbeiten, Rauchen	Herz- Kreislauf- Probleme
--	---	--	--	---------------------------------

Situation von Lehrkräften

Stresserleben und Stressreaktionen

Erkennen von Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz

TU Chemnitz

13

Burnout - ein Problem für Lehrer UND Schüler

„Burnout“ - ein Infarkt der Seele

- Betroffenen fühlen sich niedergeschlagen, leer, entmutigt
- vorwiegend in Berufen, in denen emotionale Arbeit mit Menschen dominiert
- Eindruck, wenig auszurichten; Energie verbraucht

Situation von Lehrkräften

Stresserleben und Stressreaktionen

Erkennen von Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz

TU Chemnitz

14

Risikofaktoren erkennen

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

**Erkennen von
Risikofaktoren**

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



- AVEM - Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (Schaarschmidt, 2003)

Risikomuster A:

Überhöhtes Engagement bei
verminderter Widerstandsfähigkeit
und eher eingeschränktem Lebensgefühl

15

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

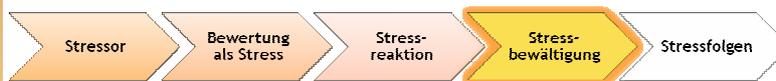
Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



Stressbewältigung

- ob und wie stark Stresserleben auftritt, wird wesentlich von den **Ressourcen** beeinflusst, die zur Verfügung stehen
- **Ressourcen** helfen, Belastungen zu verhindern oder sie zu bewältigen

16

Stressbewältigung

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

interne/personale Ressourcen:

- jene, über welche die Person selbst verfügt
- z.B. berufliche Qualifikationen, soziale Kompetenzen

externe Ressourcen:

- sind durch die Arbeitssituation gegeben
- z.B. Ausmaß von sozialer Unterstützung & Handlungsspielraum

Wirkweise von Ressourcen:

- direkt: Stressreaktion und Folgen abmindern
- indirekt: Abschwächung des Stressors

17

Selbstwirksamkeit

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

Umgang mit Belastung:

- alltägliche Belastungen bei Arbeit in Krankenpflege
- Personalkürzung (Doppelbelastung & Angst um Arbeitsplatz)

Personen mit hoher Selbstwirksamkeit nahmen weniger Stress wahr, zeigten weniger Depressionszeichen, etc.

Greenglass & Burke (2000)

18

Günstiger Attributionsstil

- Studien: Positives Denken und Gesundheit

- **Krankheitsanfälligkeit:**

- Erfassung von Erklärungsstil
- Fragebogen zu Krankheitssymptomen
- *nach einem Jahr:*

» Angabe der Häufigkeit von Arztbesuchen

Christopher Peterson (1988)

19

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

Selbstwertschätzung



20

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

Selbstwert

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

- Der innere Kritiker:
 - ein System von Oberplänen mit perfektionistischem Leistungsanspruch

(Potreck-Rose & Jacob, 2003)

- unlösbare Forderungen
- Verweigerung
- Erleben als Versagen
- Generalisierung
 - Teufelskreis

21

Optimismus

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

- Studie: Optimismus und Gesundheit

Einfluss auf Genesung:

- männliche Patienten (Bypassoperation)
- Prä-operativ Erfassung der Einstellung
- Befunde: günstigere Werte während der OP, frühzeitigere Genesung
- Mediator: positive, zukunftsorientierte Einstellung

Carver & Scheier (1989)

22

Situation von Lehrkräften

Stresserleben und Stressreaktionen

Erkennen von Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz
TU Chemnitz

Vier-Faktoren-Modell der Emotionale Intelligenz

Test zur Emotionalen Intelligenz: MSCEIT (Steinmayr, Schütz, Schröder-Abé und Hertel, 2011 - Huber Testverlag, Bern)

```

graph LR
    A[Emotions-wahrnehmung] --> B[Nutzung von Emotionen]
    B --> C[Emotionen verstehen]
    C --> D[Emotions-management]
    D --> A
  
```

- **Fähigkeit**, Emotionen *bei sich selbst und anderen* wahrzunehmen
- **Fähigkeit**, Emotionen zu generieren und zu nutzen
- **Fähigkeit**, zu verstehen, wie sich Emotionen zusammensetzen und sich verändern
- **Fähigkeit**, Emotionen *bei sich selbst und anderen* zu verändern

23

Situation von Lehrkräften

Stresserleben und Stressreaktionen

Erkennen von Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz
TU Chemnitz

Stressbewältigungsstrategien

Coping

- jede Bemühung, die Stresssituation zu mildern,
- abzuändern oder zu beenden
- unabhängig vom Erfolg dieser Bemühungen

24

Organisatorische Ebene

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

- **Stress reduzierende Maßnahmen in der Schule:**
 - Optimierung der Lern- & Arbeitsbedingungen
 - primäre, sekundär und tertiäre Prävention
 - Schularbeitsklima:
 - ...
 - Entlastung durch gemeinsames Tun
 - Entlastung durch geglückte Kommunikation
 - Zukunftswerkstatt
 - Bewusstsein zu Gesundheit ...

25

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

- **Stressprävention im Unterricht:**
 - Reizzufuhr und Informationsaufnahme
 - sammeln und beruhigen
 - aktivieren
 - Regelhaftigkeit
 - Regeln, Rituale und Transparenz
 - Selbstwirksamkeit
 - Schülerselbstwirksamkeit
 - Lehrerselbstwirksamkeit

26

Perspektiven

Situation von Lehrkräften

Stresserleben und Stressreaktionen

Erkennen von Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und Trainingsansätze

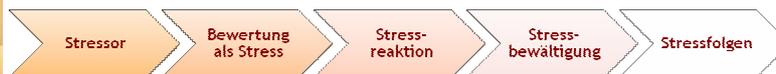
Fazit

Prof. Dr. A. Schütz

TU Chemnitz

• Individualebene

- Veränderung des gesundheitsrelevanten Verhaltens von Schülerinnen und Schülern durch Lehrinhalte
- Abbau von gesundheitlichen Belastungen und Förderung von Gesundheitsressourcen bei Lehrkräften (nach Bartholdt & Schütz, 2009 - Stress im Arbeitskontext. Weinheim: Beltz).



- ▶ Zeitmanagement-Training
- ▶ Aufbau von Ressourcen
- ▶ Entspannungsverfahren
- ▶ Problemlöse-training
- ▶ Ernährung
- ▶ Bewegung
- ▶ Training sozialer Kompetenzen
- ▶ Abbau gesundheitsschädlichen Verhaltens
- ▶ Training zur Veränderung der Arbeitssituation
- ▶ kognitiv-behaviorale Verfahren

27

Stressbewältigung

Situation von Lehrkräften

Stresserleben und Stressreaktionen

Erkennen von Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz

TU Chemnitz

• Stressabbau durch Arbeitsorganisation und Zeitmanagement

... das Gefühl „nie fertig zu werden“ ...

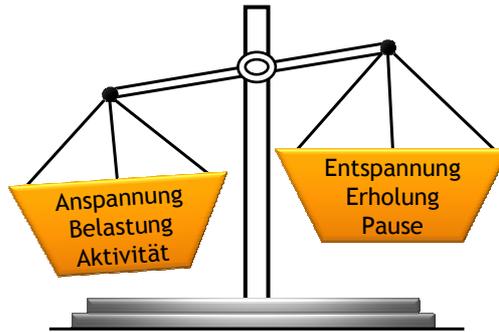
- Schönwälder (1993)
 - 60% Freizeit mit beruflichen Dingen gefüllt
 - 46% gönnen sich keine Muße
 - 40% Vorbereitung bis zur letzten Minute
- Kretschmann (1994)
 - 51% ruminieren über Arbeit
 - 72% können nach schwierigen beruflichen Situationen nicht abschalten

28

Trainingsansätze

Stressbewältigungstrainings:

→ Reflexion der Beanspruchungs-/Erholungsbilanz



Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

**Strategien und
Trainingsansätze**

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



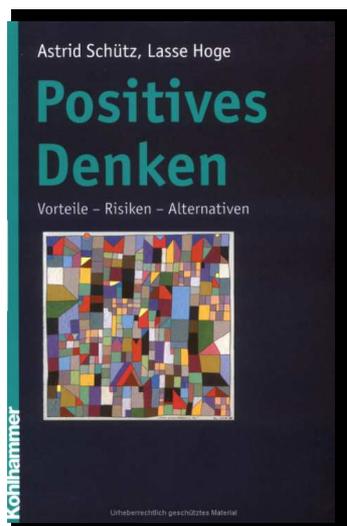
TU Chemnitz

29

Techniken zur Neubewertung

- Positives Denken - Optimismus -

- MENTALE ÜBUNG



Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

**Strategien und
Trainingsansätze**

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

30

Techniken

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

- Übung zum Finden von Alternativerklärungen
- Verbale Überzeugung - Disputation
- Entspannungsverfahren
- Genusstraining

31

Fazit

Situation von
Lehrkräften

Stresserleben und
Stressreaktionen

Erkennen von
Risikofaktoren

Ressourcen

Strategien und
Trainingsansätze

Fazit

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz

- Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen.
- Es existiert kein Patentrezept zur Bewältigung von Stresssituationen.
- **sinnvoll:**
breites Repertoire
an Coping-Strategien
erwerben, um jeweils
situationsangemessen
reagieren zu können



32

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mehr Informationen:

astrid.schuetz@psychologie.tu-chemnitz.de

Prof. Dr. A. Schütz



TU Chemnitz