

## Modul 6 Charakteristika des Lehrerberufs – sorgfältig klären und erwägen

### Baustein 3 Belastungen erleben – Belastungen bewältigen

## Vorschläge für Lehrveranstaltungen und Arbeitsgruppen

Materialien	► <a href="http://www.lehrer-werden-mit-methode.de">www.lehrer-werden-mit-methode.de</a>
Interviewfilm:	Enge Zeitvorgaben
Arbeitsmaterial:	INFO_Stress_und_Erholung KARTEN_Belastungserleben KARTEN_Enge_Zeitvorgaben
Kommentierte Literatur:	35.4 (Schaarschmidt & Kieschke 2013) 35.5 (Eckert, Ebert & Sieland 2013) 24 (Kretschmann 2012) 20 (Kiel et al. 2011)

### Sachorientiert ins Gespräch kommen

Pinnen Sie die vier Karten *KARTEN\_Belastungserleben* für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut sichtbar an die Tafel bzw. legen Sie diese auf dem Boden aus.

Diese Bilder werden im Rahmen eines psychodiagnostischen Verfahrens, das die persönliche Haltung bzw. Einstellung gegenüber der Arbeit bestimmen soll (AVEM nach Schaarschmidt & Fischer 2008) als Symbole für vier unterschiedliche arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster genutzt.

Reflexionsfragen:

- Welche Kategorie von „arbeitsbezogenem Verhaltens- und Erlebensmustern“ (Schaarschmidt & Fischer 2008) erkennen Sie in den Bildern? (Gegebenenfalls können Sie zu dieser Frage ein „Schreibgespräch“ organisieren.)
- Kleingruppenarbeit (4 Gruppen): Finden Sie beschreibende Merkmale oder auch typische Einstellungen (z. B. in Form von Zitaten), die zu Personen, mit dem jeweiligen Muster, passen könnten.
- Zur Selbstreflexion: Welche Abbildung passt am ehesten zu Ihrem Belastungserleben im Studium, Referendariat oder Beruf?
- „Punkteabfrage“ für die gesamte Gruppe: Welche Abbildung passt am ehesten zu Ihrem Belastungserleben im Studium, Referendariat oder Beruf?
- Eine anonyme Meinungsumfrage kann auch online durchgeführt werden. Online-Tools – zum Teil auch kostenfrei – im Netz verfügbar.

Moderieren Sie die Diskussionen.

Das Gruppenmeinungsbild zusammenfassen. Gegebenenfalls Hinweis auf eine Erkenntnis der Potsdamer Lehrstudie, z. B. mit einer PowerPoint-Präsentationsfolie:

„Aus unseren Untersuchungsergebnissen lässt sich entnehmen, dass die Personen mit dem problematischsten Beanspruchungsmuster B, die immerhin ein Viertel der Studierenden ausmachen, ihre Eignung für den Lehrerberuf am stärksten in Frage stellen. Es sind dabei vor allem Einschränkungen in der Widerstandskraft, Defizite in der sozial-kommunikativen Kompetenz und eine generelle Beeinträchtigung des Selbstvertrauens, die mit diesem Muster verbunden sind. [...] Als vom Kandidaten einzubringende Basisvoraussetzungen sind neben emotionaler Stabilität und einer aktiv-offensiven Haltung den Lebensanforderungen gegenüber vor allem Stärken im sozial-kommunikativen Bereich gefordert. Und dazu zählen prosoziale Einstellungen, Sensibilität und Rücksichtnahme, zugleich aber auch die Fähigkeit zur Durchsetzung und Selbstbehauptung.“ (Schaarschmidt & Kieschke 2013, S. 94; siehe Literatur 35.4, Schaarschmidt & Kieschke 2013)

## Modul 6 Charakteristika des Lehrerberufs – sorgfältig klären und erwägen

### Baustein 3 Belastungen erleben – Belastungen bewältigen

#### Gut zu wissen

Kurzvortrag, mögliche Schwerpunkte (siehe Literatur 35.4, Schaarschmidt & Kieschke 2013; 24, Kretschmann 2012; 35.5, Eckert, Ebert & Sieland 2013 und 20, Kiel et al. 2011, S. 175 ff.)

- (Erkenntnisse der) Potsdamer Lehrerstudie
- AVEM-Fragebogenverfahren
- Belastungserleben im Lehrerberuf, Risikomuster
- Transaktionales Stressmodell
- Individuelle Verhaltens- und Erlebensstile, Ressourcen
- Berufliche Coping- bzw. Bewältigungsstrategien
- Burnout
- Resilienz

#### Über die Sache nachdenken

Organisieren Sie eine (Klein-)Gruppenarbeit. Mögliche Reflexionsfragen für jede Gruppe:


- Welche zentralen Erkenntnisse wurden durch die Studie generiert?
- Inwiefern wird eine „ressourcenorientierte Sichtweise“ deutlich?
- Welche Risikomuster und Bewältigungsstile können unterschieden werden?
- Welche Gefahr besteht bei dem persönlichkeitsorientierten Ansatz?

#### Literatur zur kritischen Diskussion über die Frage: Ist Belastung ein Resultat von Persönlichkeitseigenschaften?

Krause A. (2003). Lehrerbelastungsforschung – Erweiterung durch ein handlungspsychologisches Belastungskonzept. *Zeitschrift für Pädagogik*, 49(2), 254-273.

#### Fallbeispiele bearbeiten

Den Fall „Konflikt innerhalb der Schulleitung“ (siehe Literatur 20, Kiel et al. 2011, S. 175 ff.) z. B. in Partner- oder Gruppenarbeit bearbeiten lassen.

 In dem Fall „Konflikt innerhalb der Schulleitung“ berichtet eine Konrektorin von der Zusammenarbeit mit einer neuen Rektorin, die sie als „autoritär, kontrollierend, launisch und abwertend ihrer Person und Arbeit gegenüber“ (Kiel et al. 2011, S. 175) empfindet. Anhand von exemplarischen Situationen aus dem Arbeitsalltag mit der Rektorin beschreibt die Konrektorin komplexe Anforderungssituationen, ein Klima das „zusehends unangenehmer“ (ebd., S. 176) wurde und ihre gesundheitlichen Probleme, die sich in dieser Zeit entwickelt haben. Die Bearbeitungsvorschläge orientieren sich einem vierschriftigen Vorgehen: Identifizieren, Interpretieren, Bewerten und mögliche Handlungsschritte. Zu jedem Fallbearbeitungsschritt werden Formulierungsvorschläge für analysierende Fragen angeboten. Die Hintergrundinformationen zur Fallbearbeitung beziehen sich schwerpunktmäßig auf Erkenntnisse zur Belastungsforschung und Stresserleben von Lehrerinnen und Lehrern. Die Begriffe „Stressor“ und „Komfortzone“ sowie Modelle zu den Coping-Strategien nach Lazarus & Folkman (1984) und zum Coping-Muster nach Hillert (2004) werden erläutert.

#### Weitere Reflexionsimpulse

Kurzfilm „Enge Zeitvorgaben“ gemeinsam mit dem Kurs ansehen.

Organisieren Sie im Anschluss einen Austausch über die folgenden drei Statements zum Film, z. B. mit einem „Schreibgespräch“ (siehe *KARTEN\_Enge\_Zeitvorgaben*).

„Vom Stress im Schulalltag können sich Lehrerinnen und Lehrer in ihren Ferien erholen.“

„Auch unter Zeitdruck kann ich klar entscheiden und kontrolliert handeln.“

„Ich kann meine Arbeit gut organisieren.“

## Modul 6 Charakteristika des Lehrerberufs – sorgfältig klären und erwägen

### Baustein 3 Belastungen erleben – Belastungen bewältigen

Geben Sie Zeit zur Selbstreflexion:

- Informationstext *INFO\_Stress\_und\_Erholung* austeilen und lesen lassen.
- Einzelarbeit: Bearbeiten Sie die Reflexionsfragen im Informationstext *INFO\_Stress\_und\_Erholung* (gegebenenfalls schriftlich):
  - In welchen Bereichen erleben Sie sich als besonders leistungsfähig?
  - Fällt es Ihnen eher leicht oder eher schwer, sich auch dann anzustrengen, wenn Sie eigentlich keine Lust haben?
  - Geben Sie nach Misserfolgen leicht auf?
  - Sind Sie bereit, für Ihre Überzeugungen einzutreten, auch wenn es unbequem wird?
  - Werden Sie gerne mit neuen Herausforderungen konfrontiert?
- Einzelarbeit: Bearbeiten Sie die folgenden Reflexionsfragen:
  - Wie kann ich Konflikte und Stresssituationen im Studium, Referendariat oder Beruf als Chance für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und Professionalisierung nutzen?
  - Wie kann ich Bewältigungsstrategien bereits in meinem aktuellen Alltag üben?
  - Welche Bewältigungsstrategien habe ich im Alltag?
  - Was könnte ich verbessern?

Nach Anmerkungen, Fragen oder Rückmeldungen im Kurs erkundigen, gegebenenfalls darauf eingehen.

### Literatur

- Hillert, A. (2004). *Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer*. München: Kösel.
- Kiel, E., Kahlert, J., Haag, L. & Eberle, Th. (2011). *Herausfordernde Situationen in der Schule. Ein fallbasiertes Arbeitsbuch*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2008). *AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster*. Handanweisung (3., überarbeitete und erweiterte Auflage). London: Pearson.
- Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (2013). Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf. Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen* (2., vollständig überarbeitete Auflage) (S. 81-97). Wiesbaden: Springer.