

Uta Klusmann
Natalie Waschke

Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1 Gesundheit im Lehrerberuf: Eine Einführung in ein individuell, schulisch und bildungspolitisch relevantes Thema | 8 |
| 2 Grundlegende Konzepte und theoretische Ansätze | 12 |
| 2.1 Einführung zentraler Konstrukte zum Thema Gesundheit | 13 |
| 2.1.1 Beeinträchtigung von Gesundheit: Stress, Beanspruchung und Burnout im Beruf | 13 |
| 2.1.2 Die positive Seite von Gesundheit: Arbeitszufriedenheit, Engagement und Freude an der Arbeit | 22 |
| 2.2 Zentrale Theorien zur Erklärung (beruflicher) Gesundheit | 25 |
| 2.2.1 Das Transaktionale Stressmodell | 26 |
| 2.2.2 Stress als Resultat fehlender Ressourcen | 28 |
| 2.2.3 Berufliche Anforderungen und Ressourcen | 29 |
| 3 Aktuelle Forschungsbefunde zur Gesundheit im Lehrerberuf | 33 |
| 3.1 Gesundheitsstand der Berufsgruppe | 33 |
| 3.2 Berufliches Wohlbefinden und Unterrichtsverhalten | 37 |
| 3.3 Ursachen von Wohlbefinden und Gesundheit | 40 |
| 3.3.1 Berufswahl und potenzielle Selektionseffekte | 41 |
| 3.3.2 Individuelle Eigenschaften und Fähigkeiten | 42 |
| 3.3.3 Schulischer Kontext und berufliche Anforderungen | 48 |
| 3.4 Interventions- und Trainingsstudien | 54 |
| 3.4.1 Förderung individueller Ressourcen und Bewältigungs- kompetenzen | 55 |
| 3.4.2 Förderung berufsspezifischen Wissens und Könnens | 61 |
| 4 Konkrete Handlungsoptionen | 64 |
| 4.1 Der Blick auf sich selbst | 66 |
| 4.1.1 Das berufliche Selbstverständnis | 66 |
| 4.1.2 Energiespender und -fresser | 68 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 4.1.3 | Stressbeschleunigende Gedanken | 69 |
| 4.1.4 | Achtsamkeit | 72 |
| 4.1.5 | Selbstwertschätzung | 74 |
| 4.2 | Kompetenzen und Professionalisierung | 78 |
| 4.2.1 | Klassenführung | 79 |
| 4.2.2 | Schwierige Gespräche führen | 81 |
| 4.2.3 | Umgang mit negativen Emotionen..... | 84 |
| 4.2.4 | Unterstützung nutzen | 86 |
| 4.2.5 | Zeitmanagement | 91 |
| 4.3 | Work-Life-Balance..... | 97 |
| 4.3.1 | Von der Arbeit in die Erholung..... | 97 |
| 4.3.2 | Erholung | 100 |
| 4.3.3 | Entspannungstechniken | 105 |
| 4.4 | Gesundheit im Schulsystem | 108 |
| 4.4.1 | Gesundheitsförderliches Schulleitungshandeln | 108 |
| 4.4.2 | Entlastungsideen für Schulen | 110 |
| 4.4.3 | Gesundheit als Schulentwicklungsthema | 111 |
| 5 | Ausblick | 117 |
| 6 | Weiterführende Literatur | 119 |
| | Literatur | 121 |

