

Wahlseminar D im Master Wirtschaftspädagogik  
Sommersemester 2022

## **Resilienz und Stressmanagement für den Lehrberuf**

Dienstag 09.45-11.15 Uhr wöchentliche Präsenzveranstaltung  
Raum: Lange Gasse 4.156

### **Leitgedanken zum Seminar:**

Stress und psychische Beschwerden bis hin zu Depressionen oder Burnout sind bereits seit ca. 10 Jahren zentrale Begriffe im Zusammenhang mit dem Lehrberuf in den Medien. So titelte die Süddeutsche Zeitung 2010 „Nah am Burnout – 60% der Lehrer stehen kurz vor dem psychischen und physischen Kollaps“. Zahlreiche Studien beschäftigten sich seitdem mit den besonderen Belastungen im Lehrberuf und zeigen bis heute auf, dass Lehrkräfte ein besonderes Risikoprofil aufweisen, wenn es um gesundheitliche und psychische Beeinträchtigungen im Zusammenhang mit ihrem Beruf geht. Dabei weist der Lehrberuf nicht nur dauerhafte, sondern auch immer wieder neue und zusätzliche Herausforderungen auf, wie die Corona-Pandemie und damit verbundener Fernunterricht beispielhaft veranschaulichen.

Lehrkräfte benötigen deshalb ein bestimmtes Repertoire an Kompetenzen, um den Alltag als Lehrkraft flexibel, stressresistent sowie dauerhaft gesund meistern zu können. Resilienz und Stressmanagement sind zwei dazu geeignete Konzepte, die präventive Maßnahmen der langfristigen Gesundheitsförderung mit proaktiven Strategien (auch direkt) in belastenden Situationen vereinen.

Das Wahlseminar „Resilienz und Stressmanagement für den Lehrberuf“ setzt genau dort an und wird die Studierenden dabei unterstützen und begleiten, selbstgesteuert notwendige Kompetenzen mit Blick auf die spätere Tätigkeit als Lehrkraft, aber auch schon in Bezug auf die aktuelle Situation als Studierende zu entwickeln.

### **Ziele/Angestrebte Kompetenzen:**

Die Studierenden:

- ...setzen sich mit möglichen psychischen/gesundheitlichen Erscheinungen (z.B. Burnout) im Rahmen ihrer zukünftigen Lehrtätigkeit auseinander
- ...erlangen ein vertieftes Verständnis von Resilienz als proaktiver Bewältigungskompetenz für herausfordernde Situationen im Lehrberuf
- ...verstehen die Ursachen, Symptome und Folgen von Stress im Rahmen der (späteren) Berufstätigkeit als Lehrkraft
- ...entwickeln ein reflektiertes Selbstbild hinsichtlich ihres Stressprofils und bisherigen Stressmanagements
- ...kennen Coping-Strategien für allgemeine und berufsspezifische Stresssituationen im Zusammenhang mit der zukünftigen Lehrtätigkeit

- ...können Instrumente des Stressmanagements anwenden sowie in ihren Alltag integrieren
- ...entwickeln eigenständige Pläne für die langfristige Erhaltung ihrer Gesundheit im Lehrberuf

### **Zielgruppe des Seminars:**

Das Seminar richtet sich an Studierende der Wirtschafts- und Berufspädagogik im Masterprogramm.

### **Zusammenfassende Informationen zum Seminar:**

Das Seminar ist ein Blended-Learning-Seminar! Dies beinhaltet sowohl Präsenzveranstaltungen als auch Online-Phasen des Selbststudiums. Für die Zeit des Seminars werden dabei in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl Kleingruppen gebildet, die sich während des Seminars gegenseitig begleiten und unterstützen.

Die Zuteilung der Studierenden auf die Gruppen erfolgt in der ersten Präsenzveranstaltung, sodass ein persönliches Kennenlernen vor der Gruppeneinteilung möglich ist.

### **Online-Lernphase:**

In 13 Selbststudiums-Einheiten werden die Studierenden in kleinen wöchentlichen Portionen mit einzelnen Unterthemen vertraut gemacht (siehe Inhalts-/Zeitübersicht weiter hinten). Die Einheiten sind dabei jeweils im Vorfeld zur Präsenzeinheit durchzuarbeiten.

Das Online-Angebot ist multimedial und interaktiv angelegt, d. h. Selbstlerntexte zu den einzelnen Themen werden ergänzt durch Anschauungsmaterial (z.B. Videos, Internetlinks, Praxisbeispiele und -materialien, Literaturempfehlungen), Reflexions- und Übungsimpulse für zuhause sowie Möglichkeiten des Austauschs mit Kommilitoninnen und Kommilitonen via Forum.

Das Online-Angebot steht über die Lernplattform „StudOn“ zur Verfügung. Die Online-Phase wird durch eine/n Tutor/in der Professur permanent betreut, der/die bei fachlichen und technischen Problemen zur Seite steht.

### **Präsenzeinheiten:**

In den Präsenzveranstaltungen werden die Inhalte des Online-Studiums aufgegriffen, vertieft, eingeübt und ergänzt. Zugleich werden Fragen geklärt, Ergebnisse zu den Vertiefungsaufgaben präsentiert und diskutiert. Auch Beiträge von Gastreferierenden sind vorgesehen.

**Inhalts-/Zeitübersicht zum Präsenzseminar vor Ort (Änderungen vorbehalten):**

Datum	Block	Einheit
26.04.2022	<b>Einführung</b>	1: Einführung in das Seminar (inklusive Stresstest)
03.05.2022	<b>Stress erkennen und verstehen</b>	2: Stress – was ist das und was beeinflusst ihn?
10.05.2022		3: Folgen von Stress
17.05.2022	<b>Stress vermeiden</b>	4. Proaktiver Umgang mit Stress – wie kann das im Lehrberuf gelingen?
24.05.2022		5: Entspannungstechniken und Achtsamkeit
31.05.2022		6: Zeitmanagement
14.06.2022		7: Selbstmanagement (Selbstwirksamkeit, Glaubenssätze, Umgang mit Emotionen)
21.06.2022	<b>Mit akutem Stress umgehen</b>	8: Tipps und Tricks zur Soforthilfe
28.06.2022		9: (Selbst-)Supervision/Mentoring/Coaching
05.07.2022		10: Teamwork/Kollegiale Beratung
12.07.2022	<b>Resilienz: Gesundheit langfristig erhalten und stärken</b>	11: Resilienz – mehr als Widerstandskraft!
19.07.2022		12: Positive Psychologie und Resilienz (Gastreferentin)
26.07.2022	<b>Abschluss</b>	13: Abschluss zum Seminar

**Leistungsportfolio:**

Leistung	Bezugspunkt	Punkte	Arbeitsaufwand in Stunden
Teilnahme an Präsenzveranstaltungen	Einzelne Teilnehmende	0	13 Einheiten à 1,5 Stunden = 19,5 Stunden
Vor- und Nachbereitung der Präsenzeinheiten	Einzelne Teilnehmende	0	13 Einheiten à ca. 2,5 Stunden = 32,5 Stunden
2 Vertiefungsaufgaben	Gruppe	Je Aufgabe 10 Punkte = max. 20 Punkte	2 Aufgaben à ca. 5 Stunden = 10 Stunden
Hausarbeit	Einzelne Teilnehmende	Max. 80	Max. 88 Stunden
<b>Gesamt</b>		<b>100 Punkte</b>	<b>150 Stunden (≙ 5 ECTS)</b>

### Vertiefungsaufgaben:

Im Rahmen der Online-Lernphase sind insgesamt 2 Arbeitsaufträge verpflichtend zu bearbeiten und die entsprechenden Ergebnisse hochzuladen. Bei den Arbeitsaufträgen handelt es sich um Gruppenaufgaben. Die Arbeitsaufträge können aus mehreren Teilaufgaben bestehen.

Die Vertiefungsaufgaben dienen dazu, dass die Studierenden eigenständig und reflektierend Inhalte ausprobieren oder Lösungen für Problemsituationen entwickeln. Die Gruppen laden ihre Ergebnisse jeweils 1 Tag vor der Präsenzveranstaltung hoch. Die Aufgaben(-lösungen) und ggfs. Fragen dazu werden dann in der Präsenzeinheit besprochen und diskutiert.

### Hausarbeit:

Die Studierenden setzen sich einzeln vertieft mit der Thematik des Seminars auseinander, indem sie auf Basis von vorgegebener Literatur und einer eigenständigen Literaturrecherche eine 90-minütige Einheit für einen vergleichbaren Kurs konzipieren. Dies umfasst die Aufbereitung eines entsprechenden Materials für die Teilnehmenden sowie die Beschreibung der Umsetzung einer dazugehörigen Einheit (in Präsenz oder digital). Bei der anvisierten Zielgruppe der Einheit kann zwischen Studierenden und Lehrkräften gewählt werden.

Die Ergebnisse werden in Form einer Hausarbeit entlang einer bereitgestellten Vorlage (mit Gliederung) dokumentiert. Die Auswahl des zu bearbeitenden Themas erfolgt nach einem Präferenzsystem und auf Basis einer Liste mit Auswahlthemen, die Ihnen zu Beginn des Seminars bereitgestellt wird. Sie können damit während des Semesters bereits die Hausarbeit erstellen.

Der Umfang der Hausarbeit beträgt ca. 10-15 Seiten plus Anhang.

Der digitale Abgabetermin für die Hausarbeit ist der **12. September 2022** (23:55).

### Teilnehmerzahl:

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt.

### Fragen:

Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit gerne an mich!  
[nicole.kimmelman@fau.de](mailto:nicole.kimmelman@fau.de)

**Ich freue mich auf ein spannendes Seminar mit Ihnen!**



**Prof. Dr. Nicole Kimmelman**