

Wahlseminar D im Master Wirtschaftspädagogik
Wintersemester 2025/26

Resilienz und Stressmanagement für den Lehrberuf

Mittwoch, 13:15-14:45 Uhr, wöchentliche Präsenzveranstaltung
Raum: Findelgasse 1.036

Leitgedanken zum Seminar:

Stress und psychische Beschwerden bis hin zu Depressionen oder Burnout sind bereits seit über 15 Jahren zentrale Begriffe im Zusammenhang mit dem Lehrberuf in den Medien. So titelte die Süddeutsche Zeitung bereits 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 veranschaulichten.

Lehrkräfte benötigen deshalb ein bestimmtes Repertoire an Kompetenzen, um den Alltag als Lehrkraft flexibel, stressresistent sowie dauerhaft gesund meistern zu können. Resilienzförderung 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 Wirtschaftspädagogik im 3.Semester im Masterprogramm.

Zusammenfassende Informationen zum Seminar:

Das Seminar ist ein Inverted-Classroom-Seminar! Dies beinhaltet sowohl Präsenzveranstaltungen als auch vor- und nachbereitende 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 der Gruppenmitglieder möglich ist.

Selbststudium:

Im Selbststudium 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 Selbstlern-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.

Präsenzeinheiten:

In den Präsenzveranstaltungen werden die Inhalte des Selbststudiums 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):

Einheit	Datum	Block	Thema/Inhalte
1	22.10.2025	Einführung	Einführung in das Seminar
2	29.10.2025	Stress erkennen und verstehen	Stress – was ist das und was beeinflusst ihn?
3	05.11.2025		Folgen von Stress
4	12.11.2025	Stress vermeiden	Selbstmanagement als proaktiver Umgang mit Stress
5	19.11.2025		Aufgaben- und Zeitmanagement
6	26.11.2025		Achtsamkeit und Entspannungstechniken
7	03.12.2025		Selbstwirksamkeit und der Umgang mit Glaubenssätzen
8	10.12.2025	Mit akutem Stress umgehen	Stressbewältigung durch Regeneration und kognitive Stressbewältigung
9	17.12.2025		Emotionale und verhaltensorientierte Stressbewältigung
10	07.01.2026	Resilienz: Gesundheit langfristig erhalten und stärken	Resilienz – mehr als Widerstandskraft!
11	14.01.2026		Mein persönlicher Weg in ein gesundes und erfülltes Referendariat und Leben als Lehrkraft (Gastreferent)
12	21.01.2026		Positive Psychologie und Resilienz (Gastreferentin)
13	28.01.2026		Resilienzförderung bei meinen SuS (Exkursion an die B14)
14	04.02.2026	Transfer und Abschluss	Abschluss des Seminars Selbstfürsorge als nachhaltige Strategie für Resilienz und Stressmanagement Fragen zur Hausarbeit

Leistungsportfolio:

Leistung	Bezugspunkt	Punkte	Arbeitsaufwand in Stunden
Teilnahme an Präsenzveranstaltungen	Einzelne Teilnehmende	0	15 Einheiten à 1,5 Stunden = 22,5 Stunden
Vor- und Nachbereitung der Präsenzeinheiten	Einzelne Teilnehmende	0	15 Einheiten à ca. 2,5 Stunden = 37,5 Stunden
2 Vertiefungsaufgaben	Kleingruppe	Je Aufgabe 10 Punkte = max. 20 Punkte	2 Aufgaben à ca. 5 Stunden = 10 Stunden
Hausarbeit	Einzelne Teilnehmende	Max. 80	Max. 70 Stunden
Gesamt		100 Punkte	150 Stunden (± 5 ECTS)

Vertiefungsaufgaben:

Im Rahmen des Selbststudiums 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 einzelne 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 (Trainingsdokumentation plus Verortung in der Forschungsliteratur) entlang einer bereitgestellten Vorlage (mit Gliederung) dokumentiert. Die Auswahl des zu bearbeitenden Themas erfolgt zu 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. 15-20 Seiten plus Anhang.

Der digitale Abgabetermin für die Hausarbeit ist der **08. März 2026** (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

Ich freue mich auf ein spannendes Seminar mit Ihnen!

A handwritten signature in blue ink, reading 'Kimmelman'.

Prof. Dr. Nicole Kimmelman