

Gesundheitsförderliche Gestaltung von Ausbildung und Umgang mit Belastungen in Seminar und Schule (Fragebogen des Arbeitskreises zur Studienseminarentwicklung „Bildung und Gesundheit“)

Wir brauchen Ihre Unterstützung, Ihre Meinung ist uns wichtig.

Die Ergebnisse des Fragebogens sollen uns helfen, an der Qualität der Seminausbildung zu arbeiten, eine gesundheitsförderliche Gestaltung der Ausbildung zu fördern und Angebote für die Seminararbeit zu entwickeln. ¹

1. Belastungsfaktoren – Was kostet im Alltag Kraft?

In einer Studie von Ulich, Inversini und Wülser (2002) nannten Lehrerinnen und Lehrern die in Tabelle 1 angegebenen Faktoren als besonders belastend. (Tab. 1) (Ergänzungen aus Böhmann (2010))

1. Wählen Sie **5** der 22 unten genannten Faktoren aus, die Sie als belastend für Ihre Arbeit in der Schule erleben.

Kreuzen Sie **maximal 5 Faktoren** in beiden Spalten zusammen an.

2. Auf welche der Belastungsfaktoren fühlen Sie sich **durch die Ausbildung an Schule und Seminar gut vorbereitet**? Bitte geben Sie wieder **maximal 5 Faktoren** an.

⊗ Belastungsschwerpunkte	Darauf fühle ich mich gut vorbereitet	⊗ Belastungsschwerpunkte	Darauf fühle ich mich gut vorbereitet
<input type="checkbox"/> Fehlende Anerkennung/Soziale Akzeptanz		<input type="checkbox"/> Koordination von beruflichen und außerberuflichen Verpflichtungen	
<input type="checkbox"/> Heterogenität in den Klassen		<input type="checkbox"/> Zeitdruck bei der Arbeit	
<input type="checkbox"/> Klassengröße/Kursgröße		<input type="checkbox"/> Neuerungen und Veränderungen im Schulsystem	
<input type="checkbox"/> Verhalten schwieriger Schüler/innen/Konflikte mit bestimmten SuS		<input type="checkbox"/> Fehlende gemeinsame pädagogische Ziele	
<input type="checkbox"/> Verwaltung, administrative Pflichten (Listen führen ...)		<input type="checkbox"/> Emotionale Erschöpfung	
<input type="checkbox"/> Arbeit nach Hause mitnehmen müssen		<input type="checkbox"/> Vielzahl unterschiedlicher Ansprüche	
<input type="checkbox"/> Zusammenarbeit mit den Eltern		<input type="checkbox"/> Körperliche Erschöpfung	
<input type="checkbox"/> Fehlende Ruhepausen/Ständig im Unterricht gefordert sein		<input type="checkbox"/> Vor- und Nachbereiten von Unterricht	
<input type="checkbox"/> Disziplinprobleme		<input type="checkbox"/> Noten geben und gerecht beurteilen	
<input type="checkbox"/> Hoher Anspruch an das Selbstmanagement, Zeitplanung, Stressverarbeitung		<input type="checkbox"/> Stofffülle und Lehrplanzwänge	
<input type="checkbox"/> Fehlende Zeit zu persönlicher Begegnung		<input type="checkbox"/> Hindernisse bei der Umsetzung der Unterrichtsideen	

2. Kenntnisse zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen: Haben Sie an Ihrer Ausbildungsschule gesundheitsförderliche Maßnahmen, Unterrichtselemente oder fachübergreifenden Ideen kennen gelernt, die das Wohlbefinden und die Gesundheit aller an der Schule Beteiligten fördern?

nein

Ja, nämlich.....

¹ Ansprechpartner Sek.I und Sek. II: D. Nixdorf / J. Malach/ C. Druyen /H. Fidelak/ M. Alliger/ G. Donsbach/K. Schadow/B. Meyer/ M. Wandt/ S. Teuchert/G. Schulte-Kemper

3. Gesundheitsförderliche Gestaltung der Seminararbeit: In einer Untersuchung von Balliet (2009) kommen als Belastungsfaktoren im Referendariat noch die folgenden hinzu: 3.1 Welche erscheinen Ihnen besonders gravierend? Bitte geben Sie maximal 3 Faktoren an. ☒ ☒		
○ Im Vergleich mit der Studiensituation hoher Verantwortungsdruck durch BdU	○ Teilnahme an Seminarveranstaltungen einschließlich Vor- und Nachbereitung	
○ Notwendigkeit der Selbst-Entwicklung vor allem im Blick auf Erziehungsaufgaben	○ Planung und Durchführung von Hospitationen	
○ Hoher Beobachtungsdruck durch Fachlehrer, Ausbildungskordinatoren, Schulleitung, Seminarausbilder	○ Bewertungsdruck	
○ Noch fehlendes methodisches Repertoire	○ Prüfungen (Schreiben der Hausarbeit, Prüfungstag)	
○ Viel Einarbeitungszeit in neue Themen und Fachgebiete	○ Fehlende Erfahrung/Fehlende Routinen	
3.2. Welche der folgenden Dimensionen erscheinen Ihnen für eine ressourcenförderliche Gestaltung der Ausbildung besonders wichtig? 3.3. In welcher der folgenden Dimensionen sehen Sie Veränderungsbedarf?		
	3.2. wichtig	3.3.Veränderungsbedarf
Kommunikation und Mitwirkung im Seminar		
Raumausstattung und Lernumgebung		
Seminarklima und –kultur gestalten		
(Weiter-)Entwicklung von Themen und Ausbildungselementen zum Umgang mit Belastungen und zum Aufbau von Handlungskompetenzen		
Begleitangebote (wie kollegiale Fallberatung, Supervision...)		
Reduktion von Belastungen (z.B. durch: _____)		
Zeitliche Strukturen (z.B. indem _____)		
Sonstiges:		

4. Weiterentwicklung der Seminararbeit 4.1 In welchen der folgenden Dimensionen erscheint es Ihnen besonders wichtig , professionelle Kenntnisse und Kompetenzen bereits in der Ausbildung zu erwerben, um gute Bildungs- und Erziehungsarbeit in der Schule zu leisten und gesund zu bleiben? 4.2. In welcher der folgenden Dimensionen sehen Sie besondere Priorität , wenn konkret für die Seminararbeit geplant wird? Kreuzen Sie bitte max. 3 Punkte an.	4. 1. Besonders relevant/ wichtig	4.2 Priorität
<i>Beziehungen gestalten - Kommunikation und Gesprächsführungskompetenz stärken (Lernklima; Leiten und Zuwenden)</i>		
<i>Gestaltung von Unterricht/Ressourcenorientiert unterrichten (Selbstwirksamkeit von SuS fördern, Kooperatives Lernen nutzen, Eigenverantwortlichkeit fördern, time on task, Klassenmanagement)</i>		
<i>Schülerunterstützendes Handeln lernen; Lernprozesse begleiten</i>		
<i>Selbstmanagement/Selbstorganisation/Umgang mit beruflichen Belastungen lernen (Stressmanagement und Stressbewältigung; Arbeitstechniken und Zeitmanagement, Entspannung, work-life-balance u.ä.)</i>		
<i>Unterrichtsstörungen vorbeugen/Mit Disziplinproblemen umgehen</i>		
<i>Umgang mit Konflikten im Schulalltag/Bewältigung von Konflikten im Schulalltag (Coolness-Training, Deeskalationsmethoden, Sprache und Körpersprache in Konfliktsituationen)</i>		
<i>Soziale Unterstützung/kollegiale Zusammenarbeit in der Schule fördern (z.B. Arbeiten im Team, Tandems, Entwicklung gemeinsamer Konzepte, Kollegiale Fallberatung)</i>		
<i>Persönlichkeitsbezogene Arbeit beginnen (persönliche Weiterentwicklung, Analyse persönlicher Fähigkeiten und Ressourcen, Umgang mit Schwächen, emotionale Regulation, persönliche Energiebilanz u.ä.)</i>		
<i>Konkrete gesundheitsfördernde Angebote kennen und nutzen (Bewegung, Ernährung...)</i>		
<i>Sonstiges:(bitte angeben):</i>		

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit! Sie sind außerdem herzlich eingeladen, in unserem Arbeitskreis Ihre Ideen mit einzubringen und mitzumachen.