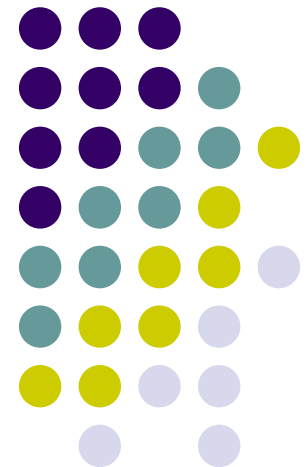


# Psychische Gesundheit im Lehrerberuf

Einige Ergebnisse der Potsdamer  
Studie und deren Relevanz für die  
Lehrerbildung

Uwe Schaarschmidt



# Was ist psychische Gesundheit?

Psychisch gesund ist nach unserem Verständnis ein Mensch, dem es im Alltag gelingt, sich engagiert und doch entspannt den Anforderungen zu stellen, der über eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten verfügt, der Ziele verfolgt, in seinem Tun Sinn erfahren kann und sich sozial aufgehoben fühlt.

Diesen Merkmalen wird – bezogen auf das berufliche Leben – mit dem diagnostischen Verfahren **AVEM** entsprochen.

# Indikatoren psychischer Gesundheit

Merkmale arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens aus 3 Bereichen

## Arbeitsengagement

- Bedeutsamkeit der Arbeit
- Beruflicher Ehrgeiz
- Verausgabungsbereitschaft
- Perfektionsstreben

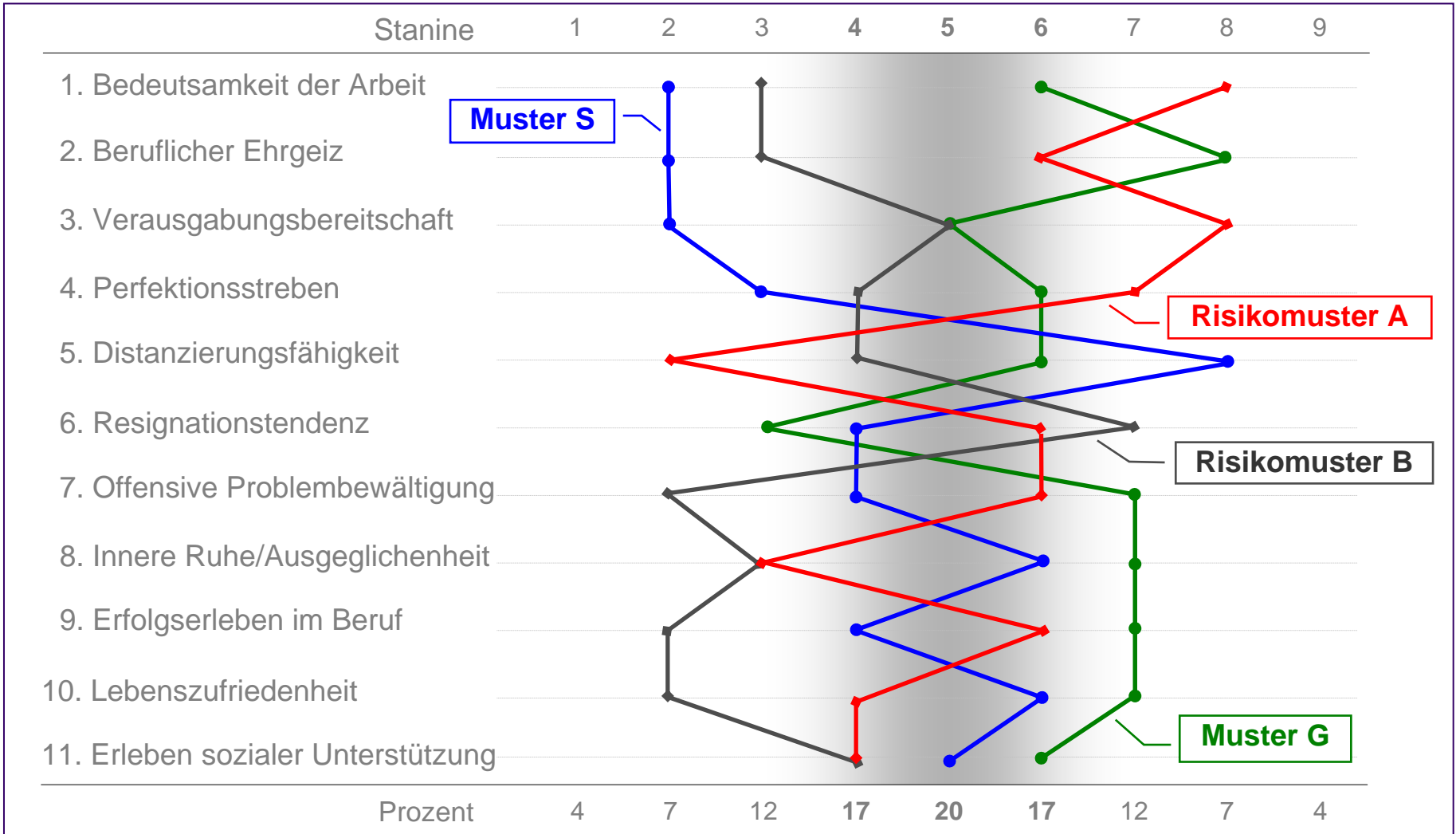
## Widerstandskraft

- Distanzierungsfähigkeit
- Resignationstendenz
- Offensive Problembewältigung
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

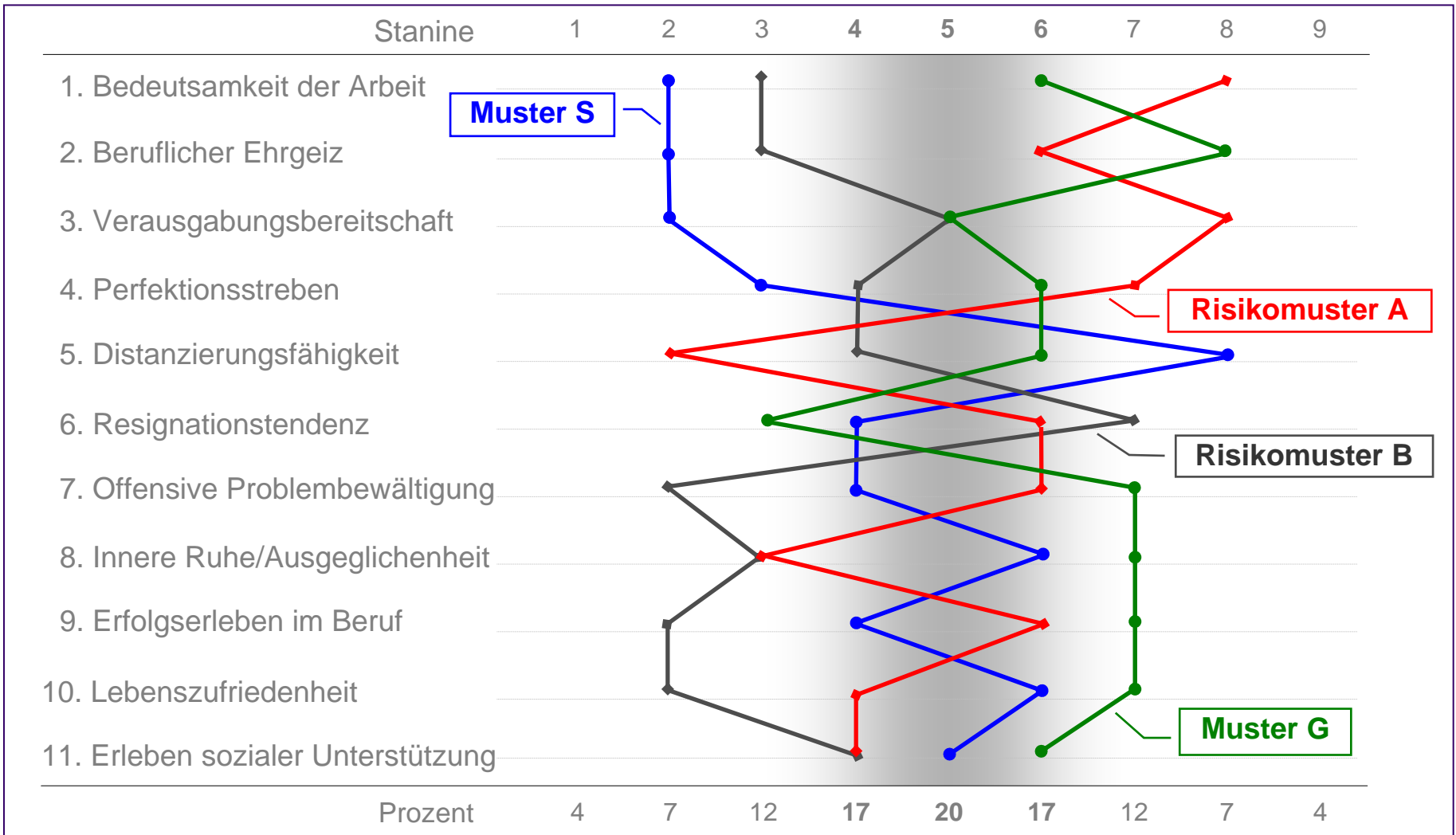
## Emotionen

- Erfolgserleben im Beruf
- Lebenszufriedenheit
- Erleben sozialer Unterstützung

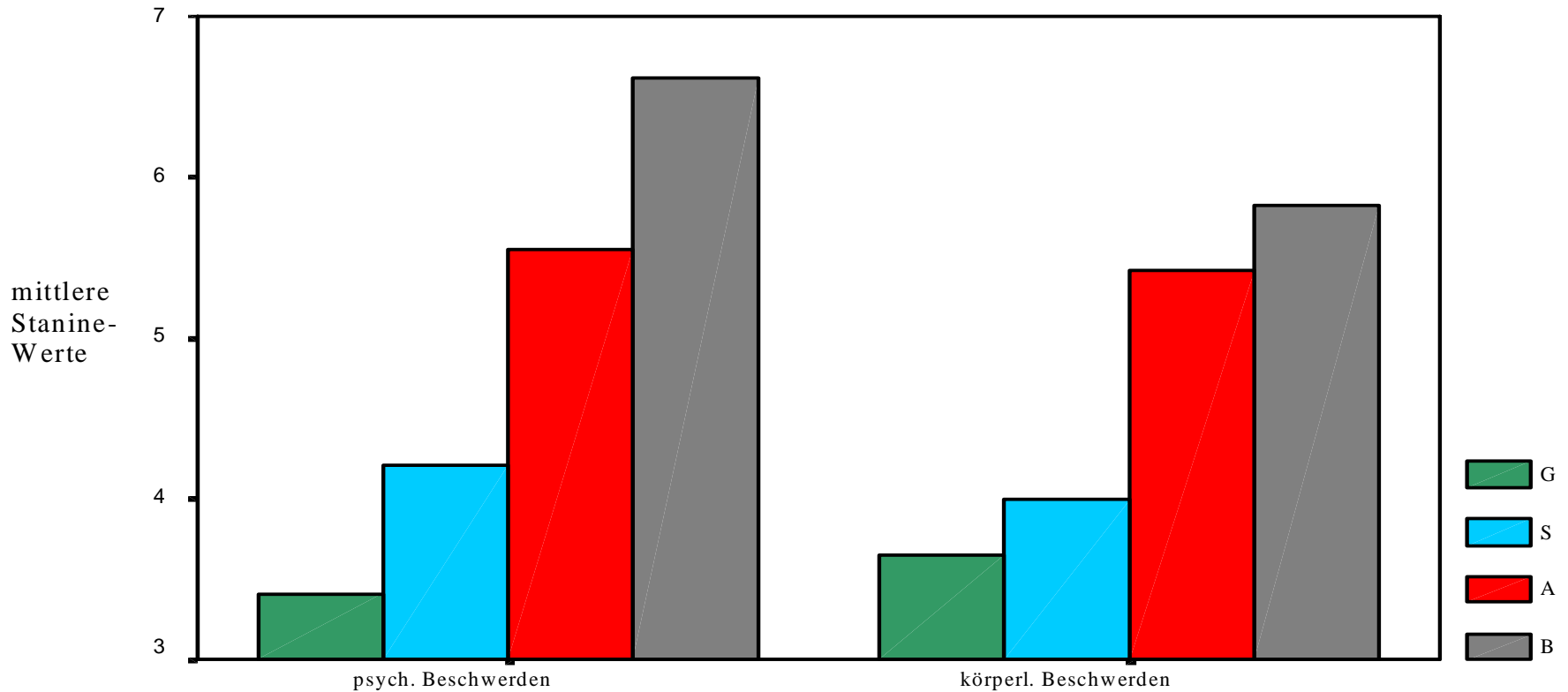
# 4 Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens



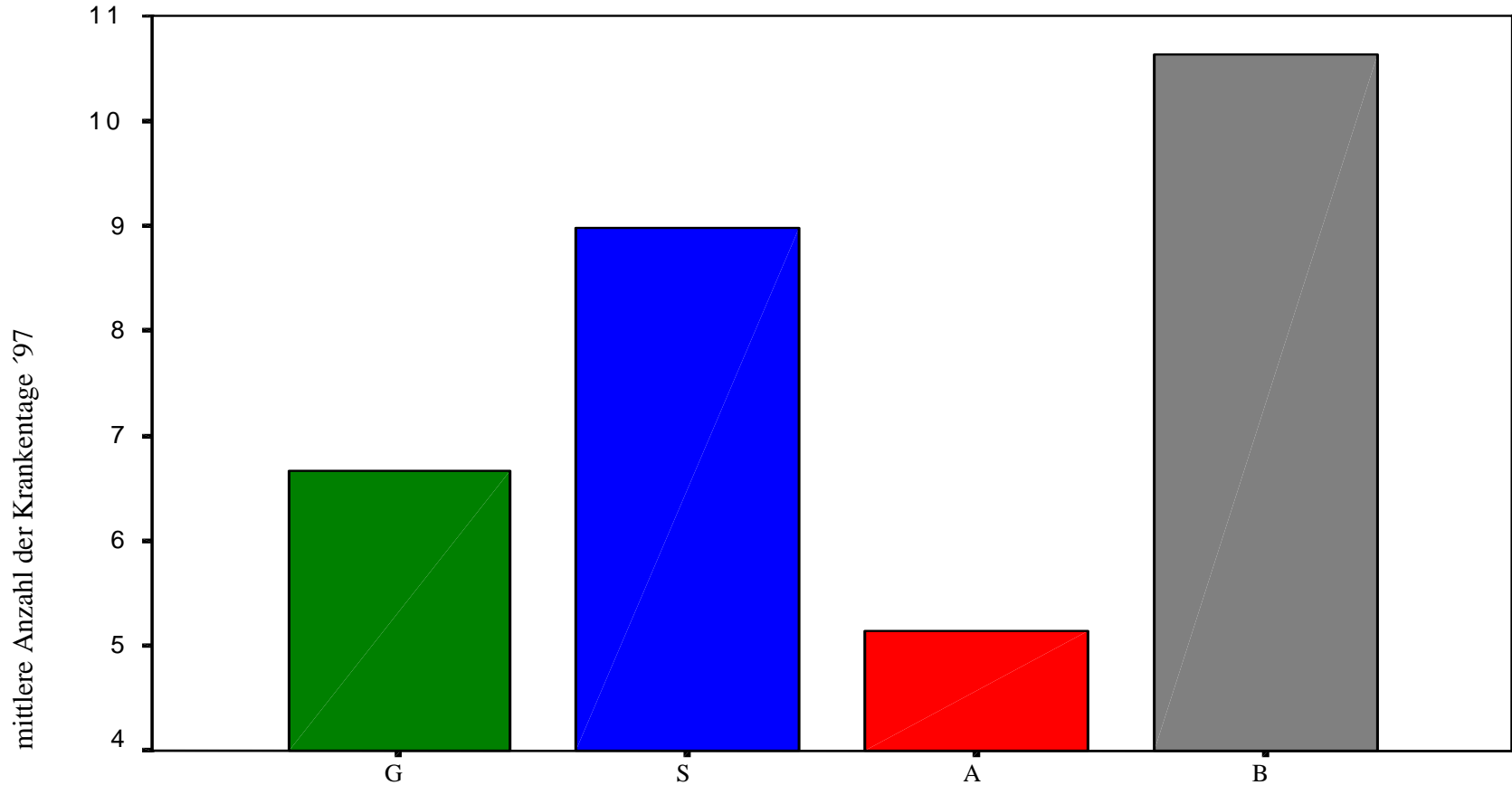
# 4 Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens



# Beeinträchtigung des Befindens und körperliche Beschwerden im Zusammenhang mit den 4 Mustern



# Zahl der Krankentage während eines Schuljahres im Zusammenhang mit den 4 Mustern



# Musterzugehörigkeit und wahrgenommenes Lehrerverhalten im Unterricht

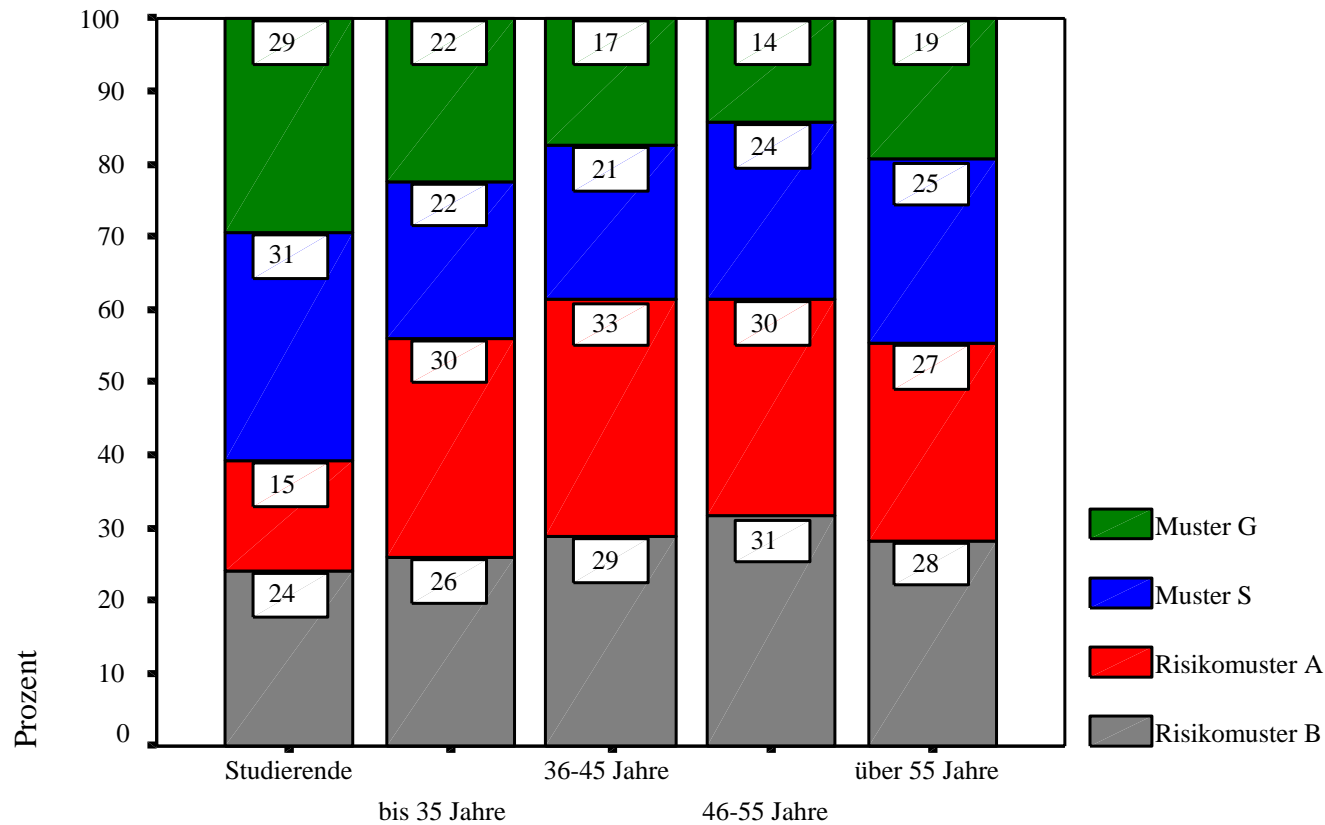
Im Schülerurteil heben sich Lehrkräfte des Musters G vor allem ab durch...

- stärkere Förderung der kognitiven Selbständigkeit
- gerechteres Verhalten
- größeres Interesse an den Schülerbelangen
- angemesseneres Interaktionstempo

nach Klusmann u.a. (2006)



# Musterverteilung der Lehrkräfte im Altersvergleich



Erste Schlussfolgerung für die  
Lehrerbildung:

Unterstützung der Selbstreflexion bezüglich  
der persönlichen Eignungsvoraussetzungen

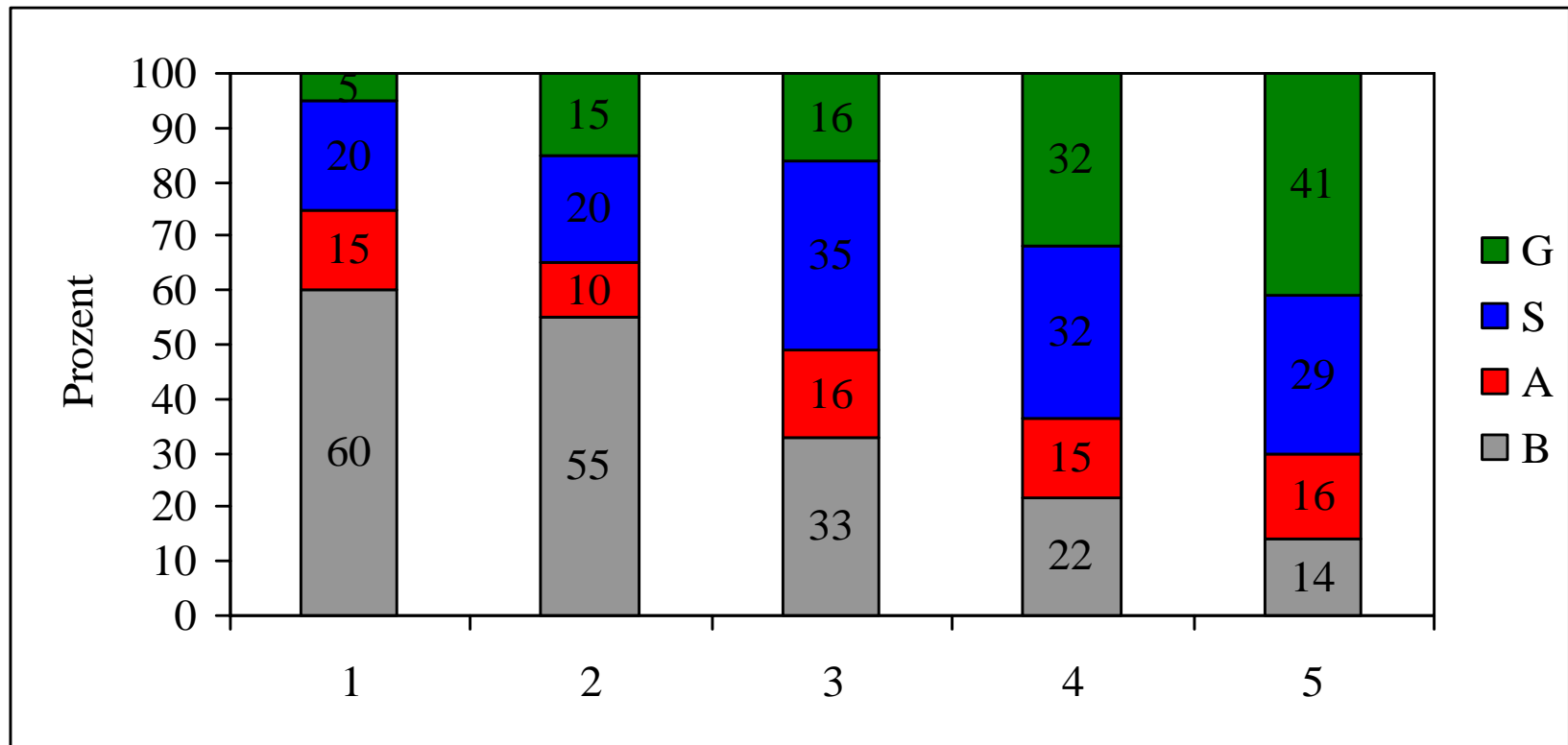
# Self-Assessment-Verfahren Fit für den Lehrerberuf?!

Selbsterkundungsbogen zur Überprüfung der persönlichen Eignungsvoraussetzungen und zur Unterstützung von Entwicklungsbemühungen

Susanne Herlt & Uwe Schaarschmidt

[www.fit-fuer-den-lehrerberuf.de](http://www.fit-fuer-den-lehrerberuf.de)

# Musterverteilung bei Lehramtsstudierenden und Selbsteinschätzung zur Richtigkeit der Berufswahl



1: Ich bin mir sehr unsicher, dass der Lehrerberuf der richtige Beruf für mich ist.  
5: Ich bin mir sehr sicher, dass der Lehrerberuf der richtige Beruf für mich ist.



## - Fragebogen für die Selbsteinschätzung -

Susanne Herlt & Uwe Schaarschmidt

Sie denken darüber nach, Lehrer/in zu werden? Mit diesem Fragebogen möchten wir Ihnen ein Verfahren in die Hand geben, das Sie über wichtige Anforderungen im Lehrerberuf informiert und Ihnen gleichzeitig die Möglichkeit bietet, für sich selbst zu beurteilen, inwiefern Sie diesen Anforderungen gewachsen sind. Damit soll Ihnen diese Methode ein Hilfsmittel bei Ihrer Entscheidung sein. Auch soll sie Ihnen ggf. Anregungen für weitere Entwicklung geben.

Im Folgenden werden wesentliche Anforderungen an die Person des Lehrers/der Lehrerin beschrieben. Anhand vorgegebener Aussagen können Sie einschätzen, inwieweit Sie sich persönlich diesen Anforderungen gewachsen fühlen. Zur Einschätzung steht Ihnen eine 5stufige Skala mit den folgenden Ausprägungen zur Verfügung:

- Diese Aussage trifft **überhaupt nicht** auf mich zu.
- Diese Aussage trifft **überwiegend nicht** auf mich zu.
- Diese Aussage trifft **teils/teils** auf mich zu.
- Diese Aussage trifft **überwiegend** auf mich zu.
- Diese Aussage trifft **völlig** auf mich zu.

Bearbeiten Sie den Fragebogen zügig und vollständig und bemühen Sie sich um eine möglichst realistische Selbsteinschätzung. Denken Sie daran, dass das Ergebnis ausschließlich für Sie bestimmt ist und Ihnen als Orientierung dienen soll. Ob Sie es dazu nutzen, sich für oder gegen den Lehrerberuf zu entscheiden, liegt letztlich allein bei Ihnen.

# 21 Skalen, zugeordnet zu vier Bereichen

## 1. Psychische Stabilität

off. Misserfolgsverarbeitung, Frustrationstoleranz, Erholungsfähigkeit, emot. Belastbarkeit, Stressresistenz

## 2. Aktivität, Motivation und Motivierungsfähigkeit

Freude am Umgang mit Kindern & Jugendlichen, Verantwortungsbereitschaft, Informations- & Wissensbedürfnis, Anstrengungs- & Entbehrungsbereitschaft, beruflicher Idealismus, Begeisterungsfähigkeit, Humor

## 3. Soziale Kompetenz

Durchsetzungsvermögen, Sicherheit im öff. Auftreten, Freundlichkeit & Warmherzigkeit, Sensibilität

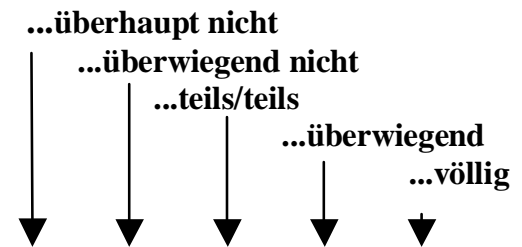
## 4. Grundfähigkeiten & -fertigkeiten

Stimme, Ausdrucksfähigkeit, didaktisches Geschick, Fähigkeit zum rationellen Arbeiten, Flexibilität

# Beispiel: Merkmal „Verantwortungsbereitschaft“

*Der Lehrerberuf setzt voraus, dass man Freude daran hat, sich für andere Menschen verantwortlich zu fühlen und zu engagieren.*

**Wie ist das bei Ihnen?**



	...überhaupt nicht	...überwiegend nicht	...teils/teils	...überwiegend	...völlig
1. Ich übernehme gern Verantwortung für andere Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Es ist mir zu viel, wenn ich stets noch für andere da sein soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich setze mich oft für andere ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Profil eines Lehramtsstudierenden (Ausschnitt)

	Stanine-Wert Prozent	1 4%	2 7%	3 12%	4 17%	5 20%	6 17%	7 12%	8 7%	9 4%
<b>1. Freude am Umgang mit Kindern &amp; Jugendlichen</b> (6) + 1 - 2 + 3	<b>12</b>	3-8	9-10	11	12	13	-	14	-	15
<b>2. Fähigkeit zur offensiven Misserfolgsverarbeitung</b> (12) - 4 - 5 + 6	<b>13</b>	3-9	10	11	12	-	13	14	-	15
<b>3. Verantwortungsbereitschaft</b> (6) + 7 - 8 + 9	<b>10</b>	3-8	9	10	11	12	13	-	14	15
<b>4. Humor</b> (6) + 10 + 11 - 12	<b>13</b>	3-7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5. Frustrationstoleranz</b> (6) + 13 - 14 + 15	<b>11</b>	3-7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6. Wissens- &amp; Informationsbedürfnis</b> (6) + 16 + 17 - 18	<b>10</b>	3-8	9	10	11	-	12	13	14	15
<b>7. Stimme</b> (6) - 19 + 20 + 21	<b>14</b>	3-7	8-9	10	11	12	13	14	-	15
<b>8. Durchsetzungsvermögen in sozial-kommunikativen Situationen</b> (6) + 22 - 23 + 24	<b>11</b>	3-8	9-10	11	-	12	13	-	14	15



# Wichtige Leistungsmöglichkeiten des Verfahrens

- Ergänzung der Selbst- durch die Fremdeinschätzung
- Bezug auf zwei Normen: Studentennorm und Idealnorm

Einbeziehung von „Fit für den Lehrerberuf?!“  
in das Schulpraktikum:

1. Gegenüberstellung von Selbsteinschätzung durch die Studierenden und Fremdeinschätzung durch die Mentoren
2. Auswertungsgespräch mit Ableitung von Entwicklungsaufgaben
3. Angebot der Trainingsteilnahme

# Projekt Uni Hamburg

## (Internetdarbietung FE)

Mozilla Firefox

http://cuv26.internetdsl.tpnet.pl:8080/copingUTF/TestExplorer/testing.php

Seite: Anleitung

### Anleitung

Liebe Mentorin, lieber Mentor,

Sie haben im Schulpraktikum einen Lehramtsstudenten bzw. eine Lehramtsstudentin betreut. Wir bitten Sie nun – gestützt auf die Praktikumserfahrung – mittels dieser Checkliste eine Einschätzung des/der Studierenden nach einigen Bereichen vorzunehmen, die wesentliche Anforderungen an die Lehrerpersönlichkeit abbilden. Diese Fremdeinschätzung soll die Selbsteinschätzung des/der Studierenden ergänzen, die sich auf die gleichen Bereiche bezieht. Die Ergebnisse aus beiden Urteilen sollten dem/der Studierenden dabei helfen, nochmals gründlich über die persönlichen Voraussetzungen für den Lehrerberuf nachzudenken, Entwicklungsbedarf konkreter zu erkennen und darauf abgestimmte Entwicklungsbemühungen zu unternehmen. In diesem Sinne kommt vor allem dem Gespräch zum Abschluss des Praktikums eine wichtige Funktion zu. Hier gilt es dann, Selbst- und Fremdeinschätzung zusammenzuführen und zum Gegenstand gemeinsamer Überlegungen zu machen.

Für jeden der einzuschätzenden Verhaltensbereiche steht Ihnen eine 5stufige Skala zur Verfügung. Dabei bedeutet 5 die höchste, 1 die niedrigste und 3 die mittlere Ausprägung (also nicht mit der Notenskala verwechseln!). Die jeweils zutreffende Zahl ist anzukreuzen. Bitte urteilen Sie so, wie es Ihrer persönlichen Erfahrung im Kontakt mit dem Studenten/der Studentin am ehesten entspricht.

Um Ihnen die Aufgabe zu erleichtern, sind (in kleiner Schrift) einige Verhaltensmerkmale aufgeführt, die Ihnen aus der Beobachtung des Studenten/der Studentin zugänglich sein dürften und an denen Sie sich bei Ihrem Urteil orientieren können.

Sollte es einmal vorkommen, dass Sie auch beim besten Willen keine Einschätzung abgeben können, so lassen Sie den betreffenden Bereich aus.

Fertig

# Projekt Uni Hamburg

## (Internetdarbietung FE)

Mozilla Firefox  
http://cuv26.internetdsl.tpnet.pl:8080/copingUTF/TestExplorer/testing.php  
Seite: 1 von 21

### 1. Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen

*Als Lehrer/in sollte man Spaß am Zusammensein mit Kindern und Jugendlichen haben – und das auch außerhalb des Klassenzimmers. Denn auch über den Unterricht hinaus verbringt man viel Zeit mit ihnen.*

Wie hoch ist Ihres Erachtens das Merkmal **Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen** bei dem/der Studierenden ausgeprägt?

Orientieren Sie sich u. a. an folgenden Beobachtungen: Geht er/sie locker und ungezwungen mit den Schülern um? Findet er/sie positive Resonanz bei den Schülern? Zeigt er/sie Verständnis und Geduld im Umgang mit den Schülern? Bemüht er/sie sich um einzelne Schüler? Spricht er/sie liebevoll von seinen/ihren Schülern?

sehr hoch	(eher) hoch	mittel	(eher) gering	sehr gering	nicht beurteilbar
5	<del>4</del>	3	2	1	?

Fertig

# Projekt Uni Hamburg

## (Internetdarbietung SE-FE)

Merkmal	Skalenrohwert	Stanine-Werte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Fähigkeit zur offensiven Misserfolgsverarbeitung	8		●				✕				
2. Frustrationstoleranz	8		✕		●						
3. Erholungs- und Entspannungsfähigkeit	8		●			✕					
4. Stabilität bei emotionalen Belastungen	8			✕							
5. Stressresistenz	8		✕	●							
6. Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen	13						●			✕	
7. Verantwortungsbereitschaft	13						✕				
8. Humor	9			●		✕					
9. Wissens- und Informationsbedürfnis	8		●					✕			
10. Anstrengungs- und Entbehrungsbereitschaft	10					●		✕			
11. Begeisterungsfähigkeit	10			●			✕				
12. Beruflicher Idealismus	14			✕					●		
13. Durchsetzungsvermögen in sozial-kommunikativen Situationen	12		✕				●				
14. Soziale Sensibilität	13						●			✕	
15. Sicherheit im öffentlichen Auftreten	4	●					✕				
16. Freundlichkeit/Warmherzigkeit	15									✕	
17. Stimme	7	●		✕							
18. Flexibilität	8		✕								
19. Didaktisches Geschick	7	●			✕						
20. Ausdrucksfähigkeit	9			●			✕				
21. Fähigkeit zum rationalen Arbeiten	8			●		✕					
			4	7	12	17	20	17	12	7	4
		Prozent									

Legende:  
 —●— - Selbsteinschätzung  
 - -✕- - Fremdeinschätzung

Zweite Schlussfolgerung für die Lehrerbildung:

Angebote für handlungs- und situationsbezogenes  
Lernen

# AC-ähnliche Übungen in Anfangsseminaren

- Gespräche (mit Schülern, Eltern, Kollegen), Beantwortung eines Elternbriefes, Diskussion von Filmszenen, Kurzrollenspiele
- Ständiger Wechsel zwischen Akteuren und Beobachtern
- Beobachtungsbereiche: Sozial-kommunikatives Verhalten, Ausdrucksverhalten, Problemlöseverhalten

*Beispiel: Sie haben Pausenaufsicht auf dem Schulhof und kommen gerade dazu, wie sich ein Schüler der vierten Klasse zum nahe gelegenen Bäcker schleichen will. Sagen Sie dem Schüler deutlich und bestimmt, dass er auf dem Schulhof zu bleiben hat.*

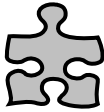
# Trainingsprogramm für weitergehenden Kompetenzerwerb



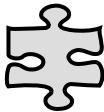
Modul 1: Diagnostik zum arbeitsbezogenen Verhalten und Erleben



Modul 2: Ursachenanalyse



Modul 3: Technik der systematischen Problemlösung



Modul 4: Zeit- und Selbstmanagement



Modul 5: Kommunikation und soziale Kompetenz



Modul 6: Zielsetzung und Zielplanung

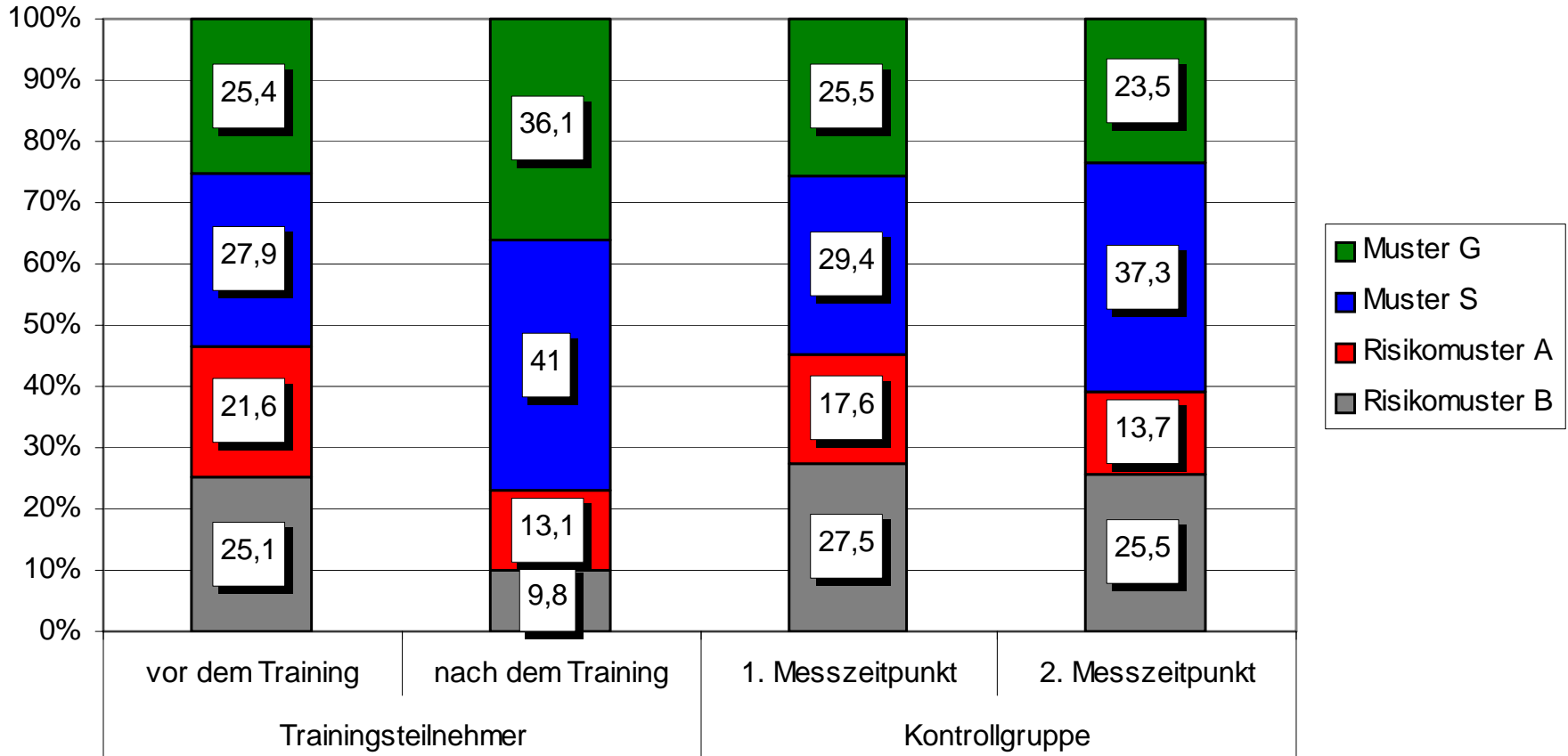


Modul 7: Entspannung



# Musterverteilung vor dem Training und 6 Monate danach (Studierende)

(Vergleich von Trainings- und Kontrollgruppe)



Dritte Schlussfolgerung für die  
Lehrerbildung:

Motivationsförderung über Steigerung der  
Attraktivität des Studiums, Schaffung von mehr  
Identifikationsmöglichkeiten

Vierte Schlussfolgerung für die  
Lehrerbildung:

Voraussetzungen für spätere berufliche  
Alternativen schaffen

# Literaturempfehlung

Schaarschmidt, U. (Hrsg.) (2005): Halbtagsjobber?  
Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse  
eines veränderungsbedürftigen Zustandes.  
Beltz: Weinheim

Schaarschmidt U. & Kieschke, U. (Hrsg.) (2007):  
Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische  
Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer.  
Beltz: Weinheim

[Uwe.Schaarschmidt@coping.at](mailto:Uwe.Schaarschmidt@coping.at)