

Eignung frühzeitig erkennen und fördern

Eine Schlussfolgerung aus der
Potsdamer Studie zur psychischen
Gesundheit von Lehrerinnen und
Lehrern

Uwe Schaarschmidt



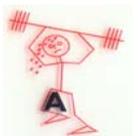
Grundlage der Analyse: 4 Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens



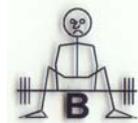
- **Muster G** - berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („Gesundheitsmuster“)



- **Muster S** - ausgeprägte Schonungstendenz gegenüber beruflichen Anforderungen

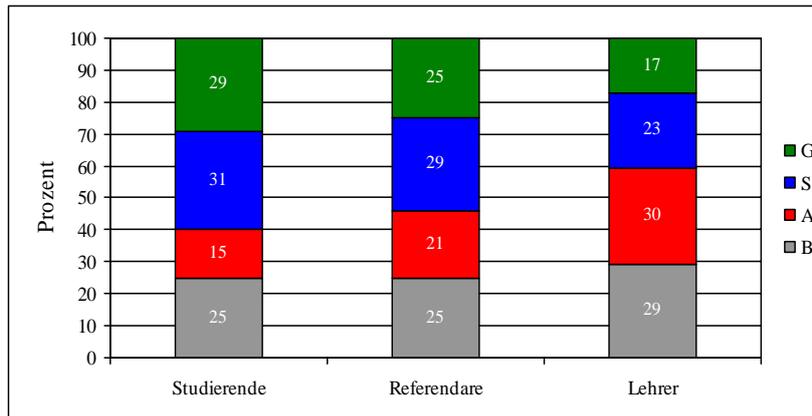


- **Risikomuster A** - überhöhtes Engagement (Selbstüberforderung) bei verminderter Widerstandsfähigkeit und eher eingeschränktem Lebensgefühl

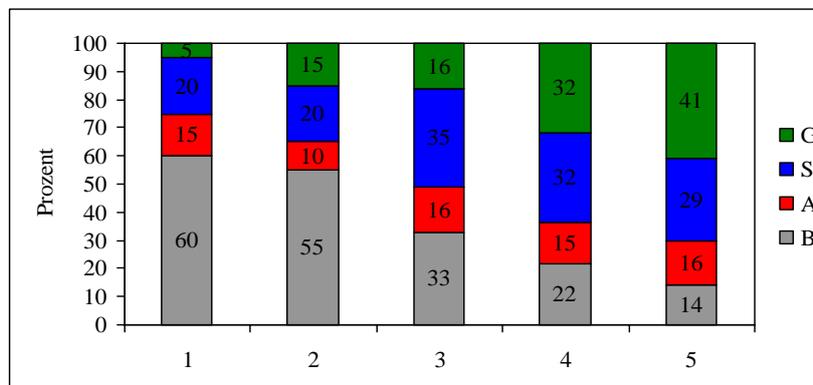


- **Risikomuster B** – Resignation und deutlich verminderte Belastbarkeit, einhergehend mit reduziertem Arbeitsengagement

Musterverteilung bei Studierenden, Referendaren und Lehrern



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.

Schlussfolgerung



Auch im Interesse der Lehrgesundheit auf Eignung achten!

Wilhelm von Humboldt: *Nie ist das menschliche Gemüt heiterer gestimmt, als wenn es seine richtige Arbeit gefunden hat.*

Zwei Beiträge für das Lehramtsstudium:

- Reflexionsmöglichkeiten schaffen
- handlungs- und situationsnahes Lernen ermöglichen

Eignung ist nichts Statisches, ist auch entwickelbar!

(Keine Einzel-) Meinung eines Lehramtsstudierenden



Vor Beginn des Studiums hätte ich vielleicht meine Eignung getestet. Aber jetzt gehe ich den Weg, für den ich mich entschieden habe.

3 Angebote (Bestandteile eines Projekts der ZEIT-Stiftung)



1. Internetbasierte Anwendung des Fragebogens „Fit für den Lehrerberuf?“ zum Abschluss des Integrierten Schulpraktikums:
 - Selbstreflexion bzgl. eines breiten Spektrums lehrerspezifischer Anforderungen
2. Übungen für die Praxisbezogene Einführung im 1. Semester (10 Stunden):
 - Selbsterprobung bzgl. sozial-kommunikativer Anforderungen
3. Trainingsseminar nach Absolvierung des Praktikums:
 - Weiterentwicklung in mehreren Kompetenzbereichen (Gesprächsführung, Konfliktbearbeitung, systematische Problemlösung, Zeitmanagement, Zielsetzung, Umgang mit Belastungen)

1. Angebot



Internetbasierte Anwendung des Fragebogens „Fit für den Lehrerberuf?“ zum Abschluss des Integrierten Schulpraktikums

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



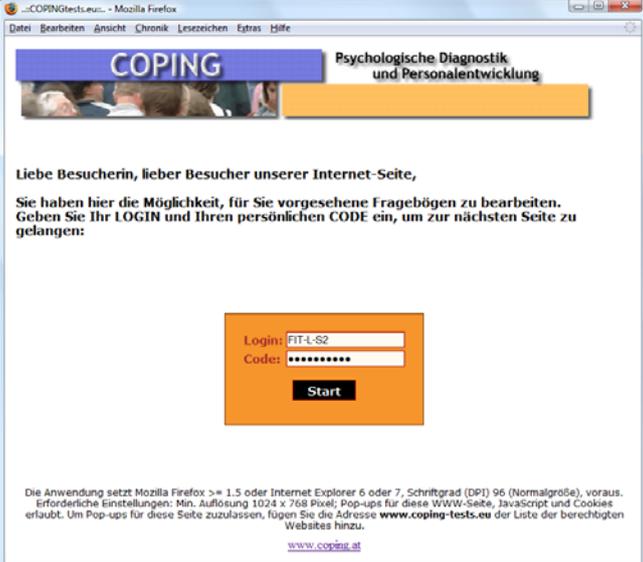
Mozilla Firefox

Seite: Titel

Fit für den
Lehrerberuf?!

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Susanne Herlt & Uwe Schaarschmidt (2008)



...COPINGtests.eu... - Mozilla Firefox

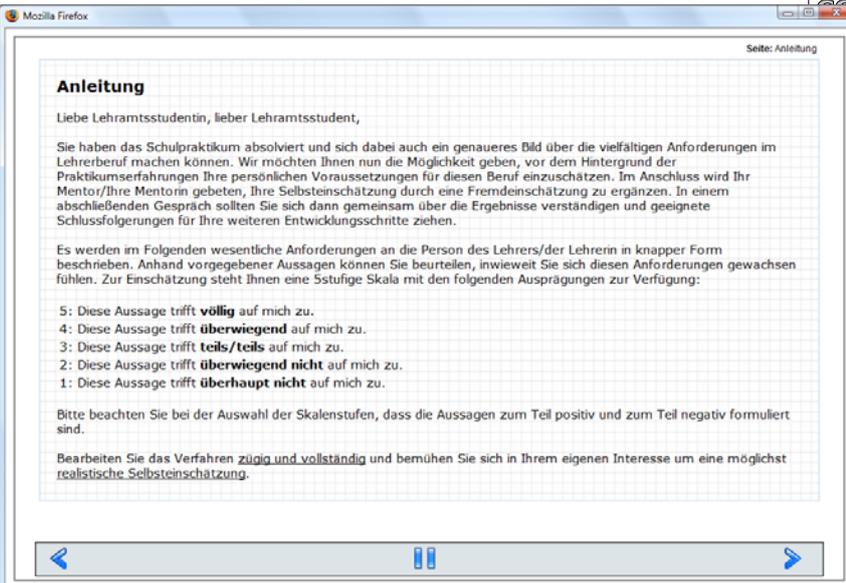
Datei Bearbeiten Ansicht Chronik Lesezeichen Extras Hilfe

COPING Psychologische Diagnostik
und Personalentwicklung

Liebe Besucherin, lieber Besucher unserer Internet-Seite,
**Sie haben hier die Möglichkeit, für Sie vorgesehene Fragebögen zu bearbeiten.
 Geben Sie Ihr LOGIN und Ihren persönlichen CODE ein, um zur nächsten Seite zu
 gelangen:**

Login:
 Code:

Die Anwendung setzt Mozilla Firefox >= 1.5 oder Internet Explorer 6 oder 7, Schriftgrad (DPI) 96 (Normalgröße), voraus.
 Erforderliche Einstellungen: Min. Auflösung 1024 x 768 Pixel; Pop-ups für diese WWW-Seite, JavaScript und Cookies
 erlaubt. Um Pop-ups für diese Seite zuzulassen, fügen Sie die Adresse www.coping-tests.eu der Liste der berechtigten
 Websites hinzu.
www.coping.at



Mozilla Firefox

Seite: Anleitung

Anleitung

Liebe Lehramtsstudentin, lieber Lehramtsstudent,

Sie haben das Schulpraktikum absolviert und sich dabei auch ein genaueres Bild über die vielfältigen Anforderungen im
 Lehrerberuf machen können. Wir möchten Ihnen nun die Möglichkeit geben, vor dem Hintergrund der
 Praktikumserfahrungen Ihre persönlichen Voraussetzungen für diesen Beruf einzuschätzen. Im Anschluss wird Ihr
 Mentor/Ihre Mentorin gebeten, Ihre Selbsteinschätzung durch eine Fremdeinschätzung zu ergänzen. In einem
 abschließenden Gespräch sollten Sie sich dann gemeinsam über die Ergebnisse verständigen und geeignete
 Schlussfolgerungen für Ihre weiteren Entwicklungsschritte ziehen.

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

5: Diese Aussage trifft **völlig** auf mich zu.
 4: Diese Aussage trifft **überwiegend** auf mich zu.
 3: Diese Aussage trifft **teils/teils** auf mich zu.
 2: Diese Aussage trifft **überwiegend nicht** auf mich zu.
 1: Diese Aussage trifft **überhaupt nicht** auf mich zu.

Bitte beachten Sie bei der Auswahl der Skalenstufen, dass die Aussagen zum Teil positiv und zum Teil negativ formuliert
 sind.

Bearbeiten Sie das Verfahren **zügig und vollständig** und bemühen Sie sich in Ihrem eigenen Interesse um eine möglichst
 realistische Selbsteinschätzung.

Mozilla Firefox Seite: 4 von 21

4. Humor

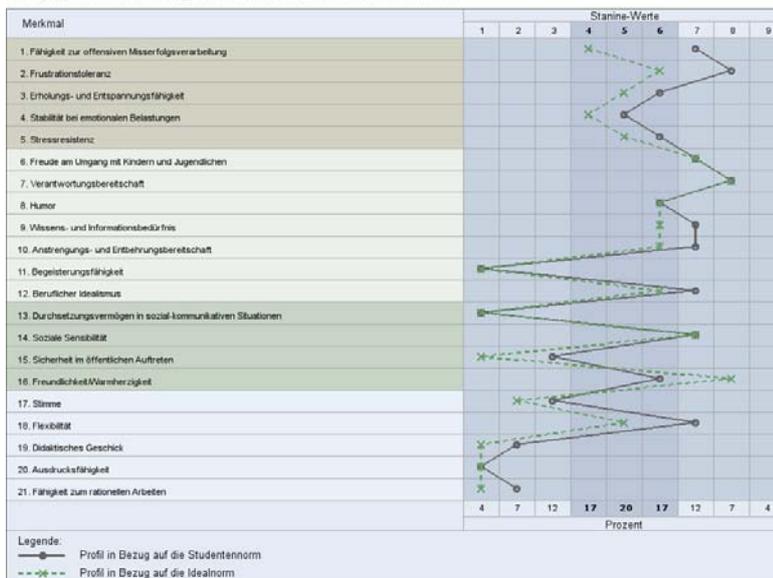
Fragt man Schüler, was sie an einem Lehrer/einer Lehrerin schätzen, wird Humor besonders oft genannt. Eine humorvolle Art kann dazu beitragen, Menschen für sich zu gewinnen und schwierige Situationen leichter zu meistern. Wie ist das bei Ihnen?

Die Aussage trifft ...

	völlig	überwiegend	teils/teils	überwiegend nicht	überhaupt nicht zu
10. Mir fällt es leicht, andere zum Lachen zu bringen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Meine Freunde und Bekannten schätzen meine lockere, fröhliche Art.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Es fällt mir schwer, im rechten Moment schlagfertig und witzig zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Profil einer Studentin (SE)

FIT-L (SE): Ihr Profil in Bezug auf die Studentennorm und die Idealnorm



Auszug aus dem Auswertungstext



(1) Psychische Stabilität (Merkmale 1–5)

Psychische Stabilität ist eine der wichtigsten Eignungsvoraussetzungen für den Lehrerberuf. Sie ermöglicht es, trotz des Trubels und der Reizfülle des Schulalltags konzentriert zu arbeiten. Sie hilft, negative Emotionen wie Ärger, Enttäuschungen und Kränkungen zu verkraften. Mit psychischer Stabilität gelingt es, Belastungsspitzen (etwa durch besonderen Vorbereitungs- oder Korrekturaufwand) zu bewältigen und sich in der schulfreien Zeit ausreichend zu erholen. Merkmale, die zu diesem Bereich gehören, sind vor allem:

- **Fähigkeit zur offensiven Misserfolgsverarbeitung** (sich von Misserfolgen nicht unterkriegen lassen, aus Niederlagen lernen)
- **Frustrationstoleranz** (auch Vorwürfe, Enttäuschungen und Kränkungen verkraften können)
- **Erholungs- und Entspannungsfähigkeit** (in der Freizeit abschalten und sich regenerieren können)
- **Stabilität bei emotionalen Belastungen** (sich durch emotionale Belastungen nicht auf längere Dauer verunsichern und aus dem Gleichgewicht bringen lassen)
- **Stressresistenz** (auch unter Bedingungen von Reizüberflutung, Aufgabenfülle und Zeitdruck kontrolliert handeln können)

Auszug aus dem Auswertungstext

(Fortsetzung)



In ihrer Summe machen diese Merkmale die Widerstandskraft aus, mit der man sich den Belastungen des beruflichen Alltags stellt. Von ihnen hängt maßgeblich ab, ob der Lehrerberuf auch über Jahre hinweg ohne Einschränkungen der Gesundheit ausgeübt werden kann – eine entscheidende Voraussetzung für Erfolg und Zufriedenheit. Es ist wünschenswert, dass in all diesen Merkmalen zumindest durchschnittliche Werte vorliegen. Zeigt Ihr Profil hier Einschränkungen, dann empfehlen sich folgende Schritte:

- Suchen Sie engen Kontakt zu Ihren Kommilitonen, unterstützen Sie sich gegenseitig, tauschen Sie sich auch darüber aus, wie die Bewältigung der alltäglichen Belastungen am besten gelingen kann.
- Achten Sie in Ihrem Arbeitsalltag bewusst auf Erholungs- und Regenerationsphasen. Niemand ist ohne Pausen produktiv.
- Üben Sie sich im Zeitmanagement. Dazu gibt es viele hilfreiche Publikationen.
- Treiben Sie Sport. Körperliche Fitness schafft auch im Kopf neuen Platz für Herausforderungen.
- Vernachlässigen Sie nicht solche Freizeitaktivitäten, die Ihnen Freude machen.
- Erlernen Sie eine Entspannungstechnik (autogenes Training, progressive Muskelentspannung etc.) und wenden Sie die Technik regelmäßig an.
- Stellen Sie sich – nach guter Vorbereitung – jenen Situationen, die Sie besonders belasten, um langsam an Sicherheit zu gewinnen.

Seite: Titel

*Fit für den
Lehrerberuf?!*

FREMDEINSCHÄTZUNG

Uwe Schaarschmidt, Andreas W. Fischer & Susanne Herlt (2008)

COPING
Psychologische Diagnostik
und Personalentwicklung

Seite: Code FIT-L

Geben Sie hier den Code ein, den Sie von der einzuschätzenden Person erhalten haben:

mTSpLPmSC4

COPING
Psychologische Diagnostik
und Personalentwicklung

Mozilla Firefox 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 – den Studenten/die Studentin in Bezug auf einige Verhaltensbereiche einzuschätzen, die für die spätere Ausübung des Lehrerberufs von Bedeutung sind. Zu den gleichen Bereichen liegt bereits eine Selbsteinschätzung des/der Studierenden vor. Die Ergebnisse aus beiden Urteilen sollen 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 geben können, so lassen Sie den betreffenden Bereich aus.

⏪ || ⏩

Mozilla Firefox Seite: 1 von 21

1. Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Als Lehrerin 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 z. B. 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?
- ...

hoch	(eher) höher	mittel	(eher) geringer	gering	nicht beurteilbar
<input checked="" type="checkbox"/>	4	3	2	1	?

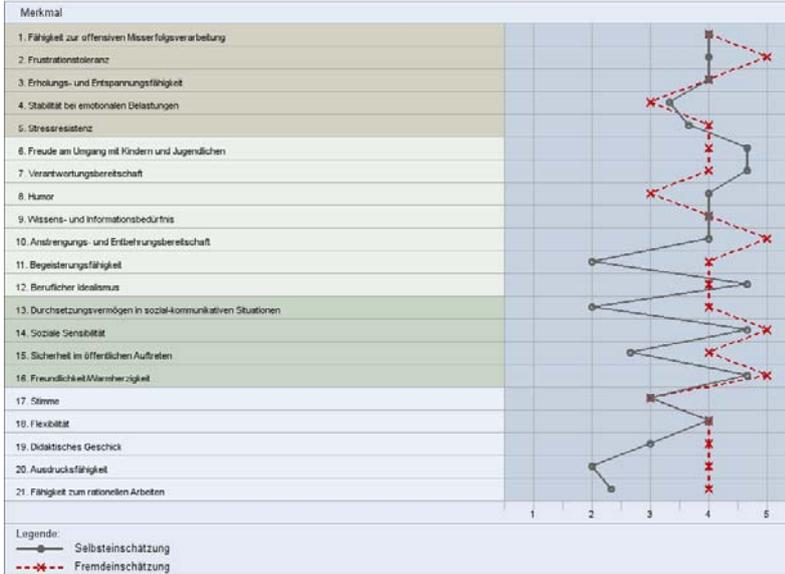
⏪ || ⏩

Vergleich SE – FE für eine Studentin (mittlere Rohwerte)



COPING
Psychologische Diagnostik
und Personalentwicklung

FIT-L: Vergleich Ihrer Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung

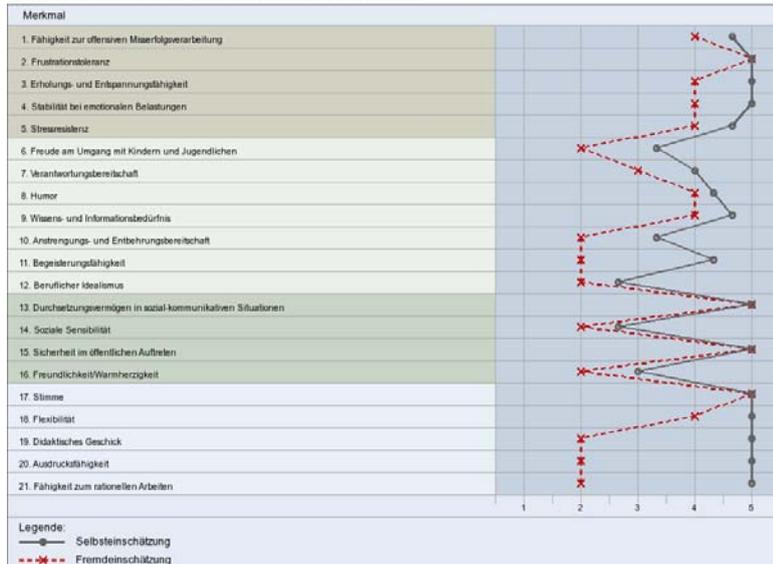


Vergleich SE – FE für einen Studenten



COPING
Psychologische Diagnostik
und Personalentwicklung

FIT-L: Vergleich Ihrer Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung



Hinweise für das Auswertungsgespräch



Empfohlen wird folgendes Vorgehen:

1. Bitten Sie den Mentor/die Mentorin, die Fremdeinschätzung zu erläutern.
2. Erläutern Sie Ihre Selbsteinschätzung (die der Fremdbeurteiler noch nicht kennt).
3. Arbeiten Sie heraus, wo Übereinstimmungen und wo größere Differenzen zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung bestehen.
4. Fassen Sie zusammen, was Sie aus beiden Einschätzungen entnommen haben.
5. Ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen, planen Sie geeignete Entwicklungsmaßnahmen.

2. Angebot



Übungen für die Praxisbezogene Einführung
im 1. Semester (10 Stunden)

AC-ähnliche Übungen



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

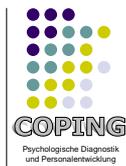
Beispiel: *Sie haben Pausenaufsicht auf dem Schulhof und kommen gerade dazu, wie sich ein Schüler der vierten Klasse zum nahe gelegenen Bäcker schleichen will. Sagen Sie dem Schüler deutlich und bestimmt, dass er auf dem Schulhof zu bleiben hat.*

3. Angebot



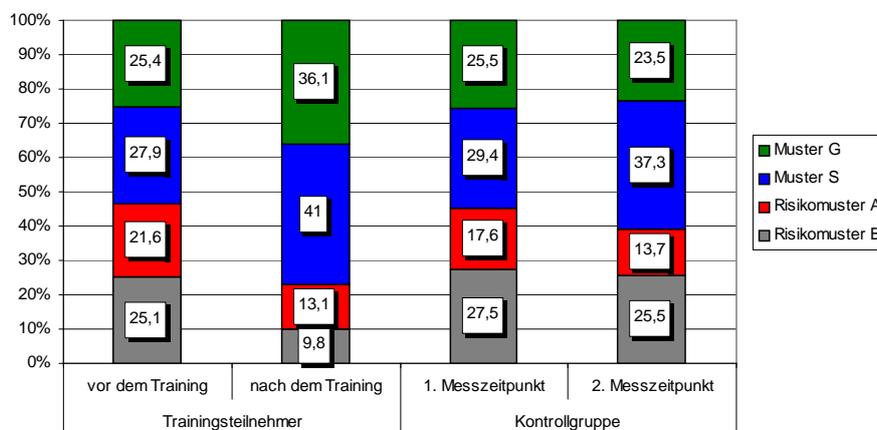
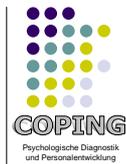
Trainingsseminar nach Absolvierung des Praktikums

Trainingsprogramm



-  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)



Rückmeldungen zu den Angeboten



- Große Zustimmung zu den Angeboten für handlungs- und situationsnahes Lernen (Übungen/Training)
- Unterschiede in der Akzeptanz des Verfahrens „Fit für den Lehrerberuf?“ zwischen Mentoren 😊 😊 und Studierenden 😞 😞
Schlussfolgerungen:
 - Heranführung der Studierenden noch verbessern
 - im Studium generell Fähigkeit und Bereitschaft zur Selbstreflexion mehr fördern

weitere Schritte



- Gewinnung aller Lehrkräfte und Studierenden
- Verankerung im Studiengang
- Erweiterung des Einsatzes von „Fit für den Lehrerberuf?“ über das Praktikum hinaus
- Einbeziehung weiterer Ausbildungseinrichtungen
- ständige Supervision durch die Projektbearbeiter

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