

# **Idealismus bis nichts mehr geht?**

**Der Lehrerberuf als Balanceakt  
zwischen Flow und Burnout**

**- und die besondere Rolle  
der Schulleitung**

**Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert  
Medizinisch-Psychosomatische Schön Klinik Roseneck  
Priem am Chiemsee  
Katholische Universität Eichstätt**

# Anforderungen an LehrerInnen

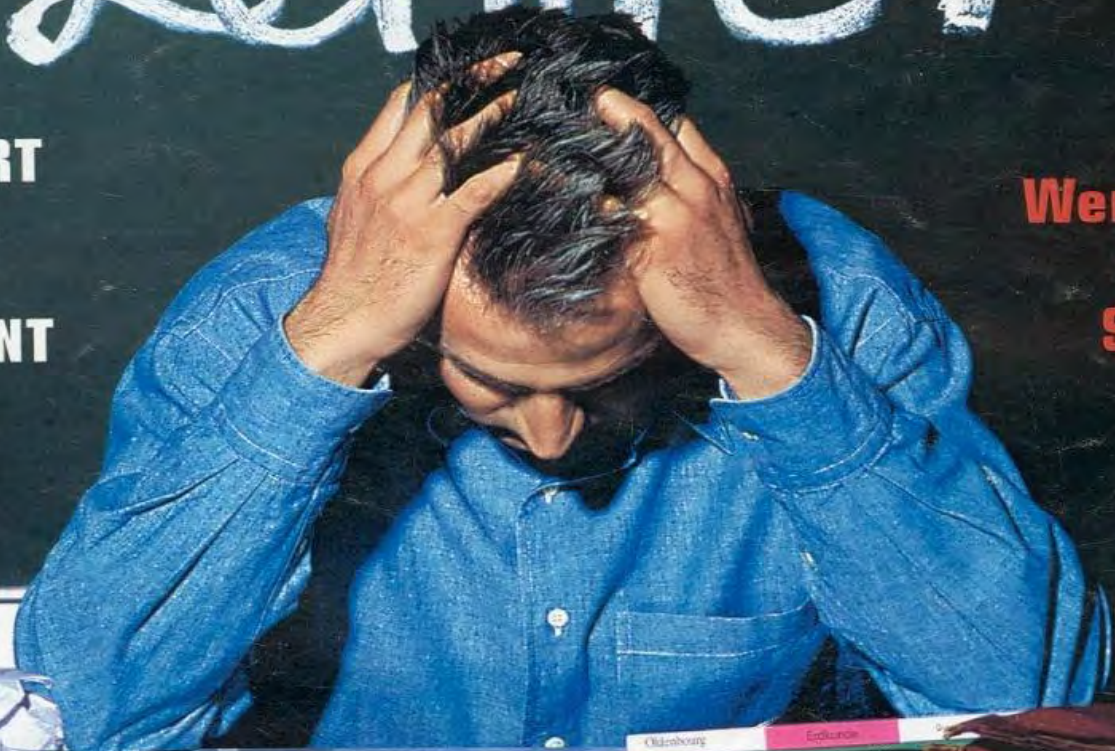
*als Sammelsurium kategorischer Imperative (?)*

- hohe Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz
- „Lehrpersonen müssen über ein breites Repertoire beruflicher Handlungsmöglichkeiten verfügen, welches sie Ziel-, Aufgaben-, Schüler- und Situations-gerecht in begründeter Weise einsetzen können“
- „informierte, fürsorglich-gerechte und wahrhaftige Interaktion“
- „wirksame humane Kommunikation“
- „Unterricht, der bedeutsam, effizient und in einem guten Klima stattfindet“
- „Der Lehrer der Zukunft wird vom Stoffvermittler zum Lerntrainer, Sozialarbeiter und Jobberater“ (Die Zeit, 2.12.1999)

# Hollensgot Lehrer

- **ÜBERFORDERT**
- **VERSPOTTET**
- **AUSGEBRANNT**

**Wer ist schuld  
an unserer  
Schulkrise?**



Oldenbourg Erläuterung

westermann

# Probleme psychosomatisch erkrankter LehrerInnen

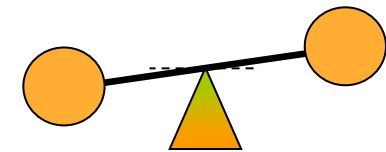
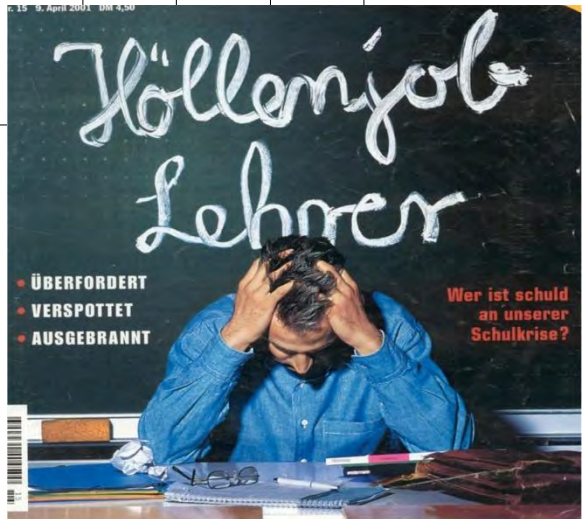
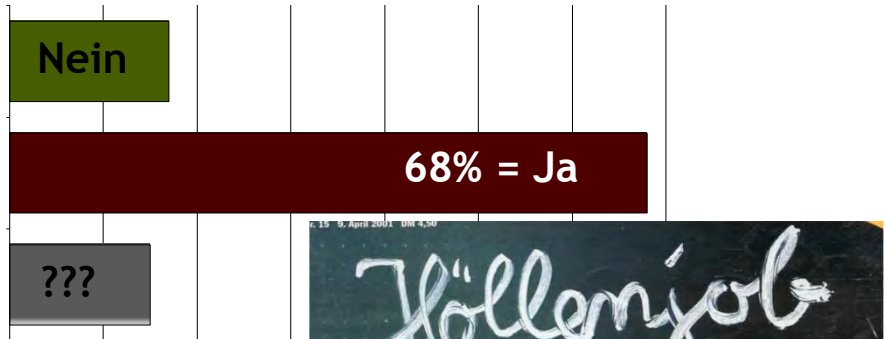
Klinik Roseneck, 2004/2010, N>200

- SchülerInnen können sich nicht konzentrieren / sind desinteressiert
- LehrerInnen müssen - notgedrungen - oft die von Eltern vernachlässigte Erziehung ersetzen
- Disziplinschwierigkeiten, hohes Aggressivitätspotential
- zu geringe disziplinarische Möglichkeiten
- zu große Klassen (>30)
- SchülerInnen ohne ausreichende deutsche Sprachkenntnisse
- 'Innovative' Ideen des Kultusministeriums bedeuten erhebliche Mehrarbeit um schließlich im Sande zu verlaufen
- Überalterte Kollegien (> 50 Jahre)
- Konflikte im Kollegium und/oder mit dem Schulleiter
- LehrerInnen haben keine Lobby/ geringe soziale Wertschätzung

# Lehrer-Probleme der Gesellschaft?

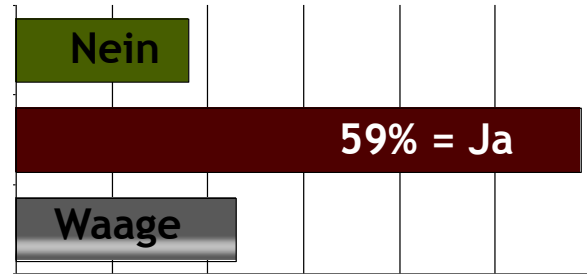
einerseits

Ist der Lehrerberuf in den vergangenen Jahren härter geworden?

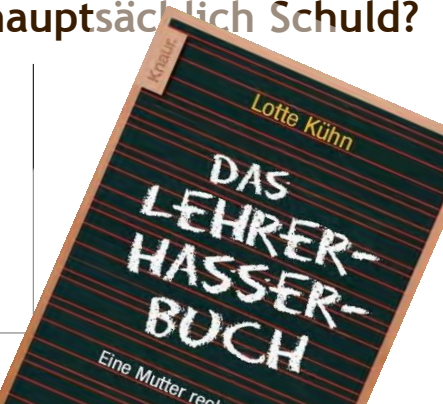
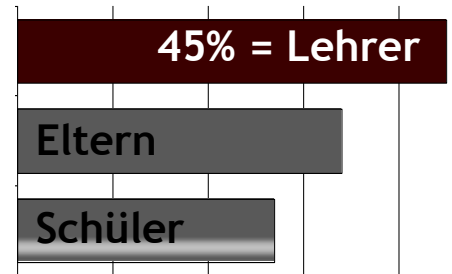


andererseits

Meinen Sie, dass viele Lehrer inkompetent oder schlecht ausgebildet sind?



Wenn immer mehr Schüler schlechtere Noten erhalten: Wer ist daran hauptsächlich schuld?



# Programm

- 1) **Flow**.... Was ist das?
- 2) **Burnout**: so etwas ähnliches wie ein Beinbruch - nur eben in der Seele?
- 3) **Ausgangssituation**: die meisten deutschen LehrerInnen scheiden vorzeitig aus ihrem Beruf aus...
- 4) **Prädiktoren** psychosomatischer Störungen bei Lehrkräften
- 5) **Prävention** psychosomatischer Überlastungsfolgen  
...mit einem Ausblick auf **AGIL**

## 2) Flow.... Was ist das?



# „Flow“

## Das Aufgehen im Tun

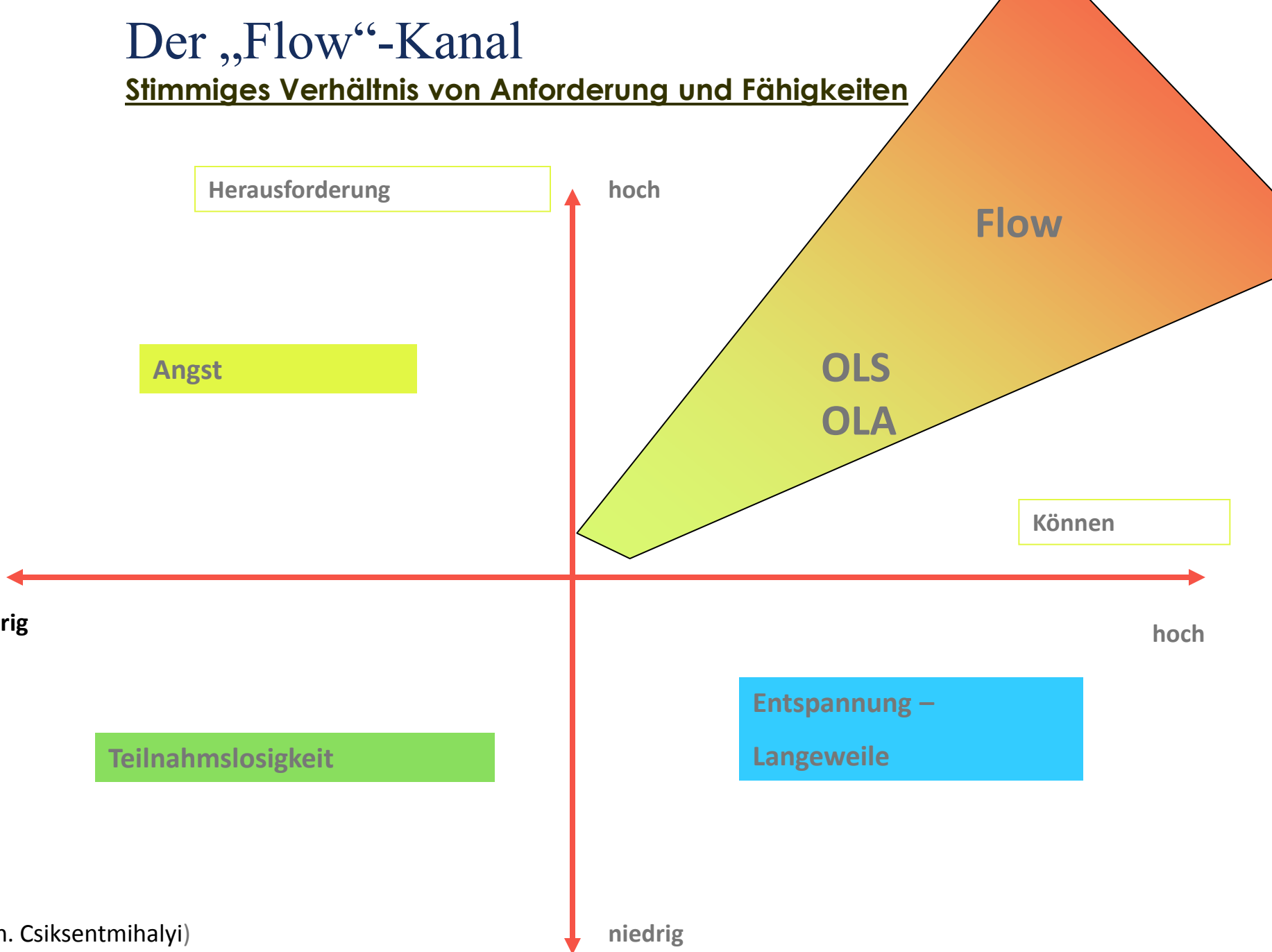
„ Flow gibt das Gefühl, über sich selbst zu verfügen, im Einklang mit sich und der Welt zu sein und sein Schicksal in die eigene Hand nehmen zu können. Es ist ein Gefühl von Hochstimmung mit dem völligen Aufgehen in einer Tätigkeit, neben der alles andere bedeutungslos wird.“

**(Mihaly Csikszentmihalyi, geb. 1934)**



# Der „Flow“-Kanal

Stimmiges Verhältnis von Anforderung und Fähigkeiten



(n. Csikszentmihalyi)

# Chancen von „Flow“

- „Flow“ euphorisiert; anstrengende und schwierige Aufgaben „fließen wie von selbst“ der Erledigung entgegen
- „Flow“ motiviert sehr stark
- Im „Flow“ wird Anstrengung nicht wahrgenommen
- „Flow“ setzt starke Kräfte frei, hilft bei der Angstüberwindung
- „Flow“ verhindert Ablenkung vom Ziel
- .... **also genau das, was LehrerInnen brauchen !**

**2) Burnout:** so etwas ähnliches wie ein Beinbruch - nur eben in der Seele?



# „Burnout“



Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiß, wie verheerend so etwas aussieht..... (H. Freudenberger)

# Herbert J. Freudenberger (1927- 1999)

Vater des Burnout-Begriffes



- **8 – 18 Uhr** Psychoanalytiker in eigener Praxis
- **18 – 23 Uhr** ehrenamtlich in einer *free clinic* in Spanish Harlem (Klientel: jugendliche, drogenabhängige Aussteiger)
- **nach 23.00 Uhr** Besprechungen und Übungen.  
*„Je müder ich wurde,  
desto mehr trieb ich mich an.“*
- Für seine Frau und drei Kinder blieb wenig Zeit...

# Burnout-Symptomatik...(z.B.)

- Erschöpfung, Energiemangel, Schlafstörungen...
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Insuffizienzgefühle, Entscheidungsunfähigkeit....
- verringerte Initiative und Phantasie, Gleichgültigkeit, Langeweile, Desillusionierung, Neigung zum Weinen, Schwächegefühl, Ruhelosigkeit, Verzweiflung....
- Größere Distanz zu Klienten, Betonung von Fachjargon, Vorwürfe gegen andere, Verlust an Empathie, Zynismus, Verlust von Idealismus, Bitterkeit.... „Dehumanisierung“
- Partnerschafts- und/oder Familienprobleme
- Gefühl mangelnder Anerkennung
- **Körperliche Symptome** wie: Engegefühl in der Brust. Atembeschwerden. Rückenschmerzen, Übelkeit, mehr Rauchen...

# Burnout-Phasentheorie

**Von zwei** (Freudenberger und Richelson 1983)

- 1. empfindendes Stadium** (z.B. chronische Müdigkeit)
- 2. empfindungslosen Stadium** (z.B. Zynismus)

**über drei** (Lauderdale 1982) bzw. (Cherniss 1980)

**Verwirrung – Frustration – Verzweiflung**  
*oder*

**Berufsstress – Stillstand – defensive Bewältigungsversuche**

**und vier** (Edelwich und Brodsky 1980)

**Idealistische Begeisterung – Stillstand – Frustration - Apathie**

**bis zu ....**



# Burnout-Phasentheorie II

**bis zu 10 Phasen** (Fengler 1991)

1. **Freundlichkeit und Idealismus**
2. **Überforderung**
3. **Geringer werdende Freundlichkeit**
4. **Schuldgefühle darüber**
5. **Vermehrte Anstrengung**
6. **Erfolglosigkeit**
7. **Hilflosigkeit**
8. **Hoffnungslosigkeit**
9. **Erschöpfung, Distanzierung, Wut...**
10. **Burnout**

# Häufigkeit des Burnout-Typus (AVEM) bei Lehrern im Zusammenhang mit dem Lebensalter

Lehramtsstudenten	25 %
Bis 30 Jahre	32 %
31-40 Jahre	30 %
41-50 Jahre	33 %
über 50 Jahre	29 %

# Christina Maslach



**Burnout** ist „ein Syndrom

- emotionaler Erschöpfung,
- Depersonalisierung und
- reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit,

**das bei Individuen, die in irgendeiner Weise mit Menschen arbeiten, auftreten kann“**

(Maslach & Jackson (1984) )

# Maslach Burnout Inventory (MBI)

Sie finden 25 Aussagen über arbeitsbezogene Gefühle und Gedanken.

Bitte lesen Sie sorgfältig jede Aussage. Wenn das dort angesprochene Gefühl manchmal bei Ihnen auftaucht (wenn nicht, kreuzen Sie „Nie“ an und gehen zur nächsten Aussage über), beantworten Sie bitte wie oft Sie es erleben, indem Sie die entsprechende Zahl (von 1 bis 6) in die Spalte mit der Überschrift „kommt wie oft vor“ schreiben.

Wie oft =

1	2	3	4	5	6
einige Male im Jahr	einmal im Monat	einige Male -im Monat	einmal pro Woche	einige Male pro Woche	täglich

kommt wie oft vor

- |   |       |       |
|---|-------|-------|
| 1. Ich fühle mich von meiner Arbeit ausgelaugt  | nie 0 | _____ |
| 2. Am Ende des Arbeitstages fühle ich mich erledigt.  | nie 0 | _____ |
| 3. Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Arbeitstag vor mir habe. | nie 0 | ===== |

# Burnout: offene Fragen....

**Ist Burnout ein emotionales, psychophysiologisches und verhaltensmäßiges Symptom-Cluster?**

**Beschreibt Burnout einen Prozess – oder das Ergebnis eines Prozesses?**

**Ist Burnout ein regelhaft ablaufender Prozess oder ist es bei jedem anders?**

**Ist Burnout reversibel – oder irreversibel?**

**Ist Burnout eine normale Reaktion auf belastende Zustände?**

z.B. als Folgewirkung von Problemen auf der Organisationsebene?

**Ist Burnout gleichbedeutend mit einer Depression – oder eine Erkrankung/Nicht-Erkrankung eigener Qualität?**

# **ICD- 10 - Z**

**Z 73 Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung**

**Z 73.0 Erschöpfungssyndrom (Burn-out-Syndrom)**

**Z 73.1 Akzentuierte Persönlichkeitszüge**

(einschließlich: Typ-A-Verhalten)

**Z 73.2 Mangel an Entspannung oder Freizeit**

**Z 73.3 Belastung, nicht anderorts klassifizierbar**

**Z73.4 unzulängliche soziale Fertigkeiten, anderorts nicht klassifizierbar**

# **Bio-Psycho-Soziales Modell**

## **psychischer und psychosomatischer Störungen**

**Vererbung**

**frühkindliche und kindliche Entwicklung**

**schwere Lebenskrisen (Live Events)**

*(u.a. auch im Sinne einer „Gratifikationskrise“)*

**tägliche Sorgen / Belastungen („Stress“)**

**schwere körperliche Erkrankungen**

**Alkohol- und/oder Drogen**

**Nebenwirkungen von Medikamenten**

**dunkle Jahreszeit**

**soziale Einbindung/ soziales Netzwerk**

**u.a.**

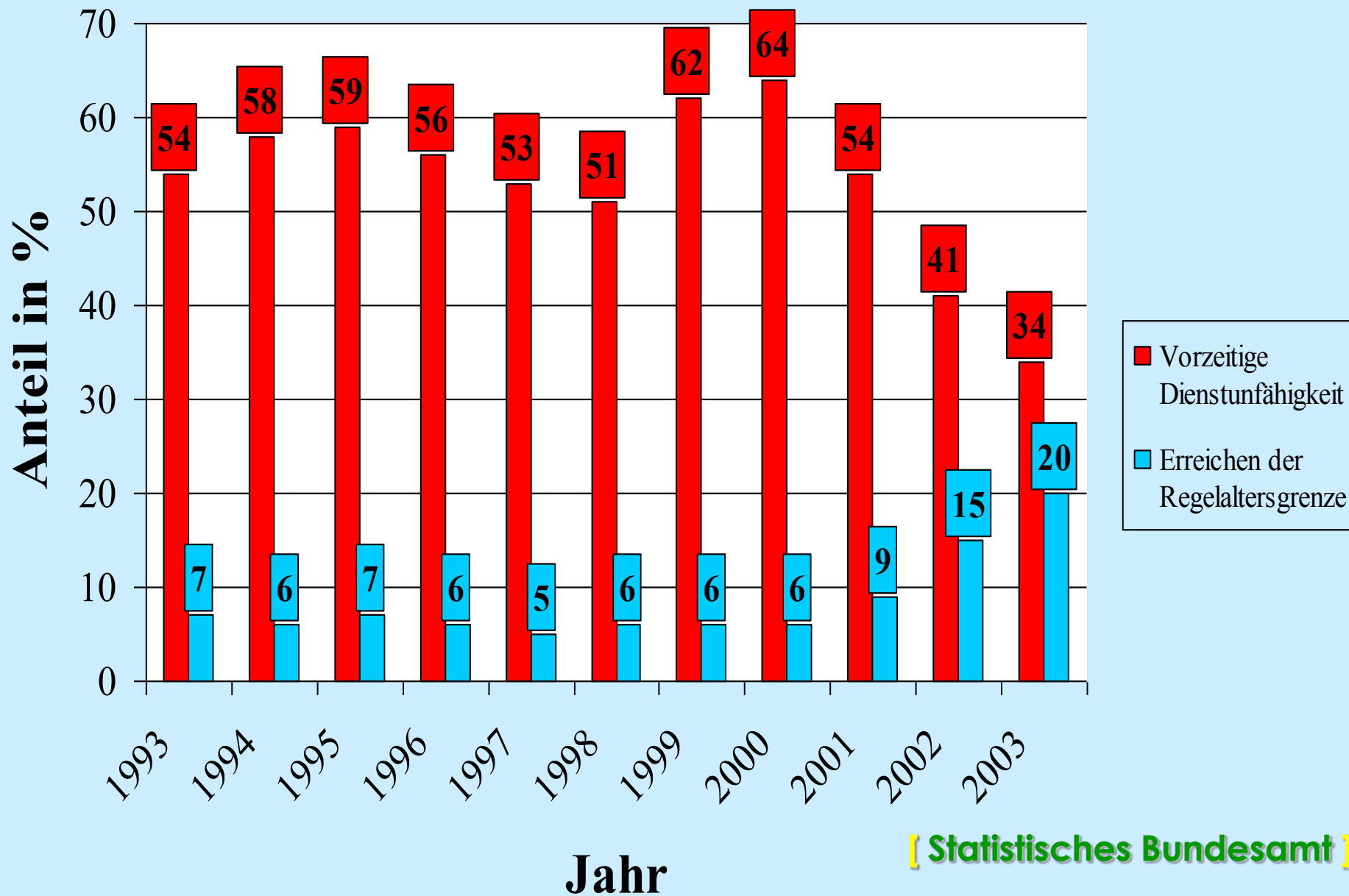
**.... wirken in von Mensch zu Mensch  
unterschiedlichen Konstellationen zusammen**

### **3) Ausgangssituation:**

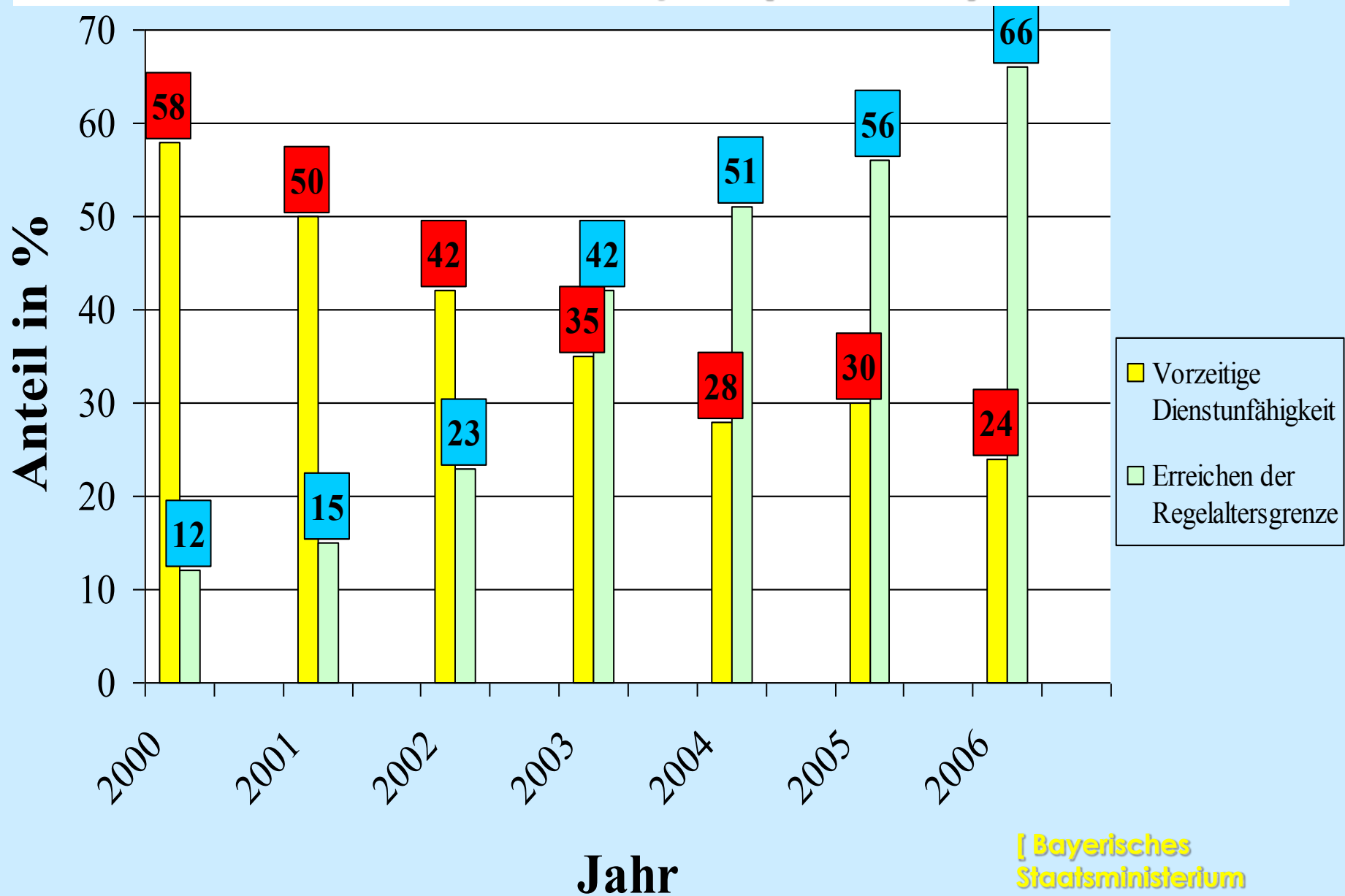
die meisten deutschen LehrerInnen  
scheiden vorzeitig aus ihrem Beruf aus...



# Vorzeitige Dienstunfähigkeit und Erreichen der Regelaltersgrenze bei beamteten Lehrkräften in Deutschland (1993 -2003)



# Vorzeitige Dienstunfähigkeit und Erreichen der Regelaltersgrenze bei beamteten Lehrkräften in Bayern (2000-2006)



# „Frühpensionierungsleiden“

bayerischer Lehrkräfte (1995-2000) (n=5.548)

52% Psyche/Verhalten

*davon:*

36% Depression,

16% „Burnout“,

10% Anpassungsstörungen,

7% somatoforme Störungen,

4% Angststörungen,

4% Alkohol...

17% Muskel /Skeletterkrankungen

10% Herz/Kreislaufferkrankungen

7% Krebserkrankungen

16% Sonstiges

(nach A. Weber, 2004)

# Statistik *Klinik Roseneck*

- Kontinuierlich hoher Anteil psychosomatisch erkrankter Lehrkräfte
  - Jahr 2002: 7,4% (N=197)
  - Jahr 2003: 9,2% (N=243)
  - Jahr 2004: 8,5% (N=218)
  - Jahr 2005: 9,0% (N=232)
  - Jahr 2006: 9,8 % (N=265)
  - Jahr 2007: 10,4% (N=328)
  - Jahr 2008: 11,2% (N=352)
  - Jahr 2009: 11,8 % (N=386)

# **4) Prädiktoren**

## **psychosomatischer Störungen bei Lehrkräften**



# Klinik Roseneck 2007

	<b>Lehrer</b> N=69	<b>Lehrerinnen</b> N=149
<b>Alter</b> , in Jahren	53,1 (SD 6,1)	50,2 (SD 8,5)
<b>Erstmanifestation</b> der Symptome (in Jahren)	5,1 (SD 5,7)	6,7 (SD 8,1)
<b>Ehe</b>	78,3 %	51,7 %
<b>Feste Partnerschaft</b>	11,6 %	16,3 %
Kurzfristig kein Partner	0,0 %	6,1 %
Wechselnde Partner	0,0%	0,7 %
Langfristig <b>kein Partner</b>	10,1 %	25,2 %
<b>Eigene Kinder</b>	1,32 (SD 1,1)	1,32 (SD 1,1)
<b>Keine Kinder</b> im Haushalt	69,7%	79,0%

# Hauptdiagnosen

	<b>Lehrer</b>	<b>Lehrerinnen</b>
<b>Depressive Störungen</b>	<b>60,9 %</b>	<b>65,1 %</b>
<b>Angststörungen</b>	<b>11,6 %</b>	<b>6,7 %</b>
<b>Anpassungsstörungen</b>	<b>14,5 %</b>	<b>10,1 %</b>
<b>Somatoforme Störungen</b>	<b>5,8 %</b>	<b>7,4 %</b>
<b>Tinnitus aurium</b>	<b>4,3 %</b>	<b>0,7 %</b>
<b>Essstörungen</b>	<b>2,9 %</b>	<b>10,1 %</b>



**Frage:** (Priener-Lehrerprojekt (2002))  
**Welches waren zum Zeitpunkt Ihrer Berufswahl - Ihrer Meinung nach – die wichtigsten Vorzüge des Lehrerberufes ?**

*Antworten auf einer Skala von 1 (wichtig) bis 5 (unwichtig)*

	<b>erkrankte LehrerInnen</b>	<b>Kontroll- gruppe</b>
Gutes Ansehen in der Öffentlichkeit	3,4 <sub>±</sub> 1,3	3,3 <sub>±</sub> 1,1
relativ kurze Ausbildung	3,2 <sub>±</sub> 1,3	3,7 <sub>±</sub> 1,1 *
Sicherer, unkündbare Stellung	2,4 <sub>±</sub> 1,3	2,3 <sub>±</sub> 1,1
<b>Umgang mit jungen Menschen (Top 1)</b>	<b>1,4<sub>±</sub>1,3</b>	<b>1,3<sub>±</sub>0,6</b>
Pensionsberechtigung (unwichtig.)	2,9 <sub>±</sub> 1,3	3,2 <sub>±</sub> 1,2
Erfüllung einer sozialen Aufgabe	1,7 <sub>±</sub> 0,9	1,9 <sub>±</sub> 0,8
gute Besoldung	2,6 <sub>±</sub> 1,1	2,5 <sub>±</sub> 0,9
viel Freizeit	2,6 <sub>±</sub> 1,1	2,6 <sub>±</sub> 1,9
Möglichkeit: Teilzeit (am unwichtigsten)	3,4 <sub>±</sub> 1,5	3,6 <sub>±</sub> 0,9
eine anregende, abwechslungsreiche Tätigkeit	1,6 <sub>±</sub> 0,9	1,6 <sub>±</sub> 0,7
viel Selbstständigkeit in der Berufsausübung	1,6 <sub>±</sub> 0,9	1,7 <sub>±</sub> 0,9
<b>die Möglichkeit, neue gesellschaftliche Ideale (z.B. antiautoritäre Erziehung) umzusetzen; Freund der Schüler sein...</b>	<b>2,5<sub>±</sub>1,2</b>	<b>3,1<sub>±</sub>1,3 **</b>
		t-Test p=0.01
Vorbildfunktion für Heranwachsende	2,0 <sub>±</sub> 1,0	1,9 <sub>±</sub> 1,1

# Aufbau des AVEM

## **Bedeutsamkeit der Arbeit**

Die Arbeit ist für mich der wichtigste Lebensinhalt

## **Beruflicher Ehrgeiz**

Beruflicher Erfolg ist für mich ein wichtiges Lebensziel

## **Verausgabungsbereitschaft**

Wenn es sein muss, arbeite ich bis zur Erschöpfung

## **Perfektionsstreben**

Was immer ich tue, es muss perfekt sein

## **Distanzierungsfähigkeit**

Nach der Arbeit kann ich ohne Probleme abschalten

## **Resignationstendenz**

Misserfolge kann ich nur schwer verkraften

## **Offensive Problembewältigung**

Nach Misserfolgen sage ich mir: Jetzt erst recht!

## **Innere Ruhe / Ausgeglichenheit**

Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe

## **Erfolgserleben im Beruf**

Mein bisheriges Berufsleben war recht erfolgreich

## **Lebenszufriedenheit**

Im großen und ganzen bin ich glücklich und zufrieden

## **Erleben sozialer Unterstützung**

Wenn ich mal Rat und Hilfe brauche ist immer jemand da

Berufliches  
Engagement

Widerstand

Emotionen

# Die Konzeption habitueller Muster der Arbeitsbewältigung

(nach: Schaarschmidt & Fischer, 2001)

## Gesundheitstypen:

### Typ G („Gesundheit“)



Vor der Arbeit



Nach der Arbeit

## Risikotypen:

### Typ A („Überforderung“)



Vor der Arbeit



Nach der Arbeit

### Typ S („Schonung“)



Vor der Arbeit



Nach der Arbeit

### Typ B („Burnout“)

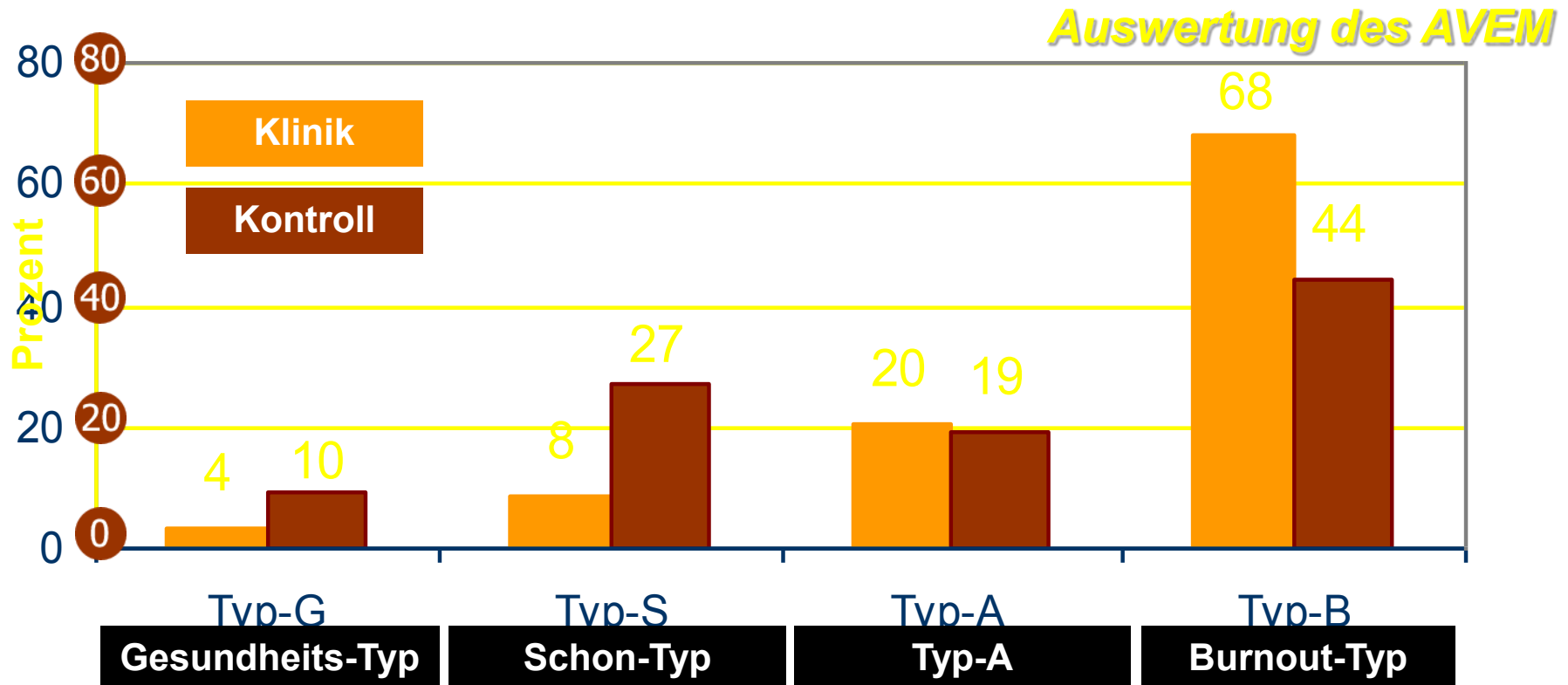


Vor der Arbeit



Nach der Arbeit

# Gesunde vs. Erkrankte LehrerInnen



# Gesunde vs. erkrankte LehrerInnen

## Vergleich Klinik- vs. Kontrollgruppe

### Auswertung des AVEM

**Klinik**

**Kontrollgruppe**



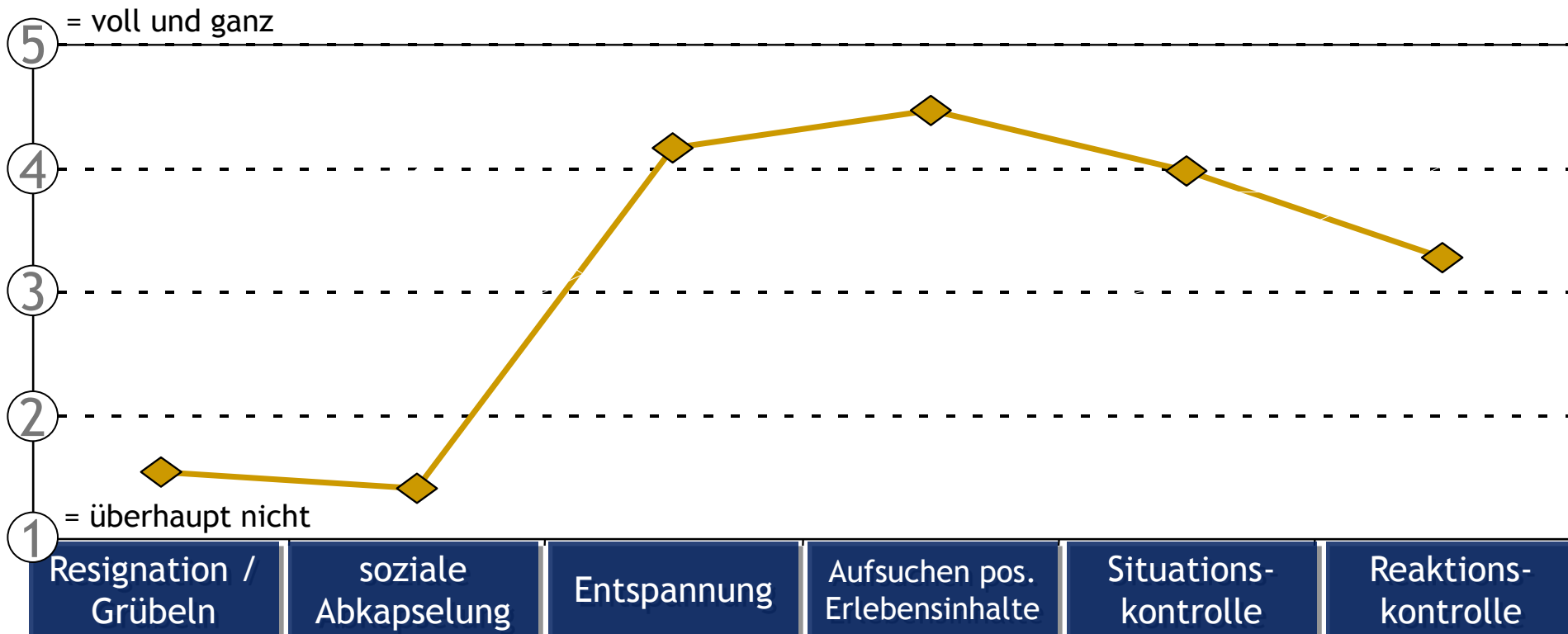
↑ Richtung einer signifikanten Abweichung der Klinikgruppe,  $p < .05$

.51 Effektstärke  $d$

# Flexibel-kompensierendes Coping-Muster



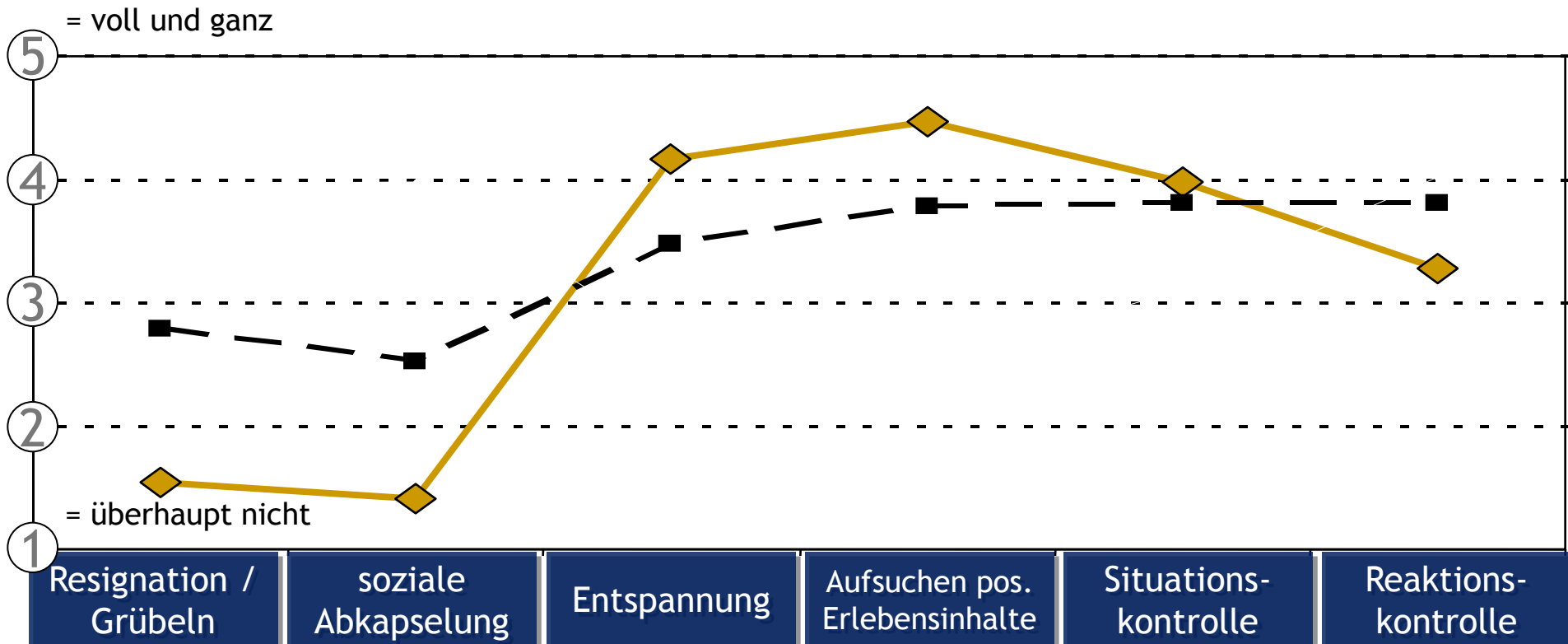
- **Aktives Schaffen von Voraussetzungen** für positive Erlebnisse und **Entspannung** kompensiert neg. Erleben
- Unter **Aufrechterhaltung und Nutzung des sozialen Netzwerkes** sind die LehrerInnen handlungsfähig um **die Situation zu verändern**
- **Kein Diktat der Machbarkeit**, Fähigkeit zum Aushalten & Akzeptieren von Negativem



# Inkonsistent-kompensierendes Coping-Muster



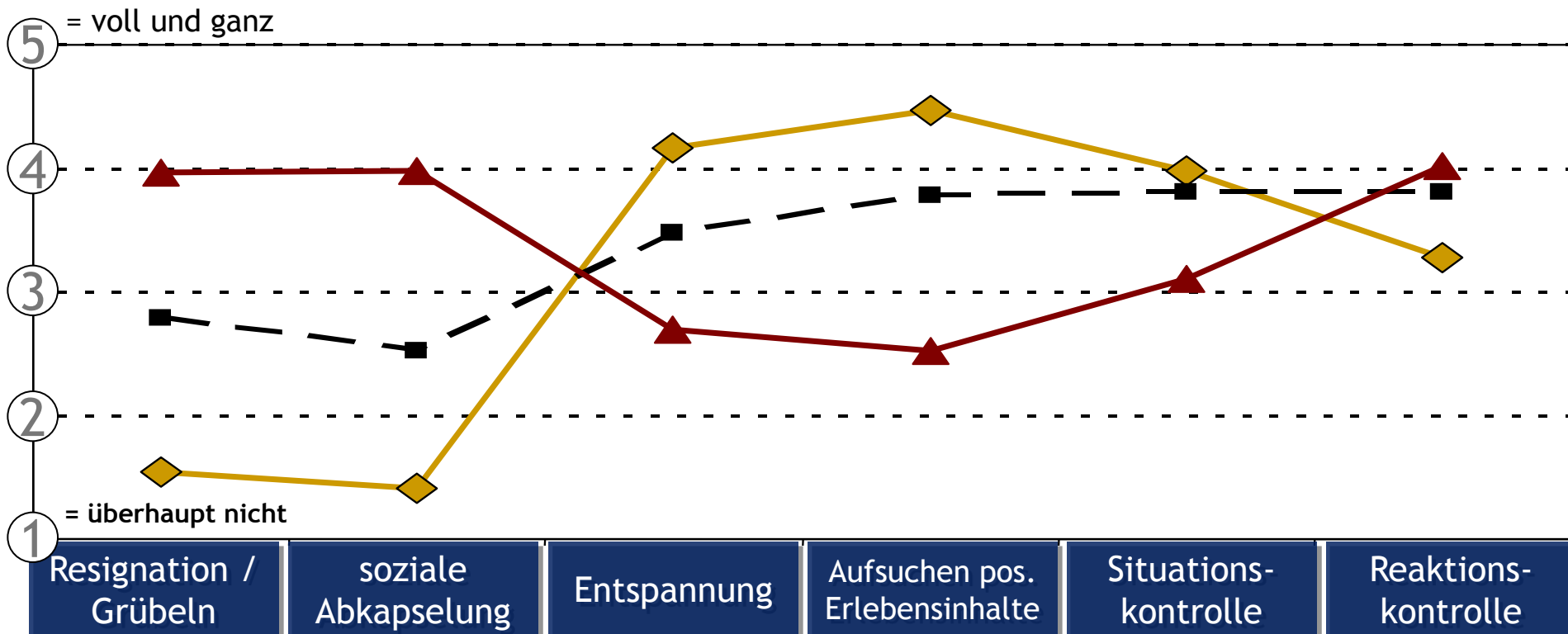
- Obwohl **Entspannung**, die **Schaffung positiven Erlebens** sowie **Situationskontrolle** substanziell möglich sind, können diese **nicht** immer, z.B. bei hoher Belastungsintensität, **abgerufen** werden



# Ruminativ-selbstisolierendes Coping-Muster

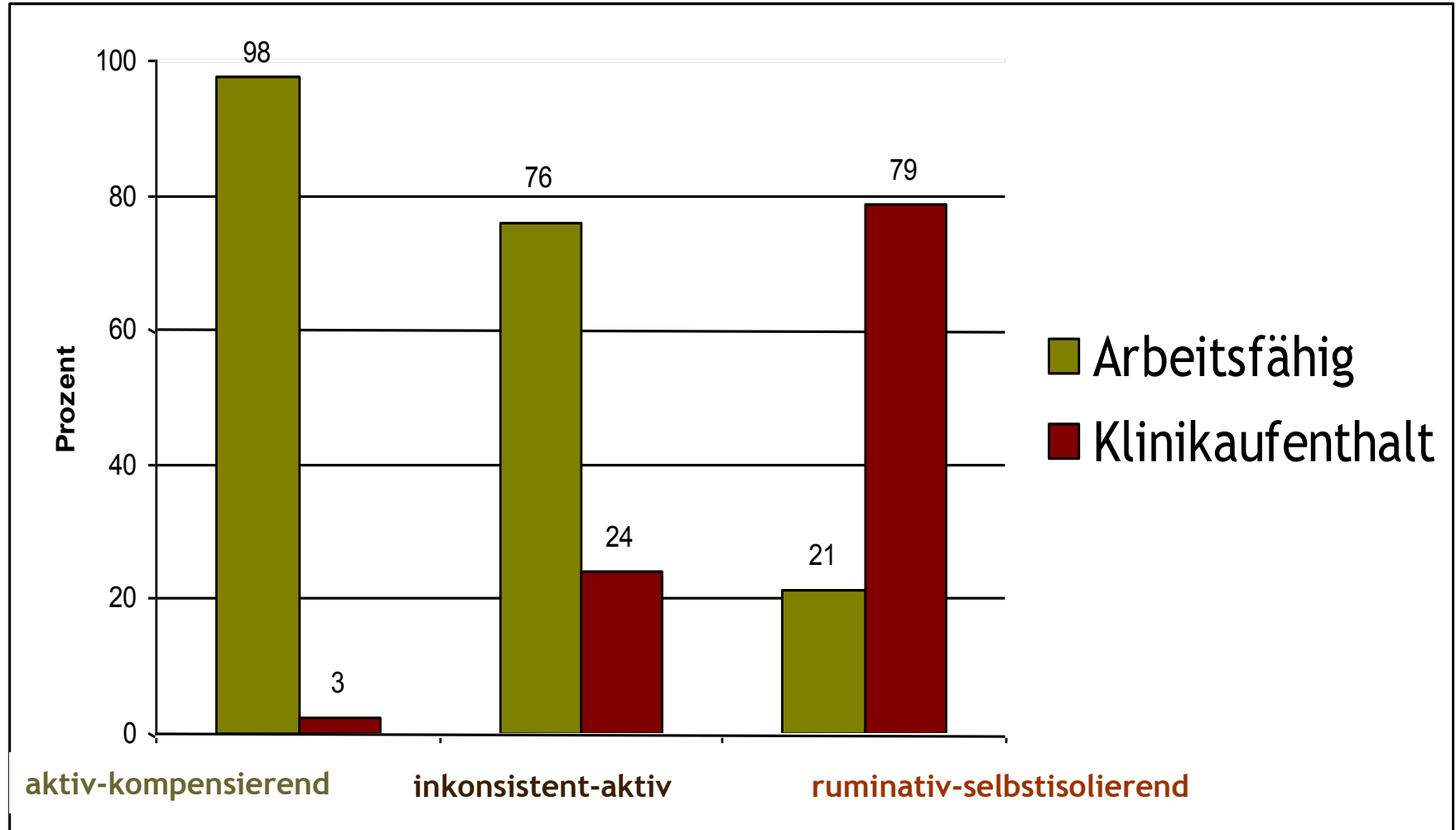


- Auf Belastungssituationen wird v.a. mit Grübeln und Rückzug reagiert.
- Die Tendenz zum passiven Aus- und Durchhalten unter Belastung, fehlende soziale Kontakte sowie positive Aktivitäten fördern das Verharren im aversiven Erlebenszustand.



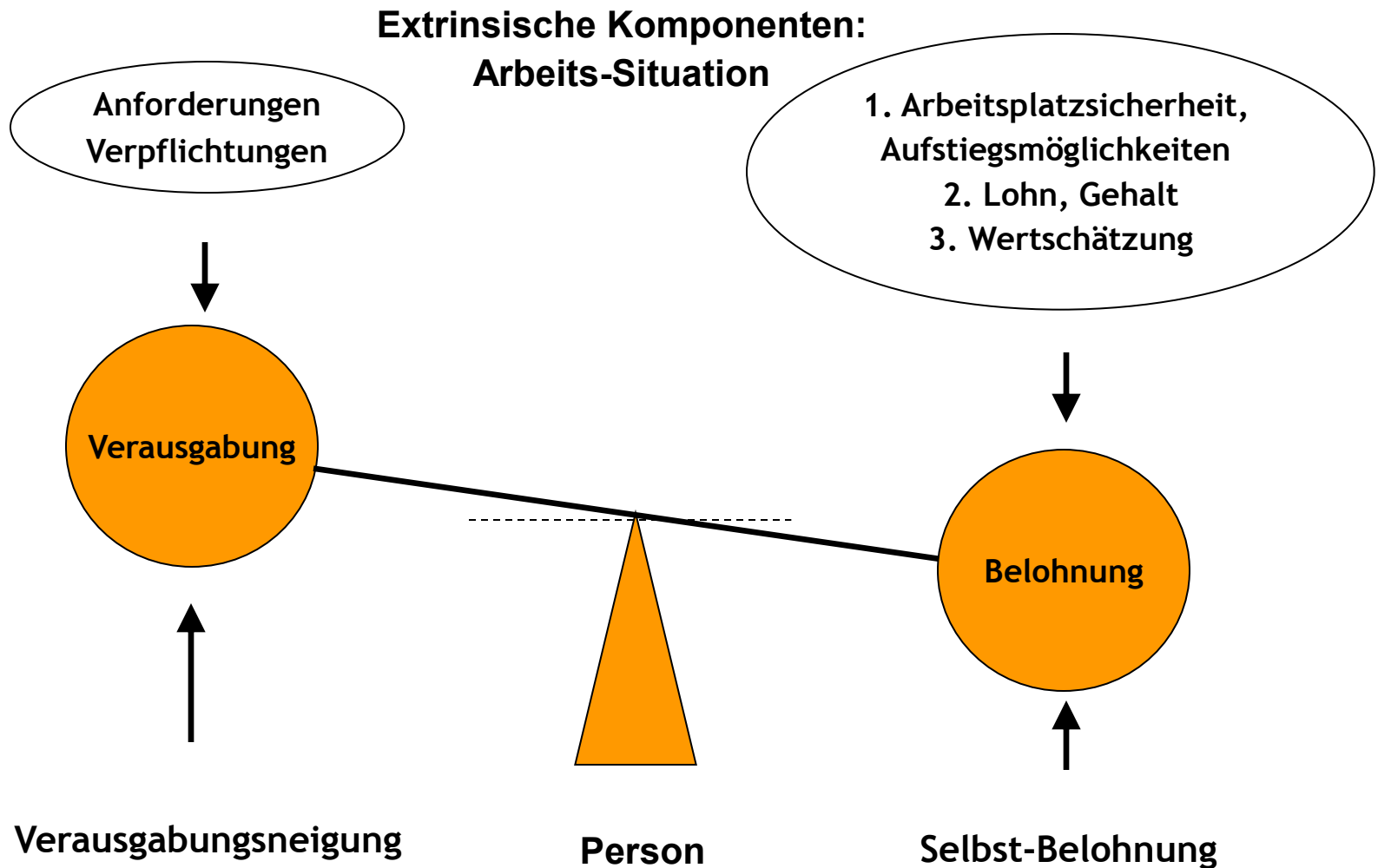


# Coping-Muster & Gesundheit



# Das Modell beruflicher Gratifikationskrisen

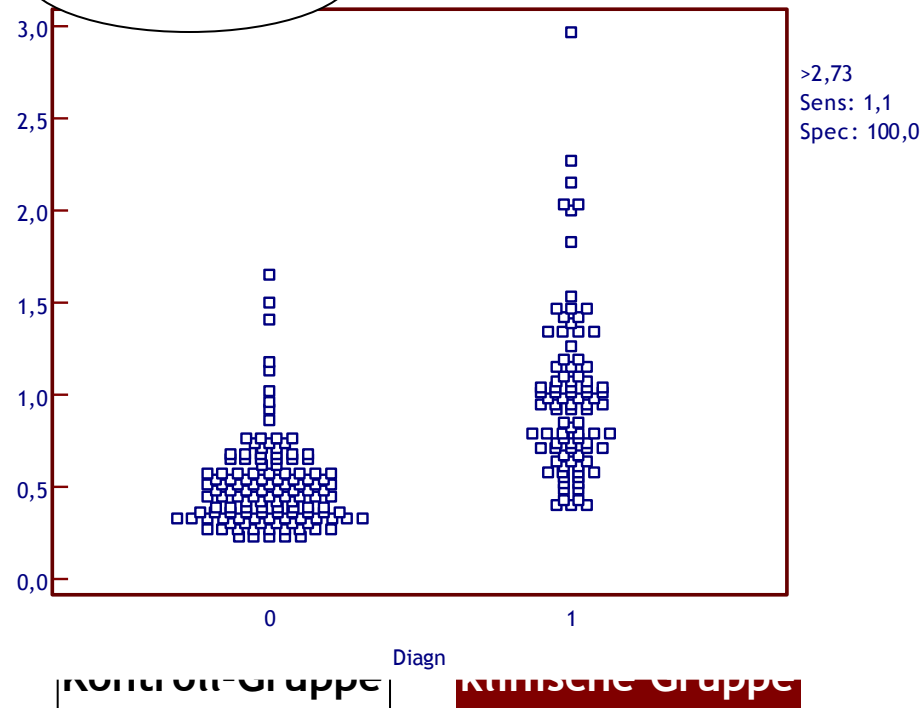
(nach: Siegrist, 1996)



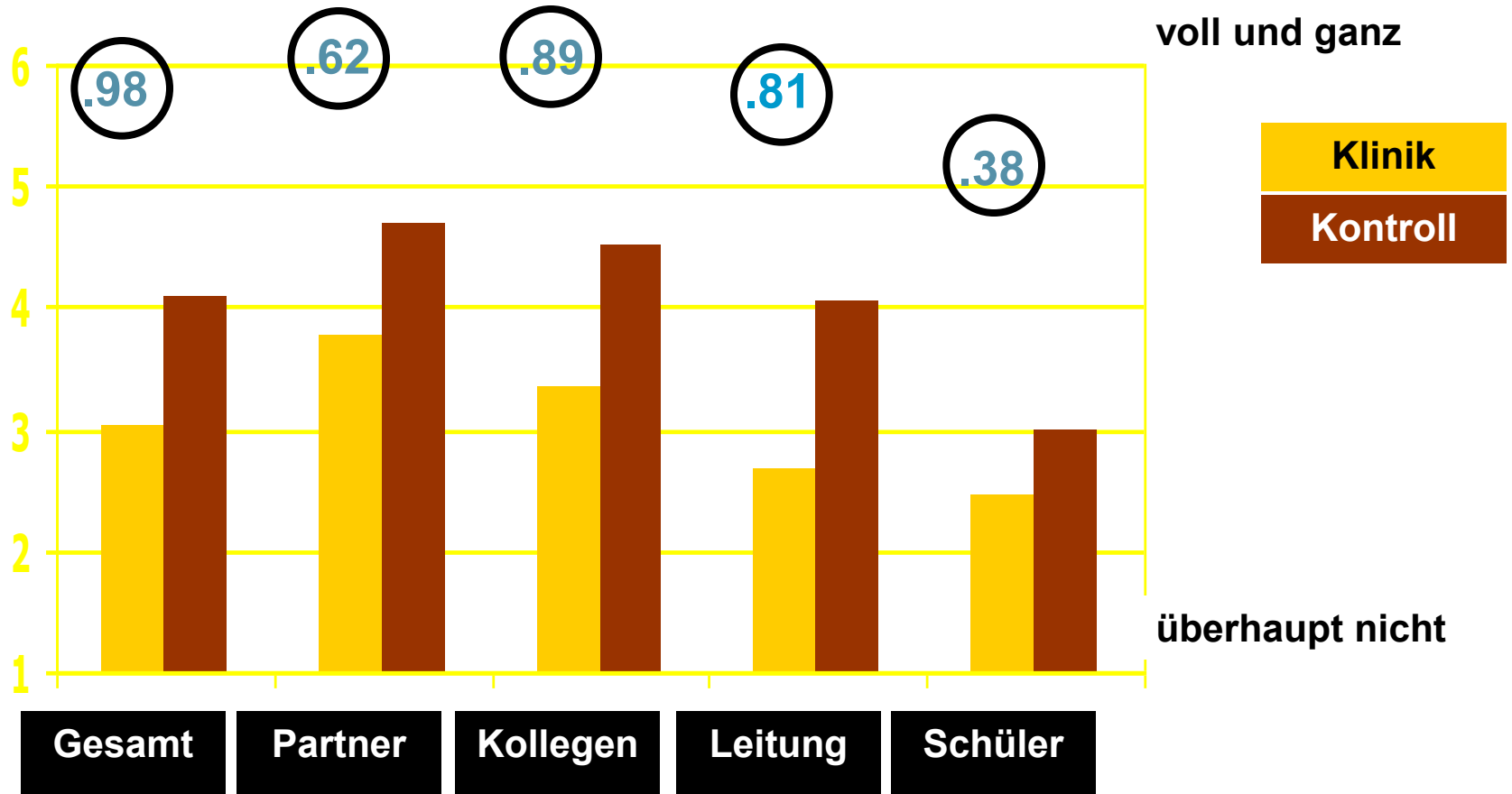
# Verteilung von Gratifikationsungleichgewicht und Verausgabebereitschaft

- In sämtlichen Skalen sign.  $p < .001$  Unterschiede Fall- vs. Kontroll-Gruppe

## Gratifikationskrise...



# Gesunde vs. Erkrankte LehrerInnen: Soziale Unterstützung



# Der „kleine Unterschied“

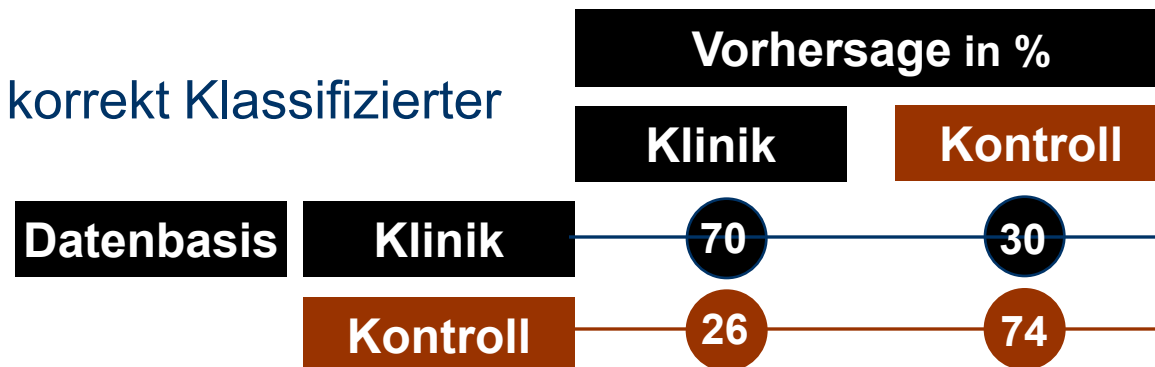
## Dimension zur Gruppentrennung

- ⌘ Unterstützung Kollegen
- ⌘ Resignationstendenz
- ⌘ Distanzierungsfähigkeit
- ⌘ Lebenszufriedenheit
- ⌘ „Gratifikationsungleichgewicht“

## Kennwerte

- ⌘ Kanonische Korrelation = .59
- ⌘ Wilks-Lambda = .65
- ⌘  $p < .000$
- ⌘ Korrekt klassifiziert 72%

Anteil korrekt Klassifizierter



# **5) Prävention und Therapie**

## **psychosomatisch erkrankter**

### **Lehrkräfte: Praxis und Theorie**

**Jeder hat gute Gründe  
sich zu überlasten,  
sonst würde er es nicht tun?!**

# Was ist *AGIL*?

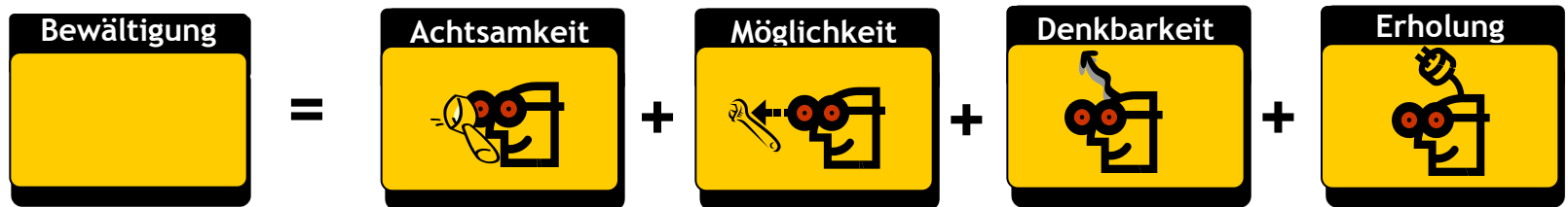
- Arbeitsbelastung und
- Gesundheit
- im
- Lehrerberuf

**AGIL** 



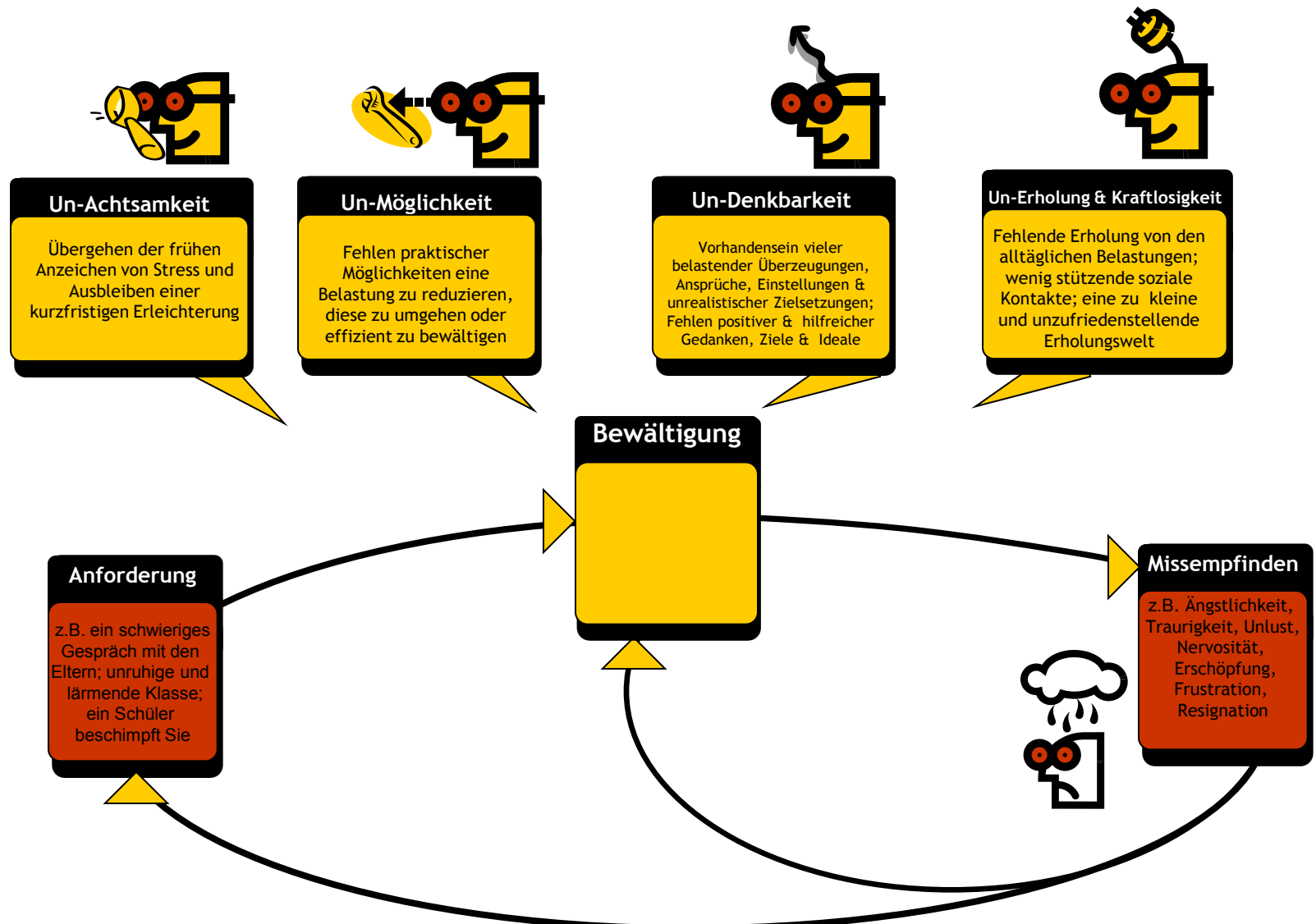
AGIL ist auf 8 Doppelstunden, zu je 100 Min für 6-10 Teilnehmer angelegt:

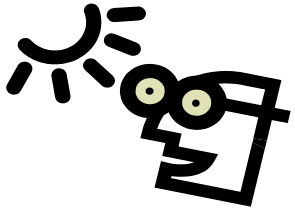
- 1) Was ist und **wie entsteht chronischer Stress**, berufliche Biographie, Kennen lernen
- 2) **Stressentstehungs- und Stressbewältigungsmodell**, Sammlung von Ressourcen



- 3) **Belastende Gedanken und Grübeln bekämpfen**: praktische Interventionszugänge
- 4) **Positive Gedanken stärken**: Berufsziele und -ideale (re-)aktivieren und entschärfen
- 5) **Problemlösung in 7 Schritten erlernen**
- 6) **Problemlösung in der Praxis üben**, unter Berücksichtigung erarbeiteter Strategien
- 7) **Beziehungen zu Menschen als Kraftquelle**: Analyse des Beziehungsnetzes
- 8) **Arbeits- und Erholungswelt**

# Das infernalische Quartett der Stressentstehung





In diesem Bereich  
möchte ich an einer

**Entlastung**  
arbeiten



### **Achtsamkeit**

Stress früh beachten  
und sich entsprechend  
**kurzfristige**  
Erleichterung  
verschaffen



### **Möglichkeiten**

Mehr Möglichkeiten  
Belastungen zu  
reduzieren, abzuschalten  
oder sie zu umgehen



### **Hilfreiche Gedanken**

Stressfördernde  
Gedanken &  
Einstellungen  
entdecken, sie  
verändern, blockieren  
oder aushalten lernen



### **Erholung & neue Kräfte**

Meine Erholungswelt  
ausbauen und neue  
Kraftquellen erschließen

# 50 Merkmale, die wir auf den ersten Blick nicht mit Stress verbinden...

## Im Bereich des Körpers

- Häufige Kopfschmerzen
- Nervosität, innere Unruhe
- Übermäßiges Schwitzen
- Trockener Mund, Schluckbeschwerden
- Gehäufte Verkühlungen, Infektionen, Fieberblasen
- Unerklärliche Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut
- Unerklärliche Allergiereaktionen
- Häufige Blähungen
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Schneller Puls und heftiges Herzklopfen
- Häufiger Harndrang
- Atemnot, häufiges Seufzen
- Rücken- und Genickschmerzen
- Unbeabsichtigte Gewichtsabnahme oder -zunahme
- Ständiges Schwächegefühl, schnelle Ermüdbarkeit
- Sodbrennen, Brechreiz, Magenschmerzen
- Durchfall oder Verstopfung
- Kalte und nasse Hände und Füße
- Zucken der Lippe, des Augenlides oder der Hände

## Im Bereich des Verhaltens

- Kommunikationsschwierigkeiten
- Stottern und stammeln
- Nervöses Verhalten
- Zähneklappern, Zähneknirschen
- Zunahme von „kleinen Unfällen“
- Verringerte Arbeitsleistung
- Hastiges Sprechen oder Nuscheln
- Impulsive Großeinkäufe

- Selbstmedikation
- Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum
- Zunehmende Unpünktlichkeit
- Soziale Abkehr und Isolation
- Sich in die Arbeit stürzen, Mangel an Planung, Übersicht oder Ordnung
- Vermindertes sexuelles Verlangen
- Schlechte Leistungen werden mit Ausreden entschuldigt
- Schnelles aus der Haut fahren, auch bei nichtigen Anlässen
- Übermäßiger Genuss (von Süßigkeiten, fetten Speisen, Alkohol, Zigaretten) oder Appetitlosigkeit

## Im Bereich der Gedanken

- Abwertende Selbstgespräche, z.B. „Ich schaffe das nicht“, „Ich bin unerwünscht“, „Ich bin inkompetent“, „Die mögen mich nicht“, „Andere sind besser“, „Ich verliere die Kontrolle“
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit, Konzeptlosigkeit
- Unentschlossenheit
- Alpträume
- Weinkrämpfe, Suizidgedanken
- Übermäßiger Ordnungssinn, Pedanterie

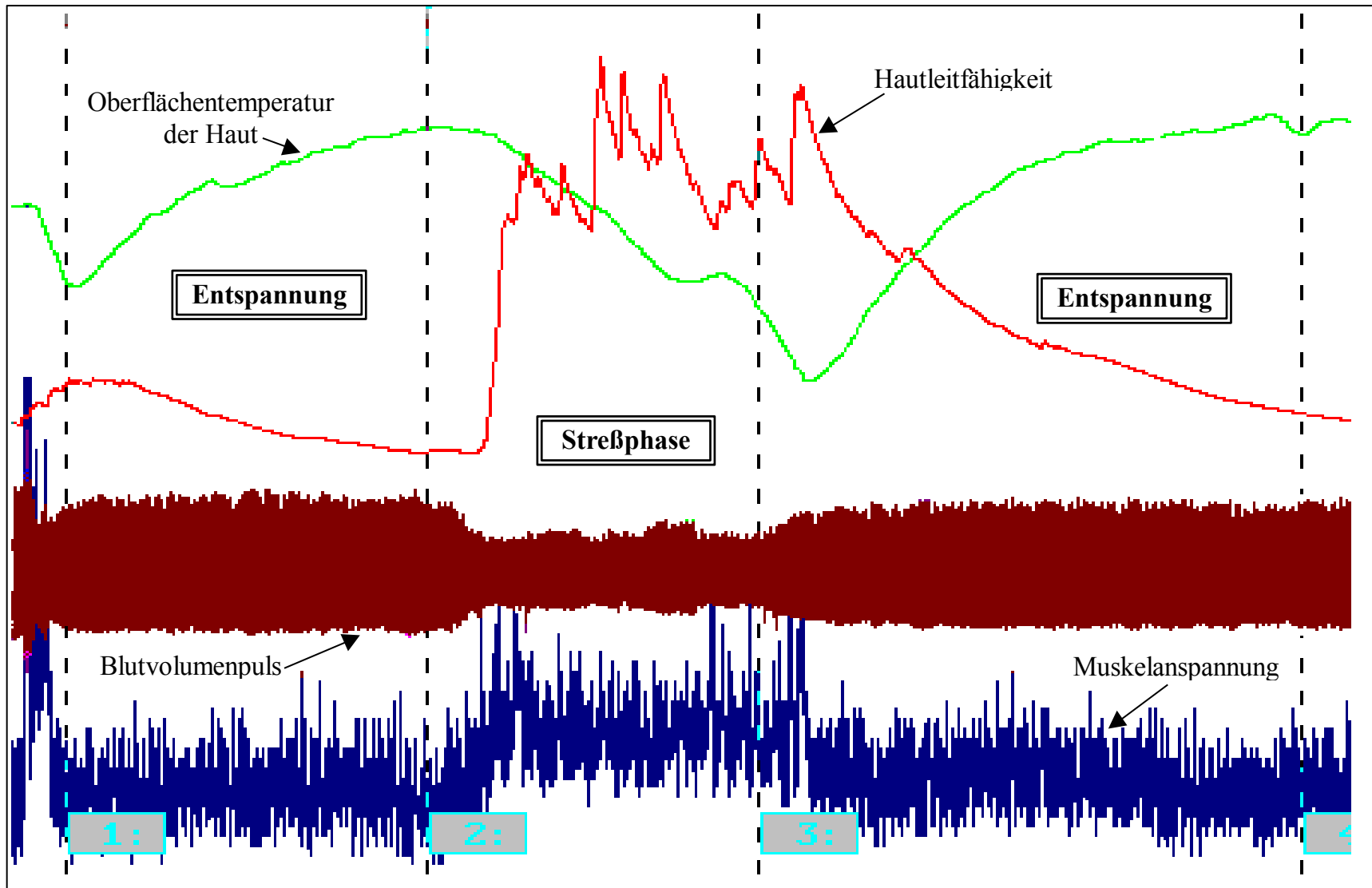
## Im Bereich der Gefühle

- Häufige Wutanfälle
- Launenhaftigkeit und depressive Verstimmungen
- Schuldgefühle, Schamgefühle
- Plötzlich ansteigende und sich wieder legende Angstgefühle
- Gefühle der Überlastung, Überforderung
- Gefühl der Einsamkeit und Wertlosigkeit
- Frustration und Gereiztheit
- Eine skeptische Haltung, Abwehrreaktionen

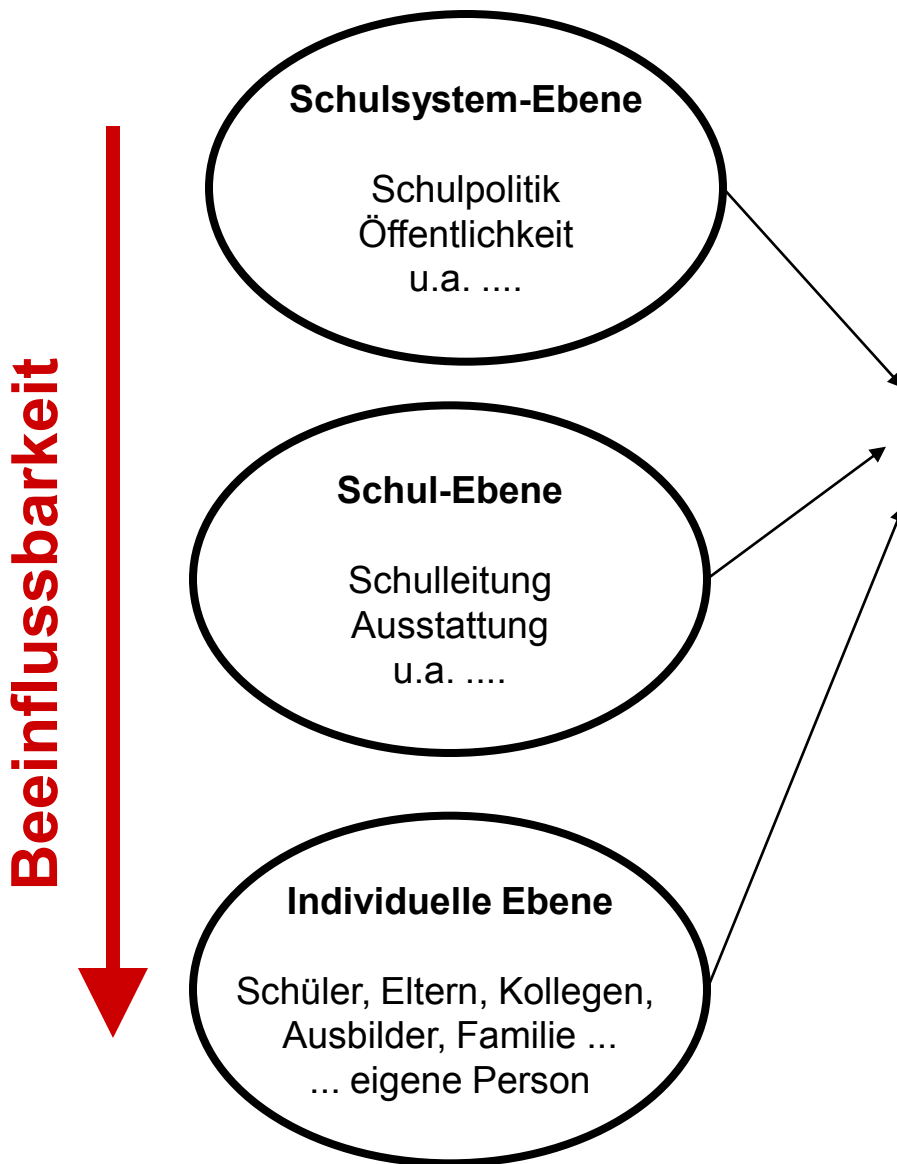


*Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert  
Schön Klinik Roseneck*

# Ablauf einer Sitzung



# Die drei Ebenen von Stressoren



# Stressbewältigungsstrategien

## I. Kurzfristige Strategien der Stressbewältigung:

Spontane  
Erleichterung

Wahrnehmungs-  
lenkung

positive  
Selbstgespräche

Abreaktion

## II. Langfristige Strategien der Stressbewältigung :

Entspannung

Zufriedenheits-  
erlebnisse

Problemlösung

Soziale  
Kontakte

Zeitmanagement

Weiter-  
qualifikation

Einstellungs-  
änderung



# Berufsideale als Kraftquelle

Die Frage nach dem, was mir wichtig ist (Werte), wohin ich möchte (Ziele), was ich mir wünsche (Wünsche) und was ich von mir und meinem Beruf erwarte (Erwartungen) können eine wichtige Kraftquelle darstellen.

*„Man braucht einen hellen Stern, an den man seinen Pflug hängen kann, um gerade Furchen zu ziehen“*

Diese verschiedenen Fragen münden in die ganz grundlegende Frage:

**Wer möchte ich eigentlich als Lehrerin / Lehrer sein?**

Die Antwort(en) auf diese Frage kann Ihnen helfen eine bedeutsame innere Kraftquelle zu erschließen. Versuchen Sie Ihre persönlichen Berufsideale zu benennen:

***Ich möchte als Lehrerin/Lehrer jemand sein, der/die...***

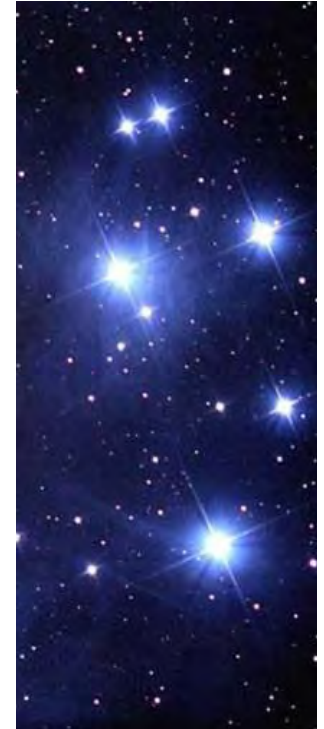
.....

.....

.....

.....

.....

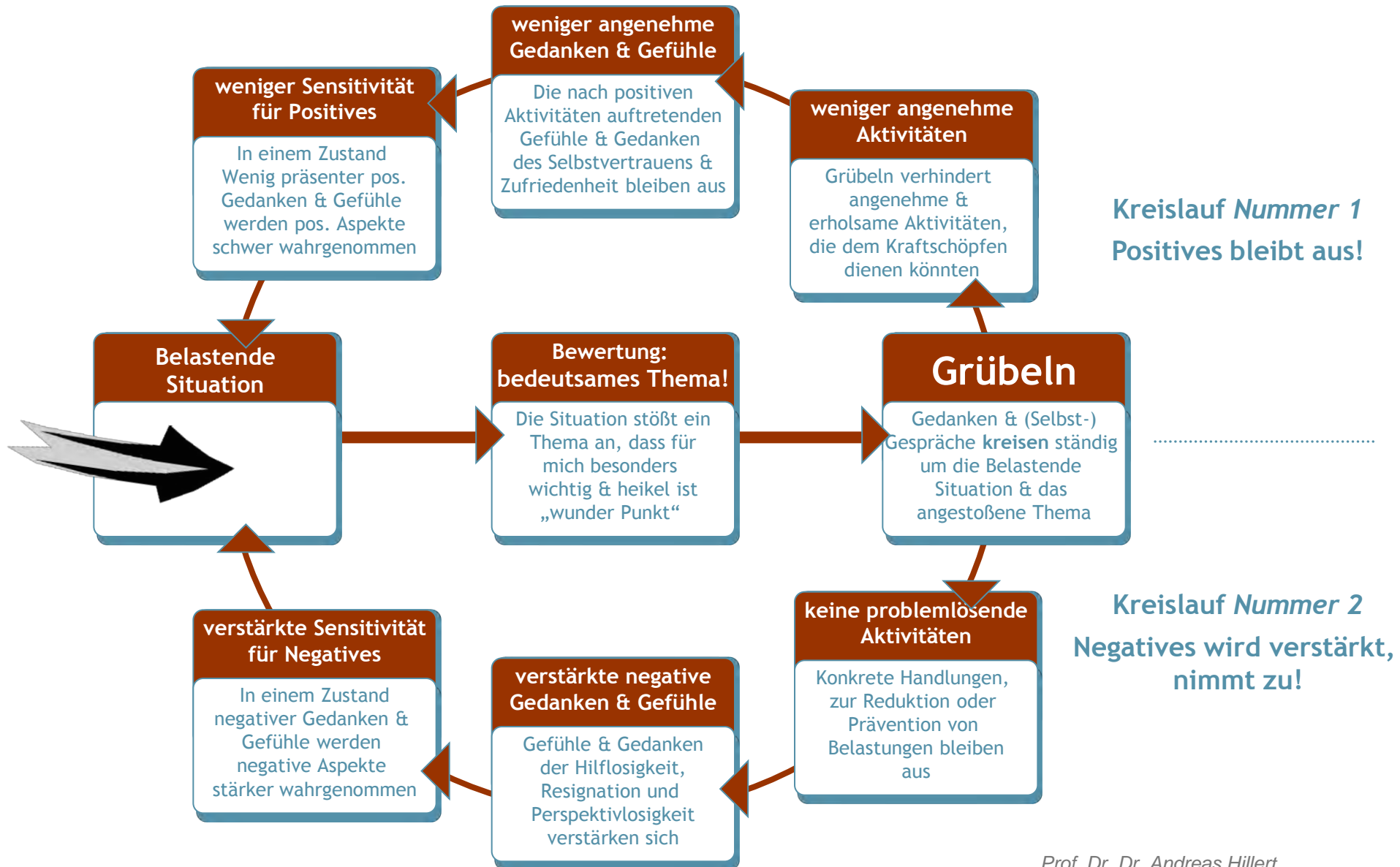


# Anwendung der Merkmale zur gesundheitsförderlichen Zielsetzung

Ich möchte **den Schülern Lebenshilfe vermitteln**

- KONKRET ?
- ERREICHBAR ?
- POSITIV ?
- HERAUSFORDERND ?
- BEEINFLUSSBAR ?

# Der Grübel<sup>2</sup>-Kreislauf

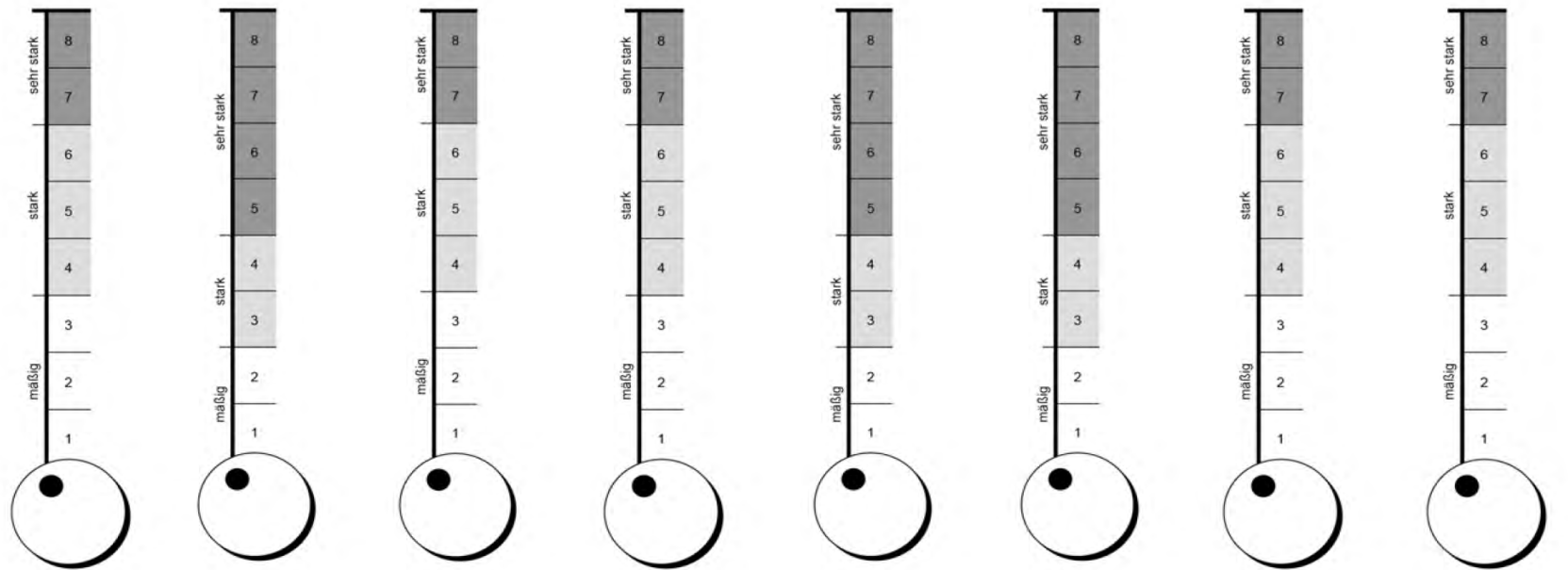


# Die Stress-Beschleuniger! entdecken

Anhand des **Stress-Beschleuniger! Thermometers** können Sie die Bereiche erkennen, die Sie für Stress besonders anfällig machen.

- Stress-Beschleuniger!**
- Habe hohe Ansprüche!
- Mache keine Fehler! sonst bist du ein Versager!
- Sei anerkannt & beliebt!
- Mache dich für Misserfolge verantwortlich!
- Bitte niemals um Hilfe & Unterstützung!
- Scheue Unsicherheit & Risiko!
- Probleme sind schlimm!
- Andere sollten deinen Erwartungen entsprechen!

Ausprägung des Stress-Beschleunigers!



zugehörige Fragen:

Auswertung:  
 Jeder **Stress-Beschleuniger!** kann sich in verschiedenen Gedanken zeigen. Sie finden zu jedem **Stress-Beschleuniger!** 4 typische Gedanken. Bitte addieren Sie die Punkte der zu den einzelnen **Stress-Beschleunigern!** zugehörenden Fragen. Den Punktwert können Sie direkt in Ihr **Stress-Beschleuniger! Thermometer** übertragen. Welche **Stress-Beschleuniger! Thermometer** sind bei Ihnen stark oder sehr stark gestiegen?

# Stressverstärker ?!

## auf der Suche nach dem *wunden Punkt*

nicht liebenswert, unsympathisch, unerwünscht, unattraktiv, wertlos, allein, ersetzlich, verlassen ...	unfähig, inkompetent, nicht gut genug, nicht geachtet, ein Versager ...
hilflos, machtlos, ohne Kontrolle, schwach, bedürftig...	bedeutungslos, sinnlos, vergeblich, zwecklos (im Hinblick auf das eigene Tun und Handeln) ...

## Kraftquelle - Erholungswelt

Die Erholungswelt ist eine Kraftquelle. Sie steigert die Lebensqualität und schützt vor dem Ausbrennen. Besonders bei Belastungen, die schwer zu beeinflussen sind, ist Sie für die Bewältigung der Arbeit zentral. Andererseits können Bedürfnisse, die uns wichtig sind eben in der Erholungswelt ihrem zentralen Platz wieder erlangen

**Arbeitswelt**

### Die Türsteher

Die „treuen“ Türsteher an der Schwelle zur Erholungswelt, z.B.  
**Das Mengenproblem**  
„Ich habe noch so viel zu tun“  
**Das Erschöpfungsproblem**  
„Ich bin zu erschöpft“  
**Das Erlaubnisproblem**  
„Ich darf nicht“

### Die Parole

Kennen Sie Parolen, die Sie an den Türstehern vorbeischieben?  
Zum Beispiel: „Ich gönne mir eine Pause, ich habe es mir verdient“ oder  
„Bewusstes Genießen ist nicht anstrengend und tut mir gut“ oder  
„Ich darf mich auch mit anderen Dingen beschäftigen als nur mit der Schule!“ etc.

**Erholungswelt**

### Merkmale der Arbeitswelt

Welche Kleidung tragen Sie in der Arbeit? Wie geben Sie sich?  
Was wollen Sie durch Ihr Auftreten signalisieren / ausstrahlen?  
Welche Tätigkeiten genau gehören zu Ihrer Arbeit? Worüber unterhalten Sie sich in der Arbeit? Und mit wem? Bekommen Sie etwas dafür, wenn Sie arbeiten? etc

### Merkmale der Erholungswelt

Welche Kleidung tragen Sie in der Freizeit? Wie geben Sie sich?  
Was wollen Sie durch Ihr Auftreten signalisieren / ausstrahlen?  
Welche Tätigkeiten genau gehören zu Ihrer Freizeit? Worüber unterhalten Sie sich in der Freizeit? Und mit wem? Bekommen Sie etwas dafür, wenn Sie sich erholen? etc

### Der innere Kern der Arbeitswelt

Welche Bedürfnisse befriedigt in mir die Arbeitswelt?  
Welche Funktionen erfüllt sie? Zum Beispiel: Lebensunterhalt, Kontakte zu anderen Menschen, Identität, Erwerb, Erweiterung oder Anwendung von Fähigkeiten, Sinnstiftung, Ausdruck von Lebenskraft, Verantwortung, Zeitstrukturierung, Anerkennung?

### Der innere Kern der Erholungswelt

Welche Bedürfnisse befriedigt in mir die Erholungswelt?  
Welche Funktionen erfüllt sie? Zum Beispiel: Lebensunterhalt, Kontakte zu anderen Menschen, Identität, Erwerb, Erweiterung oder Anwendung von Fähigkeiten, Sinnstiftung, Ausdruck von Lebenskraft, Verantwortung, Zeitstrukturierung, Anerkennung?

# AGIL – Evaluation

# Stichprobe: Soziodemographie

	<b>AGIL</b> ( <i>n</i> = 106)	<b>Kontrollgruppe</b> ( <i>n</i> = 62)	<b>p</b>
<b>Alter (Jahre)</b>	<b>51,8</b> ( <i>SD</i> = 6,9)	<b>50,7</b> ( <i>SD</i> = 7,2)	n.s.
<b>Geschlecht (w)</b>	<b>66,7%</b>	<b>73,3%</b>	n.s.
<b>Partnerschaft (%)</b>	<b>68,3%</b>	<b>69,4%</b>	n.s.
<b>Vollzeit (%)</b>	<b>60,6%</b>	<b>66,9%</b>	n.s.
<b>Berufsjahre (Jahre)</b>	<b>25,4</b> ( <i>SD</i> = 8,7)	<b>25,4</b> ( <i>SD</i> = 8,8)	n.s.
<b>AU-Tage (6 Monate)</b>	<b>38,6</b> ( <i>SD</i> = 42,7)	<b>42,6</b> ( <i>SD</i> = 44,3)	n.s.
<b>AU-Fälle (% bei Aufnahme)</b>	<b>77,9%</b>	<b>86,4%</b>	n.s.



## Erwerbsentwicklung bis 12 Monate nach Entlassung

	AGIL (n = 106)			Kontrollgruppe (n = 60)		
	Aufnahme (t <sub>1</sub> )	6-12 Mon. (t <sub>3</sub> )	$\Delta_{t_1 - t_3}$	Aufnahme (t <sub>1</sub> )	6-12 Mon. (t <sub>3</sub> )	$\Delta_{t_1 - t_3}$
<b>AU-Fälle (%)</b>	<b>75,6%</b>	<b>3,3%</b>	<b>- 72,3%</b>	<b>85,4%</b>	<b>7,3%</b>	<b>- 78,1%</b>
<b>AU-Tage (6 Monate)</b>	<b>28,1 Tage</b>	<b>11,0 Tage</b>	<b>- 17,1</b>	<b>45,3 Tage</b>	<b>22,6 Tage</b>	<b>- 22,7</b>
<b>Rentenanträge (% gestellt)</b>	<b>0%</b>	<b>2,2%</b>	<b>2,2%</b>	<b>0%</b>	<b>2,4%</b>	<b>2,4%</b>
<b>Berentet (%)</b>	<b>0%</b>	<b>13,5%</b>	<b>13,5%</b>	<b>0%</b>	<b>29,3%</b>	<b>29,3%</b>
<b>Subj. Erwerbsprognose (Erwerbstätigkeit gefährdet, %)</b>	<b>55,6%</b>	<b>3,3%</b>	<b>- 52,3%</b>	<b>36,6%</b>	<b>19,5%</b>	<b>-16,8%</b>

Herzlichen Dank für

Ihre Aufmerksamkeit!