



Fabian Fürst

Burnout bei Lehrkräften

Theorie – Ursachen – Prävention – Intervention

Tectum

Fabian Fürst

Burnout bei Lehrkräften

Fabian Fürst

Burnout bei Lehrkräften

Theorie – Ursachen – Prävention – Intervention

Tectum Verlag

Fabian Fürst

Burnout bei Lehrkräften. Theorie – Ursachen – Prävention – Intervention
© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2018

E-Book: 978-3-8288-7040-6

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN
978-3-8288-4160-4 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung des Bildes
141772357 von foto_tech | fotolia.de

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ungestörte Handlungsepisode	26
Abbildung 2: Burnout-Modell nach Pines et al.	27
Abbildung 3: Belastungs-Beanspruchungsmodell nach Rudow	44
Abbildung 4: Unterscheidung nach vier Bewältigungsmustern	49
Abbildung 5: Kurzbeschreibung der AVEM-Profile	51
Abbildung 6: Ursachen für das Burnout-Syndrom	53
Abbildung 7: Lärmbelastung und Gesundheitswirkung	65
Abbildung 8: Musterverteilung im Berufsvergleich	71
Abbildung 9: Belastungen im lehrerzentrierten Unterricht	95
Abbildung 10: Konsequenzen eines neuen Selbstverständnisses des Lehrers	97
Abbildung 11: Langfristige Konsequenz einer veränderten Unterrichts- und Bewertungspraxis	98
Abbildung 12: Progressive Muskelrelaxation	104
Abbildung 13: Yoga-Übungen	106
Abbildung 14: Richtige Sitzhaltung	107
Abbildung 15: Richtiges Stehverhalten	108
Abbildung 16: Die inneren Persönlichkeitsanteile	115
Abbildung 17: Wertepyramide	116
Abbildung 18: Ergebnisse der AVEM-Profile vor und nach einer Beratung	120
Abbildung 19: Rehabilitationsmaßnahmen zur Wiedererlangung der Arbeitsfähigkeit	122

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	V
1. Einleitung	1
2. Das Burnout-Syndrom	3
2.1 Historische Begriffsentwicklung	3
2.2 Begriffserklärung und Definitionen	5
2.3 Abgrenzung zu verwandten Konstrukten	8
2.4 Die Symptomatik des Burnout-Syndroms	15
2.5 Erklärungsansätze des Burnout-Syndroms	23
2.5.1 Persönlichkeitszentrierte Erklärungsansätze	23
2.5.2 Sozial-, arbeits- und organisationspsychologische Erklärungsansätze	26
2.5.3 Fazit	29
2.6 Der Entwicklungsverlauf des Burnout-Syndroms	30
2.7 Messinstrumente des Burnout-Syndroms	34
2.7.1 Das MBI (Maslach-Burnout-Inventory)	34
2.7.2 Die Überdruß-Skala	36
2.7.3 Die SBS-HP (Staff Burnout Scale for Health Professionals)	38
2.7.4 Weitere Fragebögen und ihre Alternativen	38
3. Belastungen und Beanspruchungen im Lehrerberuf	41
3.1 Begriffsklärung und Definitionen	42
3.2 Das Rahmenmodell der Belastung und Beanspruchung (nach Rudow)	43
3.3 Das diagnostische Instrument AVEM (nach Schaarschmidt)	45
3.3.1 Das AVEM- Konzept	45
3.3.2 Die elf Dimensionen des AVEM	46

3.3.3 Die verschiedenen Muster des AVEM	48
3.4 Anforderungen und Belastungsfaktoren: Übersicht.....	52
3.5 Individuelle und psychische Belastungen	55
3.6 Physische und psychosomatische Belastungen	56
3.7 Arbeitszeitbelastungen	57
3.8 Schülerbezogene Belastungen	59
3.9 Belastungen seitens der Eltern	61
3.10 Belastungen auf Organisationsebene	62
3.11 Belastungen auf der schulorganisatorischen Ebene	63
3.12 Lärmbelastung	64
3.13 Resilienz: Persönliche Elastizität gegen Belastungsfaktoren.....	66
4. Empirische Studien zur Lehrergesundheit	69
4.1 Potsdamer Lehrerstudie	69
4.1.1 Ziel der Studie	69
4.1.2 Untersuchungskonzept	70
4.1.3 Ergebnisse	71
4.2 Die Kasseler Studie zu Lehrergesundheit und Lehrerbelastung.....	74
4.2.1 Ziel und Versuchsaufbau der Studie	74
4.2.2 Das Modell	75
4.2.3 Der Fragebogen.....	76
4.2.4 Die Befragten	81
4.2.5 Zusammenfassung der Ergebnisse	84
5. Präventive und intervenierende Maßnahmen gegen Burnout	89
5.1 Professionalisierung der Lehreraus- und fortbildung	90
5.2 Reduzierung der Arbeitsbelastung.....	92
5.2.1 Kooperatives Lernen	92
5.2.2 Entlastung durch Schülerelbstbeurteilung	94
5.2.3 Leichter Unterrichten	99
5.3. Entspannungstechniken.....	101
5.3.1 Autogenes Training	101
5.3.2 Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobsen)	102

5.3.3	Yoga	105
5.3.4	Körperübungen	107
5.3.5	MBSR – Achtsamkeit	109
5.4	Erweiterung der Kompetenzen	113
5.5	Selbsterziehung	115
5.6	Individuelle Beratung	118
5.7	Klinische Maßnahmen – Lehrer in der Reha	121
6.	Umfrage zur Lehrgesundheit	127
6.1	Hintergrund der Umfrage	127
6.2	Fazit der Umfrage im Überblick	127
6.3	Fazit zu Belastungen in der Schule bzw. im Schulalltag	133
6.4	Fazit zu gesundheitlichen Beschwerden	135
7.	Schluss	137
	Literaturverzeichnis	139
	Anhang	143
	Ergebnisse des Fragebogens: Umfrage zur Lehrgesundheit	143

