

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b> .....	15
1.1	Problemstellung .....	16
1.2	Zielsetzung .....	20
1.3	Zur Methode der Arbeit .....	22
1.4	Aufbau der Arbeit .....	25
1.5	Zum eigenen Ansatz .....	27

## **Teil A: Gesundheit und Gesundheitsförderung in der universitären Fremdsprachenlehrerbildung**

<b>2.</b>	<b>Zu (k)einem Stellenwert der Gesundheit und der Gesundheitsförderung in der universitären Fremdsprachenlehrerbildung</b> .....	33
2.1	Gesundheitsförderung in den Spezifika der Ausbildung von Fremdsprachenlehrkräften an deutschen Universitäten .....	35
2.2	Gesundheitsförderung in den Spezifika der Ausbildung von Fremdsprachenlehrkräften an polnischen Universitäten .....	39
2.3	Gesundheitsförderung und Anforderungen an Fremdsprachenlehrkräfte ...	44
2.4	Kernaussagen des Kapitels .....	48
<b>3.</b>	<b>Empirische Untersuchungen zur Gesundheitssituation von Lehrkräften</b> ....	51
3.1	Gesundheit in der fremdsprachlichen Lehrerbildungsforschung: Eine aktuelle Bestandsaufnahme .....	51
3.2	Der Fremdsprachenlehrerberuf in Entwicklungstrends .....	57
3.2.1	Entwicklungstrend 1: Globale, politische, soziokulturelle und wirtschaftliche Herausforderungen .....	57
3.2.2	Entwicklungstrend 2: Quantitative Modellierung des qualitativen Bildungswesens .....	61
3.2.3	Entwicklungstrend 3: Psychokrise .....	63
3.3	Zur Gesundheit von Lehrkräften .....	66
3.3.1	Internationale empirische Untersuchungen zur Lehrergesundheit .....	66
3.3.2	Gesundheitssituation bei Lehrkräften vor der COVID-19-Pandemie .....	69
3.3.3	Gesundheitssituation bei Lehrkräften während der COVID-19-Pandemie ..	73
3.4	Empirische Studien und Befunde zur Lehrerbelastung .....	77
3.4.1	Belastung und Beanspruchung .....	77
3.4.2	Stand der Lehrerbelastungsforschung .....	78
3.4.3	Lehrerbelastung im Vergleich zu anderen Berufsgruppen .....	88
3.5	Kernaussagen des Kapitels .....	92

<b>4.</b>	<b>Die Notwendigkeit der Verankerung gesundheitsbezogener Ausbildungsinhalte in der professionellen Fremdsprachenlehrerbildung</b> . . . .	95
4.1	Megatrend: Gesundheit . . . . .	96
4.2	Das bezugswissenschaftliche Angebot der Gesundheitspsychologie für die professionelle Fremdsprachenlehrerbildung . . . . .	98
4.2.1	Zum Gesundheitsverständnis . . . . .	98
4.2.2	Modelle von Krankheit und Gesundheit . . . . .	99
4.2.2.1	Das biomedizinische Modell . . . . .	99
4.2.2.2	Das biopsychosoziale Modell . . . . .	100
4.2.2.3	Das Modell der Salutogenese . . . . .	101
4.2.3	Was ist psychische Gesundheit? . . . . .	105
4.2.4	Gesundheitsförderung und Prävention . . . . .	107
4.2.5	Gesundheitskompetenz . . . . .	110
4.3	Lehrerprofessionalisierung an der Schnittstelle zwischen der Sprachlehr- und Sprachlernforschung und der Gesundheitspsychologie . . . . .	113
4.4	Gesundheitsförderndes Lernen und Lehren von Fremdsprachen . . . . .	116
4.5	Kernaussagen des Kapitels . . . . .	118

## **Teil B: Gesundheitsförderung durch Selbstmanagement**

<b>5.</b>	<b>Einführende Vorüberlegungen in das Forschungsgebiet</b> . . . . .	123
5.1	Aktueller Forschungsüberblick zum Selbstmanagement im Fremdsprachenlehrerberuf . . . . .	123
5.2	Aktueller Forschungsstand zum Selbstmanagement in der Bezugsdisziplin der Fremdsprachendidaktik: in den Erziehungswissenschaften . . . . .	128
5.2.1	Zeitmanagement und Selbstmanagement . . . . .	129
5.2.2	Stressmanagement nach dem SORK-Modell . . . . .	129
5.2.3	Positives Denken mit Selbstmanagement . . . . .	131
5.2.4	Selbstmanagement nach der ALPEN-Methode . . . . .	132
5.2.5	Prioritätensetzung zum Aufbau eines eigenen Wegs mit Selbstmanagement . . . . .	133
5.2.6	Selbstorganisation und Selbstdisziplin mit Selbstmanagement . . . . .	134
5.2.7	Ressourcenorientierung mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM) . . . . .	134
5.3	Selbstregulation als bedeutungsnaher Begriff zum Selbstmanagement im kompetenten Lehrerhandeln . . . . .	138
5.3.1	Selbstregulation im COACTIV-Kompetenzmodell für den Lehrerberuf . . . . .	140
5.3.2	Selbstreguliertes Selbstmanagement im Lehrerberuf . . . . .	143
5.4	Kernaussagen des Kapitels . . . . .	146
<b>6.</b>	<b>Selbstmanagement im Fremdsprachenlehrerberuf</b> . . . . .	149
6.1	Wichtige Annahmen des Selbstmanagements . . . . .	149
6.1.1	Blick in die Fachliteratur zum Selbstmanagement . . . . .	150
6.1.2	Relevanz des Selbstmanagements im klinischen und außerklinischen Bereich . . . . .	152
6.1.3	Was ist Selbstmanagement (nicht)? . . . . .	157

6.2	Zum Verständnis des Selbstmanagements für den Fremdsprachenlehrerberuf .....	163
6.3	Kernaussagen des Kapitels .....	164
<b>7.</b>	<b>Selbstmanagement-Ansätze und Fähigkeiten des Selbstmanagements für gesundheitsförderliches Handeln und Verhalten von Fremdsprachenlehrkräften .....</b>	<b>169</b>
7.1	Selbstmanagement-Ansätze für gesundheitsförderliches Handeln und Verhalten von Fremdsprachenlehrkräften .....	170
7.1.1	Behaviorale Forschungstradition: Der (kognitiv-)behaviorale Ansatz .....	170
7.1.2	Sozial-kognitive Theorie der Selbstregulation .....	172
7.1.3	Ansatz der Selbstführung .....	175
7.1.4	Das 3K-Modell der Motivation .....	177
7.1.5	Selbstmanagement aus lebensspannenpsychologischer Sicht (Life-span-Psychologie) .....	180
7.1.6	Selbstmanagement im Kontext der eigenen beruflichen Entwicklung .....	181
7.2	Zwischenbilanz: Leistungsförderliches und gesundes Selbstmanagement im Handeln und Verhalten von Fremdsprachenlehrkräften .....	184
7.3	Selbstmanagementrelevante Fähigkeiten, um gesundheitsförderlich im Fremdsprachenunterricht zu handeln .....	186
7.3.1	Adaptive Akzeptanz .....	187
7.3.2	Realistischer Optimismus .....	188
7.3.3	Stärkung des Selbstkonzepts und des Selbstwertgefühls .....	189
7.3.4	Work-Life-Balance .....	191
7.3.5	Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen .....	192
7.3.6	Selbstdistanzierung .....	193
7.3.7	Resilienz .....	194
7.3.8	Motivation und Volition .....	196
7.3.9	Emotionen – Emotionsregulation .....	198
7.3.10	Selbstsorge, Lebenskunst .....	199
7.3.11	Impression Management: Selbstdarstellung .....	201
7.4	Kernaussagen des Kapitels .....	203
<b>8.</b>	<b>Selbstmanagement als Schlüsselkonzept der Gesundheitsförderung in der universitären Fremdsprachenlehrerbildung .....</b>	<b>207</b>
8.1	Mögliche Pfeiler der Nutzung des Selbstmanagements für die Fremdsprachenlehrerbildung .....	207
8.2	Die inhaltliche Nähe des Selbstmanagements zu anderen Konzepten für die Gesundheitsförderung und Handlungskompetenzen in der Fremdsprachenlehrerbildung .....	210
8.2.1	Wohlbefinden mit dem PERMA-Modell (Martin Seligman) .....	211
8.2.2	Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn) .....	213
8.2.3	Resonanz (Hartmut Rosa) .....	216
8.3	Selbstmanagement in Bildungsprozessen .....	222

8.4	Selbstmanagement und Fremdsprachenlehrerbildung .....	226
8.5	Kernaussagen des Kapitels .....	228
<b>9.</b>	<b>Gesamtzusammenhang und Ableitung der Forschungsfragen und Hypothesen</b> .....	<b>231</b>
9.1	Zum Gesamtzusammenhang .....	231
9.2	Ableitung der Forschungsfragen und Hypothesen .....	234

## **Teil C: Methodische Grundlagen und empirische Ergebnisse**

<b>10.</b>	<b>Anlage der eigenen Lehrerstudie</b> .....	<b>239</b>
10.1	Lehrerbelastung als Forschungsgegenstand .....	239
10.2	Verortung der Lehrerstudie in der Forschungsmethodologie .....	241
10.3	Methodische Vorgehensweise in der Lehrerstudie .....	245
<b>11.</b>	<b>Methodisches Vorgehen zur Forschungsfrage 1</b> .....	<b>249</b>
11.1	Methode .....	249
11.1.1	Stichprobe .....	250
11.1.2	Planung und Durchführung der empirischen Untersuchung .....	252
11.1.3	Instrument der Datenerhebung .....	253
11.1.3.1	Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) .....	254
11.1.3.2	Die elf Dimensionen des AVEM .....	257
11.1.3.3	Vier Bewältigungsmuster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens .....	259
11.1.4	Datenauswertung .....	261
11.2	Ergebnisse zu Forschungsfrage 1 .....	263
11.2.1	Ergebnisse zum Vergleich der AVEM-Musterverteilung in der VG und der KG .....	263
11.2.2	Ergebnisse zum Altersvergleich der AVEM-Musterverteilung .....	264
11.2.3	Ergebnisse zum Schulfachvergleich bei der VG und der KG .....	266
11.2.4	Ergebnisse zum Vergleich nach Schultyp in der Musterverteilung .....	267
11.2.5	Ergebnisse zum Vergleich der Einzelmerkmale bei der VG und der KG .....	269
11.3	Diskussion der Ergebnisse zur Forschungsfrage 1 .....	278
11.3.1	Zusammenfassung der Ergebnisse .....	278
11.3.2	Diskussion der Ergebnisse .....	282
11.3.3	Diskussion des methodischen Vorgehens .....	287
<b>12.</b>	<b>Prävention und Gesundheitsförderung für Fremdsprachenlehrkräfte in Studium und Ausbildung: Diskussion der Ergebnisse zur Forschungsfrage 2</b> .....	<b>293</b>
12.1	Inhalte der verhaltens- und verhältnisbasierten Prävention und Gesundheitsförderung für Fremdsprachenlehrkräfte .....	296
12.1.1	Risikomuster und Inhalte verhaltensbasierter Präventionsmaßnahmen für Fremdsprachenlehrkräfte .....	296

12.1.2	Risikomuster und Inhalte verhältnisbasierter Präventionsmaßnahmen für Fremdsprachenlehrkräfte .....	302
12.2	Inhalte der Gesundheitsförderungsmaßnahmen in der universitären Ausbildung von Fremdsprachenlehrkräften .....	314
12.2.1	Das Potsdamer Trainingsmodell .....	315
12.2.2	„Ganzheitliche Stressprävention“: Theorie-Praxis-Module für die Lehrerausbildung .....	318
12.2.3	„Psychosoziale Basiskompetenzen für den Lehrerberuf“: Ein Kompaktseminar .....	320
12.2.4	Das eudaimonistisch-euthyphronische Modell für die universitäre Ausbildung von Fremdsprachenlehrkräften .....	321
12.3	Eigenes Beispiel für Prävention und Gesundheitsförderung in der Lehrerbildung: Ein Basismodul <i>BauPsyche. Selbstmanagementkompetenzen für den Fremdsprachenlehrerberuf</i> .....	324
12.3.1	Ziele des Basismoduls .....	325
12.3.2	Kompetenzentwicklung .....	326
12.3.3	Workload für das Basismodul .....	328
12.3.4	Zusammenfassung .....	332
<b>13.</b>	<b>Gesamtdiskussion der Arbeit und Ausblick</b> .....	<b>335</b>
	Literatur .....	343
	Abbildungsverzeichnis .....	406
	Bildnachweise .....	406
	Tabellenverzeichnis .....	407

## Anhang

1	Psychische Gesundheit in der Allgemeinbevölkerung vor der COVID-19-Pandemie .....	410
2	Psychische Gesundheit in der Allgemeinbevölkerung während der COVID-19-Pandemie .....	413
3	Das Verständnis des Classroom Management bzw. der Klassenführung in den Erziehungswissenschaften .....	418
4	Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (pol. <i>Wzorzec zachowań i przeżyć związanych z pracą</i> ) .....	420
5	Lizenzvertrag mit der Lizenz-Nr. PRV/20230421/EDU .....	423