

Ein Seminarkonzept zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Stressbewältigung für Lehramtsstudierende

Armin Jentsch^{1,*}, Frances Hoferichter^{2,**},
Diana Seyfarth³ & Tobias Blank³

¹ University of Oslo

² Universität Greifswald

³ Technische Universität Darmstadt

* University of Oslo,

Department of Teacher Education and School Research,

Postbox 1099, Blindern, 0317 Oslo, Norwegen

** Universität Greifswald,

Institut für Erziehungswissenschaft,

Ernst-Lohmeyer-Platz 3, 17489 Greifswald

armin.jentsch@ils.uio.no; frances.hoferichter@uni-greifswald.de

Zusammenfassung: Lehrpersonen sind häufig von psychischen oder psychosomatischen Krankheiten betroffen, die sich durch unspezifische körperliche Symptome wie Erschöpfung und Kopfschmerzen manifestieren. Erste Hinweise auf diese Problematik zeichnen sich aber bereits früher ab: Das Zusammenspiel aus überhöhten Ansprüchen und ungünstigem Zeitmanagement kann das Burnout-Risiko bei angehenden Lehrkräften steigern. Um die Studierenden bei der Bewältigung dieser Herausforderungen besser zu unterstützen, wurde ein innovatives Seminarkonzept entwickelt. Im Seminar sollen Entspannungstechniken, Achtsamkeit und Lernstrategien eingeübt werden, welche durch eine theoretische Fundierung untermauert werden. Darüber hinaus reflektieren Seminarteilnehmer*innen ihre Erfahrungen mit den verschiedenen angebotenen Methoden. Dies dürfte auf Seiten der Studierenden nicht nur zukünftig aufkommenden Stress verringern, sondern auch insgesamt zu einem höheren Wohlbefinden und Studienerfolg beitragen. Das Seminar wird durch eine multimethodische Evaluationsstudie begleitet, in der qualitative und quantitative Befragungen durchgeführt werden. Langfristig soll das Seminar im Curriculum der Lehramtsausbildung etabliert und Lehrkräften zur Verfügung gestellt werden.

Schlagwörter: Wohlbefinden; Stress; Achtsamkeit; Lehramtsstudium; Reflexion



Dieses Werk ist freigegeben unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0 (Weitergabe unter gleichen Bedingungen). Diese Lizenz gilt nur für das Originalmaterial. Alle gekennzeichneten Fremdinhalte (z.B. Abbildungen, Fotos, Tabellen, Zitate etc.) sind von der CC-Lizenz ausgenommen. Für deren Wiederverwendung ist es ggf. erforderlich, weitere Nutzungsgenehmigungen beim jeweiligen Rechteinhaber einzuholen. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/de/legalcode>

1 Einleitung

Lehrpersonen sind häufig von psychischen oder psychosomatischen Krankheiten betroffen, die sich beispielsweise durch unspezifische körperliche Symptome wie Erschöpfung und Kopfschmerzen manifestieren (Chan, 2006; Hakanen et al., 2006). Erste Hinweise auf diese Problematik zeichnen sich aber bereits früher ab: Das Zusammenspiel aus hohen Ansprüchen an die eigene Person und ungünstigem Zeitmanagement kann das Burn-out-Risiko bei angehenden Lehrkräften steigern (Reichl et al., 2014; Schaarschmidt, 2005). Um Studierende bei der Bewältigung dieser Herausforderungen besser zu unterstützen, wurde an der Universität Greifswald eine innovative Lehrveranstaltung entwickelt. In dem zunächst digital durchgeführten Seminar sollen Entspannungstechniken, Achtsamkeit und Lernstrategien eingeübt werden, welche durch eine theoretische Fundierung untermauert werden. Darüber hinaus reflektieren Seminarteilnehmer*innen ihre Erfahrungen mit den verschiedenen angebotenen Methoden. Dies dürfte nicht nur die Fähigkeit der Studierenden steigern, mit zukünftigen Stresssituationen umzugehen, sondern auch insgesamt zu einem höheren Wohlbefinden und Studienerfolg beitragen (u.a. Vesely et al., 2014).

Empirische Arbeiten der letzten zwanzig Jahre zeigen deutlich, dass (1) Lehrpersonen in ihrem Beruf einer Vielzahl von Stressfaktoren ausgesetzt sind (Betoret, 2006; Chan, 2006; Jentsch et al., 2022), (2) der erfolgreiche Umgang mit diesen Stressfaktoren für Lehrpersonen keineswegs selbstverständlich ist (d.h. „automatisch“ ablaufen würde; Ballantyne & Retell, 2020; Hoferichter, 2019), dieser allerdings (3) im Ausbildungs- und Arbeitskontext erlernt werden kann (Benevene et al., 2019; Dreer, 2021; Vesely et al., 2014). Wir halten es deshalb für notwendig, Lehramtsstudierende bereits im ersten Teil ihrer Ausbildung besser auf ihre kommenden beruflichen Anforderungen vorzubereiten.

An der Universität Greifswald können die Studierenden das Seminar ab dem Sommersemester 2022 als reguläre Veranstaltung im Wahlpflichtbereich belegen. Das Seminar liefert zunächst einen Einstieg in etablierte Stresstheorien (z.B. Lazarus & Folkman, 1984), um den Studierenden einen fundierten wissenschaftlichen Zugang zum Seminarthema zu ermöglichen und gleichzeitig eine Diskussionsgrundlage zu schaffen, die es erlaubt, Fallbeispiele und individuelle Erlebnisse (auch) theoretisch zu reflektieren. Wir behandeln außerdem Arbeiten der positiven Psychologie (Peterson, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), die im Kern auf die Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens abzielen. Vor diesem Hintergrund sind auch viele der im Seminar durchgeführten Übungen und Entspannungstechniken entwickelt worden. Die behandelten Themen und Übungen werden in den nächsten beiden Abschnitten überblicksartig vorgestellt.

Das Seminar wird durch eine multimethodische Evaluationsstudie begleitet, in der qualitative und quantitative Befragungen durchgeführt werden. Die umfangreiche Evaluation soll untersuchen, inwiefern die Teilnahme dazu führt, dass Studierende ein höheres Wohlbefinden erleben und persönliche Ressourcen zur Stressbewältigung gestärkt werden. Langfristig soll das Seminar nicht nur Lehramtsstudierenden im Kontext einer curricular eingebundenen Lehrveranstaltung angeboten, sondern auch praktizierenden Lehrkräften zur Weiterbildung verfügbar gemacht werden. Das Seminar material ist kostenlos für Interessierte erhältlich. Wir möchten auf diese Weise dazu beitragen, dass Lehramtsstudierende besser auf zukünftige berufliche Anforderungen vorbereitet werden und dass Lehrkräften eine zusätzliche Möglichkeit der Reflexion ihrer schulischen Erfahrungen sowie des schulübergreifenden Austausches zum Stressmanagement gegeben wird (vgl. Berkemeyer et al., 2011).

2 Fachliche und theoretische Verortung

Das Seminar gliedert sich in insgesamt sieben thematische Abschnitte. Die ersten beiden Seminarthemen behandeln Grundbegriffe aus der Theorie von Lazarus und Folkman

(1984). Die nächsten drei Themen entstammen der positiven Psychologie (u.a. Achtsamkeit, Charakterstärken). Abschließend gehen wir auf zwei Anwendungsbeispiele aus der Lebenswelt der Studierenden ein, anhand derer die vorausgehend angesprochenen Begriffe und Konzepte noch einmal konkreter und vertieft diskutiert werden.

2.1 Stress

Stress ist ein zentraler Begriff für das vorliegende Seminarkonzept. Unter Stress verstehen wir das Ergebnis eines individuellen Bewertungsprozesses, der stressauslösende Faktoren (Stressoren), vorhandene Ressourcen und Bewältigungsstrategien einschließt. Wir unterscheiden dabei in Anlehnung an das transaktionale Modell von Lazarus und Folkman (1984) Stressoren, deren Bedeutsamkeit intraindividuell unterschiedlich ausfällt, von körperlichen oder psychischen Reaktionen auf Stress (Selye, 1956), die vor allem entwicklungsgeschichtlich eine entscheidende Rolle gespielt haben („Kampf oder Flucht“). Aktuelle Stressmodelle integrieren psychologische, biologische, medizinische und soziologische Aspekte, die mit dem Stressempfinden und der Stressbewältigung des Individuums einhergehen. Im Seminar betonen wir die psychologische Perspektive, die Interaktionen zwischen Stressfaktoren und individuell verfügbaren Ressourcen beschreibt.

2.2 Ressourcen

Als Ressourcen werden Kompetenzen, Strategien und sonstige Unterstützungsmöglichkeiten bezeichnet, die einer Person zur Stressbewältigung zur Verfügung stehen. Wird der eigene Bestand an Ressourcen gering eingeschätzt, fällt die Reaktion auf Stress stärker aus (Lazarus & Folkman, 1984). Im Seminar gehen wir vor allem auf das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartungen (SWE) nach Bandura (1977) ein. Als SWE werden demnach solche Überzeugungen bezeichnet, die sich auf die erfolgreiche Bewältigung einer Aufgabe durch die eigene Person beziehen. Weil damit eine positive Einstellung gegenüber der eigenen Person und den eigenen Fähigkeiten verbunden ist, schwierige Situationen erfolgreich bewältigen zu können, sind SWE für die Bearbeitung von Stress von besonderer Bedeutung. Zudem hat es einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Problemlösung, inwieweit Individuen selbst das Gefühl haben, eine Situation kontrollieren zu können. Die Forschung zeigt deutlich, dass der Eindruck des vermeintlichen Kontrollverlusts in einer Stresssituation selbst wieder Stress und negative Emotionen auslöst (im Überblick Flammer & Nakamura, 2002; Rotter, 1990). Solche Kontrollüberzeugungen sind also für die erfolgreiche Bewältigung von Stress (Coping) ebenfalls äußerst wichtig. Diskutiert wird nicht nur, inwiefern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ausgebaut, sondern auch, wie die Selbstwirksamkeit von Schüler*innen gestärkt werden kann.

2.3 Charakterstärken

Die positive Psychologie legt mit dem Konzept der Charakterstärken ein Konstrukt vor, das Menschen hinsichtlich ihrer persönlichen Stärken und Tugenden beschreibt (Peterson, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Diese stellen wichtige Ressourcen für die individuelle Bearbeitung von Stress dar. Peterson und Seligman (2004) haben dazu einen Persönlichkeitstest entwickelt, mit dessen Hilfe die eigenen Stärken herausgearbeitet werden können. Im Gegensatz zu klassischen Persönlichkeitsmerkmalen gelten Charakterstärken als erlern- und veränderbar (Peterson & Seligman, 2004). Sie können demnach verbessert, eingeübt und ausgeschärft werden. Im Seminar diskutieren wir nicht nur, wie die Studierenden ihre individuellen Charakterstärken zur Stressbewältigung nutzen können (u.a. Weisheit und Wissen, Tapferkeit, Transzendenz), sondern auch die praktische Anwendung derselben in der Unterrichtsgestaltung und im Schulalltag.

2.4 Achtsamkeit

Achtsamkeit bezeichnet eine besondere Form der Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Körper und Geist sowie umgebenden (Umwelt-)Faktoren. Entscheidend ist dabei die Wahrnehmung dieser Eindrücke, ohne sie zu bewerten (Lomas & Ivtzan, 2016). Das Konzept entstammt zwar ursprünglich buddhistischen Lehren und hat in den letzten Jahren auch in der populärwissenschaftlichen Literatur viel Beachtung gefunden, jedoch liegen mittlerweile reichhaltige empirische Arbeiten vor, die die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Konzepte und Interventionen hinsichtlich der Stressbewältigung belegen (zusammenfassend Allen et al., 2021). Im Seminar diskutieren wir Grundlagen der Achtsamkeitsforschung sowie einige Übungen, die die Studierenden im Alltag ausführen können (z.B. zur Dankbarkeit; Seligman et al., 2005).

2.5 Reframing

Als (positives) Reframing wird die (Neu-)Bewertung einer ursprünglich als belastend oder negativ empfundenen Situation bezeichnet (in Anlehnung an Lazarus & Folkman, 1984). Das Individuum nimmt verstärkt die positiven Aspekte in den Blick und erschafft damit ein verändertes mentales Bild dieser Situation (Tugade et al., 2004). Ein solches positives Reframing ist erlernbar und damit ein wirksames Konzept zur Stressbewältigung, für dessen Erfolg sowohl aus medizinischer (Garland et al., 2009) wie arbeitswissenschaftlicher Sicht (Ng et al., 2021) empirische Belege vorliegen. Garland und Kolleg*innen (2009) diskutieren darüber hinaus, wie Achtsamkeitstrainings zum Erlernen von positivem Reframing beitragen können.

2.6 Prokrastination

Mit diesem Thema diskutieren wir ein Fallbeispiel aus der Lebenswelt der Studierenden. Unter Prokrastination verstehen wir das wiederkehrende „Aufschieben“ von subjektiv als wichtig erachteten Aufgaben. Statt der eigentlichen Aufgabe wird von Betroffenen typischerweise eine Tätigkeit von geringerer Priorität durchgeführt (Rückert, 2011). Schouwenburg et al. (2004) zeigen, dass bis zu drei Viertel der Studierenden gelegentlich prokrastinieren und mindestens 20 Prozent ernsthafte Schwierigkeiten mit Prokrastination haben. Im Seminar behandeln wir psychologische Modelle, die das Phänomen Prokrastination einordnen (z.B. das sog. „Rubikonmodell“; Gollwitzer, 1999), zeigen aber auch verschiedene Lösungsmöglichkeiten auf (u.a. Lernstrategien, Zeitmanagement; Klingsieck, 2019). Es soll jedoch nicht unerwähnt bleiben, dass schwerwiegende Probleme in Bezug auf Prokrastination psychotherapeutisch bearbeitet werden sollten (Fydrich, 2009).

2.7 Prüfungsangst

Mit dem Thema Prüfungsangst greifen wir ein weiteres Fallbeispiel aus dem Studienalltag der Seminarteilnehmer*innen auf, an dem viele der bereits behandelten Konzepte noch einmal aufgegriffen und vertieft werden. Insbesondere liegen Arbeiten vor (u.a. Raufelder & Hoferichter, 2017), die das transaktionale Modell von Lazarus und Folkman (1984) am Beispiel Prüfungsangst konkretisieren. Wie im vorausgehenden Thema diskutieren wir im Seminar nicht nur Gründe für das Entstehen von Prüfungsangst („Angriff auf das Selbst“; Raufelder & Hoferichter, 2017), sondern auch Strategien im Umgang hiermit (im Überblick Fehm & Fydrich, 2011).

3 Didaktisch-methodische Verortung

Jede Seminareinheit startet mit einer Körperübung, die durch ein Video via Website angeleitet wird. Die Übungen zielen darauf ab, a) die Teilnehmenden auf das Seminar einzustimmen, b) die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden für die eigenen Körperprozesse und c) die Konzentration während des Seminars zu erhöhen. Im Onlineformat führen die Teilnehmenden die Körperübungen selbstständig durch und reflektieren im Anschluss im Plenum kurz die Übung. Wichtig erscheint uns an dieser Stelle die Ermutigung der Teilnehmenden, die Körperübungen tatsächlich durchzuführen. Hilfreich ist dabei die Erläuterung des Mehrwerts der Übungen für die Teilnehmenden, wenn sie diese durchführen. Im Präsenzformat werden die Teilnehmenden ebenso durch das Video angeleitet, führen jedoch gemeinsam die Körperübungen durch. Wichtig für das Präsenzformat erscheint uns, die Teilnehmenden zu ermutigen, an den Übungen teilzunehmen, mögliche Gefühle von Scham oder Zurückhaltung bzgl. der Körperübungen aufzugreifen und diese, wenn möglich, auszuräumen.

Zu jedem Seminarinhalt und theoretischen Konzept, das die Studierenden kennenlernen und anwenden, werden entsprechende praktische Methoden zum Einüben und Vertiefen ausgewählt (vgl. Tab. 1). Die Methoden stellen wir nachfolgend im Überblick dar. Zwei der ausgewählten Methoden werden darüber hinaus vertiefend diskutiert (Absichten treffen und Growth Mindset).

- (1) Absichten treffen – Selbsterfüllende Prophezeiung, Zuversicht
- (2) Power of Thoughts & Visualisieren – Fokussierung, Achtsamkeit
- (3) WOOPEN – Ressourcen, Prokrastination
- (4) Growth Mindset – Selbstwirksamkeitserwartung, Charakterstärken
- (5) Mentale Resonanz – Prüfungsangst
- (6) Reframing – Prokrastination

3.1 Beispiel 1: Absichten treffen und visualisieren

Das Konzept der selbsterfüllenden Prophezeiung wurde vermutlich erstmalig 1911 von Otto Neurath erwähnt und nach dem zweiten Weltkrieg durch den Soziologen Robert K. Merton ausgearbeitet (Merton, 1948). Die selbsterfüllende Prophezeiung beschreibt eine Vorhersage, die ihre Erfüllung selbst bewirkt, und steht in enger Verbindung mit der positiven Psychologie (Peterson, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Unsere gedanklichen Vorannahmen, die wir bewusst oder unbewusst in alltäglichen (z.B. Prognose für den Tag oder Kommiliton*innentreffen) oder in besonderen Situationen (z.B. einen Vortrag halten oder eine Prüfung absolvieren) treffen, haben einen entscheidenden Einfluss darauf, inwieweit diese antizipierte Zukunft tatsächlich eintritt (in etwa: Erfolg beginnt im Kopf, Misserfolg auch). Gemäß dem wahrnehmungspsychologischen Konzept der Imagination macht unser Gehirn kaum einen Unterschied, ob wir Situationen wirklich erleben oder uns lediglich vorstellen, sie zu erleben (Iacono et al., 2021). Bei einer selbsterstörerischen Prophezeiung richten wir den Fokus auf die Dinge, die nicht funktionieren könnten und fühlen uns in unserer Annahme bestätigt, wenn genau dies tatsächlich eintritt. Diese Bestätigung bekräftigt wiederum die Überzeugung, dass sich die getroffene Vorannahme in einer ähnlichen Situation wiederholen wird. Dies beeinflusst wiederum die Selbstwirksamkeitserwartung. Nach diesem Prinzip funktioniert auch die selbsterfüllende Prophezeiung. Häufig werden Absichten unbewusst getroffen, indem etwa selbsterstörerische Gedanken formuliert werden, die durch Sozialisationsprozesse unbewusst übernommen worden sind (durch Einflüsse des individuellen Umfelds, soziale Interaktionen, Wissen, Vorstellungen und Überzeugungen von Familie, Freunden oder anderen Mitmenschen; u.a. Aspendorf, 2002).

Ein typisches Beispiel für dieses Prinzip ist die bereits dargestellte „übermäßige“ Prüfungsangst. Sie entsteht aus der verzerrten Angst, bei einer Prüfung zu scheitern (gemäß dem Glaubenssatz „Ich schaffe das einfach nicht“) (Raufelder & Hoferichter, 2017). Das kann somit zu hohem Stress, Anspannung, geringem Lernaufwand, Lustlosigkeit, Passivität und dadurch letztlich zu geringerem Lernerfolg führen, was den Glaubenssatz „Ich schaffe das einfach nicht“ bestätigen und damit die negative Überzeugung verstärken kann. Im Seminar wurde den Studierenden zunächst erklärt, wie sie diesen Umstand positiv für sich nutzen können, indem sie stattdessen Gedanken wie etwa „Klar kann ich das schaffen, wenn ich mich anstreng“ formulieren. Dies sollte zu einem positiven, förderlichen inneren Zustand für die Vorbereitung und zu Konzentration, Neugier und Freude beim Lernen sowie zu einer höheren Lernmotivation führen. Durch den gesteigerten Lernaufwand ist ein besseres Lernergebnis wahrscheinlich, das sich eher in einer guten Prüfung zeigt und den zuvor formulierten positiven Glaubenssatz festigt.

Das Ziel der Methode „Absichten treffen“ besteht deshalb darin, zu lernen, bewusste Absichten für das Studium oder Privatleben zu treffen. Bei Studierenden könnten das demnach eine konkrete Absicht zu ihrem erwarteten Prüfungserfolg, der Studienabschluss, bestmögliche Praxiserfahrungen in der Schule und ähnliche Dinge sein. Neben den Erklärungen der selbsterfüllenden Prophezeiung und des mentalen Konzeptes des Treffens von Absichten, konnten die Studierenden im Rahmen einer Visualisierungsübung den Effekt des positiven Erlebens direkt erfahren. Dazu haben sie sich unter Anleitung das für sie bestmögliche Ergebnis zu einer formulierten Absicht vorgestellt, die dabei entstandenen inneren Bilder beobachtet und das eingetretene Ergebnis mit all ihren Sinnen – Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen – wahrgenommen, wodurch die Studierenden nicht nur den entsprechenden Gedanken gefasst, sondern diesen auch emotional verankert haben (inneres Erleben). Wir gehen davon aus, dass diese Kombination aus kognitiver und emotionaler Resonanz die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass das visualisierte Ereignis auch eintritt. Es ist anzunehmen, dass das Treffen von Absichten durch Wiederholung als erneute Bestätigung des Erlebten wirkt und den neuformulierten positiven Glaubenssatz fortwährend festigt. Dadurch kann die Selbstwirksamkeitserwartung gesteigert werden, so dass Überzeugungen von Handlungsfähigkeit entstehen. Studien deuten zudem an, dass durch das Treffen von Absichten und Visualisierung ein positives Zukunftsbild geschaffen wird, sodass ein Eintreten des gewünschten Erfolgserlebnisses tatsächlich wahrscheinlicher wird (Cheema & Bagchi, 2011; Iacono, et al., 2021; Kappes & Oettingen, 2011).

3.2 Beispiel 2: Growth Mindset

Das Konzept des Growth Mindset wurde maßgeblich von der amerikanischen Psychologin Carol Dweck entwickelt (u.a. Dweck, 2006). Im Kern geht es von der Annahme aus, dass auf die Frage, inwieweit sich Anstrengungen zur Weiterentwicklung unserer Fähigkeiten lohnen, abhängig von der konkreten Anforderung zwei grundsätzlich verschiedene Annahmen folgen. Eine dieser Annahmen, hier als Fixed Mindset bezeichnet, geht davon aus, dass es Talent, Begabung und Präposition sind, die uns befähigen, Neues zu lernen oder unsere Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Die zweite Annahme lautet, dass wir alles lernen können und wir mit Anstrengung und – notfalls wiederholender – Übung unsere Fähigkeiten kontinuierlich verbessern können. Diese dem Fixed Mindset also gegenüberstehende Annahme bezeichnet Dweck als Growth Mindset (Dweck, 2006). Sie führt diese beiden unterschiedlichen inneren Überzeugungen als Faktor an, ob wir die nötige Energie aufbringen, zu lernen oder eben nicht. Zudem beschreibt Dweck als ein Ergebnis ihrer Beobachtung, dass Menschen, die in schulischen Kontexten ein Growth Mindset haben, erfolgreicher mit Herausforderungen umgehen und Überforderung besser verkraften. Dweck konnte nachweisen, dass das Selbstkonzept gemäß eines Growth Mindsets gestärkt werden kann (Dweck, 2006). Insbesondere im Schulkontext spielt nach Dweck der bewusste Einsatz von Sprache eine entscheidende Rolle, wenn es um

Formulierungen wie „Ich kann das noch nicht“ geht. Hinter dem Wort „noch“ verbirgt sich die Möglichkeit der Weiterentwicklung und des Wachstums, was dem Prinzip des Growth Mindsets entspricht.

Im Seminar wurden in einem Lehrvideo das Konzept des Growth Mindset kurz vorgestellt und ein beispielhafter Einblick in die entsprechende Forschung mit Schüler*innen gegeben. Das Ziel dieser Übung lag darin, die Studierenden zur Identifikation der eigenen Fixed Mindsets und zur Überführung derselben in ein Growth Mindset anzuleiten. Diese erfolgt in fünf Schritten, wobei hier vor allem zwei der wesentlichen Aspekte vermittelt wurden. Studien deuten an, dass diese Übung mit höheren Selbstwirksamkeitserwartungen und damit letztlich auch mit besseren akademischen Leistungen einhergeht (Blackwell et al., 2007; Yeager et al., 2016).

- (1) Identifikation und Akzeptanz des individuellen Fixed Mindsets;
- (2) Beobachten und Bewusstmachen typischer Situationen, in der das Fixed Mindset wahrgenommen wird, und Beobachtung der eigenen Emotionen;
- (3) das Fixed Mindset und die Gefühle, die es auslöst, benennen;
- (4) bei erneutem Auftreten des Fixed Mindsets dieses „mit seinem Namen begrüßen“ und sich in einem inneren Dialog dazu entscheiden, ihm nicht nachzugeben und
- (5) den vierten Punkt so oft wiederholen, bis das Fixed Mindset nicht wieder auftritt.

4 Durchführungshinweise

Das Seminar wird als Online-Seminar via Website seit dem Sommersemester 2022 regelmäßig angeboten. Das Onlineformat sowie der Zugang zu allen Seminarmaterialien via Webpage wurde gewählt, um a) eine hohe Flexibilität bei der Teilnahme zu ermöglichen, b) Seminarinhalte flexibel nachzuarbeiten und c) zukünftig das Seminar außerhalb der Universität, z.B. für Lehrkräfte im ländlichen Raum, anzubieten. Studierende befinden sich in der Regel im siebten Semester und die Gruppengröße des Seminars beträgt maximal 25 Studierende. Allerdings kann dieses Seminar flexibel über den Verlauf der Lehramtsausbildung angeboten werden. Jede Seminarsitzung wird via Zoom sowie mit Hilfe einer Projekthomepage durchgeführt. Studierende werden gebeten, sich auf der Projekthomepage einzuloggen, auf der zur jeweiligen Seminarthematik 1) Körperübungen von einer zertifizierten Yogalehrerin per Video angeleitet werden (ca. 10 Min.), 2) ein theoretischer Input anschaulich per Video von verschiedenen Expert*innen vorgestellt wird (ca. 10–15 Min.) sowie anschließend Fragen zum Thema durch die Dozierenden geklärt werden, 3) per Video praktische Methoden und Übungen angeleitet werden (ca. 20 Min.), mit dem Ziel, ganzheitliche Veränderungsprozesse anzustoßen. Darüber hinaus werden Reflexionsübungen in einer Kurs-PowerPoint-Präsentation von den Studierenden bearbeitet, die als ein Reflexionstagebuch dient (siehe Online-Supplement).

Da das Seminar hauptsächlich digital durchgeführt wird, empfinden wir es als wichtig, die Studierenden zu ermutigen, ihre Kamera einzuschalten und sich an den gemeinsamen Diskussionen zu beteiligen. Um mit den Studierenden in Kontakt zu bleiben und sie in das Seminar aktiv einzubinden, gibt es nach jedem Video eine Austauschrunde, in der konkrete Fragen oder Reflexionsimpulse an die Studierenden gerichtet werden (siehe Online-Supplement). Der Austausch erfolgt dabei entweder im Plenum oder in Kleingruppen (in getrennten Zoom Rooms). Für ein kurzes Feedback, z.B. zum momentanen Gemütszustand, nutzen wir auch Emoticons oder die Chat-Funktion. Wenn das Seminar als Präsenzveranstaltung durchgeführt wird, sollte genügend Platz für die Körperübungen vorhanden sein, die im Stehen, aber auch im Sitzen auf einer Matte stattfinden können. Studierenden wird die Möglichkeit gegeben, in dem Seminar eine Prüfungsleistung abzulegen, welche aus einer mündlichen Prüfung besteht. Weitere Prüfungsformate könnten Portfolios, Poster, Präsentationen oder Podcast darstellen.

Tabelle 1: Überblick zu Ablauf, Inhalten und Methoden des dargestellten Seminars (eigene Darstellung)

#	Thema/ Inhalt	Einstieg	Übung/ Erarbeitung	Bilanzierung
1	Organisation	Seminarvorstellung	(entfällt)	Reflexionsaufgabe & Plenumsdiskussion
2	Werte, Ziele & Stress	– Einführung zu Körperübungen – theoretischer Input	Angeleitete Übung & Kleingruppenarbeit	Reflexionsaufgabe & Plenumsdiskussion
3	Wohlbefinden & Selbstwirksamkeit	– Körperübungen zum Thema Beweglichkeit – theoretischer Input	Angeleitete Übung & Kleingruppenarbeit	Reflexionsaufgabe & Plenumsdiskussion
4	Charakterstärken	– Körperübungen zum Thema Gleichgewicht & Balance – theoretischer Input	Angeleitete Übung & Kleingruppenarbeit	Reflexionsaufgabe & Plenumsdiskussion
5	Prokrastination & Zeitmanagement	– Körperübungen zum Thema Selbstmassage – theoretischer Input	Angeleitete Übung & Kleingruppenarbeit	Reflexionsaufgabe & Plenumsdiskussion
6	Achtsamkeit	– Körperübungen zum Thema Progressive Muskelentspannung – theoretischer Input	Angeleitete Übung & Kleingruppenarbeit	Reflexionsaufgabe & Plenumsdiskussion
7	Positives Denken & Reframing	– Yogaübungen – theoretischer Input	Angeleitete Übung & Kleingruppenarbeit	Reflexionsaufgabe & Plenumsdiskussion
8	Prüfungsangst	– Atemübungen – theoretischer Input	Angeleitete Übung & Kleingruppenarbeit	Reflexionsaufgabe & Plenumsdiskussion
9	Feedback	(entfällt)	(entfällt)	Plenumsdiskussion

Anmerkung: Die Bilanzierung in Sitzung #5 beinhaltet eine Übung zum Zeitmanagement (siehe Online-Supplement).

4.1 Zielgruppe

Das Seminar wird als Wahlpflichtveranstaltung in einem Modul zur Schulpädagogik angeboten und steht Studierenden aller Lehrämter formal ab dem zweiten Semester offen (d.h. Grundschule, regionale Schulen und Gymnasien). Gemäß des Curriculums im bildungswissenschaftlichen Teilstudiengang für die Lehramtsstudiengänge an der Universität Greifswald haben die Seminarteilnehmer*innen also bereits einige einführende Veranstaltungen besucht. Die Seminarteilnahme wird aber an keine besonderen fachlichen Voraussetzungen geknüpft: Um am Seminar teilzunehmen, müssen sich Studierende lediglich für den Kurs einschreiben. Für die Teilnahme werden zur Durchführung im digitalen Format eine Internetverbindung sowie ein entsprechendes Endgerät benötigt.

4.2 Ablaufplan

Tabelle 1 auf der vorhergehenden Seite stellt den Ablaufplan für das Seminar dar. Dieses gliedert sich in sieben inhaltliche (Termine 2–8) und zwei organisatorisch-evaluative Sitzungen (Termine 1 und 9). Jede Seminarsitzung umfasst drei Unterrichtsstunden (à 45 Minuten), von denen der synchrone Anteil etwa zwei Unterrichtsstunden betragen hat. Neben den entsprechenden theoretischen Grundbegriffen, die im zweiten Abschnitt vorgestellt wurden, sollen die Studierenden vor allem Techniken einüben, die exemplarisch im dritten Abschnitt beschrieben wurden und ihnen den Umgang mit Stressoren erleichtern. Ferner besteht im Seminar die Möglichkeit, sich in Kleingruppen mit Kommiliton*innen und im Plenum mit den Dozierenden über die eigenen Stresserfahrungen auszutauschen und diese vor dem Hintergrund der im Seminar behandelten Theorien und Übungen zu reflektieren (s. Tab. 1).

5 Evaluationsstudie und Erfahrungsbericht

5.1 Zur multimethodischen Evaluationsstudie

Das Seminar wird von einer multimethodischen Evaluationsstudie begleitet, in der Teilnehmende gebeten werden, vor und nach dem Seminar einen Fragebogen auszufüllen sowie nach dem Seminar an einem semi-strukturierten Interview teilzunehmen. Im Rahmen der umfangreichen Evaluation wird untersucht, inwiefern die Teilnahme am Seminar dazu beiträgt, dass Studierende ein höheres Wohlbefinden berichten sowie individuelle Ressourcen gestärkt werden, die wiederum im Zusammenhang mit der Stresswahrnehmung sowie -bewertung stehen. Die Studie wurde vom Datenschutzbeauftragten der Universität sowie ihrer Ethikkommission bewilligt. Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und setzt das schriftliche Einverständnis der Teilnehmenden voraus, welches jederzeit und ohne Angabe von Gründen zurückgezogen werden kann.

Der Fragebogen wird online via Evasys im Seminar ausgefüllt. Die Bearbeitung dauert ca. 15 Minuten und beinhaltet beispielsweise Variablen zur Messung von Wohlbefinden (physisch, psychisch), zur Stresswahrnehmung und -bewältigung (wahrgenommener Stress, Fehlbelastungen im Studium), Prüfungsangst (Besorgtheit, Emotionalität, mangelnde Zuversicht, störende Gedanken) sowie Emotionsregulation (kognitive Aufarbeitung, Ausdrucksunterdrückung). Bisherige quantitative Analysen zeigen, dass Teilnehmer*innen des Seminars ein höheres psychisches und physisches Wohlbefinden sowie weniger Prüfungsangst im Vergleich zur Kontrollgruppe berichten (Hoferichter et al., 2023).

Das semi-strukturierte Interview wird von geschultem Personal in den Räumen der Universität durchgeführt, mit einem Audiogerät aufgenommen und transkribiert. In der Regel dauert die Durchführung der Interviews 15 Minuten. Interviewfragen beinhalten beispielsweise *Inwiefern haben Dir Inputs/ praktische Übungen/ Reflexionsaufgaben im Alltag und im Studium geholfen?; Welche Themen haben Dich besonders interessiert?; Inwiefern konntest Du die persönlichen Ziele, die Du Dir zu Beginn des Seminar gesetzt hattest, umsetzen bzw. nicht umsetzen?*

5.2 Erfahrungsbericht

Einige Interviewausschnitte führen wir exemplarisch im Folgenden an. Die im Manuskript exemplarisch dargestellten Aussagen stellen allerdings aufgrund der dargestellten Erhebungsmethode nicht notwendig eine breit geteilte Wahrnehmung dar.

Ähm grade bei den Yogaübungen und die ... so Kopfmassage und sowas von Frau Portugal ähm.. diese ganzen Übungen bringen mir, also helfen mir super viel. Ich hab die jetzt auch mal versucht mal anzuwenden und jetzt auch jeden Morgen versucht tatsächlich auch so ein Video nochmal nachzumachen, ähm weil halt eben merke: Ok, ich wach schon auf und bin so „Scheiße ich muss heute so viel lernen“ und dann komm ich erstmal ganz entspannt in

den Tag rein und kann dann ähm... danach dann...äh lernen, essen und alles starten. (Isabell, 22)

Diese Interviewsequenz bezieht sich auf die Körperübungen, die jeweils zu Beginn einer jeden Seminarsitzung von einer Yogalehrerin angeleitet wurden (siehe Tab. 1).

Stressmanagement und Zeitmanagement fand ich sehr interessant. Aber auch Achtsamkeit und Prüfungsstress. Prüfungsangst halt weniger, weil die hab ich nicht, aber Prüfungsstress allgemein sehr. War sehr interessant ja. (Stefan, 21)

Das Seminar adressierte sowohl Methoden, die im Sinne des Zeitmanagements praktisch umgesetzt werden können, als auch Methoden und Themen, die eine Bewusstseinsveränderung anregen (z.B. Growth Mindset, Reframing, Absichten treffen, Achtsamkeitsübungen).

Vor allem hat man durch das Seminar mitbekommen, dass man nicht alleine ist mit seiner Situation. Das fand ich ziemlich aufmunternd. Ansonsten waren die Übungen auch ganz hilfreich oder auch einfach mal so theoretischen Input zu bekommen, dass das alles irgendwo auch normal ist und auch erforscht und dass es was dagegen gibt. (Marie, 21)

Generell ist es uns ein Anliegen, den Studierenden im Rahmen des Seminars viele Gelegenheiten einzuräumen, um ihre Erfahrungen, Gedanken, Fragen und Anregungen darzustellen sowie in den Austausch mit anderen Studierenden zu treten.

Ich habe mehr Aufmerksamkeit meiner Gesundheit bzw. Wohlbefinden geschenkt und dabei genossen, dass auch im Rahmen des Studienganges ein so hoher Stellenwert dem eigenen Wohlbefinden geschenkt wird. Damit stuft ich meine Selbstfürsorge auch wichtiger ein. (Simona, 21)

Das Seminar wird sukzessive im Curriculum der Lehramtsausbildung verankert. Studierende können das Seminar als reguläres Studienseminar besuchen und nicht als zusätzliches Angebot neben ihrem Studium. Somit wird der Entwicklung des Wohlbefindens angehender Lehrkräfte eine wichtige Bedeutung im Rahmen der Ausbildung gegeben. Das Seminar hat sich zum Ziel gesetzt, einen Beitrag zum Wohlbefinden angehender Lehrkräfte zu leisten, da das Wohlbefinden wiederum auf die Motivation und die Berufszufriedenheit von Lehrkräften wirkt.

Ich fand es [das Seminar] gut und ich glaube, ich würde es gut finden, wenn es weiter angeboten wird. (Paul, 22)

Das (online-)Seminar wurde für Lehramtsstudierende konzipiert, um ihr Wohlbefinden und Stressmanagement zu stärken sowie ihren Studienerfolg sicherzustellen. Durch das Feedback der Studierenden und die Auswertung der qualitativen Interviews lässt sich festhalten, dass die Studierenden sowohl von den theoretischen Aspekten als auch von den praktischen Übungen profitieren. So berichten Studierende etwa, dass die verschiedenen Methoden wirkungsvoll seien und gezielt von ihnen eingesetzt wurden (z.B. vor Prüfungen oder um „in den Tag zu starten“). Zudem berichten Studierende, dass der Austausch in der Gruppe ihnen das Gefühl gegeben hätte, mit ihren Sorgen und Nöten nicht allein zu sein, was wir als besonders erfreuliches Ergebnis deuten.

Das Seminar lässt sich nicht nur in der Lehramtsausbildung flexibel einsetzen, sondern ist auch für Distanzunterricht geeignet, da es keine Zugangsvoraussetzungen gibt und es in digitaler Form vorliegt. Derzeit werden die Seminarunterlagen ins Englische übersetzt, um das Seminar einer internationalen Studierendenschaft kostenfrei anzubieten.

6 Begleitmaterial

Die Seminarunterlagen sowie der Zugang zur Website stehen frei zur Verfügung, sodass Interessierte am Seminar eigenständig teilnehmen bzw. Dozierende anderer Universitäten das Seminar durchführen können. Im Online-Supplement finden sich dazu eine Reihe von Übungs- und Reflexionsaufgaben, die die Studierenden im Rahmen der Seminarsitzungen teils einzeln und teils in Gruppen bearbeiten. Das Ziel ist es, die Seminarinhalte zu vertiefen, indem die Studierenden dazu eingeladen werden, die aufgegriffenen Themen weiterführend zu behandeln. Einige Aspekte (z.B. individuelle Seminarziele) werden sowohl zu Beginn des Semesters als auch in der letzten Veranstaltung abgefragt, damit die Studierenden die Veränderung ihrer Wünsche und Erwartungen dokumentieren können. Ein Teil der Aufgabenbearbeitung soll als Nachweis der erfolgreichen Teilnahme am Seminar am Ende des Semesters bei den Dozent*innen abgegeben werden (im Sinne eines Portfolios), während ein anderer Teil als „Tagebuch“ und daher als nicht-öffentlich behandelt wird. In den Aufgaben werden insgesamt die folgenden Themen behandelt: Individuelle Ziele bei der Stressbewältigung (Dweck, 2006), Charakterstärken und persönliche Ressourcen (Peterson & Seligman, 2004), Zeitmanagement (Rückert, 2011), Dankbarkeit (zusammenfassend Allen et al., 2021), sowie Prüfungsgangst (Raufelder & Hoferichter, 2017).

Literatur und Internetquellen

- Allen, J.G., Romate, J. & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-Based Positive Psychology Interventions: A Systematic Review. *BMC Psychology*, 9, 116. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>
- Asendorpf, J.B. (2002). Biologische Grundlagen der Entwicklung. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 54–71). Beltz.
- Ballantyne, J. & Retell, J. (2020). Teaching Careers: Exploring Links Between Well-Being, Burnout, Self-Efficacy and Praxis Shock. *Frontiers in Psychology*, 10, 2255. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02255>
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioural Change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Benevene, P., De Stasio, S., Fiorilli, C., Buonomo, I., Ragni, B., Maldonado Briegas, J.J. & Barni, D. (2019). Effect of Teachers' Happiness on Teachers' Health. The Mediating Role of Happiness at Work. *Frontiers in Psychology*, 10, 2449. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02449>
- Berkemeyer, N., Järvinen, H., Otto, J. & Bos, W. (2011). Kooperation und Reflexion als Strategien der Professionalisierung in schulischen Netzwerken. In W. Helsper & R. Tippelt (Hrsg.), *Pädagogische Professionalität* (Zeitschrift für Pädagogik; 57. Beiheft) (S. 225–247). Beltz. <https://doi.org/10.25656/01:7096>
- Betoret, F.D. (2006). Stressors, Self-Efficacy, Coping Resources, and Burnout Among Secondary School Teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26 (4), 519–539. <https://doi.org/10.1080/01443410500342492>
- Blackwell, L.S., Trzesniewski, K.H. & Dweck, C.S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78 (1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Chan, D.W. (2006). Emotional Intelligence and Components of Burnout Among Chinese Secondary School Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 22 (8), 1042–1054. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.04.005>

- Cheema, A. & Bagchi, R. (2011). The Effect of Goal Visualization on Goal Pursuit: Implications for Consumers and Managers. *Journal of Marketing*, 75 (2), 109–123. <https://doi.org/10.1509/jm.75.2.109>
- Dreer, B. (2021). Teacher'Gollw' Well-Being and Job Satisfaction: The Important Role of Positive Emotions in the Workplace. *Educational Studies*, 1 (17), 1–17. <https://doi.org/10.1080/03055698.2021.1940872>
- Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Fehm, L. & Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst*. Hogrefe.
- Flammer, A. & Nakamura, Y. (2002). An den Grenzen der Kontrolle. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen* (Zeitschrift für Pädagogik; 44. Beiheft) (S. 83–112.). Beltz. <https://doi.org/10.25656/01:3932>
- Fydrich, T. (2009). Arbeitsstörungen und Prokrastination. *Psychotherapeut*, 54 (5), 318–325. <https://doi.org/10.1007/s00278-009-0696-0>
- Garland, E., Gaylord, S. & Park, J. (2009). The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *EXPLORE*, 5 (1), 37–44. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.10.001>
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. *American Psychologist*, 54 (7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Hakanen, J.J., Bakker, A.B. & Schaufeli, W.B. (2006). Burnout and Work Engagement Among Teachers. *Journal of School Psychology*, 43 (6), 495–513. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>
- Hoferichter, F. (2019). Stressbewältigung bei Lehramtsstudierenden im Schulpraktikum. Ergebnisse zum Mentoring. *Journal für LehrerInnenbildung*, 19 (3), 98–104. <https://doi.org/10.25656/01:18155>
- Hoferichter, F., Lohilahti, J. & Jentsch, A. (2023, 19.–21. Juli). *Well-Being and Stress Management Increases Through an Online Intervention with University Students Pursuing a Teaching Career*. Conference Presentation. 44th International Conference of the Stress, Trauma, Anxiety, and Resilience Society (STAR) 2023. University of Algarve.
- Iacono, A.D., Ashcroft, K. & Zubac, D. (2021). Ain't just Imagination! Effects of Motor Imagery Training on Strength and Power Performance of Athletes During Detraining. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 53 (11), 2324–2332. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002706>
- Jentsch, A., Hoferichter, F., Blömeke, S., König, J. & Kaiser, G. (2022). Investigating Teachers' Job Satisfaction, Stress and Working Environment: The Roles of Self-Efficacy and School Leadership. *Psychology in the Schools*, 60 (3), 679–690. <https://doi.org/10.1002/pits.22788>
- Kappes, H.B. & Oettingen, G. (2011). Positive Fantasies about Idealized Futures Sap Energy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47 (4), 719–729. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.02.003>
- Klingsieck, K.B. (2019). Kurz und knapp – die Kurzsкала des Fragebogens „Lernstrategien im Studium“ (LIST). *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 32 (4), 249–259. <https://doi.org/10.1024/1010-0652/a000230>
- Lomas, T. & Ivztan, I. (2016). Beyond Deficit Reduction: Exploring the Positive Potentials of Mindfulness. In E. Shonin, W.V. Gordon & M.D. Griffiths (Hrsg.). *Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction* (S. 277–295). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4_14
- Merton, R.K. (1948). The Self-Fulfilling Prophecy. *The Antioch Review*, 8 (2), 193–210. <https://doi.org/10.2307/4609267>

- Ng, T.W.H., Hsu, D.Y., Yim, F.H.K., Zou, Y. & Chen, H. (2021). Wish-Making During the COVID-19 Pandemic Enhances Positive Appraisals and Job Satisfaction. *Journal of Vocational Behaviour*, 130, 103619. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103619>
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Raufelder, D. & Hoferichter, F. (2017). *Prüfungsangst und Stress. Ursachen, Wirkung und Hilfe*. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-029391-5>
- Reichl, R., Wach, F.-S., Spinath, F.M., Brünken, R. & Karbach, J. (2014). Burnout Risk among First-Year Teacher Students: The Roles of Personality and Motivation. *Journal of Vocational Behavior*, 85 (1), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.05.002>
- Rotter, J.B. (1990). Internal Versus External Control of Reinforcement: A Case History of a Variable. *American Psychologist*, 45 (4), 489–493. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.489>
- Rückert, H.W. (2011). *Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen*. Campus.
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.). (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes*. Beltz.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H., Pychyl, T.A. & Ferrari, J.R. (2004). *Counselling the Procrastinator in Academic Settings*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-000>
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1161–1189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Vesely, A.K., Saklofske, D.H. & Leschied, A.D.W. (2013). Teachers — The Vital Resource: The Contribution of Emotional Intelligence to Teacher Efficacy and Well-Being. *Canadian Journal of School Psychology*, 28 (1), 71–89. <https://doi.org/10.1177/0829573512468855>
- Yeager, D.S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C.S., Schneider, B., Hinojosa, C. & Dweck, C.S. (2016). Using Design Thinking to Improve Psychological Interventions: The Case of the Growth Mindset During the Transition to High School. *Journal of Educational Psychology*, 108 (3), 374–391. <https://doi.org/10.1037/edu0000098>

Beitragsinformationen

Zitationshinweis:

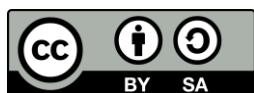
Jentsch, A., Hoferichter, F., Seyfarth, D. & Blank, T. (2023). Ein Seminarkonzept zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Stressbewältigung für Lehramtsstudierende. *HLZ – Herausforderung Lehrer*innenbildung*, 6 (1), 323–336. <https://doi.org/10.11576/hlz-6229>

Online-Supplement:

Reflexions-Tagebuch

Eingereicht: 17.01.2023 / Angenommen: 23.07.2023 / Online verfügbar: 14.09.2023

ISSN: 2625–0675



Dieses Werk ist freigegeben unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0 (Weitergabe unter gleichen Bedingungen). Diese Lizenz gilt nur für das Originalmaterial. Alle gekennzeichneten Fremdinhalte (z.B. Abbildungen, Fotos, Tabellen, Zitate etc.) sind von der CC-Lizenz ausgenommen. Für deren Wiederverwendung ist es ggf. erforderlich, weitere Nutzungsgenehmigungen beim jeweiligen Rechteinhaber einzuholen. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/de/legalcode>

English Information

Title: A Seminar Designed for Student Teachers to Increase Their Wellbeing and to Better Cope with Stress

Abstract: Teachers are often affected by mental or psychosomatic illnesses, which are indicated by non-specific physical symptoms such as exhaustion and headaches. However, first hints to this problem emerge even earlier: the hassle of excessive individual demands and unfavorable time management can lead to an increased burnout risk among prospective teachers. To better support students in overcoming these challenges, an innovative seminar was designed. In the seminar, relaxation techniques, mindfulness, and learning strategies are to be practiced. This should not only reduce students' stress in the future, but also contribute to a higher overall well-being. The seminar is accompanied by a multi-method evaluation study in which qualitative and quantitative surveys will be conducted. In the long term, the seminar will also be made available to fully qualified teachers.

Keywords: wellbeing; stress; mindfulness; teacher education; reflection