

Ein Seminarkonzept zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Stressbewältigung für Lehramtsstudierende

**Online-Supplement:
Reflexionstagebuch**

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

Zitationshinweis:

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

Eingereicht: 17.01.2023 / Angenommen: 23.07.2023 / Online verfügbar: 06.09.2023

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>



*Lehrer*innen*

WOHLBEFINDEN

Reflexionstagebuch



Reflexionsübungen

Nachfolgend findest du die Reflexionsübungen, die wir im Rahmen der Seminarsitzungen bearbeiten und diskutieren werden.

Bitte halte deine Antworten schriftlich fest. Du kannst das Reflexionstagebuch kreativ anpassen, z. B. neue Folien in dieser Präsentation erstellen und Kommentare oder Notizen hinzufügen.

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst



Reflexionsübung zu Beginn des Seminars

Überlege dir, welche Ziele du im Laufe des Semesters hinsichtlich deiner Stressbewältigung erreichen möchtest.

Beachte bei der Formulierung bitte Folgendes:

- Ziele sollten realistisch und erreichbar sein
- Ziele sollten konkret und spezifisch sein
- Ziele sollten positiv formuliert werden

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





Kurzfristige & langfristige berufliche oder private Ziele

Überlege dir ein kurzfristiges und ein langfristiges berufliches und/oder privates Ziel, beschreibe es so genau wie möglich und beantworte die folgenden Fragen:

- Wozu will ich dieses Ziel erreichen?
- Was wird sich dadurch verändern?
- Welche nächsten Schritte sind zu tun?
- Was brauche ich konkret, um mein Ziel zu erreichen?

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Das **Eisenhower-Prinzip** (Methode zum Zeitmanagement, mit der wichtige / dringende Aufgaben von unwichtigen / nicht dringenden Aufgaben unterschieden werden)

Liste einige Aufgaben auf, denen du dich in den nächsten Tagen widmen möchtest.
Identifiziere:

1. A-Aufgaben, die wichtig und dringend sind: sofort erledigen
2. B-Aufgaben, die wichtig, aber nicht dringend sind: planen
3. C-Aufgaben, die nicht wichtig, aber dringend sind: delegieren
4. D-Aufgaben, die weder wichtig noch dringend sind: eliminieren

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





Persönliche Ressourcen I

Beschreibe einige schwierige Situationen im Studium oder in der Schulpraxis, die du bereits erfolgreich gemeistert hast.
Überlege: Wie ist dir das gelungen?

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst



Persönliche Ressourcen II

Nimm dir einige Minuten Zeit und überlege, welche persönlichen Ressourcen du bei dir wahrnimmst. Beantworte dazu die untenstehenden Fragen.

- Welche persönlichen Stärken in Bezug auf den Lehrer*innenberuf habe ich?
- Woran möchte ich arbeiten?

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





ALPEN-Methode I

Überlege dir fünf Aufgaben für den nächsten Tag, die dein Studium betreffen, und ordne diese nach Priorität. Schätze dabei für jede Aufgabe die Dauer ein und rechne auch Zeit für Pausen mit ein.

Weitere Informationen zur Methode findest du unter

<https://de.wikipedia.org/wiki/ALPEN-Methode>

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





ALPEN-Methode II

Nach dem Studientag sollten deine Liste aus der Übung im öffentlichen Teil ein weiteres Mal angeschaut und der Erfolg deiner Planung beurteilt werden (vgl. ALPEN-Methode I). Nutze dazu die folgenden Kriterien:

- Welche der Aktivitäten, die ich mir vorgenommen habe, konnte ich erledigen?
- Welche haben länger gedauert als veranschlagt?
- Was hat gut funktioniert?

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





Persönlichkeitsstärken I

Mache den Persönlichkeitsstärken-Test, auf dem der heutige Input beruht, unter <https://www.persoenlichkeitsstaerken.ch>

Überrascht dich das Ergebnis?

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst



Persönlichkeitsstärken II

Vergleiche dein Testergebnis mit der Selbsteinschätzung deiner persönlichen Ressourcen. Wie willst du deine Persönlichkeitsstärken in der Schulpraxis einsetzen?

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





Genussübung

Überlege, welche fünf Dinge etc. dir im Alltag besondere Freude oder Genuss bereiten (z. B. Waldspaziergang, Bingenwatching, Mittagsschlaf). Versuche, diese Dinge möglichst genau zu beschreiben.

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

WOHLBEFINDEN



Hier ist Platz für Notizen:

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst



Dankbarkeit

Schreibe nachfolgend auf, für welche fünf Erlebnisse, Dinge, Situationen oder Menschen du im Alltag besonders dankbar bist und warum.

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





Innere Antreiber I

Betrachte die inneren Antreiber im Burnout-Dream-Team von Schulz von Thun (<https://www.inneres-team.de/visualistin>) und mache dich ggf. mit dem Konzept vertraut. Suche dir ein oder zwei „Teammitglieder“ aus und formuliere einige Gegenargumente.

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

WOHLBEFINDEN



Hier ist Platz für Notizen:

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst



Innere Antreiber II

Betrachte wieder die inneren Antreiber im Burnout-Dream-Team (<https://www.inneres-team.de/visualistin>).

Welche „Teammitglieder“ könnten sich für dich persönlich im Schul- oder Studienalltag als problematisch erweisen? Mit welchen Argumenten willst du ihnen zukünftig begegnen?

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Bewertung am Beispiel Prüfungsangst

Beschreibe an Hand der folgenden Kriterien, wie du auf Prüfungen reagierst:

1. Wie reagiert dein Körper auf Prüfungsstress und -ängste? Gibt es eine Körperregion, die besonders empfindlich ist (Magen, Herz)? Wie stellen sich die Körperempfindungen dar (Zittern/Unruhe)?
2. Wie reagierst du gedanklich auf Prüfungssituationen? Gibt es Gedanken, die immer wieder vorkommen (z. B. „Das schaffe ich nie!“)?
3. Wie fühlst du dich in Prüfungssituationen? Welche Emotionen sind vorherrschend?
4. Wie verhältst du dich vor und während einer Prüfung?

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:





Langfristige Ziele in der Stressbewältigung

Betrachte deine formulierten Ziele aus der ersten Seminarsitzung. Bist du diesen Zielen näher gekommen? Welche neuen Ziele und Strategien haben sich im Vergleich zum ersten Termin bei dir entwickelt? Beantworte dazu die folgenden Fragen:

- Welche (Bewältigungs-)Strategien hast du bisher eingesetzt, um deine Ziele zu erreichen?
- Welche Probleme oder Schwierigkeiten gab es dabei?
- Welche neuen Strategien möchtest du zukünftig ausprobieren?

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Lehrer*innen

WOHLBEFINDEN

Werte

Ressourcen

Prokrastination

Charakterstärken

Achtsamkeit

Reframing

Prüfungsangst

Hier ist Platz für Notizen:

