

Hermann Meidinger/Christine Enders

Burnout-Seminare für Lehrer

Ausgebrannt und aufgebaut

Arbeits- und Nachdenkbuch

Praxishilfen Schule
Luchterhand

db3

Land
Fo

Inhaltsverzeichnis

1. Burnout in der Schule	1
1.1 Ein Beispiel	1
1.2 Das Phänomen Burnout	3
1.2.1 Symptome	3
1.2.2 Prozeß	5
1.2.3 Bedingungsvariablen	7
1.2.4 Verwandte Konzepte	10
1.2.5 Modelle für Burnout	12
2. Differenzierte Darstellung des Verlaufs	15
2.1 Planung und Organisation der Veranstaltung	15
2.1.1 Unterschiedliche Träger	15
2.1.2 Reflexion der unterschiedlichen Organisationsformen	17
2.2 Lust statt Frust - Struktur der Seminare	19
2.2.1 Grundstruktur	19
2.2.2 Erfassen der Erwartungen der Teilnehmer	20
2.2.3 Erfassen der vorhandenen Stressoren und Bewältigungsstrategien	21
2.2.3.1 Phantasiereise	21
2.2.3.2 Umsetzung in Skulpturen	23
2.2.3.3 Information über Streß	24

2.2.3.4	Stressoren und Bewältigungsstrategien in individuellen Belastungssituationen	26
2.2.4	Bewältigungsstrategien	28
2.2.4.1	Entspannungsmethoden	30
2.2.4.2	Focussieren persönlicher Ressourcen	32
2.2.4.3	Einstellungsänderung	34
2.2.4.4	Überblick über Bewältigungsstrategien	42
2.2.4.5	Soziale Stützsysteme	42
2.2.5	Mein Entwicklungsimpuls	47
2.2.6	Rückmeldung	49
3.	Inhaltliche Auswertung der Seminare	51
3.1	Belastungssituationen, wie sie in den Seminaren artikuliert wurden	51
3.1.1	Distanzverlust und Konfluenzerleben	51
3.1.2	Familie / Partnerschaft	52
3.1.3	Schule	54
3.1.3.1	Berufliche Identität und Rolle	54
3.1.3.2	Schule als Beziehungsraum	56
3.1.3.3	»System Schule« als Belastung	61
3.1.4	Schnittstelle Schule - Gesellschaft	63
3.2	Burnout-Erleben und Persönlichkeitsfaktoren	63
3.2.1	Negative Einschätzung der Selbstwirksamkeit	63
3.2.2	Sozialisationserfahrungen als berufliche Streßfaktoren	65
3.2.3	Sozialisationserfahrungen als berufliche Streßfaktoren	66
3.2.4	Schwerpunkte im Verhaltensrepertoire	67

3.2.4.1	Einschätzung der Veränderbarkeit von Stressoren	67
3.2.4.2	Praktizierte Bewältigungsstrategien	69
3.2.5	Unwillkürliche psychovegetative Reaktionen	71
3.3	Methoden und ihre Bedeutung für den Veränderungsprozeß	71
3.3.1	Selbsterfahrung und Selbstreflexion	72
3.3.2	Kreatives Spielen	73
3.3.3	Ressourcen der Gruppe	74
3.3.3.1	Relativieren der eigenen Probleme	74
3.3.3.2	Gegenseitige Wertschätzung	75
3.4	Ansätze zur Veränderung	76
3.4.1	Schwierigkeiten akzeptieren - sich arrangieren	77
3.4.2	Neueinschätzung von Situationen	78
3.4.3	Impulse zur Therapie	78
3.4.4	Andere / neue Bewältigungsstrategien werden erfahren	79
3.4.5	Die Hilfe anderer in Anspruch nehmen	82
4.	Evaluationsansätze	85
5.	Konsequenzen für die Schule	95
5.1	Entwicklung, Überprüfung und Revision beruflicher Identität	96
5.1.1	Burnout-Seminare als Bestandteil der offiziellen Lehrerfortbildung	96
5.1.2	Burnout als Inhalt der Lehrerausbildung an den Universitäten	98

Inhaltsverzeichnis

5.1.3	Kontinuierliche Streßbewältigung in der Dienstzeit verankern	98
5.1.3.1	»Pädagogische Konferenzen«	98
5.1.3.2	Praxisbegleitende Supervision an Schulen	101
5.2	Kommunikationsstrukturen verändern	104
5.2.1	Weiterentwicklung von Schulaufsicht	104
5.2.2	Autonomie von Schulen (Corporateldentity) fördern	107
5.2.3	Schulleiterausbildung und-betreuung	110
5.2.4	Zusammenfassung	114
5.3	Berufspolitische Forderungen durchsetzen	115
	Literaturverzeichnis	119