PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Stress- und Selbstmanagement

Seminar KOTR GJ F21

Titus Bürgisser

Leiter Zentrum Gesundheitsförderung

PH Luzern

www.phlu.ch/zgf

www.schulklima-instrumente.com

www.hkt-schweiz.ch

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Ziele des Moduls Stress- und Ressourcenmanagement

- eigenen Stress besser verstehen
- Stressreaktionen und Verhalten bei Stress beobachten
- Persönliche Ziele und schrittweise umsetzen
- Gegenseitige Unterstützung erleben
- Kennen theoretische Grundlagen
- Instrumente kennen und anwenden
- Weniger Stress in allen Lebensbereichen

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Kursunterlagen

Moodle: Übersicht, Links

www.schulklima-instrumente.com

> 6 Themen

> KOTR Stress

Passwort: PHLUstress

Padlet:

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Gruppendiskussion

Stress-Erleben in Praktikum und Studium

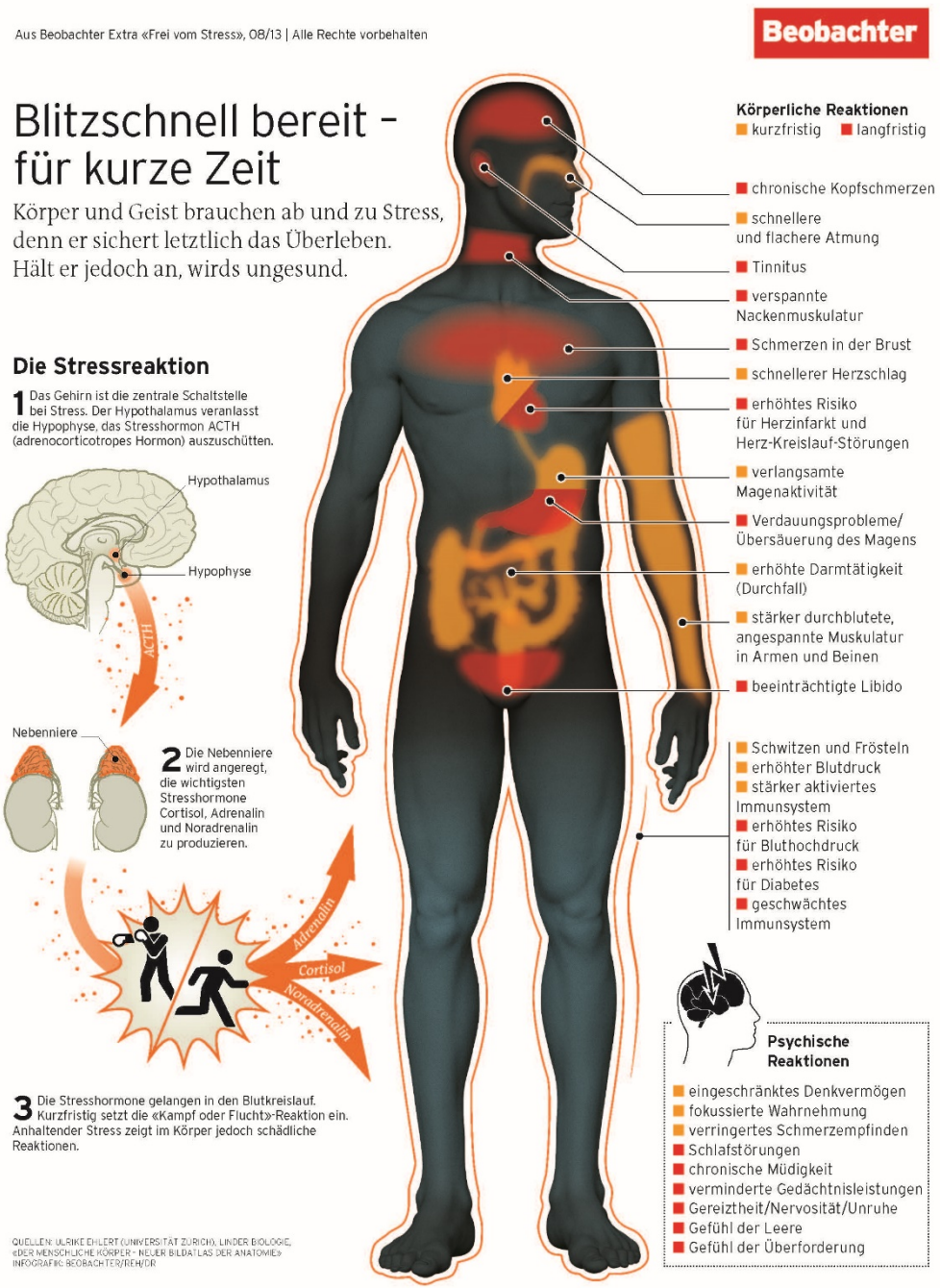
- Wie gestresst sind Sie aktuell auf einer Skala von 1-10?
- Was sind Stressfaktoren im Studium?
- Was sind Stressfaktoren im Praktikum?
- Wie geht Es Ihnen mit dem Online-Studium?

Notieren Sie Ihre Erfahrungen auf Padlet!

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Stress

- Was ist Stress?



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

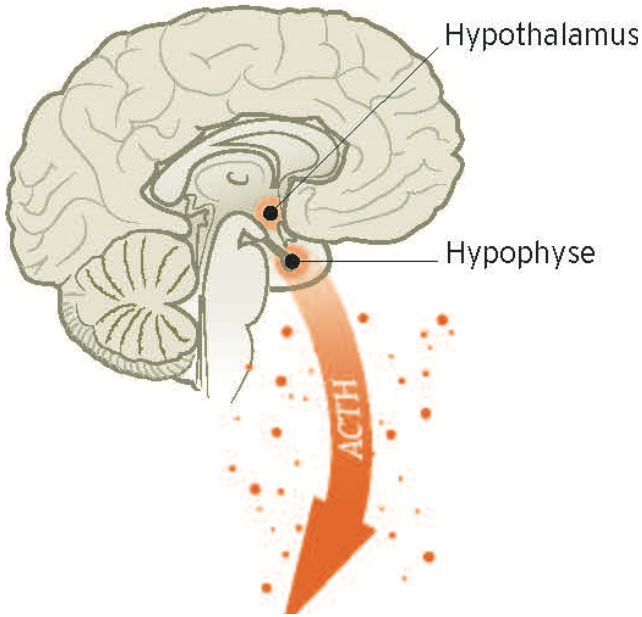
Stress-Reaktion

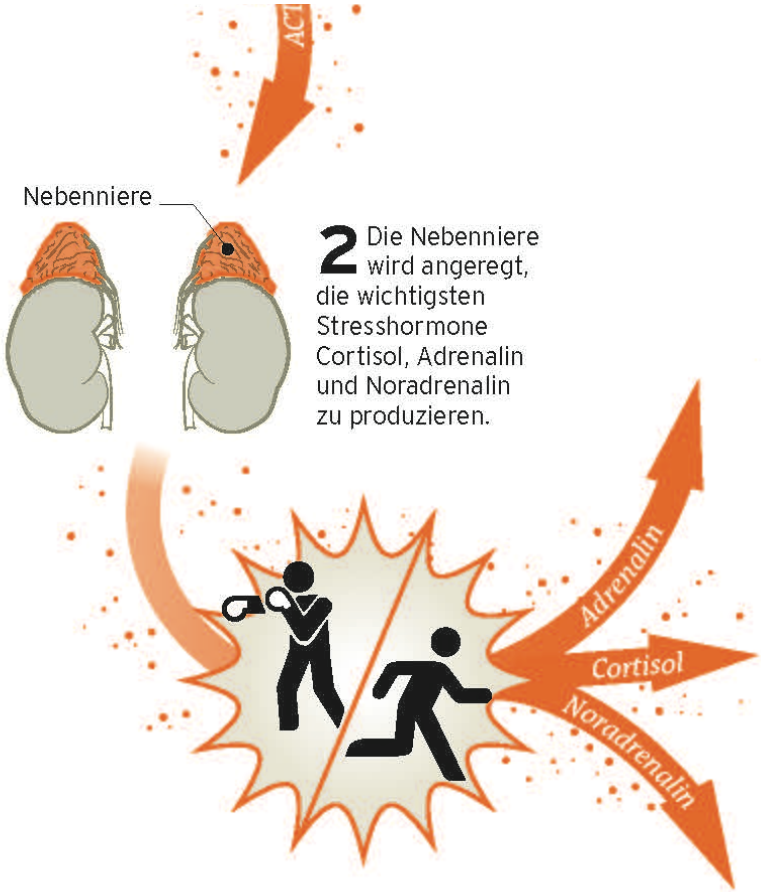
Was passiert im Körper?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Die Stressreaktion

1 Das Gehirn ist die zentrale Schaltstelle bei Stress. Der Hypothalamus veranlasst die Hypophyse, das Stresshormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) auszuschütten

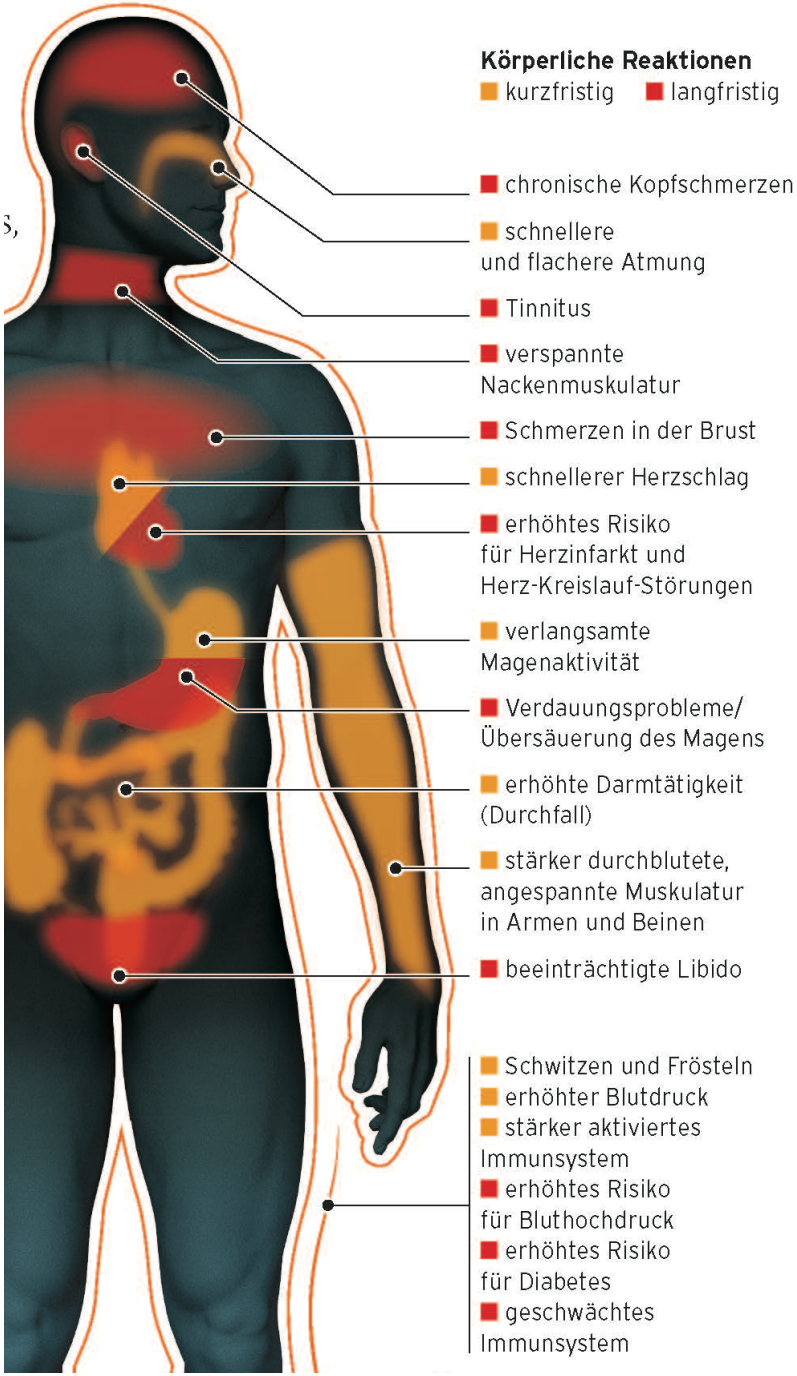




2 Die Nebenniere wird angeregt, die wichtigsten Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren.

3 Die Stresshormone gelangen in den Blutkreislauf. Kurzfristig setzt die «Kampf oder Flucht»-Reaktion ein. Anhaltender Stress zeigt im Körper jedoch schädliche Reaktionen.

Was passiert im Hirn bei Stress?



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Körperliche Reaktionen

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Psychische Reaktionen

- eingeschränktes Denkvermögen
- fokussierte Wahrnehmung
- verringertes Schmerzempfinden
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- verminderte Gedächtnisleistungen
- Gereiztheit/Nervosität/Unruhe
- Gefühl der Leere
- Gefühl der Überforderung

Psychische Reaktionen

Selbstbeobachtungsbogen (U.P. Lattmann) zu Stressreaktionen auf der Website!

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

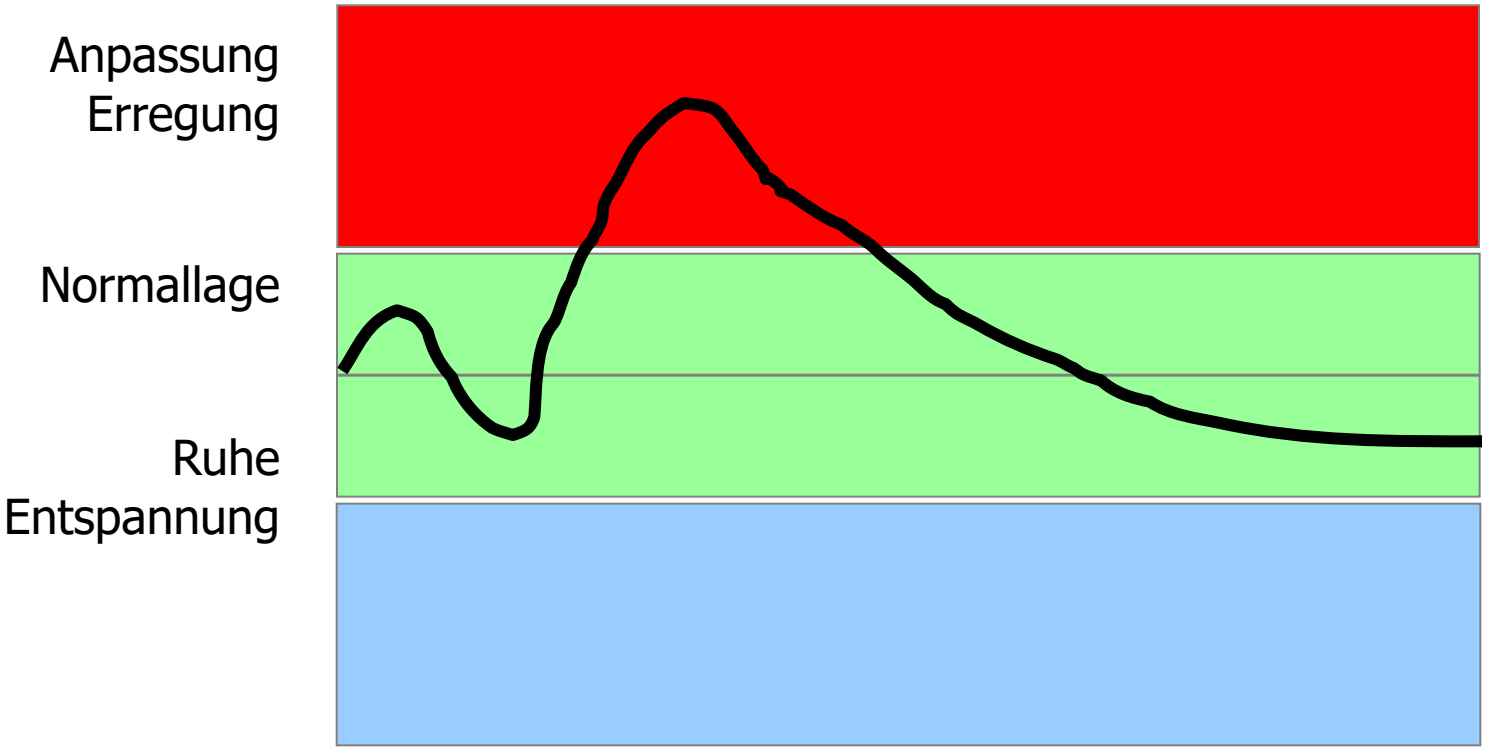
Stress – Reaktion eigene Erfahrungen

- Tauschen Sie zu zweit Erlebnisse aus, die zu einer Stress-Reaktion geführt haben.
- Was waren die körperlich und psychisch wahrnehmbaren Reaktionen auf den Stress?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Stressreaktion

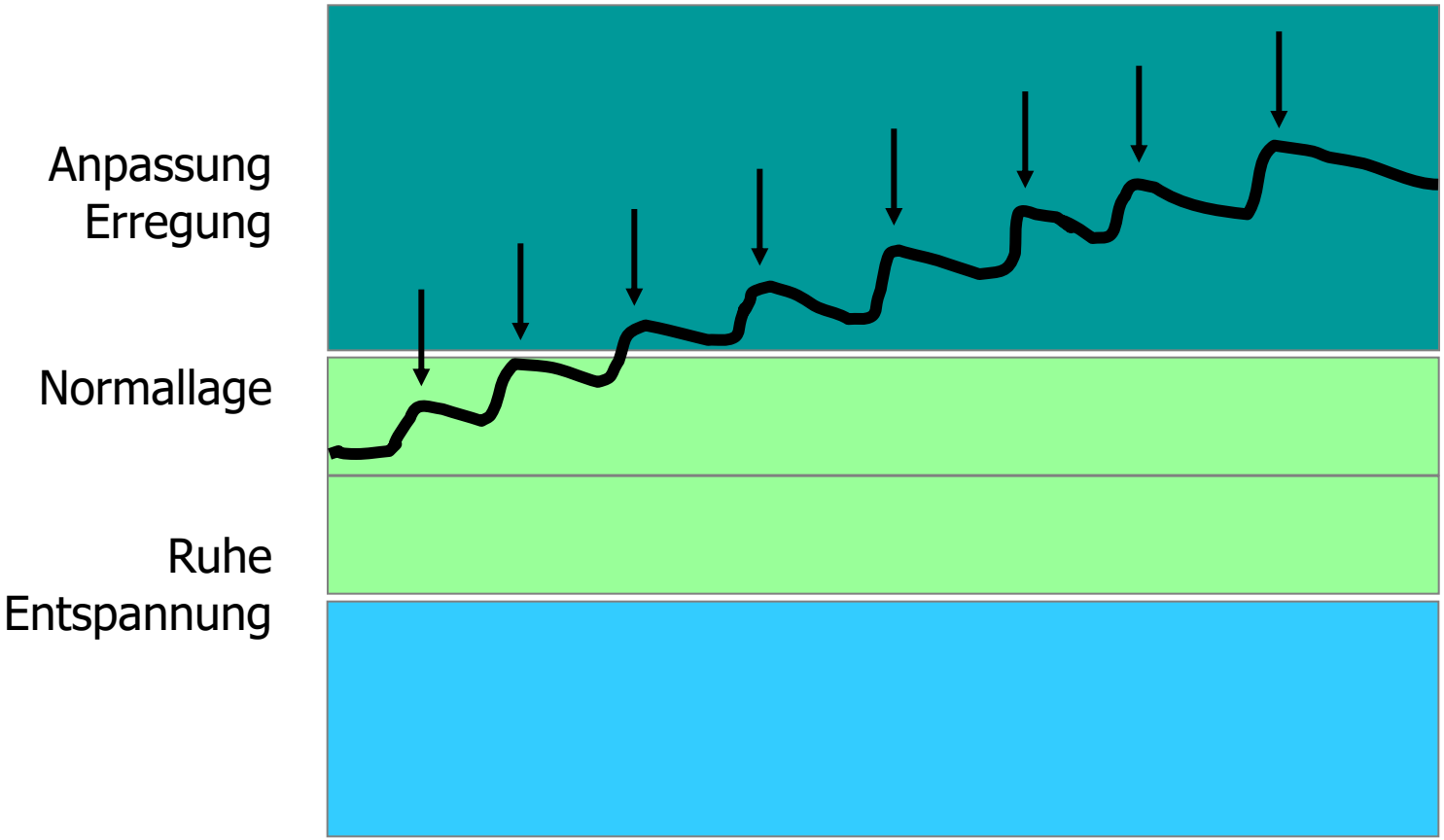
zeitlicher Verlauf



Stressereignisse

Kumulation ohne Ruhephasen ist gefährlich

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Definition Stress

- **Stress** (engl.: Druck, Anspannung; lat.: stringere: anspannen) ist ein subjektiv erlebter Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, subjektiv zeitlich nahe (oder bereits eingetretene) und subjektiv lang andauernde Situation sehr wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar ist, deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint.“
  (Greif, Bamberg & Semmer, 1991, S. 13)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Drei Grundbedingungen für die Entstehung von Stress

1. (Objektive) Überforderungssituation.
2. (Subjektive) Wahrnehmung der Situation als belastend.
3. Geringer Handlungsspielraum
   Geringe Bewältigungsmöglichkeiten.
   Wenige innere oder äussere Ressourcen

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Das Stressmodell

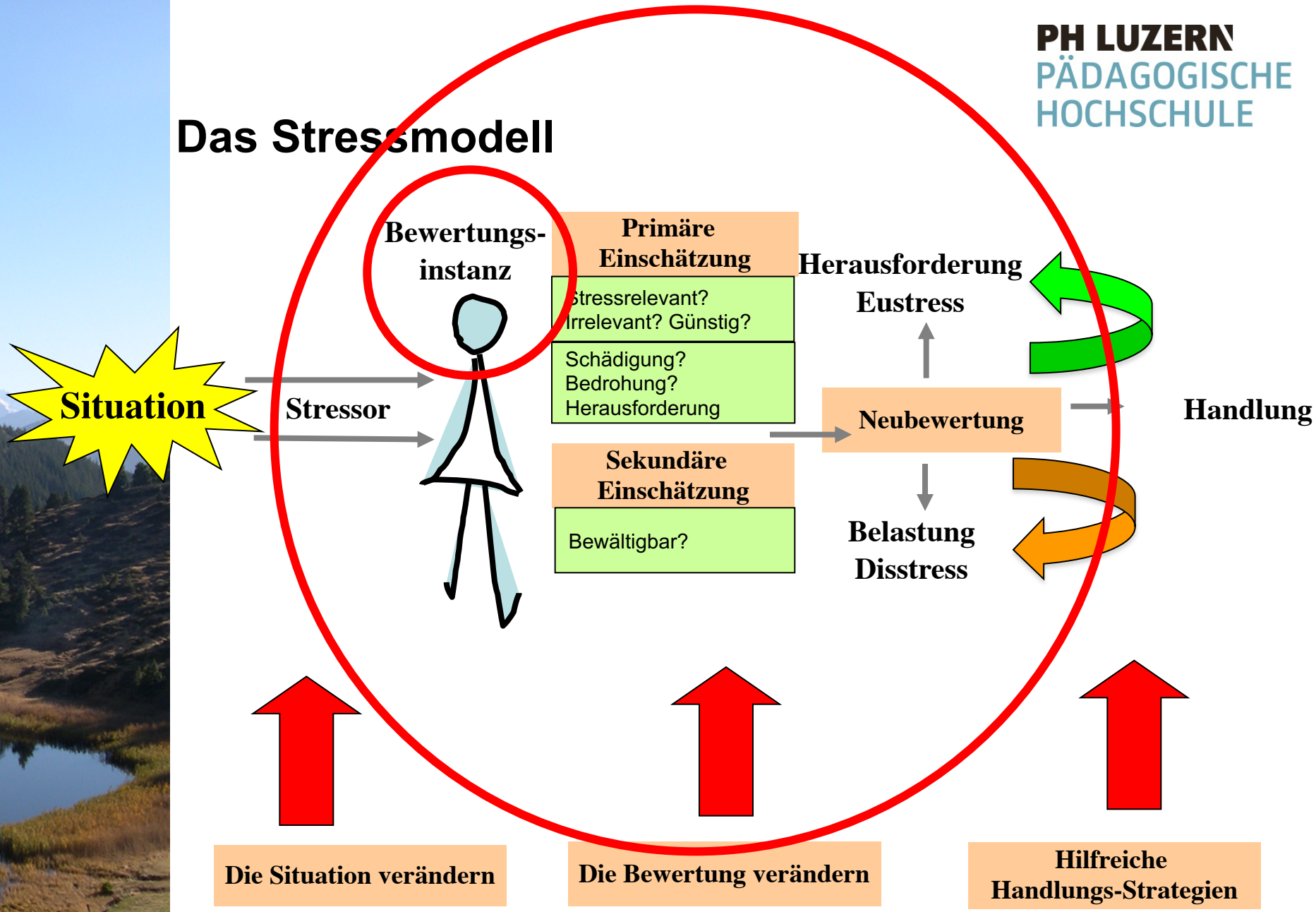
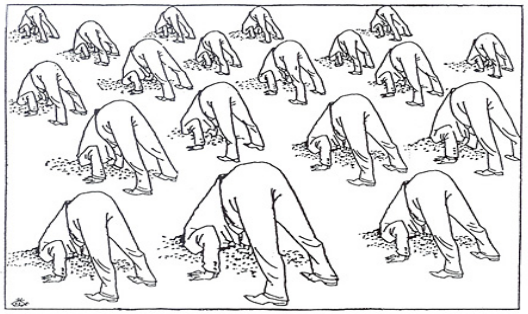


Abb.: Das *Stressmodell nach Lattmann (angelehnt an Lazarus / Launier) (2003)*

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

„Wir werden nicht so sehr von den Dingen beunruhigt als vielmehr von den Gedanken, die wir uns darum machen!"

Epiktet, 1. Jahrhundert nach Christus



Eigenes Stress-Erleben im Praktikum / Studium

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Diskussion in der Gruppe **15 Min.**

- Weshalb habe ich mich für dieses Modul angemeldet?
- Was sind meine persönlichen Lernziele in Bezug auf Umgang mit Stress und Ressourcen?

Austausch – sammeln auf Padlet

- Was verursacht bei mir / uns Stress?
- Meine persönlichen Ziele
- Erwartungen / Wünsche ans Modul

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Schwerpunkte Modul Stress- und Selbstmanagement

1. Stress-Modell, AVEM, eigene Arbeitsmuster
2. Bewältigungsstrategien für Lehrpersonen, Vertiefung Stress-Modell, eigenes Ziel
3. Selbst-Management: Coping-Strategien, Entspannungstechniken, innere Stressoren
4. Selbst-Management: Arbeitstechnik und Zeitmanagement
5. Lernpower – Eine Stunde pro Buch Methode
6. Lerntechnik – Lernpower - Abschluss

Integriert ab Teil 2:

Heidelberger Kompetenztraining HKT für mentale Stärke

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Am Anfang steht meine Entscheidung…

- Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?
- Will ich jetzt oder später leben?
- Will ich mir Sorge tragen und mein Leben mit Freude füllen?
- Will ich für mein Leben Verantwortung übernehmen und es nach meinen Wünschen gestalten?

Ich will gut für mich und meine Gesundheit sorgen!

Studien zu Belastungen im Lehrberuf

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

- 20 % der LP fühlen sich ständig überfordert
- 30 % haben einmal im Monat depressive Beschwerden
- 30 % sind Burn-out gefährdet
- 87 % macht der Beruf Spass
- 66 % können ihre Fähigkeiten voll einsetzen und sind gerne am Arbeitsplatz

FHNW, Kunz et. al. 2014

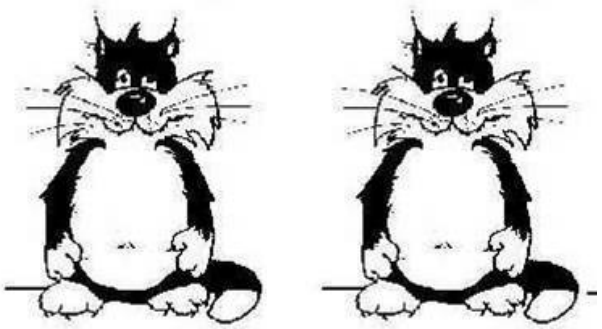
- Bieri kommt nach einer Untersuchung im Kanton Aargau zum Schluss, dass Lehrpersonen hoch belastet sind und trotzdem gerne unterrichten. (Bieri 2006)
- In mehreren Kantonen der Schweiz liegen die Kosten von Frühpensionierungen von Lehrpersonen deutlich höher als die anderer Berufsgruppen (Herzog 2008. Kramis-Aebischer 2004)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

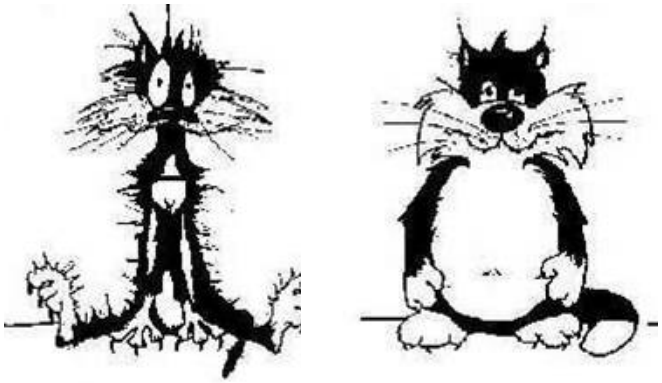
Was belastet?

- Verhalten schwieriger Schüler, Klassengrösse, Stundenzahl, Schulverwaltungsaufgaben, Koordinierung beruflicher und privater Verpflichtungen (Schaarschmidt)
- Verantwortung, ständige Konzentration, psychische Belastung strenge Kontrolle, dauernder Kontakt, aber auch: kein Kontakt (Johnen, Calw 1998)
- Unsoziales Verhalten der SchülerInnen, Gewalt und Aggression der Schülerschaft, problembeladene SchülerInnen, Lärm und Unruhe, Unmotivierte SchülerInnen, Erwartungsdruck der Eltern, Reformen (Bieri, 2006)

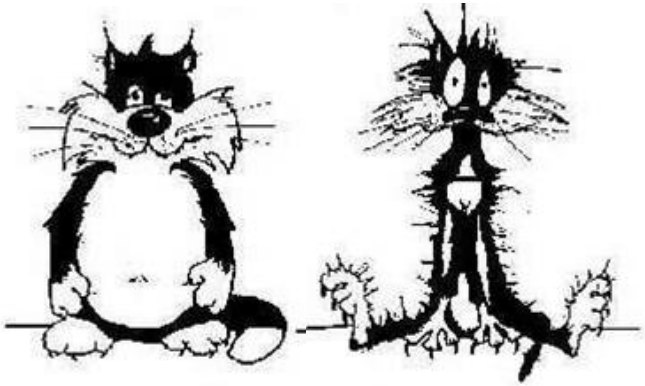
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



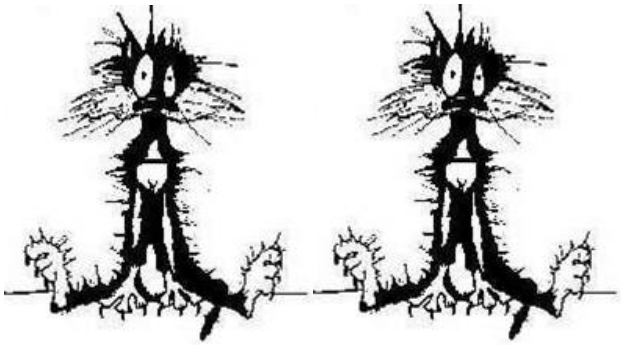
Vor der Arbeit – nach der Arbeit



Vor der Arbeit – nach der Arbeit



Vor der Arbeit – nach der Arbeit



Vor der Arbeit – nach der Arbeit

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

AVEM

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster nach Schaarschmidt / Fischer (2008)

- **Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)** ist ein mehrdimensionales persönlichkeitsdiagnostisches Verfahren. Das Verfahren erlaubt Aussagen über gesundheitsförderliche bzw. -gefährdende Verhaltens- und Erlebensweisen bei der Bewältigung von Arbeits- und Berufsanforderungen (z. B. Risikomuster, die im Zusammenhang mit Burnout stehen).
- Die Ergebnisse ermöglichen außerdem die Begründung und Ableitung präventiver Maßnahmen sowie deren Erfolgskontrolle im Rahmen der beruflichen Rehabilitation.
- Es werden Selbsteinschätzungen auf **elf** theoretisch begründeten und faktorenanalytisch untermauerten **Dimensionen** erhoben. Das Zueinander dieser Dimensionen wird im Weiteren in vier arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmustern ausgedrückt: Für jede Person wird die Ähnlichkeit ihres Profils mit diesen vier Referenzmustern ermittelt.

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

AVEM Test

- Machen Sie für sich den AVEM-Test (ausdrucken und ausfüllen oder im pdf auf einem Tablet mit Stift bearbeiten und abspeichern.
- Auswertung auf Papier ausrechnen - und nach Wunsch an titus.buergisser@phlu.ch für Eingabe in die Auswertungs-Software mit persönlicher Rückmeldung / Muster-Analyse
- Lesen Sie anschliessend die Beschreibungen zu den verschiedenen Typen.
- Was kommt Ihnen bekannt vor?
- Wo sehen Sie sich anders?
- Konsequenzen und Erkenntnisse?

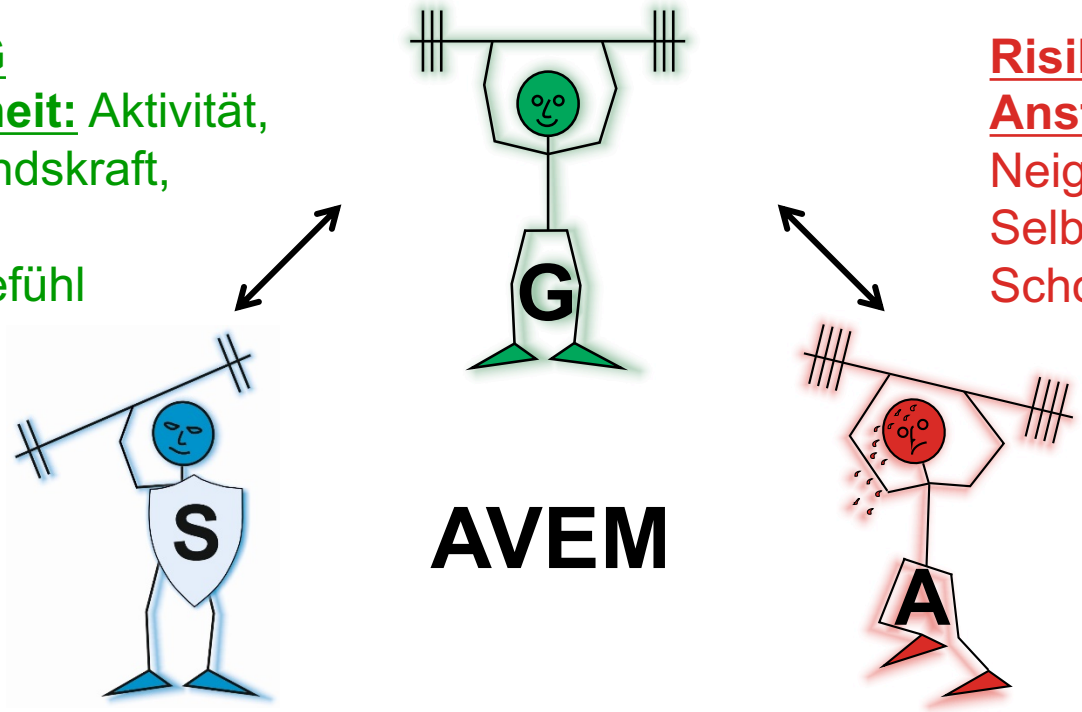
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

AVEM:

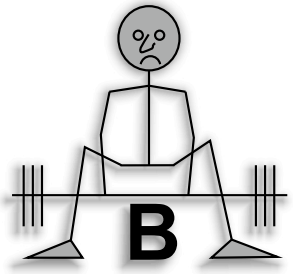
Vier Muster des Bewältigungsverhaltens gegenüber der Arbeit

Muster G
Gesundheit: Aktivität, Widerstandskraft, positives Lebensgefühl

Risikomuster A
Anstrengung: Neigung zur Selbstüberforderung Schonungslosigkeit



Muster S
Schutz / Schonung: verhaltenes Engagement



Risikomuster B
„Burnout“: Erschöpfung, Resignation

Gesundheit der Lehrpersonen als Schlüsselaufgabe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

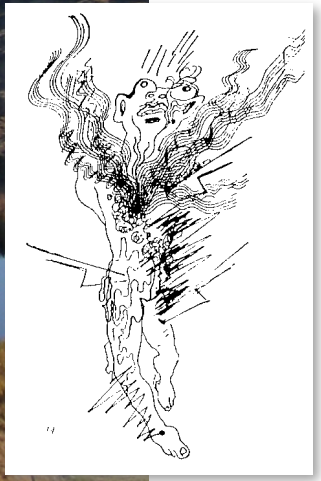
AVEM: Musterverteilung Schweiz, Andreas W. Fischer, 2018

Typ G:
Gesundheit

26.2 %

Typ S:
Schonung

40.4 %

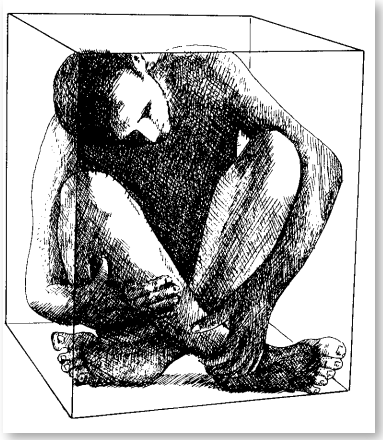


18.2 %

Risikotyp A:
Selbstüberforderung

Risikotyp B:
BurnOut

15.2 %



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Reflexion und Leistungsnachweis

Stress-und Selbstmanagement

KOTR F21

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Leistungsnachweis: Persönliche Standortbestimmung Reflexion Stress- und Selbstmanagement

- Schriftliche Standortbestimmung und Reflexion des persönlichen Stress- und Selbstmanagements
- Inhalt: schriftliche Reflexion aus den 6 Seminarveranstaltungen und persönliches Fazit
- Umfang: min. 1 max. 2 Seiten (ohne Diagramme)
- Keine Zusammenfassung der Veranstaltung
- Konzepte (Diagramme) miteinbeziehen und persönlichen Bezug herstellen
- Präsenz im Modul 80%

Letzter Abgabetermin: Montag 14. Juni 2021 – 24.00 Uhr

Upload auf Switch-Drive (Link auf moodle und Website)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Reflexion 1

Stress- und Bewältigungsmuster

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze:

1. Welches arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) nach Schaarschmidt ist bei mir vorherrschend?
2. Welches sind meine Stressfaktoren? Welche Stressfaktoren habe ich im Einführungspraktikum erlebt?
3. Welche möglichen Konsequenzen entnehme ich daraus?
4. Was ist mein persönliches Lernziel für die nächsten Monate?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

AVEM Test

- Machen Sie für sich den AVEM-Test (ausdrucken und ausfüllen oder im pdf auf einem Tablet mit Stift bearbeiten und abspeichern.
- Auswertung auf Papier ausrechnen - und nach Wunsch an titus.buergisser@phlu.ch für Eingabe in die Auswertungs-Software mit persönlicher Rückmeldung / Muster-Analyse
- Lesen Sie anschliessend die Beschreibungen zu den verschiedenen Typen.
- Was kommt Ihnen bekannt vor?
- Wo sehen Sie sich anders?
- Konsequenzen und Erkenntnisse?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Denke daran, was wirklich zählt im Leben, denn am Ende sagt niemand: „Ich hätte mehr Zeit im Büro verbringen sollen.“

Eckart von Hirschhausen