

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>I. Die Gesundheit von Lehrkräften und Schulleitungsmitgliedern</b>	<b>11</b>
1. Gesundheitsförderliche Maßnahmen für Lehrkräfte und Mitglieder der Schulleitung	12
2. Legitimation des Forschungsvorhabens	14
3. Aufbau der Arbeit	15
<b>II. Theoretische Hintergründe und Stand der Forschung</b>	<b>17</b>
1. Gesundheit und Krankheit	17
1.1 Die Begriffe Gesundheit und Krankheit	18
1.2 Erklärungsmodelle zur Entstehung von Gesundheit und Krankheit	21
1.3 Zusammenfassung und Begriffsverständnis in der vorliegenden Arbeit	30
2. Stress, Belastung, Beanspruchung, Ressourcen und Coping	31
2.1 Die Begriffe Stress, Belastung, Beanspruchung, Ressourcen und Coping	31
2.2 Zusammenspiel von Belastung, Beanspruchung, Ressourcen und Coping	36
2.3 Zusammenfassung und Begriffsverständnis in der vorliegenden Arbeit	46
3. Burnout – Krank durch Belastung und Beanspruchung	47
3.1 Begriffsklärung Burnout	48
3.2 Entstehung, Verlauf und Konsequenzen von Burnout	53
3.3 Zusammenfassung und Begriffsverständnis in der vorliegenden Arbeit	59
4. Der Beruf von Lehrkräften und Schulleitungsmitgliedern	60
4.1 Der Lehrberuf	61
4.2 Der Schulleitungsberuf	64
5. Belastung bzw. Beanspruchung im Lehr- und Schulleitungsberuf	66
5.1 Belastung bzw. Beanspruchung bei Lehrkräften	67
5.2 Belastung bzw. Beanspruchung bei Schulleitungsmitgliedern	69
5.3 Zusammenfassung und Begriffsverständnis in der vorliegenden Arbeit	71

6.	Ressourcen im Lehr- und Schulleitungsberuf	72
6.1	Kohärenzgefühl	73
6.2	Soziale Unterstützung	74
6.3	Selbstwirksamkeit	77
6.4	Erholungsfähigkeit/Distanzierungsfähigkeit	80
6.5	Zusammenfassung und Begriffsverständnis in der vorliegenden Arbeit	83
7.	Coping im Lehr- und Schulleitungsberuf	84
7.1	Methoden im Lehrberuf	84
7.2	Mögliche Folgen von Coping	86
7.3	Zusammenfassung und Begriffsverständnis in der vorliegenden Arbeit	87
8.	Zusammenspiel von Belastung, Beanspruchung, Ressourcen und Coping im Lehr- und Schulleitungsberuf	88
8.1	Ausgewählte Modelle	89
8.2	Stand der Forschung zur Lehrergesundheit	97
8.3	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen für diese Arbeit	106
9.	Eigenes Modell der Lehr- und Schulleitungsbeanspruchung	109
10.	Möglichkeiten, Belastung und Beanspruchung zu begegnen	110
10.1	Begriffsklärung und Abgrenzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen	112
10.2	Stand der Forschung zu den Maßnahmen zur Gesundheitsförderung	122
10.3	Umsetzung der Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Bayern	137
10.4	Statistiken zu den angebotenen Maßnahmen	140
10.5	Zusammenfassung	141
10.6	Begriffsverständnis in der vorliegenden Arbeit	142
11.	Gesamtzusammenfassung zu Kapitel II	144
<b>III.</b>	<b>Ableitung der Forschungsfragen</b>	147
1.	Studie I	147
1.1	Ziele der Untersuchung	147
1.2	Forschungsfragen und Forschungshypothesen	148
2.	Studie II	150
2.1	Ziele der Untersuchung	150
2.2	Forschungsfragen und Forschungshypothesen	150
<b>IV.</b>	<b>Methodik</b>	153
1.	Ablauf des Forschungsprojektes	153
1.1	Entdeckungsphase	154
1.2	Vorbereitungs- und Planungsphase	154
1.3	Durchführungsphase	155
1.4	Auswertungs- und Verwertungsphase	157

2.	<b>Erhebungsinstrumente</b>	158
2.1	AVEM – Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster	158
2.2	SWE – Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	164
2.3	Subjektive Einschätzung zum Erfolg der Maßnahmen	166
2.4	Zusätzliche Items bei der Befragung	167
3.	<b>Stichprobe</b>	167
3.1	Studie I	168
3.2	Studie II	174
4.	<b>Datenaufbereitung</b>	176
4.1	Studie I	177
4.2	Studie II	179
5.	<b>Kennwerte der Erhebungsinstrumente</b>	180
5.1	AVEM	181
5.2	SWE	182
6.	<b>Datenanalyse</b>	183
6.1	Studie I	183
6.2	Studie II	190
7.	<b>Zusammenfassung</b>	192
 <b>V. Ergebnisse der Studie I</b>		195
1.	Rücklaufquote, Repräsentativität und Drop-outs	195
1.1	Rücklaufquote	196
1.2	Repräsentativität	196
1.3	Drop-outs	198
1.4	Fazit	200
2.	Vergleich der Experimental- und Kontrollgruppe im Prätest	201
2.1	Lehrkräfte	201
2.2	Schulleitungsmitglieder	205
2.3	Fazit	207
3.	Veränderung der Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)	208
3.1	Supervision	211
3.2	Kollegiale Fallberatung	214
3.3	Coaching	217
4.	Veränderung der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)	220
4.1	Supervision	221
4.2	Kollegiale Fallberatung	222
4.3	Coaching	223
5.	Subjektive Einschätzung zum Erfolg der Maßnahmen	224
 <b>VI. Ergebnisse der Studie II</b>		227
1.	Rücklaufquote und Repräsentativität	227
1.1	Rücklaufquote	227
1.2	Repräsentativität	227
1.3	Fazit	229

2.	Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)	229
2.1	Frauen versus Männer	232
2.2	Teilzeit- versus Vollzeitarbeitende	235
2.3	November 2018 versus Mai 2021	238
3.	Allgemeine Selbstwirksamkeit (SWE)	241
3.1	Frauen versus Männer	242
3.2	Teilzeit- versus Vollzeitarbeitende	243
3.3	November 2018 versus Mai 2021	244
4.	Belastungsfaktoren im Lehr- und Schulleitungsberuf	245
<b>VII. Diskussion</b>		<b>249</b>
1.	Interpretation der Ergebnisse	249
1.1	Studie I	249
1.2	Studie II	256
2.	Limitationen der Studien	263
2.1	Stichprobenauswahl	263
2.2	Drop-outs in Studie I	264
2.3	Forschungsdesign	265
2.4	Statistische Methoden	266
3.	Erkenntnisse für die Praxis	267
4.	Ausblick	269
<b>Literaturverzeichnis</b>		<b>271</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b>		<b>291</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b>		<b>295</b>
<b>Anhang</b>		<b>299</b>
Anhang 1: Evaluationsbögen		300
Anhang 2: Berechnung fehlerhafter Eingaben in Studie I		312
Anhang 3: Berechnung der Anzahl der ausgeteilten/verschickten Testunterlagen		313
Anhang 4: Deskriptive Statistiken zum Fragebogen zur subjektiven Einschätzung zum Erfolg der Maßnahmen – aufgeteilt nach Maßnahmen		314