

Inhalt

1.	Einleitung	15
1.1	Problemstellung	16
1.2	Zielsetzung	20
1.3	Zur Methode der Arbeit	22
1.4	Aufbau der Arbeit	25
1.5	Zum eigenen Ansatz	27
 Teil A: Gesundheit und Gesundheitsförderung in der universitären Fremdsprachenlehrerbildung		
2.	Zu (k)einem Stellenwert der Gesundheit und der Gesundheitsförderung in der universitären Fremdsprachenlehrerbildung	33
2.1	Gesundheitsförderung in den Spezifika der Ausbildung von Fremdsprachenlehrkräften an deutschen Universitäten	35
2.2	Gesundheitsförderung in den Spezifika der Ausbildung von Fremdsprachenlehrkräften an polnischen Universitäten	39
2.3	Gesundheitsförderung und Anforderungen an Fremdsprachenlehrkräfte ...	44
2.4	Kernaussagen des Kapitels	48
3.	Empirische Untersuchungen zur Gesundheitssituation von Lehrkräften	51
3.1	Gesundheit in der fremdsprachlichen Lehrerbildungsforschung: Eine aktuelle Bestandsaufnahme	51
3.2	Der Fremdsprachenlehrerberuf in Entwicklungstrends	57
3.2.1	Entwicklungstrend 1: Globale, politische, soziokulturelle und wirtschaftliche Herausforderungen	57
3.2.2	Entwicklungstrend 2: Quantitative Modellierung des qualitativen Bildungswesens	61
3.2.3	Entwicklungstrend 3: Psychokrise	63
3.3	Zur Gesundheit von Lehrkräften	66
3.3.1	Internationale empirische Untersuchungen zur Lehrergesundheit	66
3.3.2	Gesundheitssituation bei Lehrkräften vor der COVID-19-Pandemie	69
3.3.3	Gesundheitssituation bei Lehrkräften während der COVID-19-Pandemie ..	73
3.4	Empirische Studien und Befunde zur Lehrerbeltung	77
3.4.1	Belastung und Beanspruchung	77
3.4.2	Stand der Lehrerbeltungsforschung	78
3.4.3	Lehrerbeltung im Vergleich zu anderen Berufsgruppen	88
3.5	Kernaussagen des Kapitels	92

4.	Die Notwendigkeit der Verankerung gesundheitsbezogener Ausbildungsinhalte in der professionellen Fremdsprachenlehrerbildung	95
4.1	Megatrend: Gesundheit	96
4.2	Das bezugswissenschaftliche Angebot der Gesundheitspsychologie für die professionelle Fremdsprachenlehrerbildung	98
4.2.1	Zum Gesundheitsverständnis	98
4.2.2	Modelle von Krankheit und Gesundheit	99
4.2.2.1	Das biomedizinische Modell	99
4.2.2.2	Das biopsychosoziale Modell	100
4.2.2.3	Das Modell der Salutogenese	101
4.2.3	Was ist psychische Gesundheit?	105
4.2.4	Gesundheitsförderung und Prävention	107
4.2.5	Gesundheitskompetenz	110
4.3	Lehrerprofessionalisierung an der Schnittstelle zwischen der Sprachlehr- und Sprachlernforschung und der Gesundheitspsychologie	113
4.4	Gesundheitsförderndes Lernen und Lehren von Fremdsprachen	116
4.5	Kernaussagen des Kapitels	118
 Teil B: Gesundheitsförderung durch Selbstmanagement		
5.	Einführende Vorüberlegungen in das Forschungsgebiet	123
5.1	Aktueller Forschungsüberblick zum Selbstmanagement im Fremdsprachenlehrerberuf	123
5.2	Aktueller Forschungsstand zum Selbstmanagement in der Bezugsdisziplin der Fremdsprachendidaktik: in den Erziehungswissenschaften	128
5.2.1	Zeitmanagement und Selbstmanagement	129
5.2.2	Stressmanagement nach dem SORK-Modell	129
5.2.3	Positives Denken mit Selbstmanagement	131
5.2.4	Selbstmanagement nach der ALPEN-Methode	132
5.2.5	Prioritätensetzung zum Aufbau eines eigenen Wegs mit Selbstmanagement .	133
5.2.6	Selbstorganisation und Selbstdisziplin mit Selbstmanagement	134
5.2.7	Ressourcenorientierung mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM)	134
5.3	Selbstregulation als bedeutungsnaher Begriff zum Selbstmanagement im kompetenten Lehrerhandeln	138
5.3.1	Selbstregulation im COACTIV-Kompetenzmodell für den Lehrerberuf . . .	140
5.3.2	Selbstreguliertes Selbstmanagement im Lehrerberuf	143
5.4	Kernaussagen des Kapitels	146
6.	Selbstmanagement im Fremdsprachenlehrerberuf	149
6.1	Wichtige Annahmen des Selbstmanagements	149
6.1.1	Blick in die Fachliteratur zum Selbstmanagement	150
6.1.2	Relevanz des Selbstmanagements im klinischen und außerklinischen Bereich	152
6.1.3	Was ist Selbstmanagement (nicht)?	157

6.2	Zum Verständnis des Selbstmanagements für den Fremdsprachenlehrerberuf	163
6.3	Kernaussagen des Kapitels	164
7.	Selbstmanagement-Ansätze und Fähigkeiten des Selbstmanagements für gesundheitsförderliches Handeln und Verhalten von Fremdsprachenlehrkräften	169
7.1	Selbstmanagement-Ansätze für gesundheitsförderliches Handeln und Verhalten von Fremdsprachenlehrkräften	170
7.1.1	Behaviorale Forschungstradition: Der (kognitiv-)behaviorale Ansatz	170
7.1.2	Sozial-kognitive Theorie der Selbstregulation	172
7.1.3	Ansatz der Selbstführung	175
7.1.4	Das 3K-Modell der Motivation	177
7.1.5	Selbstmanagement aus lebensspannenpsychologischer Sicht (Life-span-Psychologie)	180
7.1.6	Selbstmanagement im Kontext der eigenen beruflichen Entwicklung	181
7.2	Zwischenbilanz: Leistungsförderliches und gesundes Selbstmanagement im Handeln und Verhalten von Fremdsprachenlehrkräften	184
7.3	Selbstmanagementrelevante Fähigkeiten, um gesundheitsförderlich im Fremdsprachenunterricht zu handeln	186
7.3.1	Adaptive Akzeptanz	187
7.3.2	Realistischer Optimismus	188
7.3.3	Stärkung des Selbstkonzepts und des Selbstwertgefühls	189
7.3.4	Work-Life-Balance	191
7.3.5	Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen	192
7.3.6	Selbstdistanzierung	193
7.3.7	Resilienz	194
7.3.8	Motivation und Volition	196
7.3.9	Emotionen – Emotionsregulation	198
7.3.10	Selbstsorge, Lebenskunst	199
7.3.11	Impression Management: Selbstdarstellung	201
7.4	Kernaussagen des Kapitels	203
8.	Selbstmanagement als Schlüsselkonzept der Gesundheitsförderung in der universitären Fremdsprachenlehrerbildung	207
8.1	Mögliche Pfeiler der Nutzung des Selbstmanagements für die Fremdsprachenlehrerbildung	207
8.2	Die inhaltliche Nähe des Selbstmanagements zu anderen Konzepten für die Gesundheitsförderung und Handlungskompetenzen in der Fremdsprachenlehrerbildung	210
8.2.1	Wohlbefinden mit dem PERMA-Modell (Martin Seligman)	211
8.2.2	Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn)	213
8.2.3	Resonanz (Hartmut Rosa)	216
8.3	Selbstmanagement in Bildungsprozessen	222

8.4	Selbstmanagement und Fremdsprachenlehrerbildung	226
8.5	Kernaussagen des Kapitels	228
9.	Gesamtzusammenhang und Ableitung der Forschungsfragen und Hypothesen	231
9.1	Zum Gesamtzusammenhang	231
9.2	Ableitung der Forschungsfragen und Hypothesen	234

Teil C: Methodische Grundlagen und empirische Ergebnisse

10.	Anlage der eigenen Lehrerstudie	239
10.1	Lehrerbelastung als Forschungsgegenstand	239
10.2	Verortung der Lehrerstudie in der Forschungsmethodologie	241
10.3	Methodische Vorgehensweise in der Lehrerstudie	245
11.	Methodisches Vorgehen zur Forschungsfrage 1	249
11.1	Methode	249
11.1.1	Stichprobe	250
11.1.2	Planung und Durchführung der empirischen Untersuchung	252
11.1.3	Instrument der Datenerhebung	253
11.1.3.1	Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)	254
11.1.3.2	Die elf Dimensionen des AVEM	257
11.1.3.3	Vier Bewältigungsmuster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens	259
11.1.4	Datenauswertung	261
11.2	Ergebnisse zu Forschungsfrage 1	263
11.2.1	Ergebnisse zum Vergleich der AVEM-Musterverteilung in der VG und der KG	263
11.2.2	Ergebnisse zum Altersvergleich der AVEM-Musterverteilung	264
11.2.3	Ergebnisse zum Schulfachvergleich bei der VG und der KG	266
11.2.4	Ergebnisse zum Vergleich nach Schultyp in der Musterverteilung	267
11.2.5	Ergebnisse zum Vergleich der Einzelmerkmale bei der VG und der KG	269
11.3	Diskussion der Ergebnisse zur Forschungsfrage 1	278
11.3.1	Zusammenfassung der Ergebnisse	278
11.3.2	Diskussion der Ergebnisse	282
11.3.3	Diskussion des methodischen Vorgehens	287
12.	Prävention und Gesundheitsförderung für Fremdsprachenlehrkräfte in Studium und Ausbildung: Diskussion der Ergebnisse zur Forschungsfrage 2	293
12.1	Inhalte der verhaltens- und verhältnisbasierten Prävention und Gesundheitsförderung für Fremdsprachenlehrkräfte	296
12.1.1	Risikomuster und Inhalte verhaltensbasierter Präventionsmaßnahmen für Fremdsprachenlehrkräfte	296

12.1.2 Risikomuster und Inhalte verhältnisbasierter Präventionsmaßnahmen
für Fremdsprachenlehrkräfte 302

12.2 Inhalte der Gesundheitsförderungsmaßnahmen in der universitären
Ausbildung von Fremdsprachenlehrkräften 314

12.2.1 Das Potsdamer Trainingsmodell 315

12.2.2 „Ganzheitliche Stressprävention“: Theorie-Praxis-Module für die
Lehrerausbildung 318

12.2.3 „Psychosoziale Basiskompetenzen für den Lehrerberuf“:
Ein Kompaktseminar 320

12.2.4 Das eudaimonistisch-euthyphronische Modell für die
universitäre Ausbildung von Fremdsprachenlehrkräften 321

12.3 Eigenes Beispiel für Prävention und Gesundheitsförderung in der
Lehrerbildung: Ein Basismodul *BauPsyche*.
Selbstmanagementkompetenzen für den Fremdsprachenlehrerberuf 324

12.3.1 Ziele des Basismoduls 325

12.3.2 Kompetenzentwicklung 326

12.3.3 Workload für das Basismodul 328

12.3.4 Zusammenfassung 332

13. **Gesamtdiskussion der Arbeit und Ausblick** 335

Literatur 343

Abbildungsverzeichnis 406

Bildnachweise 406

Tabellenverzeichnis 407

Anhang

1 Psychische Gesundheit in der Allgemeinbevölkerung vor der
COVID-19-Pandemie 410

2 Psychische Gesundheit in der Allgemeinbevölkerung während der
COVID-19-Pandemie 413

3 Das Verständnis des Classroom Management bzw. der
Klassenführung in den Erziehungswissenschaften 418

4 Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster
(pol. *Wzorzec zachowań i przeżyć związanych z pracą*) 420

5 Lizenzvertrag mit der Lizenz-Nr. PRV/20230421/EDU 423