

Inhaltsverzeichnis

1	FORSCHUNGSINTERESSE UND FORSCHUNGSDESIGN	8
2	THEORETISCHE GRUNDLAGEN VON RESILIENZ	11
2.1	Das Konzept der Resilienz – eine begriffliche Annäherung	11
2.2	Die Ursprünge der Resilienzforschung	12
2.3	Charakteristische Merkmale von Resilienz	14
2.3.1	Resilienz als dynamischer Entwicklungs- und Anpassungsprozess	14
2.3.2	Resilienz als variable Größe	14
2.3.3	Resilienz als multidimensionale und situationsspezifische Größe	15
2.4	Resümee	15
3	RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN ALS WECHSELSPIEL	17
3.1	Entwicklungsperspektiven	17
3.2	Risikofaktoren – Was Resilienz negativ beeinflusst	18
3.2.1	Vulnerabilitätsfaktoren	19
3.2.2	Stressoren im Allgemeinen	19
3.2.3	Kumulation beziehungsweise Anhäufung von Belastungen	20
3.2.4	Kontinuität beziehungsweise Dauer der Belastungen	20
3.2.5	Abfolge von Ereignissen	20
3.2.6	Alter und Entwicklungsstand	21
3.2.7	Geschlechtsspezifische Aspekte	21
3.2.8	Subjektive Bewertung der Risikobelastung	22
3.3	Schutzfaktoren – Was Resilienz positiv beeinflusst	22
3.3.1	Personale Schutzfaktoren	23
3.3.2	Selbstwahrnehmung	25
3.3.3	Selbstregulation	25
3.3.4	Selbstwirksamkeit	26
3.3.5	Soziale Kompetenz	26
3.3.6	Effektiver Umgang mit Stress	27

3.3.7	Problemlösefähigkeit	28
3.4	Die Wechselwirkung von Risiko- und Schutzfaktoren.....	29
3.5	Resilienzmodelle	29
3.5.1	Der variablenbezogene Ansatz	29
3.5.2	Der personenzentrierte Ansatz.....	31
3.5.3	Der entwicklungspfadbezogene Ansatz.....	31
3.6	Resümee	32
4	HERAUSFORDERUNGEN IM LEHRBERUF	35
4.1	Die Bedeutung von Resilienz im Lehrberuf.....	35
4.2	Belastungsfaktoren der Lehrer:innengesundheit	36
4.3	Zeitliche und räumliche Abgrenzung im Lehrer:innenberuf	39
4.4	Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit	41
4.5	Resümee	42
5	PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG.....	45
5.1	Prävention – Bedeutung und Wirkung.....	45
5.2	Stressmanagement und Bewältigungsstrategien	46
5.2.1	Kognitives Stressmanagement.....	47
5.2.2	Instrumentelles Stressmanagement.....	48
5.2.3	Regeneratives Stressmanagement	48
5.3	Zentrale Faktoren zum Erhalt der Lehrer:innengesundheit.....	50
5.3.1	Adaptive Akzeptanz	50
5.3.2	Optimismus.....	50
5.3.3	Setzen angemessener Ansprüche	51
5.3.4	Selbstfürsorge	52
5.4	Resilienz und Salutogenese im Lehrberuf.....	52
5.5	Entwicklung von Resilienz durch Stärkung der BARES-Faktoren	54
5.6	Das Scheibenmodell als Schlüsselfunktion	55
5.7	Resümee	58
6	EMPIRISCHE FORSCHUNGSARBEIT	61

6.1	Forschungsmethode	61
6.2	Ziel der Untersuchung.....	63
6.3	Zentrale Fragestellung	63
6.4	Datenerhebung sowie -bearbeitung	64
6.5	Qualitative Inhaltsanalyse.....	65
6.6	Kategoriensystem	67
7	DARLEGUNG DER ERGEBNISSE.....	69
7.1	Resilienz aus der allgemeinen Sichtweise	69
7.2	Einflussfaktoren von Resilienz	73
7.3	Herausforderungen und Belastungen im Lehrberuf	81
7.4	Auswirkungen auf die Gesundheit.....	87
7.5	Strategien zur Stressbewältigung und Resilienzförderung	91
7.6	Beantwortung der Forschungsfragen	95
7.7	Resümee	99
8	FAZIT	103
9	LITERATURVERZEICHNIS	109
10	ANHANG	112
10.1	Interviewleitfaden.....	112
10.2	Eigenständigkeitserklärung.....	115