

Belastung in pädagogischen Berufen

Das Selbstbild von Pädagogen im
gesellschaftlichen Kontext

Forschungsergebnisse zur Belastung von Pädagogen (Stand 2018)

- **20% der Pädagogen sprechen zu viel und zu laut**
- **25 % fühlen sich sehr gestresst**
- **25 % fühlen sich mit Problemen allein gelassen**
- **9,8 % wollen vorzeitig in Rente gehen**
- **25% der Studienanfänger (Lehramt/ Erzieher) haben Selbstwertprobleme**
- **Im Vergleich mit 60 anderen Berufen haben Pädagogen das höchste Erkrankungsrisiko**
- **Bei innerer Kündigung haben 90% der Betroffenen psychosomatische Beschwerden**
- **70 % beklagen unzureichende Weiterbildung und Unterstützungsmangel**

Lehrer benennen zusätzlich folgende Belastungsfaktoren:

- **Feindseligkeit von Schülern**

**53 % geben an bereits einmal schwer beleidigt oder aggressiv
angegangen worden zu sein (Gymnasium 30 %)**

- **Unkonzentrierte, passive und unmotivierte Schüler**

- **Feindseligkeit von Eltern**

**Eltern fallen als Kooperationspartner bei Wertevermittlung
zunehmend aus**

Belastungen

- Klima im Kollegium
- Qualifizierung von Führungspersonen
- Fehlen von Entlastungsstunden
- Erholungswert der Unterrichtspausen
- Fehlende Supervision
- Fehlende Fortbildung
- Organisationsprobleme

Belastungsfaktoren im Überblick

- Schulorganisatorische Belastungen

- Arbeitszeit /Arbeitsaufgaben
- Lehrplan/ Fach /Stundenplan
- Klassengröße/
Klassenrekrutierung
- Schultyp /Schulgröße
- Methodik
- Lehrerfunktion
- Lehrmittel

- Schulhygienische Bedingungen

- Lärm
- Mikroklima
- Beleuchtung
- Belüftung
- Raumgröße

Belastungsfaktoren im Überblick

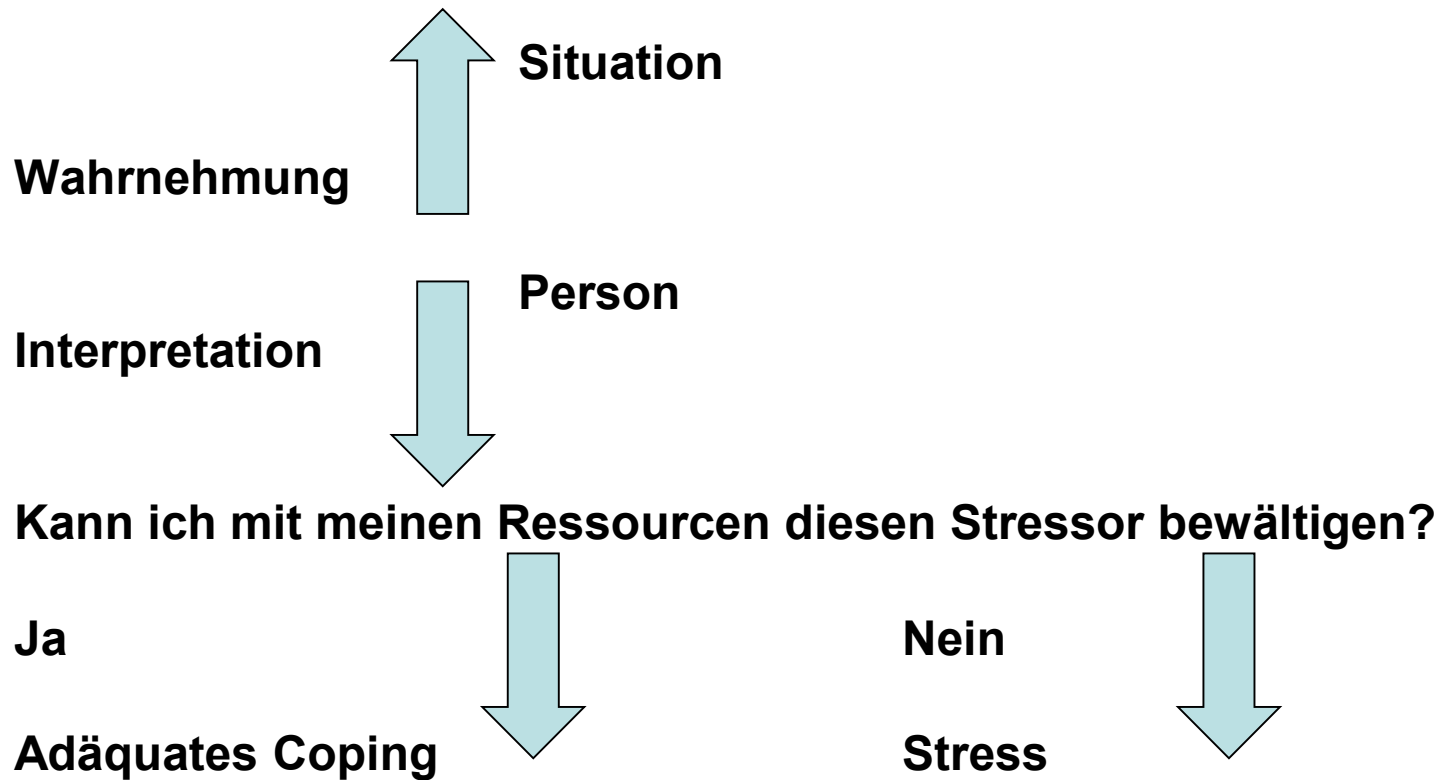
- Soziale Bedingungen

- Schüler
- Kollegen
- Leitung
- Eltern
- Behörden

- Gesellschaftlich-kulturelle Bedingungen

- Berufsstatus
- Rollenprobleme
- Berufsimage
- Normen
- Gehalt
- Reformen

Stressmodell nach Lazarus:



Reaktionen auf Stress

Gehirn:

- Abbau der Hirnmasse, Durchblutungsstörungen im Gehirn
- Veränderung neuronaler Strukturen
- Einschränkungen der kreativen und emotionalen Ebene



Reaktionen auf Stress

Gefühle:

- emotionsloses Denken
- Traurigkeit, Deprivation, Hoffnungslosigkeit, Leere, Müdigkeit
- Steigerung aggressiven Verhaltens, Gereiztheit, Bewegungsdrang
- Hilflosigkeit, Angst, Jammern

Reaktionen auf Stress

Kognition:

- Ungläubigkeit, Verwirrung, Konzentrationsprobleme
- Depersonalisation
- Vorurteile
- Vergesslichkeit
- Halluzinationen

Reaktionen auf Stress

Körperlich:

- Lärmempfindlichkeit
- Übelkeit, Enge in Kehle und Brust, Atemlosigkeit
- Muskelschwäche, Mangel an Energie
- Muskelverspannung
- Magen- Darmprobleme, Störung des Verdauungsprozesses
- verminderte Mimik
- Bluthochdruck, Herz-Kreislaufprobleme, Herzstechen, Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt
- Schwächung des Immunsystems

Reaktionen auf Stress

Verhalten:

- Verminderte Kreativität
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- sozialer Rückzug, Geistesabwesenheit
- Vermeidungsstrategien
- Aktionismus
- Hüten von „Schätzen“

Stressbewältigungstechniken

- Spontane Entspannung
- Wahrnehmungslenkung/ Reframing
- Abreagieren
- Positive Selbstgespräche
- Zufriedenheitserlebnisse schaffen
- Erlernen von Entspannungsverfahren
- Einstellungsänderung
- Weiterbildung
- Zeitmanagement
- Problemlösung