

## ORIGINALIA › PEER REVIEW

# Belastungen und Beanspruchung bei Sportlehramtsstudierenden: eine qualitative Studie

Carolin Bastemeyer <sup>1</sup>, Fabienne Bartsch <sup>2</sup>, Birte von Haaren-Mack <sup>1</sup>

## korrespondierende Autorin

Carolin Bastemeyer  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Psychologisches Institut  
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln, Deutschland  
E-Mail: c.bastemeyer@dshs-koeln.de  
Tel.: +49 221 4982 5522  
Telefax: +49 (0) 221 / 4982-8170

## Co-Autorinnen

Fabienne Bartsch  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Soziologie und Genderforschung

Dr. Birte von Haaren-Mack  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Psychologisches Institut  
Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie

## Schlüsselwörter

Belastungen, Lehrkräfte, Qualitative Interviews, Sportlehramtsstudierende, Stress

## Keywords

Physical education students, qualitative interviews, stress, stressors, teacher

## Zitieren Sie diesen Beitrag wie folgt:

Bastemeyer, C., Bartsch, F. & von Haaren-Mack, B. (2021). Schülerlabore - eine Bereicherung für Studium und Lehre? Belastungen und Beanspruchung bei Sportlehramtsstudierenden: eine qualitative Studie. *Zeitschrift für Studium und Lehre in der Sportwissenschaft*, 4(2), 22-35

## ZUSAMMENFASSUNG

Typische Belastungen, die bei Studierenden mit einer Beanspruchung einhergehen sind Belastungen, die sich aufgrund der Charakteristik des Studiums oder des Alltags neben dem Studium ergeben. Das Sportlehramtsstudium ist im Vergleich zu anderen Fächergruppen durch spezielle Rahmenbedingungen gekennzeichnet. Welche Belastungen Sportlehramtsstudierende wahrnehmen und welche Beanspruchungsfolgen sich durch Belastungen ergeben, wurde bisher noch nicht untersucht. Daher ist das Ziel dieser qualitativen Interviewstudie, Belastungen und Beanspruchungsfolgen bei Sportlehramtsstudierenden zu analysieren.

Elf Sportlehramtsstudierende wurden mittels halbstrukturierter Interviews zu Belastungen und Beanspruchungsfolgen während ihrer Studienzeit befragt. Die Interviewtranskripte wurden auf Basis der strukturierenden Inhaltsanalyse ausgewertet.

Die Ergebnisse zeigen, dass Sportlehramtsstudierende Belastungen wie zum Beispiel hochschulbedingte Belastungen aufgrund der Prüfungsphase wahrnehmen. Darüber hinaus werden zusätzlich sportpraktisch bedingte Belastungen, wie z.B. Verletzungen, genannt. Als damit einhergehende Beanspruchungsfolgen werden Schlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten angegeben.

Auf Grundlage der hier identifizierten Belastungen und Beanspruchungsfolgen können stresspräventive Maßnahmen für die erste Bildungsphase von angehenden Sportlehrkräften entwickelt werden. Diese beinhalten unter anderem eine Sensibilisierung für körperliche Belastungen und das Erkennen von Beanspruchungsfolgen.

## Stressors and strain in physical education students: a qualitative study

**Abstract:** Typical stressors that are associated with strain in students are stressors that arise due to the characteristics of the course of study or everyday life in addition to studying. Compared to other subject groups, physical education (PE) programmes are characterized by specific conditions. Which stressors are perceived by PE-students and which consequences (strain) result from them, was not examined yet. Therefore, the aim of this qualitative study is to investigate stressors and strain in PE-students.

Eleven PE-students were questioned about stressors and strain by means of semi-structured interviews during their studies.

The results show that PE-students report university-related stressors, such as the examination phase. In Addition, PE-students mentioned, sports-related stressors, such as injuries, were also mentioned. Problems with sleep and concentration were reported as strain.

Based on stressors and strain that were identified, interventions to prevent stress in the first phase of PE-teacher education programs can be developed. These may include a sensitisation for sports-related stressors and possible strain.

## 1. EINLEITUNG

Stress bei Studierenden ist ein häufig auftretendes Phänomen (Grobe & Steinmann, 2015). 53% der Studierenden in Deutschland geben ein hohes Stresserleben an. Als akute Folgen von Stress für die Gesundheit sind psychische Symptome (z.B. Nervosität, Konzentrationsstörungen) und körperliche Symptome (z.B. Nacken- oder Kopfschmerzen) bekannt (Grützmaker et al., 2018; Thees et al., 2012). Langfristige Folgen von Stress sind psychische Erkrankungen, aktuelle Prävalenzraten zu psychischen Erkrankungen bei Studierenden in Deutschland variieren zwischen 20 und 30 % (Grützmaker et al., 2018; Gusy et al., 2010; Meier et al., 2010).

Damit aus akuten stressbedingten Symptomen keine langfristigen negativen Gesundheitsfolgen entstehen, ist es wichtig, die Ursachen von Stress bei Studierenden zu identifizieren. Nach Lazarus & Folkman (1984) entsteht Stress, wenn in einem Prozess von Transaktionen zwischen Person und Umwelt (Belastungen), Belastungen als stressreich bewertet werden und nicht ausreichend Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Bisherige Studien konnten als Belastungen bei Studierenden im Allgemeinen hochschulbedingte (z.B. Prüfungsphasen, alltagsbedingte (z.B. Erwerbstätigkeit), intra- (z.B. Zeitmanagement) und interpersonelle (z.B. soziale Konflikte) Belastungen identifizieren (Deasy et al., 2014, Herbst et al., 2016; Robotham, 2008; Turiaux & Krinner, 2014). Da das Sportlehrantsstudium sich durch besondere Rahmenbedingungen hinsichtlich der Studieninhalte (z.B. Sportpraxis) und Anforderungen (z.B. körperliche) von anderen Fachrichtungen unterscheidet, sind die Belastungen von Sportlehrantsstudierenden und die damit einhergehenden Beanspruchungsfolgen möglicherweise nicht mit denen von Studierenden anderer Fächergruppen vergleichbar. Daher soll die vorliegende Studie untersuchen, welche Belastungen und Beanspruchungsfolgen Sportlehrantsstudierende wahrnehmen.

## 2. THEORETISCHER HINTERGRUND

Nach dem kognitiv-transaktionalen Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984) entsteht Stress durch Bewertungen einer Person in einem Prozess kontinuierlicher Transaktionen zwischen Person und Umwelt. Während der primären Bewertung (primary appraisal) beurteilt eine Person die Bedeutung einer Situation für das eigene Wohlbefinden (z.B. die Bedeutung einer Prüfung im Studium). Diese Situation kann als irrelevant, positiv oder als stressreich bewertet werden. Stressreiche Bewertungen resultieren in Gedanken von persönlicher Schädigung, Bedrohung oder Herausforderung, und können in Verbindung mit einer negativen sekundären Bewertung zu Stress und damit einhergehenden negativen emotionalen Reaktionen (z.B. Wut) führen. In der sekundären Bewertung (secondary appraisal) steht ein Abwägen der einer Person zur Verfügung stehenden Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten im Mittelpunkt (z.B. gute Vorbereitung der Studierenden auf Prüfungen) (Lazarus & Folkman, 1984).

Im Rahmen der deutschsprachigen Lehrer\*innenforschung werden vor diesem stresstheoretischen Hintergrund unterschiedliche Modelle zur Differenzierung von Belastung und Beanspruchung diskutiert. So zum Beispiel das integrative Rahmenmodell (Cramer et al., 2018), welches zusätzlich zum transaktionalen Stressmodell mit dem Fokus auf Transaktionen von Person und Umwelt, auch die

beruflichen Anforderungen bei der Entstehung von Stress berücksichtigt. In diesem Modell wird unter Belastungen die Gesamtheit aller (potentiell negativen) Einflüsse verstanden, die auf eine Person einwirken und zu Beanspruchung führen können. Diese können zum einen durch Merkmale, die an die Person gebunden sind, und zum anderen durch die Merkmale der beruflichen Tätigkeit bestimmt sein. Beanspruchung ist ein latentes Merkmal und stellt vor dem Hintergrund verfügbarer Ressourcen (z.B. personale und berufliche) eine nicht direkt messbare, kognitive Bewertung der personalen und beruflichen Belastungen dar (Sandmeier et al., 2017). Erhöhte Beanspruchung manifestiert sich in der Zunahme an kurzfristigen und reversiblen personalen Folgen (z.B. Schlafstörungen) oder in mittel- bzw. langfristigen personalen Folgen (z.B. Burnout) und/oder in beruflichen Folgen (z.B. unangemessenes Lehrerhandeln) (Cramer et al., 2018). Diese werden im Folgenden in Anlehnung an Cramer et al. (2018) als Beanspruchungsfolgen beschrieben.

## 3. FORSCHUNGSSTAND UND EIGENE UNTERSUCHUNG

Bisherige Studien bei Studierenden im Allgemeinen konnten hochschulbedingte Belastungen (z.B. Prüfungsphasen, hohe Stoffmenge, Leistungsdruck; Herbst et al., 2016; Robotham, 2008; Turiaux & Krinner, 2014), alltagsbedingte Belastungen (z.B. Erwerbstätigkeit, finanzielle Probleme; Herbst et al., 2016; Hurst et al., 2013; Robotham, 2008), intrapersonelle Belastungen (z.B. Zeitmanagement, Zukunftsangst; Herbst et al., 2016; Turiaux & Krinner, 2014) und interpersonelle Belastungen (z.B. soziale Konflikte; Herbst et al., 2016; Redwhan et al., 2009; Seyedfatemi et al., 2007) identifizieren. Es zeigt sich, dass sich die Belastungen in Abhängigkeit des Studienfaches unterscheiden (Herbst et al., 2016). Herbst et al. (2016) berichten, dass z.B. Studierende der Mathematik stärker aufgrund von hochschulbedingten Anforderungen beansprucht sind als Studierende anderer Fachrichtungen. Zudem fühlen sich Studierende der Veterinärmedizin und Kunstwissenschaften aufgrund alltagsbedingter Belastungen (Erwerbstätigkeit, Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten) stärker beansprucht als Studierende anderer Fachrichtungen. Die Folgen der durch die Belastungen ausgelösten Beanspruchung, zeigen sich u.a. in einer Beeinträchtigung des Lebensalltags der Studierenden (Barthel et al. 2011). Außerdem können z.B. finanzielle Probleme oder problematische Studienbedingungen zu einem frühzeitigen Abbruch des Studiums führen (Heublein, 2009).

Studien bei Lehramtsstudierenden berichten ebenfalls von hochschulbedingten, alltagsbedingten und interpersonellen Belastungen (Deasy et al., 2014). Betrachtet man die Rahmenbedingungen des Lehramtsstudiums wird deutlich, dass es theoretische und praktische Anforderungen in meist zwei Studienfächern (z.B. Englisch und Mathematik) und zusätzlich im Bereich der Bildungswissenschaften beinhaltet. Diese Besonderheit führt bei Lehramtsstudierenden möglicherweise zu zusätzlichen hochschulbedingten Belastungen, wie bspw. einen höheren Lernaufwand, als bei Studierenden anderer Fachrichtungen (Schaarschmidt, 2005a). Lehramtsstudierende nennen als hochschulbedingte Belastung u.a. die Arbeitsbelastung durch das Studium, welche zusätzlich durch die Unzufriedenheit mit den Studienbedingungen ausgelöst sein kann (Käser et al., 2012). Nach Römer (2012) leiden Lehramtsstudierende außerdem unter langfristigen Beanspruchungsfolgen, 21.5 % der Befragten zeigen die Symptomatik eines drohenden Burnout-Syndroms. Da sich das

Sportlehrantsstudium aufgrund der spezifischen Rahmenbedingungen hinsichtlich der Studieninhalte (z.B. sportpraktische Kurse und Prüfungen) und den damit verbundenen Anforderungen (z.B. körperliche und organisatorische) von anderen Fachrichtungen unterscheidet, sind die Belastungen von Sportlehrantsstudierenden und die damit einhergehenden Beanspruchungsfolgen möglicherweise nicht mit denen von (Lehrants-) Studierenden im Allgemeinen vergleichbar.

Bisher wurden Belastungen und Beanspruchung(-sfolgen) im Sportlehrant nur in der zweiten Bildungsphase (im Vorbereitungsdienst; Klusmann et al., 2012; Meier, 2013; Ziert, 2012) und im Beruf (Al-Mohannadi & Capel, 2007; Buttkeus & Miethling, 2005; Heim & Klimek, 1999; Miethling & Brand, 2004; Oesterreich, 2008; von Haaren-Mack et al., 2019) untersucht. In einer systematischen Überblicksarbeit von von Haaren-Mack et al. (2019) wurden curriculare Vorgaben, inadäquate räumliche Bedingungen, der geringe Status der Sportlehrkräfte als auch die mangelnde Disziplin der Schüler\*innen als wichtigste Belastungen berichtet. Problematische Interaktionen mit Kolleg\*innen (Oesterreich, 2008; Buttkeus & Miethling, 2005) sowie die körperliche Beanspruchung des Berufs (Heim & Klimek, 1999; Miethling & Brand, 2004; Buttkeus & Miethling, 2005) werden in weiteren Untersuchungen als Belastungen der Sportlehrkräfte herausgestellt. Während Belastungen in der zweiten Bildungsphase und im Beruf der Sportlehrkräfte gut untersucht sind, ist noch keine Studie bekannt, die Belastungen und Beanspruchung(-sfolgen) von angehenden Sportlehrkräften in der ersten Bildungsphase, d.h. im Studium, untersucht hat. Das Kennenlernen von spezifischen Belastungssituationen und das Erkennen von Beanspruchungsfolgen in der ersten Bildungsphase der angehenden Sportlehrer\*innen scheint jedoch von besonderer Bedeutung, um darauf aufbauend Strategien für den Umgang mit Stress im Stu-

dium zu erlernen und entwickeln zu können. Weiterhin können erworbene Kompetenzen im Umgang mit Stress den Sportlehrantsstudierenden dabei helfen, mit Belastungssituationen der zweiten Bildungsphase (Vorbereitungsdienst) und der späteren Berufsphase besser umzugehen. So können negative gesundheitliche Auswirkungen reduziert und einem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Beruf möglicherweise entgegengewirkt werden.

Betrachtet man die Rahmenbedingungen des Sportlehrantsstudiums wird deutlich, dass dieses theoretische (z.B. Seminare) und praktische Anforderungen (z.B. Praxissemester in der Schule) in drei Studienfächern (z.B. Sport, Mathematik und Bildungswissenschaften) beinhaltet. Zusätzlich bestehen innerhalb des Sportlehrantsstudiums ca. 50-80% der Studieninhalte aus sportpraktischen Kursen oder sportpraxisorientierten Lehrveranstaltungen (Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft, 2020) mit teilweise hohen Intensitäten, die ein hohes Maß an körperlicher Leistungsfähigkeit (z.B. Vorbereitung/ Training für praktische Prüfungen) abverlangen. Damit einhergehen möglicherweise Belastungen und Beanspruchungsfolgen, die in bisherigen Studien bei (Lehrants-) Studierenden anderer Fächergruppen nicht berücksichtigt wurden und sich daher nicht auf Sportlehrantsstudierende übertragen lassen. Bisher existiert keine Studie, die Belastungen und Beanspruchungsfolgen bei Sportlehrantsstudierenden untersucht hat. Daher soll die vorliegende Studie untersuchen, welche Belastungen Sportlehrantsstudierende wahrnehmen und inwiefern sich diese von Studierenden anderer Fächer unterscheiden. Um die spezifischen Rahmenbedingungen des Sportlehrantsstudiums zu berücksichtigen ist das zweite Ziel der Studie, insbesondere die Belastungen zu untersuchen, die durch die sportpraktischen Inhalte entstehen können. Zusätzlich soll untersucht werden, welche Folgen sich aus der durch die Belastungen verursachten Beanspruchung ergeben.

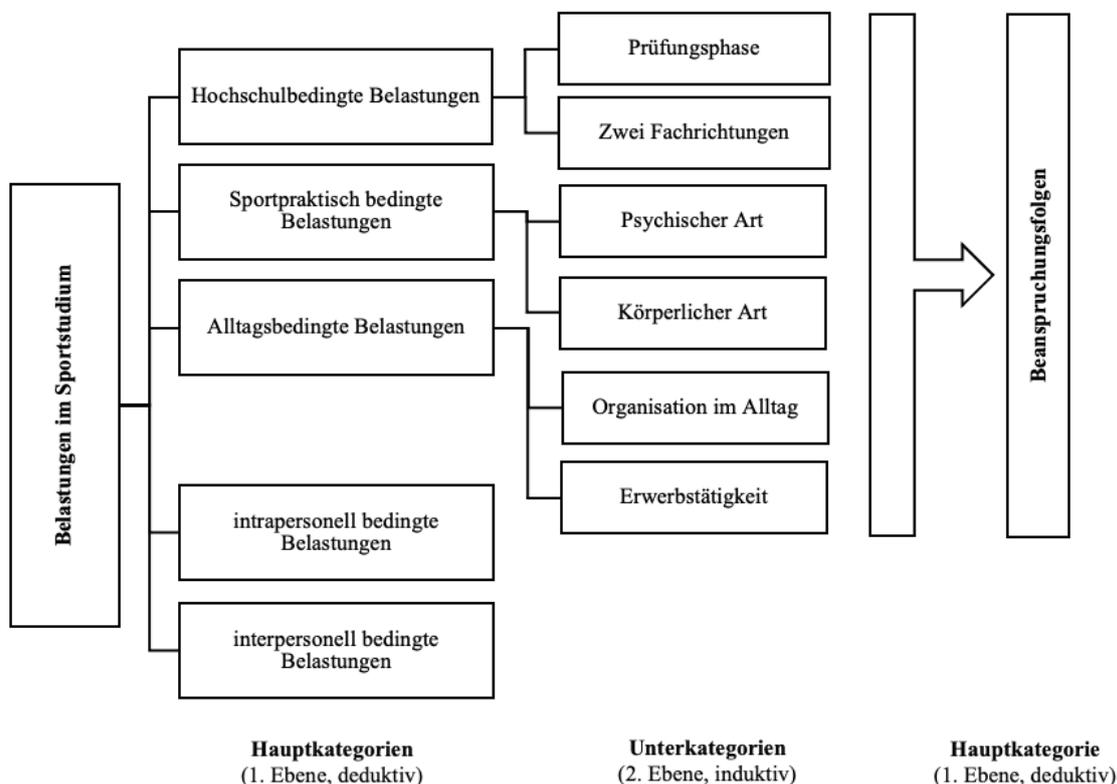


Abb. 1 (Finales) Kategoriensystem zur Datenauswertung

## 4. METHODE

Empirische Arbeiten zu Belastungen und Beanspruchungsfolgen bei Sportlehramtsstudierenden liegen bislang nicht vor. Um grundlegende Kenntnisse zu diesem Untersuchungsfeld zu generieren, die zugleich durch inhaltliche Informationstiefe gekennzeichnet sind, wurde für die vorliegende Studie eine qualitative Vorgehensweise gewählt. Diese Methodik macht die Sportlehramtsstudierenden zu Beteiligten des Forschungsprozesses und zeichnet sich durch die erforderliche Subjektivität der erlebten Belastungen und Beanspruchungsfolgen als auch der Offenheit der Befragten zu Erfahrungen und der Flexibilität in der Durchführung aus (Lamnek, 1995; Mey, 2010).

### 4.1 Stichprobe

Um Informationen zu Belastungen während des gesamten Bachelorstudiums (1. - 6. Semester) zu erhalten, sollten Sportlehramtsstudierende am Ende ihres Studiums (5.- 6. Semester) befragt werden. Insgesamt nahmen elf Sportlehramtsstudierende ( $m = 7$ ,  $w = 4$ ) an der Untersuchung teil, welche über Aushänge und Anfragen in Vorlesungen/ Seminaren an einer Hochschule rekrutiert wurden. Die Teilnehmer\*innen waren zwischen 19 und 25 Jahren alt ( $M = 22.3$ ,  $SD = 1.8$ ) und befanden sich am Ende ihres Bachelorstudiums (Semester:  $M = 5.6$ ,  $SD = 1.7$ ). Sie gaben als hauptsächliche Schulform Gymnasium bzw. Gesamtschule an ( $n = 7$ ; Sonderpädagogik:  $n = 2$ ; Grundschule:  $n = 1$ ; ohne Angabe:  $n = 1$ ).

### 4.2 Untersuchungsmaterial

#### Interviewleitfaden

Um theoretische Vorannahmen und Erkenntnisse zu berücksichtigen und zugleich eine Offenheit der Interviewsituation zu gewährleisten, wurde ein halbstrukturierter Interviewleitfaden entwickelt. Die Inhalte des Leitfadens wurden empiriegeleitet, auf Basis bisheriger Ergebnisse zu Belastungen Studierender (Herbst et al., 2016; Robotham, 2008), generiert. Im Sinne eines offenen und erzählgenerierenden Einstiegs wurden zunächst Fragen zur sportlichen Biographie und persönlichen Studienmotivation formuliert. Für die Hauptphase des Interviews wurden Fragen zu folgenden Belastungsbereichen entwickelt: „hochschulbedingte Belastungen“, „alltagsbedingte Belastungen“, „interpersonelle Belastungen“ und „intrapersonelle Belastungen“. Zusätzlich wurden Fragen zu fachspezifischen „körperlichen Belastungen“ verfasst, die in den Interviews in besonderem Maße fokussiert wurden, um die bisher kaum berücksichtigte Charakteristik der Belastungen im Sportlehramtsstudium abzudecken (Definitionen der Kategorien werden in der Datenauswertung beschrieben). Weiterhin wurde in jedem Belastungsbereich nach der Beanspruchung gefragt. Diese Beanspruchung wird in den kurz- (auf vier Ebenen: psycho-physiologische Reaktion, Verhaltensreaktion, kognitive Reaktion und emotionale Reaktion), mittel- und langfristigen Beanspruchungsfolgen sichtbar (Cramer et al., 2018).

### 4.3 Untersuchungsablauf

Das Forschungsvorhaben wurde von der Ethikkommission der Hochschule genehmigt. Nachdem der Interviewleitfaden durch zwei Pretests auf Plausibilität und Konsistenz überprüft und überarbeitet wurde, fanden die Interviews zwischen März und August 2018 statt. Die Sportlehramtsstudierenden wurden einheitlich über den Hintergrund der Studie informiert und über Freiwilligkeit, Anonymität,

rechtliche Rahmenbedingungen, Aufnahme des Interviews und die Verarbeitung der Daten aufgeklärt und unterzeichneten anschließend die Einverständniserklärung. Die Dauer der Interviews lag zwischen 19 und 50 Minuten ( $M = 26.8$ ,  $SD = 9.1$ ). Nach Beendigung des Interviews wurden per Fragebogen soziodemographische Angaben der Interviewpartner\*innen (Alter, Geschlecht, Familienstand, Studienfächer, Semesteranzahl) erfasst.

### 4.4 Datenauswertung

Das Interviewmaterial wurde (anhand der Transkriptionsregeln nach Kuckartz, 2018) mit Hilfe der Analysesoftware *f4* (Version 6.2.5) transkribiert. Das transkribierte Datenmaterial wurde anschließend in Orientierung an die qualitative Inhaltsanalyse (Mayring, 2010) in sechs Schritten ausgewertet. Aus der Vielzahl der Vorgehensweisen bei inhaltsanalytischen Verfahren (Stamann et al., 2016) wurde für diese Studie die Form der strukturierenden Inhaltsanalyse gewählt, da diese darauf zielt, das Datenmaterial systematisch in Bezug auf ausgewählte inhaltliche Schwerpunkte, die sich an den Forschungsfragen orientieren, zu beschreiben und ausdifferenzieren (Stamann et al., 2016). Diese Vorgehensweise erlaubt ein deduktiv-induktives Vorgehen und wurde daher als adäquat erachtet, um einerseits das theoretische Vorwissen zu Belastungen und Beanspruchungsfolgen bei Studierenden und andererseits die aus den Interviews identifizierten studienspezifischen neuen Aspekte miteinander zu vereinbaren.

Im *ersten Analyseschritt* kam es zur Prüfung der Interviews hinsichtlich fehlerhafter Schreibweisen. Im *zweiten Schritt* wurden in Anlehnung an bestehende Studien zu Belastungen bei Studierenden (Herbst et al., 2016) und die im Interviewleitfaden enthaltenen Belastungsbereiche, deduktive Hauptkategorien auf einer ersten Ebene für die Auswertung erstellt. Es wurden folgende Hauptkategorien gebildet, für die anschließend Definitionen zur inhaltlichen Abgrenzung entwickelt wurden: „hochschulbedingte Belastungen“ (Belastungen, die die Studierenden in Bezug auf das Studium erleben); „körperlich bedingte Belastungen“ (Belastungen, die die Studierenden in Bezug auf das sportpraktische Studium erleben); „alltagsbedingte Belastungen“ (Belastungen, die die Studierenden in Alltagssituationen neben dem Studium erleben); „interpersonell bedingte Belastungen“ (Belastungen, die aufgrund erlebter Erfahrungen oder Interaktionen im sozialen Umfeld auftreten) und „intrapersonell bedingte Belastungen“ (Belastungen, die z.B. durch Erwartungen an sich selbst bedingt sind). Um zu untersuchen, welche Beanspruchungsfolgen von Sportlehramtsstudierenden wahrgenommen werden, wurde zusätzlich deduktiv auf 1. Ebene die Kategorie „Beanspruchungsfolgen“ hinzugefügt. Mit Hilfe der Software *MAXQDA 2018* (18.1.1) wurde in einem *dritten Analyseschritt* das gesamte Interviewmaterial auf Grundlage des definierten Kategoriensystems gesichtet und passende Textstellen markiert. Dabei wurden 360 themenbezogene Aussagen identifiziert und kodiert. Im *vierten Analyseschritt* kam es auf Basis des Datenmaterials zu einer Modifizierung, die Hauptkategorie „körperlich bedingte Belastungen“ wurde in diesem Zuge umbenannt in „sportpraktisch bedingte Belastungen“, da die Aussagen der Studierenden nicht gänzlich in die zuvor formulierte Kategorie einzuordnen waren. Anhand ca. 30 % des Datenmaterials (Interview 1-3) wurden zudem zu den bestehenden Kategorien auf 1. Ebene, induktive Unterkategorien der 2. Ebene entwickelt. Für die Hauptkategorien intra- und interpersonell bedingte Belastungen wurden keine induktiven Unterkategorien abgeleitet, da die Aussagen der Studierenden zu diesen Themenbereichen keine weitere Untergliederung zuließen. Schlussendlich wurde das folgende Kategoriensystem (Abb. 1) generiert:

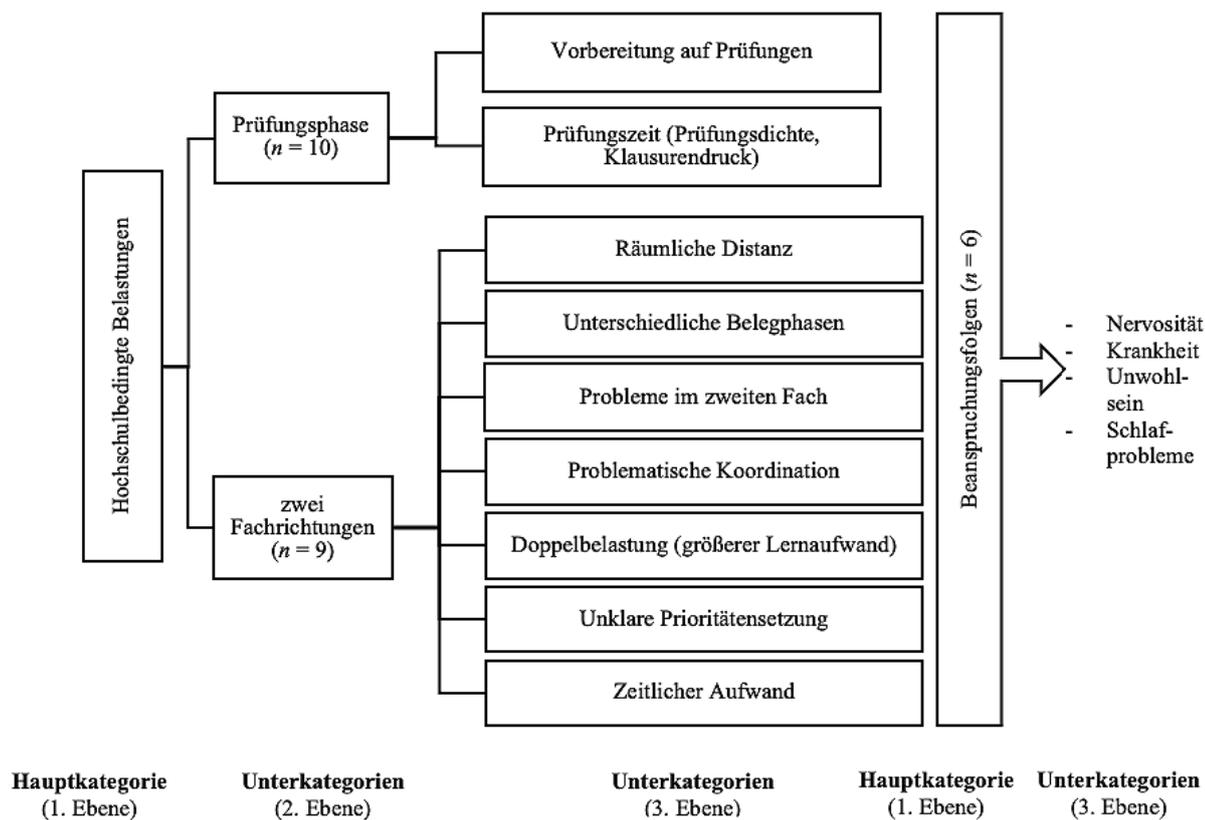


Abb. 2 Belastungen der Hauptkategorie hochschulbedingte Belastungen

In einem *fünften Analyseschritt* wurde abschließend das gesamte Datenmaterial im Hinblick auf das in Abb. 1 dargestellte Kategoriensystem analysiert und kategorisiert. Im *sechsten Analyseschritt* wurden die Aussagen zu den jeweiligen Unterkategorien (2. Ebene) nochmals gelesen und Ankerbeispiele herausgestellt (siehe Tab. 1, Gesamtübersicht aller Kategorien und Ankerbeispielen). Zudem wurden auf Basis der Kategorien der 2. Ebene weitere detaillierte Untergliederungen in Kategorien der 3. Ebene vorgenommen (Abb. 2-4). Um einen Überblick bezüglich typischer Belastungen und Beanspruchungsfolgen Sportlehramtsstudierender zu bekommen, die in künftigen Untersuchungen möglicherweise detaillierter zu betrachten sind, wurden innerhalb der Hauptkategorien (1. Ebene) die Häufigkeiten bestimmt (Abb. 2-4).

Die Kodierungen wurden von zwei Mitarbeiter\*innen der Hochschule unabhängig voneinander durchgeführt. Sowohl das Kategoriensystem als auch die Kodierungen und Interpretationen von Zitaten wurden in einer institutsinternen Arbeitsgruppe sowie im Rahmen wissenschaftlicher Vorträge mit anderen Wissenschaftler\*innen diskutiert.

## 5. ERGEBNISSE

Die strukturierende Inhaltsanalyse der Interviews zeigt, dass Sportlehramtsstudierende Belastungen und Beanspruchungsfolgen wahrnehmen, die auch bei Studierenden anderer Fachrichtungen bekannt sind (u.a. hochschul- und alltagsbedingte Belastungen). Zusätzlich zeigen sich sportpraktische bedingte Belastungen und Beanspruchungsfolgen (siehe auch Tab. 1 zur Gesamtübersicht und

zu Beispielzitate). Im Folgenden werden zunächst die Ergebnisse zu Belastungen und für jede Belastungskategorie jeweils die Beanspruchungsfolgen berichtet. Im Anschluss werden die fachspezifischen, sportpraktisch bedingten Belastungen und Beanspruchungsfolgen dargestellt.

### 5.1 Hochschulbedingte Belastungen

„Hochschulbedingte Belastungen“ (1. Ebene, Hauptkategorie) wurden von allen Befragten angegeben. Innerhalb der hochschulbedingten Belastungen können Belastungen hinsichtlich der „Prüfungsphase“ und „zwei Fachrichtungen“ (2. Ebene Unterkategorien) unterschieden werden (Abb. 2).

Im Bereich der Prüfungsphase (2. Ebene) nehmen Studierende die Prüfungszeit und hohe Prüfungsdichte sowie das Vorbereiten verschiedener Prüfungen als Belastung wahr. *„Also was ich auf jeden Fall immer als Belastung empfinde, sind die letzten zwei Wochen von der Vorlesungszeit, weil da alle Prüfungen sind und halt bei mir auch im Zweitfach die Prüfungen. Das heißt, es sind Wochen, da hat man pro Tag zwei Prüfungen, für die man halt parallel lernen muss [...].“* (B1w). *„Dann kommt alles auf einmal“* (B11w), berichtet eine Studentin. Des Weiteren geben die Studierenden (doppelte) Lernbelastung (B1w, B5m, B11w), Klausurendruck (B5m, B7w), Zeitinvestition (B5m) an.

Je nach Studienfach geben die Studierenden im Bereich zwei Fachrichtungen (2. Ebene) unterschiedliche Belastungen an. Die zwei Fachrichtungen bringen Belastungen durch hohe Anforderungen im Zweitfach (B2m, B4m, B5m, B8m) unterschiedliche Belegphasen (B1w, B2m, B9w) und die räumliche Distanz (B7w, B9w) mit sich. Dies wird im folgenden Zitat deutlich: *„Man hat ähm dadurch,*

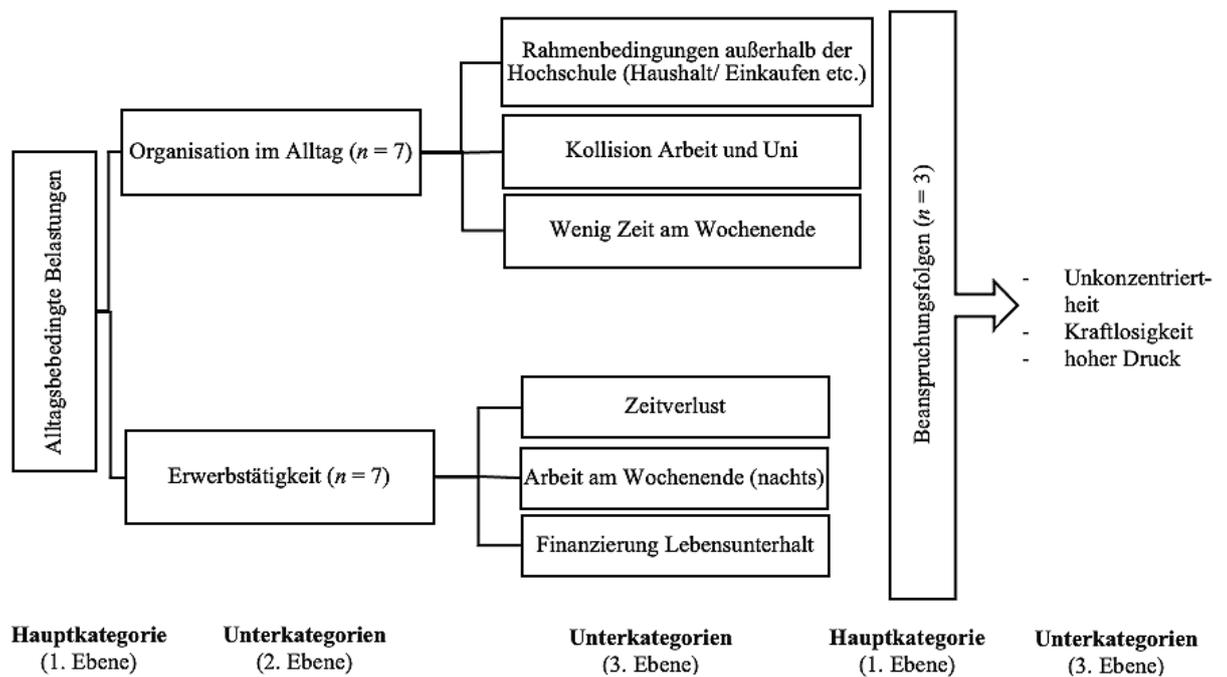


Abb. 3 Belastungen der Hauptkategorie Alltagsbedingte Belastungen

dass man an zwei Unis gleichzeitig studiert immer das hin und her hetzen und das Umschalten, das Stundenplan legen, was manchmal echt nicht ganz so einfach ist. Ähm ja also das würde ich als die Hauptbelastung beschreiben.“ (B7w). Zwei Studentinnen berichten von einer Doppelbelastung, die sie aufgrund der oben genannten Anforderungen wahrnehmen (B7w, B9w). Zusätzlich besteht die Schwierigkeit, Prioritäten zu setzen und zu entscheiden, auf welches Studienfach der Fokus gelegt werden soll (B9w).

Beanspruchungsfolgen nimmt eine Studentin wie folgt wahr: „Ja, also bei der Prüfung einfach angespannt sein. Und ja, nervös teilweise vor der Prüfung, je nachdem was es für eine Prüfung ist. Und jetzt denken, was jetzt genug Vorbereitung oder halt auch einfach, es ging nicht mehr, ich hab alles getan, aber [...], ja, trotzdem irgendwie denken, oah, ist nicht genug, aber es war einfach nicht mehr genug Zeit dafür da.“ (B1w). Insgesamt beschreiben die Studierenden Unwohlsein (B3m, B4m), Schlafprobleme (B6m: „Ähm bei mir äußert sich Stress immer in Schlafdefizit, Mangelschlafproblem, so in der Richtung[...]“), Nervosität (B1w) und Krankheit (vor Prüfungen; B5m: „[...] aber am Anfang war ich so, vor Mathe Klausuren bin ich immer krank geworden eigentlich [...]“) als Beanspruchungsfolgen.

## 5.2 Alltagsbedingte Belastungen

„Alltagsbedingte Belastungen“ (Abb. 3) unterteilen sich in die Bereiche Organisation im Alltag und Erwerbstätigkeit (Unterkategorien 2. Ebene). Zur Organisation im Alltag gehören Belastungen wie Haushaltsaufgaben (z.B. Einkaufen) oder die Organisation zwischen Universität, eigener Freizeit und Erwerbstätigkeit (Unterkategorien 3. Ebene). „Genau, es ist ja nicht nur das Lernen, sondern auch die ganzen Sachen die nebenher immer laufen. Die Wohnung muss geputzt

werden, man muss einkaufen, Wäsche waschen, man hat selber Training, man muss Veranstaltungen besuchen, dann muss man arbeiten gehen. [...] Dann muss man auch ständig den Standort wechseln, wenn man hier lernt, da Mittag isst, dort arbeitet, dann wieder zum Training muss, vorher zuhause die Tasche packt. Man verliert unglaublich viel Zeit, einfach durch Mobilität.“ (B4m). Das Pendeln in die Heimat oder sportliche Aktivitäten außerhalb des Studiums (B5m) nehmen viel Zeit ein, wodurch die Studierenden sich im Alltag belastet fühlen.

Ferner geben alle Proband\*innen an nebenberuflich tätig zu sein, was für einige Studierende eine Belastung darstellt: „Ich hab letztes Jahr Weihnachten gleichzeitig zwei Mathevorlesungen gehört, hier in Sport relativ viel gehabt und gleichzeitig auf dem Weihnachtsmarkt gearbeitet, gleichzeitig noch im Turnverein gearbeitet, da eine Vorstellung inszeniert und im Nachhilfeeinstitut gearbeitet, das war ziemlich viel. Und danach hatte ich so leichte Muskelzuckungen die ich nicht weggekriegt habe. (...) Aber das ist einfach eine relativ hohe Stressbelastung die ich mir selber gemacht habe.“ (B7w).

Als Beanspruchungsfolgen geben die Studierenden u.a. an „sich kraftlos zu fühlen“ oder auch „unkonzentriert“: „[...] ähm man kommt nicht mehr richtig hinterher, man ist nicht mehr bei allen Dingen voll konzentriert dabei, es fehlt dann am Ende raus die Kraft in manchen Dingen.“ (B4m). Durch die Vielzahl der alltagsbedingten Belastungen nehmen drei Studierende Beanspruchungsfolgen wahr: „Gleichzeitig Arbeiten und irgendwie will man ja dann selbstständig sein und auf eigenen Füßen stehen ist das für mich selber ein relativ großer Druck geworden, der mich letztes Jahr ein bisschen kaputt gemacht hat.“ (B7w).

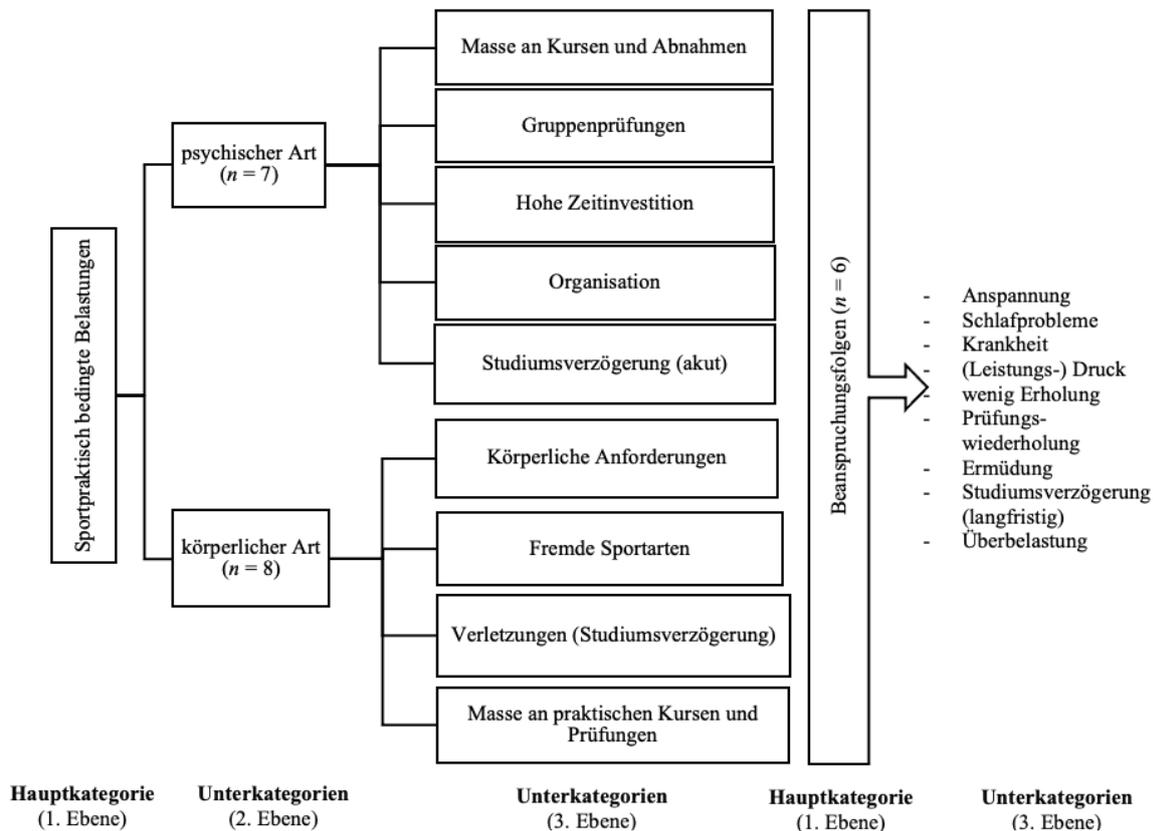


Abb. 4 Belastungen der Hauptkategorie sportpraktisch bedingte Belastungen

### 5.3 Intra- und interpersonell bedingte Belastungen

Als „intrapersonell bedingte Belastungen“ ( $n = 10$ ) geben sechs Studierende die eigene „Faulheit“ beim Erledigen von Aufgaben oder das „Aufschieben“ von anstehenden Aufgaben an (Prokrastination). Des Weiteren werden hohe eigene Erwartungshaltungen (Perfektionismus) und „sich selber Druck machen“ genannt ( $n = 6$ ; B2m, B3m, B4m, B6m, B7w, B11w). „Ja, ich habe eine hohe Erwartungshaltung an mich, [...] das steht mir immer im Weg.“ (B2m); „Ich erwarte immer sehr viel von mir und gehe immer ans Limit.“ (B4m); „Die größte Belastung für mich selber war der Druck, den ich mir selber gemacht habe.“ (B7w). Als weitere Belastungen führen die Studierenden u.a. an, dass sie „nicht nein sagen können“ bzw. versuchen, es allen Leuten recht zu machen (B7w, B11w). Es werden keine Beanspruchungsfolgen durch intrapersonelle Belastungen angegeben.

„Interpersonell bedingte Belastungen“ äußern nur drei Studierende, die Schwierigkeiten im Freundeskreis, noch keine feste Bezugsgruppe (B3m, B9w) und eingeschränkten Kontakt zur Familie (B6m) als Belastung beschreiben. Zu dieser Unterkategorie geben die Studierenden keine Beanspruchungsfolgen an.

### 5.4 Sportpraktisch bedingte Belastungen

„Sportpraktisch bedingte Belastungen“ (Hauptkategorie, 1. Ebene) wurden von zehn Befragten angegeben und beschreiben Belastungen, die u.a. aufgrund der Vorbereitung, des Trainings oder der körperlichen Anforderungen des Studiums wahrgenommen werden. Im Bereich der sportpraktisch bedingten Belastungen können Belastungen psychischer und körperlicher Art (Abb. 4) unterschieden werden (Unterkategorien, 2. Ebene).

Dem Bereich der Belastungen psychischer Art sind Aussagen zugeordnet, die zwar in Bezug auf die sportpraktischen Studieninhalte wahrgenommen wurden, aber ausschließlich auf psychische Belastungen schließen lassen (hier z.B., zusätzlicher psychischer Druck durch Koordinieren der Gruppentreffen vor den sportpraktischen Prüfungen). Hier werden insbesondere Angaben zur Häufigkeit der unterschiedlichen Kurse als auch zu Prüfungen oder Abnahmen am Ende des Semesters gemacht. Besonders Gruppenprüfungen, die im Sportlehramtsstudium z.B. im Rahmen von Choreographien in besonderem Maße vorkommen, stellen eine Belastung dar: „[...] oder halt auch dann die Abende in den Turnhallen verbringt und das ist für mich die größte Belastung. Während des sonstigen Semesters geht es, also die letzten paar Wochen, wenn man irgendwie ne Choreo hat, wie Akrobatik, die sind natürlich sehr stressig, drei viermal die Woche treffen.“ (B1w); [...] Eher so zeitintensiv wenn man für Choreografien oder so irgendwie was üben musste.“ (B5m). Belastungen sind hier die Organisation der Gruppentreffen und der damit verbundene Zeitaufwand.

Im Bereich der Belastungen körperlicher Art sind Aussagen zugeordnet, die aufgrund der sportpraktischen Studieninhalte (z.B. fremde Sportarten, Verletzungen innerhalb eines Kurses) wahrgenommen wurden und ausschließlich auf körperliche Belastungen schließen lassen:

„[...] dieser körperliche Faktor, dass man neben dem theoretischen Studium auch extrem viel, natürlich semesterabhängig, noch körperlich leisten muss. Je nachdem, was man für Kurse hat, muss man, meinetwegen, extrem viel turnen, zeitgleich aber noch Radfahren und dann noch ne Tanzaufführung machen und das haben andere Studierende halt nicht. [...] und wir müssen halt auch praktisch was leisten [...].“ (B9w). Diese körperlichen Anforderungen erfordern zusätzli-

ches Training, wobei hier nach B9w die Besonderheit besteht, dass „[...]wenn man nen schlechten Tag hat, klappt halt meinetwegen, ein Handstandüberschlag nicht, auch wenn er so oft noch geklappt hat und bei so theoretischen Sachen, wenn man weiß man kann's, dann kann man es halt.“ (B9w). In der Unterkategorie (3. Ebene) fremde Sportarten, in die unter anderem das Erlernen neuer Sportarten eingeordnet wurde, zeigen sich sportartspezifische wahrgenommene Belastungen: „Das kommt aufs Fach an. Also Turnen ist ne Belastung [...]. Genau, da muss ich abends dann für trainieren und das war dann halt wieder mehr Belastung aufgrund des höheren Zeit-Investitions-Managements.“ (B1w). Belastungen stellen hier das Erlernen neuer Sportarten, die intensive Vorbereitung und das Training für die praktischen Prüfungen (zeitlicher Aufwand) dar. Weiterhin erhöhen sich körperliche Anforderungen im Verlauf des Studiums: „[...] aber mittlerweile fordert es mich auch körperlich, auch ähm Sportarten zu erlernen, das geht dann schon sag ich mal bisschen an die Belastungsgrenzen [...].“ (B8m). Verletzungen erleben vier Studierende als Belastung, vorwiegend da aufgrund einer längeren Sportpause das Studium verzögert und in die Länge gezogen werden kann. „Ja, also grundsätzlich diese körperliche Komponente, die im Studium gefordert ist, die ist auf jeden Fall mit drin, weil durch Krankheit, Verletzung und so weiter sind die halt beeinträchtigt. Dadurch hat man als Sportstudent ein gewisses, zusätzliches Risiko. Das würde ich so als das Hauptding sehen also, dass die körperliche Leistungsfähigkeit ein Parameter ist, an dem man gemessen wird und das kann zu Belastungen führen.“ (B3m).

Beanspruchungsfolgen sind unter anderem (Über)-Belastungen, geringe Schlaf- und Erholungsphasen (B1w, B11w) als auch die Verlängerung des Studiums durch Verletzungen: „Beim Sport kann man unter körperlicher Belastungen stehen, wenn man sechs Praxiskurse unter der Woche hat oder mehr, da kann es natürlich im Laufe des Semesters zu starker Ermüdung führen, körperliche Belastung oder Überbelastung und auch zu Verletzungen jeglicher Art.“ (B4m). „[...] das ist das Semester mit den meisten Praxiskursen bei mir. [...] Dann sind vielleicht noch Prüfungen oder Abnahmen in irgendwelchen Kursen, das summiert sich dann halt immer. Du bist dann halt immer ein bisschen unter Druck oder Stress, ja. Dann bin ich meistens immer froh wenn Freitag ist und mal ein Ruhetag da ist, ja.“ (B8m). Sportpraktisch bedingte Belastungen lösen als Beanspruchungsfolge Angst vor Verletzungen oder Studiumsabbruch bzw. -verzögerung aus: „Dass man sich während des Studiums verletzt und das Studium sich in die Länge zieht bzw. dass man es je nachdem wie schwer man sich verletzt vielleicht sogar abbrechen muss.“ (B3m).

## 6. DISKUSSION

Die vorliegende qualitative Interviewstudie untersucht die Belastungen von Sportlehramtsstudierenden und überprüft, inwiefern sich diese Belastungen von Studierenden anderer Fächergruppen unterscheiden. Um die spezifischen Rahmenbedingungen des Sportlehramtsstudiums zu berücksichtigen, wurden zusätzlich Belastungen untersucht, die aufgrund der sportpraktischen Studieninhalte entstehen können. Zusätzlich war das Ziel der Studie herauszufinden, ob und inwiefern Beanspruchungsfolgen aufgrund der Belastungen wahrgenommen werden. Die Ergebnisse zeigen, dass Sportlehramtsstudierende hochschulbedingte, alltagsbedingte, intra- und interpersonelle Belastungen wahrnehmen, die sich größtenteils mit denen von Studierenden anderer Studienfächer de-

cken. Zusätzlich nehmen Sportlehramtsstudierende sportpraktische bedingte Belastungen und Beanspruchungsfolgen wahr.

In der vorliegenden Studie gab die Mehrheit der Sportlehramtsstudierenden hochschulbedingte Belastungen (insbesondere „Prüfungsphasen“ und „zwei Fachbereiche“) an. Diese Ergebnisse sind im Einklang mit bisherigen Studien bei (Lehramts-) Studierenden im Allgemeinen (Grützmaker et al., 2018; Gusy et al. 2010; Herbst et al., 2016; Turiaux & Krinner, 2014; Radcliffe & Lester, 2003; Robotham, 2008). Die Ergebnisse decken sich auch bezüglich der im Bereich Prüfungsphase angegebenen hohen Prüfungsdichte (Grützmaker et al., 2018; Gusy et al., 2010) und dem Klausurendruck (Radcliffe & Lester, 2003).

Sportlehramtsstudierende berichten zusätzlich von hochschulbedingten Belastungen aufgrund der Rahmenbedingungen des Lehramtsstudiums (theoretische und praktische Anforderungen in mehreren Unterrichtsfächern), welche auch bei Lehramtsstudierenden anderer Fachbereiche als „Doppelbelastung“ (z.B. erhöhter Lernaufwand) identifiziert werden konnte ((Schaarschmidt, 2005). Dass sich die Belastungen innerhalb der Studienfächer unterscheiden (Herbst et al., 2016), wird innerhalb der Kategorie „zwei Fachrichtungen“ deutlich. Sportlehramtsstudierenden der vorliegenden Studie benennen darüber hinaus geben die räumliche Distanz zwischen den Universitäten, Probleme in der Koordination der zwei Studienfächer und unklare Prioritätensetzung als Belastungen. Hier lässt sich eine große Heterogenität der Aussagen zu Belastungen erkennen, was darauf hindeutet, dass die Probleme im zweiten Unterrichtsfach möglicherweise individuell sehr unterschiedlich sind. Diese Individualität der Aussagen zeigt sich auch in den hochschulbedingten Beanspruchungsfolgen der untersuchten Studierenden, welche sich, in Anlehnung an das integrative Rahmenmodell von Cramer et al. (2018), kurzfristig auf emotionaler (Nervosität) und psycho-physiologischer (Schlafprobleme) Ebene äußern und auch in anderen Studien als akute Folgen von Beanspruchung bei Studierenden identifiziert wurden (Cramer et al., 2018; Thees et al., 2012).

Sportlehramtsstudierende berichten von ähnlichen alltagsbedingten Belastungen, die auch bisherige Studien bei Studierenden anderer Fächergruppen (z.B. Medizin) ermitteln konnten (Al-Dubai et al., 2011; Alyousef, 2019; Herbst et al., 2016; Redwhan et al., 2009). Eine Mehrheit der Sportlehramtsstudierenden gibt die Organisation des Alltags oder der Erwerbstätigkeit (z.B. Finanzierung des Lebensunterhaltes) als Belastungen an, welche mit geringen zeitlichen Kapazitäten einhergehen. In einem Review zu Stressoren bei Studierenden im Allgemeinen von Hurst et al. (2013) berichten Studierende in Zusammenhang mit alltagsbedingten Belastungen ebenfalls vermehrt von Zeitproblemen, die zu einer Ressourcenknappheit führen können (Hurst et al., 2013). Alltagsbedingte Beanspruchungsfolgen äußern sich kurzfristig bei den Sportlehramtsstudierenden auf kognitiver (Unkonzentriertheit), emotionaler (hoher Druck) und psycho-physiologischer (Kraftlosigkeit) Ebene, welche möglicherweise langfristig Einfluss auf die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit der Studierenden im Studienalltag haben können (berufliche Folgen, Cramer et al., 2018).

In der vorliegenden Studie wurden als Belastungen, die in der Person selbst begründet sind, Perfektionismus und die hohe eigene Erwartungshaltung herausgestellt. Dies sind für Studierende typische intrapersonelle Belastungen (Herbst et al., 2016, Turiaux & Krinner, 2014; Ziert, 2012), welche möglicherweise auf ein Bewusstsein der Studierenden hindeuten, auch selbst für bestimmte Belastungen verantwortlich zu sein (Ziert, 2012). Bei mehreren Sportlehramtsstudierenden zeigen sich weiterhin Belastungen

aufgrund der „eigenen Faulheit“ und dem „Aufschieben von anstehenden Aufgaben“ (Prokrastination). Generell geht eine hohe Prokrastination im Semesterverlauf mit einem hohen Arbeitspensum zu Semesterende und einer erhöhten Beanspruchung einher (Gerrig & Zimbardo, 2008).

Familiäre Probleme als auch ein neuer Freundeskreis wurden in vergangenen Forschungsarbeiten als bedeutende sozial bedingte Belastungen Studierender (Redwhan et al., 2009; Seyedfatemi et al., 2007) herausgestellt. Die Sportlehrantsstudierenden aus dieser Studie geben im Vergleich dazu sozial bedingte Belastungen wie z.B. „wenig soziale Kontakte“ bzw. „Schwierigkeiten, sozial Fuß zu fassen“ nur in geringem Maße an. Sportliche Aktivität im Allgemeinen kann positive Effekte auf die soziale Integration an Hochschulen haben (Jetzke, 2019), aufgrund der sportpraktischen Rahmenbedingungen des Studiums wird die soziale Integration möglicherweise gestärkt.

In der vorliegenden Studie wurden erstmals sportpraktisch bedingte Belastungen und Beanspruchungsfolgen bei Sportlehrantsstudierenden untersucht. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen, dass zehn Sportlehrantsstudierende sportpraktisch bedingte Belastungen wahrnehmen und diese sowohl körperlicher (z.B. aufgrund der körperlichen Anforderungen einer bisher unbekannt Sportart) als auch psychischer Art (z.B. aufgrund des zeitlichen Umfang) sein können. So sind z.B. in den Bereichen Akrobatik und Tanz mehrmalige Gruppentreffen mit Kommiliton\*innen notwendig, die einerseits erhöhte Trainingsumfänge und -intensitäten (körperlich) bedingen und andererseits sehr zeitraubend (psychisch) sind. In der Literatur wurden körperliche Belastungen wie z.B. langes Stehen, Lärm und eingeschränkte Erholung bisher nur bei (Sport-) Lehrkräften ermittelt (eine Übersicht liefert das systematische Review von von Haaren-Mack et al., 2019). Greier (2006) betont, dass Sportlehrer\*innen den Lehrberuf insgesamt als eine körperlich mittel bis stark belastende Tätigkeit empfinden, die aktive Teilnahme am Sportunterricht, Unterstützen oder Demonstrieren werden als körperliche Belastungen genannt. Sportlehrkräfte (im Vorbereitungsdienst; Ziert, 2012) nehmen ebenfalls Belastungen aufgrund von Sportarten wahr, die sie nicht gut beherrschen (mangelnde Demonstrationsfähigkeit). Auch Sportlehrantsstudierende geben fremde Sportarten als Belastung an. Aufgrund geringerer Vorkenntnisse benötigen diese einen höheren Trainingsumfang für erforderliche Prüfungsleistungen. Verletzungen (und die Angst vor einer Verletzung) sind weitere Belastungen von Sportlehrantsstudierenden, wobei bekannt ist, dass hohe Umfänge und Intensitäten körperlicher Anforderungen zu einem erhöhten Verletzungsrisiko führen (Dawans & Heinrichs, 2018)). In einer Untersuchung von (Goossens, Verrelst, Cardon, & Clercq, 2014)) zeigte sich, dass das Verletzungsrisiko von Sportstudierenden höher ist als das einer vergleichbar aktiven Bevölkerungsgruppe. Sportverletzungen sind per Definition (van Mechelen et al., 1996) mit einer (längeren) Sportpause und körperlichen und psychischen Einschränkungen verbunden. Diese Sportpause kann bei Sportlehrantsstudierenden möglicherweise zu Studienverzögerungen (Wiederholen von sportpraktischen Prüfungen) als auch zur Verschlechterung des Trainingszustands und der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Eine ausgeprägte und hohe körperliche Leistungsfähigkeit ist gleichzeitig die Voraussetzung für ein erfolgreiches Sportlehrantsstudium und den Einstieg in das Berufsleben. Durch Verletzungen bedingte Studienverzögerungen wurden im Zuge der Auswertung als Belastungen psychischer und körperlicher Art (Studiumsverzögerung, doppelter Trainingsaufwand) als auch als langfristige Beanspruchungsfolge (Studiumsverzögerung, gesundheitliche und berufliche Folgen) von

den hier untersuchten Studierenden angegeben.

Sportpraktisch bedingte kurzfristige Beanspruchungsfolgen äußern sich bei den in dieser Studie Befragten auf psycho-physiologischer (Anspannung, Überbelastung, Schlafprobleme) Ebene. Teilweise fühlen sich Studierende aufgrund der körperlichen Belastungen unter Leistungsdruck (emotionale Ebene) und beschreiben, dass zu wenige Erholungszeiten im Alltag bestehen. Kurzfristige Beanspruchungsfolgen wie Ermüdung, Überbelastungen oder Schlafprobleme können negative Auswirkungen auf die körperliche als auch psychische Leistungsfähigkeit der Studierenden haben und langfristig die sportliche und berufliche Laufbahn (z.B. Studiumsverzögerungen, Studienabbruch) der Studierenden gefährden.

## 6.1 Limitationen und Schlussfolgerungen

Die vorliegende Arbeit leistet einen ersten wichtigen Beitrag dazu, Belastungen und Beanspruchungsfolgen von Sportlehrantsstudierenden zu identifizieren. Allerdings sind auch Limitationen zu nennen, die für die Interpretation der Ergebnisse zu beachten sind.

Da Belastungen bei Sportlehrantsstudierenden bisher nicht untersucht wurden und um einen Einblick in alltägliche Belastungen von Sportlehrantsstudierenden zu bekommen, wurde eine qualitative Herangehensweise gewählt. Die damit einhergehende limitierte Anzahl der befragten Studierenden ist nicht als repräsentativ für alle Sportlehrantsstudierenden anzusehen. Dennoch wurde auf Basis der Inhaltsanalyse angenommen, dass die vorliegenden Ergebnisse die Belastungsbereiche der untersuchten Zielgruppe der Sportlehrantsstudierenden gut abbilden (Guest et al., 2009). In zukünftigen Forschungsarbeiten sollten die hier ermittelten Belastungen der Sportlehrantsstudierenden quer- und längsschnittlich zusammen mit akuten und langfristigen Beanspruchungsfolgen repliziert und tiefergehend untersucht werden. Vor dem Hintergrund der Rahmenbedingungen des Sportlehrantsstudiums ist es in weiteren Studien von Bedeutung, zusätzlich zu untersuchen, welche Rolle dabei unterschiedliche Unterrichtsfächer oder Schulformen der Studierenden spielen.

Die qualitative Herangehensweise ermöglichte die Identifizierung der sportpraktisch bedingten Belastungen von Sportlehrantsstudierenden. Da sportpraktisch bedingte Belastungen sehr häufig von den Studierenden genannt wurden, sollten zukünftige Studien die Relevanz dieses Belastungsbereichs im Sportlehrantsstudium detaillierter betrachten. Zusätzlich wurden als negative Beanspruchungsfolgen Verletzungen und Studienverzögerungen genannt, welche eine wichtige Rolle für Sportlehrantsstudierende zu spielen scheinen. In diesem Zusammenhang gilt es zukünftig auch zu untersuchen, inwieweit sportpraktischen Inhalte des Studiums für Studierende als Ressource bzw. als Bewältigungsstrategie dienen.

Abschließend lässt sich anhand der Ergebnisse für die Beanspruchungsfolgen nicht sicher sagen, inwieweit anhand der Aussagen der Studierenden den jeweiligen Belastungen konkrete Beanspruchungsfolgen zugeordnet werden können. Möglicherweise zeigen sich Beanspruchungsfolgen eher belastungsübergreifend (Cramer et al., 2018) und lassen sich, unter anderem aufgrund der retrospektiven Befragung, nicht auf einzelne Belastungen zurückführen, sondern ergeben sich aus einem Komplex von Belastungen.

## 6.2 Praktische Implikationen

Sportlehrantsstudierende begegnen schon während der ersten Bildungsphase Belastungen und Beanspruchungsfolgen, die sich aus den Rahmenbedingungen des Sportlehrantsstudiums ergeben und

sich von anderen Studienfächern unterscheiden. Um eine erfolgreiche zweite Bildungs- und Berufsphase der angehenden Sportlehrkräfte sicherzustellen, ist es von hoher Relevanz, adäquate stresspräventive Maßnahmen für den Umgang mit Belastungen und Beanspruchungsfolgen in das Studium zu integrieren.

Vor den eingangs beschriebenen stresstheoretischen Ansätzen des transaktionalen Stressmodells (Lazarus & Folkman, 1984) sowie des integrativen Rahmenmodells nach Cramer et al. (2018), stellt die vorliegende Studie Belastungen dar, die sich zum einen aus alltäglichen Transaktionen zwischen Studierenden und ihrer Umwelt, und zum anderen im Rahmen ihres Studiums ergeben. Die damit einhergehende Beanspruchung lässt sich anhand der Beanspruchungsfolgen erkennen. Mithilfe der vorliegenden Ergebnisse ist es möglich, theoriegeleitet Maßnahmen (Workshops, Seminare) zur Prävention von Stress und psychischen Erkrankungen bei Sportlehrantsstudierenden zu entwickeln. Durch die ermittelten Belastungen (z.B. zwei Fachrichtungen, intensive Trainingsphasen während der sportpraktischen Prüfungszeit) können für Sportlehrantsstudierende typische Belastungssituationen und die damit einhergehende mögliche Beanspruchung, aber auch die Möglichkeiten des Umgangs mit diesen (Bewältigungsstrategien) behandelt werden. Dabei bildet das Kennenlernen der eigenen Belastungssituationen die Grundlage, um entsprechende Strategien (Neu-, Umbewertung von Belastungssituationen; Förderung der eigenen vorhandenen Ressourcen und Integration von Erholungsphasen in den Alltag) im Umgang mit Belastungen zu erlernen und zu erproben, und damit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit (kurzfristige und mittel-/langfristige Beanspruchungsfolgen, z.B. Unkonzentriertheit, Schlafprobleme, Verletzun-

gen, Studiungsverzögerungen) zu begegnen. Vor dem Hintergrund der ermittelten intrapersonellen Belastungen „eigene Erwartungshaltung“ und Prokrastination erscheinen Workshops und Seminarinhalte zu diesen beiden Themen sinnvoll und können sowohl kurzfristigen Beanspruchungsfolgen durch hohes Arbeitspensum am Semesterende sowie langfristigen Beanspruchungsfolgen wie Studiungsverzögerungen entgegenwirken (Gerrig & Zimbardo, 2008).

Grundsätzlich sollten zwei wichtige Aspekte körperlicher Aktivität in Ausbildungsinhalten thematisiert werden, die auch für die spätere Arbeit als Sportlehrer\*in von Bedeutung sind. Körperliche Aktivität kann als Ressource und Stresspuffer für einen Ausgleich im Alltag dienen (Gerber, 2008; Klaperski et al., 2012), jedoch können zu hohe Umfänge und Intensitäten körperlicher Aktivität die Gesundheit auch negativ beeinflussen und Beanspruchungsfolgen wie z.B. Übertraining (Armstrong & van Heest, 2002; Kellmann, 2010) oder Verletzungen (Dawans & Heinrichs, 2018) hervorrufen. Innerhalb des Sportlehrantsstudiums sollte der Umgang mit körperlichen Belastungen und das Erkennen von Beanspruchungsfolgen geschult werden. Zusätzlich sollte dafür sensibilisiert werden, dass Phasen intensiver körperlicher Beanspruchungen bei fehlender Erholung auch negative gesundheitliche Auswirkungen haben können. Für den Umgang damit kann unter anderem die Integration von Erholungsphasen in den Studienalltag als wichtiges Werkzeug erlernt werden, um akute Überbelastungen und langfristig Übertraining zu vermeiden.

Die korrespondierende Autorin gibt für sich und ihre Koautorinnen an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Tab. 1: Gesamtübersicht aller Kategorien und Beispielzitate

| Hauptkategorie (1. Ebene)            | Unterkategorie (2. Ebene)   | Beispielzitat (Code)   | Unterkategorie (3. Ebene)   | Beispielzitate (kurz)   |
|--------------------------------------|-----------------------------|--|---|---|
| <b>Hochschulbedingte Belastungen</b> |                             |  |   |   |
|                                      | Prüfungsphase (n = 10)      | „Also was ich auf jeden Fall immer als Belastung empfinde, sind die letzten zwei Wochen von der Vorlesungszeit, weil da alle Prüfungen sind und halt bei mir auch im Zweifach die Prüfungen. Das heißt, es sind Wochen, da hat man pro Tag zwei Prüfungen, für die man halt parallel lernen muss (...).“ (B1w) | Prüfungsdichte, Prüfungszeit, Lernen, Lernbelastung, Klausurendruck, Vorbereitung auf Prüfungen, hohe Zeitinvestition   | „dann kommt alles auf einmal“, „parallel lernen“, „Prüfungen aufeinander geballt“   |
|                                      | Zwei Fachrichtungen (n = 9) | „Man hat ähm dadurch, dass man an zwei Unis gleichzeitig studiert immer das hin und her hetzen und das Umschalten, das Stundenplan legen, was manchmal echt nicht ganz so einfach ist. Ähm ja also das würde ich als die Hauptbelastung beschreiben.“ (B7w)  | unterschiedliche Belegphasen, räumliche Distanz, hohe Anforderungen, problematische Koordination, Probleme im zweiten Fach, Doppelbelastung, unklare Prioritätensetzung, zeitlicher Aufwand | „es wird schon viel abverlangt“, „extrem viel Lernaufwand“, „schwierige Stundenplangestaltung“, „hin und her hetzen“, „Koordinationsanstrengung“, „diese Doppelbelastung zwischen Uni und DSHS“ |

| Hauptkategorie<br>(1. Ebene)                   | Unterkategorie<br>(2. Ebene) | Beispielzitat (Code)  | Unterkategorie<br>(3. Ebene)                                     | Beispielzitate (kurz)   |
|--|------------------------------|---|--|---|
| Hochschulbedingte Beanspruchungsfolgen (n = 6) |                              | „Ja, also bei der Prüfung einfach angespannt sein. Und ja, nervös teilweise vor der Prüfung, je nachdem was es für eine Prüfung ist. Und jetzt denken, wars jetzt genug Vorbereitung oder halt auch einfach, es ging nicht mehr, ich hab alles getan, aber (...), ja, trotzdem irgendwie denken, oah, ist nicht genug, aber es war einfach nicht mehr genug Zeit dafür da.“ (B1w) | Nervosität, Krankheit, Nicht-Wohlfühlen, Schlafprobleme, Rückzug | „nervös vor Prüfungen“, „da ging es mir nicht gut“, „vor Prüfungen bin ich immer krank geworden“, „Schlafdefizit“, „nicht abschalten können“, „nicht mehr so fröhlich“, „man wird stiller“, „Magengrummeln“ |

#### Alltagsbedingte Belastungen

|  |                                |  |   |  |
|--|--------------------------------|--|---|--|
|  | Organisation im Alltag (n = 7) | „Genau, es ist ja nicht nur das Lernen, sondern auch die ganzen Sachen die nebenher immer laufen. Die Wohnung muss geputzt werden, man muss einkaufen, Wäsche waschen, man hat selber Training, man muss Veranstaltungen besuchen, dann muss man arbeiten gehen. [...] Dann muss man auch ständig den Standort wechseln, wenn man hier lernt, da Mittag isst, dort arbeitet, dann wieder zum Training muss, vorher zuhause die Tasche packt. Man verliert unglaublich viel Zeit, einfach durch Mobilität.“ (B4m) | Rahmenbedingungen außerhalb der Hochschule, wenig Zeit Wochenende, Kollision Arbeit und Uni | „Pendeln am Wochenende“, „nimmt viel Zeit ein“, „anfangs Alltag selbst strukturieren“, „Wegfall Wochenenden“, „alles unter einen Hut bekommen“ |
|  | Erwerbstätigkeit (n = 7)       | „Ja, ich habe einige Nebenjobs. Zurzeit arbeite ich jeden Tag. Ich hab zwei verschiedene Stellen wo ich Torwarttraining gebe. Zwei Nachhilfeschüler und einen Kurs den ich im Berufskolleg gebe als Vorbereitungskurs fürs Fachabitur. Den mache ich halt an fünf Tagen in der Woche. [...] weil ich halt auf's Geld angewiesen bin und die Sachen machen muss, auch wenn es mir gut tun würde die Sachen aus der Uni mal ordentlich nach zu Arbeiten (...). Aber ja, muss man halt machen.“ (B4m)               | Zeitverlust, Arbeit am Wochenende (nachts), Finanzierung Lebensunterhalt                    | „fünf Tage Uni, zwei Tage Arbeiten“, „zeitraubend“   |

| Hauptkategorie (1. Ebene)                            | Unterkategorie (2. Ebene) | Beispielzitat (Code)  | Unterkategorie (3. Ebene)   | Beispielzitate (kurz)  |
|--|---------------------------|---|---|--|
| Alltagsbedingte Beanspruchungsfolgen (n = 3)         |                           | „Dann pack ich mir den Alltag voll, wie es vielleicht zurzeit ist mit den vielen Nebenjobs und so und zieh es halt durch und irgendwann merke ich, gut, es ist langsam zu viel auf die Dauer.“ (B4m)  | Mehrere Nebenjobs, Voller Alltag, Unkonzentriert, Kraftlos, hoher Druck   | „kommt nicht mehr hinterher“, „nicht mehr voll konzentriert“, „wenig Kraft“, „Muskelzuckungen“   |
| Intrapersonelle Belastungen (n = 10)                 |                           | „[...] für mich war es immer so ein bisschen problematisch allein durch das Pendeln hier so, ich sag mal, nen Fuß an die Erde zu bekommen.“ (B3m)   | eingeschränkter Kontakt Familie, keine feste Bezugsgruppe   | „Schwierigkeiten Aufbau Freundeskreis“   |
| <b>Sportpraktisch bedingte Belastungen</b>           |                           |   |   |  |
|  | Psychischer Art (n = 7)   | „[...] so wie diese Fachpraktischen Prüfungen hat bei den Choreographien oder so, dass man da halt vor allem, wenn man irgendwie so ein Gruppenprojekt hat das man sich da extrem oft treffen muss und dass das viel viel Zeit in Anspruch nimmt und die Organisation da ziemlich schwierig ist.“ (B5m)   | Masse an Kursen und Abnahmen, Gruppenprüfungen, hohe Zeitinvestition, Organisation, Studiumsverzögerung                           | „höheres Zeit-Investitionsmanagement“, „abends trainieren“, „die Abende in den Turnhallen verbringen“, „drei, viermal die Woche treffen“, „verschiedene Zeitpläne“ |
|  | Körperlicher Art (n = 8)  | „Ja, also grundsätzlich diese körperliche Komponente, die im Studium gefordert ist, die ist auf jeden Fall mit drin, weil durch Krankheit, Verletzung und so weiter sind die halt beeinträchtigt. Dadurch hat man als Sportstudent ein gewisses, zusätzliches Risiko. Das würde ich so als das Hauptding sehen, also dass die körperliche Leistungsfähigkeit ein Parameter ist, an dem man gemessen wird und das kann zu Belastungen führen.“ (B3m) | Körperliche Anforderungen, unbekannte Sportarten, Verletzungen, Studiumsverzögerung, Masse an praktischen Kursen und Prüfungen    | „Praxisabnahmen“, „zunehmend schwieriger geworden“, „mehr Zeit investieren um zu bestehen“   |
| Sportpraktisch bedingte Beanspruchungsfolgen (n = 6) |                           | „Ja. Der Körper ist das Kapital, ohne einen gesunden Körper kann man ja nicht Sport studieren, von daher muss man schon gucken, dass man immer Sportkurse machen kann. Wenn man es gerade nicht kann und man gerade verletzt ist, ist man auch eingeschränkt im Studium.“ (B4m)   | Anspannung, Schlafprobleme, Krankheit, Druck, Studiumsverzögerung, wenig Erholung, Prüfungs-wiederholung, Ermüdung, Überbelastung | „man kann sich nicht genug drauf vorbereiten“, „es kann immer was schief gehen“, „schlecht schlafen“, „dauerhaft Muskelkater“, „wenig Ruhezeit“                    |

## LITERATUR

- Al-Dubai, S., Al-Naggar, R. Alshagga, M., & Rampal, K. (2011). Stress and Coping Strategies of Students in a Medical Faculty in Malaysia. *Malaysian J Med Sci*, 18(3), 57-64.
- Alyousef, S. (2019). Psychosocial stress factors among mental health nursing students in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(1), 60-66.
- Armstrong, L. E., & van Heest, J. L. (2002). The unknown mechanism of the overtraining syndrome: Clues from depression and psychoneuroimmunology. *Sports Medicine*, 32(3), 185-209.
- Barthel, Y., Ernst, J., Rawohl, S., Körner, A., Lehmann, A., & Brähler, E. (2011). Psychosoziale Situation von Studierenden - Beratungs- und Behandlungsbedarf und Interesse an Psychotherapie. *Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin*, 9(2), 73-83.
- Büttner, T. R., & Dlugosch, G. E. (2013). Stress im Studium. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 106-111. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>
- Buttkus, T., & Miethling, W.-D. (2005). Belastungen und Widerstandsressourcen bei Sportlehrerinnen und Sportlehrern. *Betrifft Sport: Praxis für den Schulsport*, 27(4), 3-9.
- Cramer, C., Friedrich, A., & Merk, S. (2018). Belastung und Beanspruchung im Lehrerinnen- und Lehrerberuf: Übersicht zu Theorien, Variablen und Ergebnissen in einem integrativen Rahmenmodell. *Bildungsforschung*, 1, 1-23.
- Dawans, B. von, & Heinrichs, M. (2018). Physiologische Stressreaktion. In R. Fuchs & M. Gerber (Eds.), *Handbuch Stressregulation und Sport*. Berlin, Heidelberg: Springer; Springer Berlin Heidelberg.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *PLOS ONE*, 9(12), e115193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>
- Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) (2020). *Online Studienführer Sportwissenschaft der dvs*. Zugriff am 04.04.2020 unter: <http://www.dvs-sportstudium.de/>
- Gerber, M. (2008). Sportliche Aktivität und Stressreaktivität: Ein Review. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 59(7-8), 168-174.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie* (18., aktualisierte Aufl.). München: Pearson Studium.
- Goossens, L., Verrelst, R., Cardon, G., & Clercq, D. de (2014). Sports injuries in physical education teacher education students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(4), 683-691. <https://doi.org/10.1111/sms.12054>
- Greier, K. (2006). Psychische Belastung von LehrerInnen im Unterricht „Bewegung und Sport“. *Bewegungserziehung*, 3, 23-26.
- Grobe, T. G., & Steinmann, S. (2015). *Gesundheitsreport 2015: Gesundheit von Studierenden*. Hamburg.
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017: Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. Berlin.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2016). How Many Interviews Are Enough? *Field Methods*, 18(1), 59-82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Gusy, B., Lohmann, K., & Drewes, J. (2010). Burnout bei Studierenden, die einen Bachelor-Abschluss anstreben. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(3), 271-275. <https://doi.org/10.1007/s11553-010-0251-4>
- Heim, R., & Klimek, G. (1999). Arbeitsbelastungen im Sportlehrerberuf: Entwicklung eines Instruments zur Erfassung fachunterrichtlicher Stressoren. *Psychologie und Sport*, 6(2), 35-45.
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M., & Stief, S. (2016). *Studierendenstress in Deutschland: Eine empirische Untersuchung*. Berlin.
- Heublein, U. (2009). Ursachen des Studienabbruchs in Bachelor- und in herkömmlichen Studiengängen: Ergebnisse einer bundesweiten Befragung von Exmatrikulierten des Studienjahres 2007/08. *HIS: Projektbericht*, 2009.
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: a review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275-285. <https://doi.org/10.1002/smi.2465>
- Jetzke, M. (2019). Sport und Studienabbruch an Hochschulen: Eine Regressionsanalyse zur Relevanz sozialer Integration. *Sport und Gesellschaft*, 16(1), 85-111. <https://doi.org/10.1515/sug-2019-0004>
- Käser, U., Leuchs, K., Neugebauer, H., & Wasch, J. (2012). Stress and burnout in German teachers and students. In K. A. Moore, K. Kaniasty, & P. Buchwald (Eds.), *Stress and anxiety: Application to economic hardship, occupational demands, and developmental challenges* (pp. 51-66). Berlin: Logos-Verl.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 95-102.
- Klaperski, S., Seelig, H., & Fuchs, R. (2012). Sportaktivität als Stresspuffer. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 19(2), 80-90. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000061>
- Klusmann, U., Kunter, M., Voss, T., & Baumert, J. (2012). Berufliche Beanspruchung angehender Lehrkräfte: Die Effekte von Persönlichkeit, pädagogischer Vorerfahrung und professioneller Kompetenz. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 26(4), 275-290.
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim. Beltz.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung: Lehrbuch*. Weinheim: Beltz PVU.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (UTB für Wissenschaft Pädagogik). Weinheim: Beltz, 8229.
- Miethling, W.-D., & Brand, R. (2004). Stressoren im Sportunterricht und psychische Widerstandsressourcen bei Sportlehrerinnen und Sportlehrern in der ersten Berufungsphase. *Spectrum*, 16(1), 48-67.

- Meier, S., Mikolajczyk, R. T., Helmer, S., Akmatov, M. K., Steinke, B., & Krämer, A. (2010). Prävalenz von Erkrankungen und Beschwerden bei Studierenden in NRW. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(3), 257–264. <https://doi.org/10.1007/s11553-010-0256-z>
- Meier, S. (2013). Auf den Lehrer kommt es an?! Kompetenzniveau nach dem Sportlehrantsstudium. *IMPULSE*. (Mai 01), 34–39.
- Mey, G., & Mruck, K. (Eds.) (2010). *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Oesterreich, C. (2008). Arbeitsbedingungen von Sportlehrkräften. *Sportunterricht*, 57(9), 282–288.
- Radcliffe, C., & Lester, H. (2003). Perceived stress during undergraduate medical training: a qualitative study. *Medical education*, 37, 32–38.
- Redwhan, A., Sami, A., Karim, A., Chan, R. & Zaleha, M. (2009). Stress and coping strategies among management and science university students. *The international medical journal* 8(2), 11-15.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Römer, J., Appel, J., Drews, F., & Rauin, U. (2012). Burnout-Risiko von Lehramts- und Jurastudierenden der Anfangssemester. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 7(3), 203–208. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0345-2>
- Sandmeier, A., Kunz Heim, D., Windlin, B., & Krause, A. (2017). Negative Beanspruchung von Schweizer Lehrpersonen. *Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften*, 39(1), 75–94.
- Schaarschmidt, U. (Ed.) (2005a). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (2. Aufl.). Beltz Pädagogik. Weinheim, Basel: Beltz.
- Seyedfatemi, N., Tafreshi, M., Hagani, H. (2007). Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC Nursing* 11(6), 1-10.
- Stamann, C.; Janssen, Markus & Schreier, Margrit (2016). Qualitative Inhaltsanalyse – Versuch einer Begriffsbestimmung und Systematisierung [24 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 17(3), Art. 16
- Thees, S., Gobel, J., Jose, G., Bohrhardt, R., & Esch, T. (2012). Die Gesundheit von Studierenden im Bologna-Prozess. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 7(3), 196–202. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0338-1>
- Turiaux, H., & Krinner, C. (2014). Gestresst im Studium? Ein empirischer Vergleich Studierender verschiedener Hochschultypen und eine explorative Analyse potentieller Stressoren. *Journal of Business and Media Psychology*. (1), 18–28.
- Von Haaren-Mack, B., Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2019). Stress in physical education teachers: A systematic review of sources, consequences and moderators of stress. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1662878>
- Van Mechelen, W., Twisk, J., Molendijk, A., & Blom, B. (1996). Subject-related risk factors for sports injuries: A one year prospective study in young adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. (9), 1171–1179.
- Ziert, J. (2012). *Stressphase Sportreferendariat?! Eine qualitative Studie zu Belastungen und ihrer Bewältigung*. Zugl.: Hannover, Univ., Diss., 2012. Forum Sportwissenschaft: Vol. 24. Hamburg: Feldhaus Ed. Czwalina