

# Stress und psychisches Befinden bei (angehenden) Sportlehrkräften<sup>1</sup>

Alina Schäfer, Fabian Pels & Birte von Haaren-Mack  
Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie  
Psychologisches Institut  
Deutsche Sporthochschule Köln

---

Zusammenfassung: Sportlehrkräfte sind in ihrem Alltag mit besonderen Anforderungen konfrontiert, die mit einem erhöhten Stresserleben assoziiert sind. Ziel der vorliegenden Studie war daher die umfassende Untersuchung von Stress bei (angehenden) Sportlehrkräften. Durch eine Querschnittstudie an ausgebildeten Sportlehrkräften und Sportlehrkräften im Vorbereitungsdienst aus Nordrhein-Westfalen konnte gezeigt werden, dass insbesondere Lärm, Heterogenität innerhalb einer Klasse und unangemessene curriculare Vorgaben als Stressoren im Sportlehrerberuf wahrgenommen werden. Das Stresserleben per se ist im Mittel bei den Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern moderat ausgeprägt, wobei aber 11.5% der ausgebildeten Sportlehrkräfte und 29.5% der Sportlehrkräfte im Vorbereitungsdienst ein starkes Stresserleben berichten. Insbesondere bei den Sportlehrkräften im Vorbereitungsdienst hängt das Stresserleben eng mit dem generellen psychischen Befinden zusammen. Auf Basis dieser Ergebnisse sollen im Projekt „Schulsport2020“ Lehr-/Lernwerkzeuge entwickelt werden, die (angehende) Sportlehrkräfte auf den Umgang mit Stress vorbereiten.

## Stress and mental health in (prospective) physical education teachers

Summary: Physical education teachers are faced with specific demands on a daily basis, which are associated with increased stress potential. Therefore, the purpose of the present study was a comprehensive investigation of stress in (prospective) physical education teachers. The cross-sectional study with a sample comprising skilled physical education teachers and physical education pre-service teachers from North Rhine-Westphalia showed that noise, heterogeneity within classes and inappropriate curricular standards are the most frequently mentioned stressors in the profession of physical education teachers. In general, the participants report a moderate level of perceived stress, but 11.5% of the skilled physical education teachers and 29.5% of the physical education pre-service teachers showed high levels of perceived stress. Particularly in physical education pre-service teachers, perceived stress was highly associated with global mental health. On a basis of these results, the project “Schulsport2020” aims to develop

---

<sup>1</sup> Das diesem Bericht zugrundeliegende Vorhaben wird im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01JA1622 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und dem Autor.

teaching and learning tools in order to prepare (prospective) physical education teachers for coping with stress.

---