

# Sportlehrer\*innenstress: Entwicklung und Evaluation von Lehr-/Lernwerkzeugen zum Umgang mit Stress im Fach Sport

Nina Zammit, Ulrike Hartmann, Jens Kleinert & Fabian Pels

## Hintergrund

Sportlehrkräfte sind aufgrund der hohen Anforderungen des Berufs mit vielfältigen Stressoren konfrontiert (von Haaren-Mack et al., 2020). Langfristig kann Stress zu zahlreichen psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen führen sowie zum vorzeitigen Abbruch des Sportlehrberufs (Johnson et al., 2005; Mäkelä & Whipp, 2015). Die Vermittlung von Wissen zum Thema Stress und die Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Stress sind daher eine Querschnittsaufgabe in allen Phasen der Sportlehrkräftebildung.

Als Teil des QLB Gesamtprojektes Schulsport2030, war das Ziel des Teilprojektes „Umgang mit Sportlehrer\*innenstress“, Lehr-/Lernwerkzeuge zum Umgang mit Stress für die (Sport-)Lehrkräftebildung (1) zu entwickeln, (2) zu implementieren und (3) zu evaluieren.

## Vorgehensweise

### (1) Entwicklung

Basierend auf dem Transaktionalen Stressmodell von Lazarus (1981) wurden vier zentrale Lerninhalte abgeleitet. Für jeden Lerninhalt wurden spezifische Lernziele definiert, über die ein kumulativer Kompetenzerwerb sichergestellt werden soll (z.B. vom Wissen und Verstehen hin zu Anwendung und Analyse; Bloom, 1956; Kleinert, 2017). Zu den Lerninhalten und Lernzielen wurden Lehr-/Lernwerkzeuge als verschiedene Produkttypen erstellt, welche das entsprechende Arbeitsmaterial zum Einsatz in der universitären Lehre enthalten.

Lerninhalte	Produkttypen	
	Stundenkonzeption	Stundenbaustein
1. Einführung und Grundlagen zum Thema Stress 2. Stressbewältigung 3. Aufbau von Ressourcen 4. Erholung	<b>Arbeitsmaterial:</b> Seminareinheiten (z.B. Stresslabor), E-Learning Einheiten, Workshops	<b>Arbeitsmaterial:</b> Arbeitsblätter, Präsentationsfolien, Reflexionstools



Das Stresslabor: Ein videogestütztes Lehr-/Lernwerkzeug zum Erlernen des Umgangs mit potenziell stressreichen Unterrichtssituationen.

### (2) Implementierung

Die Lehr-/Lernwerkzeuge wurden universitätsintern und -extern implementiert und bereitgestellt, um ihren langfristigen Einsatz in der Bildungspraxis zu ermöglichen und zu fördern.

- **Universitätsintern** wurden die Lerninhalte und Lernziele in den Modulhandbüchern des Lehramtstudiums curricular verankert.
- **Universitätsextern** wurden regionale und überregionale Kooperationen geschlossen:

#### Regionale Kooperationen

**Bezirksregierung Köln:** Organisation des „Kölner Tag des Schulsports“, in dem Workshops zu ausgewählten Lehr-/Lernwerkzeuge durchgeführt wurden.  
**Zentrum für schulpraktische Lehrausbildung:** Etablierung von curricularen Verankerungen

#### Überregionale Kooperationen

**Universität Leipzig und Universität Kiel:** Einsatz der Lehr-/Lernwerkzeuge innerhalb von Transferprojekten.

Das „Bildungsportal Schulsport2030“ wurde als online Plattform für die freie Bereitstellung sowie für den Transfer und für die Nachhaltigkeit der Lehr-/Lernwerkzeuge erstellt.



QR Code zum Bildungsportal

### (3) Evaluierung

Die Lehr-/Lernwerkzeuge wurde anhand von (Interventions-) Studien auf ihre **Effekte** und **Akzeptanz** evaluiert. Die Ergebnisse diese Studien zeigten, dass die eingesetzten Lehr-/Lernwerkzeuge positive Effekte auf die **Ausprägung des Stresserlebens** von (angehenden) Sportlehrkräften hatten. Zudem wurden die **Lernziele zur Stressbewältigung** erreicht. Außerdem konnte eine **hohe Akzeptanz** der Lehr-/Lernwerkzeuge festgestellt werden. Die Akzeptanz des Bildungsportals wird momentan evaluiert.

## Ausblick

Die bestehenden Lehr-/Lernwerkzeuge können oftmals auch fachübergreifend angewendet werden oder zum Einsatz nach Bedarf adaptiert werden. Weitere Lehr-/Lernwerkzeuge werden fortführend im Laufe des Projektes entwickelt, implementiert, evaluiert und ebenfalls im Bildungsportal bereitgestellt. Das Bildungsportal wird nach Projektende weiterhin bestehen und für universitätsinterne- und externe Akteure frei verfügbar sein.

#### Referenzen

Bloom, B. S.; Engelhart, M. D.; Furst, E. J.; Hill, W. H.; Krathwohl, D. R. (1956): Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain. New York: David McKay Company.  
 Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of managerial psychology*, 20(2), 178-187.  
 Kleinert, J. (2017). Produkte für die Praxis!? Entwicklungsperspektiven sowie Nachhaltigkeits- und Transferkonzepte im Projekt Schulsport2020. In J. Kleinert & J. Wolf (Hrsg.), *Schulsport2020: Erste Ergebnisse des Projekts und Ausblicke auf eine Weiterentwicklung der Sportlehrer/innenbildung* (S. 37-42). Deutsche Sporthochschule Köln.  
 Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981). Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Ed.), *Streß. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (pp. 213-259). Bern: Huber.  
 Mäkelä, K., & Whipp, P. R. (2015). Career intentions of Australian physical education teachers. *European Physical Education Review*, 21(4), 504-520.  
 von Haaren-Mack, B., Ebner-Priemer, U.W., Bussmann, J.B. (2020). Physical activity monitoring. In K. Sweeny & M. L. Robbins (Hrsg.), *The Wiley encyclopedia of health psychology: Volume 2*. Wiley.