

Transferprojekt mit der Universität Kiel: Das Stresslabor – eine videogestütztes Lehr-/Lernkonzept zum Umgang mit potenziell stressreichen Situationen im Sportunterricht

In Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern Manfred Wegner und Daniel Pantleon der Universität Kiel hat das Teilprojekt Sportlehrer*innenstress das so genannte „Stresslabor“ für die universitäre Ausbildung entwickelt. Das „Stresslabor“ besteht aus einer vorgeschaltete e-Learning Einheit und einer darauffolgenden Seminareinheit. Beide Teile des Konzeptes wurden und werden in einem iterativen Vorgehen erprobt, angepasst und evaluiert.

Die E-Learning Einheit

Die e-Learning Einheit vermittelt basierend auf der transaktionalen Stresstheorie (Lazarus & Folkman, 1984) Wissen zu Stressentstehung, Stressoren und Bewältigungsstrategien. Die Lerneinheit ist modular angelegt und führt die Studierenden vom transaktionalen Stressmodell (Lazarus, 1984) und physischen Stressreaktionen über den aktuellen Forschungsstand zu Stressoren von Lehrer*innen hin zu persönlichen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien.



Abb. 1: Einzelne Kapitel der Lerneinheit

Die Seminareinheit des Stresslabors

In der darauffolgenden Seminareinheit wird das Wissen an videobasierten Beispielsituationen aus dem realen Sportunterricht angewendet. Die Studierenden bekommen anhand systematisch aufeinanderfolgender Aufgaben die Möglichkeit, die eigene Stressreaktion in potenziell stressreichen Situationen wahrzunehmen, die Situationen einzuschätzen, Lösungswege zu kreieren und vertreten zu können. Aufgebaut ist das Stresslabor wie auf dem Schaubild dargestellt. Über die Tablets betrachten die Studierenden in Kleingruppen Videos, die potenziell stressreiche Unterrichtssituationen darstellen. Im Anschluss an jedes Video erhalten die Studierenden über das Skript verschiedene Rollen (s.u.) mit zugehörigen Aufgaben. Eine Person der Kleingruppe (s.u. dunkelblau) bearbeitet die Aufgaben, die im Anschluss an das Video auf dem Tablet erscheinen.

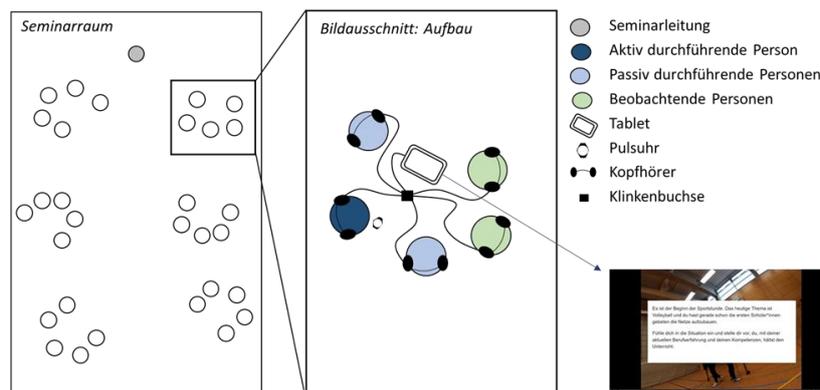


Abb. 2: Aufbau des Stresslabors in Kleingruppen mit unterschiedlicher Rollenverteilung

Ausblick der Transferaktivität

Um zu überprüfen, ob das „Stresslabor“ dazu geeignet ist, Studierende auf den Umgang mit stressreichen Unterrichtssituationen vorzubereiten, soll mit einer Interventionsstudie eine Evaluation des gesamten Konzeptes erfolgen.