

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Gesundheit im Lehrberuf: Nachhaltige Strategien zur Gesundheitsförderung aus Sicht von Lehrpersonen der Sekundarstufe

verfasst von | submitted by

Luzia Krenn BEd

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree programme code as it appears on the student record sheet:

UA 199 513 529 02

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree programme as it appears on the student record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach
Haushaltsökonomie und Ernährung Unterrichtsfach
Spanisch

Betreut von | Supervisor:

Assoz. Prof. Dr. paed. Claudia Maria Angele

Zusammenfassung

Die Handlungsfelder von Lehrpersonen sind vielfältig und komplex und beinhalten neben einer fundierten Unterrichtsplanung, die Auswahl lehrplanbezogener Inhalte und Methoden, die Kommunikation mit den Eltern sowie zusätzliche Aufgaben im Schulbetrieb. Infolge dieser Anforderungen können eigene Bedürfnisse wie Regeneration und Entspannung aus dem Blickfeld geraten. Vor diesem Hintergrund widmet sich die vorliegende Arbeit dem Thema Gesundheit im Lehrberuf und untersucht nachhaltige Strategien zur Gesundheitsförderung aus Sicht von Lehrpersonen der Sekundarstufe. Ziel der Arbeit ist es, herauszuarbeiten, wie Gesundheit im Lehrberuf aus der Perspektive der Lehrpersonen gefördert werden kann. Gleichzeitig soll der aktuelle wissenschaftliche Kenntnisstand zum Gesundheitszustand von Lehrkräften zusammengefasst werden. Die empirische Datenerhebung erfolgte mittels schriftlicher, halb offener problemzentrierter Interviews mit Lehrpersonen der Sekundarstufe aus den Fächern Haushaltsökonomie und Ernährung und einer Sprache. Die Daten wurden mithilfe einer QDA-Software aufbereitet und nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2024) codiert, ausgewertet und analysiert sowie anschließend in Beziehung mit den Ergebnissen der Literaturrecherche gesetzt. Die Ergebnisse der Arbeit verdeutlichen, dass die individuelle Bewertung von Anforderungen entscheidend dafür ist, ob Situationen als belastend erlebt werden. Außerdem wirken sich Faktoren wie gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Zeitdruck, mangelnde Erholung sowie fachspezifische Anforderungen auf die Gesundheit der Lehrpersonen aus. In den Interviews wurden besonders administrative Tätigkeiten, verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler, die Zusammenarbeit mit den Eltern, fehlende Pausen sowie ungünstige räumliche Bedingungen als zentrale Belastungsquellen genannt. Als gesundheitsförderliche Strategien identifizierten die befragten Lehrpersonen unter anderem Zeitmanagement, vorausschauende Planung, eine positive Grundhaltung, Distanzierungsfähigkeit, das bewusste Einplanen von Pausen und Erholung, Bewegung, Atemtechniken sowie soziale Unterstützung. Die Ergebnisse zeigen insgesamt, dass nachhaltige Gesundheitsförderung im Lehrberuf eine Balance zwischen Belastungen und verfügbaren Ressourcen erfordert und auf mehreren Ebenen ansetzt.

Schlüsselwörter: Gesundheit - Schule - Lehrpersonen - Belastungen - Stress - Stressbewältigung - Entspannung - Langfristige Gesundheit

Abstract

Teachers' areas of responsibility are diverse and complex and include, in addition to thorough lesson planning, the selection of curriculum-related content and methods, communication with parents, and additional tasks related to school operations. As a result of these demands, their own needs, such as regeneration and relaxation, can be overlooked. Against this background, this paper addresses the topic of health in the teaching profession and examines sustainable strategies for health promotion from the perspective of secondary school teachers. The aim of the paper is to identify ways in which health can be promoted in the teaching profession from the perspective of teachers. At the same time, it aims to summarize the current state of scientific knowledge on the health status of teachers. Empirical data was collected using written, semi-open, problem-centered interviews with secondary school teachers of home economics, nutrition, and a language. The data was processed using QDA software and coded, evaluated, and analyzed according to the qualitative content analysis method described in Kuckartz and Rädiker (2024), and then correlated with the results of the literature review. The results of the study show that how people see their demands is a big deal in whether they feel stressed out. Also, stuff like social conditions, time pressure, not getting enough rest, and subject-specific demands affect teachers' health. In the interviews, administrative tasks, students with behavioral problems, cooperation with parents, lack of breaks, and unfavorable spatial conditions were cited as key sources of stress. The teachers surveyed identified health-promoting strategies such as time management, forward planning, a positive attitude, the ability to distance oneself, consciously scheduling breaks and rest periods, exercise, breathing techniques, and social support. Overall, the results show that sustainable health promotion in the teaching profession requires a balance between stressors and available resources and must be addressed on several levels.

Keywords: health - school - teachers - mental load - stress - stress management - relaxation - long-term health

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Problemaufriss	1
1.2	Zielsetzung	4
1.3	Vorgehensweise	5
1.4	Aufbau der Arbeit	6
2	Theoretischer Hintergrund	8
2.1	Begriffsbestimmungen	8
2.1.1	Gesundheit	8
2.1.2	Belastung	10
2.1.3	Stress	11
2.1.4	Berufsgesundheit	12
2.1.5	Coping	12
2.1.6	Ressource	12
2.2	Belastungen und Herausforderungen im Lehrberuf	13
2.2.1	Gesellschaftliche und bildungspolitische Rahmenbedingungen (Rubrik 1)	14
2.2.2	Arbeitsbezogene Einflussfaktoren (Rubrik 2)	15
2.2.3	Personenbezogene Einflussfaktoren (Rubrik 3)	18
2.2.4	Außerberufliche Einflüsse (Rubrik 4)	19
2.2.5	Kurzfristige, aktuelle Beanspruchungsreaktionen (Rubrik 5)	19
2.2.6	Mittel- bis langfristige, chronische Beanspruchungsfolgen (Rubrik 6)	20
2.2.7	Nicht-lehrerbezogene Folgen (Rubrik 7)	20
2.3	Lösungsansätze	22
2.3.1	Verhältnisprävention (Rubrik 8)	22

2.3.2	Verhaltensprävention (Rubrik 9)	23
2.4	Zwischenfazit	39
3	Empirischer Teil	42
3.1	Forschungsdesign	42
3.1.1	Datenerhebung	44
3.1.2	Datenaufbereitung	45
3.1.3	Datenauswertung	46
3.2	Gütekriterien qualitativer Forschung	50
4	Darlegung der Ergebnisse	53
4.1	Subjektives Verständnis von Gesundheit	53
4.1.1	Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	54
4.2	Belastungen im Berufsalltag	55
4.2.1	Allgemeine Belastungen	55
4.2.2	Fachspezifische Belastungen	59
4.3	Gesundheitsförderliche Aspekte	61
4.3.1	Arbeitszeit & Zeiteinteilung	61
4.3.2	Kreativität & Abwechslung	62
4.3.3	Bewegung	62
4.3.4	Beziehungen	63
4.4	Gesundheit & Zufriedenheit	64
4.5	Eigene Gesundheitsstrategien	65
4.5.1	Persönliche Gesundheitserhaltung oder -stärkung	65
4.5.2	Stressbewältigung	69
4.5.3	Coping-Strategien	71
4.5.4	Entspannungsmethoden	74
4.6	Langfristige Gesundheit & Motivation	76
4.6.1	Ausbildung & Fortbildung	78
4.6.2	Änderungen auf Schulebene	80
4.7	Empfehlungen für angehende Lehrpersonen	81
4.8	Offene Ergänzungen: Gesundheit als Lehrperson	83

5	Reflexion der Ergebnisse	85
5.1	Teilforschungsfrage 1	85
5.2	Teilforschungsfrage 2	87
5.3	Teilforschungsfrage 3	92
5.4	Teilforschungsfrage 4	93
5.5	Teilforschungsfrage 5	94
6	Kritische Methodendiskussion	96
7	Fazit und Ausblick	98
7.1	Zentrale Forschungsfrage	98
7.2	Ausblick	99
	Literaturverzeichnis	108
	Anhang	110
I	Interviewleitfaden	110
II	Codierleitfaden	115
III	Tabelle Zusammenfassung der codierten Segmente	128

Kapitel 1

Einleitung

Der Lehrberuf weist motivierende und belastende Facetten im beruflichen Alltag auf: Erfüllung und hohe Berufszufriedenheit auf der einen Seite, Herausforderungen und Belastungen auf der anderen Seite. Im Laufe der letzten Jahre ist das Thema der Gesundheit von Lehrpersonen immer weiter in den Fokus gerückt, speziell nach der COVID-19-Pandemie wurde deutlich, wie sehr Lehrpersonen in ihrem tagtäglichen Berufsalltag diverse Belastungen zu bewältigen haben.

Aktuelle Zahlen, beispielsweise die “Austrian Teacher and Principal Health Study” aus dem Jahr 2024, liefern alarmierende Ergebnisse über den aktuellen Stand der Gesundheit der Lehrkräfte in Österreich. Man spricht davon, dass etwa die Hälfte der Lehrpersonen kurz vor dem Burnout stehe, die Zahlen sprechen hier eindeutig für Handlungsbedarf (Egger, 2024). Da die Zukunftsfähigkeit einer Gesellschaft eng mit der Qualität ihres Bildungssystems verknüpft ist, kommt der Förderung der Gesundheit der Lehrkräfte eine Schlüsselrolle zu (Krause & Dorsemagen, 2011).

1.1 Problemaufriss

Die körperliche als auch mentale Gesundheit einer Lehrperson ist ein determinierender Faktor für gelingenden Unterricht und langjährige Berufszufriedenheit, denn wer ausgeglichen und entspannt in den Beruf hineingeht hat nicht nur ein niedrigeres Stresslevel, sondern auch ein gesünderes Leben in allen Bereichen. Nach der im Jahr 2022 durchgeführten Studie mit dem Titel “Austrian Teacher and Principal Health Study” (ATPHS) wurde klar, wie es um den aktuellen Gesundheitszustand der Lehrpersonen und Schullei-

tungen in Österreich steht. Diese Studie bildet eine wichtige aktuelle Grundlage, welche mit fast 4400 teilgenommenen Pädagoginnen und Pädagogen und über 700 Schulleitungen essentielle Zahlen und Fakten für die Situation in Österreichs Schulen liefert. Laut der ATPHS findet es beispielsweise jede sechste Lehrperson unwahrscheinlich, den Beruf bis zur Pension durchführen zu können und über die Hälfte aller teilnehmenden Personen fühlt sich emotional erschöpft oder weist ein erhöhtes Burnout-Risiko auf. Weiters seien besonders jüngere Lehrpersonen eher erschöpft oder Burnout gefährdet als ältere (Lillich et al., 2023).

Zwei von der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich publizierte Arbeiten sind bezüglich aktueller österreichischer Daten hier auch noch erwähnenswert. Einerseits die Publikation “Gesundsein und Gesundbleiben im Alltag” und die neuere Publikation “Gesundheitskompetenz in der Schule”, welche auf die ATPHS aus dem Jahr 2022 Bezug nimmt. Es wird aufgezeigt, welche Unterstützung für Lehrpersonen es schon gibt und wo noch Handlungsbedarf besteht. Laut Fraundorfer (2021) ist besonders die psychische Resilienz der Lehrkräfte ein entscheidender Faktor für gute Unterrichtsqualität, ebenso eine mögliche Beziehungsorientierung der Lehrkräfte zu ihren Schülerinnen und Schülern. Die individuelle Gesundheitskompetenz einer jeden einzelnen Lehrperson kann zur Minimierung möglicher Belastungen beitragen und Fort- und Weiterbildungen im Bereich Gesundheitsförderung sind nicht nur gewünscht, sondern auch notwendig um eine steigende Zahl an Frühpensionierungen, Teilzeit-Wünschen oder Berufsausstiegen zu verhindern.

Ein im Jahr 2022 publizierter Artikel aus dem deutschsprachigen Raum beschäftigt sich mit verschiedenen möglichen Belastungs- und Resilienzfaktoren und es werden verschiedene Möglichkeiten zur Förderung der Gesundheit besprochen. Laut diesem Artikel scheinen Lehrpersonen öfter als andere erwerbstätige Menschen von Überlastungsfolgen wie beispielsweise Kopfschmerzen oder Schlafstörungen betroffen zu sein. Die Anzahl der psychischen und psychosomatischen Erkrankungen sei bei Lehrpersonen ebenfalls höher als bei anderen Berufsgruppen. Als mögliche Resilienzfaktoren, welche sich positiv auf die körperliche und mentale Gesundheit auswirken, werden hier die soziale Unterstützung durch Direktion oder Kollegium genannt oder auch ein positiver Austausch mit Schülerinnen und Schülern (Wesselborg & Bauknecht, 2023).

Die möglichen Belastungen, die im Laufe des täglichen Berufslebens auftauchen kön-

nen, betreffen nicht nur die Sozialbeziehungen, also mit Schülerinnen und Schülern, der Direktion oder den Eltern, sondern können auch durch individuelle Voraussetzungen der jeweiligen Lehrperson gefördert oder vermindert werden (Baeriswyl et al., 2018).

In einem Artikel der Pädagogischen Rundschau aus dem Jahr 2021 wird das Konzept der Achtsamkeit als mögliches Handlungswerkzeug für mehr Gesundheitsförderung und weniger belastungsbezogene Probleme und Folgen diskutiert. Das Konzept der Achtsamkeit wird in anderen Bereichen seit vielen Jahren erfolgreich verwendet und es konnten auch schon positive Effekte auf beispielsweise das Immunsystem gefunden werden. Im Bereich der Lehrpersonen sind laut dem Artikel aber noch Daten oder Studien zur erfolgreichen Umsetzung des Achtsamkeitskonzepts im Lehrberuf ausständig (Beuchel & Cramer, 2021).

Die Handlungsempfehlungen der ATPHS 2022 bieten allgemeine Empfehlungen, jedoch beziehen sich diese Empfehlungen auf verschiedene Ebenen wie zum Beispiel auf die strategische Ebene oder auch auf die Ebene der Bildungsdirektionen oder Pädagogischen Hochschulen. Was bei der ATPHS und bei den Handlungsempfehlungen jedoch nicht behandelt wird, sind Lösungsansätze aus Sicht der Lehrpersonen selbst. Lösungsansätze, Strategien und Möglichkeiten, wie Lehrpersonen selbst, aus ihrer eigenen Perspektive, Belastungen im Berufsalltag vermindern können, Stress abbauen und so ihre eigene Gesundheit fördern können, sind wesentlich (Lillich & Breil, 2024).

In Bezug auf den ATPHS-Ergebnisbericht beschäftigt sich eine von vier Forschungsfragen der Studie mit der Frage, welche Punkte zur Gesundheitsförderung sich aus den Ergebnissen der durchgeführten Studie ableiten lassen. Der Fokus der Studie besteht aus einer Beschreibung des aktuellen Gesundheitszustandes der österreichischen Pädagoginnen und Pädagogen sowie Schulleitungen, auch wenn die letzte Forschungsfrage der Studie auf zukünftige Gesundheitsförderung gerichtet ist, erkennt man doch einen stärkeren Bezug zum Ist-Zustand wie zum Soll-Zustand. Stressbewältigungsmethoden und Copingmechanismen sind zwar auch Thema der Studie, es wird jedoch sehr allgemein gefragt und es werden beispielsweise keine konkreten Stressbewältigungsmethoden, welche die Lehrpersonen oder Schulleitungen selbst aktiv nutzen, genannt. Durch die von der Studie vorgegebenen Fragen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten konnten zwar eine große Zahl an Personen ausgewertet werden, jedoch wäre in diesem Zusammenhang auch

eine qualitative Auswertung von großem Nutzen und würde noch einen anderen Blickwinkel auf die Gesundheit von Lehrpersonen aus Sicht der Lehrpersonen eröffnen (Lillich et al., 2023).

In der oben genannten Publikation der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich werden zahlreiche Möglichkeiten der Gesundheitsförderung für Lehrpersonen genannt, sowie laufende Projekte zum Thema vorgestellt. Expertinnen und Experten in Bezug auf Schule, Gesundheit und Entspannung haben sich in dieser Arbeit zusammengetan (National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung, 2021).

Was einzelne praktizierende Lehrpersonen aber selbst regelmäßig anwenden und was im Berufsalltag umsetzbar ist, ist nicht Teil der Erhebung und wirft ein Forschungsdesiderat auf, welches im Rahmen dieser Masterarbeit aufgegriffen werden soll.

1.2 Zielsetzung

Das Ziel dieser Masterarbeit ist es, mittels Literaturrecherche und qualitativer Forschung herauszufinden, wie die Gesundheit von Lehrpersonen aus Sicht der Lehrpersonen nachhaltig gefördert werden kann, sodass eine langfristige Berufszufriedenheit ermöglicht wird. Es soll darum gehen aus Sicht von Lehrpersonen qualitativ zu erheben, welche Stressreduktionsmethoden und Copingstrategien helfen können, Belastungen im Berufsalltag zu minimieren und welche Folgen dauerhafte Belastungen und chronischer Stress allgemein mit sich bringen können. Der mögliche Zusammenhang Gesundheit und Berufszufriedenheit soll besonders beleuchtet werden. Die vorliegende Arbeit verfolgt das Ziel, die aktuelle wissenschaftliche Lage zum Gesundheitszustand von Lehrpersonen zusammenzufassen. Dabei wird zunächst der Begriff der Gesundheit definiert und ein Überblick über mögliche Ursachen sowie Folgen von übermäßigen Belastungen im Berufsalltag gegeben. Anschließend werden Lösungsansätze vorgestellt, die zu mehr Entspannung und einer höheren Berufszufriedenheit beitragen können. Ein zentraler Bestandteil der Arbeit ist die Durchführung, Analyse und Auswertung von Interviews mit Lehrpersonen der Sekundarstufe, die sich mit dem Thema Gesundheit im Lehrberuf befassen. Das Ziel dieser Interviews ist es, einen Einblick von aktuell berufstätigen Lehrpersonen zu bekommen und so einen Tiefenblick auf die Thematik Gesundheitsförderung im Lehrberuf zu

bekommen. Durch die Befragung verschiedener Lehrpersonen (unterrichtete Fächer: eine Sprache oder Haushaltsökonomie und Ernährung) soll herausgefunden werden, was diese in ihrem Alltag vornehmen, um ihre Gesundheit zu fördern und mit mehr Entspannung und Leichtigkeit durch die Belastungen gehen zu können, die der Beruf mit sich bringen kann. Auf Basis dieser Erkenntnisse wird schließlich die zentrale Forschungsfrage beantwortet: *Wie kann die Gesundheit von Lehrpersonen aus Sicht der Lehrpersonen nachhaltig gefördert werden, sodass Berufszufriedenheit langfristig ermöglicht wird?*

Diese zentrale Forschungsfrage wird in folgende Teilforschungsfragen aufgeschlüsselt:

- Welche Unterschiede lassen sich zwischen allgemeinen Belastungsfaktoren im Schulsetting und fachspezifischen Belastungsfaktoren erkennen?
- Was empfinden Lehrpersonen als Belastungen und wie gehen sie damit um?
- Welche Coping-Strategien werden von Lehrpersonen genutzt?
- Welche Entspannungsmethoden werden von den Lehrpersonen im Alltag genutzt?
- Welche Erfordernisse bestehen in der Lehramtsausbildung und Fortbildung aus Sicht der Befragten um Lehrpersonen noch besser in ihrem Berufsleben unterstützen zu können?

Es wird erwartet, dass aufgrund der ausführlichen Recherche mit diversen wissenschaftlichen Quellen eine Empfehlung für Lehrpersonen ausgesprochen werden kann. Außerdem wird sich so erhofft, dass diese Arbeit als eine Unterstützung und Aufklärung für Lehrpersonen und Lehramtsstudierende dient.

1.3 Vorgehensweise

Um die oben vorgestellten Fragen beantworten zu können, werden diverse Studien und wissenschaftliche Quellen zur Analyse herangezogen. Darüber hinaus werden halb offene problemzentrierte Interviews mit Lehrpersonen der Sekundarstufe aus den Fachbereichen Sprache sowie Haushaltsökonomie und Ernährung durchgeführt, welche im Anschluss qualitativ-inhaltsanalytisch (Kuckartz & Rädiker, 2024) ausgewertet werden. Diese Methode ermöglicht es, gezielt auf individuelle Erfahrungen und Einschätzungen einzugehen,

während gleichzeitig Raum für neue Erkenntnisse bleibt. Die vorliegende Masterarbeit folgt einem qualitativen Forschungsdesign, um eine tiefgehende und subjektive Perspektive auf die nachhaltige Gesundheitsförderung von den Lehrpersonen selbst zu erhalten. Ziel ist es, die Sichtweisen der Lehrkräfte zu erfassen und zu analysieren, um daraus förderliche Maßnahmen für deren Gesundheit und Berufszufriedenheit abzuleiten. Im Rahmen der Masterarbeit werden die folgenden methodischen Schritte umgesetzt:

1. Eine umfassende, systematische Literatur-Recherche wird durchgeführt.
2. Es wird analysiert, welche aktuellen Erkenntnisse es im Bereich Gesundheit von Lehrpersonen, Stress und Belastungen im Berufsleben und Lösungsstrategien gibt.
3. Die Datenerhebung für die Arbeit erfolgt dadurch, dass Lehrpersonen zum Thema anhand von halb offenen problemzentrierten Interviews befragt werden. Dazu werden die Teilnehmenden nach dem Prinzip der gezielten Stichprobe ausgewählt, um Lehrkräfte mit verschiedenen Hintergründen und Erfahrungen einbeziehen zu können (Patton, 2015). Die Interviews werden schriftlich und leitfadengestützt geführt.
4. Nach der Datenerhebung erfolgt die Datenaufbereitung mithilfe einer QDA-Software (Qualitativ Data Analysis), in diesem Fall mit der Software MAXQDA 2024. Die gesammelten Informationen werden formatiert, an die aktuell gängige deutsche Rechtschreibung angepasst und anonymisiert.
5. Um die gewonnenen Daten auszuwerten, werden die gesammelten Informationen nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2024) codiert, ausgewertet und analysiert.
6. Gesammelte Informationen werden gegebenenfalls mit vorhandenen Daten in Beziehung gesetzt und es wird versucht Erkenntnisse daraus zu gewinnen.
7. Es wird aus den gewonnenen Erkenntnissen ein Fazit abgegeben.

1.4 Aufbau der Arbeit

Die Arbeit ist in zwei große Teile gegliedert, einerseits beschäftigt sich die vorliegende Arbeit mit dem theoretischen Hintergrund zum Thema, andererseits folgt ein empirischer

Teil, welcher mithilfe der qualitativen Forschung einen genaueren Blick in das Thema ermöglicht. Im Laufe des theoretischen Teils werden wichtige Punkte in Bezug auf das Thema Gesundheit im Lehrberuf behandelt. So geht es nach einer ersten theoretischen Auseinandersetzung mit Gesundheit, Belastungen und deren Folgen über in mögliche Lösungsstrategien zum Beispiel durch verschiedene Stressreduktionsmethoden, Entspannungsmethoden oder auch das Thema Achtsamkeit und Resilienz. Nach dem theoretischen Teil wird das forschungsmethodische Vorgehen der vorliegenden Arbeit näher beschrieben (siehe 3). Darauf folgt in Kapitel 4 die Darstellung der durch die Interviews gewonnenen Daten und in Kapitel 5 eine Reflexion der gewonnenen Informationen. Der empirische Teil der Arbeit schließt mit einer kritischen Methodendiskussion und schließlich einem Fazit inklusive Ausblick ab.

Kapitel 2

Theoretischer Hintergrund

2.1 Begriffsbestimmungen

Um die vorliegende Arbeit in ihrer Tiefe verstehen zu können, werden im nächsten Teil wichtige Begriffe diesbezüglich geklärt.

2.1.1 Gesundheit

“Die Suche nach einer allgemein gültigen Definition von Gesundheit gestaltet sich in Hinblick auf die ungleichen Lebensbedingungen, unter denen Menschen leben, oftmals als schwierig.” (Gangl, 2015, S. 2)

Laut Wydra (2023) werden die Begriffe Gesundheit und Krankheit seit vielen Jahren als Gegensätze verwendet, was man anhand der verschiedenen Wortursprünge sehen kann. Die oft zitierte Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 1948, wurde seitdem oft kritisiert, unter anderem wegen der Formulierung des “vollkommenen Wohlbefindens”, welches als unerreichbar und unrealistisch eingestuft wurde. In Abgrenzung zur WHO-Definition versteht Affemann (1979, S. 2099) unter Gesundheit nicht das völlige Freisein von Krankheit oder ein vollkommenes Wohlbefinden, sondern “die Fähigkeit, trotz eines gewissen Maßes an Mängeln, [...] zu leben, arbeiten, genießen und zufrieden zu sein.”

Je nach Definition oder Gesundheitskonzept werden verschiedene Aspekte stärker fokussiert, dazu zählen beispielsweise Krankheiten, Schmerzen oder auch Wohlbefinden. Wydra (2023) hat versucht ein eigenes Modell für Gesundheit zu erstellen, welches auf

verschiedenen Ebenen und Dimensionen beruht und verschiedene theoretische Ansätze berücksichtigt.

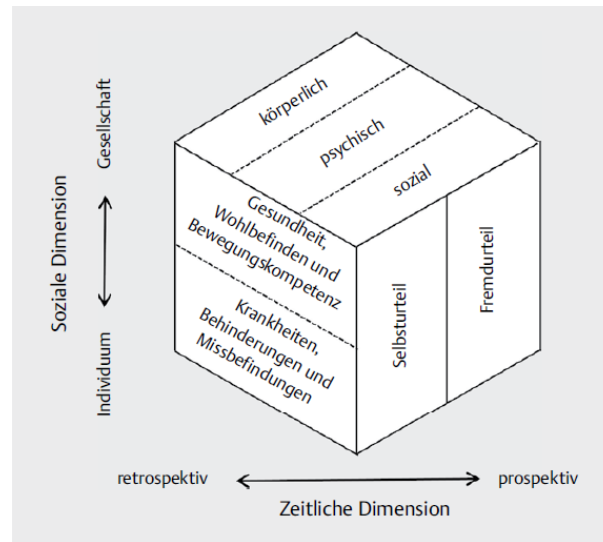


Abbildung 2.1: Gesundheitsmodell nach Wydra (2023, S. 8)

Da Gesundheit ein mehrdimensionales Konstrukt ist, wäre es nicht nur mit dem Gegensatz zu Krankheit und Gebrechen darzustellen. Deswegen beinhaltet das Modell neben Gesundheit und Wohlbefinden auch andere Aspekte wie Bewegungskompetenz oder Selbst- und Fremdurteil. Auch die drei Aspekte körperlich, psychisch und sozial finden in dem Modell Platz (Wydra, 2023). Auch Fraundorfer (2024) sieht diese Aspekte in der Definition des Gesundheitsbegriffes, ein Begriff der bio-psychosozial bestimmt sei. Genauer gesagt heißt das, dass die Gesundheit sowohl von körperlichen als auch psychischen Aspekten bestimmt wird. Die soziale Eingebundenheit sieht Fraundorfer (2024) als einen essentiellen Faktor für allgemeine Gesundheit, insbesondere für die mentale Gesundheit.

Weiters haben auch die Lebenszufriedenheit, Leistungsfähigkeit, Selbstverwirklichung und Sinnfindung einen Einfluss auf die Gesundheit (Bengel et al., 2001).

Gesundheit wird als ein dynamischer Prozess verstanden, der fortlaufend aktive Anpassungsleistungen erfordert. In diesem Prozess kann Gesundheit entweder erhalten oder wiederhergestellt werden. Geprägt ist er durch das ständige Wechselspiel zwischen externen Anforderungen und individuellen Bewältigungsmechanismen. Dabei ist nicht die Art, Dauer oder Intensität der Belastung ausschlaggebend, sondern die Fähigkeit der einzelnen Person, mit diesen Herausforderungen umzugehen (Döring-Seipel, 2013).

Im Laufe der Zeit vollzog sich ein Wechsel der Perspektive, von einem krankheitsfokussierten Blick hin zu einem gesundheitsförderlichen Blick. Beeinflusst hat diesen Perspektivenwechsel auch das Konzept der Salutogenese, welche besonders die gesundheitserhaltenden Faktoren betont und auf Aaron Antonovsky zurückgeht (Gangl, 2015).

Laut Bengel et al. (2001) kritisierte Antonovsky selbst den Fokus auf Krankheiten anstatt auf Gesundheit. Im Rahmen des salutogenetischen Modells werden verschiedene zentrale Konzepte betrachtet, die sowohl mit der Entstehung von Krankheit als auch mit der Aufrechterhaltung von Gesundheit in Zusammenhang stehen. Dazu zählen das Kohärenzgefühl, das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum, die Bedeutung von Stressoren und Spannungszuständen sowie die sogenannten generalisierten Widerstandsressourcen. Der individuelle Gesundheits- oder Krankheitszustand wird maßgeblich durch die persönliche Grundhaltung bzw. Weltanschauung beeinflusst. Das Kohärenzgefühl, im Englischen als *Sense of Coherence* bezeichnet, beschreibt in diesem Zusammenhang das Ausmaß, in dem eine Person ihre Umwelt als verstehbar, handhabbar und sinnhaft erlebt. Je stärker dieses Kohärenzgefühl ausgeprägt ist, desto besser ist in der Regel die Fähigkeit der betroffenen Person, geeignete Ressourcen zu nutzen und somit aktiv zur Erhaltung ihrer Gesundheit beizutragen (Antonovsky 1979, zitiert nach Bengel et al. (2001)).

Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum beschreibt, dass Gesundheit oder Krankheit zwei Pole darstellen und es darum geht, wie nahe man dem jeweiligen Pol ist. Antonovsky zufolge ist es eine grundlegende Aufgabe unseres Körpers, mit den dauerhaften Spannungen umzugehen, die auf ihn einwirken. Schafft man dies nicht, wird aus der Spannung Stress und seine möglichen Folgen. Da aber Spannungszustände im alltäglichen Leben nicht komplett ausgeschlossen werden können, ist das Kohärenzgefühl so ein essentieller Faktor des salutogenetischen Modells. Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl würden gewisse Spannungen nicht negativ werten, andere Personen mit einem schwachen Kohärenzgefühl würden sich potentiell bedroht und gestresst fühlen (Bengel et al., 2001; Rusch, 2019).

2.1.2 Belastung

Die Begriffe Belastung und Beanspruchung werden umgangssprachlich oft synonym verwendet. Belastung beschreibt die äußeren Anforderungen, die Stress auslösen können. Diese Anforderungen werden auch als Stressoren bezeichnet. Eine weitere Folge von Stress

kann die Beanspruchung sein, was meint, dass die Anforderungen höher als die eigenen Ressourcen sind (Van Dick & Stegmann, 2013). Weiters sind sowohl Belastungen als auch Beanspruchungen nicht immer als negativ einzustufen. Eine Belastung kann je nach subjektiver Wahrnehmung auch als positive Herausforderung wahrgenommen werden. Diese individuelle Bewertung wird mit dem Begriff des “subjektiven Deutungsprozesses” bezeichnet (Böhm-Kasper & Weishaupt, 2002). Es gibt gewisse Faktoren, welche sich förderlich auf das Belastungserleben auswirken können, so nennt Rothland (2013) zum Beispiel die sozialen Beziehungen, welche essentiell sein können, speziell für die Gesundheit von Lehrpersonen.

2.1.3 Stress

Seit langer Zeit werden insbesondere Belastungen über längere Zeit und chronischer Stress als mögliche Ursache für die Entwicklung bestimmter Krankheiten diskutiert, besonders berufliche Belastungen seien eine ernstzunehmende Ursache der Entwicklung von stressbedingten Erkrankungen (Döring-Seipel, 2013).

In der Alltagssprache wird „Stress“ häufig mit typischen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Erschöpfung gleichgesetzt. Diese Symptome stellen jedoch Reaktionen auf Stress dar und sind nicht mit dem eigentlichen Stressbegriff gleichzusetzen (Van Dick & Stegmann, 2013).

“Aus biologischer Sicht bezeichnet der Stressbegriff einen psychophysischen Zustand, bei dem Abweichungen von der Homöostase vorliegen, die durch die verfügbaren, routinemäßigen Reaktionen nicht kompensiert werden können.”
(Kaluza, 2011, S. 15)

Stress ist mehr als nur die bloße Reaktion auf einwirkende Stressoren, es geht auch um die subjektiven Bewältigungsmöglichkeiten und das in Beziehungsetzen mit den sich präsentierenden Herausforderungen. Die Entstehung von Stress lässt sich auf eine Übersteigerung der eigenen zur Verfügung stehenden Ressourcen zurückführen. Die Wichtigkeit dieser Ressourcen ist demnach hoch, denn je nachdem wie viele Bewältigungsstrategien und persönliche Ressourcen eine Person zur Verfügung hat, wirkt sich Stress anders auf diese aus (Döring-Seipel, 2013).

Stress kann außerdem in zwei verschiedene Arten eingeteilt werden: Auf der einen Seite befindet sich der “Eustress”, auch positiver Stress genannt. Diesen Stress verbindet man oft eher mit herausfordernden Situationen, die aber bewältigbar erscheinen. Auf der anderen Seite gibt es den “Disstress”, welcher den negativen Stress beschreibt. Er wird oft mit Überforderung und Unbewältigbarkeit verbunden (Rusch, 2019).

2.1.4 Berufsgesundheit

Wie das Berufsleben das Privatleben beeinflusst, wirkt sich auch das Privatleben auf den Beruf aus. Belastungen im einen Bereich können Auswirkungen auf den anderen haben. Was dabei jedoch häufig übersehen wird, ist die positive Wirkung, die ein erfülltes Berufsleben auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden einer Person haben kann. So heben Hillert et al. (2012) unter anderem hervor, dass ein erfüllter Lehrberuf das Selbstvertrauen und die Kompetenzen stärkt, zur Identitätsbildung und Sinnfindung beiträgt, den Tagesablauf strukturiert und das Gefühl vermittelt, gebraucht zu werden, alles Faktoren, die sich gesundheitsförderlich auswirken können.

2.1.5 Coping

Coping, auch als Bewältigung bezeichnet, beschreibt den erfolgreichen Umgang mit belastenden Situationen (Rusch, 2019). Man kann Bewältigungsstile grob in zwei Gruppen unterteilen: Einerseits die palliativen, emotionsorientierten Strategien und andererseits die instrumentellen, problemorientierten Strategien. Erstere betreffen nicht direkt die Belastungsquelle sondern sie versuchen mit verschiedenen Strategien, wie beispielsweise Entspannungsübungen, Sport oder Verdrängung, an den Folgen der Belastung zu arbeiten. Die instrumentellen und problemorientierten Strategien haben hingegen den Ursprung der Belastung im Fokus und haben als Ziel besser mit aktuellen oder zukünftigen Belastungen umgehen zu können (Krause et al., 2013).

2.1.6 Ressource

Laut Döring-Seipel (2013) versteht man unter Ressourcen, alle möglichen Mittel und Wege, die einer Person zur Bewältigung einer Situation zur Verfügung stehen. Schon im Salutogenese-Konzept spielen die Ressourcen eine entscheidende Rolle, da sie zum Erhalt

der Gesundheit einen wesentlichen Beitrag leisten (Döring-Seipel, 2013). Nach Flückiger und Beesdo-Baum (2020) stellen Ressourcen zentrale Elemente dar, die Personen dabei unterstützen, mit psychischen oder alltäglichen Anforderungen konstruktiv umzugehen. Als Beispiele für berufsbezogene Ressourcen, speziell für Lehrpersonen der Sekundarstufe, nennen Felder-Puig und Griebler (2021) eine förderliche und positive Beziehung mit dem Kollegium, aufmerksame Schülerinnen und Schüler oder auch eine progressive und unterstützende Schulleitung. Weiters können eine gute Work-Life-Balance oder eine persönliche Distanzierungsfähigkeit als Beispiele für berufsbezogene Ressourcen gesehen werden (Felder-Puig & Griebler, 2021).

2.2 Belastungen und Herausforderungen im Lehrberuf

Die Gesundheit von Lehrpersonen ist für die Schul- und Unterrichtsqualität von entscheidender Bedeutung und es hat sich in diversen Studien und Forschungen ein Zusammenhang gezeigt (Sandmeier, 2024). Prinzipiell kann man nicht von der einen Belastung im Lehrberuf sprechen, da Belastungen einerseits subjektiv unterschiedlich empfunden werden und andererseits es sich um mehrere Belastungen gleichzeitig handeln kann. Falkenberg (2015) hat verschiedene Belastungsfaktoren von Lehrpersonen in seiner Arbeit aufgeführt und sie in verschiedene Kategorien eingeteilt, je nachdem welche übergeordnete Ebene diese Belastungen betreffen. So gibt es die Ebene der Schule und Organisation, arbeitshygienische Bedingungen, soziale Bedingungen, Umgang mit Kollegen und Schulpersonal und die gesellschaftliche Ebene. Diese vier Ebenen stellen verschiedene Bedingungen dar, die von einer Person subjektiv als Belastung wahrgenommen werden können. Das Bild der Gesellschaft und das der Lehrpersonen selbst über ihre Arbeit klappt zudem weit auseinander, denn das Bild der „Halbtagsjobber“ hält sich hartnäckig in der Gesellschaft und, dass Lehrpersonen auch nachmittags noch arbeiten, ist vielen nicht bewusst (Falkenberg, 2015). Zur Analyse des gesellschaftlichen Bildes von Lehrerinnen und Lehrern wurden in der Forschung wiederholt Printmedien als Untersuchungsquelle herangezogen, da diese Rückschlüsse auf die öffentliche Wahrnehmung und Darstellung des Berufs zulassen. In diesem Kontext ist die Studie von Köller et al. (2019) hervorzuheben, welche unter dem vielversprechenden Titel „Das Lehrerbild in den Printmedien: Keine „Faulen Säcke“ mehr!“ erschien. Trotz dieser Entwicklung stellt Rothland (2022) fest, dass die

Bewertung des Berufs in der Öffentlichkeit weiterhin eher negativ ausfalle. Im Vergleich zu früheren Untersuchungen habe sich aber die negative Darstellung des Berufs in den Printmedien allgemein etwas zum Positiven geändert und man berichtet nun auch über positive Aspekte, wie die Motivation oder das Engagement von Lehrpersonen (Rothland, 2022).

In der Lehrerbelastungsforschung werden je nach Forschungsart und Studie verschiedene Faktoren erforscht. Im Werk “Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf” von Rothland (2013) werden deswegen verschiedene Rubriken vorgestellt, um einen leichteren Überblick und Einordnung der einzelnen Forschungsarbeiten zu ermöglichen. In folgender Grafik (2.2) sind die einzelnen Rubriken und Einflussfaktoren dargestellt:

(1) Gesellschaftliche und bildungspolitische Rahmenbedingungen		
Einflussfaktoren		
(2) Arbeitsbezogene Einflussfaktoren	(3) Personbezogene Einflussfaktoren	(4) Außer-berufliche Einflüsse
objektiv / objektivier- bar subjektive Wahrneh- mung	Demographi- sches Persönlichkeit Motive & Eigenschaften Biographie	Coping/ Bewälti- gungsstile
Folgen		
(5) Kurzfristige, aktuelle Beanspruchungsreaktionen	(6) Mittel- bis langfristige, chronische Beanspruchungsfolgen	(7) Nicht-lehrerbezogene Folgen
physiologisch-körperlich affektiv kognitiv verhaltensmäßig	physiologisch-körperlich affektiv kognitiv verhaltensmäßig	
Intervention		
(8) Verhältnisprävention	(9) Verhaltensprävention	

Abbildung 2.2: Raster zur Einordnung von Forschungen bezüglich Lehrerbelastung (Rothland, 2013, S. 65)

Um einen umfassenderen Einblick in den aktuellen Stand der Forschung zur Lehrerbelastung zu ermöglichen, erfolgt im Folgenden eine Darstellung entlang der neun Rubriken nach Rothland (2013).

2.2.1 Gesellschaftliche und bildungspolitische Rahmenbedingungen (Rubrik 1)

Die Arbeit als Lehrperson ist in gewisse gesellschaftliche Rahmenbedingungen eingebettet, auf welche eine einzelne Lehrperson oder Schule nicht direkt einen Einfluss hat (Krause et al., 2013). In dieser Rubrik gab es beispielsweise eine Studie aus der Deutschschweiz,

laut welcher besonders unterrichtsbezogene Neuerungen oder das erweiterte Qualitätsmanagement als Belastung für Lehrpersonen angesehen wurde (Landert & Brägger, 2009).

2.2.2 Arbeitsbezogene Einflussfaktoren (Rubrik 2)

Diese Rubrik umfasst Faktoren, welche die Arbeit von Lehrpersonen beeinflussen können. Um diese Faktoren erfassen zu können, gibt es drei verschiedene Möglichkeiten: Objektive, objektivierbare und subjektive Erhebungen, wobei die subjektiven Erhebungen besonders in den Sozialwissenschaften oft verwendet werden. Faktoren wie Lärm, Arbeitszeit, Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Verhaltensweisen von Schülerinnen und Schüler oder auch der Sauerstoffgehalt im Klassenzimmer sind Faktoren, die dieser Rubrik zuzuordnen sind (Krause et al., 2013). Laut Schönwälder et al. (2003) kann die Belastung durch Lärm je nach Schulart variieren, was aber anhand der Untersuchung klar wurde, ist, dass Lehrpersonen allgemein eine hohe Belastung durch Lärm ausgedrückt haben. Der Großteil der befragten Personen empfindet Lärm als eine deutliche Belastung im Lehrberuf.

Zahlreiche arbeitsbezogene Faktoren können die Gesundheit von Lehrpersonen beeinflussen. Besonders deutlich zeigen sich dabei die negativen Folgen von Zeitdruck, unzureichender Erholung, Unterrichtsstörungen sowie dem auffälligen Verhalten einzelner Schülerinnen und Schüler (Krause et al., 2013).

Die WahLiS-Studie (Was hält Lehrpersonen in der Schule), welche im Zeitraum von 2017 bis 2019 über 60 Schulen aus der Schweiz zu ihrer Untersuchung eingeladen hat, konnte beobachten, dass es große Unterschiede in Bezug auf die Belastungen für die Lehrpersonen zwischen den verschiedenen Schulen gab. Allgemein gesprochen sei besonders Überlastung, Rollenkonflikte und Unklarheiten über den Verantwortungsbereich für die jeweilige Lehrperson bei allen teilgenommenen Schulen verzeichnet worden. Rollenkonflikte entstehen, wenn sich die Erwartungen anderer Personen oder die Anforderungen verschiedener Teilrollen nicht miteinander vereinbaren lassen (Sandmeier & Mühlhausen, 2020).

Schaarschmidt (2004a) nennt außerdem als die drei größten Belastungsfaktoren, welche unabhängig vom Schultyp oder der Region der Lehrpersonenbefragung genannt wurden, das schwierige Verhalten gewisser Schülerinnen und Schüler, die Klassengröße und die Anzahl der Stunden.

Wie oben genannt führt Falkenberg (2015) verschiedene Bedingungen an, welche mögli-

che Belastungen im Lehrberuf sein können. Dazu gehören auf der arbeits- bzw. schulorganisatorischen Ebene unter anderem die Arbeitszeit, das Unterrichtsfach, die Klassengröße, die Klassenzusammensetzung, die Schulgröße und der Schultyp. Weiters können folgende Faktoren zu Belastungen im Arbeitsalltag führen: Lärm, Klassenraumgröße, Umgang mit Schülerinnen und Schülern, Kolleginnen und Kollegen oder Eltern. Auch das Berufsbild oder der Berufsstatus kann als Belastung wahrgenommen werden (Falkenberg, 2015).

Wesselborg und Bauknecht (2023) nennen als mögliche Belastungsfaktoren für Lehrpersonen die Einstellung der Schülerinnen und Schüler, besonders Schülerinnen und Schüler, welche wenig Disziplin, Motivation oder Interesse zeigen. Ansonsten werden auch Lärm, Probleme mit anderen Lehrpersonen oder allgemein eine hohe Arbeitszeit als mögliche belastende Faktoren im Schulalltag beschrieben. Außerdem ist bei Lehrpersonen die Zerteilung des Arbeitsplatzes, einerseits in der Schule und andererseits zuhause, ein möglicher Grund für Belastungen, da die Trennung von Arbeit und Freizeit und das Abschalten allgemein schwieriger möglich ist (Wesselborg & Bauknecht, 2023).

Auch die mangelnde Erholungszeit kann zu einer Belastung für Lehrpersonen werden, die sich auf lange Sicht negativ auf deren Gesundheit auswirken kann. Eine von drei Lehrpersonen empfindet außerdem die verpflichtenden Weiterbildungen und die administrativen Aufgaben als Belastung im Berufsalltag (Schoch & Keller, 2024).

In der ATPHS-Studie gaben über 50 Prozent der befragten Lehrpersonen und Schulleitungen an, den Beruf als überfordernd zu sehen, davon gaben 10 Prozent sogar an, dass sie stark überfordert seien. Die Arbeit mit den Eltern, was in anderen Arbeiten als möglicher Belastungsfaktor angegeben wurde, wurde bei der ATPHS von den meisten Lehrpersonen eher als positiv eingestuft. Was aber sehr wohl als Belastungsfaktor angegeben wurde, war einerseits das fachfremde Unterrichten aufgrund von Personalmangel und andererseits der Mangel an unterstützendem Personal (Lillich et al., 2023).

“Pädagog:innen berichten eher von einem schlechten Gesundheitszustand und geringerem Gesundheitsbewusstsein, einer höheren Anzahl von Beschwerden und einem stärkeren Ausmaß emotionaler Erschöpfung, wenn an ihrer Schule ein Mangel an geprüften Pädagog:innen herrscht und/oder sie durch fachfremdes Unterrichten belastet sind.” (Lillich et al., 2023, S. 86-87)

In Bezug auf die verschiedenen Fächerkombinationen lassen sich nur schwer allgemeine Aussagen zur Belastungssituation der Lehrpersonen tätigen. Ksienzyk und Schaarschmidt

(2004) haben aber anhand ihrer Untersuchung feststellen können, dass speziell eine Kombination aus einer Sprache, wie etwa Deutsch, mit einem anderen vorbereitungsintensiven Fach, wie einer anderen Fremdsprache oder auch Kunst, eine Quelle von Belastungen sein kann, als andere weniger vorbereitungsintensive Fächer und Fächerkombinationen.

Bei einer Studie an über 1000 Berliner Lehrpersonen in verschiedensten Schultypen wurden die berufsbedingten Belastungen der Lehrpersonen erforscht. Dabei kam im Bezug auf die Fächerbelastung heraus, dass speziell Lehrpersonen mit den Fächern Deutsch, Bildnerische Erziehung und Musik eine stärkere Belastung verspürten als Lehrpersonen mit Fächern wie Fremdsprachen, Mathematik oder Informatik. Die Lehrpersonen mit Sprachen, Mathematik oder Informatik gaben aber wiederum einen höheren Belastungsgrad an als Lehrpersonen für Geografie, Sport oder naturwissenschaftliche Fächer (Wendt, 2001, zitiert nach (Schulter, 2021)).

Eine ältere Studie von Rudow aus dem Jahr 1994 kam zu dem Ergebnis, dass Lehrpersonen, welche die Fächer Kunst, Musik, Hauswirtschaft oder Sport unterrichten weniger belastet sind als Lehrpersonen anderer Fächer. Dies wird mit der geringeren Vorbereitungszeit dieser Fächer begründet. Weiters spricht er davon, dass Mathematiklehrpersonen ebenso eine geringere Belastung im Schulalltag erleben würden, da Mathematik ein Fach mit sehr konkreten und transparenten Lehr- und Lernaufgaben sei (Rudow, 1994, zitiert nach (Falkenberg, 2015)). In der Studie von Böhm-Kasper und Weishaupt (2002) wurde berichtet, dass die zeitliche Belastung der Vollzeit-Lehrpersonen deutlich über 40 Stunden pro Woche lag. Böhm-Kasper und Weishaupt (2002) schreiben:

“Für die zeitliche Belastung der Lehrer sind die von ihnen zu unterrichtenden Fächer von großer Bedeutung. Danach unterscheidet sich sowohl die gesamte zeitliche Belastung als auch das Verhältnis von schulischem und häuslichem Anteil der Arbeitszeit.” (Böhm-Kasper & Weishaupt, 2002, S. 486)

Die genauen Fächer und die unterschiedlichen Belastungen zwischen diesen werden aber nicht genauer behandelt. Es wird jedoch betont, dass das subjektive Belastungserleben der Lehrkräfte maßgeblich davon beeinflusst werde, wie viel Vor- und Nachbereitungszeit für das jeweilige Fach notwendig sei (Böhm-Kasper & Weishaupt, 2002).

2.2.3 Personenbezogene Einflussfaktoren (Rubrik 3)

Zu dieser Rubrik werden das Alter und Berufsalter, Geschlecht, Kinder und Familienstand gezählt. Es gibt einige Studien diesbezüglich, die sich beispielsweise den Unterschied des Belastungsempfindens zwischen Männern und Frauen ansehen (Krause et al., 2013). In der Studie von Gonzalez-Morales et al. (2010) konnte festgestellt werden, dass es einen Unterschied zwischen dem Umgang mit Stress zwischen Männern und Frauen gibt. Frauen scheinen eher dazu zu tendieren, Unterstützung in ihrem sozialen Umfeld zu suchen als Männer. Wohingegen Männer eher dazu neigen, direkte und handlungsorientierte Problemlösestrategien zu wählen.

Auch individuelle Aspekte der eigenen Persönlichkeit können einen Einfluss auf die durch die Arbeit erzeugten Belastungen und Beanspruchungen haben. Dabei sind besonders Punkte wie Selbstwirksamkeit, Resilienz oder Neurotizismus zu nennen. Die persönliche Kompetenz, erlernte Handlungsstrategien oder auch die allgemeine Einstellung zum Beruf haben einen Einfluss darauf, ob man gewisse Gegebenheiten als Belastung wahrnimmt oder nicht (Krause et al., 2013).

Auch in der ATPHS 2022 wurden gewisse Persönlichkeitsmerkmale in Zusammenhang mit Gesundheit gebracht. Anhand der Studie konnte gezeigt werden, dass eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung mit einem besser eingeschätzten Gesundheitszustand durch die Lehrpersonen und allgemein mehr Lebenszufriedenheit einhergeht (Lillich et al., 2023). Selbstwirksamkeitserwartung bedeutet, das Vertrauen zu haben, durch eigenes Handeln Einfluss auf eine Situation zu nehmen und Veränderungen bewirken zu können, anstatt ihr hilflos ausgeliefert zu sein (Bengel et al., 2009). Auch die Distanzierungsfähigkeit wurde bei den persönlichen Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Lehrpersonen in der ATPHS 2022 inkludiert, da sie einen Rückschluss auf die Widerstandsfähigkeit in Bezug auf Belastungen im Beruf zulässt (Lillich et al., 2023). Laut Schaarschmidt (2013) handelt es sich bei Distanzierungsfähigkeit um die Fähigkeit, sich seelisch von den Anforderungen der Arbeit zu regenerieren. Die Auswertung der Studie zeigt, dass für einen Großteil der Pädagoginnen und Pädagogen auch im Feierabend die Arbeit noch präsent in ihren Gedanken ist und sich sogar etwa ein Drittel auch in der Freizeit noch mit Problemen des Schulalltags beschäftigen (Lillich et al., 2023).

Außerdem wurde die Fähigkeit mit Stress umzugehen und persönliche Copingmechanismen erörtert. Dabei waren das positive Denken, die aktive Stressbewältigung und die

soziale Unterstützung zentrale Themen der Befragung. Laut der ATPHS war die soziale Unterstützung die wichtigste Komponente von Coping. Darauf folgt das positive Denken, denn über 60 Prozent der Lehrkräfte fokussiert sich bei Stress auf das Positive. Die gezielte und aktive Stressbewältigung wird am wenigsten aktiv ausgeübt, der Großteil versucht eher mit Zeitmanagement den Stress zu verringern als direkt an der Ursache anzusetzen. Es wurde gezeigt, dass Lehrpersonen mit effektiven Strategien zur Stressbewältigung und Coping einen besseren subjektiven Gesundheitszustand aufweisen, seltener unter körperlichen Beschwerden und emotionaler Erschöpfung leiden und mit höherer Wahrscheinlichkeit langfristig im Beruf bleiben (Lillich et al., 2023).

2.2.4 Außerberufliche Einflüsse (Rubrik 4)

Besondere außerberufliche Ereignisse oder Konflikte zwischen Privatleben und Arbeit gehören zu dieser Rubrik. Es handelt sich um verschiedene Einflussfaktoren außerhalb des Berufslebens, welche trotzdem das Berufsleben beeinflussen können und gleichzeitig Beanspruchungen auslösen können (Krause et al., 2013).

2.2.5 Kurzfristige, aktuelle Beanspruchungsreaktionen (Rubrik 5)

Unter kurzfristigen Beanspruchungsreaktionen verstehen Krause et al. (2013) direkt mit der Arbeitstätigkeit verbundene Reaktionen, welche reversibel sind. Diese Reaktionen können verschiedene Bereiche betreffen, wie zum Beispiel das vegetative Nervensystem, das Hormonsystem oder auch allgemein das Wohlbefinden. In einer Längsschnittstudie von Hülshager et al. (2010) wurde gezeigt, dass der Unterschied zwischen gezeigten und gefühlten Emotionen prinzipiell als Risikofaktor für die Gesundheit gesehen werden kann. Gesunde und leistungsfähige Lehrkräfte besitzen, so wie es scheint, die Fähigkeit, die Unterschiede zwischen gezeigten und erlebten Emotionen gar nicht erst entstehen zu lassen oder schnell zu beseitigen. Weitere Punkte, die zu den kurzfristigen Beanspruchungsreaktionen zählen können sind methodische Fehler, das Verhalten der Lehrperson, die Redelautstärke oder auch der "Lehrerschlaf", was den Schlaf nach dem Ende des Unterrichts bezeichnet (Krause et al., 2013).

2.2.6 Mittel- bis langfristige, chronische Beanspruchungsfolgen (Rubrik 6)

Die Folgen dieser Rubrik sind nur teilweise reversibel. In diese Rubrik gehören beispielsweise körperliche Erkrankungen, Beschwerden oder auch psychosomatische Störungen aufgrund von langfristigen Beanspruchungsfolgen. Außerdem werden potentielle Frühpensionierungen wegen Dienstunfähigkeit dieser Kategorie zugeordnet (Krause et al., 2013). In ihren Studien konnten Bellingrath et al. (2010) Hinweise darauf finden, dass psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz bereits in jungen Jahren die Immunfunktion beeinträchtigen können und dadurch das Risiko für Infektionskrankheiten sowie immunbezogene Störungen erhöhen können. Bei gesundheitlich bedingten Frühpensionierungen von Lehrpersonen sind psychische Erkrankungen die Hauptursache, dabei besonders Depressionen oder allgemeine Symptome der Erschöpfung (Krause et al., 2013). Insbesondere die emotionale Erschöpfung, die als zentrales Merkmal von Burnout gilt, hat weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen. Diese können sich unter anderem im Ausstieg aus dem Lehrberuf, einer allgemein sinkenden Unterrichtsqualität oder sogar in geringeren Leistungen der Schülerinnen und Schüler zeigen (Hansen et al., 2022).

2.2.7 Nicht-lehrerbezogene Folgen (Rubrik 7)

Die nicht-lehrerbezogenen Folgen betreffen nicht die Lehrperson direkt, sondern beispielsweise die Leistung der Schülerinnen und Schüler oder auch Faktoren wie unter anderem die möglichen Folgen für die Wirtschaft (Krause et al., 2013).

Ein zu hoher Stresslevel der Lehrpersonen kann sich nicht nur negativ auf deren eigene Gesundheit auswirken, sondern auch auf das Wohlbefinden und die Leistung der Schülerinnen und Schüler (Schoch & Keller, 2024).

In einer Studie von Klusmann et al. (2006) konnte beobachtet werden, dass Schülerinnen und Schüler je nach Bewältigungsstrategie der Lehrpersonen diese unterschiedlich wahrnehmen. Die Lehrpersonen wurden in verschiedene Typen eingeteilt, je nach ihrer Bewältigungsstrategie. Dabei gibt es einen Typ, der besonders positiv von den Schülerinnen und Schülern bewertet wurde und das war der sogenannte Gesundheitstyp (Typ G). Dieser Typ zeichnet sich dadurch aus, dass zugehörige Menschen ein hohes Arbeitsengagement aufweisen, aber gleichzeitig über genügend Distanzierungsfähigkeit verfügen

(Klusmann et al., 2006). Die Einteilung in diese Typen geht auf das vielfach verwendete und zitierte Modell mit dem Namen AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) zurück. In diesem Modell gibt es insgesamt 11 Merkmale, welche je nach Typ unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Dazu gehören:

1. Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz bei Misserfolgen
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung

Die weiteren drei Typen neben dem vorher dargestellten Gesundheitstyp sind der Schontyp (Typ S), welcher typischerweise ein geringes Arbeitsengagement aufweist, dafür über hohe Distanzierungsfähigkeit verfügt. Weiters gibt es zwei Typen, welche beide ein erhöhtes Risiko für die Gesundheit mit sich bringen. Risikomuster A zeichnet sich durch ein hohes Arbeitsengagement aus bei gleichzeitiger verringerter Widerstandsfähigkeit, Lebenszufriedenheit und sozialer Unterstützung. Dieser Typ ist geprägt von Selbstüberforderung. Als letzten Typen gibt es noch das Risikomuster B, welches durch eine eingeschränkte Motivation, Resignation oder auch Unzufrieden gekennzeichnet ist. Dieser Typ ist besonders gefährdet ein Burnout zu entwickeln (Schaarschmidt, 2013).

2.3 Lösungsansätze

Die Lösungsansätze werden im Modell von Rothland (2013) in Verhältnisprävention und Verhaltensprävention gegliedert.

“Verhaltensprävention setzt beim Individuum an und verfolgt das Ziel, die Kompetenzen und Bewältigungsstrategien des Individuums zu verbessern. Verhältnisprävention fokussiert hingegen auf Arbeitsbedingungen, wobei eine Veränderung dieser Bedingungen durch Arbeits- und Organisationsgestaltung erreicht werden soll.” (Krause et al., 2013, S. 75)

Es geht also um verschiedene Interventionen, welche an verschiedenen Punkten ansetzen sollen. Dies könnten zum Beispiel spezielle Fortbildungen für Lehrkräfte sein, um deren Stressbewältigungsstrategien zu verbessern oder auch Punkte, welche die Schulentwicklung als Ganzes betreffen (Krause et al., 2013).

2.3.1 Verhältnisprävention (Rubrik 8)

Die von Schaarschmidt (2004b) genannten drei Hauptbelastungsquellen von Lehrpersonen, welche im Punkt ”Arbeitsbezogene Einflussfaktoren” genannt wurden, erfordern zur Lösung Ansätze auf verschiedenen Ebenen. Um die Überforderung der Lehrpersonen durch schwierige Schülerinnen und Schüler zu senken, bedarf es beispielsweise Unterstützung auf Schulebene durch eine Entlastung der Lehrpersonen dank dem Einsatz von pädagogischem Unterstützungspersonal wie Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen oder sonstige unterstützende Instanzen in Bezug auf Erziehungsarbeit. Auf Schulebene könnten Beratungsstellen eingerichtet werden oder die Zusammenarbeit mit Schulpsychologinnen und Schulpsychologen ausgebaut werden (Schaarschmidt, 2004b).

Ein von der PH Tirol und verschiedenen Kooperationspartnern ins Leben gerufene Projekt, welches im Jahr 2017 offiziell gestartet wurde, hat als Ziel, die Gesundheit von Lehrpersonen und der gesamten Schule zu fördern und in den Mittelpunkt zu rücken. Durch verschiedene maßgeschneiderte und an die jeweilige Schule angepasste Angebote, begleitende Moderatorinnen und Moderatoren und Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten wird gemeinsam an der Umsetzung verschiedener Maßnahmen in Richtung eines gesundheitsförderlichen Lehrberufs gearbeitet. Ziel ist nicht nur die allgemeine Gesundheit der Lehrpersonen, es geht weiters auch darum, dass die Lehrpersonen motiviert

und gerne ihre Arbeit ausführen und auch dabei bleiben. Durch das breit aufgestellte Projekt werden weniger gesundheitsförderliche Praktiken und Arbeitsmuster an der Schule identifiziert und durch verschiedene Angebote in gesundheitsförderliche Praktiken und Arbeitsmuster umgewandelt. Laut Kranebitter und Schiestl (2021) nahmen schon 71 tiroler Schulen an dem Angebot teil, viele setzen das Projekt im Rahmen des Qualitätsmanagements der Schule um. Das Projekt ist sehr vielseitig einsetzbar, es eignet sich nicht nur für den Einsatz in gewissen Schulen, sondern kann von Kindergarten bis Hochschule nützlich sein (Kranebitter & Schiestl, 2021).

Von Seiten der Behörden kann die Gesundheit der Lehrpersonen unterstützt werden, indem man beispielsweise eine Stundenentlastung für ältere Personen anbietet, passende Räumlichkeiten mit passender Ausstattung bereitstellt oder auch die Lärmbelastung durch verschiedene Maßnahmen einzudämmen versucht. Prinzipiell haben Behörden die Verantwortung zu tragen, die Gesundheit und Arbeitssicherheit der in der Schule tätigen Personen zu gewährleisten (Schoch & Keller, 2024).

2.3.2 Verhaltensprävention (Rubrik 9)

Der nachfolgende Abschnitt befasst sich mit verschiedenen Ansätzen zur individuellen Stress- und Belastungsbewältigung.

Stressreduktionsmethoden

Bei Stressmanagement geht es nicht darum, allen möglichen Stressoren im Leben aus dem Weg zu gehen, sondern darum, einen gesunden Umgang mit Stress zu erlernen und zu pflegen. So schreibt Kaluza (2012), dass durch den richtigen Umgang mit auftretenden Anforderungen des Alltags die Gesundheit und auch das Wohlbefinden gefördert werden soll. Eine entsprechende Balance aus Anstrengungs- und Entspannungsphasen ist für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil von essentieller Bedeutung (Kaluza, 2012).

Wichtig im Vorhinein zu wissen, ist, aus welchen Ebenen Stress prinzipiell besteht, denn genau an diesen Ebenen kann man später im Stressmanagement ansetzen. So gibt es als erstes die Ebene der Stressoren, wozu man alle möglichen Stressoren zählt, die in einer Person Stress auslösen können. Dazu gehören zum Beispiel Lärm, Zeitdruck oder auch soziale Stressfaktoren wie Ausgrenzung. Die zweite Ebene betrifft die sogenannten "persönlichen Stressverstärker". Darunter versteht man persönliche Einstellungen oder

verfestigte Glaubenssätze, laut welchen man eine Situation als mehr oder weniger stressig einstufen würde. Perfektionismus oder auch dass man immer alles alleine schaffen möchte, zählen zu dieser Ebene. Als dritte Ebene nennt Kaluza (2012) die Stressreaktion, also alle psychischen und körperlichen Folgen auf eine stressauslösende Situation. Körperliche Verspannungen, innere Unruhe und im Extremfall Burnout oder Depressionen zählen zu dieser Ebene. Um an diesen Ebenen ansetzen zu können, empfiehlt sich eine kurze Selbstreflexion der eigenen Ausgangslage. Dazu könnte man die folgenden Satzanfänge vervollständigen (Kaluza, 2012):

- Ebene 1 - Stressoren: Ich gerate in Stress, wenn...
- Ebene 2 - Persönliche Stressverstärker: Ich setze mich selbst unter Stress, indem...
- Ebene 3 - Stressreaktion: Wenn ich im Stress bin, dann...

Kaluza (2012) teilt das Stressmanagement grob in drei Hauptsäulen ein, worin sich auch die vorher beschriebenen Ebenen widerspiegeln:

1. **Instrumentelle Stresskompetenz:** Es geht letztlich darum, Stress gar nicht erst entstehen zu lassen oder zumindest zu vermindern. Indem die fachlichen oder auch sozialen Kompetenzen erweitert werden, kann dieser Bereich der Stresskompetenz verbessert werden. Beispiele hierfür wären eine bessere Arbeitsorganisation durch optimierte Zeitplanung, Anderen Grenzen setzen und öfter “nein” sagen oder auch aktiv an seinen Problemlösestrategien zu arbeiten (Kaluza, 2012).
2. **Mentale Stresskompetenz:** Das Ziel dieser Art der Stresskompetenz besteht darin, die eigenen stresserzeugenden Gedanken und Einstellungen kritisch zu hinterfragen und aktiv zum Positiven zu verändern. Als Beispiele lassen sich unter anderem eine perfektionistische Lebenseinstellung nennen, die man versucht zuerst zu hinterfragen und dann durch angepasste Leistungsvorstellungen zu ersetzen. Ein anderes Beispiel wäre, dass man Herausforderungen nicht als negativ einstuft, sondern seine Einstellung dazu so ändert, dass man sie als Chance zur Weiterentwicklung sieht (Kaluza, 2012).
3. **Regenerative Stresskompetenz:** Im Mittelpunkt dieser Form der Stresskompetenz stehen Entspannung und Erholung. Sie ermöglichen das Lösen körperlicher

Verspannungen und tragen gleichzeitig zur Linderung mentaler Belastungen wie innerer Unruhe oder Nervosität bei. Langfristig zielt die regenerative Stresskompetenz auch darauf ab, die Widerstandskraft gegenüber potenziellen Stressfaktoren zu stärken. Beispiele für diese Kompetenz wären das Üben von Entspannungstechniken, ausreichend Bewegung, eine ausgewogene und gesunde Ernährung, sowie erholsamer Schlaf (Kaluza, 2012).

Folgend werden einige Methoden vorgestellt, die als effektives Stressmanagement eingesetzt werden können.

Einleitend ist hervorzuheben, dass eine Bestandsaufnahme der aktuellen Belastungen von großer Bedeutung ist, da sie einen ersten wichtigen Schritt zur Reduktion von Stress darstellt. Dabei ist es wichtig, alle möglichen Belastungen zu beachten, da nicht nur im Berufsleben Belastungen vorkommen, sondern auch im privaten Bereich (Egger, 2024). Folgender Belastungstest (siehe Abbildung 2.3) kann helfen, sich die eigenen Belastungsquellen bewusst zu machen:

Alltägliche Belastungen			
In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch:			
	Ja	Nein	Punkte
Termindruck, Zeitnot, Hetze			
Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden			
Große familiäre Verpflichtungen (z.B. im Haushalt, Pflege von Angehörigen)			
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit			
Große soziale Verpflichtungen (z.B. in Vereinen oder Organisationen)			
Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden) bei mir oder anderen			
Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein			
Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen			
Ehe- oder Partnerschaftskonflikte			
Probleme mit den Kindern (z.B. Erziehung oder Schule)			
Finanzielle Sorgen (z.B. Arbeitslosigkeit, Ratenzahlungen)			
Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z.B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen)			
Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsplatz (z.B. durch Unterforderung oder mangelndes Interesse)			
Unzufriedenheit mit meinen Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z.B. Lärmbelästigung, Schichtarbeit)			
Störungen bei der täglichen Arbeit (z.B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung)			
Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann			
Zu viel Arbeit			

© 2013, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress

Abbildung 2.3: Belastungstest nach Kaluza (2012, S. 64)

Zur Auswertung der einzelnen Belastungen rät Kaluza (2012) folgendes:

1. Die einzelnen Belastungen noch einmal reflektieren und nach ihrer Schwere beurteilen
2. Wenn man eine Belastung mit “Ja” bewertet hat, kann diese Belastung einen Punkt bekommen
3. Es gibt insgesamt zehn Punkte zur Verfügung, welche auf die größten Belastungen

verteilt werden können (es kann auch sein, dass alle Punkte für eine Belastung verwendet werden)

4. So kann sich seine persönliche Belastungshierarchie herausbilden, wobei man dabei die fünf größten Belastungsquellen auflistet

Eine grundsätzlich gute Zeiteinteilung wirkt prinzipiell vorbeugend gegen Stress, denn besonders bei Zeitdruck treten oft negative Emotionen wie Angst oder auch Ärger auf. Weiters kann man durch das Schaffen von günstigen Arbeitsbedingungen (innerlich und äußerlich) fördern, eher positive Emotionen mit der Arbeit zu verbinden, weniger abgelenkt zu werden und sich so die Arbeit zu erleichtern. Schmidt et al. (2009) nennen außerdem eine gute Vorbereitung als Vorbeugung für die Entstehung von Stress und negativen Gefühlen.

Laut Holzrichter (2016) hängt die Stressbewältigungskompetenz nicht nur von der eigenen Wahrnehmung ab, sondern auch von der eigenen inneren Einstellung. Dabei ist besonders eine selbstfürsorgliche Haltung für die Reduktion von Stress und die Vermeidung von dessen Folgen wichtig.

Holzrichter (2016) spricht auch davon, dass man oft von einem “inneren Antreiber” und einem “inneren Kritiker” angetrieben und beeinflusst wird. Diese sind im Laufe der Zeit aufgebaute innere Glaubenssätze und Einstellungen, die einen möglicherweise schon seit der Kindheit begleiten. Diese beiden Antreiber werden als Gegenspieler der Selbstfürsorge gesehen, denn der innere Antreiber fördert das pflichtbewusste und leistungsorientierte Handeln und der innere Kritiker unterzieht das eigene Handeln dauernd einer inneren Überprüfung. Selbstfürsorge besteht hierbei auch darin, die inneren Antreiber und Kritiker zu regulieren und sich der eigenen inneren Stimmen bewusst zu werden. Um diese zu identifizieren kann man sich selbst verschiedene Reflexionsfragen stellen wie zum Beispiel: “Was sagt der innere Kritiker zu Ihnen?” (Holzrichter, 2016, S. 43). Oft kommen vom inneren Antreiber Aussagen wie beispielsweise “Streng dich an!”, “Das musst du schaffen!” oder “Reiß dich zusammen” und vom inneren Kritiker Aussagen wie “Das ist nicht gut genug!” oder “Das schaffst du nicht” (Holzrichter, 2016, S. 42). Nachdem man seine eigenen inneren Antreiber und Kritiker identifiziert hat, kann man beginnen, diese aktiv und bewusst zu verändern. Dazu kann man die vorher identifizierten Sätze versuchen umzuformulieren. Folgendes Beispiel soll die Übung veranschaulichen: Aus einem “Streng dich an!” wird “Ich darf auch mal Pause machen”, was Holzrichter (2016) einen Erlaubnissatz

nennt. Durch das bewusste Wahrnehmen der inneren Antreiber und Kritiker und das anschließende bewusste Verändern wird es einem möglich, sich seinen inneren, oftmals verfestigten Glaubenssätzen zu stellen und einen selbstfürsorglichen Umgang mit sich selbst zu lernen und zu fördern (Holzrichter, 2016).

Die positive Selbstinstruktion ist eine Methode, die zu den kognitiven Strategien des Stressmanagements laut Rusch (2019) gehört. Dabei geht es um die Entwicklung von formelartigen Sätzen, die in verschiedenen Kontexten zum Beispiel zur Steigerung der Motivation oder Anpassung seiner Verhaltensweisen eingesetzt werden können (Rusch, 2019). Bei Stress kommt es immer darauf an, wie wir die folgende Situation subjektiv bewerten, denn nicht jede Anforderung ist automatisch stressauslösend. Haben wir den Glauben, die Anforderung schaffen zu können, kann es sein, dass trotz Anstrengung kein Stress entsteht. Wie wir selbst über eine Situation denken ist also entscheidend, ob und wie viel Stress entsteht (Kaluza, 2012). Bei der positiven Selbstinstruktion werden gezielt vorhandene Handlungs- und Bewertungsmuster verändert (Breuninger et al., 2011).

Rusch (2019) beschreibt den typischen Vorgang der positiven Selbstinstruktion folgendermaßen:

1. Welches Problem gibt es aktuell?
2. Welche Ziele oder welches Verhalten soll erreicht werden?
3. Wie soll die Formel formuliert sein, um das gewünschte Ziel zu erreichen?

In einer Studie von Lange et al. (1998) wurde die Methode mit einer Gruppe von Studierenden mit niedrigem Selbstbewusstsein auf ihre Effektivität getestet. Die Studierenden sollten eine Liste anfertigen mit all ihren positiven Eigenschaften und später zu einem Text verfassen. In einem weiteren Schritt wurden dann spezielle positive Aussagen herausgenommen, welche über einen längeren Zeitraum von den jeweiligen Personen wiederholt werden sollten. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass sich die positive Selbstinstruktion positiv auf das Selbstbewusstsein der untersuchten Gruppen auswirken konnte (Lange et al., 1998).

Lehrpersonen sind eine Berufsgruppe, von welchen eine gewisse Emotionsregulierung im Beruf erwartet wird. Das gilt einerseits für ihre eigenen Gefühle, als auch für die Gefühle der Schülerinnen und Schüler. Ein Training der emotionalen Kompetenzen kann speziell für Lehrpersonen sinnvoll sein, denn durch verschiedene Untersuchungen hat sich gezeigt,

dass Lehrkräfte, die ihre Emotionskompetenzen besser einschätzen auch ihr Wohlbefinden unter Belastung besser bewerten. Auch das Erleben von Depression und Erschöpfung, was zwei zentrale Merkmale des Burnouts sind, wurde mit der Emotionskompetenz in Zusammenhang gebracht. Weiters wirkt sich eine schlechte Emotionskompetenz auch negativ auf die Arbeitszufriedenheit aus (Eckert et al., 2013).

“Emotionale Kompetenzen beziehen sich auf die Fähigkeiten, im beruflichen wie privaten Bereich Gefühle bei sich und anderen zu erkennen und zu verstehen, sie situations- und auftragsgemäß ausdrücken zu können, unangenehme Gefühle aushalten zu können und nicht direkt auszuagieren, sowie eigene und fremde Gefühle zielführend zu beeinflussen.” (Eckert et al., 2013, S. 208)

Eine weitere Methode zum Umgang mit negativen und unpassenden Gedanken ist die sogenannte “Gedankenstopp-Technik”. Als erstes wird man sich der aktuellen störenden Gedanken bewusst und unterbricht diese dann bewusst indem man zu sich selbst “Stopp!” sagt. Das kann laut sein, oder auch nur gedanklich. Gedanken und negative Gefühle können hinderlich sein und beim konzentrierten und kompetenten Arbeiten stören. Als weitere Möglichkeit der Methode kann man die negativen Gedanken nicht nur mit “Stopp!” unterbrechen, sondern durch eine positive Umformulierung zum Positiven hin verändern. Diese Methode ist sehr leicht anwendbar und jederzeit einsetzbar, jedoch erfordert sie etwas Zeit, um von ihrer vollen Wirkung profitieren zu können (Schmidt et al., 2009).

Allgemein ist es von Vorteil, als Gegenspieler zu Stress ein paar Entspannungstechniken zu kennen und bei Bedarf einsetzen zu können. Diese können bei Lehrpersonen nicht nur kurzfristig den Stress und dessen kurzfristige und unmittelbare Folgen abdämpfen, sondern sich auch langfristig positiv auf die Gesundheitssituation der Lehrkräfte auswirken. Durch regelmäßige Praxis können Lehrpersonen allgemein entspannter werden, was sich positiv auf die Entstehung von Stress auswirken kann und man generell belastbarer wird mit der Zeit (Urbutt, 2015).

Die “Progressive Muskelrelaxation” (PMR) oder auch “Progressive Muskelentspannung” ist eine Entspannungsmethode, die auf die Verbindung zwischen dem zentralen Nervensystem und den Muskeltonus zurückgeht (Rusch, 2019). Als Ziel der PMR sieht man einerseits eine Lockerung der Muskeln, als auch eine kognitiv-emotionale Entspannung. Diese Entspannung geht darauf zurück, dass verschiedene Muskeln gezielt nacheinander

angespannt und anschließend wieder entspannt werden. Das fördert die Körperwahrnehmung, aber auch die Entspannung, denn durch die vorherige Anspannung kann die folgende Entspannung besser und intensiver wahrgenommen werden. Durch die Entspannungsreaktion des Körpers werden nicht nur die Muskeln entspannt, sondern es pendeln sich generell alle Körperfunktionen in einen erholsamen Ruhezustand ein. Auch andere Entspannungsverfahren haben ähnliche Effekte, jedoch hat die PMR den Vorteil, dass die Methode nicht nur einfach zu erlernen ist, sondern auch schon nach kurzer Zeit spürbare Effekte erzielt werden können. Es wird allgemein ein regelmäßiges Üben empfohlen, um die gewünschten Entspannungseffekte zu erreichen (Ruhl et al., 2020). Die PMR lässt sich nach Ruhl et al. (2020) in folgende vier Phasen teilen:

1. Einspüren in die angesteuerte Muskelgruppe vor der folgenden Anspannung und Entspannung (ca. 15 Sekunden)
2. Anspannen der gewünschten Muskelgruppe (ca. 5-7 Sekunden)
3. Entspannen der Muskelgruppe (ca. 20 Sekunden)
4. Nachspüren des Effekts in der jeweiligen Muskelgruppe (ca. 20 Sekunden)

Um die Methode eigenständig zu erlernen empfiehlt sich am Anfang die Methode auszudrucken und dann gleichzeitig zu lesen und durchzuführen oder die PMR mithilfe einer Audio- oder Videoanleitung durchzuführen (Ruhl et al., 2020).

Üblicherweise werden für die PMR insgesamt 16 Muskelgruppen nacheinander angespannt, was man der nachfolgenden Tabelle entnehmen kann:

Die 16 Muskelgruppen der progressiven Muskelrelaxation

Armübungen

1. Dominante Hand und Unterarm
2. Dominanter Oberarm
3. Nicht dominante Hand und Unterarm
4. Nicht dominanter Unterarm

Übungen der Gesichtsregion

5. Stirn
6. Obere Wangenpartie und Nase
7. Untere Wangenpartie und Kiefer
8. Nacken und Hals

Brust, Schultern und obere Rückenpartie

9. Brust, Schultern und obere Rückenpartie
10. Bauchmuskulatur

Abbildung 2.4: Die 16 Muskelgruppen der PMR (Ruhl et al., 2020, S. 724)

Beinübungen

11. Dominanter Oberschenkel
12. Dominanter Unterschenkel
13. Dominanter Fuß
14. Nicht dominanter Oberschenkel
15. Nicht dominanter Unterschenkel
16. Nicht dominanter Fuß

Abbildung 2.5: Die 16 Muskelgruppen der PMR (Ruhl et al., 2020, S. 725)

Es muss nicht immer die Langform der Methode geübt werden, um Effekte zu erzielen. Wenn man die Methode gut trainiert hat, was in der Regel nach drei bis vier Wochen der Fall ist, kann auch eine Kurzvariante der Methode verwendet werden. In dieser fasst man die Muskeln in größere Muskelgruppen zusammen. Insgesamt spannt und entspannt man dann vier große Muskelgruppen (Kaluza, 2012). Diese vier großen Gruppen sind die Arme, Gesicht und Nacken, Rumpf und die Beine (Ruhl et al., 2020).

Als nächste Methode zum Stressmanagement soll es um Sport und Bewegung gehen. Den Körper auszupowern und zu bewegen hilft dem Organismus vor Folgeschäden einer möglicherweise andauernden Stressreaktion. Die auf die Kampf- und Fluchtreflex zurückgehende Stressreaktion kann durch die körperliche Aktivität ihre Energie abbauen. Das fördert nicht nur die Widerstandskraft gegenüber möglichen Belastungen, sondern fördert ebenso das Wohlbefinden. Sport hilft dabei, das Gedankenkarussell zu stoppen und einen

freien Kopf zu bekommen (Kaluza, 2012). Eine Sportart zu praktizieren, die einem Spaß macht und in der es nicht um Leistung geht, hilft, mit Stress besser umgehen zu können und ausgeglichener zu sein (Egger, 2024). Laut Holzrichter (2016) gaben bei mehreren Umfragen die befragten Lehrpersonen an, dass sie zwar wissen würden, wie wichtig Sport und Bewegung für ihre Gesundheit sei, es aber im Alltag oft nicht schaffen würden, diese in ihren Alltag einzubauen. Um auch während dem Schulalltag Bewegung zu ermöglichen, nennt Holzrichter (2016) folgende Tipps:

1. Bewegung bewusst im Alltag einbauen: In den Stillarbeitsphasen der Unterrichtsstunde, bei der Pausenaufsicht oder am Arbeitsweg
2. Die Aufmerksamkeit auf den Körper richten: Auch während dem Schultag kann man die Aufmerksamkeit immer wieder auf den eigenen Körper lenken und beispielsweise mit einem kurzen Body Scan in sich hineinspüren, wo eventuelle Verspannungen vorhanden sind
3. Alltägliche Bewegung zu einem Teil seines Berufs machen
4. Erfahrungen sammeln: Verschiedene Bewegungen, Sport und Entspannungsmethoden ausprobieren und lernen, was einem gut tut

Holzrichter (2016) haben weiters einige Lehrpersonen nach konkreten Umsetzungsbeispielen gefragt und folgende Aussagen sammeln können: Eine Person erzählte davon, dass sie nach dem Ende einer Unterrichtsstunde noch kurz in der Klasse bleibe und sich für einige Minuten dehne. Dazu streckt die Person beide Arme nach oben während sie auf einem Stuhl sitzt und neigt dann abwechselnd den Körper nach links und rechts. So kann man mithilfe einer kurzen Übung den Oberkörper dehnen und Verspannungen im Nacken vorbeugen. Eine andere Lehrperson erwähnt, dass sie bewusst im Raum herumgehe und dabei die Schultern zuerst aktiv hochzieht und dann aktiv nach unten fallen lässt. Diese Bewegung führt sie mehrmals hintereinander aus.

Diese Beispiele zeigen, dass man Bewegung auch direkt in den Schulalltag integrieren kann und so seinem Körper immer wieder kurze Auszeiten und Bewegungspausen zum Stressabbau und zur Regeneration schenkt. Eine fixe Einplanung dieser Bewegungspausen erhöht dabei oftmals die Umsetzung in der Realität (Holzrichter, 2016).

Resilienz

“Resilienz bezeichnet die Fähigkeit einer Person oder einer Gruppe, mit belastenden Lebensumständen erfolgreich umzugehen und daraus weitere Bewältigungskompetenzen zu entwickeln.” (Eckert et al., 2013, S. 194)

Resiliente Menschen können auch bei belastenden Situationen gesund bleiben und sich davon auch schnell wieder erholen. Man behält auch in herausfordernden Zeiten Stabilität und kann diese Stabilität durch passende selbstregulative Strategien und Fähigkeiten sogar noch besser erhalten und ausbauen. Durch Resilienz bleibt auch in belastenden Situationen oder Lebensphasen die Lebensenergie und auch -freude erhalten (Poterpin, 2021).

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit oder Charaktereigenschaft, Resilienz kann gelernt werden. Laut Poterpin (2021) beschreibt Resilienz eine kontextabhängige und veränderliche Größe, die aus unterschiedlichen schützenden Faktoren besteht. In der Publikation “Gesundsein und Gesundbleiben im Alltag” werden diesbezüglich sechs Schlüsselfaktoren genannt, welche besonders für Lehrpersonen eine große Relevanz haben. Die untenstehende Grafik (siehe Abbildung 2.6) veranschaulicht die sechs Schlüsselfaktoren.

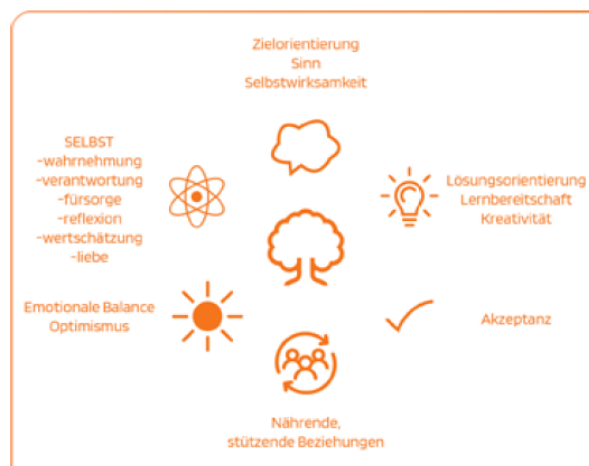


Abbildung 2.6: Schlüsselfaktoren der Resilienz für Lehrpersonen (Poterpin, 2021, S. 155)

Gerade aufgrund ihres sozialen Berufs neigen Lehrpersonen dazu, die eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen und sich vorrangig um andere zu kümmern. Dabei ist Selbstreflexion ein zentrales Instrument, um die eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und somit ein wesentlicher Bestandteil der Selbstfürsorge (Poterpin, 2021).

“Der Studienlage zufolge kann selbstfürsorgliches Handeln hier der Schlüssel zur Lehrergesundheit sein, denn es ermöglicht es den Lehrern, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu vereinen, und wirkt damit präventiv gegen übermäßigen Stress und dessen Folgen.” (Holzrichter, 2016, S. 14)

Selbstachtsamkeit, -akzeptanz und -wertschätzung sind Teile der Selbstfürsorge, genauso wie ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit dem eigenen Körper (Holzrichter, 2016).

Ein achtsamer, respektvoller und liebevoller Umgang mit sich selbst ist ein zentraler Bestandteil von Selbstfürsorge und Selbstliebe. Grundlage dafür ist häufig eine grundsätzlich wohlwollende Einstellung sich selbst gegenüber, verbunden mit der Akzeptanz sowohl der eigenen Stärken als auch der Schwächen. Zur Selbstfürsorge gehört auch, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erkennen, wann Erholung oder eine Pause notwendig ist. Das Schaffen von regenerativen Pausen gehört ebenso zu einem selbstfürsorglichen Umgang mit sich selbst als auch genug Bewegung und eine gesunde und ausgewogene Ernährung (Frick, 2021).

Ein weiterer Schlüsselfaktor der Resilienz, welcher auch speziell für Lehrpersonen von Bedeutung ist, ist der Optimismus. Frick (2021) definiert den sogenannten “realistischen Optimismus” als eine zuversichtliche Grundhaltung, die nicht auf der Verleugnung von Problemen basiert, sondern auf der Anerkennung bestehender Herausforderungen und persönlicher Grenzen. Diese Sichtweise trägt dazu bei, unrealistische oder unerreichbare Erwartungen zu vermeiden. Eine grundsätzlich positive Grundeinstellung geht mit vielfältigen positiven Effekten einher: Sie fördert das Wohlbefinden, steigert die Lebenszufriedenheit und verbessert die allgemeine Stimmungslage. Zudem fällt es optimistisch eingestellten Personen tendenziell leichter, Herausforderungen zu bewältigen, soziale Kontakte zu pflegen, hilfsbereit zu agieren und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, im Vergleich zu eher pessimistischen Menschen (Frick, 2021).

Soziale Beziehungen sind seit längerer Zeit als schützender Faktor für die Gesundheit bekannt. In einer Studie aus den 1970er-Jahren konnte gezeigt werden, dass sozial isolierte Menschen ein deutlich erhöhtes Risiko hatten zu erkranken oder sogar zu sterben als sozial eingebundene Menschen (Bengel & Lyssenko, 2012). Beziehungen können gerade in herausfordernden Zeiten den nötigen Halt geben, um auch schwierige Phasen des Lebens gut überstehen zu können. Dank der sozialen Beziehungen empfindet man mögli-

che Stressoren weniger belastend, als man sie vielleicht ohne ein unterstützendes Netz an Menschen einschätzen würde (Poterpin, 2021). Wie auch Ksienzyk und Schaarschmidt (2004) betonen, zählt die soziale Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen sowie die Schulleitung zu den zentralen Einflussfaktoren für die Gesundheit der Lehrkräften. Soziale Unterstützung kann dabei helfen, potenzielle Belastungen abzufedern und deren negative Auswirkungen zu verringern.

Die Akzeptanz unveränderbarer Gegebenheiten stellt einen weiteren zentralen Pfeiler der Resilienz dar. Dabei geht es darum, eine gelassene Haltung gegenüber Lebensumständen und Ereignissen zu entwickeln, auf die kein Einfluss genommen werden kann, um unnötigen Energieaufwand zu vermeiden (Poterpin, 2021). Es geht natürlich nicht darum, alles zu akzeptieren und besonders in sozialen Berufen kann dieser Punkt der Resilienz durchaus Schwierigkeiten bereiten. Frick (2021) formuliert dazu eine “Realitätsprüfung”. Er rät, die gegebenen Umstände auf Veränderbarkeit zu überprüfen und dann seine Energie nur dafür einzusetzen, wenn man aktiv etwas ändern kann oder auch möchte. Durch diese Prüfung der Realität kann man lernen, Situationen zu bewerten und an seiner Akzeptanz zu arbeiten. Akzeptanz kann man weiters auch durch Achtsamkeit und verschiedene Achtsamkeitsübungen fördern (Poterpin, 2021).

Lösungsorientierung und Kreativität stellen weitere, besonders für Lehrpersonen, zentrale Pfeiler der Resilienz dar. Kreatives Denken kann unter anderem bei der Lösungsfindung nützlich sein. Die Kompetenz für kreatives Denken hängt wiederum mit einer allgemein positiven Einstellung zusammen (Poterpin, 2021). So wird zum Beispiel in der Broaden-and-Build-Theorie von der amerikanischen Emotionsforscherin Barbara Lee Fredrickson genau auf diesen Punkt eingegangen. Es geht darum, dass durch positive Emotionen die Wahrnehmungen und Denkmuster erweitert werden können und so einen Beitrag zur Entwicklung von dauerhaften Ressourcen liefern können. Durch positive Emotionen sind Menschen fähig Bewältigungsstile und Lösungsstrategien flexibel anzupassen. Außerdem schaffen sie es durch eine innere Distanzierung von Problemen, andere Lösungsmöglichkeiten und mehrere Blickwinkel in Betracht zu ziehen (Fredrickson, 2001).

Poterpin (2021) nennt als nächsten essentiellen Punkt der Resilienz für Lehrpersonen Ziele, Sinn und Selbstwirksamkeit.

“Immer kann man noch mehr tun, sich noch besser vorbereiten, sich noch eingehender mit schwierigen Schülern befassen, noch mehr Fachbücher lesen.”

(Giesecke, 2001, S. 10)

Diese Aussage von Giesecke (2001) stellt besonders für engagierte und motivierte Lehrpersonen ein mögliches Gesundheitsrisiko dar. Es ist wichtig sich im Leben realistische Ziele zu setzen. Ziele, die erreichbar und konkret sind und nicht dauerhaft die eigenen Ressourcen verbrauchen und die persönliche Belastungsgrenze übersteigen (Frick, 2021). Ziele, die einen herausfordern und gleichzeitig Raum für persönliches Wachstum bieten, stärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit und tragen zu einem positiven Selbstbild bei (Potterpin, 2021). Unter Selbstwirksamkeit versteht man allgemein den Glauben daran, Anforderungen des Lebens größtenteils erreichen zu können (Bandura, 1977). Positive Belege wurden besonders zur Selbstwirksamkeitserwartung und positiven Lebenseinstellung gefunden. Diese können sich positiv auf das Stresserleben und die Belastungsbewältigung auswirken und haben so gesundheitsförderliche Effekte (Döring-Seipel, 2013). Bestärkende Sätze und Affirmationen können helfen, die Selbstwirksamkeit zu steigern. Es ist jedoch wichtig, diese realistisch zu formulieren, um nicht in eine Selbstüberforderung zu fallen. Selbstwirksamkeit kann aber beispielsweise auch noch durch Erfolgserfahrungen, Coping-Strategien oder auch das Zerlegen von großen, komplexen Zielen in kleinere Teilziele gefördert werden. Darüberhinaus gibt es verschiedene mögliche Übungen, die die eigene Selbstwirksamkeit stärken können (Frick, 2021). Als praktische Übung könnte man zum Beispiel seine bisher größten Erfolge im Berufsleben aufzählen (siehe folgende Grafik 2.7):

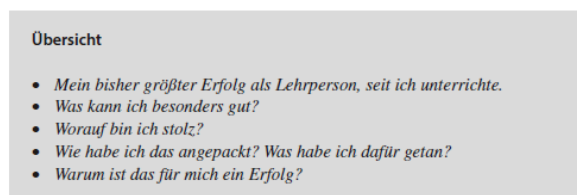


Abbildung 2.7: Übung zur Stärkung der Selbstwirksamkeit (Frick, 2021, S. 129)

Achtsamkeit

“Achtsam sein bedeutet, mit Sinnen und Gedanken bei dem zu sein, was man tut bzw. was im Moment um einen herum geschieht und ist. In unserem alltäglichen Leben ist häufig unser Körper an einem Ort, unser Geist an einem anderen.” (Potterpin, 2021, S. 162)

Unter achtsamkeitsfördernden Methoden lassen sich verschiedene Ansätze zusammenfassen. Dazu zählen beispielsweise körperzentrierte Aufmerksamkeitsübungen wie der Body Scan sowie bewegungsorientierte Praktiken wie Yoga oder Qigong. Aus der Achtsamkeit heraus entwickelte Verfahren finden bis heute in unterschiedlichen Anwendungsfeldern Verwendung, ein bekanntes Beispiel hierfür ist die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Altner & Sauer, 2013). Dabei handelt es sich um ein speziell konzipiertes Programm, welches den teilnehmenden Personen bei verschiedensten physischen und psychischen Beschwerden helfen soll. Oft werden verschiedene Übungen aus dem Yoga oder auch Meditationen und Meditationstechniken eingesetzt und gelernt (Rusch, 2019).

Im Rahmen achtsamkeitsbasierter Methoden wird die Aufmerksamkeit gezielt auf den gegenwärtigen Moment gelenkt, wobei das Erleben innerer Prozesse im Zentrum steht. Ziel ist es, durch kontinuierliche Praxis eine wohlwollende, nicht-wertende Haltung gegenüber den eigenen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu entwickeln und dadurch auch eine akzeptierende Haltung gegenüber sich selbst zu fördern. Dabei spielt es keine Rolle, ob die wahrgenommenen Inhalte als positiv oder negativ erlebt werden. Vielmehr geht es darum, ihnen mit Offenheit und Akzeptanz zu begegnen. Selbstkritik, Sorgen oder Ängste werden nicht unterdrückt, sondern bewusst wahrgenommen und zugelassen. Durch das Trainieren der Aufmerksamkeitslenkung und die Entwicklung einer beobachtenden inneren Haltung, oft als “Beobachter-Selbst” bezeichnet, kann ein gelassenerer Umgang mit möglicherweise belastenden inneren Zuständen ermöglicht werden (Altner & Sauer, 2013).

Zur Wirkung von achtsamkeitsbasierten Methoden gibt es mittlerweile einige Studien, die sich mit den möglichen Effekten beschäftigten. So haben de Vibe et al. (2012) beispielsweise herausgefunden, dass Achtsamkeitstraining sich sowohl auf Menschen mit diversen chronischen psychischen Störungen oder auch chronischen Schmerzen, als auch bei gesunden Menschen positiv auswirken kann. Es konnte ein Rückgang der Beschwerden aufgezeichnet werden und vor allem für das Stressempfinden, Angst oder Rumination konnte eine Besserung beobachtet werden (de Vibe et al., 2012). Unter Rumination versteht man allgemein eine Art “Wiederkäuen” von Gedanken (Rusch, 2019). Zudem zeigten Studien positive Auswirkungen auf die Steuerung von Aufmerksamkeit und Konzentration sowie auf Empathie, Emotionsregulation und sogar die allgemeine Lebenszufriedenheit (Sedlmeier et al., 2012).

Achtsamkeitsbasierte Methoden wurden außerdem in verschiedenen Untersuchungen von verschiedenen Berufsgruppen auf ihre Wirkungen untersucht. So konnten Raingruber und Robinson (2007) bei ihrer Untersuchung in Bezug auf Pflegepersonal zeigen, dass Meditationsangebote sich positiv auf deren Selbstfürsorge und außerdem auf die Fürsorge für deren Patientinnen und Patienten auswirkte. Beuchel und Cramer (2021) betonen, dass die Effektivität von Achtsamkeit in Bezug auf Lehrpersonen noch mehr Forschung benötige, es aber durchaus schon einige positive Ergebnisse diesbezüglich geben würde. So konnten zum Beispiel Arch und Craske (2006) zeigen, dass achtsamkeitsbasierte Methoden allgemein die Erholung fördern können, da sie die Kompetenz vermitteln, aktiv stressauslösende Situationen und mögliche Belastungen zu beeinflussen. Dies kann zum Beispiel mithilfe von Atemübungen passieren. Allgemein lässt sich festhalten, dass achtsamkeitsbasierte Methoden das Verhältnis zwischen Belastung und verfügbaren Ressourcen positiv beeinflussen können. Sie fördern das Wohlbefinden und unterstützen die Erholung, wodurch Belastungen besser verarbeitet werden. Achtsamkeit kann zudem günstige Voraussetzungen für den Erwerb beruflicher Kompetenzen schaffen und das subjektive Erleben von Beanspruchung insgesamt mildern (Beuchel & Cramer, 2021).

Gerade für den Beruf der Lehrerinnen und Lehrer könnte Achtsamkeit als ein effektives Handwerkzeug gesehen werden, welches es den Lehrpersonen ermöglicht besser mit den berufsspezifischen Belastungen umgehen zu können (Altner & Sauer, 2013).

Zu den wichtigsten Achtsamkeitsübungen lassen sich die Atemmeditation, der Body Scan, die Gehmeditation, die Metta-Meditation, Yoga, oder verschiedene Achtsamkeitsübungen im Alltag (wie zum Beispiel das achtsame Essen) nennen (Valtl, 2021).

Eine wirkungsvolle Achtsamkeitsübung zur Förderung der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und zur Schärfung der Wahrnehmung besteht darin, sich bewusst auf den eigenen Atem zu konzentrieren. Diese Fokussierung hilft der übenden Person, sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und eine harmonische Einheit von Körper und Geist herzustellen (Poterpin, 2021). Bei Yoga als Achtsamkeitsübung geht es darum, die verschiedenen Haltungen wahrzunehmen und positive als auch negative Gefühle zu beobachten. Man kann damit die Wahrnehmung für sich selbst sowie das Körperbewusstsein fördern (Valtl, 2021). Abgesehen von den Körperübungen spielt auch der Atem und die Meditation eine wichtige Rolle in der Praxis. Die Meditation an sich kann als eigene Entspannungstechnik gesehen werden, wobei die Konzentration bewusst auf etwas

gelenkt wird. Das kann die Atmung, einen Gegenstand oder auf ein oder mehrere Wörter sein. Wird die Aufmerksamkeit auf den Atem konzentriert, empfiehlt Urbutt (2015) zum Beispiel, die Atemzüge zu zählen, weil es die Konzentration fördere. Gedanken, welche während der Meditation auftauchen, wird keine bewusste Aufmerksamkeit geschenkt. Durch eine regelmäßige Meditationspraxis kann man lernen, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, Gedanken zu kontrollieren und allgemein die Entspannung zu erhöhen (Urbutt, 2015).

Als Beispiel für eine einfache Achtsamkeitsübung für den Alltag nennt Valtl (2021) das achtsame Essen. Das langsame und bewusste Essen ist dabei im Fokus. Durch das bewusste Hineinspüren und Beobachten wird es möglich, verschiedene Geschmäcker wahrzunehmen und das Essen bewusst zu genießen.

2.4 Zwischenfazit

Der theoretische Teil dieser Arbeit hat zentrale Aspekte rund um das Thema “Gesundheit von Lehrpersonen” beleuchtet und verschiedene Ansätze und Konzepte herausgearbeitet. Dabei wurde der gesundheitsförderliche Blick und Ansatz speziell beleuchtet. Ein Gesundheitsverständnis nach Affemann (1979) begreift Gesundheit als ganzheitliches Konzept, das trotz gewisser Mängel Raum für Lebenszufriedenheit lässt. Dass verschiedene Faktoren zu Gesundheit gehören, beschreibt auch das Modell von Wydra (2023), wodurch ein Zusammenspiel von körperliche und psychischen Aspekten deutlich wird. Folgen von langfristigen Belastungen und in weiterer Folge chronischer Stress wirken sich negativ auf die Gesundheit aus und können bei der Entstehung gewisser Krankheiten ein möglicher Faktor sein. In verschiedenen Publikationen wurde aufgezeigt, dass die individuelle Bewertung einer Situation maßgeblich dazu beiträgt, ob eine Situation in der betroffenen Person stressauslösend wirkt oder nicht. Die individuellen Bewältigungsstrategien und Ressourcen, die eine Person zur Verfügung hat können hier einen großen Einfluss haben (Döring-Seipel, 2013). Es gibt viele verschiedene Faktoren, die einen Einfluss auf die Gesundheit von Lehrpersonen haben können. Über gesellschaftliche und bildungspolitische Rahmenbedingungen hinausgehend, können Aspekte der Arbeit als Lehrperson wie beispielsweise Zeitdruck, zu wenig Erholungszeit oder auch das Verhalten von Schülerinnen und Schüler sich auf die Gesundheit der betroffenen Lehrperson auswirken (Krause et

al., 2013). Die arbeitsbezogenen und möglicherweise belastenden Faktoren sind auch ein Kernthema der groß angelegten ATPHS-Studie gewesen, welche wichtige aktuelle Informationen zur Lehrpersonenbelastungssituation in Österreich liefert (Lillich et al., 2023). Die unterschiedliche Belastung aufgrund verschiedener Unterrichtsfächer ist ein Aspekt, welchen Ksienzyk und Schaarschmidt (2004) beschreiben und zu dem Ergebnis kommen, dass vorbereitungsintensive Fächerkombinationen mit einer höheren Belastung einhergehen, als weniger vorbereitungsintensive Fächer. Besonders der individuelle Aspekt der einzelnen möglichen Belastungen und der Unterschiede zwischen den Fächern soll durch die qualitativen Interviews im empirischen Teil noch mehr herausgearbeitet und thematisiert werden.

Auch persönliche Aspekte können einen Einfluss auf Belastungen und in weiterer Folge Stressentstehung und -folgen haben. Wie stark gewisse Aspekte wie Selbstwirksamkeit, Resilienz oder gewisse Kompetenzen ausgeprägt sind haben einen Einfluss, wie belastend man gewisse Situationen wahrnimmt (Krause et al., 2013). Die weiteren folgenden Rubriken beschreiben mögliche kurz- und auch langfristige Folgen von andauernden Stress. Besonders die mögliche Dienstunfähigkeit und Frühpensionierung durch emotionale Erschöpfung und in weiterer Folge Burnout stellt ein aktuelles Problem im Lehrberuf dar (Hansen et al., 2022).

Um der beschriebenen Problemsituation zu begegnen, bieten Verhaltens- und Verhältnisprävention zwei unterschiedliche Ansatzpunkte (Rothland, 2013). Besonders die Verhaltensprävention, welche laut Krause et al. (2013) beim Individuum ansetzt, ist für die vorliegende Arbeit von großer Bedeutung. Um zu lernen, mit Stress richtig umzugehen sind verschiedene Stresskompetenzen wichtig. Kaluza (2012) beschreibt hierhin gehend drei verschiedene Stresskompetenzen, welche alle drei gefördert werden können, um besser mit Stress umgehen zu können. Die eigene innere Einstellung und Haltung wird von mehreren Autorinnen und Autoren immer wieder als wichtige Komponente der Stresskompetenz bzw. auch Selbstfürsorge genannt (Holzrichter, 2016). Verschiedene Techniken wie die positive Selbstinstruktion, Training der emotionalen Kompetenzen, “Gedankenstopp-Technik” oder auch verschiedene Entspannungstechniken können helfen, die eigene Stresskompetenz zu erweitern und sich besser für mögliche stressauslösende Situationen zu wappnen.

In weiterer Folge kann auch Resilienz, was laut Eckert et al. (2013) die Widerstandsfä-

higkeit mit schwierigen und belastenden Situationen umzugehen beschreibt, helfen, besser mit Stress und Belastungen umzugehen. Zu Resilienz gehören nach Poterpin (2021) verschiedene Faktoren wie beispielsweise Selbstfürsorge, Optimismus oder auch die Selbstwirksamkeit.

Auch der Ansatz der Achtsamkeit, kann in einem Beruf wie dem Lehrberuf ein mögliches Handwerkzeug sein, um mit den auftretenden Belastungen besser umgehen zu lernen. Die eigene innere Haltung ist auch in verschiedenen Achtsamkeitskonzepten ein zentrales Thema (Altner & Sauer, 2013). Durch eine Förderung der Achtsamkeit kann das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden und gleichzeitig können mit auftretenden Belastungen besser umgegangen werden (Beuchel & Cramer, 2021).

Diese theoretischen Überlegungen bieten einen Rahmen, in dem das Forschungsthema eingebettet ist, um es in weiterer Folge empirisch zu untersuchen. Ziel des empirischen Teils ist es daher, auf Basis dieser theoretischen Konzepte und Perspektiven zu erheben, wie die individuelle Sicht von Sekundarstufenlehrpersonen auf das Thema Gesundheit ist und in weiterer Folge, wie diese nachhaltig gefördert werden kann, um langfristig gesund und zufrieden im Lehrberuf zu sein. Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen theoretischen Konzepten macht deutlich, dass insbesondere die individuelle Sichtweise bislang nur wenig berücksichtigt wurde, ein Aspekt, der im Rahmen dieser Arbeit näher untersucht werden soll.

Kapitel 3

Empirischer Teil

3.1 Forschungsdesign

Die vorliegende Arbeit lässt sich in zwei große Teile gliedern: Zu Beginn der theoretische Teil, welcher anhand einer systematischen Literaturrecherche durchgeführt wurde, und danach, der empirische Teil, welcher nun folgend dargestellt werden soll. Der theoretische Teil bildet eine wichtige Grundlage für den darauf aufbauenden empirischen Teil der vorliegenden Arbeit und hat sich durch die vergleichende Darlegung aus verschiedenen Literaturquellen einer ersten Beantwortung der zentralen Forschungsfragen der Arbeit gewidmet. Im nun folgenden Teil soll speziell die Sichtweise der einzelnen Lehrpersonen noch mehr in den Fokus rücken und durch das gewählte qualitative Forschungsdesign, nämlich halboffene, problemzentrierte, schriftliche Leitfrageninterviews, erreicht werden. Weiters sollen die zentralen und zu Beginn in der Einleitung vorgestellten Forschungsfragen weiter beantwortet werden und mit den schon gesammelten Erkenntnissen (siehe Kapitel 2) in Beziehung gesetzt werden. Der empirische Teil dieser Forschungsarbeit setzt sich wesentlich aus den drei Teilen Datenerhebung, Datenaufbereitung und Datenauswertung zusammen, welche in den folgenden Seiten näher behandelt werden. Daraufgehend werden die Ergebnisse der durchgeführten Interviews dargestellt, interpretiert und mit einer kritischen Methodendiskussion abgeschlossen.

Als Zielgruppe dieser Arbeit wurden Lehrpersonen der Sekundarstufe gewählt, die folgende Kriterien erfüllen:

- Abgeschlossenes Master- oder Diplomstudium (bestenfalls Lehramt)

- Kein aktuell laufendes Lehramtsstudium neben der eigenen Unterrichtstätigkeit
- Unterrichtete Fächer: eine Sprache oder Haushaltsökonomie und Ernährung

Als Stichprobengröße wurden zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer angestrebt, wobei eine Geschlechterdurchmischung ebenfalls angestrebt wurde. Zudem wurde bei der Auswahl der Teilnehmenden darauf geachtet, eine möglichst breite Altersspanne abzudecken. Bei den unterrichteten Fächern (Sprache oder Haushaltsökonomie und Ernährung) wurde außerdem darauf geachtet, jeweils fünf Personen pro Fachgruppe zu interviewen. Die Auswahl dieser beiden Fächer erfolgte auf Basis eines bestehenden fachlichen Bezugs der Forscherin und Autorin dieser Arbeit sowie eines besonderen Forschungsinteresses in diesen Bereichen. Ein weiterer Grund für die Auswahl von Haushaltsökonomie und Ernährung liegt darin, dass die Masterarbeit in diesem Fach verfasst wird. Der Vergleich der beiden Fachrichtungen dient zudem der Bearbeitung einer Teilforschungsfrage, die auf mögliche Unterschiede in den berufsbezogenen Belastungen in Abhängigkeit vom unterrichteten Fach abzielt.

Schlussendlich konnten genau zehn Teilnehmende für das Interview gewonnen werden. Davon sind neun weibliche Teilnehmerinnen und ein männlicher Teilnehmer. Jeweils fünf der teilnehmenden Personen unterrichten unter anderem Ernährung und Haushalt, jeweils fünf eine Sprache. Vier von zehn Teilnehmenden unterrichten an einer Allgemeinbildenden Höheren Schule (AHS), vier an einer Berufsbildenden Mittleren und Höheren Schule (BMHS) und zwei an einer Mittelschule. Bei den berufsbildenden Schulen handelt es sich bei drei Personen um eine Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe (HLW). Die Altersspanne der teilnehmenden Personen liegt von 27 bis 62 Jahren. Drei befinden sich in einem Alter bis 30, drei von 30 bis 40, eine Person von 40 bis 50, und drei im Alter ab 50 Jahre. Die Dienstjahre der Teilnehmenden erstrecken sich von fünf bis zu 33 Jahren. Um eine Anonymisierung der teilgenommenen Personen zu gewährleisten, wurde eine Zuordnung zu einer fortlaufenden Nummer sowie einer Abkürzung vorgenommen (LP1 bis LP10).

Die Teilnahme erfolgte auf freiwilliger Basis und von allen Teilnehmenden wurde eine Einverständniserklärung inklusive Datenschutzmitteilung eingeholt.

3.1.1 Datenerhebung

Zur Datenerhebung dieser qualitativen Forschungsarbeit wurden halbstrukturierte, problemzentrierte Leitfrageninterviews verwendet, welche im folgenden Unterkapitel (siehe 3.1.1) noch näher beschrieben werden. Der Interviewleitfaden (siehe Anhang I) wurde anhand der zentralen Forschungsfragen der Arbeit und anhand des zentralen Forschungsinteresses selbst erstellt und hat als Ziel, die individuellen Sichtweisen der Lehrpersonen in Bezug auf Gesundheit als Lehrperson in den Fokus zu rücken. Um die Teilnahme an den Interviews attraktiver zu gestalten und so eine größere Bandbreite an Sichtweisen verschiedener Lehrpersonen analysieren zu können und eine leichtere Durchführung zu gewährleisten, wurden die Interviews schriftlich durchgeführt. Dies fand anhand eines vorgefertigten Interviewleitfadens in Form eines Word-Dokuments statt, welches die Teilnehmenden selbst ausfüllen konnten. Die Aus- und Rücksendung erfolgte per E-Mail. Neben dem Interviewleitfaden wurde den teilnehmenden Personen auch ein informierender Text, sowie eine Zustimmungserklärung/Datenschutzmitteilung übermittelt. Die Zustimmungserklärung bzw. Datenschutzmitteilung wurde anhand einer Vorlage der Universität Wien erstellt. Die Datenerhebung fand über einen Zeitraum von etwa zwei Wochen im Juli 2025 statt. Im Interviewleitfaden wurden außerdem für den Forschungszweck relevante demografische Daten der Personen erfragt, welche Alter, Geschlecht, Schulform, unterrichtete Fächer, Dienstjahre als Lehrperson und sonstige Funktionen umfassten. Unter sonstigen Funktionen sind beispielsweise Klassenvorstand (KV), Bereichsleitung, verantwortliche Person für verschiedene Bereiche der Schule, etc. gemeint. Das Interview umfasst insgesamt 14 Fragen und wurde mit einem Zeitaufwand für die Bearbeitung von etwa zehn Minuten eingeschätzt.

Schriftliche halbstrukturierte, problemzentrierte Leitfadeninterviews

Das Leitfadeninterview zählt zu den qualitativen Befragungsformen, welche eine gewisse Struktur bietet. Diese Struktur erfolgt durch den Leitfaden, die ausgewählten Themenschwerpunkte und die gewählten Fragestellungen. Das Leitfadeninterview bietet darüberhinaus eine gewisse Offenheit, welche, ebenso wie die Struktur, für eine gewisse Vergleichbarkeit gebraucht wird (Loosen, 2016). Der Leitfaden wird als zentraler Punkt des qualitativen Interviews angesehen. Die forschende Person lässt bei der Erstellung des Leitfadens theoretisches Vorwissen zum Thema miteinfließen (Misoch, 2019). Die theore-

tische und kritische Befassung mit dem Thema im Vorhinein des Interviews nennt auch Mayring (2002) als wichtigen Schritt vor der weiteren Forschung. Die Verschriftlichung und Auseinandersetzung mit dem theoretischen Teil der vorliegenden Arbeit fand zeitlich deswegen vor dem empirischen Teil der Arbeit statt.

Laut Misoch (2019) zählen die Leitfadeninterviews zu den semi-strukturierten Erhebungsformen. Ein Leitfaden erfüllt in der qualitativen Forschung zahlreiche Funktionen, beispielsweise bietet er einen gewissen “roten Faden”. Weiters nennt Misoch (2019) die thematische Rahmung sowie eine Sammlung aller wichtiger Themen, welche im Laufe des Interviews behandelt werden sollen.

Interviews werden oft mit mündlichen Interviews assoziiert, es gibt aber in der qualitativen Forschung auch die Möglichkeit auf asynchrone, schriftliche Online-Interviews zurückzugreifen. Diese können mit der Versendung über E-Mails realisiert werden und bieten im Gegensatz zu synchronen, mündlichen Interviews den Vorteil, orts- und zeitunabhängig durchgeführt werden zu können (Schiek, 2022).

Als eine Art des Leitfadeninterviews kann das problemzentrierte Interview gesehen werden. Das problemzentrierte Interview hat als Ziel, die subjektiven Sichtweisen von Personen in Bezug auf ein bestimmtes gesellschaftlich relevantes Thema (“Problem”) zu erforschen (Misoch, 2019).

3.1.2 Datenaufbereitung

Die Datenaufbereitung erfolgte anhand einer ersten Durchsicht und Überprüfung der ausgefüllten Dokumente. Darauf folgte eine Korrektur von etwaigen Rechtschreib- bzw. Tippfehlern in den Word-Dokumenten der Interviews. Dabei wurde darauf geachtet, dass lediglich eine Korrektur der Fehler und keine Bedeutungsänderung der Aussagen vorgenommen wurde. Die Gender-Schreibweise der Teilnehmenden wurde so belassen, wie die Teilnehmenden es selbst gewählt hatten, um keine eventuellen Bedeutungsänderungen vorzunehmen. Um eine Anonymisierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu gewährleisten wurden anschließend die Dokumente auf persönliche Daten durchgesehen und dahingehend überprüft. Falls Rückschlüsse auf einzelne Personen gegeben waren, wurden die entsprechenden Orts- oder Personenangaben entfernt.

Alle zehn Interviews wurden daraufhin in das Programm MAXQDA 2024 übertragen und für den Forschungszweck passend formatiert. MAXQDA ist eine QDA-Software,

welche laut Kuckartz und Rädiker (2024) ein gängiges Programm zur qualitativen Analyse von Daten ist. Ein Vorteil, welcher von Kuckartz und Rädiker (2024) in Bezug auf QDA-Software genannt wird, ist, dass diese vollständige Transparenz über den Forschungsprozess garantiert.

3.1.3 Datenauswertung

Die Analyse und Auswertung der aus den Interviews gewonnen Daten erfolgt anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2024). Diese Analyse soll systematisch erfolgen. Darunter verstehen Kuckartz und Rädiker (2024) folgende Punkte:

- Alle für die Beantwortung der Forschungsfrage relevanten Interviews werden miteinbezogen.
- Alle Interviews werden auf die gleiche Art und Weise analysiert.
- Alle Forschungsinstrumente und generell der ganze Forschungsprozess werden transparent offengelegt und so nachvollziehbar gemacht.
- Es muss sichergestellt sein, dass Andere die Analyse nachvollziehen und ähnliche Ergebnisse erzielen können.

Kuckartz und Rädiker (2024) sprechen außerdem von einer fokussierten Analyse, ein Begriff, welcher im Gegensatz zu problemzentrierten Analyse weiter gefasst ist. Unter anderem kommt die fokussierte Inhaltsanalyse von Kuckartz und Rädiker (2024) für problemzentrierte Interviews in Frage.

Die von Kuckartz und Rädiker (2024, S. XX) vorgestellte Interviewanalyse erfolgt anhand folgender sechs Schritte:

1. Daten vorbereiten, organisieren und explorieren
2. Vom Leitfaden zum Kategoriensystem
3. Die Interviews codieren (“Basiscodierung”)
4. Weiterentwicklung Kategoriensystem und Vertiefung der Codierung (“Feincodierung”)
5. Analysemöglichkeiten nach dem Codieren

6. Bericht verfassen und den Analyseprozess dokumentieren

Die Beschreibung der Datenvorbereitung und Organisation erfolgte bereits im vorherigen Kapitel (siehe 3.1.2). Für eine erste Erstellung des Kategoriensystems wird der Interviewleitfaden als Basis verwendet. Kategoriendefinitionen unterstützen einerseits die Forschenden bei der Zuordnung der Codes und tragen andererseits zur Nachvollziehbarkeit der Forschung für außenstehende Personen bei. Bei schwer eindeutig zuzuordnenden Kategorien kann zusätzlich eine kurze Beschreibung oder eine Regel mit Ein- oder Ausschlusskriterien ergänzt werden. Ein Kategoriensystem besteht meist nicht nur aus einer Ebene, sondern enthält meist mindestens eine Ebene an Unterkategorien (Subcodes), wenn nicht mehrere Unterebenen. Wichtig bei einem Kategoriensystem ist jedenfalls der enge Bezug zu den Forschungsfragen. Weiters ist die Unterscheidung zwischen den einzelnen Kategorien ein essentieller Punkt, der unter anderem beim späteren Codieren hilft. Deswegen ist eine trennscharfe Erstellung und gut gewählte Formulierung der einzelnen Codes äußerst relevant für die weitere Arbeit mit den erstellten Codes (Kuckartz & Rädiker, 2024). Eine Übersicht über die vorgestellten Punkte findet man im Codierleitfaden im Anhang (siehe Anhang II). Dieser enthält in einer tabellarischen Form die Spalten Bezeichnung der Kategorie (Code), Art der Kategorienbildung, Definition, Ankerbeispiel und Codierregel. Bei der Art der Kategorienbildung gibt es nach Rädiker und Kuckartz (2019) die deduktive und die induktive Vorgehensweise bzw. Kategorienbildung. Bei der deduktiven Kategorienbildung geht man von einer Bildung ohne Heranziehen des gewonnenen Materials aus, wohingegen man bei der induktiven Kategorienbildung auf das gewonnene Datenmaterial zurückgreift.

Bei qualitativen Inhaltsanalysen stellt das Codieren der Daten einen wichtigen Punkt der gesamten Analyse dar. Darunter versteht man, dass man verschiedenen Textstellen verschiedenen Kategorien (Codes) zuordnet. Dabei ist die Einhaltung gewisser Regeln sinnvoll. Einerseits sollte der Umfang einer Codierung festgelegt werden. Kuckartz und Rädiker (2024, S. 45) sprechen davon, dass zumindest eine “zusammenhängende Aussage, also eine Sinneinheit, codiert werden” sollte. Dadurch, dass bei den Texten der Interviews sowohl ganze Sätze als auch Stichworte von den Teilnehmenden verwendet wurden, wurde die kleinste zu codierende Einheit auf ein Wort gelegt. Weiters sprechen Kuckartz und Rädiker (2024) davon, wie mit wiederholten Aussagen umgegangen werden soll. Der Umgang damit hängt vom Ziel des Erkenntnisgewinnes der Forschungsarbeit ab. Bei der

wiederholten Nennung von Fakten genügt es meist, diese ein Mal zu codieren. Je nach Kategorienart, kann aber ein anderer Umgang mit wiederholten Aussagen sinnvoll sein.

Die Codierung erfolgt in mehreren Arbeitsphasen. In der ersten Phase erfolgt die Basiscodierung, in der es um die grobe Zuordnung von Aussagen zu den gewählten Kategorien geht und noch nicht um Detailarbeit. Es werden nacheinander alle Interviews durchgegangen und für die Forschungsfragen relevante Textstellen mit dem entsprechenden Code markiert. Dabei kann auch eine Überlappung mehrerer Codes vorkommen. Für die Forschungsfragen nicht relevante Stellen werden nicht codiert. Im Arbeitsprozess kann der Codierleitfaden immer wieder überarbeitet und angepasst werden. Beispielsweise kann es vorkommen, dass es zwischen zwei Kategorien Unterscheidungsschwierigkeiten gibt und deswegen die Kategoriendefinitionen im Codierleitfaden noch verfeinert werden müssen. Kuckartz und Rädiker (2024) raten außerdem nach den ersten paar Codierungen mit einer zweiten Person zu sprechen, um sicherzugehen, dass keine wichtigen Aspekte übersehen werden und optimal weitergearbeitet werden kann. Dies fand in Form eines Expertinnengesprächs mit der Betreuerin dieser Arbeit statt.

Nach der Basiscodierung erfolgt als nächster Schritt die Feincodierung. Dabei wird die Aufmerksamkeit der forschenden Person gezielt und systematisch auf die erstellten Basiskategorien und die zugeordneten Textstellen gerichtet. Es wird daraufhin entschieden, ob eventuell Zusammenlegungen von Kategorien oder auch die Erstellung von neuer Kategorien oder Subkategorien vorgenommen wird. Sobald sich eine gewisse “Sättigung” einstellt, wird das Kategoriensystem als “besiegelt” angesehen und die Codierung durch einen letzten, zweiten Durchgang abgeschlossen. Eine Sättigung ist dann gegeben, wenn sich laut Kuckartz und Rädiker (2024, S. 64) “keine neuen Aspekte mehr zeigen.”

Die folgenden Abbildungen zeigen das erstellte Kategoriensystem in MAXQDA 2024. In der ersten Grafik (siehe Abbildung 3.1) kann man die Gesamtanzahl der insgesamt codierten Segmente sehen, was in diesem Fall 253 codierte Segmente sind. Die Hauptkategorien (K1 bis K4) inklusive Subkategorien mit den unterschiedlichen Farben sind auf dieser Grafik ersichtlich. Die zweite Grafik (siehe Abbildung 3.2) diesbezüglich zeigt alle Hauptkategorien (K5 bis K8) inklusive dazugehörige Subkategorien.

Codes	253
▼ K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	7
K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	8
▼ K2: Belastungen im Berufsalltag	0
▼ K2.1: Allgemeine Belastungen	3
K2.1.1: Organisatorische Belastungen	14
K2.1.2: Emotionale Belastungen	14
K2.1.3: Physische Belastungen	3
K2.1.4: Vereinbarkeit Beruf & Privatleben	2
K2.1.5: Fachfremdes Unterrichten & Supplieren	3
K2.1.6: Digitale Anforderungen/KI	1
K2.2: Fachspezifische Belastungen	10
▼ K3: Gesundheitsförderliche Aspekte	3
K3.1: Arbeitszeit & Zeiteinteilung	4
K3.2: Kreativität & Abwechslung	3
K3.3: Bewegung	3
K3.4: Beziehungen	8
K4: Gesundheit & Zufriedenheit	11

Abbildung 3.1: Überblick des Kategoriensystems - Part 1 (eigene Darstellung nach MAXQDA 2024)

▼ K5: Eigene Gesundheitsstrategien	0
▼ K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. -stärkung	0
K5.1.1: Selbstorganisation & Reflexion	2
K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	7
K5.1.3: Erholung & Auszeiten	7
K5.1.4: Bewegung & Sport	10
K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	8
▼ K5.2: Stressbewältigung	0
K5.2.1: Schlafen, Powernap & Erholung	2
K5.2.2: Atmung	2
K5.2.3: Sport	2
K5.2.4: Beziehungen	6
K5.2.5: Organisation & Zeitmanagement	6
▼ K5.3: Coping-Strategien	1
K5.3.1: Unterstützung/Beziehungen	1
K5.3.2: Vermeidung	3
K5.3.3: Akzeptanz	4
K5.3.4: Humor	7
K5.3.5: Planung, Organisation & Ordnung	6
▼ K5.4: Entspannungsmethoden	0
K5.4.1: Freizeit	11
K5.4.2: Schule	11
▼ K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	14
▼ K6.1: Ausbildung & Fortbildung	2
K6.1.1: Kommunikative Kompetenzen	3
K6.1.2: Lehrer*innengesundheit & Stressbewältigung	5
K6.1.3: Selbstmanagement & Organisation	4
K6.1.4: Digitale Kompetenzen & KI	3
K6.2: Änderungen auf Schulebene	10
K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	17
K8: Offene Ergänzungen: Lehrer*innengesundheit	2

Abbildung 3.2: Überblick des Kategoriensystems - Part 2 (eigene Darstellung nach MAXQDA 2024)

In der nächsten Phase folgt die Analyse der gewonnenen Daten. Durch die gezielte und tiefgehende Auseinandersetzung mit dem gewonnenen Datenmaterial sprechen Kuckartz und Rädiker (2024) hier von einer doppelten Strukturierung. Durch die Erstellung des Kategoriensystems hat man bereits ein erstes Ergebnis der Forschungsarbeit gewonnen.

Weiters sind durch das mehrstufige Codieren die Daten in ein strukturiertes Kategoriensystem eingeordnet worden, wodurch eine ausführliche Beantwortung der Forschungsfragen möglich gemacht wurde. Es gibt prinzipiell mehrere Analysemöglichkeiten, eine davon ist eine sogenannte *kategorienorientierte bzw. themenorientierte Analyse*. Dabei werden alle zu einem bestimmten Thema oder Kategorie existierenden Textstellen von allen Interviews zusammengestellt und auf Basis dieser Textstellen eine Zusammenfassung verfasst. Es werden nun in einem nächsten Schritt eine zusammenfassende Darstellung aller codierten Segmente vorgenommen. So werden alle codierten, und somit für die Beantwortung der Forschungsfragen relevanten, Textsegmente einzeln durchgegangen und die wichtigsten Ergebnisse in einer Word-Datei festgehalten (Kuckartz & Rädiker, 2024). Die gesamte erstellte Zusammenfassung aller codierten Segmente befindet sich im Anhang der vorliegenden Arbeit (siehe Anhang III). Dieser Arbeitsschritt ermöglicht eine systematische Darstellung der Inhalte, sowie Dokumentation und Nachvollziehbarkeit des Forschungsprozesses. Die Zusammenfassung aller codierten Segmente bildet außerdem eine wichtige Grundlage für die folgende Analyse. Als letzten Schritt beschreiben Kuckartz und Rädiker (2024) die Verfassung des Berichts und die Dokumentation des Forschungsprozesses. Die Darlegung der Ergebnisse wird im Folgekapitel (siehe Kapitel 4) beschrieben, sowie im darauffolgenden Kapitel (siehe Kapitel 5) reflektiert und mit der im Theorieteil (siehe Kapitel 2) vorgestellten Literatur in Beziehung gesetzt.

3.2 Gütekriterien qualitativer Forschung

Um die Qualität der Forschungsarbeit garantieren zu können, ist es wichtig sogenannte Gütekriterien einzuhalten. So kann man gewährleisten, dass die Ergebnisse der vorliegenden Forschungsarbeit brauchbar sind. In der qualitativen Forschung existieren keine standardisierten Gütekriterien, jedoch gibt es dennoch ein paar, welche als angemessen gesehen werden. Dazu gehören die Transparenz, die Intersubjektivität und die Reichweite (Genau, 2023). Unter Transparenz versteht man, dass alle Arbeitsschritte nachvollziehbar und in ausreichender Ausführlichkeit dargestellt wurden. Die Intersubjektivität meint, dass auch durch Verfasserin oder Verfasser selbst gewonnene Daten mit ausreichender Distanz diskutiert und reflektiert werden. Die Reichweite der qualitativen Untersuchung wird deutlich, wenn sich durch ein ähnliches methodisches Vorgehen ähnliche Resultate

erzielen lassen.

Die in der quantitativen Forschung vorrangig verwendeten Gütekriterien Validität, Reliabilität und Objektivität lassen eine gewisse Ähnlichkeit zu den vorher genannten möglichen Gütekriterien für die qualitative Forschung erkennen. Da die qualitative Forschung aber durch eine viel höhere Subjektivität gekennzeichnet ist, werden die drei Gütekriterien durch Transparenz, Intersubjektivität und Reichweite ersetzt (Genau, 2023).

Der erste Punkt der Gütekriterien, die Transparenz, lässt sich in der vorliegenden Arbeit besonders im Kapitel 3, aber auch schon in der Einleitung (siehe Kapitel 1) finden. Diese Kapitel vermitteln einen klaren und detaillierten Überblick über die angewandte Methodik. Beginnend mit dem Forschungsdesiderat (siehe Kapitel 1.1), das den aktuellen Stand der Forschung zusammenfasst, über die Formulierung der Zielsetzung und Forschungsfragen (siehe Kapitel 1.2), bis hin zur Beschreibung des Forschungsdesigns (siehe Kapitel 3.1) sowie der einzelnen Schritte der Datenerhebung, -verarbeitung und -analyse (siehe Kapitel 3.1.1– 3.1.3), wird der gesamte Forschungsprozess nachvollziehbar und systematisch dargestellt. Weiters sind der erstellte Codierleitfaden sowie die erstellte zusammenfassende Tabelle aller codierten Segmente (siehe Anhang) zwei präzise und umfassende Forschungsinstrumente, die ebenfalls dazu beitragen, dass die Transparenz der Arbeit gegeben ist.

Den zweiten Punkt der Gütekriterien, die Intersubjektivität, kann in der vorliegenden Arbeit besonders in Kapitel 5 gefunden werden, da in diesem Kapitel die gefundenen Ergebnisse und Erkenntnisse mit ausreichender Distanz reflektiert werden. Außerdem wird im darauffolgenden Kapitel (siehe Kapitel 6) die methodische Vorgehensweise der vorliegenden Arbeit kritisch hinterfragt.

Der dritte Punkt der Gütekriterien für qualitative Forschung ist dann gegeben, wenn sich ähnliche Ergebnisse auch in ähnlichen anderen Forschungsarbeiten gezeigt haben. Dieser Punkt der Gütekriterien ist etwas schwierig einzuhalten, da die Reichweite prinzipiell nur dann erfüllt wird, wenn das Forschungsverfahren ähnlich ist. Dafür müssten also Arbeiten zum gleichen Thema ebenfalls mittels Leitfadeninterviews folgen, um diesen Punkt der möglichen Gütekriterien für eine qualitative Forschung zu gewährleisten. Prinzipiell ist aber auch dieses Gütekriterium durch die vorliegende Arbeit erfüllt, da mit der genauen Dokumentation des Forschungsprozesses, der Erstellung des Interviewleitfadens, des Codesystems, des Codierleitfadens und der Zusammenfassung aller codierten

Segmente weitere Forschungsarbeiten zum gleichen Thema erstellt werden können. Die erstellten Dokumente können von anderen Personen weiterverwendet werden und somit könnte ein ähnliches Ergebnis von anderen Forschenden erzielt werden.

Kapitel 4

Darlegung der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die durch die Interviews gewonnenen Ergebnisse dargestellt. Diese Ergebnisse resultieren aus den vorher dargelegten Schritten Datenerhebung, Datenaufbereitung sowie Datenauswertung (siehe Kapitel 3). Anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2024) wurden die insgesamt zehn schriftlichen Interviews auf strukturierte und systematische Weise ausgewertet und anschließend in einer zusammenfassenden Tabelle aller codierten Textstellen zusammengefasst (siehe Anhang III). Nachfolgend nun die Ergebnisse der Datenauswertung anhand des erstellten Kategoriensystems.

4.1 Subjektives Verständnis von Gesundheit

In der ersten Kategorie “Subjektives Verständnis von Gesundheit” geht es darum, was die gefragten Lehrpersonen allgemein unter Gesundheit verstehen. Als Einstiegsfrage des Interviewleitfadens sollen Lehrpersonen so in das Thema eingeführt werden und durch eine erste allgemeine Frage, ihre subjektiven Vorstellungen und Assoziationen zu Gesundheit teilen. Diese Kategorie besteht weiters aus einer Unterkategorie (siehe 4.1.1), welche im nächsten Punkt beschrieben wird.

Die Ergebnisse der Auswertung der Antworten der befragten Personen zeigen, dass unter Gesundheit verschiedene Verständnisse vorhanden sind. Eine interviewte Person nennt Stressvermeidung, Gelassenheit, effizientes Arbeiten sowie eine bewusste Trennung von Beruf und Privatleben als Basis der persönlichen Gesundheit (LP1, Pos. 17). Dass Gesundheit aus mehreren verschiedenen Aspekten besteht, betont auch eine andere Lehr-

person, denn für diese wird unter Gesundheit einerseits das ausgeglichene Verhältnis zwischen Belastung und Entspannung verstanden und andererseits werden auch mehrere Bereiche wie beispielsweise soziale Kontakte, Abwechslung oder auch Selbstständigkeit mit dem Gesundheitsbegriff assoziiert (LP2, Pos. 17). Gesundheit wird als Zusammenspiel mehrerer Faktoren wie körperlichen und psychischen (LP5, Pos. 17), oder auch körperliches Wohlbefinden, soziale Beziehungen, berufliche Erfüllung sowie Freizeitgestaltung gesehen (LP4, Pos. 17). Gesund sein bedeutet für eine weitere befragte Lehrperson, sich körperlich fit, ausgeglichen und mental stabil zu fühlen (LP5, Pos. 17).

Die Wichtigkeit der Gesundheit wird ebenfalls betont (LP3, Pos. 17), ebenso wie dass zu Gesundheit ein Gesundheitsbewusstsein sowie eine reflektierte Lebensweise wichtig sind (LP7, Pos. 17).

4.1.1 Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag

Die Einstiegsfrage des Interviews griff den Aspekt der Gesundheit im Berufsalltag als möglichen Unterpunkt der Frage auf. Unter beruflicher Gesundheit versteht eine befragte Person, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, Belastungen aktiv zu begrenzen und so Stressoren zu reduzieren (LP10, Pos. 17). Außerdem sind gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen wie Rückzugsorte oder geeignete Raumtemperaturen wichtig für die Gesundheit im Berufsalltag (LP6, Pos. 18). Berufliche Gesundheit wird als Voraussetzung für Konzentration und Engagement im Unterricht (LP8, Pos. 17) bzw. für guten Unterricht allgemein verstanden (LP9, Pos. 17). Denn Gesundheit beeinflusst direkt Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und pädagogische Qualität im Berufsalltag, was sich beispielsweise darin zeigt, wie optimal auf die individuellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler eingegangen werden kann (LP7, Pos. 18).

Selbstfürsorge ist besonders im Unterrichtsalltag ein essentieller Punkt für Gesundheit, denn im stressigen Schulalltag kann schon einmal auf Essenspausen vergessen werden (LP1, Pos. 18). Selbstfürsorgliches Handeln in Form von bewussten Auszeiten, genügend Schlaf und Ruhe sind zentrale Strategien der Aufrechterhaltung der Gesundheit im Berufsalltag (LP9, Pos. 17). Ein bewusstes Gesundheitsmanagement wird deswegen als Voraussetzung für eine langfristige Berufsausübung gesehen (LP3, Pos. 17).

Weiters wird gerade im Lehrberuf eine starke Verknüpfung von körperlicher und psychischer Gesundheit bemerkt. Stress und Überlastungen können direkte Auswirkungen unter

anderem auf den Körper haben (LP5, Pos. 17).

4.2 Belastungen im Berufsalltag

In der nächsten Kategorie “Belastungen im Berufsalltag” geht es darum, was die befragten Lehrpersonen als belastende Faktoren im Schulalltag wahrnehmen. Es wurden für diese Hauptkategorie zwei Unterkategorien, einerseits die Kategorie “Allgemeine Belastungen” und andererseits die Kategorie “Fachspezifische Belastungen”, erstellt um die im Interview vorkommenden zwei Fragen zum Thema Belastungen im Berufsalltag differenzierter auswerten zu können.

4.2.1 Allgemeine Belastungen

Zu dieser Kategorie werden allgemeine berufliche Belastungen gezählt, welche unabhängig vom Unterrichtsfach auftreten können. Unter der Kategorie der “allgemeinen Belastungen” wurden unter anderem der Mehraufwand durch Nachprüfungen bei Schülerinnen und Schülern mit Fehlzeiten (LP4, Pos. 23), große Gruppengrößen mit Schülerzahlen von bis zu 28 Schülerinnen und Schülern (LP6, Pos. 23) oder auch allgemein der durch Korrekturen entstehende Aufwand (LP10, Pos. 20) als allgemeine Belastung im Berufsalltag genannt. Die Kategorie der allgemeinen Belastungen wurde weiters in folgende Unterkategorien unterteilt: Organisatorische Belastungen, emotionale Belastungen, physische Belastungen, Vereinbarkeit Beruf und Privatleben und digitale Anforderungen und KI.

Organisatorische Belastungen

Belastungen, welche organisatorische Aspekte des Berufs wie beispielsweise Zeitdruck, unklare Abläufe, administrative Aufgaben, oder auch systembedingte organisatorische Belastungen betreffen.

Administrative Anforderungen wie E-Mails beantworten, Konferenzen oder Schriftverkehr mit den Eltern werden als zusätzliche Belastung empfunden, welche neben dem eigentlichen Unterricht erledigt werden müssen (LP3, Pos. 20-21). Auch die detaillierten Leistungsaufzeichnungen, das Abarbeiten von Listen, das Erstellen von Protokollen oder auch das Einsammeln von Geld kann als Belastung wahrgenommen werden (LP7, Pos. 25-26; LP8, Pos. 19). Manche Lehrpersonen sprechen auch von einer Ablenkung durch diese

administrativen oder bürokratischen Belastungen (LP6, Pos. 20). Besonders als Klassenvorstand sei dieser spezielle Aufwand besonders hoch (LP9, Pos. 19). Bei den vielen zusätzlichen Aufgaben, die als Lehrperson tagtäglich neben dem eigentlichen Unterrichten anfallen, kann es vorkommen, dass besonders in stressigen Phasen die zu erledigenden Aufgaben nicht mehr aus dem Kopf gehen. Eine Aufopferung von Wochenende ist dabei dann gang und gebe, worunter das Familienleben leiden kann. Besonders durch stressige Phasen konnte ein Zusammenhang zwischen Gesundheit und Stress aufgezeigt werden und man fühle sich allgemein weniger belastbar (LP7, Pos. 25-26). Von einigen befragten Personen wurde auch der Zeitdruck als zentrale Belastungsquelle gesehen (LP1, Pos. 33; LP10, Pos. 19). Dabei geht es oft, um den Druck, bis zu einem gewissen Zeitpunkt etwas fertigstellen zu müssen, beispielsweise durch Abgabefristen (LP1, Pos. 33).

Eine durch Krankheit ausgelöste Mehrbelastung im Kollegium wird ebenfalls erwähnt. Viele Lehrkräfte arbeiten deswegen trotz bestehender Krankheit weiter, um nicht andere Kolleginnen und Kollegen zusätzlich zu belasten (LP2, Pos. 20). Weiters kann es durch eine Ungleichverteilung von Arbeit im Kollegium zu einer Mehrbelastung und zu Frust im Kollegium kommen, was eine befragte Person besonders schwierig für jüngere Lehrkräfte sieht (LP4, Pos. 21).

Darüberhinaus wird aufgrund der Herbstferien der Zeitraum kleiner, in dem Leistungsüberprüfungen stattfinden können bzw. neuer Lernstoff eingeübt werden kann. Die Zeit nach den Herbstferien und vor Weihnachten wird deswegen als besonders belastend wahrgenommen. Weiters hängen die organisatorischen Belastungen auch mit der Anzahl der Schularbeitsfächer bzw. -klassen zusammen (LP8, Pos. 34).

Von einigen Befragten wurde auch angemerkt, dass verordnete Vorschriften oder ständige Neuerungen als belastend wahrgenommen werden können (LP8, Pos. 46; LP10, Pos. 19). Diese können einen erhöhten Dokumentationsaufwand verursachen, welcher mit keiner pädagogischen Wirkung assoziiert wird, was in weiterer Folge zu Frust oder dem Gefühl, dass man wertvolle Arbeitszeit verliert, führen kann (LP8, Pos. 46).

Von Lehrperson 10 wird erzählt, dass kleinere Schulen prinzipiell oft größere Belastungen erleben, als größere Schulen. Das wird mit mehr Personal an größeren Schulstandorten begründet. Bei diesen ist eine bessere Aufgabenteilung gegeben, außerdem können Konzepte im Bezug auf Kinderschutz oder auch Blackout besser ausgearbeitet werden (LP10, Pos. 41).

Emotionale Belastungen

Zu folgender Kategorie der emotionalen Belastungen werden Belastungen wie zum Beispiel fehlende Wertschätzung, Unsicherheit, der eigene hohe Anspruch, Perfektionismus, emotionale Erschöpfung, Pflichtgefühl oder auch emotionale Belastung durch soziale Konflikte oder schwierige soziale Beziehungen gezählt.

Emotionale Belastung kann im Schulalltag durch diverse Umstände entstehen. Von mehreren Lehrpersonen wurde der Umgang mit schwer einschätzbaren, auffälligen oder allgemein schwierigen Schülerinnen und Schülern als mögliche Belastungsquelle genannt (LP1, Pos. 20-21; LP5, Pos. 19; LP6, Pos. 21). Der Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern kann emotionale Erschöpfung erzeugen, und erfordert laut Lehrperson 1 eine hohe Anpassungsleistung sowie ein hohes Maß an Problemlösekompetenz (LP1, Pos. 20-21). Des weiteren kann auch fehlende Motivation oder Disziplin von Seiten der Schülerinnen und Schüler als Belastung wahrgenommen werden (LP7, Pos. 24). Familiäre Krisen der Schülerinnen und Schüler und eine emotionale Anteilnahme an den Lebensrealitäten der Kinder erschweren zusätzlich eine Abgrenzung zum Schulalltag und können ebenfalls zu Belastung führen (LP8, Pos. 20-21).

Der Umgang mit Eltern, besonders Eltern, welche beratungsresistent scheinen, werden als Belastung im Berufsalltag genannt (LP1, Pos. 21). Laut Lehrperson 6 ist ebenso eine fehlende Unterstützung der Eltern Grund für vermehrte Belastung diesbezüglich (LP6, Pos. 21).

Auch das Kollegium kann zu emotionalen Belastungen beitragen. So werden von Lehrperson 2 beispielsweise Wertkonflikte im Kollegium genannt, welche als Belastung empfunden werden können (LP2, Pos. 19). Zusatzfunktionen wie Personalvertretung bringen laut Lehrperson 4 ebenfalls Belastungen mit sich, insbesondere bei Konflikten im Kollegium (LP4, Pos. 20). Psychische Krisen der Kolleginnen und Kollegen können ebenfalls emotional mitnehmen und belasten (LP5, Pos. 19).

Eine fehlende Anerkennung durch Kollegium oder Direktion wird ebenso als Belastung erlebt (LP2, Pos. 19). Lehrperson 7 spricht des weiteren von externen Vorurteilen der Menschen zum Lehrberuf, welche man versuchen sollte, nicht persönlich zu nehmen (LP7, Pos. 29).

Ebenso wie fehlende Anerkennung kann auch fehlende Empathie und Unterstützung durch die Führung eine Belastungsquelle darstellen (LP3, Pos. 19).

Auch die eigenen hohen Ansprüche und Perfektionismus können zu erhöhten Belastungen im Berufsalltag führen. So wird beispielsweise durch Lehrperson 5 genannt, dass durch die eigenen hohen Ansprüche ein hoher innerer Druck entsteht. Das Gefühl, man müsse in allen Bereichen gut sein, und allem gerecht zu werden kann zu einem Gefühl führen, sich selbst im Weg zu stehen (LP5, Pos. 19). Ein permanentes Arbeitsgefühl und das Gefühl, nie wirklich mit der Arbeit abzuschließen, führt zu psychischer Dauerbelastung, ständiger Überforderung und dem inneren Druck, permanent etwas leisten zu müssen (LP7, Pos. 39; LP9, Pos. 19).

Unsicherheit und Sorge beispielweise im Bezug auf Beschäftigungsumfänge oder Stundenverteilung erzeugen Anspannung und Unsicherheit im Kollegium (LP10, Pos. 19; LP10, Pos. 27).

Physische Belastungen

Unter physischen Belastungen wurden Belastungen verstanden, welche beispielsweise durch Hitze, Lärm, Raumklima oder fehlende Erholung entstehen können.

Bei der Auswertung der Ergebnisse wurden besonders die fehlenden Pausen während des Schulalltages (LP4, Pos. 21), die teilweise extremen Raumtemperaturen im Sommer (LP6, Pos. 22) und ein hoher Lärmpegel als Folge von Unruhe in der Klasse (LP7, Pos. 24) als mögliche physische Belastungsquellen genannt.

Vereinbarkeit Beruf & Privatleben

Diese Unterkategorie betrifft Belastungen, welche die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben betreffen. Dabei wurde von den befragten Lehrpersonen erwähnt, dass die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Haushalt als belastend erlebt werde, besonders für Frauen. Das bewusste Setzen von Prioritäten wird als wichtig erachtet, genauso wie das Annehmen von Unvollkommenheit (LP7, Pos. 28). Weiters stellen besonders Projektwochen eine mögliche Belastung dieser Kategorie dar. Projektwochen stellen eine massive zeitliche und physische Zusatzbelastung dar und erschweren die private Erholung. Zusätzlich wird oft von außen wahrgenommen, dass es sich bei Projektwochen um Urlaub für Lehrpersonen handle, was nicht die Realität widerspiegelt (LP7, Pos. 29).

Fachfremdes Unterrichten & Supplieren

Als nächste Unterkategorie der allgemeinen Belastungen im Lehrberuf folgt die Kategorie “Fachfremdes Unterrichten & Supplieren”. Zu dieser Kategorie wurden alle Aussagen zugeordnet, die Belastungen diesbezüglich betreffen.

Allgemein kann auch das fachfremde Unterrichten, also das Unterrichten von nicht geprüften oder studierten Unterrichtsfächern, als zusätzliche Belastung wahrgenommen werden. Überforderung (LP5, Pos. 19), aber auch ein höherer Arbeitsaufwand (LP7, Pos. 23) werden als mögliche Ursache für die zusätzliche Belastung genannt. Eine Lehrperson hat aber auch erwähnt, dass das fachfremde Unterrichten zwar mit einer gewissen Überforderung einhergeht, es aber auch mit Spaß verbunden werde (LP5, Pos. 19). Das fachfremde Unterrichten stelle besonders in Mittelschulen ein Problem dar, da hier oft der Fall ist, dass Lehrpersonen nur mit ihren geprüften Fächern nicht auf eine Vollzeit-Stelle kommen würden (LP7, Pos. 23). Neben dem fachfremden Unterrichten kann auch das Abhalten von Supplierstunden, welche bis zu 20 Einheiten unentgeltlich abgehalten werden müssen, als Belastung für Lehrpersonen empfunden werden (LP7, Pos. 27).

Digitale Anforderungen und KI

Diese Kategorie bezieht sich auf Belastungen, die sich auf digitale Anforderungen, Neuerungen oder auch die Arbeit und Herausforderungen mit künstlicher Intelligenz (KI) betreffen.

Von einer Lehrpersonen werden technische Neuerungen bzw. Entwicklungen mit Herausforderungen verbunden. Diese betreffen besonders die Verwendung und den Umgang von künstlicher Intelligenz (LP10, Pos. 20).

4.2.2 Fachspezifische Belastungen

Die Kategorie “Fachspezifische Belastungen” bezieht sich auf Belastungen, die sich auf einzelne unterrichtete Fächer beziehen. Diese Kategorie ist besonders essentiell, da sie bei der späteren Beantwortung einer Forschungsfrage hilfreich ist. Im Interviewleitfaden wurde diese Kategorie mithilfe einer eigenen Frage behandelt, worin es speziell um die Belastungsunterschiede zwischen den verschiedenen Fächern gehen sollte.

Insbesondere Fächer, welche mit erhöhter Korrekturarbeit assoziiert werden, erzeugen höhere fächerspezifische Belastungen. So wird zum Beispiel Deutsch wegen der vielen

anfallenden Korrekturen als anstrengendes Fach erlebt. Die befragte Person empfindet die Vereinbarkeit von Familie und Arbeit schwierig (LP1, Pos. 23). Von Lehrperson 6 werden Schularbeitsfächer als Beispiel für erhöhten Aufwand und Belastungsgrad genannt. Die Menge der Korrekturarbeit steht hier wieder im Mittelpunkt. Als Beispiel wird Englisch als aufwändiges Fach aufgezählt, sowie Wissenschaftliches Arbeiten als weniger aufwändiges Fach, da keine Schularbeiten korrigiert werden müssen (LP6, Pos. 25). Als Determinante für fachspezifische Belastungen nennt auch Lehrperson 9 Schularbeitsfächer, welche durch einen deutlichen höheren zeitlichen und kommunikativen Aufwand, insbesondere Korrekturarbeit, sowie Elterngespräche als belastender wahrgenommen werden als Nebenfächer oder Wahlpflichtfächer (LP9, Pos. 21). Für Lehrperson 7 spielt der Vorbereitungsunterschied zwischen “Haupt- und Nebenfächern” eine wesentliche Rolle in Bezug auf Belastungsunterschiede. Laut der befragten Person seien die sogenannten “Realien” weniger belastend, da weniger Korrekturarbeit anfallen würde (LP7, Pos. 31-32). Auch Lehrperson 10 spricht davon, dass Korrekturarbeit als zentrale fachbezogene Mehrbelastung wahrgenommen wird (LP10, Pos. 22).

Ein Belastungsunterschied zwischen geprüften und ungeprüften Fächern wird ebenso von einigen befragten Personen angegeben (LP2, Pos. 22-23; LP5, Pos. 21). Diesen Belastungsunterschied begründet eine interviewte Person damit, dass in geprüften Fächern mehr Selbstsicherheit vorhanden sei. Außerdem spielt der freiwillige Wille eine Rolle dabei, denn laut Lehrperson 5 würden nicht alle ungeprüften Fächer auf freiwilliger Basis unterrichtet werden (LP5, Pos. 21). Auch wenn eine Person einen Vorteil des fachfremden Unterrichtens der sogenannten Realien nennt, sind diese dennoch aufgrund des fachfremden Unterrichtens belastender für Lehrpersonen (LP7, Pos. 31-32).

In Bezug auf konkrete Belastungsunterschiede der einzelnen Fächer werden folgende Beispiele genannt: Deutsch wird aufgrund der vielen anfallenden Korrekturarbeit als anstrengendes Fach erlebt (LP1, Pos. 23). Auch Englisch wird aufgrund der Korrekturarbeit als aufwändiger wahrgenommen, im Vergleich dazu wurde das Fach Wissenschaftliches Arbeiten mit weniger Aufwand in Verbindung gebracht (LP6, Pos. 25). Der Kochunterricht (Ernährung und Haushalt) erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Genauigkeit und birgt gewisse physische Gefahrenquellen, zum Beispiel durch Hitze oder der Umgang mit scharfen Gegenständen wie Messern oder ähnlichen Gegenständen oder Geräten. All diese Faktoren können einen Stressfaktor darstellen (LP7, Pos. 34). Im Fach Geographie

und Wirtschaftskunde wird als fachspezifische Belastung angegeben, dass das Fach ständige Aktualisierung der Inhalte verlange, dadurch dass sich die Welt in einem ständigen Wandel befinde. Latein bietet zwar mit zunehmender Erfahrung das Zurückgreifen auf ein gewisses Materialrepertoire, bleibt aber trotzdem durch den hohen Korrekturaufwand ein forderndes Unterrichtsfach. Das Fach Soziales Lernen wird als schwer planbar und emotional herausfordernd beschrieben. Außerdem verlangt das Fach hohe Sensibilität, da oft persönliche Themen der Schülerinnen und Schüler besprochen werden. Das kann das Abschalten nach einem Schultag erschweren und als Belastung wahrgenommen werden (LP8, Pos. 23-25). Die fachspezifischen Belastungen des Sportunterrichts wie beispielsweise der erhöhte Lärmpegel wird von der jeweiligen befragten Person nicht als Belastung wahrgenommen, da die Begeisterung für das Fach den möglichen Nachteilen überwiegt (LP2, Pos. 22-23).

Nur von einer Person werden keine fachspezifischen Belastungen wahrgenommen oder Unterschiede zwischen den einzelnen unterrichteten Fächern bemerkt (LP3, Pos. 23).

4.3 Gesundheitsförderliche Aspekte

In der folgenden Kategorie werden Aspekte behandelt, welche von den befragten Personen als gesundheitsförderlich im Beruf erlebt werden.

Als allgemein gesundheitsförderlich wurde von einer Lehrperson die Möglichkeit der gesunden Ernährung in der Schule genannt (LP3, Pos. 28). Von einer anderen Lehrperson wurde als allgemein gesundheitsförderlicher Aspekt die Rückzugsmöglichkeiten wie beispielsweise Aufenthaltsräume oder Arbeitsräume als förderlich für die Gesundheit erwähnt (LP6, Pos. 27). Von einer Lehrperson wurde jedoch bemerkt, dass im Lehrberuf allgemein wenige gesundheitsförderliche Aspekte vorhanden seien (LP10, Pos. 24).

Die Kategorie “Gesundheitsförderliche Aspekte” wurde weiters in die Unterkategorien “Arbeitszeit und Zeiteinteilung”, “Kreativität und Abwechslung”, “Bewegung” und “Beziehungen” unterteilt.

4.3.1 Arbeitszeit & Zeiteinteilung

Diese Unterkategorie behandelt gesundheitsförderliche Aspekte, welche die Arbeitszeit oder Zeiteinteilung der Lehrperson betreffen.

Lehrperson 5 merkte an, dass die geringe Anzahl an Nachmittagsstunden an der Mittelschule sich positiv auf die Gesundheit auswirke, da so Zeit für Sport oder Entspannung verwendet werden kann (LP5, Pos. 23). Weiters wurde die freie Zeiteinteilung außerhalb des Unterrichts als Vorteil gesehen, da diese eine flexible Anpassung an persönliche Bedürfnisse zulässt. Als Nachteil der freien Zeiteinteilung wird aber auch angemerkt, dass diese gleichzeitig auch belastend sein kann, weil eine klare Abgrenzung zur Arbeit schwieriger ist und ein ständiges Gefühl von Arbeitsdruck entstehen kann (LP7, Pos. 39). Die über das ganze Jahr verteilten Ferien bieten die Möglichkeit Abstand zu gewinnen und neue Energie zu tanken (LP9, Pos. 23). Von Lehrperson 9 wird außerdem das Schuljahresende als gesundheitsförderlichen Aspekt genannt. Dieses bietet nämlich Raum für Reflexion (LP9, Pos. 23).

4.3.2 Kreativität & Abwechslung

Diese Unterkategorie beschreibt gesundheitsförderliche Aspekte des Lehrberufs aufgrund der Möglichkeit zur Kreativität und Abwechslung im Berufsalltag.

Der Punkt Kreativität und Abwechslung als gesundheitsförderlicher Aspekt des Lehrberufs wurde von insgesamt drei Lehrpersonen angemerkt. Der Beruf bietet viel Abwechslung, was als bereichernd erlebt wird. Durch den Kontakt mit unterschiedlichen Menschen (Schülerinnen und Schüler, Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten etc.) wird ein lebenslanges Lernen ermöglicht, ein Lernen was sowohl fachliche Themen als auch soziale Themen betrifft (LP1, Pos. 25). Als gesundheitsförderlich wahrgenommen wird außerdem die Möglichkeit zur kreativen Gestaltung der Arbeit und die Vermeidung von Monotonie. Die zeitliche Flexibilität wird ebenfalls als gesundheitsförderlich angemerkt (LP2, Pos. 26). Auch Lehrperson 3 spricht von viel kreativem Spielraum bei der Unterrichtsgestaltung sowie von Abwechslung durch Exkursionen oder Ausflüge (LP3, Pos. 26-27).

4.3.3 Bewegung

Diese Unterkategorie betrifft gesundheitsförderliche Aspekte aufgrund von Bewegung oder die Möglichkeit für Bewegung im Berufsalltag. Der Lehrberuf bietet anders als andere Berufe in anderen Branchen viele Bewegungsmöglichkeiten im Berufsalltag, welche als positiv und förderlich für die Gesundheit gesehen werden. Im Lehrberuf hat man oft selbst

in der Hand, ob man steht oder sitzt, was sich in einem höheren Level an Alltagsbewegung allgemein positiv auf die Gesundheit auswirken kann (LP7, Pos. 40). Lehrperson 3 nennt als Beispiel für eine Bewegungsmöglichkeit im Beruf das Schulrestaurant oder die Küche (LP3, Pos. 25). Von einer befragten Person wird außerdem das Treppensteigen als gesundheitsförderlich für die körperliche Gesundheit angemerkt (LP8, Pos. 27).

4.3.4 Beziehungen

Auch Beziehungen wurden öfters (insgesamt acht von zehn befragten Lehrpersonen nannten Beziehungen bei der gestellten Frage) als gesundheitsförderlicher Aspekt des Lehrberufs genannt. Zu dieser Kategorie wurden genannte gesundheitsförderliche Faktoren aufgrund von sozialen Beziehungen gezählt.

Prinzipiell wird die Vielzahl an sozialen Kontakten als gesundheitsförderlicher Faktor des Lehrberufs gesehen (LP9, Pos. 23).

Der Kontakt zu den eigenen Schülerinnen und Schülern spielt dabei eine zentrale Rolle. Beispielsweise wird der regelmäßige Austausch mit jungen Menschen als belebend und erfrischend erlebt (LP4, Pos. 25). Ein allgemein gutes Verhältnis zu den Schülerinnen und Schülern wird ebenfalls als gesundheitsförderlich eingestuft (LP9, Pos. 23). Eine Lehrperson erwähnte, dass die positive Entwicklung der Schülerinnen und Schüler über die Jahre hinweg als bereichernd wahrgenommen wird (LP7, Pos. 36-37). Ein positives Feedback der Schülerinnen und Schüler kann ebenfalls als gesundheitsförderlicher Faktor gesehen werden (LP2, Pos. 25). So werden von Lehrperson 8 als Beispiel wertschätzende Gesten wie ein Lächeln oder ein einfaches “Dankeschön” als förderlich für die mentale Gesundheit erlebt. Besonders bereichernd sei es, wenn man als Lehrperson erlebt, dass die Arbeit den Schülerinnen und Schülern langfristig etwas für deren Leben mitgibt (LP8, Pos. 27).

Als weiteren wichtigen Punkt in Bezug auf soziale Beziehungen wird das Kollegium genannt. Laut Lehrperson 2 geben persönliche Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen Kraft und stärken so die Gesundheit (LP2, Pos. 25). Ein allgemein gutes Arbeitsklima im Kollegium wird ebenfalls als gesundheitsförderlich erlebt (LP3, Pos. 29). Nach Lehrperson 5 helfen die zwischenmenschlichen Beziehungen im Kollegium in stressigen Phasen, außerdem wird dadurch das Wohlbefinden, Durchhaltevermögen und die Motivation gefördert (LP5, Pos. 23). Von Lehrperson 10 wird Teamarbeit und das Gefühl, Teil einer

Schulgemeinschaft zu sein, als gesundheitsförderlich empfunden (LP10, Pos. 24).

4.4 Gesundheit & Zufriedenheit

Unter der folgenden Unterkategorie werden Aussagen in Bezug auf der Wahrnehmung eines möglichen Zusammenhangs zwischen Gesundheit und beruflicher Zufriedenheit zusammengefasst.

Von den meisten befragten Personen wird ein Zusammenhang zwischen Gesundheit und Zufriedenheit erkannt, von einer Lehrperson konnte jedoch kein Zusammenhang zwischen beruflicher Zufriedenheit und Gesundheit gesehen werden (LP3, Pos. 31).

Lehrperson 2 bestätigt im schriftlichen Interview den Zusammenhang. Laut der befragten Person entsteht durch das Zusammenkommen vieler schulischer Anforderungen auf einmal eine hohe Belastung. Dadurch kann es zu verminderten Vorbereitungszeiten kommen, was das Gefühl beeinflusst, gute Arbeit leisten zu können. So kann Unzufriedenheit mit der eigenen Arbeitsleistung entstehen, was sich auf Dauer auf die Gesundheit auswirken kann und bis zur Entstehung von Krankheiten führen kann (LP2, Pos. 28-29).

Eine Lehrperson spricht die Problematik von Hitze in Klassenräumen an. Diese beeinträchtigt laut Lehrperson 1 Konzentration und Leistungsfähigkeit und kann sich so negativ auf die Zufriedenheit sowohl der Lehrpersonen als auch der Schülerinnen und Schüler auswirken (LP1, Pos. 27).

Lehrperson 4 spricht von einem direkten Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastungen und Gesundheit, so werden von der interviewten Person Hautprobleme, Verdauungsprobleme oder Erschöpfung als Beispiele des Zusammenhangs genannt (LP4, Pos. 27-28).

Lehrperson 5 spricht zwar nicht von körperlichen Folgen, aber von Auswirkungen auf die mentale Gesundheit. Besonders in arbeitsintensiven Phasen des Schuljahres hat die betroffene Person das Gefühl, dass die Arbeit alle anderen Bereiche des Lebens in den Schatten stellt und diese in den Hintergrund geraten. Persönliche Bedürfnisse wie Sport oder Erholung kommen dabei oft zu kurz, was sich langfristig negativ auf die mentale Gesundheit auswirkt (LP5, Pos. 25).

Auch Lehrperson 10, Lehrperson 9 und Lehrperson 6 können einen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Zufriedenheit wahrnehmen. So nennt Lehrperson 6 beispielsweise, dass gesundheitliche Probleme die Konzentration, Präzision und in weiterer Folge

die Unterrichtsqualität beeinflussen (LP6, Pos. 29). Laut Lehrperson 9 kann Stress im Schulalltag zu gesundheitlichen Problemen wie zum Beispiel Schlafstörungen führen. Dies kann weiters zu beruflicher Unzufriedenheit führen (LP9, Pos. 25). Lehrperson 10 nennt als Beispiel für einen Zusammenhang die berufliche Mehrbelastung während und nach der COVID-19-Pandemie, welche die Gesundheit stark belastet hat (LP10, Pos. 26).

Von zwei Lehrpersonen wurde ein positiver Zusammenhang angemerkt. Einerseits nennt Lehrperson 7 das positive Feedback von Schülerinnen und Schülern, Eltern oder auch der Schulleitung als motivierend und Steigerung der Motivation des Unterrichtens. Lob von der Direktion stärke des weiteren das Vertrauen in die eigene pädagogische Arbeit. Auch kollegiale Zusammenarbeit wirkt sich wesentlich auf das Wohlbefinden aus. All diese Punkte zeigen einen positiven Zusammenhang von Gesundheit und Berufszufriedenheit (LP7, Pos. 42). Lehrperson 10 spricht davon, dass gute berufliche Rahmenbedingungen sich direkt positiv auf die Gesundheit auswirken würden, ebenso umgekehrt (LP10, Pos. 28).

Eine Lehrperson diskutiert den Zusammenhang ambivalent. Laut Lehrperson 8 korrelieren die körperliche Verfassung nicht immer direkt mit der Unterrichtsqualität. Es gäbe Situationen, in denen trotz körperlicher Erschöpfung eine gelungene und erfüllende Unterrichtsstunde erlebt werde, ebenso wie es Momente gebe in denen bei bester Gesundheit der Unterricht nicht den gewünschten und erwarteten Verlauf nimmt (LP8, Pos. 29).

4.5 Eigene Gesundheitsstrategien

Diese Kategorie beschreibt laut Codierleitfaden alle Maßnahmen, welche zur Erhaltung oder Förderung der eigenen Gesundheit eingesetzt werden. Die Kategorie wird in insgesamt vier Unterkategorien eingeteilt, welche “Persönliche Gesunderhaltung o. -stärkung”, “Stressbewältigung”, “Coping-Strategien” und “Entspannungsmethoden” sind. Im Interviewleitfaden wurden folgende Punkte im Teil “Eigene Strategien und Erfahrungen” erfragt.

4.5.1 Persönliche Gesundheitserhaltung oder -stärkung

Unter dieser Kategorie werden persönliche Strategien zusammengefasst, welche zur Erhaltung und Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit in Verwendung kommen.

Es wurden fünf weitere Unterkategorien dazu gebildet, welche “Selbstorganisation und Reflexion”, “Mentale Einstellung und Resilienz”, “Erholung und Auszeiten”, “Bewegung und Sport” und “Soziale Unterstützung und Austausch” umfassen.

Selbstorganisation & Reflexion

Diese Kategorie beschreibt Strategien, welche beispielsweise Selbstmanagement, Planung oder bewusste Reduktion von Arbeit betreffen.

Eine Lehrperson hat beschrieben, dass sie, durch die gesammelte Berufserfahrung im Laufe der Zeit die Vorbereitungszeit, besonders in Bezug auf organisatorische Aufgaben, deutlich effizienter gestalten konnte. Das führte zu einer nachhaltigen Entlastung und Bestätigung dieser Gesundheitsstrategie (LP5, Pos. 28). Lehrperson 1 hat im Laufe der Zeit bewusst die eigene Arbeitsbelastung reduziert, nachdem bewusst wurde, dass gerade anfangs zu viel Zeit für Korrektur und Vorbereitung aufgewandt wurde (LP1, Pos. 57).

Mentale Einstellung & Resilienz

Zu dieser Kategorie werden kognitive und emotionale Strategien zur Selbstregulation sowie Gesundheitsförderung gezählt.

Lehrperson 1 schützt die psychische Gesundheit beispielsweise dadurch, indem sie versucht, nichts persönlich zu nehmen (LP1, Pos. 34). Auch Lehrperson 6 achtet darauf, speziell Verhaltensprobleme von Schülerinnen und Schülern nicht auf sich selbst zu beziehen um so emotionalen Stress zu vermeiden (LP6, Pos. 32). Ebenso spricht auch Lehrperson 7 von der Wichtigkeit, eine gewisse professionelle Distanz zu wahren (LP7, Pos. 46).

Das Pflegen einer positiven Grundhaltung wird von Lehrperson 4 als wichtige Strategie genannt (LP4, Pos. 31). Bei Lehrperson 1 wird außerdem Humor bewusst eingesetzt, um Spannungen in der Klasse aufzulösen. Das sorgt für eine Entlastung der Lehrperson, sowie ein besseres Klima in der Klasse (LP1, Pos. 56).

Als weitere Gesundheitsstrategie wird von Lehrperson 1 das bewusste Setzen von Grenzen genannt mit dem Beispiel des Nein-Sagens (LP1, Pos. 58). Für Lehrperson 3 werden außerdem das Pflegen einer gelassenen Grundhaltung sowie aktive Stressreduktion als wichtige persönliche Gesundheitsstrategien gesehen (LP3, Pos. 35).

Erholung & Auszeiten

Diese Kategorie beschreibt Punkte, welche Erholung oder Auszeiten betreffen. Das können zum Beispiel bewusste Pausen, Nichtstun, Schlaf oder auch Abgrenzung vom Schulalltag sein.

Schlaf und kurze Ruhepausen, durch zum Beispiel kurze Nickerchen, sind zentrale Erholungsstrategien einer Lehrperson (LP9, Pos. 29). Schlaf wird ebenfalls von Lehrperson 5 als eingesetzte Gesundheitsstrategie genannt, genauso wie das bewusste Reduzieren der Anwesenheitszeiten in der Schule. So wird laut der befragten Person gefördert, “gedanklich abschalten” zu können (LP5, Pos. 28). Eine klare Abgrenzung zwischen Arbeits- und Privatleben sieht Lehrperson 1 als notwendig für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit (LP1, Pos. 54).

Das bewusste Einplanen von Ruhezeiten (LP9, Pos. 29), sowie gezielte Pausen und bewusste Erholung (LP4, Pos. 31) werden als wichtige Strategien zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit betrachtet.

Weiters sei es laut Lehrperson 1 auch wichtig, auf die eigene körperliche Verfassung zu achten und zu lernen, sich Auszeiten bei gesundheitlichen Beschwerden zu nehmen um zusätzliche Belastungen zu vermeiden (LP1, Pos. 28). Lehrperson 3 nennt des weiteren auch die Wichtigkeit von präventiven Maßnahmen wie zum Beispiel Rehabilitation. Diese werden als empfehlenswert und hilfreich empfunden (LP3, Pos. 34).

Bewegung & Sport

Zu dieser Kategorie werden alle Formen von körperlicher Aktivität als Strategie der eigenen Gesundheitsförderung gezählt.

Von allen zehn Teilnehmenden wurde hierzu etwas berichtet. Allgemein wird Sport und regelmäßige körperliche Betätigung in verschiedenen Sportarten oder auch weiteren Hobbies als wichtige Strategie der Gesundheitsförderung gesehen (LP3, Pos. 34; LP10, Pos. 31). Dies wird beispielsweise aufgrund des Ausgleichs zum Berufsalltag gerne als Strategie genutzt (LP1, Pos. 31).

Mehrere Personen nennen weiters, dass sie Sport und Bewegung bewusst und aktiv in den Alltag einplanen würden. Dabei spielt die Jahreszeit oder auch das Wetter keine Rolle (LP4, Pos. 31). Als regelmäßiger Bestandteil des Alltages wird Sport bewusst genutzt, um abzuschalten und auch um zu entspannen (LP5, Pos. 28). Lehrperson 6

baut beispielsweise als festen Bestandteil des Alltags Gehen oder Treppensteigen in die tägliche Routine ein um so die eigene Gesundheit durch Bewegung zu fördern (LP6, Pos. 32).

Die Zeit an der frischen Luft bei Sport und Bewegung wird gemeinsam mit den sozialen Kontakten von Lehrperson 2 als wichtige Strategie zum Erhalt der Gesundheit gesehen (LP2, Pos. 32).

Wenn es um konkrete Sportarten geht, nennen die befragten Personen verschiedene Beispiele, welche ihnen im Alltag helfen, ihre eigene Gesundheit zu erhalten oder zu fördern. Lehrperson 7 nennt diesbezüglich Spaziergänge, welche laut der befragten Person der mentalen Entlastung dienen und außerdem dabei helfen, neue Perspektiven zu gewinnen (LP7, Pos. 47). Für eine andere interviewte Person ist neben Spaziergängen auch Tennis eine wichtige Sportart um Stress abzubauen, den Kopf freizubekommen und Erholung mit Bewegung an der frischen Luft zu verbinden. Während stressigen Phasen im Schuljahr sei diese Strategie besonders wohltuend (LP8, Pos. 32). Für Lehrperson 9 werden vor allem Sportarten wie Laufen oder auch Yoga als gesundheitsfördernde Strategie genutzt (LP9, Pos. 28).

Soziale Unterstützung & Austausch

Als letzte Unterkategorie wurde die Kategorie “Soziale Unterstützung und Austausch” erstellt. Dazu gehören alle persönlichen Strategien zur Gesundheitsförderung, die sich auf soziale Beziehungen beziehen.

Das Pflegen von sozialen Kontakten durch beispielsweise Gespräche wird als wichtige Strategie der Gesundheitserhaltung bzw. -förderung gesehen (LP2, Pos. 32). Dabei werden besonders nahestehende Personen wie Ehepartnerin oder Ehepartner (LP8, Pos. 32) oder der enge Freundeskreis (LP9, Pos. 29) als wichtige Stütze für die persönliche Gesundheit gesehen. Auch der Austausch mit Kolleginnen oder Kollegen wird als wichtig erachtet. Kolleginnen und Kollegen beschäftigen laut Lehrperson 7 oft ähnliche Themen oder Probleme (LP7, Pos. 46). Der gegenseitige Austausch im Kollegium kann helfen die mentale Gesundheit zu stärken, neue Perspektiven zu erhalten sowie für emotionale Entlastung sorgen (LP8, Pos. 32). Auch von Lehrperson 10 wird der regelmäßige Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie das gemeinschaftliche Zusammenhalten im Kollegium als wichtige Strategie zur Gesundheitsförderung gesehen (LP10, Pos. 31).

Gemeinsame Aktivitäten mit Kolleginnen und Kollegen wie zum Beispiel gemeinsamer Sport wird ebenfalls als persönliche Gesundheitsstrategie genutzt (LP5, Pos. 29). Außerdem wird von Lehrperson 3 neben dem Pflegen von sozialen Kontakten speziell das viele Lachen als weitere wichtige Gesundheitsstrategie genannt (LP3, Pos. 35).

Laut Lehrperson 3 werden durch soziale Kontakte wie zum Beispiel ein regelmäßiges Feedback der Schülerinnen und Schüler gezielt Stress abgebaut (LP3, Pos. 35).

4.5.2 Stressbewältigung

Diese Unterkategorie betrifft speziell Strategien zum Umgang mit Stress im Schulalltag. Im Interviewleitfaden wurde diese Kategorie mithilfe einer eigenen Frage erfragt. Es wurden des weiteren insgesamt fünf Unterkategorien erstellt, welche “Schlafen, Povernap und Erholung”, “Atmung”, “Sport”, “Beziehungen” und “Organisation und Zeitmanagement” beinhalten.

Schlafen, Povernap & Erholung

Diese Unterkategorie der Stressbewältigung beschreibt Strategien der Stressreduktion durch beispielsweise Schlafen, Povernaps oder auch eine Abgrenzung zur Situation.

Lehrperson 4 nennt zum Beispiel, dass sie sich in den, wenn auch wenigen, Pausen kurz in leere Räume zurückziehe um kurz Ruhe zu finden und sich außerdem für einen Moment einer möglichen sozialen Interaktion zu entziehen (LP4, Pos. 34).

Lehrperson 5 spricht davon, dass es sein kann, dass man sich nach einem Schultag komplett ausgelaugt fühlen kann. Eine Stressbewältigungsmethode, die dann gerne von der befragten Person verwendet wird ist das kurze Abschalten durch passive Erholung wie beispielsweise durch Aktivität am Smartphone oder auch kurze Povernaps. Je nach Stressintensität würde die Strategie aber variieren (LP5, Pos. 31).

Atmung

Diese Unterkategorie beschreibt Stressreduktion bzw. -bewältigung durch bewusste Atmung oder auch bestimmte Atemübungen.

Von Lehrperson 4 wird diesbezüglich erzählt, dass sie im Berufsalltag einfach versuchen würde, durchzuatmen (LP4, Pos. 33). Der tiefe und bewusste Atem zwischendurch, dabei

besonders die sogenannte Bauchatmung, wird von Lehrperson 9 als wirksame Strategie der Stressbewältigung im Schulalltag genannt (LP9, Pos. 31).

Sport

Diese Kategorie betrifft Aussagen zur Stressreduktion durch Sport und Bewegung.

Von Lehrperson 3 wird beschrieben, dass je nach Stressintensität und Workload mehr oder weniger Ausgleich benötigt wird. Dieser Ausgleich wird von der befragten Person gerne mit Sport und einer Belohnung nach der stressigen Phase geschaffen (LP3, Pos. 39).

Sport in Form von Gruppensport oder Wanderungen sind für Lehrperson 5 ebenfalls eine wichtige Stressbewältigungsstrategie im Alltag und werden deswegen bewusst in den Alltag eingeplant um eine Umsetzung zu gewährleisten. Dazu wird beispielsweise das Wanderequipment in die Schule mitgenommen um so direkt nach der Schule mit der sportlichen Betätigung starten zu können (LP5, Pos. 31).

Beziehungen

Stressreduktion oder -bewältigung durch soziale Beziehungen werden zu dieser Unterkategorie gezählt.

Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen um beispielsweise über Erfahrungen zu sprechen wird als wirksame Strategie zur Stressbewältigung im Schulalltag genannt (LP6, Pos. 34; LP9, Pos. 31). Weiters sei ein guter Austausch im Team wichtig für den Umgang mit Stress im Berufsalltag (LP10, Pos. 33).

Von einer interviewten Lehrperson werden Gespräche mit der Familie, Humor oder auch das bewusste Einbauen von Entspannungsphasen im Unterricht als Strategien genannt, wie mit Stress im Schulalltag umgegangen wird (LP7, Pos. 49).

Von zwei befragten Personen wird eine direkte Problemlösestrategie erwähnt. Lehrperson 3 spricht davon, dass sie Stress auf sozialer Ebene (zum Beispiel mit Eltern oder Schülerinnen und Schülern) am besten mit einer direkten Problemlösestrategie begegnet. Dabei wird versucht, das Problem möglichst schnell und direkt anzusprechen, um eine schnelle Lösung des Problems sowie einen schnellen Abbau von emotionalen Ballast zu gewährleisten (LP3, Pos. 38). Auch Lehrperson 4 ist das direkte Ansprechen von Problemen wichtig, das wird beispielsweise durch den Kontakt mit vertrauten Kolleginnen und

Kollegen praktiziert (LP4, Pos. 35).

Organisation & Zeitmanagement

Auch Aspekte der Organisation und des Zeitmanagements wurden von den teilgenommenen Personen als Strategie der Stressreduktion bzw. -bewältigung genannt.

In Bezug auf Organisation und Zeitmanagement werden von den befragten Lehrpersonen verschiedene Strategien eingesetzt. Von Lehrperson 1 werden beispielsweise Aufgaben frühzeitig erledigt, um so für anstehende Anforderungen besser vorbereitet zu sein und außerdem späteren möglichen Stress bestmöglich zu vermeiden (LP1, Pos. 33). Ein vorausschauendes Zeitmanagement sowie eine langfristige Schuljahresplanung sind für Lehrperson 10 zentrale Strategien zur Stressbewältigung im Schulalltag (LP10, Pos. 33).

Um Stress zu reduzieren werden von einer befragten Person auch manchmal Freizeitaktivitäten wie Sport, Zeit an der frischen Luft oder auch soziale Kontakte geopfert. Außerdem werden bewusst To-Do-Listen geführt, ein Kalender verwendet sowie Aufgaben priorisiert, gestrichen oder auch delegiert (LP2, Pos. 34-35). Von Lehrperson 9 wird eine gute Tagesplanung bzw. Organisation ebenfalls als essenziell für den Umgang mit Stress gesehen. Die befragte Person erwähnt auch, dass es auch einmal ok sei, Aufgaben aufzuschieben (LP9, Pos. 31).

Eine strukturierte Abendroutine mit Sport, Körperpflege und Lesen kann laut Lehrperson 5 ebenfalls helfen, Stress abzubauen und den Tag bewusst abzuschließen (LP5, Pos. 31).

Manchmal hilft aber nach Lehrperson 8 nichts anderes, als durchzuhalten und sich bewusst zu werden, dass belastende und stressige Phasen kein Dauerzustand sind, vorbeigehen werden und auch wieder ruhigere Phasen folgen werden (LP8, Pos. 34).

4.5.3 Coping-Strategien

Als nächste Unterkategorie der “Persönlichen Gesundheitserhaltung o. -stärkung” folgen nun die Coping-Strategien. Darunter werden bewusste oder unbewusste Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen wie zum Beispiel Planung oder auch Humor verstanden. Diese Kategorie wurde in die fünf Unterkategorien “Unterstützung und Beziehungen”, “Vermeidung”, “Akzeptanz”, “Humor” und “Planung, Organisation und Ordnung” eingeteilt.

Von einer Lehrperson wurde die Beantwortung der Frage durch die Einteilung in bewusste und unbewusste Coping-Strategien vorgenommen. Die befragte Person nennt als bewusste Coping-Strategien das direkte Ansprechen von Problemen, Planung, Vermeidung von gewissen Situationen, Unterstützung durch das soziale Umfeld oder auch Yoga. Als unbewusste Coping-Strategien werden Vermeidung, Humor, Anpassung und Akzeptanz aufgezählt (LP3, Pos. 41-42).

Unterstützung und Beziehungen

Diese Unterkategorie beschreibt eine Coping-Strategie durch die Unterstützung von anderen Menschen oder sozialen Beziehungen.

Hierbei wird von Lehrperson 9 beispielsweise als Antwort gegeben, dass das Abgeben von Aufgaben an andere Personen als wichtige Coping-Strategie empfunden wird (LP9, Pos. 33).

Vermeidung

Diese Kategorie beschreibt Aspekte, die Vermeidung als Coping-Strategie betreffen.

Eine befragte Person berichtet davon, dass sie als Coping-Strategie das bewusste Vermeiden von möglicherweise negativen Informationen als Coping-Strategie verwendet. Es wurde von der Person ein Zusammenhang zwischen der eigenen mentalen Gesundheit und dem bewussten Auslassen bzw. Vermeiden von besagten negativen Informationen festgestellt (LP5, Pos. 33).

Von Lehrperson 9 wird das Aufschieben als kurzfristige Coping-Strategie genutzt (LP9, Pos. 33).

Prinzipiell kritisch gesehen wird ein Vermeidungsverhalten von Lehrperson 10, da das laut der interviewten Person keine langfristige Lösung sei (LP10, Pos. 35).

Akzeptanz

Diese Unterkategorie der Coping-Strategien betrifft zum Beispiel das Akzeptieren von Gegebenheiten wie Situationen, Menschen etc.

Akzeptanz gehört für Lehrperson 1 neben Humor zu den Hauptstrategien in Bezug auf Coping. Akzeptanz kann dabei helfen, Menschen zu akzeptieren, wie sie sind (LP1, Pos. 36).

Für Lehrperson 6 ist bei Akzeptanz wichtig, die individuellen Leistungsgrenzen der eigenen Schülerinnen und Schüler zu akzeptieren und zu respektieren (LP6, Pos. 37).

Für Lehrperson 8 helfe Akzeptanz dabei, sich nicht unnötig über unveränderbare Gegebenheiten aufzuregen, sondern stattdessen aktiv zu handeln und mit Struktur Aufgaben zu erledigen (LP8, Pos. 36).

Auch von Lehrperson 10 wird die Akzeptanz als Coping-Strategie genannt (LP10, Pos. 35).

Humor

Diese Unterkategorie betrifft Coping-Strategien durch Humor.

Humor wird von mehreren Personen als wichtige Coping-Strategie erwähnt (LP9, Pos. 33; LP10, Pos. 35). Laut Lehrperson 1 kann Humor gewisse Situationen retten (LP1, Pos. 36). Außerdem kann Humor dabei helfen, belastende Situationen in einem anderen Licht zu sehen. Von Lehrperson 5 wird beispielsweise erzählt, dass das gemeinsame Teilen von lustigen Inhalten in sozialen Netzwerken und das gemeinsame Lachen dabei helfen kann (LP5, Pos. 33). Humor kann weiters auch dabei helfen, mit schwierigen Schülerinnen und Schülern (LP6, Pos. 36) sowie mit schwierigen Situationen umzugehen und ist deswegen ein wichtiger Teil des Berufsalltags (LP8, Pos. 36). Sogar bei Schülerinnen und Schülern kommt Humor positiv an, was man durch deren Rückmeldung erkennen kann (LP4, Pos. 38).

Planung, Organisation & Ordnung

Diese Unterkategorie der Coping-Strategien beschreibt alles was Planung, Organisation oder auch Ordnung betrifft.

Planung, Ordnung und Organisation sind essentielle Coping-Strategien im Berufsalltag (LP2, Pos. 37; LP9, Pos. 33; LP10, Pos. 35).

Laut Lehrperson 4 hilft eine detaillierte Unterrichtsplanung dabei, den Überblick zu behalten. Außerdem gibt sie Sicherheit im Arbeitsalltag (LP4, Pos. 37). Auch für Lehrperson 5 ist eine frühzeitige und gut durchdachte Wochenplanung, sowie generell eine gute Organisation, der Schlüssel für Ruhe und Überblick im Berufsalltag (LP5, Pos. 33). Eine gute Vorbereitung der Unterrichtsstunden dient laut Lehrperson 7 dazu, Leerläufe zu vermeiden, welche Unruhe und Lärm in der Klasse fördern könnten (LP7, Pos. 51).

4.5.4 Entspannungsmethoden

Die letzte Unterkategorie der “Eigenen Gesundheitsstrategien” heißt “Entspannungsmethoden”. Dazu gehören Entspannungstechniken, welche innerhalb oder auch außerhalb des Berufs angewendet werden. Diese Kategorie wurde in zwei Unterkategorien unterteilt: Einerseits Entspannungsmethoden in der Freizeit und andererseits Entspannungsmethoden in der Schule.

Freizeit

Folgende Unterkategorie beinhaltet genannte Entspannungsmethoden in der Freizeit der Lehrpersonen.

Als Entspannungsmethoden in der Freizeit wurden verschiedenste Aktivitäten und Strategien genannt. So wird zum Beispiel Sport von als Entspannungsmethode in der Freizeit genannt (LP1, Pos. 38; LP2, Pos. 40; LP5, Pos. 35; LP10, Pos. 38). Beliebte Sportarten dabei sind Yoga (LP3, Pos. 45; LP4, Pos. 41; LP9, Pos. 35), Radfahren, Wandern (LP3, Pos. 45), Pilates (LP4, Pos. 41; LP7, Pos. 53) und Spazieren Gehen (LP4, Pos. 41; LP7, Pos. 56).

Auch das Lesen wird als beliebte Entspannungsmethode genutzt (LP1, Pos. 38). Laut Lehrperson 6 entspannt das Lesen nicht nur, sondern es entschleunigt ebenso (LP6, Pos. 6).

Zeit mit der Familie kann weiters dabei helfen, die Belastungen des Schulalltages ganz zu vergessen (LP1, Pos. 38). Auch für Lehrperson 7 hilft Zeit mit der Familie bei der Entspannung in der Freizeit (LP7, Pos. 56). Laut Lehrperson 3 ist der Kontakt zum Freundeskreis ebenfalls hilfreich bei der Entspannung (LP3, Pos. 45). Gleiches gilt für Lehrperson 4, welche neben dem Freundeskreis auch Zeit mit Partnerin oder Partner als wichtig für die Entspannung erwähnt (LP4, Pos. 41).

Tätigkeiten, bei denen die Hände gebraucht werden, werden ebenfalls öfters genannt um die Entspannung in der Freizeit zu fördern. So wird beispielsweise von Lehrperson 3 das Putzen und das Kochen als Entspannungsmethode genutzt (LP3, Pos. 45). Auch für Lehrperson 2 bietet das Putzen einen entspannenden Effekt (LP2, Pos. 40). Lehrperson 4 nennt die Gartenarbeit als Entspannungsmethode in der Freizeit (LP4, Pos. 41). Für Lehrperson 8 wird das Backen als entspannendes Hobby besonders während stressigen Phasen zum Entspannen und Entschleunigen hergenommen (LP8, Pos. 38). Die Hand-

arbeit wird von Lehrperson 10 gerne als Entspannungsmethode in der Freizeit verwendet (LP10, Pos. 38).

Von einigen befragten Personen wird Entspannung durch Atmung oder auch bestimmte Atemübungen erreicht. Hierzu wird von Lehrperson 8 beispielsweise erwähnt, dass das tiefe Luftholen und das bewusste Einatmen von frischer Luft bei der Entspannung helfen kann (LP8, Pos. 38). Weiters wird von Lehrperson 9 eine bewusste Atmung für Entspannung eingesetzt (LP9, Pos. 35).

Weitere genannte Entspannungsmethoden in der Freizeit sind Baden in der Badewanne (LP2, Pos. 40), Reisen und Ausflüge (LP5, Pos. 35), kurze Auszeiten durch beispielsweise Nickerchen oder allgemein bewusste Auszeiten (LP7, Pos. 53), Massagen (LP7, Pos. 56) und das Lösen von Rätseln (LP8, Pos. 38). Von einer befragten Person wird außerdem das Spielen am Smartphone genannt, da dieses der befragten Person hilft, sich Situationen zu entziehen und durch Passivität Entspannung zu erfahren (LP10, Pos. 38).

Schule

Folgend nun die zweite Unterkategorie der “Entspannungsmethoden”, welche Entspannungsmethoden in der Schule betrifft.

Von den befragten Personen werden verschiedene Entspannungsmethoden im Schulalltag angewandt. So erwähnen einige Lehrpersonen das bewusste Zurückziehen in einen leeren, ruhigen Raum als entspannende Auszeit zwischendurch (LP4, Pos. 40; LP6, Pos. 39). Für Lehrperson 1 kann man in einem leeren und ruhigen Raum gut entspannen, indem man beispielsweise mit vertrauten Kolleginnen oder Kollegen gemeinsam arbeitet (LP1, Pos. 39).

Generell wird auch die Beziehung zu den Kolleginnen und Kollegen als wertvolle Entspannungsquelle genutzt. So nennt Lehrperson 2 das gemeinsame Kaffeetrinken und Plaudern als Entspannungsmethode im Schulalltag (LP2, Pos. 39). Für Lehrperson 3 helfen Humor, Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen und Lachen beim Entspannen während einem Schultag (LP3, Pos. 44). Auch Lehrperson 4 empfindet Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen eine wichtige Entspannungsmethode in der Schule (LP4, Pos. 40). Für Lehrperson 10 ist die Zeit mit Kolleginnen und Kollegen beispielsweise bei einer kleinen gemeinsamen Auszeit beim Essen im Schulrestaurant entspannend (LP10, Pos. 37).

Auch der Atem kann im Schulalltag für mehr Entspannung sorgen. So konzentriert

sich eine befragte Person auf eine bewusste und tiefe Atmung um die Entspannung zu fördern (LP8, Pos. 39). Lehrperson 9 erwähnt, dass es prinzipiell schwierig sei, für Entspannung im Schulalltag zu sorgen, jedoch kann man durch eine tiefe Atmung schnell und zwischendurch für mehr Entspannung sorgen (LP9, Pos. 39).

Von zwei Lehrpersonen wird außerdem das bewusste Lenken der Gedanken als Entspannungsmethode verwendet. Lehrperson 9 lenkt die Gedanken dabei bewusst auf etwas Schönes um im Schulalltag Entspannung zu erfahren (LP9, Pos. 35). Auch Lehrperson 10 erwähnt, dass es wichtig sei, sich nicht auf Negatives zu konzentrieren (LP10, Pos. 37).

Weitere Entspannungsmethoden sind das Lesen (LP5, Pos. 35; LP6, Pos. 40), Bewegungsübungen im Unterricht mit den Schülerinnen und Schülern (LP7, Pos. 35) sowie Zeit für Sport, Natur, soziale Kontakte und das Handy (LP5, Pos. 35).

4.6 Langfristige Gesundheit & Motivation

Als nächste Hauptkategorie folgt “Langfristige Gesundheit und Motivation”. Diese Kategorie wurde in die Unterkategorien “Ausbildung und Fortbildung” und “Änderungen auf Schulebene” unterteilt. Im Interviewleitfaden wurde diese Hauptkategorie im Teil “Zukunftsperspektive und nachhaltige Förderung für Gesundheit” erfragt. In dieser Kategorie geht es um Bedingungen, welche die langfristige Gesundheit und Motivation der Lehrpersonen im Beruf sichern.

Prinzipiell wird von mehreren Personen angemerkt, dass die allgemeine Wertschätzung und Anerkennung des Lehrberufs als wichtig für langfristige Motivation und Gesundheit sei (LP2, Pos. 44; LP4, Pos. 44; LP6, Pos. 46).

Für Lehrperson 3 spielt der Fokus auf die positiven Aspekte des Berufs ebenfalls eine entscheidende Rolle für langfristige Motivation und Gesundheit im Lehrberuf. Durch eine regelmäßige und bewusste Reflexion über die positiven Aspekte wird die langfristige Motivation gestärkt. Dazu kann man beispielsweise daran denken, warum man den Beruf gewählt hat und die gesammelten positiven Gedanken und Erkenntnisse auch mit anderen Personen teilen (LP3, Pos. 48-51). Auch für Lehrperson 7 ist ein förderlicher Umgang mit Belastung essenziell, welcher durch eine optimistische Grundeinstellung, lösungsorientiertes Denken und eine offene Kommunikation möglich wird. Dadurch, dass man versucht in jeder Situation das Positive zu sehen und Probleme aktiv zu lösen, kön-

nen Herausforderungen aktiv begegnet werden (LP7, Pos. 59-60). Die Konzentration auf erfüllende Aufgaben und das Ablegen belastender Tätigkeiten (wenn möglich) erwähnt auch Lehrperson 5 im Interview (LP5, Pos. 42).

Zusätzlich ist es laut Lehrperson 3 förderlich Beziehungen im Schulkontext zu pflegen. Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, mit Eltern und Schülerinnen und Schülern wird als zentral für ein gesundes Arbeitsumfeld gesehen (LP3, Pos. 48-51). Ebenso wichtig sieht das Lehrperson 7 (LP7, Pos. 59-60). Weiters wird erwähnt, dass das Sehen der Entwicklung der Schülerinnen und Schüler als motivierend und sinnstiftend empfunden werden kann (LP8, Pos. 45).

Von einigen Personen wird außerdem die Balance zwischen Arbeit und Freizeit als zentrale Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Motivation gesehen. Dies wird laut Lehrperson 8 aber durch den eigenen Perfektionismus erschwert. Die befragte Person beschreibt, dass man bei einem eigenen sehr hohen Anspruch erkennen muss, dass es langfristig gesünder ist, nicht immer 100 Prozent zu geben. Realistische Leistungsgrenzen und die richtige Einteilung der eigenen zur Verfügung stehenden Energie wird als essenziell erachtet (LP8, Pos. 42-43). Auch für Lehrperson 9 ist eine work-life-balance im gesunden Bereich ebenso wichtig wie medizinische Vorsorge und persönliche Hobbies (LP9, Pos. 40).

Sonstige Aussagen in Bezug auf langfristige Motivation und Gesundheit sind die folgenden: Die Möglichkeit zur Mitgestaltung und Mitbestimmung im Schulalltag ist für Lehrperson 2 wichtig für persönliche Motivation und langfristige Gesundheit (LP2, Pos. 44). Lehrperson 3 erwähnt, dass die persönliche Motivation stark mit dem Zustand des Privatlebens zusammenhänge, wenn es im privaten Bereich gut laufe, würde sich das ebenso positiv auf den beruflichen Bereich auswirken (LP3, Pos. 53). Eine bewusste Erholung in der unterrichtsfreien Zeit sei laut Lehrperson 7 essenziell um wieder mit frischer Energie in den Schulalltag starten zu können (LP7, Pos. 59-60). Für eine befragte Person setzt langfristige Gesundheit und Motivation einerseits eine Arbeitsreduktion, sowie möglicherweise in Zukunft einen Schulwechsel voraus. Die interviewte Person nennt, dass die Qualität des Arbeitsumfeldes entscheidend sei, dabei besonders die Unterstützung durch Schulleitung oder Kollegium (LP5, Pos. 38-39). Lehrperson 10 betont, dass es wichtig sei, die Freude an der Arbeit zu behalten. Dazu solle man sich nicht von allen bildungspolitischen Vorgaben entmutigen lassen und allgemein mehr Gelassenheit an den Tag legen um

so besser auf Änderungen und Vorgaben reagieren zu können (LP10, Pos. 41). Außerdem sei Unterstützung in Bezug auf administrative Aufgaben und kleinere Klassengrößen wichtig für langfristige Gesundheit und Motivation als Lehrperson (LP10, Pos. 44).

4.6.1 Ausbildung & Fortbildung

Diese Unterkategorie der “Langfristigen Gesundheit und Motivation” behandelt Aspekte, welche in der Aus- bzw. Fortbildung zur Förderung von Gesundheit vermittelt werden sollen oder in Bezug auf Aus- und Fortbildung genannt wurden. Diese Kategorie wurde in insgesamt vier Unterpunkte geteilt, welche “Kommunikative Kompetenzen”, “Gesundheit & Stressbewältigung”, “Selbstmanagement & Organisation” und “Digitale Kompetenzen & KI” sind.

Im Bezug auf Aus- und Fortbildung allgemein wurde von Lehrperson 2 der Wunsch nach praxisnahen Ausbildungsinhalten geäußert. Die Ausbildungen sollten einen stärkeren Bezug zur Praxis vorweisen und besser auf Aufgaben im Berufsalltag vorbereiten. Dabei wird zum Beispiel der Umgang mit Eltern, Umgang mit schwieriger Klassenstimmung oder auch organisatorische Anforderungen wie Noteneintragungen und Konferenzen erwähnt (LP2, Pos. 48). Von Lehrperson 4 wird ebenso die Wichtigkeit des Praxisbezugs genannt. Dadurch, dass der Bildungsbereich einem ständigen Wandel unterlegen ist, wird ein vielfältiges und praxisorientiertes Fortbildungsangebot als notwendig gesehen (LP4, Pos. 51).

Kommunikative Kompetenzen

Die folgende Unterkategorie beschreibt kommunikative Kompetenzen, welche im Rahmen der Lehramtsausbildung oder Fortbildung thematisiert werden sollten bzw. sinnvoll wären.

Hierzu wird von zwei Lehrpersonen der Wunsch nach konkreten Tipps und Hilfestellungen zum Umgang mit verhaltensauffälligen Schülerinnen und Schüler geäußert (LP1, Pos. 49; LP6, Pos. 48). Außerdem werden Gesprächstechniken mit Schülerinnen und Schülern sowie Eltern als wichtiges Thema in der Lehramtsausbildung und Fortbildung gesehen (LP3, Pos. 58).

Gesundheit & Stressbewältigung

Diese Unterkategorie von “Ausbildung und Fortbildung” beinhaltet Aussagen zum Bedarf von Gesundheit und Stressbewältigung stärker in Aus- und Fortbildung zu integrieren.

Besonders das Stressmanagement wird von mehreren Lehrpersonen als zentrales Thema in Aus- und Weiterbildungen gesehen (LP3, Pos. 59-61; LP9, Pos. 42). Eine Lehrperson nennt als Beispiel dazu gezielte Online-Trainings wie das Stress-Online-Training (LP7, Pos. 45). Des weiteren werden Entspannungstechniken, Sprachtechniken, Atemtechniken, gesunde Ernährung, Persönlichkeitstraining, eigene Motivationsfaktoren als relevante Inhalte für die Lehramtsausbildung und Fortbildung gehalten (LP3, Pos. 55-57; LP3, Pos. 59-61). Für Lehrperson 8 spielt außerdem eine kostengünstige Supervision eine wichtige Rolle und sie betont deren Bedarf (LP8, Pos. 46).

Selbstmanagement & Organisation

Diese Unterkategorie beinhaltet Aussagen zu Kompetenzen in Bezug auf Selbstmanagement und Organisation, welche laut den befragten Lehrpersonen Teil der Lehramtsausbildung und Fortbildung sein sollten.

Selbstorganisation wird als grundlegende Fähigkeit für den Beruf in der Schule gesehen und sollte deswegen in Aus- und Weiterbildung behandelt werden (LP3, Pos. 62). Es sollte vermittelt werden, wie Unterricht effizient geplant werden kann, um eine mögliche Überlastung zu vermeiden (LP5, Pos. 45-46). Außerdem wird der Einsatz und Umgang mit effizienten Tools zur Selbstorganisation von einer Lehrkraft erwähnt. Die befragte Person äußert sich außerdem über den “erschreckend niedrigen” Kenntnisstand jüngerer Lehrpersonen diesbezüglich (LP10, Pos. 46).

Neben dem Punkt der Selbstorganisation werden auch organisatorische Kompetenzen aufgezählt, die in der Aus- und Weiterbildung vorkommen sollten. Eine Lehrperson meinte dazu, dass es wichtig wäre im Lehramtsstudium Einblicke zu erhalten, welche die alltäglichen organisatorischen Aufgaben zeigen würden (LP4, Pos. 50). Weiters sollen laut Lehrperson 5 angehende Lehrkräfte frühzeitig auf organisatorische Zusatzaufgaben wie zum Beispiel Klassenvorstand, Elternarbeit oder Schulveranstaltungen vorbereitet werden (LP5, Pos. 45-46).

Digitale Kompetenzen & KI

Die letzte Unterkategorie von “Ausbildung und Fortbildung” betrifft Aussagen über den Bedarf an Ausbildung oder Fortbildungen zum Thema digitale Medien, digitale Tools oder künstliche Intelligenz im schulischen Kontext.

Es wird prinzipiell der Wunsch nach Fortbildungen zum Thema zum fachspezifischen Einsatz von künstlicher Intelligenz geäußert (LP1, Pos. 48). Lehrperson 10 betont, dass Fortbildungen zu Digitalisierung und künstlicher Intelligenz verpflichtend sein sollten und in ausreichender Zahl angeboten werden sollten. Außerdem seien gute digitale Kompetenzen eine grundlegende Voraussetzung für den Lehrberuf (LP10, Pos. 42-44; LP10, Pos. 46).

4.6.2 Änderungen auf Schulebene

In der folgenden Kategorie geht es um geäußerte Wünsche der Lehrpersonen, welche auf Schulebene für langfristige Gesundheit und Motivation der Lehrpersonen geändert werden sollten oder allgemein hilfreich wären.

Als erstes wird eine Verbesserung der räumlichen und technischen Ausstattung als dringend notwendig gesehen. Als Beispiele werden von der Lehrperson Klimaanlage, eine stabile Internetverbindung und Whiteboards aufgezählt (LP1, Pos. 42-43). Auch Lehrperson 6 wünscht sich allgemein Hitzeschutz in Klassenräumen für ein langfristig gesundes Arbeitsumfeld (LP6, Pos. 43-44).

Als zweiter Punkt wird die Klassengröße angesprochen. Hier wird laut Lehrperson eine Klassengröße von maximal 20 Schülerinnen und Schüler empfohlen (LP1, Pos. 42-44). Auch Lehrperson 6 merkt an, dass eine kleinere Gruppengröße wichtig wäre (LP6, Pos. 43-44).

Als nächster Punkt wird von Lehrperson 2 angemerkt, dass eine Entlastung durch beispielsweise Diensthandy für Lehrpersonen, weniger bürokratische Aufgaben als Lehrperson und Ruheräume in der Schule gewünscht wäre (LP2, Pos. 43). Auch für Lehrperson 10 wird der Einsatz von organisatorischen Tools erwünscht, um so den Arbeitsalltag effizienter gestalten zu können (LP10, Pos. 44). Für langfristige Gesundheit und Motivation wünscht sich Lehrperson 9 weniger Bürokratie als Lehrperson und allgemein mehr Personal an Schulen. Außerdem wird erwähnt, dass schulinterne Angebote wie Yoga, Psychotherapie und regelmäßige HR-ähnliche Gespräche auch im Lehrberuf erwünscht wären

(LP9, Pos. 38).

Für Lehrperson 4 sind für langfristige Gesundheit und Motivation vor allem eine faire Bezahlung und längere Pausen zwischen den Unterrichtsstunden wichtige Maßnahmen zur Entlastung (LP4, Pos. 45-46).

Eine Weiterentwicklung des Schulsystems sowie gezielte Unterstützung bei der Arbeit mit verhaltensauffälligen Schülerinnen und Schülern durch die Bildungsdirektion (LP5, Pos. 40), sowie eine allgemeine Verbesserung des Bildungssystems, vor allem im Mittelschulbereich, (LP5, Pos. 43) werden ebenfalls gewünscht. Für Lehrperson 10 brauche es administrative Unterstützung, praxisnahe Fortbildungen und zukunftsfähige Lehrpläne (LP10, Pos. 42).

Laut Lehrperson 8 wäre es prinzipiell wichtig, Neuerungen Im Schulsystem vor deren Umsetzung auf ihre Praxistauglichkeit zu überprüfen (LP8, Pos. 46).

4.7 Empfehlungen für angehende Lehrpersonen

Die vorletzte Hauptkategorie “Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen” beinhaltet Tipps und Hinweise für angehende Lehrpersonen in Bezug auf Gesundheitsförderung.

Laut Lehrperson 1 ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu reduzieren, der Fokus sollte also auf den Kernaufgaben liegen und nicht der Anspruch auf Perfektion oder Überengagement. Eine gute Fachkompetenz ist zwar wichtig, aber gleichzeitig darf man Lücken zulassen und so spontan auf Situationen oder Impulse reagieren (LP1, Pos. 51-52). Die Dosierung der Aufgaben, sowohl für die Schülerinnen und Schüler, als auch für sich selbst als Lehrperson, sollte gut ausbalanciert sein (LP6, Pos. 51). Auch Lehrperson 2 betont die Wichtigkeit von Grenzen (LP2, Pos. 51). Wie Lehrperson 2 erwähnt auch eine weitere befragte Person, dass es wichtig ist “Nein” sagen zu können und sich das auch zu trauen (LP8, Pos. 48; LP8, Pos. 51-55). Eine gewisse Geduld in Bezug auf sich selbst an den Tag zu legen, ist für eine weitere interviewte Person ebenso essentiell, denn niemand muss von Anfang an alles perfekt machen (LP10, Pos. 49-50). Rückschläge sind normal und gehören dazu, daran sollte man nicht verzweifeln nach einer befragten Lehrperson. Gleichzeitig wird auch wieder betont, dass Perfektion weder notwendig noch sinnvoll ist (LP7, Pos. 70).

Der Punkt soziale Intelligenz wird ebenfalls öfters bei der Frage für Empfehlungen für

angehende Lehrpersonen erwähnt. So spricht eine Lehrperson beispielsweise davon, dass soziale Intelligenz im Kollegium hilft und es gleichzeitig wichtig ist, sich nicht von allem beeinflussen zu lassen. Gelassenheit spielt hierbei und auch im Umgang mit Schülerinnen und Schülern sowie Kolleginnen und Kollegen und Eltern eine essentielle Rolle im Berufsalltag (LP1, Pos. 51-52; LP1, Pos. 56). Auch für Lehrperson 6 ist es wichtig, die Gelassenheit zu bewahren (LP6, Pos. 51).

Neben sozialer Intelligenz und Gelassenheit ist die Freude an der Arbeit ein zentraler Punkt, was auch immer wieder in den Empfehlungen an angehende Lehrpersonen vorkommt. So erwähnen beispielsweise Lehrperson 2 und Lehrperson 8, die Wichtigkeit des Bewahrens der Freude an der Arbeit (LP2, Pos. 51; LP8, Pos. 51-55). Was von Lehrperson 7 an angehende Lehrpersonen empfohlen wird, ist, dass es von Vorteil sei, wenn man den Beruf aus Freude an der Arbeit mit Kindern gewählt hat (LP7, Pos. 64-65). Auch eine andere befragte Person spricht davon, dass man sich bewusst sein sollte, dass man einen der schönsten Berufe der Welt hat (LP4, Pos. 55-56).

Lehrperson 3 rät Berufsanfängerinnen und Berufsanfängern den Aufbau positiver Beziehungen zu Schülerinnen und Schülern, denn dieser sei zentral für die Berufszufriedenheit. Außerdem sind Offenheit, Transparenz, unmittelbare und direkte Kommunikation, Feedback, Unterstützung und das sich Eingestehen von Fehlern hilfreiche Strategien im Lehrberuf (LP3, Pos. 56). Die Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern erwähnt auch eine weitere befragte Person. Man sollte sich als Lehrperson stets bewusst sein, welchen Einfluss man auf seine Schülerinnen und Schüler hat und dass dieser manchmal sogar größer ist, als der der Erziehungsberechtigten (LP4, Pos. 55-56). Die direkte Kommunikation nennt auch Lehrperson 7 als wichtige Empfehlung für Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger. Schwierigkeiten mit Schülerinnen und Schüler sollten so bald wie möglich angesprochen werden und gemeinsam im Kollegium reflektiert werden (LP7, Pos. 64-65). Als nächster wichtiger Tipp wird erwähnt, dass man als Lehrperson nicht nur auf die Gestaltung des Unterrichts achten sollte, sondern auch die individuellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler beachten sollte (LP7, Pos. 69).

Ein weiterer wichtiger Punkt von Lehrperson 5 ist, dass Schule nicht das ganze Leben einnehmen sollte. Private Interessen, Leidenschaften und Hobbies sind ebenso wichtig. Außerdem sollte man sich bewusst machen, dass man sich jederzeit Unterstützung holen kann, besonders von erfahreneren Kolleginnen und Kollegen wird empfohlen (LP5, Pos.

49-50, LP10, Pos. 49-50). Das Thema des Hilfe und Unterstützung Annehmens wird auch von Lehrperson 7 als essentiell genannt. Nachsicht gegenüber sich selbst zu zeigen ist prinzipiell immer empfehlenswert (LP7, Pos. 71). Der Fokus auf sich selbst und auf die eigene Gesundheit ist nicht nur wichtig, sondern allgemein eine Voraussetzung für langfristige Gesundheit, sowohl im privaten Bereich, als auch im Beruf. Es wird besonders erwähnt, dass man es akzeptieren soll, wenn der eigene Körper einmal eine Pause braucht und dass es nicht empfehlenswert ist, krank in die Schule zu kommen (LP8, Pos. 51-55). Es wird außerdem empfohlen, einen individuellen Weg zu finden, wie man am besten mit Stress umgeht (LP9, Pos. 45).

Zusätzlich zu allen genannten Punkten wird von einer Lehrperson erwähnt, dass es laut ihr empfehlenswert ist in Zusatzausbildungen zu investieren, da persönliche Weiterentwicklung wichtig ist (LP4, Pos. 52).

Eine weitere Empfehlung für Neulinge im Lehrberuf wird von Lehrperson 7 der Akzeptanz zugetan. Lehrpersonen dürfen nicht vergessen, dass man nicht jede Herausforderung lösen kann und dass man als Lehrperson nicht alleine verantwortlich für den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler ist. Dadurch dass jeder Mensch individuelle Voraussetzungen mit sich bringt, sollte man sich den individuellen Grenzen bewusst werden und diese akzeptieren und respektieren (LP7, Pos. 64-65).

Zu guter Letzt sollten sich Berufseinsteiger und Berufseinsteigerinnen des Lehrberufs frühzeitig ein gutes Zeitmanagement und eine klare Struktur der Materialien und Daten anlegen (LP10, Pos. 49-50).

4.8 Offene Ergänzungen: Gesundheit als Lehrperson

Die letzte Hauptkategorie (original mit dem Namen “Offene Ergänzungen: Lehrer*innengesundheit”) behandelt Aussagen in Bezug auf Gesundheit als Lehrperson, welche nicht direkt in den Leitfragen des Interviews vorkommen, aber dennoch relevant sind.

Nach Lehrperson 2 sollte der Einstieg in den Beruf schrittweise und begleitet stattfinden. Ein zu schneller und überfordernder Einstieg, wie er laut der befragten Person aktuell in der Induktionsphase praktiziert wird, kann die Gesundheit gefährden, ebenso wie die langfristige Berufszufriedenheit der jungen Lehrkräfte (LP2, Pos. 43).

Zum Schluss merkt Lehrperson 8 an, dass das hohe Arbeitspensum besonders junge

und oder engagierte Lehrpersonen überfordern kann. Außerdem ist die Gefahr ein Burnout zu entwickeln real und sollte bewusst gemacht werden (LP8, Pos. 57).

Kapitel 5

Reflexion der Ergebnisse

In folgendem Kapitel soll es nun um die Reflexion der im Kapitel 4 vorgestellten Ergebnisse gehen. Um die zu Beginn der Arbeit vorgestellten Forschungsfragen beantworten zu können, erfolgt in folgendem Kapitel die Struktur anhand der vorhandenen Forschungsfragen. Außerdem sollen die im empirischen Teil vorgestellten Ergebnisse mit dem durch die systematische Literaturrecherche erarbeiteten Erkenntnissen in Beziehung gesetzt werden um so beide Teile kritisch zu betrachten und zusammenfassend darzustellen.

5.1 Teilforschungsfrage 1

Welche Unterschiede lassen sich zwischen allgemeinen Belastungsfaktoren im Schulsetting und fachspezifischen Belastungsfaktoren erkennen?

Betreffend der fachspezifischen Belastungsunterschiede wurden folgende Ergebnisse durch die schriftlichen Interviews gesammelt:

Die fachspezifischen Belastungsunterschiede lassen sich laut den befragten Lehrpersonen vor allem durch Korrekturarbeit bzw. Vorbereitungszeit begründen. Fächer, welche mehr Korrekturarbeit und Vorbereitungszeit benötigen, wurden von den interviewten Personen als anstrengender wahrgenommen, als Fächer, welche weniger zeitintensiv waren. Der Unterschied zwischen Schularbeitsfächern und anderen Fächern, sowie der Unterschied zwischen geprüften und ungeprüften Fächern wurde mehrmals angemerkt. Den Belastungsunterschied zwischen geprüften und nicht geprüften Fächern begründet die betroffene Lehrperson damit, dass in geprüften Fächern mehr Selbstsicherheit beim Unterrichten vorhanden sei. Außerdem spielt es eine Rolle, ob das jeweilige Fach zusätzlich

zu den eigentlichen Fächern auf freiwilliger Basis unterrichtet wird (LP5, Pos. 21). Das fachfremde Unterrichten wird auch bei der ATPHS-Studie aus dem Jahr 2022 als reale Belastungsquelle für die befragten Lehrpersonen angemerkt. Die Lehrkräfte würden sich besonders aufgrund eines Personalmangels durch das fachfremde Unterrichten belastet fühlen (Lillich et al., 2023).

Als Fächerbeispiele wurden unter anderem Deutsch, Englisch und Latein genannt, da diese einen erhöhten Korrekturaufwand benötigen würden. Geographie und Wirtschaftskunde erfordere ständige Aktualisierungen und das Fach Soziales Lernen wurde prinzipiell als emotional herausfordernd und nicht förderlich für das Abschalten nach einem Schultag empfunden. Beim Fach Ernährung und Haushalt können im fachpraktischen Unterricht durch diverse mögliche Gefahrenquellen Stressoren erzeugt werden, welche zu erhöhter Belastung führen können. Lärm als fachspezifische Belastung im Sportunterricht wurde von der betroffenen Lehrperson aber nicht als Belastung angegeben, da die Begeisterung für das Fach den möglichen Nachteilen überwiegen würde.

Bei der systematischen Literaturrecherche konnte gezeigt werden, dass nach Ksienzyk und Schaarschmidt (2004) je nach Intensität der Vorbereitung eines Faches unterschiedliche Belastungen wahrgenommen werden. Dies konnte in der Auswertung der qualitativen Daten ebenfalls bestätigt werden. Auch wenn laut Rudow (1994, zitiert nach Falkenberg, 2015) geschrieben wurde, dass Lehrpersonen der Fächer Kunst, Musik, Hauswirtschaft oder Sport weniger belastet wären, konnte dies bei der Auswertung nicht bestätigt werden. Die geringere Belastung wird bei der Quelle durch die geringere Vorbereitungszeit begründet (Rudow, 1994, zitiert nach Falkenberg, 2015). Dass bei Haushaltsökonomie und Ernährung aber eine erhöhte Belastung aufgrund von möglichen entstehenden Stressoren auftreten kann, wurde in der Quelle so nicht behandelt und stellt einen speziell erwähnenswerten Fakt dar.

Mehrere Autorinnen und Autoren führen Lärm als mögliche Belastungsquelle für Lehrpersonen an (Schönwälder et al., 2003). Was hier in Bezug auf die durchgeführten Interviews interessant ist, ist, dass eine befragte Person zwar Lärm als fachspezifisch für den Sportunterricht erwähnt, diesen aber nicht als Belastung empfindet (LP2, Pos. 22-23). Die Wichtigkeit der subjektiven Einschätzung und Wahrnehmung zeigt sich hier deutlich. Die subjektive Einschätzung spielt auch dann eine Rolle, wenn es darum geht, ob eine Situation stressauslösend wirkt oder nicht. Es ist entscheidend darüber, ob und wie viel

Stress im Endeffekt im Körper entsteht (Kaluza, 2012).

5.2 Teilforschungsfrage 2

Was empfinden Lehrpersonen als Belastungen und wie gehen sie damit um?

Im Zuge des schriftlichen Interviews gaben die Lehrpersonen verschiedene Punkte an, welche sie als Belastung wahrnehmen. Dazu wurden als erstes organisatorische Belastungen genannt, welche beispielsweise durch administrative Aufgaben wie E-Mails beantworten, Konferenzen oder auch Leistungsaufzeichnungen entstehen können. Besonders die Mehrbelastung als Klassenvorstand wurde hervorgehoben. Die mögliche Belastung durch administrative Aufgaben wurde auch von Schoch und Keller (2024) als mögliche Belastungsquelle für Lehrpersonen aufgezählt.

Als weitere organisatorische Belastung wurde von den befragten Lehrpersonen auch der Zeitdruck angegeben. Krause et al. (2013) haben hierbei besonders die negativen Effekte von Zeitdruck und zu wenig Erholung bemerkt.

Weiters wurde aufgezeigt, dass eine Mehrbelastung des Kollegiums durch Krankheit entstehen kann, weswegen oft trotz angeschlagenem Gesundheitszustand weitergearbeitet wird.

Die befragten Lehrpersonen nennen außerdem Belastungen aufgrund von verordneten Vorschriften oder Neuerungen. Eine Studie aus der Deutschschweiz zeigte ebenfalls auf, dass unterrichtsbezogene Veränderungen bzw. Neuerungen zu Belastungen von Lehrpersonen führen können (Landert & Brägger, 2009).

Von einer Lehrperson wird erwähnt, dass es einen Belastungsunterschied zwischen kleineren und größeren Schulstandorten geben würde. Kleinere Schulen seien prinzipiell überproportional belastet, berichtet die interviewte Person (LP10, Pos. 41). Belastungsunterschiede zwischen den verschiedenen Schulen betont auch die WahLiS-Studie, welche deutlich zeigt, dass es einen Unterschied macht, in welcher Schule man tätig ist (Sandmeier & Mühlhausen, 2020).

In Bezug auf mögliche emotionale Belastungen nennen die befragten Lehrpersonen verschiedene Faktoren, welche emotionale Belastungen begünstigen oder begründen. Besonders der Umgang mit verhaltensauffälligen oder schwierigen Schülerinnen und Schülern bzw. der Umgang mit fehlender Motivation oder Disziplin wird von den Lehrpersonen als

Belastungsquelle genannt. Auch Wesselborg und Bauknecht (2023) nennen den Umgang mit bestimmten Schülerinnen und Schülern, beispielsweise Schülerinnen und Schüler mit wenig Disziplin, Motivation oder Interesse als eine mögliche Belastungsquelle für Lehrpersonen.

Die Arbeit mit den Eltern, besonders Eltern, welche “beratungsresistent” zu sein scheinen, werden als Belastung im Berufsalltag angemerkt (LP1, Pos. 21). Im Gegensatz zur ATPHS 2022, in der die Arbeit mit den Eltern eher als positiv und weniger als Belastungsquelle angemerkt wurde (Lillich et al., 2023).

Die fehlende Anerkennung durch Kollegium, Direktion oder auch der Gesellschaft wird ebenso als emotionale Belastung von den befragten Lehrpersonen angegeben. Falkenberg (2015) bestätigt, dass das Berufsbild ebenfalls ein Grund für Belastungen sein kann.

Hohe eigene Ansprüche und ein Hang zu Perfektionismus können für erhöhte Belastungen im Berufsleben führen. Es wurde aufgezeigt, dass dadurch ein andauerndes Arbeitsgefühl ein hoher innerer Leistungsdruck entstehen kann. Bei der ATPHS-Studie konnte herausgefunden werden, dass ein Großteil der teilgenommenen Personen sich überfordert fühle, Tendenz steigend (Lillich et al., 2023).

Als physische Belastungsquellen wurden fehlende Pausen während des Schultages, Lärm und Hitze genannt. Besonders die Belastung der Lehrpersonen durch Lärm wurde auch von Schönwälder et al. (2003) aufgezeigt. Laut Schönwälder et al. (2003) empfanden der Großteil der befragten Lehrpersonen eine Belastung durch Lärm. Ebenso nennen Wesselborg und Bauknecht (2023), dass neben Lärm auch eine hohe Arbeitszeit als Lehrperson mögliche Belastungen im Berufsalltag sein können.

Neben organisatorischen, emotionalen und physischen Belastungen wurden auch die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben von den befragten Personen angesprochen. Diese Vereinbarkeit herzustellen kann nämlich ebenso eine Belastung darstellen. Besonders Projektwochen erschweren die Trennung und die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben erheblich, welche allgemein im Lehrberuf als schwierig erachtet wird. Wesselborg und Bauknecht (2023) gehen ebenfalls auf das Thema der Zweiteilung des Arbeitsplatzes ein, denn diese Zweiteilung kann zu einer erschwerten Trennung von Arbeit und Freizeit führen, was in weiterer Folge das Abschalten nach der Arbeit erschweren kann.

Als nächste mögliche Belastung wurde das fachfremde Unterrichten bzw. Supplieren thematisiert. Einige interviewte Lehrpersonen begründeten die dadurch entstehenden Be-

lastungen mit Überforderung und einem allgemein höheren Arbeitsaufwand, da man für das fachfremde Unterrichten keinerlei Ausbildung habe und deswegen mehr Zeit in die Vorbereitung des Unterrichts aufwenden müsse. Auch bei der groß angelegten ATPHS-Studie wurde das fachfremde Unterrichten als Belastungsquelle beschrieben. Bei der ATPHS wurde von einem Personalmangel an geprüften Lehrkräften und unterstützendem Personal an Schulen geschrieben (Lillich et al., 2023).

Allgemein wurden außerdem Belastungen durch technische Neuerungen oder Entwicklungen, Probleme und Wertekonflikte im Kollegium, Zusatzfunktionen als Lehrperson oder auch große Gruppengrößen als Belastungen im Berufsalltag angegeben.

Was die Lehrpersonen jetzt konkret gegen die auftretenden Belastungen im Berufsalltag unternehmen würden, konnte man im Interviewleitfaden anhand der Frage der eigenen Gesundheitsstrategien, der Stressbewältigung, der Coping-Strategien sowie der Entspannungsmethoden entnehmen. Die Coping-Strategien folgen im nächsten Unterpunkt (siehe 5.3), sowie die Entspannungsmethoden bei Teilforschungsfrage 4 (siehe 5.4).

Zu den persönlichen Gesundheitsstrategien der befragten Lehrpersonen wurde unter anderem die Selbstorganisation und Reflexion genannt. Dabei geht es um eine effizientere Gestaltung der Vorbereitungszeit sowie eine bewusste Reduktion der Arbeitsbelastung, sollte zu viel Zeit dafür aufgewendet werden. Dafür ist eine bewusste Reflexion der eigenen Arbeitsweise notwendig. Die Strategie, aktiv Stress zu reduzieren durch Zeitmanagement wird auch von Lillich et al. (2023) als häufige Strategie der bei der ATPHS befragten Lehrpersonen dokumentiert. In Bezug auf die Organisation und das Zeitmanagement wird von den befragten Lehrpersonen auch angemerkt, dass eine frühzeitige Erledigung von Aufgaben dabei helfen kann, die Entstehung von Stress vorzubeugen. Ein vorrausschauendes Zeitmanagement und eine gut strukturierte Schuljahresplanung werden ebenfalls als wirksame Stressbewältigungsstrategien im Schulalltag genutzt. Auch Schmidt et al. (2009) sprechen davon, dass eine gute Vorbereitung nicht nur vorbeugend für die Entstehung von Stress wirken kann, sondern auch die Entstehung von potenziell negativen Gefühlen vorbeugen kann.

Als weitere Gesundheitsstrategie wird die mentale Einstellung und Resilienz gezielt für weniger Belastung und Stress im Berufsalltag eingesetzt. Eine gewisse Abgrenzung und Distanzierung ist ein wichtiger Teil einer professionellen Gesundheitsstrategie als Lehrper-

son, was auch durch die Interviews klar aufgezeigt wurde. Eine positive Grundeinstellung und gelassene Grundhaltung helfen außerdem, Situationen gelassener zu sehen und nicht zwingend mit der Entstehung von Stress zu enden. Bei der ATPHS 2022 wurde ebenfalls gezeigt, dass ein Großteil der befragten Personen sich bei Stress auf das Positive fokussiere (Lillich et al., 2023). Auch laut Kaluza (2012) spiele es eine entscheidende Rolle, wie man Situationen subjektiv beurteilt. Zur mentalen Stresskompetenz gehört laut ihm nämlich ein kritisches Hinterfragen der eigenen Gedanken und Einstellungen und ein aktives Verändern zum Positiven. Besonders eine selbstfürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber nennt auch Holzrichter (2016) als Basis für die Stressbewältigungskompetenz allgemein.

Neben den schon aufgezählten Gesundheitsstrategien gibt es weitere, welche von den befragten Lehrpersonen im Alltag in Verwendung kommen. Dazu konnte durch die Auswertung der Interviews gezeigt werden, dass Erholung und Auszeiten bewusst von den Lehrpersonen genutzt werden um Belastungen und Stress zu reduzieren. Das bewusste Einplanen von Auszeiten spielt dabei eine essentielle Rolle. Außerdem wird die Zeit in der Schule bewusst reduziert, um eine klare Abgrenzung zwischen Beruf und Freizeit zu fördern. Im theoretischen Teil der Arbeit wurde hierzu die regenerative Stresskompetenz nach Kaluza (2012) beschrieben. Diese beleuchtet besonders Entspannung und Erholung und betont die Wichtigkeit dieser Punkte für die Reduzierung von Belastungen auf körperlicher und mentaler Ebene. Ein Beispiel, wie man für mehr Erholung und Auszeit während dem oftmals stressigen Schulalltag sorgen kann, wird von einer Lehrperson folgendermaßen beschrieben: Die befragte Lehrperson zieht sich in den Pausen kurz in leere Räume zurück, um so kurz zur Ruhe zu kommen und sich nebenbei noch von möglichen sozialen Interaktionen zu erholen (LP4, Pos. 34).

Eine weitere mehrmals genannte Gesundheitsstrategie im Berufsalltag der Lehrpersonen ist Bewegung und Sport. Von allen Teilnehmenden wurde hierzu etwas angemerkt, was die Wichtigkeit des Themas für die Lehrpersonen zeigen könnte. Sport und Bewegung als Teil des (Berufs-)Alltags wird so als wichtige Strategie gegen Stress und Alltagsbelastungen angegeben. Das bewusste Einplanen in den Alltag spielt für die tatsächliche Umsetzung eine wichtige Rolle. Je nach Interesse und Stressintensität können andere Sportarten oder Bewegungsformen hilfreich sein. Beispielsweise wird von einer Lehrperson berichtet, dass Spaziergänge helfen, mentale Entlastung zu erfahren und gleichzeitig einen neuen Blickwinkel zu gewinnen (LP 7, Pos. 47). Stress durch Bewegung abzubauen

hat nach Kaluza (2012) mehrere Vorteile, denn neben dem Abbau von Stress an sich, hilft Sport die Widerstandskraft gegenüber Belastungen zu stärken und gleichzeitig das Wohlbefinden und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Holzrichter (2016) betont hierbei aber, dass für die tatsächliche Umsetzung von Bewegung im Alltag ein bewusstes Einplanen empfehlenswert ist. Dazu könnte man die Bewegung neben sportlicher Betätigung in der Freizeit auch zum Teil des Berufsalltags machen. Dass die Lehrpersonen diese Strategie nach Holzrichter (2016) bereits aktiv ausüben, zeigte sich ebenfalls im Laufe der Auswertung der Interviews.

Bei der Auswertung konnte auch gezeigt werden, dass die Atmung eine Rolle spielt, um mit Stress besser umgehen zu können. Hierbei wird von den Lehrpersonen besonders eine tiefe und bewusste Atmung oder spezielle Atemübungen, wie die Bauchatmung, empfohlen.

Als letzten Punkt der Gesundheitsstrategien werden die sozialen Beziehungen und Unterstützung erwähnt. Hierbei konnte aufgezeigt werden, wie wichtig das Pflegen von sozialen Kontakten oder auch der Austausch und die Unterstützung im Kollegium für die eigene Gesundheit ist. Gerade der gegenseitige Austausch im Kollegium kann helfen, neue Sichtweisen auf bestehende Probleme zu erlangen und so für emotionale Entlastung sorgen. Die Wichtigkeit der sozialen Komponente wird auch in einigen Quellen betont. So können soziale Beziehungen helfen, Belastungen weniger belastend wahrzunehmen und gleichzeitig deren potenzielle negative Auswirkungen abmildern. Besonders Lehrpersonen profitieren von einem gut funktionierendem Netz an unterstützenden Kontakten, beispielsweise durch Kollegium oder auch Schulleitung (Ksienzyk & Schaarschmidt, 2004). Als konkrete Stressreduktionsmethode im Schulalltag ist besonders die direkte Problemlösestrategie erwähnenswert. Eine Lehrperson löst hierbei bestehende Probleme mit möglichst direkter Kommunikation (LP3, Pos. 38). Dabei kann auch der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen helfen (LP4, Pos. 35). Diese direkte Problemlösestrategie zählt Kaluza (2012) zur instrumentellen Stresskompetenz, wobei es darum geht, der Entstehung von Stress durch diese Kompetenz vorzubeugen.

5.3 Teilforschungsfrage 3

Welche Coping-Strategien werden von Lehrpersonen genutzt?

Durch die Auswertung der schriftlichen Interviews wurde gezeigt, dass die Haupt-Coping-Strategien der befragten Lehrpersonen sich auf Beziehungen, Vermeidung, Akzeptanz, Humor und Planung und Organisation beziehen. Beziehungen werden wie bei der Teilforschungsfrage 2 schon als wichtige Strategie für die Gesundheit als Lehrperson gesehen. In Bezug auf Coping-Strategien wurde hierbei speziell das Abgeben von Aufgaben an andere Personen (LP9, Pos. 33), oder die allgemeine Unterstützung durch das soziale Umfeld (LP3, Pos. 41-42) genannt. Dass soziale Beziehungen ein wichtiger schützender Faktor für die Gesundheit sind, ist seit längerer Zeit bekannt. Poterpin (2021) betont, dass ein Netz an sozialen Beziehungen helfen kann, belastende Situationen weniger belastend wahrzunehmen.

Als zweiten Punkt der genutzten Coping-Strategien wird die Akzeptanz aufgezählt. Für die interviewten Lehrpersonen ist diese Strategie beispielsweise wichtig, um Leistungsgrenzen von Schülerinnen und Schülern zu akzeptieren (LP6, Pos. 37) oder sich nicht unnötig über Unveränderbares aufzuregen (LP8, Pos. 36). Akzeptanz als wichtiger Pfeiler der Resilienz hilft dabei, nicht unnötig Energie an Unveränderbares zu verschwenden und allgemein eine gelassenere Grundhaltung zu pflegen. Diese Haltung kann zum Beispiel durch Achtsamkeitsübungen geschult werden (Poterpin, 2021).

Eine weitere Coping-Strategie, welche durch die Auswertung gezeigt wurde, ist die Vermeidung. Dabei ist besonders erwähnenswert, dass von einer Lehrperson ein Zusammenhang zwischen dem aktiven Vermeiden von potentiell negativen Informationen und der mentalen Gesundheit festgestellt werden konnte (LP5, Pos. 33). Eine Lehrperson merkt aber auch an, dass Vermeidung keine langfristige Lösung sein kann und deswegen kritisch zu betrachten ist (LP10, Pos. 35).

Humor wird ebenfalls im Schulalltag als wirksame Coping-Strategie eingesetzt. Für insgesamt sieben von zehn befragten Personen spielt Humor als Coping-Strategie eine wichtige Rolle im Berufsalltag. Der Humor wird allgemein nicht nur als Coping-Strategie verwendet, sondern kommt auch bei den allgemeinen Gesundheitsstrategien der Lehrpersonen vor, was die Wichtigkeit betont. Dabei wird der Humor mit verschiedenen Zielen eingesetzt und wirkt sich zusätzlich sogar positiv auf Schülerinnen und Schüler und die Stimmung in der Klasse aus.

Als letzte große Kategorie der Coping-Strategien wurde von den Lehrpersonen die Planung, Organisation und Ordnung genannt. Dabei bezogen sich die Aussagen insbesondere auf die Unterrichtsplanung sowie die Wochen- und Jahresplanung. Diese Punkte helfen im Berufsalltag indem sie für Übersicht, Sicherheit und Ruhe sorgen können. Eine angepasste und verbesserte Organisation in der Arbeit kann laut Kaluza (2012) dabei helfen, Stress gar nicht erst entstehen zu lassen und so die instrumentelle Stresskompetenz zu fördern.

Die durch die Lehrpersonen gewonnenen Ergebnisse zu den Coping-Strategien zeigen, dass und welche Coping-Strategien von Lehrpersonen der Sekundarstufe aktiv im Alltag verwendet werden. Laut Frick (2021) können Coping-Strategien die Selbstwirksamkeit fördern. Selbstwirksamkeit und eine positive Grundeinstellung können des weiteren positive Effekte auf die Belastungsbewältigung, sowie die Entstehung und das Wahrnehmen von Stress allgemein haben, was so förderlich für die eigene Gesundheit sein kann (Döring-Seipel, 2013). Die Selbstwirksamkeit zählt für Poterpin (2021) zu den Pfeilern der Resilienz für Lehrpersonen.

5.4 Teilforschungsfrage 4

Welche Entspannungsmethoden werden von den Lehrpersonen im Alltag genutzt?

Wie auch schon bei den Gesundheitsstrategien und Stressbewältigungsstrategien kommt Sport und Bewegung auch bei den Entspannungsmethoden zum Einsatz. Dies zeigt, dass Sport und Bewegung verschiedene Ziele haben können und für verschiedene Zwecke von den Lehrpersonen verwendet werden. Vor allem Yoga, Pilates und Spazieren Gehen sind beliebte Arten sich in der Freizeit zu entspannen. Weitere Entspannungsmethoden in der Freizeit sind Lesen, soziale Kontakte und Tätigkeiten, bei denen die Hände gebraucht werden wie beispielsweise Kochen, Gartenarbeit oder auch Handarbeit. Außerdem wird das bewusste Schaffen von Auszeiten im Alltag als Entspannungsmethode praktiziert.

Ebenso wie in der Freizeit, achten die Lehrpersonen auch darauf, während dem Schultag für Entspannung zu sorgen. Dies geschieht unter anderem durch ein bewusstes Zurückziehen in leere und ruhige Räume, eine Strategie, die auch allgemein als Gesundheits-

strategie genutzt wird. Neben diesen bewussten kurzen Auszeiten, wurde die Wichtigkeit der Beziehungen auch wieder betont, denn durch die Beziehungen zu den Kolleginnen und Kollegen können Lehrpersonen während dem Schulalltag besser entspannen. Der Schultag bietet nicht allzu viele verschiedene Möglichkeiten, Entspannungsmethoden einzusetzen, was aber sehr wohl möglich und sehr gut umsetzbar im Schulalltag ist, ist einerseits eine bewusste, tiefe Atmung und andererseits das bewusste Lenken der Gedanken auf etwas Positives.

Das bewusste Konzentrieren auf den eigenen Atem stellt eine wirkungsvolle Achtsamkeitsübung dar, welche die übende Person bewusst in den gegenwärtigen Moment bringt (Poterpin, 2021). Achtsamkeitsbasierte Methoden können die Erholung fördern und können sich so positiv auf die Gesundheit auswirken (Arch & Craske, 2006).

Eine grundsätzlich positive Einstellung ist ein weiterer wichtiger Pfeiler der Resilienz. Diese positive Einstellung kann das Wohlbefinden verbessern und hat positive Effekte auf Lebenszufriedenheit und Stimmung. Positiv eingestellte Menschen können außerdem Herausforderungen leichter bewältigen, was sich prinzipiell förderlich auf deren Leben auswirken kann (Frick, 2021).

5.5 Teilforschungsfrage 5

Welche Erfordernisse bestehen in der Lehramtsausbildung und Fortbildung aus Sicht der Befragten um Lehrpersonen noch besser in ihrem Berufsleben unterstützen zu können?

Bei der Auswertung der Ergebnisse kamen in Bezug auf die Lehramtsausbildung und Fortbildung einige zentrale Themen auf. Der Wunsch nach praxisnahen Inhalten wurde dabei als essentiell genannt. Darunter verstanden die befragten Lehrpersonen insbesondere eine stärkere Fokussierung auf konkrete Tätigkeiten des schulischen Alltags, wie etwa die Führung von Elterngesprächen, den Umgang mit herausfordernden Klassensituationen, leistungsbezogene Dokumentations- und Beurteilungsaufgaben (z. B. Noteneintragung) sowie formale und organisatorische Abläufe wie Konferenzen. Dies wurde von den Lehrpersonen als Schlüssel genannt, um besser auf den Berufsalltag vorbereitet zu werden.

Gewisse kommunikative Kompetenzen in der Ausbildung zu erlernen, wird als besonders hilfreich gesehen. Dabei wird speziell der Wunsch nach Kommunikationstechniken in

Bezug auf den Umgang mit verhaltensauffälligen Schülerinnen und Schülern, sowie Eltern geäußert.

Das Thema Stressmanagement sollte ebenfalls als zentrales Thema in die Lehramtsausbildung sowie Fortbildung aufgenommen werden. Um die Gesundheit als Lehrperson langfristig zu erhalten, werden außerdem Themen wie Entspannungstechniken, Sprachtechniken, Atemtechniken, gesunde Ernährung, Persönlichkeitstraining und eigene Motivationsfaktoren als zentral für die Aus- und Weiterbildung angesehen.

Um eine Überlastung vorzubeugen, werden gewisse grundlegende Fähigkeiten in Bezug auf Selbstorganisation als wichtig erachtet und sollten deswegen in Aus- und Weiterbildung als Lehrperson vermehrt aufgenommen werden. Es wäre sinnvoll, sich als Lehrperson frühzeitig mit organisatorischen Aufgaben zu beschäftigen und sich dementsprechende Kompetenzen anzueignen. Weiters sollte man frühzeitig auf mögliche organisatorische Zusatzaufgaben im Beruf vorbereitet werden. Dazu werden zum Beispiel Klassenvorstand oder auch Elternarbeit aufgezählt.

In einer schnelllebigen und digitalen Welt sind ausreichende digitale Kompetenzen eine Grundlage für den Beruf Lehrerin oder Lehrer. Diese Kompetenzen sollten ebenfalls vermehrt in die Aus- und Weiterbildung aufgenommen werden. Speziell der Umgang mit künstlicher Intelligenz wird erwünscht.

Kapitel 6

Kritische Methodendiskussion

In folgendem Teil folgt nun eine kritische Reflexion der in der Arbeit gewählten Forschungsmethoden. So sollen besonders mögliche Stärken und Schwächen dargestellt werden und mögliche Schlussfolgerungen daraus gezogen werden.

Für die Durchführung der qualitativen Interviews, bei der ein schriftliches Format gewählt wurde, wurden anhand eines vorher erstellten Interviewleitfadens die ausgewählten Sekundarstufenlehrpersonen befragt. Diese sollten dann die ausgefüllten Word-Dokumente sowie die unterschriebene Zustimmungserklärung/Datenschutzmitteilung per E-Mail zurückschicken. Die Entscheidung für das schriftliche Interview-Setting bot zwar mehr Freiraum für die teilnehmenden Personen, hatte aber auch gewisse Nachteile. Zum Beispiel konnte bei Unklarheiten nicht direkt nachgefragt werden und so bestand prinzipiell die Gefahr, dass Fragen falsch verstanden werden konnten. Es gab zwar die Option, Rückfragen per E-Mail zu stellen, dies wurde aber von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht genutzt. Ein weiterer möglicher Nachteil bei schriftlichen Interviews ist, dass die Teilnehmenden von Anfang an alle Fragen sehen, was zu einer Beeinflussung der Antworten führen könnte. Bei der Auswertung der Interviews wurde außerdem bewusst, dass manche Personen mit Stichworten, manche mit ganzen Sätzen auf die gestellten Fragen geantwortet haben. Hier ist die Frage zu stellen, ob es einen Unterschied gemacht hätte, im Vorhinein vorzugeben, in welcher Form geantwortet werden sollte oder nicht. Aufgrund der teilweise stichwortartigen Antworten der Lehrpersonen wurde dann weiters das kleinste zu codierende Element auf ein Wort gelegt, obwohl laut Kuckartz und Rädiker (2024) prinzipiell eine zusammenhängende Aussage empfohlen wird. Die Wahl dieser Codiereinheit ist jedoch in der qualitativen Inhaltsanalyse nicht unüblich, da auch andere Vertreter,

wie etwa Mayring (2022), das Wort als mögliche Codiereinheit zulassen. Auf diese Weise wurde dennoch versucht, eine sinnvolle und nachvollziehbare Auswertung zu gewährleisten. Ein weiterer Vorteil der schriftlichen Interviews war aber beispielsweise, dass die Rekrutierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und auch die Durchführung leichter vonstatten gegangen ist, dadurch dass man beispielsweise nicht mit allen Teilnehmenden extra einen zeitlich passenden Termin vereinbaren musste. Gleichzeitig ermöglichte dieses Vorgehen eine strukturierte und nachvollziehbare Dokumentation der erhobenen Daten.

Vor diesem Hintergrund wurde in der vorliegenden Studie versucht, die Gütekriterien der qualitativen Forschung, Transparenz, Intersubjektivität und Reichweite, bestmöglich einzuhalten.

Das Ziel dieser Studie war es, die subjektiven Sichtweisen der befragten Lehrpersonen sichtbar zu machen und dadurch einen anderen Blick zu ermöglichen. Dies ist gerade durch die qualitative Vorgehensweise möglich. Durch die Einschätzungen und Erfahrungen der Lehrpersonen bietet die vorliegende Arbeit einen wichtigen Einblick in die Berufswelt als Lehrperson und kann außerdem als Basis für weitere Forschungen in Richtung Gesundheitsförderung als Lehrperson gesehen werden. Die subjektiven Sichtweisen der Lehrpersonen müssen aber auch kritisch betrachtet werden, da eine gewisse Verzerrung gegeben sein kann. Diese Verzerrung kann nicht nur in Bezug auf die Teilnehmenden vorhanden sein, sondern auch in Bezug auf die Auswertung. Dieser Aspekt wurde gezielt durch die Berücksichtigung der Gütekriterien qualitativer Forschung in Kapitel 3.2 angegangen.

Kapitel 7

Fazit und Ausblick

Die Gesundheit von Lehrpersonen ist ein zentraler Punkt im Schulleben. Eine gesunde Lehrperson bedeutet nämlich nicht nur eine höhere Qualität und bessere Abstimmung auf die individuellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler, sondern auch oft eine langfristige Entscheidung für diesen Berufsweg. Im Rahmen dieser Arbeit konnte deutlich gezeigt werden, dass Gesundheit und Berufszufriedenheit in einem engen Wechselverhältnis stehen: Lehrpersonen, die sich körperlich und mental fit fühlen, gehen gelassener mit Belastungen um und erleben sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld mehr Zufriedenheit. Folgend soll nun zusammenfassend die zentrale Forschungsfrage der Arbeit beantwortet werden.

7.1 Zentrale Forschungsfrage

Wie kann die Gesundheit von Lehrpersonen aus Sicht der Lehrpersonen nachhaltig gefördert werden, sodass Berufszufriedenheit langfristig ermöglicht wird?

Mit der Beantwortung der vorher dargestellten Teilforschungsfragen (siehe Kapitel 5) wurde die zentrale Forschungsfrage zu einem großen Teil schon umfangreich beantwortet. Die individuelle Sicht der Lehrpersonen auf die Thematiken der Belastungen, Strategien für Gesundheitsförderung (wie persönliche Gesundheitserhaltung und -förderung, Stressbewältigung, Entspannungsmethoden und Coping-Strategien) und auch Inhalte für die Lehramtsaus- und Weiterbildung hat gezeigt, welche Schwerpunkte die Lehrpersonen in den genannten Themenbereichen als besonders zentral für die Gesundheit sehen. Besonders die Teilforschungsfragen 2, 3 und 4 beinhalten wichtige Informationen zur Gesund-

heitsförderung der Lehrpersonen.

Die Interviews verdeutlichen, dass nachhaltige Gesundheitsförderung aus Sicht der Lehrpersonen auf mehreren Ebenen ansetzt: Neben der individuellen Selbstfürsorge, beispielsweise durch bewusste Pausen, erholsamen Schlaf, Stressbewältigungsstrategien oder auch klaren Grenzen zwischen Beruf und Privatleben, spielen auch strukturelle Rahmenbedingungen eine Rolle. Besonders betont wurden die Aspekte Bewegung, kreative Gestaltungsmöglichkeiten, Abwechslung im Berufsalltag sowie die Freiheit in Bezug auf die Zeiteinteilung, welche den Lehrberuf gleichzeitig fordernd und bereichernd machen.

Ein wesentlicher Schlüssel zur Gesundheit liegt außerdem in stabilen und unterstützenden Beziehungen. So wurde der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, Schülerinnen und Schülern, Eltern und Schulleitung als zentral für ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld beschrieben. Ergänzend wurde die Bedeutung von Wertschätzung hervorgehoben. Dies gilt sowohl im Kollegium und von Seiten der Schulleitung, als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Wertschätzung bildet die Basis für Motivation, Engagement und eine langfristige Berufszufriedenheit als Lehrperson.

Gleichzeitig erfordert die Erhaltung und Förderung der Gesundheit auch eine gewisse innere Haltung: Eine realistische, aber grundsätzlich optimistische Grundhaltung, das kritische Hinterfragen von Perfektionismus sowie Strategien der Selbstreflexion und mentalen Selbststeuerung wurden als entscheidende Faktoren genannt. Veränderungen auf struktureller Ebene liegen zwar oftmals außerhalb des unmittelbaren Handlungsspielraums der Lehrpersonen, dennoch zeigt sich, dass individuelle Strategien und eine bewusste Haltung maßgeblich zur eigenen Gesundheit beitragen können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Gesundheit im Lehrberuf bedeutet, eine Balance zwischen Belastungen und Ressourcen zu finden, durch Selbstfürsorge, Beziehungsarbeit, eine gesunde Abgrenzung sowie Freude und Gelassenheit im Berufsalltag. Wer diese Balance bewahrt, schafft eine Grundlage für langfristige Berufszufriedenheit und ein erfülltes (Berufs-)Leben.

7.2 Ausblick

Die vorliegende Arbeit bietet durch die qualitativen Interviews einen tiefen Einblick in die Erfahrungen und Perspektiven von Lehrpersonen der Sekundarstufe in Österreich. Dieser

detailreiche Zugang macht sichtbar, wie vielfältig und individuell Strategien zur Gesundheitsförderung ausfallen können. Gleichzeitig weist er aber auch auf Grenzen hin. Die Ergebnisse sind auf eine kleine Gruppe beschränkt und können daher nur eingeschränkt verallgemeinert werden.

Für zukünftige Forschung erscheint es daher besonders empfehlenswert, eine größere und breiter gefächerte Zielgruppe einzubeziehen. Untersuchungen, die Lehrpersonen verschiedener Schularten, Fächer oder Berufserfahrung berücksichtigen, könnten ein umfassenderes Bild zeigen und die Unterschiede zwischen den einzelnen Kontexten sichtbar machen. Auch die Ausweitung auf die Primarstufe oder inklusive Pädagogik würde wertvolle weitere Erkenntnisse über die spezifischen Herausforderungen und Ressourcen dieser Bereiche liefern. Darüber hinaus könnten quantitative Studien ergänzend zu den qualitativen Ergebnissen weitere Aussagen über mögliche Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Zufriedenheit und beruflichen Rahmenbedingungen ermöglichen. Auf diese Weise könnten Maßnahmen entwickelt werden, die nicht nur die individuelle Ebene, sondern auch die institutionelle Ebene betreffen.

Eines ist jedoch bereits jetzt deutlich geworden: Die Gesundheit der Lehrpersonen ist keinesfalls ein Randthema, sondern eher ein Schlüsselfaktor für die Qualität des österreichischen Bildungssystems und verdient deswegen Aufmerksamkeit, sowohl in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung als auch in der Praxis.

Literaturverzeichnis

- Affemann, R. (1979). Durch Gesundheitserziehung zur Gesundheitsbildung. *Deutsches Ärzteblatt*, (33), 2099–2102. Zugriff 15. April 2025 unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/pdf/ee0396dc-76ff-4e12-9873-d1947f111e4a>
- Altner, N., & Sauer, S. (2013). Achtsamkeitspraxis als Gesundheitsressource für Lehrerinnen und Lehrer. In E. Döring-Seipel (Hrsg.), *Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält : empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf* (S. 45–52). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (12), 1849–1858. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- Baeriswyl, S., Kunz Heim, D., & Krause, A. (2018). Soziale Arbeitsbedingungen der Schweizer Lehrpersonen - Ergebnisse einer nationalen Studie. *Schweizerischen Zeitschrift für Bildungswissenschaften*, 39(1), 95–112.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191–215.
- Bellingrath, S., Rohleder, N., & Kudielka, B. M. (2010). Healthy working school teachers with high effort–reward-imbalance and overcommitment show increased pro-inflammatory immune activity and a dampened innate immune defence. *Brain, behavior, and immunity*, 24(8), 1332–1339.
- Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. BZgA. <https://shop.bioeg.de/band-43-resilienz-und-psychologische-schutzfaktoren-im-erwachsenenalt-60643000/>
- Bengel, J., Meinders-Lücking, F., & Rottmann, N. (2009). *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesund-*

- heit. BZgA. <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/band-35-schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen/>
- Bengel, J., Strittmatter, R., & Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese; Diskussionsstand und Stellenwert. Erw. Neuaufl.* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/band-06-was-erhaelt-menschen-gesund-antonovskys-modell-der-salutogenese/>
- Beuchel, P., & Cramer, C. (2021). Beanspruchung und Achtsamkeit im Referendariat: Theoretische Einbettung des Konzepts Achtsamkeit in den Diskurs zur Beanspruchung in der Lehrerbildung. *Pädagogische Rundschau*, 75(4), 425–436.
- Böhm-Kasper, O., & Weishaupt, H. (2002). Belastung und Beanspruchung von Lehrern und Schülern am Gymnasium. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 5(3), 472–499.
- Breuninger, H., Hautzinger, M., & Linden, M. (2011). Selbstinstruktion bei Kindern und Jugendlichen. In *Verhaltenstherapiemanual* (S. 265–268). Springer Berlin Heidelberg.
- de Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults. *Campbell Systematic Reviews*, 8. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.3>
- Döring-Seipel, E. (2013). *Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält : empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf* (Auflage: 1). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Eckert, M., Ebert, D., & Sieland, B. (2013). Wie gehen Lehrkräfte mit Belastungen um? Belastungsregulation als Aufgabe und Ziel für Lehrkräfte und Schüler. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf : Modelle, Befunde, Interventionen* (S. 193–212). Springer Fachmedien Wiesbaden : Imprint: Springer VS,
- Egger, I. (2024). Kollektive Erschöpfung an der Schule? Mit (beruflichen) Belastungen konstruktiv umgehen lernen. In National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Hrsg.), *Gesundheitskompetenz in der Schule. Empowerment für Schulleitungen und Lehrkräfte.* (S. 75–92).

- Falkenberg, F. (2015). *Psychische, emotionale und körperliche Erschöpfung : Quellen und Gegenmaßnahmen zu dem Burnout-Syndrom bei Lehrkräften*. Disserta Verlag,
- Felder-Puig, R., & Griebler, R. (2021). Studienergebnisse zur Gesundheit von Lehrkräften in Österreich und Deutschland. In National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer*innengesundheit* (S. 36–46).
- Flückiger, C., & Beesdo-Baum, K. (2020). Ressourcenaktivierung. In *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (S. 575–588). Springer Berlin Heidelberg.
- Fraundorfer, A. (2021). Gesund unterrichten: Warum die (psychosoziale) Gesundheit von Lehrkräften an Bedeutung gewonnen hat. In National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer*innengesundheit* (S. 6–25).
- Fraundorfer, A. (2024). Gesundheitskompetenz an Schulen weiterentwickeln: Neuere Ansätze und Konzepte zur Stärkung der Gesundheit von Lehrkräften und Schulleiter*innen. In National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Hrsg.), *Gesundheitskompetenz in der Schule. Empowerment für Schulleitungen und Lehrkräfte*. (S. 6–25).
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 56, 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Frick, J. (2021). Resilienz und Salutogenese im Lehrberuf: Förderung und Aufrechterhaltung der Lehrerinnen-Gesundheit. In *Menschen Stärken* (S. 109–155). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Gangl, V. (2015). “Gesundheit” ist mehrdimensional. Grundlagen einer Gesundheitsbildung. *Magazin erwachsenenbildung.at*, (24), 03/1–11.
- Genau, L. (2023, November). Die 3 Gütekriterien qualitativer Forschung erklärt mit Beispielen. Zugriff 13. Juni 2025 unter <https://www.scribbr.at/methodik-at/guetekriterien-qualitativer-forschung/>
- Giesecke, H. (2001). *Was Lehrer leisten : Porträt eines schwierigen Berufes*. Juventa-Verl.
- Gonzalez-Morales, M. G., Rodriguez, I., & Peiro, J. M. (2010). A Longitudinal Study of Coping and Gender in a Female-Dominated Occupation: Predicting Teachers’ Burnout. *Journal of occupational health psychology*, 15(1), 29–44.

- Hansen, J., Klusmann, U., & Hanewinkel, R. (2022). Emotionale Erschöpfung und Berufszufriedenheit von Lehrpersonal während der COVID-19-Pandemie. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 65(7-8), 776–783.
- Hillert, A., Lehr, D., Koch, S., Bracht, M., Ueig, S., & Sosnowsky-Waschek, N. (2012). *Lehrergesundheit : AGIL - das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf*. Schattauer.
- Holzrichter, T. (2016). *Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit : Strategien, Tipps und Praxishilfen*. Verlag an der Ruhr.
- Hülshager, U. R., Lang, J. W. B., & Maier, G. W. (2010). Emotional Labor, Strain, and Performance: Testing Reciprocal Relationships in a Longitudinal Panel Study. *Journal of occupational health psychology*, 15(4), 505–521.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung : Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2., vollständig überarbeitete Auflage). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress : das Stresskompetenz-Buch : Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (4. überarbeitete Aufl.). Springer,
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., & Baumert, J. (2006). Lehrerbeltung und Unterrichtsqualität aus der Perspektive von Lehrenden und Lernenden. *Zeitschrift für pädagogische Psychologie*, 20(3), 161–173.
- Köller, M., Stuckert, M., & Möller, J. (2019). Das Lehrerbild in den Printmedien: Keine „Faulen Säcke“ mehr. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 22(2), 373–387.
- Kranebitter, M., & Schiestl, D. (2021). Projekt “Lehrer*innen-Gesundheit im Fokus: Gestärkt für den Schulalltag”. In National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer*innengesundheit* (S. 119–136).
- Krause, A., & Dorsemagen, C. (2011, Juni). Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer.
- Krause, A., Dorsemagen, C., & Baeriswyl, S. (2013). Zur Arbeitssituation von Lehrerinnen und Lehrern: Ein Einstieg in die Lehrerbeltungs- und -gesundheitsforschung. In M. Rothland (Hrsg.), *Beltung und Beanspruchung im Lehrerberuf : Modelle, Befunde, Interventionen* (S. 61–80). Springer Fachmedien Wiesbaden : Imprint: Springer VS,

- Ksienzyk, B., & Schaarschmidt, U. (2004). Beanspruchung und schulische Arbeitsbedingungen. In *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (S. 72–87).
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2024). *Fokussierte Interviewanalyse mit MAXQDA : Schritt für Schritt* (2. Auflage). Springer Fachmedien Wiesbaden Imprint: Springer VS.
- Landert, C., & Brägger, M. (2009). *LCH Arbeitszeiterhebung 2009 (AZE'09). Bericht zur Erhebung bei 5000 Lehrpersonen im Zeitraum Oktober 2008 - September 2009*. Landert. <https://edudoc.ch/record/36430>
- Lange, A., Richard, R., Gest, A., De Vries, M., & Lodder, L. (1998). The effects of positive self-instruction : A controlled trial. *Cognitive therapy and research*, 22(3), 225–236.
- Lillich, M., & Breil, C. (2024, Februar). *Gesundheit und Wohlbefinden von Schulleitungen und Pädagog:innen in Österreich. Handlungsempfehlungen der ATPHS 2022*. Institut für Gesundheitsförderung und Prävention. Wien. Zugriff 12. April 2025 unter <https://www.ifgp.at/cdscontent/load?contentid=10008.785922&version=1708352444>
- Lillich, M., Breil, C., & Teufl, L. (2023, November). *Gesundheit und Wohlbefinden von Schulleitungen und Pädagog:innen in Österreich. Ergebnisse der ATPHS 2022*. Institut für Gesundheitsförderung und Prävention. Wien. Zugriff 4. April 2025 unter <https://www.ifgp.at/cdscontent/load?contentid=10008.785921&version=1708352443>
- Loosen, W. (2016). Das Leitfadentinterview – eine unterschätzte Methode. In *Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft* (S. 139–155). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung : eine Anleitung zu qualitativem Denken* (5., überarb. und neu ausgestattete Aufl.). Beltz.
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse : Grundlagen und Techniken* (13., überarbeitete Auflage). Beltz.
- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews* (2., erweiterte und aktualisierte Auflage). De Gruyter Oldenbourg,
- National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Hrsg.). (2021). *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer*innengesundheit*. Linz. Zugriff 12. April 2025 unter <https://ph-ooe.at/>

fileadmin/Daten_PHOOE/Zentren/Persoenlichkeitsbildung/publikationen/HEPI_
Publikation_Lehrerinnengesundheit_ONLINE_2.5.pdf

- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods : integrating theory and practice* (Fourth edition). SAGE Publications, Inc.
- Poterpin, E. (2021). So stärken Sie Ihre Resilienz als Lehrer*in. In National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer*innengesundheit* (S. 152–174).
- Rädiker, S., & Kuckartz, U. (2019). *Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA : Text, Audio und Video*. Springer Fachmedien Wiesbaden Imprint: Springer VS.
- Raingruber, B., & Robinson, C. (2007). The effectiveness of Tai Chi, yoga, meditation, and Reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues in mental health nursing*, 28, 1141–55. <https://doi.org/10.1080/01612840701581255>
- Rothland, M. (2013). *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf : Modelle, Befunde, Interventionen* (2nd ed. 2013.). Springer Fachmedien Wiesbaden : Imprint: Springer VS,
- Rothland, M. (2022). Keine „Faulen Säcke“ mehr? Bedingungen und vermeintliche Folgen des Lehrerinnen- und Lehrerbildes in der Öffentlichkeit. In *Bilder Von Lehrerinnenberuf und Schule* (S. 55–72, Bd. 79). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Ruhl, U., Hach, I., & Wittchen, H.-U. (2020). Entspannungsverfahren. In *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (S. 719–731). Springer Berlin Heidelberg.
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement : Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung* (2nd ed. 2019). Springer Berlin Heidelberg Imprint: Springer.
- Sandmeier, A. (2024). Berufliche Gesundheit von Lehrpersonen als Teil des Professionsverständnisses. *BzL - Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 42(1), 20–31.
- Sandmeier, A., & Mühlhausen, J. (2020). *Was hält Lehrpersonen in der Schule? (WahLiS-Studie). Belastungen und Ressourcen auf Schulebene*. Zenodo.
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.). (2004a). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (Dr. nach Typoskript). Beltz.

- Schaarschmidt, U. (2004b). Potsdamer Lehrerstudie - ein erstes Fazit. In *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (S. 141–156).
- Schaarschmidt, U. (2013). *Lehrergesundheit fördern - Schulen stärken : ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung*. Beltz.
- Schiek, D. (2022). Schriftliche Online-Interviews in der qualitativen Sozialforschung: zur methodologischen Begründung einer neuen Forschungspraxis. *Forum, qualitative social research*, 23(1).
- Schmidt, M., Landmann, M., van de Loo, K., & Roth, A. (2009). *Lehrer werden : Strategien für einen erfolgreichen Einstieg in den Lehrberuf*. UTB GmbH Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schoch, S., & Keller, R. (2024). Lehrpersonen im Fokus: Ansätze zur Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 42(1), 32–46.
- Schönwälder, H.-G., Berndt, J., Ströver, F., & Tiesler, G. (2003). *Belastung und Beanspruchung von Lehrerinnen und Lehrern*. Wirtschaftsverlag NW.
- Schulter, S. (2021). Stress und die kompensierende Selbstregulierung im Lehrberuf : Einsatz und Wirksamkeit selbstregulierender Verhaltensweisen zur Stressbewältigung von Lehrpersonen in ausgewählten Unterrichtsfächern der Sekundarstufe I.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological bulletin*, 138, 1139–71. <https://doi.org/10.1037/a0028168>
- Urbutt, A. (2015). *Belastungen im Lehrerberuf : Faktoren der Belastung und Strategien der Belastungsbewältigung* (1st ed.). Diplomica Verlag,
- Valtl, K. (2021). Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Methoden zur Förderung von Lehrer*innengesundheit. In National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer*innengesundheit* (S. 175–194).
- Van Dick, R., & Stegmann, S. (2013). Belastung, Beanspruchung und Stress im Lehrerberuf - Theorien und Modelle. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf : Modelle, Befunde, Interventionen* (S. 43–60). Springer Fachmedien Wiesbaden : Imprint: Springer VS,

- Wesselborg, B., & Bauknecht, J. (2023). Belastungs- und Resilienzfaktoren vor dem Hintergrund von psychischer Erschöpfung und Ansätzen der Gesundheitsförderung im Lehrerberuf. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 18(2), 282–289.
- Wydra, G. (2023). Was ist Gesundheit?: Mehrdimensionale Betrachtungen zu einem komplexen Phänomen. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 39(1), 4–10.

Abbildungsverzeichnis

2.1	Gesundheitsmodell nach Wydra (2023, S. 8)	9
2.2	Raster zur Einordnung von Forschungen bezüglich Lehrerbeltung (Rothland, 2013, S. 65)	14
2.3	Belastungstest nach Kaluza (2012, S. 64)	26
2.4	Die 16 Muskelgruppen der PMR (Ruhl et al., 2020, S. 724)	31
2.5	Die 16 Muskelgruppen der PMR (Ruhl et al., 2020, S. 725)	31
2.6	Schlüsselfaktoren der Resilienz für Lehrpersonen (Poterpin, 2021, S. 155) .	33
2.7	Übung zur Stärkung der Selbstwirksamkeit (Frick, 2021, S. 129)	36
3.1	Überblick des Kategoriensystems - Part 1 (eigene Darstellung nach MA-XQDA 2024)	49
3.2	Überblick des Kategoriensystems - Part 2 (eigene Darstellung nach MA-XQDA 2024)	49

Anhang

I Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

Liebe*r Kolleg*in,

vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, diesen Fragebogen auszufüllen. Ihre Antworten helfen, ein besseres Verständnis für die Perspektive von Lehrpersonen auf das Thema Gesundheit zu gewinnen und die zentrale Forschungsfrage meiner Masterarbeit beantworten zu können, welche lautet: *„Wie kann die Gesundheit von Lehrpersonen aus Sicht der Lehrpersonen nachhaltig gefördert werden, sodass Berufszufriedenheit langfristig ermöglicht wird?“*. Bei der Beantwortung der Fragen gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Sichtweise einer jeden einzelnen Person ist besonders wichtig und wertvoll.

Alle Angaben werden **vertraulich** behandelt und **anonymisiert** ausgewertet. Die Ergebnisse der qualitativen Befragung werden anonymisiert im Rahmen meiner Masterarbeit, die ich im Unterrichtsfach Haushaltsökonomie und Ernährung schreibe, veröffentlicht werden.

Bitte beachten Sie für Ihre Teilnahme folgende Dokumente auszufüllen:

- **Zustimmungserklärung/Datenschutzmitteilung:**
Bitte bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift die Einwilligung zur Verwendung Ihrer Daten in der in der Datenschutzmitteilung beschriebenen Weise.
- **Schriftliches Interview:**
Bitte antworten Sie direkt im vorliegenden Word-Dokument

Hinweis zur Rücksendung:

Bitte senden Sie mir die oben genannten Dokumente bis spätestens **16. Juli 2025** an meine E-Mail-Adresse a41801368@unet.univie.ac.at zurück. Ich bedanke mich herzlich für Ihre Teilnahme!

Schriftliches Interview

1. Angaben zur Person

Alter:	
Geschlecht:	
Schulform:	
Unterrichtete Fächer:	
Dienstjahre als Lehrperson:	
Sonstige Funktionen (Klassenvorstand, Bereichsleitung, Verantwortliche/r für verschiedene Bereiche der Schule etc.):	
Datum der Beantwortung des Interviews:	
Name der Interviewerin:	<i>Luzia Krenn, BEd</i>
Interviewmethode:	<i>Schriftliches, problemzentriertes Leitfadeninterview (Übermittlung & Durchführung per E-Mail)</i>

2. Persönlicher Zugang zum Thema Gesundheit

2.1 Was bedeutet „Gesundheit“ für Sie persönlich – insbesondere im Berufsalltag als Lehrperson?

2.2 Welche Faktoren in Ihrem Berufsalltag empfinden Sie als besonders belastend und warum?

2.3 Gibt es einen Unterschied der Belastungen, die sich aus Ihren unterrichteten Fächern ergeben? Wenn ja, welche?

2.4 Welche Situationen oder Aspekte erleben Sie als gesundheitsförderlich in Ihrem Beruf?

2.5 Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Gesundheit und Ihre Zufriedenheit bei der Arbeit miteinander zusammenhängen? Können Sie ein Beispiel dafür geben?

3. Eigene Strategien und Erfahrungen

3.1 Was tun Sie persönlich, um Ihre körperliche und mentale Gesundheit im Berufsalltag zu erhalten oder zu stärken?

3.2 Können Sie Beispiele nennen, wie Sie mit Stress im Berufsalltag umgehen?

3.3 Welche Coping-Strategien (wie z.B. Vermeidung, Akzeptanz, Planung, Rückzug, Humor,...) wenden Sie bewusst oder unbewusst im Alltag an, um mit Herausforderungen umzugehen?

3.4 Welche Entspannungsmethoden nutzen Sie im Alltag? Welche nutzen Sie während des Schulalltags und welche in Ihrer Freizeit?

4. Zukunftsperspektive und nachhaltige Förderung von Gesundheit

4.1 Was ist aus Ihrer Sicht wesentlich, damit Sie langfristig gesund und zufrieden den Lehrberuf ausüben können?

4.2 Welche Faktoren sind Ihrer Meinung nach wichtig, um auch in zehn Jahren noch gesund und motiviert im Schuldienst arbeiten zu können?

4.3 Was sollten angehende Lehrpersonen unbedingt lernen, damit sie langfristig gesund und zufrieden ihren Beruf ausüben können (in der Lehramtsausbildung, in Fortbildungen etc.)?

5. Abschluss

5.1 Was würden Sie Neueinsteiger*innen zum Einstieg in den Lehrberuf mitgeben wollen in Bezug auf Lehrer*innengesundheit?

5.2 Gibt es noch etwas, das Sie zum Thema Lehrer*innengesundheit sagen möchten, das im Laufe des Interviews noch nicht erwähnt wurde?

Vielen Dank für die Bereitschaft zum Interview und für Ihre essenzielle Unterstützung meiner Masterarbeit. Die Daten des Interviews werden in weiterer Folge aufbereitet,

anonymisiert und nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2024) codiert, anonymisiert ausgewertet und analysiert. Anschließend werde ich die gewonnenen Erkenntnisse aus dem Interview in meiner Masterarbeit anonymisiert verschriftlichen. **Ich bedanke mich herzlich für Ihre Mithilfe und stehe Ihnen jederzeit bei Fragen zur Verfügung!**

Mit freundliche Grüßen,

Luzia Krenn, BEd.

II Codierleitfaden

II. Codierleitfaden (eigene Entwicklung und Darstellung)

Bezeichnung der Kategorie (Code)	Art der Kategorienbildung	Definition	Ankerbeispiel	Codierregel
K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	Deduktiver Hauptcode	Subjektive Bedeutung von „Gesundheit“	LP2, Pos. 17: „Gesundheit bedeutet für mich ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung zu finden. Mein Verständnis meint dabei sämtliche Bereiche wie Zeitaufwand, soziale Kontakte, Abwechslung, finanzielle Entlohnung und Selbstständigkeit.“	-
K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	Deduktiver Subcode	Subjektive Bedeutung von „Gesundheit“ im Berufsalltag als Lehrperson	LP8, Pos. 17: „„Gesundheit“ im Berufsalltag bedeutet für mich, mich körperlich aber v.a. auch geistig fit zu fühlen, um mich voll und ganz auf das Unterrichten bzw. die Bedürfnisse der Jugendlichen konzentrieren zu können.“	-
K2: Belastungen im Berufsalltag	Deduktiver Hauptcode	Belastende Faktoren im Schulalltag	LP10, Pos. 20: „Korrekturarbeit“	-

K2.1: Allgemeine Belastungen	Deduktiver Subcode	Allgemeine berufliche Belastungen, unabhängig vom Fach	LP1, Pos. 33: „Mich stressen am meisten Abgabefristen und Deadlines, bis zu denen ich Dinge fertigstellen muss.“	-
K2.1.1: Organisatorische Belastungen	Induktiver Subcode	Belastungen, welche organisatorische Aspekte wie z.B. Zeitdruck, unklare Abläufe, administrative Aufgaben, aber auch systembedingte organisatorische Belastungen,... betreffen	LP10, Pos. 19: „Zeitdruck, viele zusätzliche administrative Aufgaben, ständige Neuerungen“	-
K2.1.2: Emotionale Belastungen	Induktiver Subcode	Belastungen wie z.B. fehlende Wertschätzung, Unsicherheit, der eigene hohe Anspruch, Perfektionismus, emotionale Erschöpfung, Pflichtgefühl, emotionale Belastung durch soziale Konflikte oder schwierige soziale Beziehungen,...	LP9, Pos. 19: „das Gefühl, das man nie „fertig“ mit seiner Arbeit ist, sondern prinzipiell IMMER Arbeit hat“	-
K2.1.3: Physische Belastungen	Induktiver Subcode	Physische Belastungen, wie z.B. Hitze, Lärm, Raumklima, fehlende Erholung,...	LP6, Pos. 22: „Teilweise menschenunwürdige Arbeitsbedingungen im Sommer (Raumtemperaturen von bis zu 35 Grad in einigen Klassen).“	-

K2.1.4: Vereinbarkeit Beruf & Privatleben	Induktiver Subcode	Belastungen, die die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben betreffen	LP7, Pos. 28: „Beruf, Familie und Haushalt unter einen Hut zu bringen, ist in jedem Beruf für eine Frau schwierig. Man darf sich nicht zu sehr unter Druck setzen lassen und Abstriche machen. Sind die Fenster eben nicht geputzt. Irgendwann ergibt sich Zeit dafür.“	-
K2.1.5: Fachfremdes Unterrichten & Supplieren	Induktiver Subcode	Belastungen durch fachfremdes Unterrichten oder supplieren	LP5, Pos. 19: „Ich unterrichte zu viele Fächer (auch viele ungeprüft), habe zu viele unbezahlte Zusatzaufgaben und fühle mich oftmals überfordert, auch wenn mir alle Bereiche sehr viel Spaß bereiten.“	-
K2.1.6: Digitale Anforderungen/KI	Induktiver Subcode	Belastungen, die sich auf digitale Anforderungen, Neuerungen oder auch auf die Arbeit und Herausforderungen mit KI beziehen	LP10, Pos. 20: „Herausforderungen in Hinsicht auf Verwendung von KI“	-
K2.2: Fachspezifische Belastungen	Deduktiver Subcode	Belastungen, die sich spezifisch auf unterrichtete Fächer beziehen	LP6, Pos. 25: Korrektur- bzw. Schularbeitsfächer wie Englisch sind natürlich	Nur codieren, wenn explizit ein Zusammenhang

			wesentlich aufwendiger als z.B. Wissenschaftliches Arbeiten.	mit Fächern genannt wird
K3: Gesundheitsförderliche Aspekte	Deduktiver Hauptcode	Aspekte oder Situationen im Beruf, die als gesundheitsförderlich erlebt werden	LP6, Pos. 27: „Rückzugsmöglichkeiten wie Aufenthalts- und Arbeitsräume“	-
K3.1: Arbeitszeit & Zeiteinteilung	Induktiver Subcode	Gesundheitsförderliche Aspekte, die die Arbeitszeit als Lehrperson oder auch die Zeiteinteilung betreffen	LP9, Pos. 23: „Die Ferien verteilt über das Jahr lassen aufatmen und neue Energie tanken.“	-
K3.2: Kreativität & Abwechslung	Induktiver Subcode	Gesundheitsförderliche Aspekte des Lehrberufes aufgrund der Möglichkeit zur Kreativität und Abwechslung im Berufsalltag	LP1, Pos. 25: „Der Job ist sehr abwechslungsreich, da man ständig mit neuen Leuten zu tun hat. Man lernt selbst nie aus, weder fachlich noch im Umgang mit anderen Menschen (Schülern, Kollegen, Vorgesetzten).“	-
K3.3: Bewegung	Induktiver Subcode	Gesundheitsförderliche Aspekte aufgrund von Bewegung und Möglichkeiten für Bewegung	LP8, Pos. 27: „Bzgl. der körperlichen Gesundheit fällt mir spontan das Treppensteigen ein, wenn man einmal quer durchs ganze Schulhaus muss, um in die nächste Klasse zu kommen“	-

K3.4: Beziehungen	Induktiver Subcode	Gesundheitsförderliche Aspekte aufgrund von nährenden, positiven sozialen Beziehungen	LP5, Pos. 23: „Ich erlebe die zwischenmenschlichen Beziehungen zu meinen Arbeitskolleg*innen als ausgesprochen gesundheitsförderlich. Der Zusammenhalt, das gegenseitige Zuhören und die Hilfsbereitschaft helfen mir in besonders stressigen Phasen, weiterzumachen und motiviert zu bleiben.“ -
K4: Gesundheit & Zufriedenheit	Deduktiver Hauptcode	Wahrnehmung eines Zusammenhangs zwischen Gesundheit und beruflicher Zufriedenheit	LP10, Pos. 28: „Wenn es in der Schule/Arbeit gut läuft, wirkt sich das auf die Gesundheit positiv aus, ebenso umgekehrt.“ -
K5: Eigene Gesundheitsstrategien	Deduktiver Hauptcode	Maßnahmen zur Erhaltung oder Förderung der eigenen Gesundheit	LP2, Pos.32: „Sport, frische Luft und Gespräche mit meinen Liebsten sind meine wichtigsten Strategien.“ -
K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. -stärkung	Induktiver Subcode	Persönliche Strategien zur Erhaltung oder Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit	LP8, Pos. 32: „Für die mentale Gesundheit helfen Gespräche mit bestimmten Kolleginnen und Kollegen, die mittlerweile schon zu guten Freunden -

			geworden sind. In bestimmten Situationen ist es aber auch gut oder sogar noch besser, mit meinem Mann zu sprechen und seine Sicht der Dinge (von außen und ganz unvoreingenommen vom Schulalltag) zu hören und daraus wieder neue Kraft und Energie zu schöpfen.“	
K5.1.1: Selbstorganisation & Reflexion	Induktiver Subcode	Strategien, die z.B. Selbstmanagement, Planung, bewusste Reduktion von Arbeitsbelastung etc. betreffen	LP1, Pos. 57: „Arbeitsreduktion! Ich habe in den ersten Jahren viel zu viel vorbereitet und nachbereitet und viel zu viele Hausübungen und Check-ups verbessert.“ -	
K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	Induktiver Subcode	Kognitive und emotionale Strategien zur Selbstregulation und Gesundheitsförderung	LP6, Pos. 32: „schlechtes Benehmen oder mangelnde Leistungsbereitschaft von Schüler:innen niemals persönlich nehmen“ -	
K5.1.3: Erholung & Auszeiten	Induktiver Subcode	Bewusste Pausen, Nichtstun, Schlaf oder auch Abgrenzung vom Schulalltag	LP5, Pos. 28: „Außerdem achte ich auf meinen Schlaf. Im vergangenen Schuljahr habe ich außerdem damit begonnen, keine „unnötige“ Zeit in der Schule zu -	

			verbringen, sondern eher später zu kommen und auch recht zeitnah nach Unterrichtsende zu gehen. Das hilft mir, gedanklich abzuschalten.“
K5.1.4: Bewegung & Sport	Induktiver Subcode	Alle Formen körperlicher Aktivität als Strategie der eigenen Gesundheitsförderung	LP7, Pos. 47: Spaziergänge helfen, einen anderen Blickwinkel auf Situationen zu bekommen. -
K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	Induktiver Subcode	Persönliche Strategien zur Gesundheitsförderung, die sich auf soziale Beziehungen beziehen	LP10, Pos. 31: „Austausch mit den Kolleg*innen, Team-Building im Kollegium“ - LP1, Pos. 33: „Meine Methode ist es, alles so schnell wie möglich zu erledigen, damit ich dann bereits alles habe, wenn es so weit ist.“ Nur verwenden, wenn Strategien zur Stressbewältigung o. Umgang mit Stress verwendet werden
K5.2: Stressbewältigung	Deduktiver Subcode	Strategien zum Umgang mit Stress im Schulalltag	
K5.2.1: Schlafen, Powernap & Erholung	Induktiver Subcode	Stressreduktion beispielsweise durch schlafen, Power-Naps oder auch Abstand aus der Situation	LP5, Pos. 31: „Leider passiert es dennoch oft, dass ich nach der Schule wie gelähmt auf der Couch sitze, ständig auf mein Handy starre und manchmal sogar einen Powernap machen muss. Das ist abhängig von -“

			der jeweiligen Phase und Stressintensität.“
K5.2.2: Atmung	Induktiver Subcode	Stressreduktion bzw. -bewältigung durch bewusste Atmung o. bestimmte Atemübungen	LP9, Pos. 31: „tief atmen zwischendurch (Bauchatmung)“ -
K5.2.3: Sport	Induktiver Subcode	Stressreduktion durch Sport und Bewegung	LP5, Pos. 31: „Am besten kann ich bei Gruppensport oder Wanderungen abschalten. Oft plane ich diese konkret in den Alltag ein, zum Beispiel, indem ich meine Wandersachen gleich in der Schule anziehe und gar nicht erst nach Hause fahre.“ -
K5.2.4: Beziehungen	Induktiver Subcode	Stressreduktion o. -bewältigung durch soziale Beziehungen	LP4, Pos. 35: „Über aufkommende Probleme mit Kolleg*innen, mit denen man sich gut versteht, reden.“ -
K5.2.5: Organisation & Zeitmanagement	Induktiver Subcode	Stressreduktion o. -bewältigung durch verschiedene Aspekte der Organisation oder Zeitmanagements	LP10, Pos. 33: „Gutes Zeitmanagement ist unabdingbar! Planung des Schuljahres.“ -
K5.3: Coping-Strategien	Deduktiver Subcode	Bewusste oder unbewusste Strategien zur Bewältigung	LP3, Pos. 41-42: „Bewusst: Problem direkt ansprechen, Planung, eine Situation vermeiden, Nur verwenden im Bezug auf Coping-Strategien

	von Herausforderungen (z. B. Planung, Humor)	Unterstützung suchen (Familie, Kolleg*innen), Yoga Unbewusst: Vermeidung, Humor, der Situation anpassen, Akzeptieren“	
K5.3.1: Unterstützung/Beziehungen	Induktiver Subcode Coping-Strategie durch die Unterstützung von anderen Menschen oder sozialen Beziehungen	LP9, Pos. 33: „Dinge abgeben an Andere“	-
K5.3.2: Vermeidung	Induktiver Subcode Aspekte, die Vermeidung als Coping-Strategie betreffen	LP5, Pos. 33: „Dieses Schuljahr habe ich auch bewusst versucht, nicht alles mitzubekommen. Da wir ein eher kleines Kollegium sind, bekommt man schnell alles mit. Mir tut es gut, nicht über jedes schlechte Verhalten, jeden Extremfall und jedes Versagen des Systems Bescheid zu wissen (was nicht immer gelingt).“	-
K5.3.3: Akzeptanz	Induktiver Subcode Coping-Strategie durch das Akzeptieren von Gegebenheiten wie Situationen, Menschen, etc.	LP6, Pos. 37: „Akzeptanz: manchmal ist es sinnvoll, zu akzeptieren, dass Schüler:innen nicht mehr (leisten) können, sie schon am Zenit ihrer Leistungsfähigkeit sind.“	-

K5.3.4: Humor	Induktiver Subcode	Coping-Strategie durch Humor	LP5, Pos. 33: „Im Austausch mit meinen Kolleg*innen hilft mir/uns Humor sehr gut (Situationen belustigend betrachten, gegenseitiges Schicken von Reels etc.).“	-
K5.3.5: Planung, Organisation & Ordnung	Induktiver Subcode	Coping-Strategie durch Planung, Organisation und Ordnung	LP5, Pos. 33: „Zusätzlich versuche ich von Anfang an, meine Wochen sehr gut vorzuplanen, und bin grundsätzlich sehr gut organisiert, um den Überblick und die Ruhe zu bewahren.“	-
K5.4: Entspannungsmethoden	Deduktiver Subcode	Genannte Entspannungstechniken – innerhalb oder außerhalb des Berufs	LP6, Pos. 40: „Lesen (privat und in der Schule)“	Nur verwenden, wenn genannte Strategien zur Entspannung verwendet werden
K5.4.1: Freizeit	Induktiver Subcode	Genannte Entspannungstechniken in der Freizeit	LP7, Pos. 56: „Freizeit: Gespräche mit meinen Kindern, Lesen, spazieren gehen, Pilates, Massagen“	-
K5.4.2: Schule	Induktiver Subcode	Genannte Entspannungstechniken in der Schule	LP4, Pos. 40: „In der Schule das Unterhalten mit Kolleg*innen oder eben das Zurückziehen in einen leeren Raum.“	-

K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	Deduktiver Hauptcode	Bedingungen, die langfristige Gesundheit und Motivation im Lehrberuf sichern	LP6, Pos. 46: „allgemeine Wertschätzung des Lehrberufs“	-
K6.1: Ausbildung & Fortbildung	Deduktiver Subcode	Aspekte, die in Ausbildung/Fortbildung zur Förderung von Gesundheit vermittelt werden sollten o. in Bezug auf Aus- und Fortbildung genannt wurden	LP4, Pos. 51: „Gerade aber in einem Beruf, der stets im Wandel ist, sollte es ein breites Angebot an sinnvollen Fortbildungen geben.“	-
K6.1.1: Kommunikative Kompetenzen	Induktiver Subcode	Kommunikative Kompetenzen, welche im Rahmen der Lehramtsausbildung und Fortbildung thematisiert werden sollten oder sinnvoll wären	LP6, Pos. 48: „Umgang mit verhaltensauffälligen Jugendlichen und nicht kooperativen Eltern.“	-
K6.1.2: Lehrer*innengesundheit & Stressbewältigung	Induktiver Subcode	Aussagen zum Bedarf, Gesundheit und Stressbewältigung stärker in Ausbildung oder Fortbildung zu integrieren	LP7, Pos. 45: „Fortbildungen zur Lehrer-Gesundheit besuchen, wie das Stress-Online-Training.“	-
K6.1.3: Selbstmanagement & Organisation	Induktiver Subcode	Aussagen zu Kompetenzen, die Lehrpersonen benötigen, um den organisatorischen Schulalltag zu bewältigen – insbesondere mit Blick auf	LP4, Pos. 50: „Im Lehramtsstudium wäre es sehr förderlich, wenn innerhalb eines Seminars auf organisatorische und bürokratische Dinge, die man	-

	Inhalte, die in Ausbildung oder Fortbildung vermittelt werden sollten.	im Schulalltag jeden Tag benötigt, Einblick gegeben werden würde.“
K6.1.4: Digitale Kompetenzen & KI	Induktiver Subcode Aussagen über den Bedarf an Ausbildung oder Fortbildung im Umgang mit digitalen Medien, digitalen Tools oder Künstlicher Intelligenz (KI) im schulischen Kontext.	LP10, Pos. 44: „genügend und verpflichtende Fortbildungen im Bereich Digitalisierung und KI“ -
K6.2: Änderungen auf Schulebene	Induktiver Subcode Wünsche, die auf Schulebene für langfristige Gesundheit und Motivation geändert werden sollten	LP2, Pos. 43: „Mehr Unterstützung für das Lehrpersonal: weniger Bürokratie, eigenes Diensthandy, Ruheräume in den Schulen“ -
K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	Deduktiver Hauptcode Hinweise und Tipps für angehende Lehrpersonen zur Gesundheitsförderung	LP2, Pos. 51: „Habt Spaß an dem Beruf, aber kennt auch euren Wert für die Schule. Ihr seid für jede Schule so wertvoll, dass ihr nicht zu allen Aufgaben „Ja“ sagen müsst.“ -
K8: Offene Ergänzungen: Lehrer*innengesundheit	Deduktiver Hauptcode Weitere Aussagen zu Lehrer*innengesundheit, die nicht direkt in den Leitfragen vorkommen, aber relevant sind	LP2, Pos. 53: „BerufseinsteigerInnen sollten wieder langsamer in den Beruf eingeführt werden. Die Induktionsphase ist meiner Meinung nach ein Nur verwenden, wenn keine andere Kategorie passt

Hineinwerfen in den
Schulalltag, der jungen
LehrerInnen von Anfang an
die Gesundheit und somit
auch die Zufriedenheit am
Beruf nehmen kann.“

III Tabelle Zusammenfassung der codierten Segmente

III. Tabelle: Zusammenfassung der codierten Segmente (eigene Entwicklung & Darstellung)

Dokument, Textstelle	Code	Codiertes Segment	Zusammenfassung
Lehrperson 1, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	„Für mich ist Stressvermeidung das Wichtigste. Ich sehe vieles sehr gelassen und rege mich nicht unnötig auf wegen Kindern, die nicht meine eigenen Kinder sind. Außerdem ist es wichtig, effizient zu arbeiten, ohne sich ablenken zu lassen, damit man so wenig wie möglich Arbeit mit nachhause nehmen muss. So ist es möglich, Beruf und Privatleben gut trennen zu können und für mich gehört das auch zu meiner persönlichen Gesundheit dazu.“	Stressvermeidung, Gelassenheit und effizientes Arbeiten sowie eine Trennung von Beruf und Privatleben werden als Basis der persönlichen Gesundheit gesehen.
Lehrperson 2, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	„Gesundheit bedeutet für mich ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung zu finden. Mein Verständnis meint dabei sämtliche Bereiche wie Zeitaufwand, soziale Kontakte, Abwechslung, finanzielle Entlohnung und Selbstständigkeit.“	Gesundheit wird als ausgeglichenes Verhältnis zwischen Belastung und Entspannung gesehen und umfasst verschiedene Bereiche wie Zeitaufwand, soziale Kontakte, Abwechslung, finanzielle Aspekte oder auch Selbstständigkeit.
Lehrperson 3, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	„Für mich ist „Gesundheit“ das Wichtigste.“	Gesundheit wird als oberstes Gut betrachtet.

Das Gendern wurde in dieser Tabelle aus Platzgründen mit * umgesetzt.

Lehrperson 4, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	„Gesundheit bedeutet für mich Wohlfühlen im eigenen Körper, ausgewogene Ernährung, tägliche Möglichkeit für Bewegung, Freude an der beruflichen Tätigkeit als Lehrerin, Zeit für Familie und Freunde, Zeit für Hobbys“	Gesundheit umfasst körperliches Wohlbefinden, soziale Beziehungen, berufliche Erfüllung und Freizeitgestaltung.
Lehrperson 5, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	„Für mich umfasst der Begriff „Gesundheit“ sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit.“	Gesundheit wird als Zusammenspiel von körperlichem und psychischem Zustand verstanden.
Lehrperson 5, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	„Für mich bedeutet es, gesund zu sein, mich in meinem Körper fit zu fühlen, Energie zu haben, ausgeglichen zu sein und mich mental gut zu fühlen.“	Gesund sein bedeutet für die gefragte Lehrperson, sich körperlich fit, ausgeglichen und mental stabil zu fühlen.
Lehrperson 7, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit	„Gesundheit ist für mich sehr wichtig. Ich versuche gesundheitsbewusst (Nichtraucher, sehr wenig Alkohol) zu leben, auf gesunde Nahrungsmittel Wert zu legen, auch wenn es mir nicht immer gelingt. Bewegung ist förderlich. Wesentlich ist meiner Meinung nach, auf seinen Körper zu „hören“, Trends in Medien kritisch zu bewerten, bei Wehwehchen nicht sofort Tabletten zu nehmen, sondern auf natürliche Mittel zurückzugreifen.“	Für das subjektive Verständnis von Gesundheit gehören Gesundheitsbewusstsein sowie eine reflektierte Lebensweise.

Lehrperson 1, Pos. 18	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit > K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	„Wenn ich vormittags durchgehend unterrichte, muss ich mir die Jause auf den Tisch legen, damit ich sie nicht vergesse zu essen. Sonst würde ich nie daran denken und der Hunger kommt dann erst danach.“	Im vollen Unterrichtsalltag wird das eigene Essverhalten leicht vergessen, was zeigt, wie Selbstfürsorge im Berufsalltag untergehen kann.
Lehrperson 3, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit > K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	„Ich achte sehr auf meine körperliche und psychische Gesundheit, nur so kann ich meinen Beruf langfristig erfolgreich ausüben.“	Bewusstes Gesundheitsmanagement wird als Voraussetzung für die langfristige Berufsausübung gesehen.
Lehrperson 5, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit > K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	„Gerade im Lehrberuf merke ich, wie eng diese beiden Bereiche miteinander verknüpft sind und wie stark sich Überlastung und Stress auf die körperliche Gesundheit auswirken können.“	Körperliche und psychische Gesundheit werden im Lehrberuf als stark verknüpft erlebt, Stress und Überlastungen können direkte körperliche Auswirkungen haben.
Lehrperson 6, Pos. 18	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit > K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	„Dass Lärm und Stress, die natürlich Teil des Schulalltags sind, mich nicht über Gebühr belasten; dass es Rückzugsmöglichkeiten wie Aufenthalts- und Arbeitsräume gibt; zunehmend wichtig wäre auch Schutz vor Hitze in den Klassenräumen.“	Gesundheit im Berufsalltag bedeutet für die Person, nicht übermäßig durch Lärm und Stress belastet zu werden und über gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen wie Rückzugsorte und geeignete Raumtemperaturen zu verfügen.
Lehrperson 7, Pos. 18	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit > K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	„Gesundheit ist ein wesentlicher Faktor. Wenn man nicht gesund ist, kann man den Alltag nicht so bewältigen, wie man es gerne machen würde. Man ist im	Gesundheit beeinflusst direkt Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und pädagogische Qualität im Berufsalltag, was sich

		Berufsleben nicht so belastbar und konzentriert, außerdem nervöser und ich kann auf die Bedürfnisse der einzelnen Schüler nicht so eingehen. Ich kann die Vor- und Nachbereitungsarbeiten nicht so ausführlich erledigen.“	beispielsweise darin zeigt, dass die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Schüler*innen nicht so optimal behandelt werden können.
Lehrperson 8, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit > K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	„„Gesundheit“ im Berufsalltag bedeutet für mich, mich körperlich aber v.a. auch geistig fit zu fühlen, um mich voll und ganz auf das Unterrichten bzw. die Bedürfnisse der Jugendlichen konzentrieren zu können.“	Berufliche Gesundheit wird als Voraussetzung für Konzentration und Engagement im Unterricht verstanden.
Lehrperson 9, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit > K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	„Die Gesundheit der Lehrperson ist natürlich sehr wichtig für die Qualität des Unterrichts. Es muss mir als Lehrperson gut gehen, um gute Arbeit machen zu können. Ich achte sehr darauf genug Me-Time, Schlaf und Ruhephasen zu haben auch im stressigen Alltag.“	Gesundheit wird als Voraussetzung für guten Unterricht gesehen. Selbstfürsorge wie Schlaf, Ruhe und Auszeiten sind zentrale Strategien zur Aufrechterhaltung der Gesundheit im Berufsalltag.
Lehrperson 10, Pos. 17	K1: Subjektives Verständnis von Gesundheit > K1.1: Subjektives Verständnis von Gesundheit im Berufsalltag	„Resilient bleiben, die Freude an der Arbeit nicht verlieren, nicht über die Belastbarkeitsgrenze gehen müssen, nein sagen können und dürfen, Stressoren reduzieren“	Berufliche Gesundheit bedeutet, eigene Grenzen wahrzunehmen, Belastungen aktiv zu begrenzen und so Stressoren zu reduzieren.

Lehrperson 4, Pos. 23	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen	„Das Nachlaufen von Prüfungen bzw. von Noten, wenn Schüler*innen bei Tests/ Prüfungen gefehlt haben.“	Der Aufwand durch Nachprüfungen bei Schüler*innen mit Fehlzeiten wird als belastend erlebt.
Lehrperson 6, Pos. 23	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen	„Große Gruppengrößen: Gruppen von bis zu 28 Schüler:innen sind kaum sinnvoll unterrichtbar.“	Hohe Schülerzahlen von bis zu 28 Schüler*innen erschweren einen sinnvollen Unterricht und stellen eine erhebliche Belastung dar.
Lehrperson 10, Pos. 20	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen	„Korrekturarbeit“	Der Aufwand durch Korrekturen wird als allgemeine Belastung im Berufsalltag wahrgenommen.
Lehrperson 1, Pos. 33	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Mich stressen am meisten Abgabefristen und Deadlines, bis zu denen ich Dinge fertigstellen muss.“	Zeitdruck durch Abgabefristen wird als zentrale Belastungsquelle empfunden.
Lehrperson 2, Pos. 20	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Als größtes Problem sehe ich jedoch den Krankenstand. Viele KollegInnen inklusive mir gehen oftmals krank arbeiten, da in unserem Beruf krank sein immer bedeutet, dass jemand anderer für dich mehr arbeiten muss. In anderen Berufen bleibt die Arbeit liegen, das ist bei uns nicht möglich.“	Krankheit führt zu einer Mehrbelastung im Kollegium, viele Lehrkräfte arbeiten daher trotz Krankheit weiter, um nicht andere Kolleg*innen zusätzlich zu belasten. Dies zeigt ein hohes berufliches Verantwortungsgefühl, das jedoch zulasten der eigenen Gesundheit gehen kann.
Lehrperson 3, Pos. 20-21	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Administrative Aufgaben: z.B. „E-Mail-Flut“: Schriftverkehr mit Schülern, mit Eltern nimmt rapide zu	Administrative Anforderungen (E-Mails, Konferenzen, Schriftverkehr mit den Eltern,...) häufen sich und müssen neben

			Konferenzen, Meetings: zu häufig, zu lange, zu viele Arbeiten als Vor- bzw. Nachbereitung „nebenbei“ zu erledigen.“	dem Kerngeschäft des Lehrberufs erledigt werden, was als Belastung empfunden wird.
Lehrperson 4, Pos. 21	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen		„Dass vor allem den Lehrer*innen im neuen Dienstrecht sehr viel Arbeit aufgezwängt wird („wir haben ja die PD-Stunden“) und dass sich ältere Kolleg*innen sehr oft aus der Arbeit rausnehmen und teilweise wenig Engagement zeigen.“	Ungleichverteilung von Arbeit im Kollegium führt zu Frust und Mehrbelastung, v. a. für jüngere Lehrkräfte.
Lehrperson 4, Pos. 23	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen		„Das ständige Nachlaufen von Geld, das einem eigentlich zusteht.“	Der Aufwand zur Einforderung zustehender Gelder wird als zusätzliche Belastung erlebt.
Lehrperson 6, Pos. 20	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen		„Überbordende organisatorische Aufgaben, die nichts mit meiner Kernkompetenz, dem Unterrichten, zu tun haben.“	Lehrkräfte sehen sich mit zahlreichen organisatorischen Aufgaben konfrontiert, die sie vom Unterrichten ablenken.
Lehrperson 7, Pos. 25-26	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen		„Wenn es in der Schule stressige Situationen gibt, wie beispielsweise Schularbeiten in mehreren Klassen vorzubereiten und dann zu korrigieren, merke ich das. Ich habe immer im Hinterkopf – das muss ich heute noch erledigen – wenn nicht, habe ich die Frist für die Rückgabe nicht eingehalten. Oft sitze ich auch am Wochenende und korrigiere Hefte. Das ist für das	In stressigen Phasen gehen die zu erledigenden Aufgaben oft nicht mehr aus dem Kopf. Die Aufopferung von Wochenende ist dabei gang und gebe, worunter das Familienleben leiden kann. Diverse Vorbereitungsarbeiten belasten zusätzlich und kosten viel Zeit. Der Zusammenhang von Stress

		Familienleben auch nicht gerade förderlich. Manchmal sind noch Vorbereitungen für Realien zu erledigen, für die ich nicht geprüft bin. Das ist auch am Wochenende. Ich mache mir auch darüber Gedanken, wie ich ein Thema erklären kann, dass es auch derjenige versteht, der damit nicht viel anfangen kann. Wenn ich viel zu tun habe, kann es schon vorkommen, dass ich nicht so belastbar bin, leichter verkühlt werde. Zusätzlich stellt der hohe bürokratische Aufwand des Jobs eine Belastung dar. Die benötigten detaillierten Leistungsaufzeichnungen sind sehr zeitraubend. Zusätzlich zu den alltäglichen Aufgaben einer Lehrkraft kommen noch die Kustodiate, die je nach Aufgabe mehr oder weniger aufwändig sind.“	und Gesundheit konnte außerdem dadurch aufgezeigt werden, dass eine häufigere Erkrankung sowie geringere Belastbarkeit in stressigen Phasen festgestellt wurde. Weiters wird ein hoher bürokratischer und organisatorischer Aufwand des Lehrberufs als berufsspezifische Belastung genannt. Als Beispiele werden die detaillierten Leistungsaufzeichnungen oder auch Kustodiate genannt, welche zusätzlich zu den alltäglichen Aufgaben einer Lehrkraft als Belastung wahrgenommen werden können.
Lehrperson 8, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Der ganze „Kleinkram“ neben der eigentlichen Unterrichtstätigkeit bzw. der Arbeit mit den Jugendlichen. Und dabei meine ich nicht das Vor- und Nachbereiten der Unterrichtsstunden, das Verbessern, das Organisieren von Ausflügen/Exkursionen oder Elterngespräche, das macht ja einen Teil meines Jobs aus und das mache ich sehr	Besonders alltäglich anfallende, organisatorische Aufgaben, welche nichts mit dem eigentlichen Unterrichten zu tun haben, werden als Belastung wahrgenommen. Dazu werden zum Beispiel administrative Tätigkeiten, das Abarbeiten von Listen, das Einsammeln von

		gerne. Aber es fallen so viele zusätzliche Aufgaben an: administrative Tätigkeiten, Listen abarbeiten, Geld einsammeln, Konferenzen, Protokolle schreiben und noch viel mehr...“	Geld, Konferenzen oder auch das Schreiben von Protokollen aufgezählt.
Lehrperson 8, Pos. 34	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Natürlich hängt das auch immer davon ab, wie viele Schularbeitsklassen man in einem Schuljahr hat und wie die Schularbeiten und Tests im Schuljahr verteilt sind... Aber gerade die Zeit nach den Herbstferien und vor Weihnachten ist oftmals katastrophal...“	Die organisatorischen Belastungen hängen unter anderem mit der Anzahl der Schularbeitsfächer bzw. -klassen zusammen, da es je nach Verteilung der Schularbeiten mehr oder weniger stressig sein kann. Besonders die Zeit nach den Herbstferien und vor Weihnachten wird als sehr belastend wahrgenommen.
Lehrperson 8, Pos. 34	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Fakt ist aber, dass durch die Herbstferien alles noch dichter und gedrängter wird, weil man ja direkt vor und nach den Ferien keine Schularbeiten und Tests machen darf. Somit wird das Zeitfenster für Leistungsüberprüfungen relativ klein und Stress ist vorprogrammiert. Es müssen ja auch neue Sachen vermittelt und diese dann ausreichend geübt werden...“	Aufgrund der Herbstferien wird der Zeitraum kleiner, in dem Leistungsüberprüfungen stattfinden können und in dem aktiv Stoff vermittelt und geübt werden kann, was mit vermehrtem Druck und Stress wahrgenommen wird.

Lehrperson 8, Pos. 46	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Aber ich erinnere mich noch recht gut, dass wir ‚von oben‘ immer wieder irgendwelche neuen Vorschriften bekommen haben, die uns wahnsinnig genervt haben, weil sie abseits vom Unterricht nur mit weiterer Arbeit verbunden sind und im Endeffekt keinen Nutzen haben. Dann kann man seine ganze Energie und Zeit nämlich für die wirklich wichtigen Dinge aufwenden und verschwendet nicht sämtliche Energie und Zeit für unnötigen Schreib- und Dokumentationskram!“	Neue, von oben verordnete Vorschriften werden als sinnlos, praxisfern und belastend empfunden. Sie können unnötigen Dokumentationsaufwand verursachen, dem keine pädagogisch sinnvolle Wirkung gegenübersteht, was zu Frust und dem Gefühl führt, wertvolle Arbeitszeit zu verlieren.
Lehrperson 9, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Die Bürokratie, die man besonders als KV hat, die vielen außerschulischen Termine bzw. Events“	Der organisatorische Aufwand in Form von bürokratischen Aufgaben, außerschulischen Terminen und Events wird besonders als Klassenvorstand*in als Belastung wahrgenommen.
Lehrperson 10, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„Zeitdruck, viele zusätzliche administrative Aufgaben, ständige Neuerungen“	Als organisatorische Belastung werden Zeitdruck, administrative Aufgaben sowie ständige Neuerungen genannt.
Lehrperson 10, Pos. 41	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.1: Organisatorische Belastungen	„kleine Schulen sind überproportional belastet mit viel zusätzlicher Arbeit, die sich an großen Standorten auf mehr Personal aufteilt (überbordende Administration, wenig Verwaltungspersonal,	Die Belastungsunterschiede zwischen kleinen und großen Schulstandorten werden mit mehr Personal begründet. Es wird eine größere Belastung bei kleinen Schulen

		Kinderschutzkonzept, Blackoutkonzept, Digitalisierungskonzept usw.)“	wahrgenommen. Bei größeren Schulstandorten ist eine besser Aufgabenteilung gegeben, sowie gewisse Konzepte wie beispielsweise Kinderschutzkonzept oder auch ein Konzept im Falle eines Blackouts besser ausgearbeitet werden kann.
Lehrperson 1, Pos. 20-21	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen	„Gespräche mit beratungsresistenten Eltern, die glauben, dass ihre Kinder Wunderkinder sind, und man darf diesen als Lehrer ja nicht direkt die Wahrheit ins Gesicht sagen. Manche verhaltenst auffälligen Kinder sind sehr anstrengend. Hier muss man individuell eine Lösung finden, mit dem Kind zurecht zu kommen. Bei manchen klappt es gut und manche sind unberechenbar.“	Der Umgang mit beratungsresistenten Eltern und schwer einschätzbaren Schüler*innen erzeugt emotionale Erschöpfung und fordert individuell hohe Anpassungsleistung und ein hohes Maß an Problemlösungskompetenz.
Lehrperson 2, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen	„Als besonders belastend empfinde ich Aufgaben, die viel Zeit in Anspruch nehmen und keine Wertschätzung von KollegInnen oder der Führungsebene erfahren. Als Belastung empfinde ich auch die Zusammenarbeit mit KollegInnen, die eine andere Arbeitseinstellung als ich haben.“	Fehlende Anerkennung sowie Wertekonflikte mit Kolleg*innen belasten auf emotionaler Ebene und führen zu Frustration.

Lehrperson 3, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen	„Führungspositionen: mangelnde Empathie, schlechte Unterstützung“	Ein Mangel an Empathie und fehlende Unterstützung durch die Führung werden als Belastung wahrgenommen. Zusatzfunktionen wie Personalvertretung bringen psychischen Druck, vor allem bei Konflikten im Kollegium.
Lehrperson 4, Pos. 20	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen	„Die Arbeit als (stellvertretende) Personalvertretung, die manchmal sehr fordernd sein kann, vor allem wenn es Probleme mit Kolleg*innen gibt.“	
Lehrperson 5, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen	„Ein wichtiger Faktor ist der Anspruch, allem gerecht zu werden, sowie mein eigener Perfektionismus und die damit oft verbundene Machtlosigkeit. Ich stehe mir oft selbst im Weg, da ich den Anspruch habe, in allen Bereichen gut zu sein: im Organisatorischen, im Fachlichen, im Kreativen, im Umgang mit Kindern, Eltern und Kolleg*innen.“	Hohe Selbstansprüche und Perfektionismus führen zu innerem Druck und dem Gefühl, sich selbst im Weg zu stehen.
Lehrperson 5, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen	„Ich habe den Anspruch, meine Schule besser zu machen und alles herauszuholen, was möglich ist. Dabei sind vor allem im letzten Schuljahr viele Hürden aufgetreten – Extremfälle bei Schüler*innen, psychische Probleme im Kollegium, Systemfehler –, die meine Motivation sehr gebremst haben und mir das Gefühl gegeben haben, dass all mein Aufwand nicht viel bringt.“	Die befragte Person zeigt hohen persönlichen Einsatz für die eigene Schule, fühlt sich jedoch durch reale Probleme wie Schüler*innen mit extremem Verhalten, psychische Krisen im Kollegium und strukturelle Systemmängel entmutigt. Der empfundene Widerspruch zwischen Engagement und Wirkungslosigkeit führt zu

				Demotivation und dem Gefühl der Sinnlosigkeit.
Lehrperson 6, Pos. 21	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2. 1: Allgemeine Belastungen > K2. 1.2: Emotionale Belastungen	„Gelegentlich der Umgang mit verhaltensauffälligen Jugendlichen sowie vernachlässigenden Eltern“	Als belastend wahrgenommen wird der Kontakt mit auffälligen Schüler*innen und nicht unterstützenden Elternhäusern.	
Lehrperson 7, Pos. 24	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2. 1: Allgemeine Belastungen > K2. 1.2: Emotionale Belastungen	„Ab und zu gibt es einen schwierigen Umgang mit unmotivierten und undisziplinierten Schülern“	Fehlende Motivation und Disziplin bei Schüler*innen werden als Belastung wahrgenommen.	
Lehrperson 7, Pos. 29	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2. 1: Allgemeine Belastungen > K2. 1.2: Emotionale Belastungen	„Es nicht persönlich nehmen und sich ärgern, wenn Leute meinen, die Lehrer hätten den besten Job. Sie gehen mittags heim und brauchen dann nicht mehr viel machen.“	Externe Vorurteile zum Lehrberuf werden als belastend wahrgenommen.	
Lehrperson 7, Pos. 39	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2. 1: Allgemeine Belastungen > K2. 1.2: Emotionale Belastungen	„das Gefühl haben kann, niemals fertig zu werden“	Ein permanentes Arbeitsgefühl erzeugt psychische Dauerbelastung.	
Lehrperson 8, Pos. 20-21	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2. 1: Allgemeine Belastungen > K2. 1.2: Emotionale Belastungen	„Schicksalsschläge in den Familien der Kinder generell die Lebensumstände/Familiensituation mancher Kinder... Zum einen ist es gut und notwendig, darüber Bescheid zu wissen, um Rücksicht nehmen zu können bzw. das Verhalten/die Reaktion der Kinder besser zu verstehen. Zum	Familiäre Krisen der Schüler*innen nehmen Lehrkräfte emotional mit. Emotionale Anteilnahme an den Lebensrealitäten der Kinder erschwert eine innere Abgrenzung, das Abschalten nach dem Schultag und führt zu anhaltender innerer Belastung.	

			anderen fällt es manchmal aber auch wirklich schwer, beim Nachhause-Gehen ‚abzuschalten‘; wenn man weiß, welche ‚Packer!‘ manche Kinder mit sich herumtragen müssen...“	
Lehrperson 9, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen		„das Gefühl, das man nie „fertig“ mit seiner Arbeit ist, sondern prinzipiell IMMER Arbeit hat“	Die dauerhafte Wahrnehmung, nie mit der Arbeit abzuschließen, führt zu einem Gefühl ständiger Überforderung und innerem Druck, permanent leisten zu müssen.
Lehrperson 10, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen		„Unsicherheit bezüglich Stundenausmaß“	Unklare Beschäftigungsumfänge verursachen Unsicherheit.
Lehrperson 10, Pos. 27	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.2: Emotionale Belastungen		„Unsicherheit bei den LFT, bekommt man genug Stunden, wie geht das Team damit um, wenn nicht alle ihr gewünschtes Stundenausmaß bekommen usw.“	Sorge um die Stundenverteilung und deren soziale Auswirkungen im Team erzeugt Anspannung und Unsicherheit.
Lehrperson 4, Pos. 21	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.3: Physische Belastungen		„Die fehlenden Pausen während eines Schultages.“	Die fehlenden Pausen während des Schultages werden als Belastung wahrgenommen.
Lehrperson 6, Pos. 22	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.3: Physische Belastungen		„Teilweise menschenunwürdige Arbeitsbedingungen im Sommer (Raumtemperaturen von bis zu 35 Grad in einigen Klassen).“	Extreme Raumtemperaturen im Sommer werden als belastend für Arbeit und Gesundheit wahrgenommen.

Lehrperson 7, Pos. 24	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.3: Physische Belastungen	„hohen Lärmpegel als Folge von Unruhe in der Klasse“	Der hohe Lärmpegel als Folge von Unruhe wirkt belastend für Lehrpersonen.
Lehrperson 7, Pos. 28	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.4: Vereinbarkeit Beruf & Privatleben	„Beruf, Familie und Haushalt unter einen Hut zu bringen, ist in jedem Beruf für eine Frau schwierig. Man darf sich nicht zu sehr unter Druck setzen lassen und Abstriche machen. Sind die Fenster eben nicht geputzt. Irgendwann ergibt sich Zeit dafür.“	Die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Haushalt wird als belastend erlebt und scheint besonders für Frauen schwierig. Bewusste Prioritäten setzen und das Zulassen von Unvollkommenheit und dem nicht-fertig werden von Aufgaben sind wichtig.
Lehrperson 7, Pos. 29	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.4: Vereinbarkeit Beruf & Privatleben	„Ganz zu schweigen von den Projektwochen, die abgehalten werden. Hier sind die Lehrkräfte für die Kinder für die Dauer der Projektwoche (meist von Montag bis Freitag) zuständig. 2 Lehrpersonen pro Klasse teilen sich die Betreuung/Aufsichtspflicht rund um die Uhr auf. Eine Belastung und kein „Urlaub“, wie viele Leute meinen.“	Projektwochen stellen eine massive zeitliche und physische Zusatzbelastung dar und erschweren private Erholung, entgegen öffentlicher Wahrnehmung, dass es sich bei Projektwochen um Urlaub für Lehrperson handle.
Lehrperson 5, Pos. 19	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.5: Fachfremdes Unterrichten & Supplieren	„Ich unterrichte zu viele Fächer (auch viele ungeprüft), habe zu viele unbezahlte Zusatzaufgaben und fühle mich oftmals überfordert, auch wenn mir alle Bereiche sehr viel Spaß bereiten.“	Das Unterrichten von vielen ungeprüften Fächern wird als Überforderung wahrgenommen, auch wenn dies ebenso mit Spaß verbunden wird.
Lehrperson 7, Pos. 23	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen	„Belastend an jeder Schule ist sicher, wenn man Gegenstände zu unterrichten hat, für die man nicht geprüft ist. Der	Der Arbeitsaufwand für fachfremdes Unterrichten wird als besonders groß empfunden

	> K2.1.5: Fachfremdes Unterrichten & Supplieren	Arbeitsaufwand für Vorbereitungen ist groß. Ich unterrichte an einer NMS mit je einer Klasse pro Schulstufe, 8 Lehrkräfte. Hier unterrichtet jede Lehrerin fachfremd, weil man mit den geprüften Fächern die Stunden für die Unterrichtsverpflichtung nicht erreichen würde.“	und wird deswegen als Belastung wahrgenommen. Das fachfremde Unterrichten sei besonders in Mittelschulen ein Problem, da man mit seinen geprüften Fächern sonst keine Vollzeit-Stelle füllen würde.
Lehrperson 7, Pos. 27	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.5: Fachfremdes Unterrichten & Supplieren	„Überdies kommen noch die Supplierstunden dazu, die bis zu 20 Einheiten unentgeltlich abgehalten werden müssen.“	Die unentgeltliche Abhaltung von diversen Supplierstunden wird als zusätzliche Belastung wahrgenommen.
Lehrperson 10, Pos. 20	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.1: Allgemeine Belastungen > K2.1.6: Digitale Anforderungen/KI	„Herausforderungen in Hinsicht auf Verwendung von KI“	Technische Neuerungen und Entwicklungen bringen Herausforderungen in Bezug auf den Umgang mit künstlicher Intelligenz.
Lehrperson 1, Pos. 23	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Deutsch zu unterrichten ist von allen Fächern, die es gibt, das anstrengendste Fach, da sehr viel Korrekturarbeit anfällt. Dadurch nimmt man viel Arbeit mit nachhause und muss dann das Familienleben mit der Arbeit irgendwie versuchen sinnvoll und gesund zu verbinden.“	Deutsch wird wegen der vielen anfallenden Korrekturarbeit als anstrengendes Fach erlebt. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird als schwierig wahrgenommen.
Lehrperson 2, Pos. 22-23	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Die fachspezifischen „Belastungen“, wie zum Beispiel der Lärmpegel im Sportunterricht, empfinde ich persönlich	Die fachspezifische Belastung des erhöhten Lärmpegels im Sportunterricht wird nicht als

		nicht als Belastung, da ich mich dezidiert für diese Fächer entschieden haben und meine Leidenschaft dafür die „Belastungen“ überwiegt. Jedoch als belastend empfinde ich, dass Fachkombinationen unterrichtet werden müssen, die ich so nicht studiert habe. Beispielsweise muss ich Naturwissenschaften (Physik, Chemie und Biologie) unterrichten, obwohl ich „nur“ Biologie studiert habe.“	Belastung wahrgenommen, da die eigene Begeisterung für das Fach den möglichen Nachteilen überwiegt. Ungeprüfte Fächer zu unterrichten, wird aber prinzipiell als Belastung wahrgenommen.
Lehrperson 3, Pos. 23	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Nicht wirklich“	Es werden keine speziellen fachspezifischen Belastungen wahrgenommen oder Unterschiede zwischen den unterrichteten Fächern bemerkt. Es besteht ein erheblicher Belastungsunterschied zwischen geprüften und ungeprüften Fächern. Diesen Unterschied lässt sich unter anderem mit der Selbstsicherheit begründen, die bei geprüften Fächern höher ist, als bei ungeprüften Fächern. Weiters wurden nicht alle ungeprüften Fächer auf freiwilliger Basis unterrichtet.
Lehrperson 5, Pos. 21	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Da ich viele verschiedene Fächer unterrichte, merke ich deutlich, dass ich in meinen geprüften Fächern viel weniger Belastung spüre, da ich viel sicherer an den Unterricht herangehen kann. In den ersten Dienstjahren haben mir die ungeprüften Fächer oftmals Probleme bereitet, da ich nicht wusste, wie ich die Inhalte am besten vermitteln kann. Nicht alle ungeprüften Fächer habe ich freiwillig unterrichtet, darunter Englisch,	Es besteht ein erheblicher Belastungsunterschied zwischen geprüften und ungeprüften Fächern. Diesen Unterschied lässt sich unter anderem mit der Selbstsicherheit begründen, die bei geprüften Fächern höher ist, als bei ungeprüften Fächern. Weiters wurden nicht alle ungeprüften Fächer auf freiwilliger Basis unterrichtet.

			Digitale Grundbildung und Bewegung und Sport.“	
Lehrperson 6, Pos. 25	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Korrektur- bzw. Schularbeitsfächer wie Englisch sind natürlich wesentlich aufwendiger als z.B. Wissenschaftliches Arbeiten.“	Fächer, welche viel Korrekturarbeit oder Schularbeiten beinhalten werden mit einem erhöhten Aufwand und Belastung assoziiert. Dabei wird Englisch als Beispiel für ein aufwändiges Fach gebracht und Wissenschaftliches Arbeiten als Beispiel für ein weniger aufwändiges Fach.	
Lehrperson 7, Pos. 31-32	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„In den sogenannten Hauptfächern habe ich um einiges mehr zu erledigen als in den „Nebenfächern“. Vorbereitungen für Schularbeiten durch Aufsatzübungen und Aufsätze, Grammatik und Rechtschreiben. Leseerziehung nimmt auch einen großen Stellenwert ein. Das Korrigieren der Hefte ist zeitaufwändig. In den Realien habe ich um einiges weniger zu korrigieren. Tests sind nicht so umfangreich. Belastung nur durch den Aufwand wegen des fachfremden Unterrichtens.“	Der Vorbereitungsunterschied zwischen Haupt- und Nebenfach wird als wichtige Determinante für unterschiedliche Belastungen durch das Fach genannt. Vorbereitungen, Korrekturen sowie Nachbereitungen werden als besonders zeitaufwändig beschrieben. In den sogenannten Realien werden allgemein weniger Belastungen durch Korrigieren oder ähnliche Arbeiten genannt. Dafür sind diese aufgrund des	

Lehrperson 7, Pos. 34	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Ähnlich verhält es sich im Kochunterricht. Dieser ist sehr anspruchsvoll, weil auf sehr viele Umstände geachtet werden muss. Er beherbergt auch mehr Gefahrenquellen (Messer, Hitze, ...), die Stressfaktoren darstellen können. Außerdem muss immer genau die Richtigkeit der Ausführung beachtet werden, da sonst das Endergebnis nicht zufriedenstellend sein kann.“	fachfremden Unterrichtens belastender für Lehrpersonen. Der Kochunterricht erfordert hohe Aufmerksamkeit und Genauigkeit, birgt physische Gefahrenquellen (wie Messer, Hitze,...) und verursacht dadurch erhöhten Stress.
Lehrperson 8, Pos. 23-25	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Ja, würde ich schon sagen – GWB erfordert teilweise sehr viel Vorbereitungsarbeit, da sich unsere Gesellschaft und somit auch die Wirtschaft immer im Wandel befindet und man somit immer up-to-date sein muss. In Latein kann ich nach meinen 7 Unterrichtsjahren schon auf ein gewisses Repertoire an Materialien zurückgreifen, das erleichtert die Stundenvorbereitungen doch sehr. Allerdings muss ich sagen, dass ich auch hier immer wieder Neues ausprobieren und alte Handouts, Materialien, Spiele	Die Belastung variiert stark je nach Unterrichtsfach: GWB erfordert ständige Aktualisierung der Inhalte, Latein bietet mit zunehmender Erfahrung ein größeres Materialrepertoire, bleibt aber durch Korrekturarbeit fordernd. Soziales Lernen ist schwer planbar, emotional herausfordernd und verlangt hohe Sensibilität, insbesondere, wenn persönliche Themen der Schüler*innen zur Sprache kommen, die auch über den Unterricht hinaus nachwirken

		etc. überarbeite. In Latein kommt dann noch das Verbessern bzw. Korrigieren von Vokabel-Check-Ups und Lernzielkontrollen dazu. D.h. da gibt's auch nach dem Unterrichten noch Etliches zu tun. Soziales Lernen (SOZL) ist eine Wundertüte – da bedarf es zum einen viel Vorbereitung, wobei man auch hier ständig sein Repertoire erweitert und auf Vorbereitungen aus den letzten Jahren zurückgreifen kann. SOZL ist aber definitiv das Fach, bei dem man am wenigsten planen oder vorhersehen kann, wie sich die Stunde entwickelt. In diesen Stunden werden sehr oft auch heikle Themen angesprochen, die die Jugendlichen beschäftigen oder belasten. Da heißt es sehr feinfühlig zu sein, um die richtigen Worte zu finden bzw. Problemlösungen zu erarbeiten. Wir SOZL-Lehrer sind auch so etwas wie der Kummerkasten, zu dem die Jugendlichen jederzeit mit ihren Anliegen und Problemen kommen können. Da erfährt man oft Dinge, die einen dann wirklich zum Nachdenken bringen und die es nicht ganz so einfach machen, Schule	und das Abschalten nach einem Arbeitstag erschweren.
--	--	--	--

		Schule sein zu lassen und beim Heimgehen abzuschalten.“	
Lehrperson 9, Pos. 21	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Natürlich. Schularbeitsfächer sind sehr aufwendig (das Korrigieren, die Elterngespräche, Notengebung, etc.). Vieles davon fällt weg, wenn man Nebenfächer hat bzw. Wahlpflichtfächer.“	Schularbeitsfächer verursachen einen deutlich höheren zeitlichen und kommunikativen Aufwand, insbesondere durch Korrekturen und Elterngespräche als Nebenfächer oder Wahlpflichtfächer.
Lehrperson 10, Pos. 22	K2: Belastungen im Berufsalltag > K2.2: Fachspezifische Belastungen	„Ja, beim Ausmaß der Korrekturarbeit“	Korrekturarbeit wird als zentrale fachbezogene Mehrbelastung wahrgenommen.
Lehrperson 3, Pos. 28	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte	„Gesunde Ernährung in der Schule“	Die Möglichkeit zur gesunden Ernährung in der Schule wird als gesundheitsförderlichen Aspekt des Lehrberufs wahrgenommen.
Lehrperson 6, Pos. 27	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte	„Rückzugsmöglichkeiten wie Aufenthalts- und Arbeitsräume“	Rückzugsmöglichkeiten wie beispielsweise Aufenthalts- oder Arbeitsräume werden als förderliche Punkte für die Gesundheit angemerkt.
Lehrperson 10, Pos. 24	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte	„Wenige“	Laut der befragten Person gibt es nur wenig gesundheitsförderliche Aspekte in Bezug auf den Lehrberuf.
Lehrperson 5, Pos. 23	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.1: Arbeitszeit & Zeiteinteilung	„Auch die Arbeitszeiten an der Mittelschule (ein Nachmittag im Durchschnitt) empfinde ich als	Die geringe Anzahl an Nachmittagsstunden an der Mittelschule wird als

		gesundheitsförderlich, da man so Zeit für Sport, Entspannung etc. einplanen kann.“	gesundheitsförderlich erlebt, da sie Zeit für Sport und Entspannung lässt.
Lehrperson 7, Pos. 39	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.1: Arbeitszeit & Zeiteinteilung	„Ein großer Vorteil des Lehrjobs ist die freie Zeiteinteilung außerhalb der Unterrichtszeit. Je nach Energielevel und privaten Umständen kann selbst entschieden werden, wann korrigiert oder geplant wird. Dies kann ein Vorteil, aber auch ein Nachteil sein, da die Zeiten nicht fix festgelegt sind und ich auch das Gefühl haben kann, niemals fertig zu werden.“	Die freie Zeiteinteilung außerhalb des Unterrichts wird als Vorteil gesehen, da sie eine flexible Anpassung an persönliche Bedürfnisse erlaubt. Gleichzeitig kann sie auch belastend wirken, da klare Grenzen fehlen und ein ständiges Gefühl von Arbeitsdruck entstehen kann.
Lehrperson 9, Pos. 23	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.1: Arbeitszeit & Zeiteinteilung	„Die Ferien verteilt über das Jahr lassen aufatmen und neue Energie tanken.“	Die über das Jahr verteilten Ferien bieten die Möglichkeit, Abstand zu gewinnen und neue Energie zu tanken.
Lehrperson 9, Pos. 23	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.1: Arbeitszeit & Zeiteinteilung	„das Ende des Schuljahres zum Reflektieren.“	Das Schuljahresende bietet Raum zur Reflexion und kann zur mentalen Verarbeitung genutzt werden.
Lehrperson 1, Pos. 25	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.2: Kreativität & Abwechslung	„Der Job ist sehr abwechslungsreich, da man ständig mit neuen Leuten zu tun hat. Man lernt selbst nie aus, weder fachlich noch im Umgang mit anderen Menschen (Schülern, Kollegen, Vorgesetzten).“	Die Abwechslung im Beruf wird als bereichernd erlebt, da der Kontakt mit unterschiedlichen Menschen (Schüler*innen, Kolleg*innen, Vorgesetzten etc.) lebenslanges Lernen ermöglicht, sowohl fachlich als auch sozial.

Lehrperson 2, Pos. 26	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.2: Kreativität & Abwechslung	„Allgemein betrachte ich an diesem Beruf als gesundheitsförderlich, dass man kreativ arbeiten kann, die Arbeit nie monoton wird und man sich die Arbeit großteils zeitlich flexibel einteilen kann.“	Die Möglichkeit zur kreativen Gestaltung der Arbeit und die Vermeidung von Monotonie wird als gesundheitsförderlich wahrgenommen, ebenso wie die zeitliche Flexibilität.
Lehrperson 3, Pos. 26-27	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.2: Kreativität & Abwechslung	„viel kreativer Freiraum bei der Gestaltung des Unterrichts Exkursionen/Lehrausgänge mit Klassen“	Der Beruf bietet viel kreativen Spielraum bei der Unterrichtsgestaltung sowie durch Aktivitäten wie Exkursionen, was als gesundheitsförderliche Aspekte wahrgenommen werden.
Lehrperson 3, Pos. 25	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.3: Bewegung	„viel Bewegung während des Unterrichts (Küche, Restaurant)“	Der Lehrberuf bietet viele Bewegungsmöglichkeiten wie beispielsweise in der Küche oder im Restaurant der Schule.
Lehrperson 7, Pos. 40	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.3: Bewegung	„Ein positiver Effekt ist überdies, dass man nicht an einen fixen Computerarbeitsplatz gebunden ist. Als Lehrerin kann ich selbst entscheiden, wie lange ich im Unterricht stehen oder sitzen möchte. Außerdem bewege ich mich regelmäßig durch die Reihen und habe somit ein höheres Level an Alltagsbewegung als Personen in diversen anderen Branchen.“	Durch den Lehrberuf bieten sich öfter Bewegungsmöglichkeiten im Berufsalltag, was als gesundheitsförderlicher Aspekt des Lehrberufs wahrgenommen wird. Anders als in anderen Berufen, hat man im Lehrberuf oft selbst in der Hand, ob man steht oder sitzt, was sich in einem höheren Level an Alltagsbewegung positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Lehrperson 8, Pos. 27	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.3: Bewegung	„Bzgl. der körperlichen Gesundheit fällt mir spontan das Treppensteigen ein, wenn man einmal quer durchs ganze Schulhaus muss, um in die nächste Klasse zu kommen“	Das Treppensteigen wird als gesundheitsförderlich für die körperliche Gesundheit angemerkt.
Lehrperson 2, Pos. 25	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.4: Beziehungen	„Die meiste Kraft schöpfe ich aus persönlichen Gesprächen mit KollegInnen und aus positiven Rückmeldungen von SchülerInnen.“	Persönliche Gespräche mit Kolleg*innen und ein positives Feedback der Schüler*innen geben Kraft und stärken so die Gesundheit.
Lehrperson 3, Pos. 29	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.4: Beziehungen	„Gutes Arbeitsklima unter Kollegen*innen“	Ein gutes Arbeitsklima unter Kolleg*innen wird als gesundheitsförderlich erlebt.
Lehrperson 4, Pos. 25	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.4: Beziehungen	„Der ständige Austausch mit jungen Menschen, der einen bestimmt auf Dauer „jung“ hält.“	Der regelmäßige Austausch mit jungen Menschen wird als belebend und erfrischend empfunden.
Lehrperson 5, Pos. 23	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.4: Beziehungen	„Ich erlebe die zwischenmenschlichen Beziehungen zu meinen Arbeitskolleg*innen als ausgesprochen gesundheitsförderlich. Der Zusammenhalt, das gegenseitige Zuhören und die Hilfsbereitschaft helfen mir in besonders stressigen Phasen, weiterzumachen und motiviert zu bleiben.“	Zwischenmenschliche Beziehungen im Kollegium mit Zusammenhalt, Unterstützung und Zuhören helfen in stressigen Zeiten und stärken das Wohlbefinden, Durchhaltevermögen und die Motivation.
Lehrperson 7, Pos. 36-37	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.4: Beziehungen	„Zu sehen, wie sich Kinder ab der 5. Schulstufe bis zur 8. Schulstufe entwickeln, meistens mit Eifer bei der	Die positive Entwicklung von Schüler*innen über die Jahre hinweg sowie deren Freude an

		Arbeit sind, vor allem in den „Nebenfächern“, die sie interessieren. In Handarbeiten zu sehen, wie sich Kinder beispielsweise freuen, einen Polster zu knüpfen und erzählen, wo sie den fertigen Polster dann hinlegen werden.“	kreativen Tätigkeiten wird als bereichernd und motivierend erlebt.
Lehrperson 8, Pos. 27	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.4: Beziehungen	„So banal das jetzt klingen mag, aber ein Lächeln im Gesicht der Kinder oder ein einfaches „Danke, Frau Professor“ nach einem guten Gespräch, einer lustigen Stundensequenz, einem Spiel... sind Balsam für die Lehrseele. Generell, wenn ich merke, dass das, was ich mit den Kindern mache, ihnen Spaß bereitet und sie etwas für später bzw. das Leben mitnehmen können, da macht das Lehrerherz Luftsprünge. D.h. ich würde sagen, dass ich in der Schule v.a. Situationen erlebe, die die <u>mentale</u> Gesundheit fördern.“	Wertschätzende Gesten wie ein Lächeln oder ein Dankeschön von Schüler*innen fördern die mentale Gesundheit und motivieren im Berufsalltag. Besonders bereichernd ist es, wenn Lehrpersonen erleben, dass ihre Arbeit den Schüler*innen langfristig etwas für das Leben mitgibt.
Lehrperson 9, Pos. 23	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.4: Beziehungen	„Die vielen sozialen Kontakte, das gute Verhältnis zu SchülerInnen“	Die Vielzahl an sozialen Kontakten und das gute Verhältnis zu Schüler*innen wird als gesundheitsförderlichen Aspekt des Lehrberufs eingestuft.

Lehrperson 10, Pos. 24	K3: Gesundheitsförderliche Aspekte > K3.4: Beziehungen	„die Arbeit im Team und als Schulgemeinschaft sind gesundheitsförderlich“	Teamarbeit und das Gefühl, Teil einer Schulgemeinschaft zu sein, werden als gesundheitsförderlich empfunden.
Lehrperson 1, Pos. 27	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Wenn es sehr heiß ist, ist es für mich besonders schwierig, mich gut konzentrieren zu können. Das macht das Unterrichten schwierig, zudem auch die Schüler:innen unkonzentriert und abgelenkt sind. Hitze fördert die Zufriedenheit definitiv nicht. Leider ist es in Schulgebäuden generell schnell sehr heiß.“	Hitze im Schulgebäude beeinträchtigt die Konzentration und Leistungsfähigkeit und senkt die Zufriedenheit von Schüler*innen und Lehrpersonen.
Lehrperson 2, Pos. 28-29	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Ich denke schon, dass es hier einen Zusammenhang bei mir gibt. Meistens werde ich krank, wenn die Belastungen in der Arbeit zu viel werden und mein Körper eine Pause braucht. Wenn in der Schule Tests, Schulveranstaltungen, Elternabende, Streitesgespräche, Konferenzen, Matura, ... in kurzer Zeit auf einmal stattfinden und die Vorbereitungszeit für die reguläre Arbeit fehlt, bin ich unzufrieden mit meiner Arbeitsqualität und das schlägt bei längerer Dauer auf meine Gesundheit.“	Wenn viele schulische Anforderungen in kurzer Zeit zusammenkommen (z. B. Prüfungen, Konferenzen, Schulveranstaltungen), entsteht ein hoher Belastungsdruck. Die fehlende Vorbereitungszeit beeinträchtigt das Gefühl, gute Arbeit leisten zu können. Die Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung schlägt bei längerer Dauer auf die Gesundheit, bis hin zu Krankheit als Reaktion auf Überlastung.

Lehrperson 3, Pos. 31	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Kann sein. Trifft für mich aber nicht zu.“	Kein persönlicher Zusammenhang zwischen beruflicher Zufriedenheit und Gesundheit wurde erkannt.
Lehrperson 4, Pos. 27-28	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Ja, auf alle Fälle! Berufliche Ärgernis äußert sich in gesundheitlichen Problemen wie unreiner Haut, Verdauungsproblemen oder Erschöpfung.“	Stress in der Arbeit wirkt sich direkt auf die körperliche Gesundheit aus, z. B. Hautprobleme, Verdauungsprobleme oder Erschöpfung.
Lehrperson 5, Pos. 25	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Ich habe das Glück, dass ich in den letzten fünf Jahren nicht besonders häufig krank war. Somit kann ich sagen, dass mich der schulische Stress nicht häufiger körperlich krank gemacht hat. Dennoch merke ich, dass sich Zufriedenheit bei der Arbeit sehr stark auf meine mentale Gesundheit auswirkt. In besonders stressigen Phasen – vor allem im Herbst und gegen Ende des Schuljahres – habe ich oft das Gefühl, dass das Leben an mir vorbeizieht und nur noch die Arbeit im Vordergrund steht. Dabei vergesse ich oft, meine eigenen Bedürfnisse (Sport, Erholung) in den Vordergrund zu stellen, was sich wiederum negativ auf meine mentale Gesundheit auswirkt.“	Auch wenn sich schulischer Stress bei der Person nicht häufig in körperlicher Krankheit äußert, wirkt sich die berufliche Zufriedenheit spürbar auf die mentale Gesundheit aus. In besonders arbeitsintensiven Phasen, wie etwa zu Schuljahresbeginn oder -ende, entsteht das Gefühl, dass das eigene Leben von der Arbeit dominiert wird. Dabei geraten persönliche Bedürfnisse wie Sport und Erholung in den Hintergrund, was langfristig zu mentaler Erschöpfung führen kann.

Lehrperson 6, Pos. 29	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Natürlich. Ein angeschlagener Gesundheitszustand bedeutet mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Präzision, was zu Fehlern und Ungenauigkeiten führt, was wiederum zu schlechtem Unterricht führt.“	Gesundheitliche Probleme beeinträchtigen die Konzentration sowie die Präzision bei der Arbeit und somit die Unterrichtsqualität.
Lehrperson 7, Pos. 42	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Sicher. Wenn ich von Schülern oder auch von den Eltern positives Feedback bekomme, finde ich das erfreulich und das Unterrichten macht wieder mehr Spaß. Von der Direktorin gelobt zu werden, macht ebenfalls zufrieden, die Art und Weise des Unterrichts weiterzuführen. Weiters ist eine gute Zusammenarbeit im Team ausschlaggebend für eine positive Erfahrung am Arbeitsplatz.“	Die Rückmeldung aus dem schulischen Umfeld hat einen klaren Einfluss auf die Zufriedenheit im Beruf. Positives Feedback von Schüler*innen, Eltern oder der Schulleitung wird als motivierend erlebt und steigert die Freude am Unterrichten. Lob von der Direktion stärkt das Vertrauen in die eigene pädagogische Arbeit und fördert die Bereitschaft, den eingeschlagenen Weg fortzuführen. Auch die kollegiale Zusammenarbeit wird als wesentlich für das persönliche Wohlbefinden und eine positive Atmosphäre im Schulalltag gesehen.
Lehrperson 8, Pos. 29	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Im ersten Moment würde ich jetzt „Ja“ sagen. Bei genauerer Überlegung ist das dann aber doch nicht mehr ganz so eindeutig. So gibt es z.B. Stunden, die sich – obwohl man sich körperlich	Die Lehrperson reflektiert ambivalent über den Zusammenhang zwischen gesundheitlichem Zustand und Zufriedenheit im Unterricht.

		überhaupt nicht fit fühlt – unglaublich toll entwickeln und man danach zufrieden aus der Stunde rausgeht... Genauso kann es aber auch passieren, dass man sich top fit fühlt und mit vollem Elan und voller Begeisterung in eine Klasse reingeht und dann will einfach gar nichts von dem, was man vorbereitet / sich überlegt hat, wirklich gut funktionieren. Also würde ich die Frage dann doch eher mit „Nein“ beantworten!“	Obwohl die Intuition zunächst einen klaren Zusammenhang vermuten lässt, zeigen die Erfahrungen im Berufsalltag, dass körperliche Verfassung und Unterrichtsqualität nicht immer direkt korrelieren. Es gibt Situationen, in denen trotz körperlicher Erschöpfung gelungene und erfüllende Unterrichtsstunden erlebt werden, ebenso wie Momente, in denen bei bester Gesundheit der Unterricht nicht den gewünschten Verlauf nimmt. Stress im Schulalltag kann zu gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen führen. Weiters kann dies zu (beruflicher) Unzufriedenheit führen. Berufliche Mehrbelastung, besonders während und nach der Corona-Zeit, hat die Gesundheit stark belastet.
Lehrperson 9, Pos. 25	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Ich hatte einmal monatelang Schlafstörungen, die vermutlich auch mit dem stressigen Alltag zusammenhängt sind. In dieser Zeit war ich sehr unzufrieden mit z.B. der Schulleitung, etc. Also JA!“	
Lehrperson 10, Pos. 26	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Auf jeden Fall; die letzten Jahre waren sehr herausfordernd, vor allem in Zusammenhang mit Corona und den dadurch entstandenen Herausforderungen, viele zusätzliche Aufgaben werden uns dauernd aufgebürdet.“	

Lehrperson 10, Pos. 28	K4: Gesundheit & Zufriedenheit	„Wenn es in der Schule/Arbeit gut läuft, wirkt sich das auf die Gesundheit positiv aus, ebenso umgekehrt.“	Gute berufliche Rahmenbedingungen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und umgekehrt.
Lehrperson 1, Pos. 57	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. -stärkung > K5.1.1: Selbstorganisation & Reflexion	„Arbeitsreduktion! Ich habe in den ersten Jahren viel zu viel vorbereitet und nachbereitet und viel zu viele Hausübungen und Check-ups verbessert.“	Die Lehrperson hat im Laufe der Zeit bewusst die eigene Arbeitsbelastung reduziert, nachdem sie erkannt hat, dass sie anfangs zu viel Zeit für Vorbereitung und Korrektur investiert hat.
Lehrperson 5, Pos. 28	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. -stärkung > K5.1.1: Selbstorganisation & Reflexion	„Durch die Erfahrungen der letzten Jahre konnte ich die Vorbereitungszeit, vor allem bei organisatorischen Angelegenheiten, stark verkürzen, was dieses Verhalten natürlich bestärkt.“	Durch gesammelte Berufserfahrung konnte die Lehrperson die Vorbereitungszeit, besonders bei organisatorischen Aufgaben, deutlich effizienter gestalten, was zu einer nachhaltigen Entlastung und Bestätigung dieser Gesundheitsstrategie führte.
Lehrperson 1, Pos. 34	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. -stärkung > K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	„Nichts persönlich nehmen.“	Die Lehrperson schützt ihre psychische Gesundheit, indem sie versucht, nichts persönlich zu nehmen.
Lehrperson 1, Pos. 56	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche	„Manchmal würde ich mich in der Klasse wohl über einiges ärgern, doch man kann dann die Situation ins Gegenteil kehren	Spannungen in der Klasse werden durch Humor aufgelöst, was zu einer Entlastung der

	Gesundheitsserhaltung o. - stärkung > K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	und am Ende wird gelacht, statt dass eine angespannte Situation herrscht. Das tut mir und den Schülern gut.“	Lehrperson und zu einem besseren Klima in der Klasse führt.
Lehrperson 1, Pos. 58	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitsserhaltung o. - stärkung > K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	„NEIN sagen zu können und zu dürfen.“	Das Setzen von persönlichen Grenzen wird als wichtige Strategie zur Erhaltung der eigenen psychischen Gesundheit verstanden.
Lehrperson 3, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitsserhaltung o. - stärkung > K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	„manche Situationen gelassener nehmen, Stress abbauen“	Gelassenheit und aktive Stressreduktion werden als wichtige persönliche Gesundheitsstrategien gesehen.
Lehrperson 4, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitsserhaltung o. - stärkung > K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	„Dinge positiv betrachten.“	Eine positive Grundhaltung wird bewusst gepflegt.
Lehrperson 6, Pos. 32	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitsserhaltung o. - stärkung > K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	„schlechtes Benehmen oder mangelnde Leistungsbereitschaft von Schüler:innen niemals persönlich nehmen“	Die Lehrperson achtet darauf, Verhaltensprobleme von Schüler*innen nicht auf sich selbst zu beziehen, um emotionalen Stress zu vermeiden.

Lehrperson 7, Pos. 46	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärke > K5.1.2: Mentale Einstellung & Resilienz	„Ich versuche die Probleme, die im Schultag entstehen, nicht zu sehr an mich ranzulassen.“	Es wird versucht, eine professionelle Distanz zu wahren, um die eigene emotionale Belastung zu reduzieren.
Lehrperson 1, Pos. 28	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärke > K5.1.3: Erholung & Auszeiten	„Wenn ich heiser bin, habe ich auch gelernt, daheim zu bleiben, da es sinnlos ist, mich zu quälen.“	Die Lehrperson achtet auf ihre körperliche Verfassung und hat gelernt, sich Auszeiten bei gesundheitlichen Beschwerden zu erlauben, um sich nicht zusätzlich zu belasten.
Lehrperson 1, Pos. 54	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärke > K5.1.3: Erholung & Auszeiten	„Für mich ist die Trennung von Beruf und Privatleben sehr wichtig.“	Eine klare Abgrenzung zwischen Arbeits- und Privatleben wird als notwendig für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit gesehen.
Lehrperson 3, Pos. 34	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärke > K5.1.3: Erholung & Auszeiten	„habe eine 3-wöchige REHA gemacht (top, absolut empfehlenswert bevor man ernsthaft körperliche Probleme bekommt)“	Präventive Maßnahmen wie Reha werden als hilfreich und empfehlenswert empfunden.
Lehrperson 4, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärke > K5.1.3: Erholung & Auszeiten	„Auszeiten gönnen.“	Gezielte Pausen und bewusste Erholung werden als wichtige Strategie zum Erhalt der Gesundheit betrachtet.

Lehrperson 5, Pos. 28	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.3: Erholung & Auszeiten	„Außerdem achte ich auf meinen Schlaf. Im vergangenen Schuljahr habe ich außerdem damit begonnen, keine „unnötige“ Zeit in der Schule zu verbringen, sondern eher später zu kommen und auch recht zeitnah nach Unterrichtsende zu gehen. Das hilft mir, gedanklich abzuschalten.“	Schlaf und das bewusste Reduzieren der Anwesenheitszeit in der Schule werden aktiv genutzt, um geistige Erholung zu fördern und besser abschalten zu können.
Lehrperson 9, Pos. 29	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.3: Erholung & Auszeiten	„Lange Schlafen, Nickerchen“	Schlaf und kurze Ruhephasen wie beispielsweise durch Nickerchen sind zentrale Erholungsstrategien der Lehrperson.
Lehrperson 9, Pos. 29	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.3: Erholung & Auszeiten	„bewusste Auszeiten“	Das bewusste Einplanen von Ruhezeiten wird als persönliche Gesundheitsstrategie genannt.
Lehrperson 1, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport	„Sport als Ausgleich.“	Sport wird gezielt als Ausgleich zum Beruf genutzt.
Lehrperson 2, Pos. 32	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. -	„Sport, frische Luft und Gespräche mit meinen Liebsten sind meine wichtigsten Strategien.“	Sport, Zeit im Freien an der frischen Luft und soziale Kontakte bilden die

	stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport		Hauptstrategien zur Erhaltung der Gesundheit.
Lehrperson 3, Pos. 34	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport	„Regelmäßiger Sport (Fitnesscenter, Tennis, Skifahren, Wandern, Rad fahren)“	Regelmäßige körperliche Betätigung in vielfältigen Sportarten wird aktiv zur Gesundheitsförderung betrieben.
Lehrperson 4, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport	„Tägliche Bewegung, egal welche Jahreszeit.“	Tägliche Bewegung ist fest in den Alltag integriert, unabhängig vom Wetter oder der Jahreszeit.
Lehrperson 5, Pos. 28	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport	„Ich versuche, Sport als feste Routine in meinen Alltag zu integrieren, denn dabei kann ich sehr gut abschalten.“	Sport wird bewusst als regelmäßiger Bestandteil des Alltags genutzt, um abzuschnallen und zu entspannen.
Lehrperson 6, Pos. 32	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport	„Viel zu Fuß gehen, Treppen steigen“	Alltagsbewegung wie Gehen und Treppensteigen wird gezielt in die tägliche Routine eingebaut um die eigene Gesundheit zu fördern.
Lehrperson 7, Pos. 47	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. -	„Spaziergänge helfen, einen anderen Blickwinkel auf Situationen zu bekommen.“	Spaziergänge dienen der mentalen Entlastung und helfen dabei, neue Perspektiven zu gewinnen.

	stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport			
Lehrperson 8, Pos. 32	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport	„Ich versuche regelmäßig meinem Hobby, dem Tennissport, nachzugehen. Tennispielen eignet sich ideal zum Dampf ablassen und Kopf freibekommen – gleichzeitig bin ich da (mit Ausnahme der Hallensaison) auch noch an der frischen Luft. Nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einem Korrekturmarathon tut auch ein (Abend-)Spaziergang mit meinem Mann gut, um auf andere Gedanken zu kommen!“	Tennis und Spaziergänge sind zentrale Methoden der befragten Lehrperson, um Stress abzubauen, den Kopf freizubekommen und Erholung mit Bewegung an der frischen Luft zu verbinden. Nach stressigen Phasen im Berufsalltag wie ein anstrengender Arbeitstag oder auch viel Korrekturarbeit werden diese Strategien als besonders wohltuend wahrgenommen.	
Lehrperson 9, Pos. 28	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport	„Sport (laufen gehen), Yoga“	Sport wie Laufen und Yoga werden als gesundheitserhaltende oder -fördernde Aktivitäten genutzt.	
Lehrperson 10, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.4: Bewegung & Sport	„Sport und Hobbies“	Sport wird zusammen mit weiteren Hobbys als wichtige Strategie der Gesundheitsförderung betrachtet.	
Lehrperson 2, Pos. 32	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche	„Gespräche mit meinen Liebsten“	Gespräche mit wichtigen Menschen werden als wichtige Gesundheitsstrategie genannt.	

	Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch			
Lehrperson 3, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	„Freundschaften pflegen, viel lachen“	Das Pflegen von sozialen Kontakten sowie viel lachen wird als gesundheitsförderliche Strategie gesehen.	
Lehrperson 3, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	„Stress abbauen (auch bei Gesprächen mit Partner, mit Kollegen*innen), regelmäßig Feedback von Schüler*innen einholen und diese Impulse aufnehmen/mit S. besprechen/im Unterricht einbauen“	Durch soziale Kontakte sowie regelmäßiges Feedback von Schüler*innen wird gezielt Stress abgebaut.	
Lehrperson 5, Pos. 29	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	„Außerdem hilft es mir, mich mit meinen Kolleg*innen beim Sport oder bei anderen Tätigkeiten auszutauschen.“	Der Austausch mit Kolleg*innen beispielsweise beim Sport wird als persönliche Gesundheitsstrategie als wertvoll erachtet.	
Lehrperson 7, Pos. 46	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	„Gespräche mit den Kolleginnen zu führen, da sie ja meist ähnliche Probleme mit den Kindern haben.“	Die Gespräche mit Kolleg*innen, welche oft ähnliche Themen beschäftigen oder ähnliche Probleme haben, wird als hilfreiche Strategie für die eigene Gesundheit erlebt.	
Lehrperson 8, Pos. 32	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1:	„Für die mentale Gesundheit helfen Gespräche mit bestimmten Kolleginnen	Der Austausch mit vertrauten Kolleg*innen und	

	Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	und Kollegen, die mittlerweile schon zu guten Freunden geworden sind. In bestimmten Situationen ist es aber auch gut oder sogar noch besser, mit meinem Mann zu sprechen und seine Sicht der Dinge (von außen und ganz unvoreingenommen vom Schulalltag) zu hören und daraus wieder neue Kraft und Energie zu schöpfen.“	nahestehenden Personen wie Ehepartner*in wirkt unterstützend und stärkt die mentale Gesundheit durch neue Perspektiven und emotionale Entlastung.
Lehrperson 9, Pos. 29	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	„mit Kollegen/Freunden quatschen“	Gespräche mit Kolleg*innen oder Freund*innen werden als wirksame Strategie für die Gesundheitserhaltung oder - förderung gesehen.
Lehrperson 10, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.1: Persönliche Gesundheitserhaltung o. - stärkung > K5.1.5: Soziale Unterstützung & Austausch	„Austausch mit den Kolleg*innen, Team- Building im Kollegium“	Der regelmäßige Austausch und gemeinschaftliche Zusammenhalt im Kollegium fördern die Gesundheit.
Lehrperson 4, Pos. 34	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.1: Schlafen, Powernap & Erholung	„Die wenigen Pausen in leeren Räumen verbringen, um einmal kurz mit niemandem sprechen zu müssen.“	Als eine Möglichkeit, mit Stress im Berufsalltag umzugehen wird genannt, dass man sich in den, wenn auch wenigen, Pausen kurz in leere Räume zurückzieht, um Ruhe zu finden und sich für einen kurzen Moment der sozialen Interaktion zu entziehen.

Lehrperson 5, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.1: Schlafen, Powernap & Erholung	„Leider passiert es dennoch oft, dass ich nach der Schule wie gelähmt auf der Couch sitze, ständig auf mein Handy starre und manchmal sogar einen Powernap machen muss. Das ist abhängig von der jeweiligen Phase und Stressintensität.“	Es kann sein, dass man sich nach einem Schultag völlig ausgelaugt fühlt, eine Stressbewältigungsstrategie, die dann gern in Verwendung kommt ist das kurze Abschalten durch passive Erholung wie beispielsweise durch Aktivität mit dem eigenen Smartphone oder auch ein kurzer Powernap. Je nach Stressintensität variiert die Strategie aber.
Lehrperson 4, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.2: Atmung	„Versuchen durchzuatmen.“	Die Atmung wird als weitere Strategie zur Stressbewältigung im Berufsalltag genannt. Dabei geht es um den einfachen Versuch durchzuatmen.
Lehrperson 9, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.2: Atmung	„tief atmen zwischendurch (Bauchatmung)“	Der tiefe und bewusste Atem zwischendurch, besonders die sogenannte Bauchatmung, wird als wirksame Strategie der Stressbewältigung im Schulalltag genannt.
Lehrperson 3, Pos. 39	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.3: Sport	„Stress mit Arbeitspensum: fokussiere mich sehr (arbeite intensiver) – brauche als Ausgleich mehr Sport um den Stress abzubauen, und belohne mich gerne nach der „Stressphase“ mit Kleinigkeiten (funktioniert!)“	Je nach Stressintensität und Workload wird mehr oder weniger Ausgleich dazu benötigt. Dieser Ausgleich wird gerne mit Sport und einer Belohnung nach der Stressphase geschaffen.

Lehrperson 5, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.3: Sport	„Am besten kann ich bei Gruppensport oder Wanderungen abschalten. Oft plane ich diese konkret in den Alltag ein, zum Beispiel, indem ich meine Wandersachen gleich in der Schule anziehe und gar nicht erst nach Hause fahre.“	Sport in Form von Gruppensport oder auch Wanderungen eignen sich gut als Stressbewältigungsstrategie im Alltag und wird deswegen auch bewusst eingeplant, um auch eine konkrete Umsetzung zu gewährleisten. Beispielsweise wird das Wander-Equipment direkt in die Schule mitgenommen, um direkt nach der Schule losstarten zu können.
Lehrperson 3, Pos. 38	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.4: Beziehungen	„Stress mit Eltern/Schüler*innen: Situation so rasch wie möglich klären (persönlich oder schriftlich), damit ich das „Problem“ nicht zu lange mit mir herumtrage“	Um Stress auf sozialer Ebene (mit Eltern oder Schüler*innen) bestmöglich zu begegnen, wird eine direkte Problemlösestrategie bevorzugt. Man versucht, das Problem so schnell wie möglich direkt anzusprechen, um so das Problem schnell lösen zu können und emotionalen Ballast nicht länger mit sich herumtragen zu müssen.
Lehrperson 4, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.4: Beziehungen	„Über aufkommende Probleme mit Kolleg*innen, mit denen man sich gut versteht, reden.“	Als Stressbewältigungsstrategie im Alltag wird außerdem genannt, dass man den Kontakt mit vertrauten Kolleg*innen

				sucht, und so direkt über auftretende Probleme spricht.
Lehrperson 6, Pos. 34	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.4: Beziehungen	„Das Gespräch mit Kolleg:innen suchen, um Erfahrungen auszutauschen“	Der Austausch mit Kolleg*innen über Erfahrungen wird als wirksame Strategie zum Umgang mit Stress im Berufsalltag genannt.	Der Austausch mit Kolleg*innen über Erfahrungen wird als wirksame Strategie zum Umgang mit Stress im Berufsalltag genannt.
Lehrperson 7, Pos. 49	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.4: Beziehungen	„Durch Gespräche mit den Kindern Probleme zu lösen. Manchmal hilft es, eine Situation mit Humor zu nehmen. Zu achten, dass es im Unterricht auch zu Entspannungsphasen kommt, in denen die Schüler lachen können.“	Gespräche mit der Familie, Situationen mit Humor zu nehmen oder auch das bewusste Einbauen von Entspannungsphasen im Unterricht helfen mit Stress im Berufsalltag umzugehen.	Gespräche mit der Familie, Situationen mit Humor zu nehmen oder auch das bewusste Einbauen von Entspannungsphasen im Unterricht helfen mit Stress im Berufsalltag umzugehen.
Lehrperson 9, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.4: Beziehungen	„Gespräche zwischendurch mit Kollegen/innen“	Der Austausch mit Kolleg*innen wird als wirksame Strategie gegen Stress im Alltag angewendet.	Der Austausch mit Kolleg*innen wird als wirksame Strategie gegen Stress im Alltag angewendet.
Lehrperson 10, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.4: Beziehungen	„guter Austausch im Team“	Ein guter Austausch im Team ist wichtig für den Umgang mit Stress im Schulalltag.	Ein guter Austausch im Team ist wichtig für den Umgang mit Stress im Schulalltag.
Lehrperson 1, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.5: Organisation & Zeitmanagement	„Meine Methode ist es, alles so schnell wie möglich zu erledigen, damit ich dann bereits alles habe, wenn es so weit ist.“	Aufgaben werden möglichst frühzeitig erledigt, um für anstehende Anforderungen vorbereitet zu sein und späteren Stress bestmöglich zu vermeiden.	Aufgaben werden möglichst frühzeitig erledigt, um für anstehende Anforderungen vorbereitet zu sein und späteren Stress bestmöglich zu vermeiden.
Lehrperson 2, Pos. 34-35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2:	„Leider ist meine Strategie oft, dass ich die vorher genannten Punkt (Sport,	Um Stress zu reduzieren, werden Freizeittätigkeiten (z.B.	Um Stress zu reduzieren, werden Freizeittätigkeiten (z.B.

	Stressbewältigung > K5.2.5: Organisation & Zeitmanagement	frische Lust und Gespräche) vernachlässige, damit ich mehr Zeit für Berufliches habe und so den Stress minimiere. Ich versuche allerdings nach Möglichkeit, meine Aufgaben zu priorisieren und schreibe mir To-Do-Listen, die ich dem jeweiligen Tag in meinem Kalender zuordne. So bekomme ich einen besseren Überblick und kann gegebenenfalls Aufgaben streichen oder delegieren.“	Sport, Zeit an der frischen Luft oder soziale Kontakte) oft zugunsten beruflicher Aufgaben geopfert. Zur besseren Übersicht werden To-Do-Listen geführt, bewusst in den Kalender eingeplant, priorisiert und evtl. Aufgaben gestrichen oder delegiert.
Lehrperson 5, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.5: Organisation & Zeitmanagement	„Eine feste Abendroutine (Sport, Duschen, Lesen) hilft mir ebenfalls bei der Stressbewältigung.“	Eine strukturierte Abendroutine mit Sport, Duschen und Lesen unterstützt dabei, Stress abzubauen und den Tag bewusst abzuschließen.
Lehrperson 8, Pos. 34	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.5: Organisation & Zeitmanagement	„Ganz ehrlich – einfach machen und durchhalten und sich darauf freuen, dass auch wieder ruhigere Zeiten kommen!“	Die Bewältigung von Stress erfolgt pragmatisch durch Durchhalten und dem Wissen, dass belastende Phasen zeitlich begrenzt sind und auch ruhigere Phasen wieder kommen werden.
Lehrperson 9, Pos. 31	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.5: Organisation & Zeitmanagement	„Gute Organisation -> nicht zu viele Termine an einem Tag, Sachen zwisehendurch aufschieben“	Eine gute Tagesplanung bzw. Organisation mit begrenzter Terminanzahl und der Bereitschaft, Aufgaben auch einmal aufzuschieben, wird als

			Strategie des Umganges mit Stress genannt.
Lehrperson 10, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.2: Stressbewältigung > K5.2.5: Organisation & Zeitmanagement	„Gutes Zeitmanagement ist unabdingbar! Planung des Schuljahres“	Ein vorausschauendes Zeitmanagement und langfristige Schuljahresplanung sind zentrale Strategien zur Stressbewältigung im Schulalltag.
Lehrperson 3, Pos. 41-42	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien	„Bewusst: Problem direkt ansprechen, Planung, eine Situation vermeiden, Unterstützung suchen (Familie, Kolleg*innen), Yoga Unbewusst: Vermeidung, Humor, der Situation anpassen, Akzeptieren“	Als bewusste Copingstrategie im Alltag werden Probleme direkt angesprochen, Planung, die Vermeidung von Situationen, Unterstützung durch das soziale Umfeld oder auch Yoga verwendet. Als unbewusste Copingstrategie wird Vermeidung, Humor, Anpassung an Situationen und Akzeptanz genannt.
Lehrperson 9, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.1: Unterstützung/Beziehungen	„Dinge abgeben an Andere“	Das Abgeben von Aufgaben an andere Personen wird als wichtige Copingstrategie empfunden.
Lehrperson 5, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.2: Vermeidung	„Dieses Schuljahr habe ich auch bewusst versucht, nicht alles mitzubekommen. Da wir ein eher kleines Kollegium sind, bekommt man schnell alles mit. Mir tut es gut, nicht über jedes schlechte Verhalten, jeden Extremfall und jedes Versagen des Systems	Als Copingstrategie wird bewusst versucht, nicht jede möglicherweise negative Information mitzubekommen. In einem relativ kleinen Kollegium machen Neuigkeiten besonders schnell die Runde. Es wurde

			Bescheid zu wissen (was nicht immer gelingt).“	festgestellt, dass es einen Zusammenhang mit der eigenen mentalen Gesundheit und dem bewussten Auslassen und Vermeiden von gewissen negativen Informationen (wenn möglich) gibt. Aufschieben wird als kurzfristige Copingstrategie eingesetzt.
Lehrperson 9, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.2: Vermeidung		„aufschieben“	
Lehrperson 10, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.2: Vermeidung		„Vermeidung ist zu vermeiden, denn das ist keine Lösung.“	Vermeidungsverhalten wird prinzipiell kritisch betrachtet, da es keine langfristige Strategie oder Lösung ist.
Lehrperson 1, Pos. 36	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.3: Akzeptanz		„Am öftesten Humor (rettet Situationen) und Akzeptanz (Menschen akzeptieren, wie sie sind).“	Humor und Akzeptanz werden als Hauptstrategien in Bezug auf Coping genannt. Dabei kann Humor gewisse Situationen retten und Akzeptanz dabei helfen, Menschen zu akzeptieren, wie sie sind.
Lehrperson 6, Pos. 37	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.3: Akzeptanz		„Akzeptanz: manchmal ist es sinnvoll, zu akzeptieren, dass Schüler:innen nicht mehr (leisten) können, sie schon am Zenit ihrer Leistungsfähigkeit sind.“	Die genannte Coping-Strategie Akzeptanz bedeutet hier, die individuellen Leistungsgrenzen von Schüler*innen anzuerkennen und zu respektieren.
Lehrperson 8, Pos. 36	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3:		„Und auch Akzeptanz – es bringt mir ja ohnehin nichts, mich über bestimmte	Akzeptanz hilft, sich nicht unnötig über Unveränderbares

	Coping-Strategien > K5.3.3: Akzeptanz	Dinge aufzuregen oder sie totzuschweigen, wenn ich sie trotzdem erledigen muss. Also akzeptieren, (Arbeits-)Plan / To-do-Liste schmieden und durchziehen!“	aufzuregen, sondern stattdessen aktiv zu handeln und mit Struktur Aufgaben anzugehen.
Lehrperson 10, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.3: Akzeptanz	„Akzeptanz“	Das Konzept der Akzeptanz wird als Coping-Strategie aufgezählt.
Lehrperson 1, Pos. 36	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.4: Humor	„Am öftesten Humor (rettet Situationen) und Akzeptanz (Menschen akzeptieren, wie sie sind).“	Humor und Akzeptanz werden als Hauptstrategien in Bezug auf Coping genannt. Dabei kann Humor gewisse Situationen retten und Akzeptanz dabei helfen, Menschen zu akzeptieren, wie sie sind.
Lehrperson 4, Pos. 38	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.4: Humor	„Ich nehme viele Dinge mit Humor, was sich im Umgang mit den Schüler*innen äußert und das bekomme ich tagtäglich auch von den Schüler*innen äußerst positiv rückgemeldet.“	Der Umgang mit Humor äußert sich positiv unter anderem durch die Rückmeldung der Schüler*innen.
Lehrperson 5, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.4: Humor	„Im Austausch mit meinen Kolleg*innen hilft mir/uns Humor sehr gut (Situationen belustigend betrachten, gegenseitiges Schicken von Reels etc.).“	Humor im Kollegium, etwa durch gemeinsames Lachen oder Teilen lustiger Inhalte in sozialen Netzwerken, hilft dabei, belastende Situationen in einem anderen Licht zu sehen.

Lehrperson 6, Pos. 36	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.4: Humor	„Humor ist ganz wesentlich für den Umgang mit subversiven Schüler:innen“	Humor wird gezielt eingesetzt, um mit schwierigen Schüler*innen konstruktiv umzugehen.
Lehrperson 8, Pos. 36	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.4: Humor	„Das kommt vermutlich auch auf die Art der Herausforderung an. Aber ich bin der Meinung, dass mir in vielen Situationen Humor recht gut weiterhilft und dass man seinen Humor auch nie verlieren sollte!“	Humor wird als hilfreiche Strategie in vielen schwierigen Situationen erlebt und als essenzieller Bestandteil des Berufsalltags empfunden.
Lehrperson 9, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.4: Humor	„Humor“	Humor wird als wichtige persönliche Bewältigungsstrategie genannt.
Lehrperson 10, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.4: Humor	„Humor“	Humor wird als elementare Coping-Strategie genannt.
Lehrperson 2, Pos. 37	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.5: Planung, Organisation & Ordnung	„Planung und Ordnung“	Planung und Ordnung werden als wichtige Coping-Strategien im Berufsalltag genannt.
Lehrperson 4, Pos. 37	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.5: Planung, Organisation & Ordnung	„Ich bin sehr organisiert. Ich plane meinen Unterricht relativ genau und das hilft mir auf alle Fälle einen guten Überblick und Durchblick zu haben.“	Eine genaue Unterrichtsplanung hilft dabei, den Überblick zu behalten und gibt Sicherheit im Berufsalltag und wird deswegen als wichtige Coping-Strategie gesehen.

Lehrperson 5, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.5: Planung, Organisation & Ordnung	„Zusätzlich versuche ich von Anfang an, meine Wochen sehr gut vorzuplanen, und bin grundsätzlich sehr gut organisiert, um den Überblick und die Ruhe zu bewahren.“	Durch frühzeitige und durchdachte Wochenplanung sowie gute Organisation gelingt es, Ruhe und Überblick zu bewahren.
Lehrperson 7, Pos. 51	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.5: Planung, Organisation & Ordnung	„Gute Planung der Unterrichtsstunde, um Leerläufe zu vermeiden, die dazu führen können, dass Kinder zu tratschen beginnen.“	Gute Vorbereitung der Unterrichtsstunden dient dazu, Leerläufe zu vermeiden, die Unruhe oder Lärm in der Klasse fördern könnten.
Lehrperson 9, Pos. 33	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.5: Planung, Organisation & Ordnung	„Planung/Organisation“	Planung und Organisation werden als grundlegende Coping-Strategien im Berufsalltag genannt.
Lehrperson 10, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.3: Coping-Strategien > K5.3.5: Planung, Organisation & Ordnung	„Planung“	Planung wird als wichtige Coping-Strategie verstanden.
Lehrperson 1, Pos. 38	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Sport, Lesen, Familie (lässt Schule ganz verschwinden)“	In der Freizeit wird vor allem Sport, Lesen oder auch Zeit mit der Familie als Entspannungsmethode genutzt. Besonders die Zeit mit der Familie lässt die Belastungen des Schultages ganz verschwinden.

Lehrperson 2, Pos. 40	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Freizeit: Sport, putzen, baden in der Badewanne“	In der Freizeit wird Sport, Putzen, Baden in der Badewanne gerne als Entspannungsmethode genutzt.
Lehrperson 3, Pos. 45	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Yoga, Radfahren, Wandern, Kochen, Putzen, Freunde treffen“	Yoga, Radfahren, Wandern, Kochen, Putzen oder auch Freunde treffen sind beliebte Strategien für Entspannung in der Freizeit.
Lehrperson 4, Pos. 41	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„In der Freizeit Pilates, Yoga, Kaffee trinken mit Partner oder Freundinnen, Gartenarbeit, ausgiebige Spaziergänge.“	Sport wie Pilates oder Yoga, Zeit mit wichtigen Menschen wie Partner*in oder auch Freund*innen, Gartenarbeit, sowie Spaziergänge werden als vorrangige Entspannungsmethoden in der Freizeit genannt.
Lehrperson 5, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„In meiner Freizeit: Reisen, Ausflüge, Wandern, Sport“	Reisen, sowie Ausflüge und Sport werden gerne als Entspannungsmethode in der Freizeit verwendet.
Lehrperson 6, Pos. 40	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Lesen (privat und in der Schule)“	Lesen, sowohl in der Freizeit, als auch in der Schule, entspannt und entschleunigt.
Lehrperson 7, Pos. 53	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Weiters helfen kurze Nickerchen am Nachmittag, um sich der Situation kurz zu entziehen. Entspanntes Sitzen im Schaukelstuhl entschleunigt.“	Kurze Auszeiten wie beispielsweise durch Nickerchen am Nachmittag helfen, eine gewisse Distanz zu verschiedenen Situationen und

				Erleben aus dem Schulalltag zu erhalten. Außerdem wird eine gewisse Entschleunigung durch das bewusste Sitzen im Schaukelstuhl erreicht.
Lehrperson 7, Pos. 56	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Freizeit: Gespräche mit meinen Kindern, Lesen, spazieren gehen, Pilates, Massagen“		In der Freizeit helfen Zeit mit der Familie, Lesen, Spazieren gehen, Pilates oder auch Massagen bei der Entspannung.
Lehrperson 8, Pos. 38	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Im Alltag ist es für mich richtig entspannend, wenn ich mich hinsetzen und in Ruhe ein Sudoku lösen kann. Und atmen – einfach tief Luft holen, Fenster aufmachen und frische Luft aufsaugen. Auch beim Backen kann ich super gut entspannen – wenn es in der Schule auch noch so stressig ist und sich die Hefte stapeln, die korrigiert werden müssen, fürs Backen nehm‘ ich mir immer Zeit, weil es mich runterbringt und entschleunigt.“		Das Lösen von Rätseln wie Sudoku hilft bei der Entspannung in der Freizeit. Ebenso wird durch das tiefe Luftholen, atmen und frische Luft einatmen für Entspannung gesorgt. Das Backen wird ebenfalls als sehr entspannendes Hobby gerne auch während einer stressigen Phase zum Entspannen und Entschleunigen hingenommen.
Lehrperson 9, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Alle bereits genannten (Yoga, Atmung, ...)“		Bei der Entspannung in der Freizeit helfen unter anderem Yoga oder auch eine bewusste Atmung.
Lehrperson 10, Pos. 38	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.1: Freizeit	„Handarbeit, Sport, leider auch Spielen am Handy, Lesen“		Handarbeit, Sport und Lesen helfen bei der Entspannung in der Freizeit. Ebenso das Spielen am Handy hilft, sich Situationen zu entziehen und durch etwas

Lehrperson 1, Pos. 39	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„In der Schule sitze ich nicht im Konferenzzimmer, ich bin mit einer Kollegin (auch eine gute Freundin) in einem Raum (Lehrer-Arbeitsraum), in dem eigentlich nur wir beide sitzen. Dort lässt es sich gut entspannen und arbeiten.“	Passivität Entspannung zu erfahren. In der Schule wird der bewusste Raumwechsel in einen ruhigen Raum als entspannend empfunden. In so einem Raum kann man mit vertrauten Kolleg*innen gut arbeiten und entspannen.
Lehrperson 2, Pos. 39	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Schulalltag: Kaffee trinken, plaudern“	Im Schulalltag werden gerne das Kaffee trinken oder auch Plaudern mit Kolleg*innen als Entspannungsmethode genutzt.
Lehrperson 3, Pos. 44	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Humor, Gespräche führen, Lachen“	Humor, Gespräche sowie Lachen hilft, im Schulalltag entspannt zu sein und zu bleiben.
Lehrperson 4, Pos. 40	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„In der Schule das Unterhalten mit Kolleg*innen oder eben das Zurückziehen in einen leeren Raum.“	Die Gespräche mit Kolleg*innen und das Zurückziehen in leere Räume hilft, Entspannung im Schulalltag zu erleben.
Lehrperson 5, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Im Alltag/Schulalltag: Sport, Lesen, Handy (leider, aber ehrlich), Auszeit in der Natur und mit meinen Freunden/Familie/Partner“	Im (Schul)Alltag werden Sport, Lesen, Zeit am Handy, Auszeiten in der Natur sowie Zeit mit Familie, Freund*innen oder Partner*in als Entspannungsmethode verwendet.

Lehrperson 6, Pos. 39	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Auszeiten (Rückzug in den Pausen in Aufenthaltsräume)“	Bewusste Auszeiten wie beispielsweise durch einen Rückzug in den Pausen, helfen dabei, mit mehr Entspannung durch den Schullalltag zu gehen.
Lehrperson 6, Pos. 40	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Lesen (privat und in der Schule)“	Lesen, sowohl in der Freizeit, als auch in der Schule, entspannt und entschleunigt.
Lehrperson 7, Pos. 55	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Schullalltag: Lerngymnastik - Bewegungsübungen mit Schülern während der Unterrichtsstunde“	Im Schullalltag werden gerne Bewegungsübungen mit den Schüler*innen als Entspannungsmethode für Lehrperson und Schüler*innen eingesetzt.
Lehrperson 8, Pos. 39	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Während des Schullalltags hilft mir wohl auch das ‚Tief-Luftholen‘ am besten, um runterzukommen. Sonst fallen mir keine Entspannungsmethoden ein, die ich im Schullalltag anwende!“	Während des Berufsalltages hilft es besonders, auf eine bewusste, tiefe Atmung zu achten. Das kann jederzeit zwischendurch für mehr Entspannung sorgen. Sonst werden keine weiteren Entspannungsmethoden während des Schullalltages verwendet.
Lehrperson 9, Pos. 35	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Während des Schullalltags ist es schwierig. Kurz tief atmen, an etwas Schönes denken, essen“	Es wird aufgezeigt, dass es prinzipiell schwierig ist, Entspannungsmethoden während des Schullalltages einzusetzen. Dennoch kann

			man beispielsweise durch eine tiefe Atmung oder auch indem man die Gedanken bewusst auf etwas Schönes lenkt, mehr Entspannung im Schulalltag erfahren.
Lehrperson 10, Pos. 37	K5: Eigene Gesundheitsstrategien > K5.4: Entspannungsmethoden > K5.4.2: Schule	„Gespräche mit netten Kolleg*innen, „Sudereien“ vermeiden, bewusste Auszeit beim gemeinsamen Mittagessen im Schulrestaurant“	Zeit mit netten Kolleg*innen oder auch eine bewusste Auszeit z.B. durch ein gemeinsames Mittagessen im Schulrestaurant werden als Entspannungsmethoden im Schulalltag genannt. Weiters ist es wichtig, sich nicht auf Negatives zu konzentrieren.
Lehrperson 2, Pos. 44	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Für mich persönlich wünsche ich mir, dass ich wie bisher bis zu einem gewissen Grad im Schulalltag mitwirken und mitbestimmen darf.“	Mitgestaltung und Mitbestimmung im Schulalltag sind für die persönliche Motivation und langfristige Gesundheit wichtig.
Lehrperson 2, Pos. 44	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Die Wertschätzung für die geleistete Arbeit muss da sein. Wenn ich in meiner Arbeit einen Sinn sehe, dann mache ich sie auch gerne und bleibe motiviert.“	Sinnstiftung und Wertschätzung sind zentrale Motivatoren für langfristige Arbeitsfreude.
Lehrperson 3, Pos. 48-51	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Die Freude am Beruf: indem ich mir regelmäßig bewusst mache, warum ich diesen Beruf gern habe (alle positiven Aspekte aufschreibe/nenne – auch weiter	Die langfristige Motivation wird durch regelmäßige bewusste Reflexion über die positiven Aspekte des Berufs gestärkt. Dazu gehört, sich aktiv daran zu erinnern, warum man den Beruf

		erzähle!) und „Störfaktoren“ entweder löse (wenn möglich) oder vielleicht akzeptiere (wenn nicht möglich zu lösen oder wenn es mich nicht zu sehr beeinträchtigt) Kontakt zu Kolleg*innen regelmäßig pflegen (auch außerhalb der Schulzeit), Kontakt zu Eltern pflegen (sachlich bleiben!) Kontakt zu Schüler*innen (ehrlicher und respektvoller Umgang!)“	gewählt hat, sowie diese positiven Gedanken auch mit anderen zu teilen. Störfaktoren im Berufsalltag sollen entweder aktiv gelöst oder akzeptiert werden. Zusätzlich ist es förderlich, alle wichtigen sozialen Beziehungen im Schulkontext zu pflegen: der Austausch mit Kolleg*innen, Eltern und Schüler*innen wird als zentral für ein gesundes Arbeitsumfeld gesehen.
Lehrperson 3, Pos. 53	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Für den Berufsalltag motiviert zu sein hängt auch sehr stark damit zusammen, wie mein Privatleben läuft. Meine persönliche Motivation wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Somit kann ich im persönlichen und gesundheitlichen Bereich viel dazu beitragen“	Die persönliche Motivation im Schulberuf ist stark vom Zustand des Privatlebens abhängig. Wenn es im privaten und gesundheitlichen Bereich gut läuft, wirkt sich das positiv auf die berufliche Motivation aus.
Lehrperson 4, Pos. 44	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Anerkennung aus der Bevölkerung.“	Gesellschaftliche Anerkennung des Lehrerberufs wirkt motivierend und wichtig für langfristige Gesundheit und Motivation im Lehrberuf.
Lehrperson 5, Pos. 38-39	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Zu Beginn muss ich definitiv mein Aufgabenausmaß reduzieren. Möglicherweise werde ich auch in naher	Eine langfristige Perspektive im Lehrer*innenberuf setzt für die befragte Person eine Reduktion

		Zukunft die Schule wechseln, um nur meine geprüften Fächer zu unterrichten. Wesentlich sind auch die Unterstützung der Schulleitung und eine respektvolle, zwischenmenschliche Gesprächsbasis. Durch einen Leitungswechsel in meinen ersten Dienstjahren konnte ich erkennen, welchen Einfluss die Schulleitung auf die Stimmung im gesamten Team hat.“	der Arbeitsbelastung voraus. Die interviewte Person plant, ihre Aufgaben zu verringern, eventuell durch einen Schulwechsel, um sich auf ihre geprüften Fächer konzentrieren zu können. Auch die Qualität des Arbeitsumfeldes wird als entscheidend erlebt, insbesondere die Unterstützung durch die Schulleitung und ein respektvolles Miteinander im Kollegium. Ein Leitungswechsel in der Vergangenheit habe deutlich gezeigt, wie stark die Schulleitung das gesamte Schulklima und damit auch das eigene Wohlbefinden beeinflusst.
Lehrperson 5, Pos. 42	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Einerseits liegt mein persönlicher Fokus auf den Fächern und Bereichen, die mich erfüllen, und andererseits auf der Ablegung jener Aufgaben, die mir keinen Spaß machen.“	Die Konzentration auf erfüllende Aufgaben und das Ablegen belastender Tätigkeiten fördern berufliche Gesundheit langfristig.
Lehrperson 6, Pos. 46	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„allgemeine Wertschätzung des Lehrberufs“	Allgemeine gesellschaftliche Wertschätzung des Lehrberufs ist für die Motivation bedeutend.
Lehrperson 7, Pos. 59-60	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Möglichst in jeder Situation das Positive sehen, Negatives akzeptieren und	Ein förderlicher Umgang mit Belastung wird durch eine

		versuchen, es zu lösen. Gespräche führen, sei es mit den Kindern, dem Klassenvorstand, der Direktorin und den Eltern. Weiters ist der Abstand in der unterrichtsfreien Zeit unabdingbar, um mit neuer Energie wieder durchstarten zu können.“	optimistische Grundhaltung, lösungsorientiertes Denken und offene Kommunikation ermöglicht. Indem man versucht, in jeder Situation etwas Positives zu sehen und Probleme aktiv anzugehen, kann man Herausforderungen konstruktiv begegnen. Der Austausch mit Kolleg*innen, Schüler*innen, Eltern und der Schulleitung wird dabei als wichtiger Bestandteil eines gesunden Schulalltags genannt. Zusätzlich ist die bewusste Erholung in unterrichtsfreier Zeit entscheidend, um mit frischer Energie wieder in den Schulalltag zu starten.
Lehrperson 8, Pos. 42-43	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden. Da steht mir manchmal vermutlich mein eigener Perfektionismus etwas im Weg. Ich sehe mich aber gerade im Lehrberuf als Vorbild und auch Motivator für die Jugendlichen. Deshalb möchte ich immer hundert Prozent geben oder sogar noch mehr. Das ist v.a. in diesen ganz stressigen Phasen, die ich bereits erwähnt habe, nicht immer hilfreich. Ich	Die Balance zwischen Beruf und Freizeit wird als zentrale Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Motivation gesehen, wird jedoch durch eigenen Perfektionismus erschwert. Die Lehrperson hat den Anspruch, immer ihr Bestes zu geben, da sie sich selbst als Vorbild für die Schüler*innen sieht. Gleichzeitig erkennt sie,

		muss für mich lernen und akzeptieren, dass vielleicht auch einmal 80% genügen. Die Kinder wissen ja ohnehin nicht, wie meine 100% ausgesehen hätten oder aussehen würden. Und ausreichend Schlaf – ich bin zum Glück eine Person, die nicht viel Schlaf benötigt. Somit sind mehrere Tage hintereinander mit nur 3 oder 4 Stunden Schlaf kein Problem. Allerdings ist mir bewusst, dass das auf Dauer gesehen seeeeeehr ungesund ist.“	dass es langfristig gesünder ist, nicht immer 100 % leisten zu müssen. Auch wenn sie mit wenig Schlaf auskommt, ist ihr bewusst, dass dauerhaft zu wenig Schlaf gesundheitsschädlich ist. Der Lernprozess besteht darin, realistische Leistungsgrenzen zu akzeptieren und die eigene Energie besser einzuteilen.
Lehrperson 8, Pos. 45	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Was motiviert mich, in der Schule zu arbeiten – an erster Stelle natürlich die Kinder. Es ist bereichernd zu sehen, wie sich Menschen von Kindern zu jungen Erwachsenen werden und dabei ihre ganz eigene Persönlichkeit entwickeln. Sie auf dieser Reise begleiten zu dürfen, ist schon Motivation genug. Eine Schülerin hat einmal zu mir gesagt „Frau Professor, ich habe von Ihnen so viel gelernt. Und ich meine jetzt nicht den Unterrichtsstoff, sondern ich hab‘ fürs Leben gelernt. Aufgeben gibt’s nicht und dran‘ bleiben lohnt sich.“	Die Entwicklung der Schüler*innen zu begleiten, wird als zentrale, sinnstiftende und motivierende Aufgabe erlebt.

Lehrperson 9, Pos. 40	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Work-life-balance, regelmäßige Check-ups bei einem Arzt, Sport, Hobbies, etc.“	Eine gesunde Work-Life-Balance, medizinische Vorsorge und persönliche Hobbys tragen zur langfristigen Gesunderhaltung bei.
Lehrperson 10, Pos. 41	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Die Freude an der Arbeit nicht verlieren = manchen Unsinn aus dem Ministerium ignorieren können / dürfen“	Um langfristig motiviert zu bleiben, ist es wichtig, sich die Freude an der Arbeit zu bewahren. Dazu gehört auch, sich nicht von allen bildungspolitischen Vorgaben entmutigen zu lassen und mit einem gewissen Maß an Gelassenheit auf manche Änderungen oder Vorgaben zu reagieren.
Lehrperson 10, Pos. 44	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation	„Unterstützung bei administrativen Belangen für das lehrende Personal; Klassen- und Gruppengrößen“	Unterstützungsstrukturen bei administrativen Aufgaben sowie kleinere Klassen fördern langfristige Arbeitszufriedenheit, Gesundheit und Motivation im Lehrberuf.
Lehrperson 2, Pos. 48	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung	„Die Tätigkeiten rund um das Unterrichten sollten mehr in den Fokus rücken: Wie führe ich Gespräche mit Eltern? Was mache ich, wenn die Stimmung in der Klasse nicht passt? Wie trage ich Noten ein? Was ist bei Konferenzen zu beachten? Welche	Es besteht der Wunsch, dass Lehrpersonen in ihrer Ausbildung stärker auf praxisnahe Aufgaben vorbereitet werden, etwa im Umgang mit Eltern, bei schwieriger Klassenstimmung oder bei organisatorischen

		Möglichkeiten gibt es, Leistungen zu dokumentieren?“	Anforderungen wie Noteneintragungen und Konferenzen.
Lehrperson 4, Pos. 51	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung	„Gerade aber in einem Beruf, der stets im Wandel ist, sollte es ein breites Angebot an sinnvollen Fortbildungen geben.“	Angesichts der ständigen Veränderungen im Bildungsbereich wird ein vielfältiges, praxisorientiertes Fortbildungsangebot als notwendig angesehen.
Lehrperson 1, Pos. 49	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.1: Kommunikative Kompetenzen	„Allgemeine Tipps für den Umgang mit verhaltensauffälligen Schüler:innen.“	Es wird der Wunsch nach mehr konkreten Tipps und Hilfestellungen im Umgang mit verhaltensauffälligen Schüler*innen geäußert.
Lehrperson 3, Pos. 58	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.1: Kommunikative Kompetenzen	„Gesprächstechnik mit Schüler*innen und Eltern“	Lehrpersonen sehen Gesprächstechniken mit Schüler*innen und Eltern als wichtiges Thema in der Lehramtsausbildung bzw. Fortbildung. .
Lehrperson 6, Pos. 48	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.1: Kommunikative Kompetenzen	„Umgang mit verhaltensauffälligen Jugendlichen und nicht kooperativen Eltern.“	Der Bedarf an gezielter Fortbildung zum Umgang mit verhaltensauffälligen Jugendlichen und schwierigen Eltern wird betont.
Lehrperson 3, Pos. 55-57	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.2: Lehrer*innengesundheit & Stressbewältigung	„Entspannungstechniken Sprechtechnik/Atemtechnik Gesunde Ernährung“	Lehrkräfte wünschen sich Fortbildungen zu Entspannungstechniken, Sprechtechnik, Atemtechnik und gesunder Ernährung, um

				ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.
Lehrperson 3, Pos. 59-61	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.2: Lehrer*innengesundheit & Stressbewältigung	„Persönlichkeitstraining Motivationsfaktoren Stressbewältigung“	Themen wie Persönlichkeitstraining, eigene Motivationsfaktoren und Strategien zur Stressbewältigung werden als relevante Inhalte für Aus- und Fortbildung genannt.	
Lehrperson 7, Pos. 45	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.2: Lehrer*innengesundheit & Stressbewältigung	„Fortbildungen zur Lehrer-Gesundheit besuchen, wie das Stress-Online-Training.“	Die Teilnahme an gezielten Gesundheitsfortbildungen, etwa Online-Trainings zur Stressbewältigung (z.B. das Stress-Online-Training), wird als hilfreich empfunden.	
Lehrperson 8, Pos. 48	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.2: Lehrer*innengesundheit & Stressbewältigung	„Es wäre super, wenn ausreichend und v.a. kostengünstige Supervision angeboten wird. Es ist schwierig zu sagen, was angehende Lehrpersonen in Bezug auf die Gesundheit lernen sollten, da ja jeder ein eigenes Empfinden für Stress hat bzw. mit Stress anders umgeht.“	Es wird ein Bedarf nach kostengünstiger Supervision betont. Gleichzeitig wird festgestellt, dass der Umgang mit Stress sehr individuell ist und in der Ausbildung schwer allgemein vermittelbar ist.	
Lehrperson 9, Pos. 42	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.2: Lehrer*innengesundheit & Stressbewältigung	„Stressmanagement (der Rest ist Erfahrung und learning by doing...)“	Stressmanagement wird als zentrales Aus- und Fortbildungsthema genannt, während viele andere Kompetenzen im Beruf selbst durch Erfahrung und "learning by doing" erworben werden.	

Lehrperson 3, Pos. 62	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.3: Selbstmanagement & Organisation	„Selbstorganisation“	Selbstorganisation wird als grundlegende Fähigkeit für den Lehrer*innenberuf genannt, die gezielt in Aus- und Fortbildung gefördert werden sollte.
Lehrperson 4, Pos. 50	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.3: Selbstmanagement & Organisation	„Im Lehramtsstudium wäre es sehr förderlich, wenn innerhalb eines Seminars auf organisatorische und bürokratische Dinge, die man im Schulalltag jeden Tag benötigt, Einblick gegeben werden würde.“	Es wird gewünscht, dass im Lehramtsstudium praktische Einblicke in die alltäglichen organisatorischen und bürokratischen Anforderungen des Schulalltags gegeben werden.
Lehrperson 5, Pos. 45-46	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.3: Selbstmanagement & Organisation	„Besonders wichtig finde ich, dass angehende Lehrkräfte lernen, welche organisatorischen Zusatzaufgaben auf sie zukommen (KV-Tätigkeiten, Elternarbeit, Abrechnung und Planung von Schulveranstaltungen usw.). Zusätzlich sollte vermittelt werden, wie man die Unterrichtsplanung schnell und effizient erledigt. Es ist unrealistisch, jede Unterrichtseinheit bis ins kleinste Detail zu planen, ohne nach der zweiten Woche ausgebrannt zu sein.“	Angehende Lehrkräfte sollten frühzeitig auf organisatorische Zusatzaufgaben (z. B. KV-Tätigkeiten, Elternarbeit, Schulveranstaltungen) vorbereitet werden. Außerdem sollte vermittelt werden, wie Unterricht effizient geplant werden kann, um Überlastung zu vermeiden.
Lehrperson 10, Pos. 46	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.3: Selbstmanagement & Organisation	„effiziente Tools für die Selbstorganisation: hier passiert viel zu wenig und der Kenntnisstand der jungen	Der Einsatz effizienter Tools zur Selbstorganisation wird als zentral angesehen, der aktuelle Kenntnisstand junger Lehrkräfte

			Kolleg*innen ist oft erschreckend niedrig!“	in diesem Bereich wird oft als unzureichend beschrieben.
Lehrperson 1, Pos. 48	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.4: Digitale Kompetenzen & KI		„Fachspezifischer Umgang mit KI.“	Es wird der Wunsch nach Fortbildungen zum fachspezifischen Einsatz von künstlicher Intelligenz geäußert.
Lehrperson 10, Pos. 44	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.4: Digitale Kompetenzen & KI		„genügend und verpflichtende Fortbildungen im Bereich Digitalisierung und KI“	Fortbildungen zu Digitalisierung und KI sollten verpflichtend und in ausreichender Zahl angeboten werden, um alle Lehrpersonen auf den neuesten Stand zu bringen.
Lehrperson 10, Pos. 46	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.1: Ausbildung & Fortbildung > K6.1.4: Digitale Kompetenzen & KI		„Gute Skills im Bereich Digitalisierung“	Gute digitale Kompetenzen werden als grundlegende Voraussetzung für den Lehrberuf angesehen.
Lehrperson 1, Pos. 42-44	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Es müsste in die Gebäudeinfrastruktur investiert werden. Klimaanlage, Whiteboards, stabile Internetverbindung, etc. Derzeit sind wir in einem modernen Ausweichquartier und hier funktioniert vieles bereits gut.“ Für Deutsch: Klassenteilung (zu viele Schüler:innen pro Klasse) Es sollte eine Mindestanzahl von 15 bis höchstens 20 Schüler:innen pro Klasse geben.“	Eine Verbesserung der räumlichen und technischen Ausstattung wird als dringend notwendig angesehen (z. B. Klimaanlage, stabile Internetverbindung, Whiteboards). Außerdem wird eine Klassengröße von maximal. 20 Schüler*innen empfohlen.	

Lehrperson 2, Pos. 43	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Mehr Unterstützung für das Lehrpersonal: weniger Bürokratie, eigenes Diensthandy, Ruheräume in den Schulen“	Lehrpersonen wünschen sich mehr Entlastung, z. B. durch weniger Bürokratie, Diensthandys und Ruheräume in der Schule.
Lehrperson 4, Pos. 45-46	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Faire Bezahlung für geleistete Arbeit. Längere Pausen zwischen den Unterrichtsstunden, was sich auch positiv auf die Schüler*innen auswirken würde.“	Faire Bezahlung und längere Pausen zwischen den Unterrichtsstunden werden als wichtige Maßnahmen zur Entlastung und Motivation gesehen.
Lehrperson 5, Pos. 40	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Zudem empfinde ich die Weiterentwicklung des Schulsystems als wesentlich. Da wir an unserer Schule sehr viele Probleme mit verhaltensauffälligen Schüler*innen haben, wünsche ich mir mehr Handlungsmöglichkeiten und Unterstützung seitens der Bildungsdirektion.“	Es besteht ein deutlicher Wunsch nach einer Weiterentwicklung des Schulsystems und gezielter Unterstützung bei der Arbeit mit verhaltensauffälligen Schüler*innen durch die Bildungsdirektion.
Lehrperson 5, Pos. 43	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Ebenso wichtig ist für mich eine Verbesserung des Systems (ich kann nur vom Mittelschulbereich sprechen).“	Allgemeine Verbesserung des Bildungssystems, insbesondere im Mittelschulbereich, wird als erforderlich genannt.
Lehrperson 6, Pos. 43-44	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Schutz vor Hitze in den Klassenräumen. Kleinere Gruppengrößen“	Hitzeschutz in Klassenräumen und kleinere Gruppen werden als wichtige Maßnahmen für ein gesundes Arbeitsumfeld betrachtet.

Lehrperson 8, Pos. 46	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Sonst wäre es wünschenswert, dass Neuerungen/Änderungen, die von oberster Stelle beschlossen werden, vorher auf ihre Praxistauglichkeit überprüft werden.“	Neuerungen im Schulsystem sollten vor der Umsetzung auf Praxistauglichkeit überprüft werden, um realistische Maßnahmen zu gewährleisten.
Lehrperson 9, Pos. 38	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Angebote für Lehrpersonen an Schulen (z.B. Yoga oder Psychotherapie). Weniger Bürokratie, jährliche Mitarbeitergespräche wie in Firmen (HR), mehr Personal an Schulen“	Für langfristige Gesundheit und Motivation wünschen sich Lehrpersonen schulinternen Angebote wie Yoga oder Psychotherapie, regelmäßige HR-ähnliche Gespräche, weniger Bürokratie und mehr Personal an Schulen.
Lehrperson 10, Pos. 42	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„Effiziente Unterstützung in administrativer Hinsicht, sinnvolle Fortbildung, gute und weitsichtige Lehrpläne“	Es braucht bessere administrative Unterstützung, praxisnahe Fortbildungen und zukunftsfähige Lehrpläne.
Lehrperson 10, Pos. 44	K6: Langfristige Gesundheit & Motivation > K6.2: Änderungen auf Schulebene	„hilfreiche Tools für die effiziente Organisation.“	Der Einsatz hilfreicher organisatorischer Tools wird gewünscht, um den Arbeitsalltag effizienter zu gestalten.
Lehrperson 1, Pos. 51-52	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Weniger ist mehr, bezogen auf die Arbeit. Solide Kompetenz in seinen Fächern, aber auch ohne Angst davor den Mut zur Lücke zu haben. Auf die meisten Fragen hat man eine Antwort parat, aber was ich	Reduktion auf das Wesentliche: Der Fokus sollte auf den Kernaufgaben liegen, nicht auf Perfektionismus oder Überengagement.

		besonders am Unterrichten liebe, sind die Fragen, über die ich mir noch nie Gedanken gemacht habe. Der schönste Moment ist jener, in dem sich dann aufgrund einer gestellten Frage und meiner spontanen Antwort für mich ganz neue Dinge erschließen und ich neue Erkenntnisse daraus ziehe. Soziale Intelligenz aber auch Wurschtigkeit gegenüber anderer Kolleg:innen.“	Fachlich kompetent, aber offen für Unvorhergesehenes: Gute Fachkenntnisse sind wichtig, gleichzeitig darf man Lücken zulassen und spontan auf neue Impulse reagieren. Soziale Intelligenz mit Gelassenheit kombinieren: Im Kollegium hilft soziale Kompetenz, gleichzeitig sollte man sich nicht von allem beeinflussen lassen.
Lehrperson 1, Pos. 56	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Was noch notwendig ist, ist schlagfertig und trotzdem humorvoll ironisch zu sein.“	Soziale Intelligenz, Schlagfertigkeit, Humor und eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit Schüler*innen, Kolleg*innen und Eltern werden als wichtig betont.
Lehrperson 2, Pos. 51	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Habt Spaß an dem Beruf, aber kennt auch euren Wert für die Schule. Ihr seid für jede Schule so wertvoll, dass ihr nicht zu allen Aufgaben „Ja“ sagen müsst.“	Freude an der Arbeit ist wichtig, aber auch das Setzen von Grenzen.
Lehrperson 3, Pos. 56	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Kümmere dich um deine Beziehung zu deiner Klasse, denn „zufriedene Schüler*innen“ = „zufriedener Lehrer*in“. Man könnte auch das Sprichwort „So wie man in den Wald hineinruft, hallt es zurück“ zitieren. Sei transparent, ehrlich, kommuniziere	Der Aufbau positiver Beziehungen zu Schüler*innen ist zentral für die Zufriedenheit im Beruf. Offenheit, Transparenz, unmittelbare Kommunikation, Fehler einräumen, Feedback einholen

		unmittelbar, stehe zu Fehlern, hol Feedback ein, such dir Hilfe in schwierigen Situationen, nimm manches mit Humor..."	und Unterstützung suchen sind hilfreiche Strategien.
Lehrperson 4, Pos. 52	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Ich würde auch jeder angehenden Lehrperson raten, so viel wie möglich aus sich zu machen und wenn es Zusatzausbildungen gibt, auch wenn dies manchmal zeitintensiv ist, diese auch zu machen.“	Zusatzausbildungen lohnen sich trotz Zeitaufwand – persönliche Weiterentwicklung ist wichtig.
Lehrperson 4, Pos. 55-56	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Immer im Hinterkopf zu behalten, dass man als Lehrer*in ganz oft mehr Einfluss auf Schüler*innen hat als die Erziehungsberechtigten. Und mit diesem Gedanken im Hinterkopf sollte man Unterrichten und Lehren. Das Bewusstsein, dass man, meiner Meinung nach, den schönsten Beruf der Welt hat!“	Lehrpersonen sollten sich stets bewusst sein, welch großen Einfluss sie auf ihre Schüler*innen haben, oft sogar mehr als die Erziehungsberechtigten. Dieses Bewusstsein sollte das eigene Handeln im Unterricht prägen und zugleich die Freude an einem der schönsten Berufe der Welt stärken.
Lehrperson 5, Pos. 49-50	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Meiner Meinung nach ist es wichtig, die Schule nicht ins Zentrum des eigenen Lebens zu rücken, sondern auch privaten Hobbys und Leidenschaften nachzugehen. Schule ist nicht alles – das musste auch ich erst lernen.“	Schule sollte nicht das ganze Leben einnehmen, private Interessen, Hobbies und Leidenschaften, sowie Selbstreflexion sind wichtig. Weiters sollte man sich bewusst machen, dass man nicht alleine ist mit Problemen und jederzeit

		Reflektiere dich und deinen Unterricht. Frag nach und hol dir Unterstützung von erfahrenen Kolleg*innen.“	Unterstützung von erfahrenen Kolleg*innen möglich ist.
Lehrperson 6, Pos. 51	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Nicht mit organisatorischen Aufgaben überhäufen lassen; im Gegenzug auch die Schüler:innen nicht mit Aufgaben überfordern. Gelassenheit im Umgang mit Schüler:innen, Eltern und Kolleg:innen an den Tag legen.“	Die Aufgaben sollten gut dosiert werden, sowohl für sich selbst als auch für Schüler*innen. Außerdem ist es wichtig Gelassenheit zu bewahren.
Lehrperson 7, Pos. 64-65	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Zuerst einmal den Beruf wählen, weil es einem Spaß macht, mit Kindern zu arbeiten. Probleme mit Kindern ansprechen, sobald man etwas merkt und nicht lange warten, im Lehrerkollegium Gespräche führen. Probleme nicht zu sehr an sich heranlassen, akzeptieren, dass man nicht für alles eine Lösung finden kann. Die Kinder darauf hinweisen, dass man versucht, ihnen etwas beizubringen, sie für das Leben vorzubereiten. Lernen müssen die Kinder aber selbst. Nicht die Schuld bei sich suchen, wenn Kinder nicht die passende Leistung bringen. Und vor allem sich vor Augen führen: Man kann einem Elefanten auch nicht beibringen, auf einen Baum zu klettern. Jedes Kind hat gewisse Ressourcen zur	Der Beruf sollte aus Freude an der Arbeit mit Kindern gewählt werden. Schwierigkeiten mit Schüler*innen sollten frühzeitig angesprochen und im Kollegium gemeinsam reflektiert werden. Lehrpersonen dürfen nicht vergessen, dass sie nicht jede Herausforderung lösen können und die Verantwortung für den Lernerfolg nicht allein bei ihnen liegt. Jedes Kind bringt individuelle Voraussetzungen mit, die man anerkennen und realistisch einschätzen sollte.

		Verfügung. Was im Gehirn nicht vorhanden ist, kann der beste Lehrer nicht herausholen.“		
Lehrperson 7, Pos. 69	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Nicht nur den Unterricht gestalten, sondern auch auf die Bedürfnisse der einzelnen Schüler eingehen.“	Neben der Gestaltung des Unterrichts auch auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler*innen achten.	
Lehrperson 7, Pos. 70	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Also nicht verzweifeln, wenn etwas nicht so gelingt, wie man es möchte.“	Rückschläge gehören dazu, man sollte daran nicht verzweifeln.	
Lehrperson 7, Pos. 70	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Mut zur Lücke – manchmal geht es nicht anders.“	Perfektion ist nicht immer möglich, sinnvoll oder notwendig, man sollte lernen Lücken zu akzeptieren.	
Lehrperson 7, Pos. 71	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Sein Bestes geben. Wenn es nicht immer gelingt, sich nicht zu sehr stressen. Hilfe annehmen von erfahrenen Kolleginnen. Nach stressigen Unterrichtseinheiten kommen wieder ruhigere Phasen.“	Lehrpersonen sollen Einsatz zeigen, aber Nachsicht mit sich selbst üben und Hilfe annehmen können und dürfen. Man soll sich bewusst machen, dass nach stressigen Phasen auch wieder ruhige Phasen folgen werden.	
Lehrperson 8, Pos. 48	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Aber vielleicht sich ‚Nein-Sagen‘ zu trauen. Gerade die Junglehrer werden mit sämtlichen Aufgaben überschüttet. Dabei wird aber oft vergessen, dass auch für Junglehrer der Tag nur 24 Stunden hat.“	Man sollte lernen „Nein“ zu sagen und das ohne Scheu.	

Lehrperson 8, Pos. 51-55	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„sich ‚Nein-Sagen‘ zu trauen, wenn der Direktor / die Direktorin immer wieder mit neuen ‚kleinen Aufgaben‘ daher kommt... Wie heißt es so schön ‚Auch Kleinvieh macht Mist‘... und wenn man zu allem ‚Ja‘ sagt, werden die Zeitrressourcen bald knapp. auf ausreichend Freizeit, Ruhe und Ausgleich zum Arbeitsalltag achten Fächerkombination beachten sich nicht krank in die Schule schleppen – das bringt niemandem etwas nie die Freude und den Spaß verlieren“	Berufseinsteiger*innen sollten lernen, auch einmal „Nein“ zu sagen, um sich nicht mit zusätzlichen Aufgaben zu überlasten. Eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist entscheidend, ebenso wie eine kluge Wahl der Fächerkombination. Es ist wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten, sich bei Krankheit zu schonen und dabei stets die Freude am Beruf zu bewahren.
Lehrperson 9, Pos. 45	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Jede/r muss für sich selbst etwas finden, wie er/sie mit Stress am besten umgeht. Hobbies, Sport, Freundschaften, etc. sind wichtig.“	Eigene Wege im Umgang mit Stress finden – Freizeit, Sport und soziale Kontakte sind wichtig.
Lehrperson 10, Pos. 49-50	K7: Empfehlungen für Berufseinsteiger*innen	„Von Anfang an gutes Zeitmanagement aneignen, gute Struktur für die eigenen Unterlagen und Daten anlegen, regelmäßiger Austausch mit (erfahrenen) Kolleg*innen, bei Schwierigkeiten nicht zu lange warten und Hilfe holen (Direktion, Kollegium)	Berufseinsteiger*innen sollten sich frühzeitig ein gutes Zeitmanagement und eine klare Struktur für Materialien und Daten aneignen. Der regelmäßige Austausch mit erfahrenen Kolleg*innen ist ebenso hilfreich wie das frühzeitige Einholen von

			Nachsichtig sein mit sich selbst, man kann nicht von Anfang an alles perfekt können“	Unterstützung bei Schwierigkeiten. Dabei ist es wichtig, geduldig mit sich selbst zu sein, niemand muss von Beginn an alles perfekt beherrschen.
Lehrperson 2, Pos. 53	K8: Offene Ergänzungen: Lehrer*innengesundheit		„BerufseinsteigerInnen sollten wieder langsamer in den Beruf eingeführt werden. Die Induktionsphase ist meiner Meinung nach ein Hineinwerfen in den Schulalltag, der jungen LehrerInnen von Anfang an die Gesundheit und somit auch die Zufriedenheit am Beruf nehmen kann.“	Der Einstieg in den Lehrberuf sollte schrittweise und begleitet erfolgen. Ein zu schneller und überfordernder Einstieg, wie er derzeit oft in der Induktionsphase erlebt wird, gefährdet die Gesundheit und langfristige Berufszufriedenheit junger Lehrer*innen.
Lehrperson 8, Pos. 57	K8: Offene Ergänzungen: Lehrer*innengesundheit		„Das man sich nicht wundern darf, dass manche v.a. junge, engagierte Lehrerinnen und Lehrer aufgrund des Arbeitspensums und des immer breiteren Aufgabenfeldes, das erledigt werden muss, geradezu in ein Burnout steuern.“	Das hohe Arbeitspensum kann besonders junge bzw. engagierte Lehrkräfte überfordern, die Gefahr vor einem Burnout ist real und sollte bewusst gemacht werden.