

Umgang von Lehrenden mit Stress: Zur Bedeutung des Konzeptes rationaler Gedanken in der Lehrerbildung

Tilmann Wilton und Gisela Steins

Universität Duisburg-Essen, Essen

Zusammenfassung: In der Lehrerstressforschung überwiegt immer noch ein A-C-Kausalitätsmodell für die unerwünschten Folgen von Stress. Ziel dieses Beitrages ist es, die aktuelle Forschung zu skizzieren und mit Hilfe einer aktuellen explorativen Untersuchung herauszuarbeiten, welche Rolle rationale und irrationale Gedanken beim Umgang mit als stressreich empfundenen Situationen im schulischen Kontext spielen. Die Studie zeigt vor allem, dass die Reflexion und Veränderung der eigenen Bewertungssysteme Chancen für die Förderung von professionellen Lehrerhandeln ermöglicht und gewinnbringend in die Ausbildung von Lehrenden einbezogen werden kann.

Schlüsselwörter: Stresserleben von Lehrkräften, A-C-Verbindungen im schulischen Kontext, rationale Gedanken bei Stressbewältigung

Abstract: In teacher stress research outweighs still an A-C-causality model for the adverse effects of stress. The aim of this paper is to outline the current research and work out with the help of a recent exploratory study the role of rational and irrational thoughts when dealing with stressful situations perceived in the school context. The study basically shows that the reflexion and change of the own belief systems and the sense of ownership of beliefs can support professional teaching practice.

Keywords: Stress experience of teachers, A-C connections in the school context, rational thought in coping with stress

GISELA STEINS, Diplom-Psychologin, seit 2003 Professorin für Allgemeine Psychologie und Sozialpsychologie an der Universität Duisburg-Essen, Fakultät für Bildungswissenschaft, tätig in der Lehrer/innenausbildung. Ausbildung in rational-emotiver Verhaltenstherapie, Forschungsaufenthalte in New York und Los Angeles. Forschungsschwerpunkt: Die Bedeutung und die Veränderung von Beziehungen in Erziehungs- und Bildungskontexten.

TILMANN WILTON, 1. Staatsexamen Grundschullehramt und Bachelor of Science in Geografie. Seit 2011 Lehramtsanwärter in einer Kölner Grundschule.