

PALACKÝ- UNIVERSITÄT IN OLOMOUC

PÄDAGOGISCHE FAKULTÄT

LEHRSTUHL FÜR DEUTSCHE SPRACHE

**Bc. KATEŘINA KOLDOVÁ**

Studienfächer: Englisch und Deutsch

II. Studienjahr Magisterstudium

**BURN-OUT SYNDROM DEN LEHRER DER DEUTSCHE SPRACHE**

Diplomarbeit

Betreuerin: **PhDr. Ivona Dömischová, Ph.D.**

OLOMOUC 2014

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Diplomaarbeit selbstständig erarbeitet habe und keine andere als gennante Quellen benutzt habe.

Olomouc, 21.6.2014

.....

Bc. Kateřina Koldová

Mein besonderer Dank gehört PhDr. Ivona Dömischová, Ph.D. für die Begleitung meiner Diplomarbeit und für die Informationsbereitstellung und der wertvollen Räte. Weiter möchte ich meiner Familie und allen meinen Nächsten für die Unterstützung bedanken.

## **Inhaltverzeichnis**

<b>EINLEITUNG</b> .....	6
<b>I. THEORETISCHER TEIL</b> .....	7
<b>1. Der Lehrer - ein anspruchsvoller Beruf</b> .....	7
1.1 Historische Entwicklung des Lehrerberufs.....	7
1.2 Merkmale des Lehrberufs.....	8
1.3 Probleme der Junglehrer.....	10
1.4 Karrierewege für Lehrer.....	11
<b>2. Der Lehrerberuf - Gesundheit und Arbeitsbelastung</b> .....	14
2.1 Arten der Belastung .....	14
2.2 Quellen und Ursachen .....	15
2.3 Das Bewältigen der Belastungen und Prävention.....	16
<b>3. Lehrerzufriedenheit in der Welt der Arbeit</b> .....	19
<b>4. Das Burnout Syndrom</b> .....	20
4.1 Die Entstehung und Geschichte des Begriffes Burnouts Syndroms.....	21
4.2 Die Phasen des psychisches Burnouts.....	24
4.3 Was führt zum psychischen Burnout.....	25
4.4 Gesundheitsgefahren für Lehrer.....	27
4.5 Die Symptome von Burnout.....	29
4.6 Die Belastung und Überlastung- Stressoren und Disstress.....	29
4.7 Die Palette von Stressfaktoren.....	30
<b>5. Die Prävention von Burnout Syndrom</b> .....	34
5.1 Allgemeine Grundsätze beim Ansatz zu erfolgreiche Stressbewältigung.....	35

5.2 Die Beziehungen unter Vorgesetzten und Untergebenen.....	36
5.3 Arbeitsbedingungen.....	37
5.4 Arbeitsorganisation.....	37
5.5 Seelenhygiene.....	39
5.6 Gesunde Ernährung.....	40
<b>6. Das Burnout Syndrom und Lehrerberuf.....</b>	<b>41</b>
<b>II. PRAKTISCHER (EMPIRISCHER) TEIL .....</b>	<b>46</b>
<b>7. Empirische Untersuchung.....</b>	<b>46</b>
7.1 Das Ziel der empirischen Untersuchung.....	46
7.2 Realisierung der Umfrage.....	46
7.3 Datenanalyse.....	46
7.4 Ergebnisse der Umfrage.....	54
7.5 Analyse der Hypothesen.....	54
<b>Schlusswort.....</b>	<b>56</b>
<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>57</b>
Literaturverzeichnis.....	57
Internetquellen.....	58
<b>Anhang</b>	
Anlage 1	
Anlage 2	
Anlage 3	
<b>Abstract</b>	
<b>Annotation der Diplomarbeit</b>	

## **EINLEITUNG**

In dieser Zeit ist unsere Gesellschaft mit dem Begriff „Burnout Syndrom“ ausgefüllt und das Vorkommen immer steigt. Viele Leute haben diesen Begriff irgendwo tief im Unterbewusstsein, aber nicht alle von diesen wirklich wissen, was es in Wirklichkeit bedeutet und in welchen Bereichen kann man dem Problem standhalten. Häufig ist dieses Syndrom unterschätzt.

Es gibt zahlreiche Studien und Untersuchungen über das Vorkommen des Burnout Syndroms. Meine Diplomaarbeit orientiert sich auf das Burnout Syndrom bei Deutschlehrer. Ich möchte im theoretischen Teil nähern, was eigentlich Burnout Syndrom ist, seine Symptome, Verlauf und Ursachen erläutern, wie man Burnout diagnostizieren kann, und auch etwas über die Prevention erwähnen.

Im ersten Teil dieser Arbeit charakterisiere ich die Lehrer, historische Entwicklung und Merkmale dieses Berufs, Probleme der Junglehrer und auch die Karrierewege des Lehrers.

Der zweite Teil befasst sich mit der Gesundheit und Arbeitsbelastung des Lehrers. Als die bedeutendsten finde ich über die Arten der Belastung, Quellen und Ursachen, Bewältigen der Belastungen und ihre Prävention.

Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit Lehrerzufriedenheit mit ihrer Arbeit und das vierte Kapitel bildet das Burnout Syndrom selbst- die Entstehung, Phasen, Symptome usw.

Der fünfte Teil meiner Arbeit befasst sich mit der Prävention von Burnout Syndrom, d.h. Seelenhygiene, gesunde Ernährung, Arbeitsorganisation usw.

Der praktische Teil wurde mittels einer Umfrage - eines Fragebogens zwischen Deutsch- und Englischlehrer durchgeführt. Zu den Hauptbereichen, denen ich mich in der Umfrage am meisten widmete, gehörten die Ursachen von Stress oder Zufriedenheit in der Arbeit. Ich habe auch zwei Hypothesen festgestellt.

*„Die Hauptaufgabe des Lehrers ist nicht, Bedeutungen zu erklären, sondern an die Tür des Geistes zu klopfen.“* -Rabindranath Tagore

*„Klugheit wird man aus einem guten Unterricht schöpfen, wenn man die wahren Unterschiede der Dinge und des Wertes der Dinge erlernt.“* -Johannes Amos Comenius

# **I. THEORETISCHER TEIL**

## **1. Der Lehrer**

### **1.1 Historische Entwicklung des Lehrerberufs**

Der Lehrerberuf hat eine reiche Geschichte, entwickelt sich ständig und ist in der Entwicklung der Menschheit beteiligt. Die frühesten Formen des Lehrerberufs sind im modernen Sinne zuverlässig bis zu der Zeit belegt, als in den alten Staaten wie Ägypten, Indien, China, später in Griechenland und Rom die ersten Schulen entstanden, also zweckorganisierten Bildungseinrichtungen, die die Fachleute sichern hatte. Die Entwicklung des Lehramts wurde auch mit der Erfindung der Schrift verbunden, die effektive Lehrmethoden (Lernen und Lehren nach einem Text) als die Lehre durch das gesprochene Wort ermöglicht.

Im Mittelalter wurde Lehrberuf ein Teil der kirchlichen Bildung, d. h. es wurde in den Dom- und Klosterschulen zum Zwecke der Vorbereitung des Klerus gelehrt. Die Lehrer – die Priester lehrten durch Latein vor allem formale theologische Lehre, resp. scholastische Philosophie. Der Turn brachte dem Lehrberuf die Universitäten, die in Europa im 12. Jahrhundert gegründet wurden – z. B. Oxford (1168), Bologna (1224) und Prag (1348). Die Universitäten trugen zur Entwicklung der Allgemeinbildung bei, und bis zu einem gewissen Umfang unabhängig von der Kirche. Aber sie produzierten auch eine neue Art von professionellem Erzieher - ein Hochschullehrer".

Die Entwicklung des Lehrberufs wurde nach und nach durch pädagogische Theorien des 17. Jahrhunderts beeinflusst, und zwar bei den großen humanistischen Denkern wie waren J. A. Komenský, J. J. Rousseau oder J. H. Pestalozzi und vieles mehr. Diese Pädagogen und Philosophen haben vor allem auf der Theorie der Schule und Unterricht konzentriert, es funktionierte sowie Veränderungen in der Natur des Lehrerberufs. Jeder Student, der eine pädagogische Schule besucht, vertraut sich mit ihren großen Werken und komplettiert die Idee über der Zeit, in der diese Denker lebten.

In der Geschichte der tschechischen Lehrer sind wichtig die Einschnitte für die Regierung die Schulreform von Marie Theresia. Die Habsburger Kaiserin und tschechische Königin unterstützte die Wirtschaft ihres Reiches, zu dessen Entwicklung sie auch die Bildung reorganisierte. Im Jahr 1774 hat ein neues Modell der Struktur der österreichischen (und damit Böhmen) Grundbildung in Kraft getreten. Das Wesen des Modells bestand in der Einführung der

Schulpflicht und der Verfügung von drei Arten von Grundschulen (triviale Schulen, Hauptschulen und normale Schulen). Diese Veränderungen forderten auch Veränderungen in der Vorbereitung für den Lehrberuf. Es war die erste Art von systematischen Grundausbildung für das Lehramt in der Geschichte des tschechisches Lehres (vgl. Průcha, 2002, S. 9-11).

Lehrerausbildung war ein langer Kampf, bei dem einige störende progressive Pädagogen bereits am Ende des 19. Jahrhunderts eingriffen haben. Zuerst war es Gustav Adolf Lindner, Hochschullehrer und später der erste Professor für Pädagogik an der Universität Prag. Der Experte, der als der Begründer der tschechischen Pädagogik als Wissenschaft betrachtet werden kann, verlag in 1874 die Schrift Pädagogische Hochschule, in der er die Notwendigkeit von Hochschullehrpersonal erwies. Die Notwendigkeit für die Lehrerausbildung werden nach und nach bestätigt. Notwendige Fachkenntnisse, Fähigkeiten und Lehrkompetenz erhält man nur durch eine langfristige Studie von Lehrspezialisierung.

Vor dem Ersten Weltkrieg wurden weitere Anstrengungen zur Förderung der Hochschulvorbereitung der Lehrer entwickelt. Das dramatische Spiel kulminierte kurz nach der Gründung des unabhängiges Tschechoslowakisches Republik. Bereits im 21. November 1918 eine Gruppe von Abgeordneten eingereichten einen Vorschlag, damit das Schulministerium die Hochschullehrerbildung einführt und diese Forderung war das Thema des langes und scharfes politisches Kampfs (Průcha, 2002. S.13). Aus historischer Schau, unsere erste pädagogische Fakultät wurde bereits im Jahr 1929 gegründet - Privat Fakultät für Pädagogik an der ŠVSP. Neben der Fakultät als andere Institutionen für die Förderung unterrichtet Lehrer. Es waren vor allem Staatlichen pädagogische Akademien seit 1930.

Nach dem Ersten Weltkrieg war eine völlig andere Situation in der Lehrerausbildung. Schon am 27. 10. 1945 Präsidensdekret stellte fest, dass die Lehrer von allen Schultypen und Bildungsniveau nehmen die Ausbildung an pädagogischen und anderen Fakultäten der Universität. (Průcha, 2002 S. 14 -15).

## **1.2 Merkmale des Lehrberufs**

In der soziologischen Interpretation der Gesellschaft nimmt der Begriff "Beruf" einen wichtigen Platz ein, denn es einer von den Kategorien der sozialen Stratifikation ist (d.h. Schichtung der Gesellschaft). J. Průcha führt an, was die Definition des Berufes bedeutet. Es ist eine Profession verbindet mit bestimmten Qualifikationen oder Erfahrungen und Fähigkeiten,



meistens übt auf Grund der Gesetzberechtigung aus. Dies völlig entspricht des Verständnis des Lehrberufs (Průcha, 2002, S. 19).

Wir können uns über den Lehrerberuf in einer gewaltigen Menge der wissenschaftlichen Literatur anlesen und den Überblick hilft uns eine ständig zunehmende Anzahl von Studien zum Lehrerberuf formen.

Im Schulwesen treffen wir uns mit einer höheren Anzahl von Frauen. In dem tschechischen Schulwesen entwickelte erheblich das Phänomen der Feminisierung des Lehrberufs. Unsere Republik gehört zu den Ländern mit der höchsten Feminisierung des Lehrberufs.

Die Experten bemühen sich die Ursachen für die Feminisierung viele Jahre lang, aber eindeutige Klärung wurde noch nicht erreicht.

In der Tschechischen Republik sind insbesondere die folgenden Gründe genannt: stabile Arbeitsteilung zwischen Männern und Frauen, geringe finanzielle Attraktivität des Lehrberufs für Männer, relativ niedrige Schwierigkeit des Studiums an pädagogische Fakultäten als an der anderen. Zum Nachdenken ist hier auch ein Prestige des Lehrberufs.

Der Begriff „Lehrer“ wird in einigen Wörterbüchern, Lexika und Fachliteratur, die in einer Verbindung mit Pädagogik sind, erklärt.

Der Lehrer ist ein Arbeiter für die Ausbildung von Jugendlichen und Erwachsenen in Schulen, der führende Beamte in den Bildungsprozess. Seine spezifische, sozial bedingte Aktivität entwickelt sich mit der Entstehung des Schulwesens als soziale Organisation. Lehrer plant und organisiert auf der Grundlage der Lehrpläne, Lehrpläne, Lehrbücher und andere Hilfsmittel. Er führt Schülerinnen und Schüler zum Erkenntnisaneignung, führt der Prozess der Fähigkeitsbildung, entwickelt ihre Fähigkeiten, Bedürfnisse und Interessen, trägt zur Gestaltung ihrer Einstellungen und Überzeugungen bei, hervorruft ihre richtiges Verhalten. Gleichzeitig und durchlaufend festigt er, überprüft und bewertet die Ergebnisse des Bildungsprozesses (Malá Československá encyklopedie, díl VI., 1987, s. 355).

Der Lehrer ist der Hauptmediator von systematische angeordnete und ausgerichtete Erkenntnisse aus verschiedenen Bereichen der Wissenschaft in der Schule und zu gleicher Zeit neben dem Vater und Mutter dritten Hauptfaktor bei der Erziehung. (Stručný slovník pedagogický, díl V., 1909, s. 1912).

Lehrer – ein von den Grundfaktoren des Ausbildungsprozesses, professionell qualifizierter Fachmann, mitverantwortlich für die Vorbereitung, Management, Organisation und Ergebnisse dieses Prozesses (Pedagogický slovník, Průcha, Walterová, Mareš, 2003, S. 261).

Die Lehrer sind Personen, deren berufliche Tätigkeit den Transfer von Wissen, Einstellungen und Fähigkeiten umfasst, die im formalen Curriculumprogrammen für Schüler und Studenten, die in Ausbildungsinstitutionen eingeschrieben sind, spezifiziert sind.

In alle von den Beschreibungen des Lehrerberufs ist sehr wichtig im Auge behalten, dass die sozio-professionelle Gruppe intern differenziert ist. Verschiedene Typologien von Lehrern werden so geformt. Am meisten ist markant die Typologie, im welchen Typen und Stufe der Schule sie arbeiten. Es wird in der Lehrerausbildung respektiert und auch in der Lohnbewertung, Arbeitsbedingungen, Prestige, usw. (Průcha, 2002. S. 22).

### **1.3 Probleme der Junglehrer**

Die Mehrheit von Lehrer hat eigene Erfahrung aus der Zeit, wenn sie selbst Studenten waren. Hier trafen sie mit der ersten Erfahrung mit Methoden des Unterrichts. Die Fachkenntnisse wurden von dem Studium des Lehrfachs gewährt. Der Weg, den führt den Lehrer ein Professional zu sein, ist aber lang. Generell gilt für das erste Jahr Lehrer die Arbeit an der Schule als eine entscheidende Zeit für seine Gestaltung ihrer beruflichen Fähigkeiten und auf die Herausforderungen und Bedingungen der Nicht führt anpassen ihren Beruf. Im Ausland und auch bei uns, reflektierte die beginnende Lehrer den Schock von der Realität (berufliche Ausbruch), die mit mehr oder weniger Überraschung feststellen, dass sie nicht gebührend für alles vorbereitet sind, was ihre Arbeit erfordert. (Průcha, 2002, S. 26)

Eine neue Studie stellt der Ausbildung junger Lehrer ein schlechtes Zeugnis aus. Viele fühlen sich unzureichend auf ihre Arbeit vorbereitet. Zugleich jedoch sind sie idealistisch, karriereorientiert - und schätzen die Jobsicherheit dank Verbeamtung.

Besonders unzufrieden sind dabei die Junglehrer, also jene, die seit weniger als fünf Jahren unterrichten. Auf die Frage "Worauf hat Sie Ihr Studium nur unzureichend vorbereitet?", sagten demnach jeweils rund 40 Prozent: auf Schüler, Eltern und auf den Schulalltag generell. Nur jeder Fünfte gab bei der Frage die Vermittlung des Stoffes an.

Der Vorsitzende des Deutschen Philologenverbands, Heinz-Peter Meidinger, begründet die Ergebnisse der Studie zum Teil damit, dass die jungen Lehrer ihr Studium gerade erst

durchlaufen haben. Rückblickend relativiere sich vieles. "Ich glaube nicht, dass die Lehrerausbildung vor 30 Jahren besser war", sagt Meidinger, der mit seinem Verband die Interessen der Gymnasiallehrer vertritt. Sie sei durch verpflichtende Praktika beispielsweise heute wesentlich praxisorientierter als früher. Allerdings haben zuletzt mehrere Bundesländer das Referendariat verkürzt - ein Fehler, der sich nun in den Ergebnissen der Studie niederschlägt, sagt Meidinger. (vgl. <http://www.spiegel.de/unispiegel/jobundberuf/neue-studie-wie-lehrer-ihre-ausbildung-arbeit-und-motivation-einschaetzen-a-829264.html>)

Informationen über Vergleiche von Junglehrern mit erfahrenen Lehrern können wir in einigen Studien finden, die den Fortschritt der Entwicklung der Lehrkompetenz angemerkt haben. E. C. Wragg und E. K. Wood (1984) fügen hinzu, dass die Schüler eher mit der Kommunikation mit einzelnen Schülerinnen und Schülern schlucken, so dass sie allgemeinen Überblick über das, was an anderer Stelle in der Klasse vorgeht, verlieren. Auf die andere Seite, erfahrene Lehrer haben ihre Aufmerksamkeit zwischen der betreffenden Schüler und der Rest der Klasse teilen geschaffen und im Notfall unterbrachen die Kommunikation mit Studenten und kommentierten dazu, was im Klassenzimmer passiert ist. (Kyriacou, 2004, S. 24).

E. C. Berliner (1987) gab eine Reihe von simulierten Unterrichtsaufgaben auf, z.B. die Vorbereitung der Unterrichtsstunde für drei Gruppen von Lehrern: eine Gruppe von erfahrenen Lehrern, Studenten der Pädagogik und einer Gruppe von interessierten Menschen in der Studie der Pädagogik. Er fand zum Beispiel, dass erfahrene Lehrer haben sich mehr bei der Vorbereitung ausgewählt, welche Informationen verwendet werden, und statt verlassen sie auf die Kenntnisse, was sie von den Schülern eines bestimmten Alter in der Klasse erwarten können. (in Kyriacou, 2004, S. 24)

„Erfahrene Professional (Fremdwort ist Lehrer-Experte) wird Lehrer nach etwa fünf Jahre der Ausübung des Berufes sein. Es ist in der Phase der Lehrer-Experte, wann die Lehrer die meisten beeinflussen - diejenigen, die in den Beruf bleiben- die Bildungsprozessen in der Schulumgebung, weil sie nicht nur die Schüler bewirken, sondern auch als Vorbild für Junglehrer dienen.“ (Průcha, 2002, S. 27).

## **1.4 Karrierewege für Lehrer**

Die Karrierentwicklung wird als ein Prozess mit dem Lebenszyklus erklärt, deren Verlauf wird in mehrere Phasen (Alan, 1989) unterteilt:

- Auswahl des Lehrerberufs (Motivation zur Pädagogik studieren)
- Berufsstart (der Eintritt in den Beruf)
- Professionelle Adaptierung (ersten Jahren im Beruf)
- Beruflicher Aufstieg (Karriere)
- Professionelle Stabilisierung resp. Berufsmigration (Berufswechsel)
- Professionelle Erlöschung ("Burnout"), resp. Berufskonservatismus. (Průcha, 1997, S. 198).

Die einzelnen Karrierewege detailliert beschreibt J. Průcha in seinem Buch *Moderne Pädagogik*. Laien- und Fach- Öffentlichkeit interessiert sich, ob eine professionelle Etappe die Qualität seiner Arbeit beeinflusst.

Vor allem die Eltern wagen meistens auf Grund unprofessionellen Meinungen und Eindrücke ab, ob es für ihre Kinder in der Schule besser ist, wenn es junge, noch weniger erfahrenen Lehrer oder alter, aber erfahrene Lehrer ausbildet. Diese praktische Rücksicht waren einer von der Anreize, die verschiedene Untersuchungen in diesem Bereich angeregt. (Průcha, 1997, S. 197).

Das Gehalt eines Lehrers hängt von der Schulart, der Einstufung und vom Alter ab. Je länger ein Lehrer im Job ist, desto mehr verdient er. Im europäischen Vergleich gehören die deutschen Lehrer zu den Spitzenverdienern. Nur Luxemburger und Schweizer verdienen mehr. Schulexperten halten das bestehende Besoldungssystem für Lehrer in Deutschland längst für überholt.

Helmut Klein, Experte für Schulische Bildung am Institut der deutschen Wirtschaft in Köln, schlägt statt einer einheitlichen Bezahlung ein leistungsabhängiges Einkommen für Lehrkräfte vor. "Gute Lehrerleistung muss sich lohnen", sagt Klein.

Der Bildungsexperte will Pädagogen ein einheitliches Grundgehalt von 2690 Euro brutto im Monat zahlen. Um ihr Gehalt aufzubessern, können sich die Lehrer Prämien und Zulagen dazuverdienen. Mit der Schulleitung vereinbaren die Lehrer vorab, für welche Tätigkeiten es einen Bonus gibt.

Die Prämien könnten beispielsweise Anreize für die Lehrer schaffen, sich regelmäßig fortzubilden. An vielen Schulen sind Pädagogen mit Zusatzqualifikationen in der Sozialberatung gefragt, um Schülern, Eltern oder Kollegen in Krisensituationen zu helfen.

An sogenannten "Teacher Academies" lernen deutsche Lehrer in den USA mehr über Kultur und Sprache. Wer langfristig in die Bildungspolitik einsteigen will, für den bietet sich ein berufsbegleitendes Studium im Schulmanagement an.

Für Grundschullehrer gibt es Workshops, die ihnen beibringen, wie auch sehr junge Schüler Fremdsprachen lernen oder mit naturwissenschaftlichen Experimenten Naturphänomene verstehen. Ginge es nach Klein, sollten sich die Lehrer rund 30 Prozent ihres Gehalts über Zusatzleistungen verdienen. In Finnland oder Dänemark gibt es längst Modelle, die die Arbeitsbedingungen oder den persönlichen Einsatz der Lehrkräfte belohnen.

Die Gewerkschaften sehen die Pläne kritisch. "Geld allein macht noch keinen guten Lehrer", sagt Gewerkschaftsführerin Ilse Schaad. "Das Boni-System funktioniert vielleicht in der Wirtschaft, aber nicht in sozialen Berufen." Die Motivation des Lehrers müsse von innen kommen.

Lehrerin Silke Buchholz hat keine Probleme mit ihrer Motivation. Sie ist aus Berufung Lehrerin geworden, sagt sie. Was ihr fehlt, ist vor allem die gesellschaftliche Wertschätzung ihrer Arbeit und die Anerkennung über die Belastungen in ihrem Job. "Wir brauchen auch künftig gute Lehrer, die bereit sind, sich für die Schüler zu engagieren", sagt sie. (vgl.

<http://www.welt.de/wirtschaft/karriere/article114242654/Lehrer-ein-Beruf-mit-geringen-Aufstiegschancen.html>).

## **2. Der Lehrerberuf- Gesundheit und Arbeitsbelastung**

Der Lehrerberuf ist mit einer erheblichen Arbeitsbelastung verbunden, vor allem auf psychische Ebene. In früheren wissenschaftlichen Publikationen können wir über die pädagogischen Fähigkeiten, Planung und Vorbereitung von Unterricht, Durchführung Unterricht, Klassenklima, Beurteilung des Nutzens der Studierenden lesen, aber sehr wenig über die psychische und physische Belastung der Lehrer. In der aktuellen Zeit mehr und mehr Autoren widmen sich pädagogischer Kompetenz. Die Gesundheit ist für die Ausübung des Lehrberufes und selbstverständlich anderen Berufen notwendig.

Viele Laien weisen auf kürzere Arbeitszeit der Lehrer auf, zwei Monaten Urlaub usw., aber stellt fest, dass sie sich selbst diesen Beruf nicht tun können. "Es scheint, dass die Mehrheit der Bevölkerung einräumt, dass der Lehrerberuf sehr psychisch anstrengend ist und kann führen zum negativen Einfluss auf den Gesundheitsstatus der Lehrer.“ (Průcha, 2002, S. 63). Dieses Vorurteil, dass die Lehrer gut leben aber löst sehr schnell beim Anblick ihrer Situation auf. Heute dient die Schule nicht nur als Bildungseinrichtung, aber oft ersetzt Eltern in Bezug auf die Vermittlung in Sprachkompetenz, das Lernen und Werte wie Ehrlichkeit, Disziplin und Höflichkeit (Kallwas, 2007, S. 26).

### **2.1 Arten der Belastung**

Der Arbeitsbelastung sind viele psychologischen Studien gewidmet. Es hängt vor allem mit der großen Arbeitsmenge, Überlastung, Zeitstress, unverhältnismäßig große Verantwortung, schwächende Streben nach Karriere, Beziehungen zwischen Menschen und die langfristige Belastung zusammen. Was ist für einen Menschen übermäßig, kann für eine andere in den normalen Grenzen liegen. Was ist für eine Person übermäßig heute, kann es in einer anderen Zeitperiode oder in einer anderen Situation normal sein (Křivohlavý, 2001, S. 175).

Wie die gesundheitlichen Probleme der Lehrer betrifft sie haben natürlich eine Reihe von Aspekten. Nach Řehulka Řehulková (1998) ist es wichtig die Leistung des Lehrerberufs auf Grund der Körper- und psychische Belastungen zu bewerten.

In der Psychologie der Arbeit und die Psychohygiene man versteht die Last als Missverhältnis zwischen den Anforderungen an Arbeiter und seine Fähigkeiten, d.h. zwischen dem, wem ausgesetzt ist und wie sind die Voraussetzungen diese Anforderungen bewältigen.

## **Physische Belastung**

Es ist überraschend für die Autoren, dass die Lehrer selbst in der Regel nicht ihren Beruf für überdurchschnittliche körperliche Belastung auswerten. Aber auf der anderen Seite, viele Lehrer fühlen nach dem Unterricht körperliche Ermüdung, häufige sind Beinschmerzen. Andere spezifisches Problem ist für die Lehrer eine übermäßige Stimmbelastung.

## **Psychische Belastung**

Noch wichtiger ist dank seinen negativen Folgen für die Gesundheit der Lehrer psychische Belastung. Nach Řehulka und Řehulková (1998) ist es möglich drei Bauteile der Belastung unterscheiden:

**Sensorische Belastung**, die der Lehrerberuf sehr bedeutsam ist, weil die Lehrer bei zu vollem Bewusstsein arbeiten, mit hohen Anforderungen an das Sehen und Hören, usw.

**Psychische Belastung**, die ist nicht so sehr mit besonderer Spezialisierung und Inhalte des Lehrplans erschafft, sondern mit psychischen Problemen, die bei der Arbeit mit Schülerinnen und Schüler entstehen, mit der Führung der Klasse, mit der Erforschung und Gestaltung der Persönlichkeit des Studenten, etc.

**Emotionaler Stress**, die bei den Grundschullehrer markant ist und ist mit affektive Reaktion aller pädagogischen Arbeit gebildet. Der Lehrer ist sehr oft in sozialen Beziehungen eingestellt, die in seiner Arbeit entstehen. Erinnern wir uns hier als starke emotionale Belastung entsteht, wenn der Lehrer die einzelnen Schüler die Marken auf das Zeugnis bestimmt oder wie stark er/sie ihre Sympathien oder Antipathien einige Schülerinnen und Schüler, ihre Eltern, usw. unterdrücken muss.

## **2.2 Quellen und Ursachen**

Jeder Lehrer wird in seiner großen Arbeitsbelastung ausgestellt. Die Arbeitsüberlastung hängt eng mit Stress zusammen, und wenn der Lehrer auf Stresssituationen ausgesetzt ist, schwächt es sein Gefühl der Arbeitszufriedenheit und führt zu einem Verlust des Interesses in der Lehre. Der Grad der Belastung des Lehrers ist anders.

### **Quellen der Arbeitsbelastung:**

- Schüler mit schlechten Einstellungen und Motivation zur Arbeit; Schüler, die stören, und allgemeine Disziplinlosigkeit der Schüler in der Klasse

- Häufige Änderungen in Bildungsprojekte und Schulorganisation
- Schlechte Arbeitsbedingungen (Zustand und Ausstattung der Gebäude und der Klassen, die Finanzierung der Betrieb von Schulen) einschließlich der persönlichen Perspektiven für die Verbesserung der Situation
- Zeitdruck
- Konflikte mit Kollegen
- Gefühl, dass die Gesellschaft die Arbeit der Lehrer unterbewertet (Kyriacou, 2004. S. 151).

In einer Forschung hat man die psychische Belastung in städtischen Schulen und im ländlichen Schulen untersucht. Diese Forschung konzentriert auf eine Gruppe von Grundschullehrer, die allgemein als die meistens gefährdete Gruppe der Lehrer angesehen wird. Die Ergebnisse zeigen deutlich, was in anderen Ländern betrachtet worden, die Situation der Lehrer, die im städtischen Umfeld arbeiten, erschwert ist.

- Das Gesamtniveau der Stress bei Lehrer ist in den städtischen Schulen deutlich höher als in Lehrer in ländlichen Schulen.
- Zur gleichen Zeit haben die Lehrer in städtischen Schulen im Vergleich zu Lehrern in ländlichen Schulen geringere soziale Unterstützung.
- Die Höhe der Belastung ist auch bei Lehrer in städtischen Schulen höher als Lehrer in ländlichen Schulen (Mlčák in Průcha, 2002, S. 69).

Die größten neuen Belastungen für die Lehrer ist Unaufmerksamkeit, mangelnde Disziplin, vulgäre Sprache, freches Verhalten von Jugendlichen. Das Ausmaß der Gewalt und Aggression beginnt die Mitschüler und Lehrer, vor allem Lehrerinnen, bedrohen. Die Risiken der ungenügenden Ordnung darstellen die wichtigsten Stressfaktoren für zeitgenössische Lehrer (in Průcha, 2002, S. 70).

### **2.3 Das Bewältigen den Belastungen und Prävention**

Die physischen und psychischen Belastungen trifft man in jedem Beruf. Die Intensität der Belastungen hängt von bestimmtem Beruf und dessen Management ab. Lehramt ist sehr psychisch anspruchsvoll und erfordert auch ein hohes Maß der Verantwortung,



Selbstkontrolle und Motivation. Der Lehrerberuf, vor allem der Grad der Ausgeglichenheit, hat grundsätzliche Bedeutung für die psychische Stabilität den Kindern, die man unterrichtet. Es stellte fest, dass die Nervosität der Lehrer, ihre Unruhe und psychische Unbeständigkeit lässt insgesamt eine relativ deutliche und anhaltende Spuren in der Psyche von Kindern. (Míček, Zeman, 1992, S. 9)

Daraus ergibt sich die Forderung, dass die Lehrer ausgebildet werden (auch während der Besetzung), um Fähigkeiten für die Verwaltung von verschiedenen Belastungen zu belasten.

Schon aus den vorigen Kapiteln wissen wir, dass der Stress einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit hat, so wir sollten lernen, wie man (der Lehrer) kann es bewältigen. Zuerst müssen wir aber bestimmen, was stressig für uns ist und dann wählen wir eine Strategie aus, um Stress zu bewältigen.

- In einer Situation, wo ein Schüler praktisch jede Stunde stört, kann man eine neue Strategie zur Lösung dieses Problems versuchen
- Wenn man gefühlt, dass zwischen ihn und einem Kollegen zum Spannung kommt, kann man gute Beziehungen wieder aufnehmen so, dass mann gegenüber seinen Kollegen freundlicher und gefällig wird sein
- Wenn man feststellt, dass er nicht die Schülerarbeit korrigieren schaffen kann, hier kann einigen von den Strategien für das Zeitmanagement helfen
- Außerdem, dass man sich selbst die Situation zu lösen versucht, ab und zu kann nützlich sein, über das Problem mit seinen Kollegen sprechen sich zu überzeugen, dass sie nicht die gleichen Probleme haben, oder ob nicht möglich war, gemeinsame Anstrengungen, um die Quelle von Stress zu beseitigen.
- Hilft ihr in der Schule ein Klima der Unterstützung formen, worin ihr euch gegenseitig helfen kann. Z.B. die Anforderungen an Lehrer verteilt und organisiert so, dass es nicht die Stresssituationen auslöst. Eine Situation, in der viele wichtige Aufgaben einem Mitglied der Gemeinde zugeteilt sind oder wenn sie in kurzer Folge die Friste für die Fertigstellung der wichtigsten Aktivitäten festgesetzt sind.
- Auch eine Kaffeepause oder Gespräch mit Kollegen kann helfen.

- Persönliche Einstellung zum Stress muss auf die Bedingungen und Umstände herauskommen, in denen wir leben, und auch aus dem Charakter unserer Persönlichkeit. Z.B. ein Lehrer kann helfen, um zu Hause mehr Zeit der Vorbereitung zu widmen, für ein weiteres wird besser sein, wenn zu Hause mehr entspannen wird.
- Einige Lehrer haben verschiedene Entspannungstechniken, die sie in den Frieden helfen bleiben, wenn es zur Stresssituation kommt.
- Überzeugt ihr euch selbst, ob ihr die Ursache von Stresssituationen seid (z. B. Streitigkeiten mit Schüler oder Kollegen, der Empfang von Aufgaben, die ihr zu viel belasten).
- Halten Sie ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben außerhalb der Schule (gesundes und volles Leben außerhalb der Schulumgebung wird ihr Vertrauen erhöht und wird innere Kraft für erfolgreiche Lösungen den Probleme in der Schule stärkt. Die Fähigkeit dem Stress effektiv vorbeugen wird jemandem helfen, die hohe Qualität der Lehre zu erhalten (Kyriacou, 2004, S. 153-154).

### **3. Lehrerzufriedenheit in der Welt der Arbeit**

Arbeitszufriedenheit wird in der Regel als eine Art den mentalen Zustand des Individuums zu verstehen, für die wird von einem Gefühl von Freude, Glück, Zuversicht und Optimismus in Bezug auf die Unternehmen aus und Bedingungen der Arbeitsumgebung und ihre eigenen Arbeitsergebnisse (Průcha, 2002, S. 75).

Lehrerarbeitszufriedenheit kann als subjektive Projektion der Arbeitsbedingungen des Lehramts verstanden werden und im breiteren Kontext ihrer Beziehungen vermittelte erleben kognitive Bewertung. Der Lehrer beurteilt die Bedingungen ihrer Arbeit aufgrund von Erwartungen kommende aus seinen Bedürfnisse, Interessen, Wünsche, Einstellungen und Werte. (Paulík, 1999, S. 52).

Die Lehrerinnen reflektieren über alle Schularten mehr Zufriedenheit als Männer, während dem Anteil der Frauen unter unzufrieden ist geringer als der Anteil der Männer.

Die höchste Zufriedenheit herrscht bei Lehrern Hochschulen (auch speziell für Frauen), während meisten unzufriedenen Lehrer (meist Männer) ist auf zweite Stufe von Grundschulen.

Es stellt sich heraus - wie auch in anderen Studien, dass unter der ersten Stufe der Grundschulen und zweiten Stufe der Grundschule der Unterschied ist: Der Unterschied in der Lehrerzufriedenheit dieser beiden Gruppen führt an, dass die erste Stufe Lehrer in der Regel zufriedener sind als Lehrer aus der zweite Stufe der Grundschule.

Zur Lehrerarbeitszufriedenheit gehört auch das, was die Lehrer von ihrer Arbeit erwarten. Die häufigsten sind: eine gute Beziehung in der Lehrkräfte, kreativen Charakter, die Fähigkeit die Schülerinnen und Schüler zu formen und eigene Erfahrungen übertragen, die Fähigkeit mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, ein Gefühl gut abgeführte Arbeit und gute Ergebnisse. Lehrerunzufriedenheit beeinflusst negativ nicht entsprechende Gehalte, nicht voll geschätzte Arbeit von Lehrern, fehlende Disziplin und die Senkung der Arbeitsmoral von Studenten, mangelnde Kooperation der Eltern mit der Schule, psychische Überlastung, Zeitmangel und Mangel an schulischen Ausstattungen (Paulík, 1999).

## 4. Das Burnout Syndrom

Burnout beschreibt den Zustand "Ausgebranntsein". Es handelt sich hierbei um eine emotionale und geistige Erschöpfung des Betroffenen, die Leistungsfähigkeit ist dauerhaft und nachhaltig eingeschränkt, der Patient fühlt sich antriebslos und ausgebrannt. Die Entwicklung bis zum Burnout kann bis zu mehreren Jahren dauern. Wichtig ist der Unterschied zu einem kurzzeitigen, vorübergehenden Leistungstief. Wer kennt das Gefühl nicht, wenn man beruflich und familiär gerade eine anstrengende Zeit hinter sich hat und auch gesundheitlich etwas angeschlagen ist. In diesem Fall hilft Ruhe, um sich vom Stress zu erholen und zur alten Form und Gesundheit zurückzufinden. Wenn Sie am Burn Out Syndrom leiden hilft Ihnen das jedoch nicht, Sie brauchen professionelle Hilfe, möglicherweise eine Burnout Therapie im Rahmen einer Psychotherapie!

Es sind vor allem Menschen gefährdet, die das Wohl anderer Menschen vor das eigene stellen und ihrem Beruf mit Leidenschaft nachgehen. Gefährdet sind beispielsweise Lehrer, die stets versuchen den Anforderungen von Schülern, Eltern und Kollegen gerecht zu werden. Neben dem Lehren und dem Vorbereiten der Unterrichtsstunden kümmern sich Lehrer oft noch aufopferungsvoll um individuelle Probleme der Schüler. Doch nicht nur Lehrer sind Burn-Out Syndrom gefährdet, jeder kann am Burn Out Syndrom erkranken. Neben beruflichem Stress können auch Probleme in der Familie zu den Ursachen für eine Burnout Erkrankung gezählt werden.

Die Krankheit entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum - die Motivation im Beruf und das soziale Engagement wechseln fließend zum Gegenteil über, bis soziale Isolation, Resignation und Depressionen den Alltag überwiegen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt treten warnende Symptome auf, die unbedingt ernst genommen werden sollten. Eine Einteilung der Krankheit in verschiedene Phasen ist allgemeingültig nicht möglich. Chronische Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Alkohol als Trost können Anzeichen für das Burn Out Syndrom sein. Körperliche Beschwerden werden häufig durch eine Depression begleitet, dieses seelische Leiden ist typisch für psychische Erkrankungen, zu denen das Burnout-Syndrom gezählt wird. Der seelischen Belastung einer Depression kann ohne Hilfe niemand dauerhaft standhalten.

Bevor eine Burnout Syndrom Therapie begonnen werden kann, sollte der Erkrankte erkennen, dass er dringend Hilfe benötigt. Der Betroffene muss anfangen das Thema Burnout-Syndrom ernst zu nehmen und sich bewusst machen, dass die Störungen das Leben dominieren.

Außerdem muss die Bereitschaft vorhanden sein, das Leben komplett zu ändern. Nur so können Burnout Patienten langfristig wieder ins Gleichgewicht finden und das Leben genießen.

Der erste Schritt zur Genesung ist das Gespräch mit einem Arzt - scheuen Sie den Kontakt nicht. Der Hausarzt ist hier die richtige Adresse, er wird Sie entsprechend zu einem Facharzt überweisen. Die Medizin kann Burnout Patienten medikamentös und therapeutisch sehr gut helfen. Sie müssen sich nicht verstecken, das Krankheitsbild Burnout-Syndrom wird heute sehr gut akzeptiert, es ist absolut gesellschaftsfähig, Bestandteil unserer Kultur.

Die Unternehmen wissen mittlerweile um den Wert ihrer Mitarbeiter, jeden einzelnen Arbeitsplatz gilt es nachhaltig mit qualifizierten Mitarbeitern zu besetzen. Die Unternehmen stecken sich selbst hohe Ziele: Niemand soll ausbrennen oder stressbedingt schlechte Arbeit leisten, Belastungen werden entsprechend den Charakterprofilen der Mitarbeiter verteilt. Im Umgang mit den Mitarbeitern hat sich vieles geändert, der Einsatz vieler Unternehmen ist löblich. Viele Unternehmen verfügen mittlerweile über Sportangebote - Sport ist ein wichtiger Teil bei der Burnout Prävention. Nur selten finden Burnout-Syndrom gefährdete Menschen einen besseren Ausgleich als den Sport. Und Sie selbst können auch aktiv gegen das Ausbrennen anarbeiten. In den Momenten, wo die Überforderung Sie übermannt können Sie gezielt Pause machen - seien Sie stark, nehmen Sie sich die Zeit und machen eine kleine Pause und lesen beispielsweise einmal ein Buch. Wenn Sie sich Zeit für sich nehmen, laufen Sie keine Gefahr am Burnout Syndrom zu erkranken. Sollten Sie ständig unter Strom stehen und bereits merken, wie Sie ausbrennen und Ihre Leistung abnimmt, scheuen Sie den beruflichen Umbruch nicht. Ihre Gesundheit geht vor! (vgl. <http://www.burn-out-syndrom.org/>)

#### **4.1 Die Entstehung und Geschichte des Begriffes Burnout Syndrom**

Die erste Erwähnung über das Burnout Syndrom gab es von einem deutschen Psychologen Herbert J. Freudenberger. Dieser Mann lebte in Deutschland mit seinen Eltern, aber wenn begann die Synagogen ausbrennen, seine Eltern schickten ihn durch Zürich, Amsterdam und Paris nach New York, wo seine Stieftante sich ihm annahm. Dort hatte er aber keine luxuriös Leben und er studierte abendlich bei der Arbeit. Er studierte zwei Universitäten gleichzeitig, das Doktorat in Psychologie erwarb er an der New York-Universität. Er hatte eine Praxis auf Manhattan und gewann viele Prestigepreise. Er gründete eine freie Klinik für Obdachlose und Drogenabhängige in Harlem und arbeitete auch 17 Stunden pro Tag. Er begann

miserabel aussehen und sein Arbeitstempo war wütend. Nachdem er sich mit seiner Frau entschieden auf Urlaub nach Tahoe zu fahren. Aber anstatt die Koffer packen kam komplexe Erschöpfung- körperliche und psychische. Herbert besuchte kein Spezialist und kaufte ein Tonbandgerät. Herr Freud konnte sich selbst analysieren, er mochte es auch schaffen. Wenn Herbert zu seinen Aufnahmen hörte, erschauerte er. Dort gibt es so viele negative Emotionen wie die Wut, Enttäuschung, Erschöpfung, Hass, und Depression- kurz gesagt das ganze psychopathologische Spektrum. Er begann sich selbst heilen und seine Aufnahmen analysieren, dann sein erstes Buch entstand: **Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen. Gefahren erkennen und vermeiden.** Freudenberger begann dieses Problem näher untersuchen und feststellte, dass diese Sache ist nicht nur sein Problem, jedoch es mehr Leute betreffen. Er auf jeden Fall beschönigt nicht die ungünstige äußere Umstände, die ein Gefühl von Burnouthelfen zu hervorrufen, dennoch betont bevorzugte und wichtige Persönlichkeitsfaktoren, Einstellungen und aus denen grundlegenden Fehlentscheidungen und schlechte Praktiken, was wurden völlig von Dutzende seiner Anhänger Recht geben.

Freudenberger selbst betrachtete als wesentliche Burnout Faktoren diese: **unbezähmbare Sucht nach der Gesellschatsanerkennung, unrealistische Anforderungen an die menschlichen Beziehungen.** Anderes Problem entsteht aus **der Vorstellung, dass alles wie nach Noten gehen soll.** Die Realität ist aber sehr unterschiedlich und es bringt oft große Erschöpfung. Nächste Ursache ist **sehr schnelle Schlusse darüber, wie die Dinge sind.** Die Leute pflegen dazu, dass sie aus einem Detail ein falsches Ganze herstellen. Albert Einstein schrieb einst: „Wenn ich einmal getötet werden sollte und ich nur noch eine Stunde Zeit hätte, um herauszufinden, wich ich mein Leben retten könnte, würde ich die ersten 55 Minuten darauf verwenden, nach der richtigen Frage zu suchen. Hätte ich diese Frage gefunden, bräuchte ich nur 5 Minuten, um die passende Antwort aufzuspüren“. Die Mehrheit betont die Sachen, die nicht wesentlich sind und die Probleme aufbauchsen und übertreiben. Das führt zu psychische und körperliche Erschöpfung, oft ganz unnötig. Freudenberger ausarbeitete ein erstes Verfahren bei dem Burnout Syndrom, so gennante Freudenberger Verfahren. Das erste Stadium ist zwanghafter Wunsch nach Selbstbehauptung, der auch als unangemessene Ambitionen beschreiben werden kann. Dann ein Mensch beginnt mehr und harter arbeiten und bemühe sich selbst und auch den anderen beweisen, dass er alles schaffen kann. Dieser Zustand führt zur Ignoranz den Bedürfnisse den anderen und Konfliktenstehung. Das andere Stadium des Syndroms ist die Wertverschiebung und die Leugnung den ankommenden Probleme. Andere Etappen sind schon so typischen für das Syndrom und das sind zwar: Zurückziehung, sichtliche Veränderungen im Verhalten, Depersonalitzion, innere Leere, Depression und das gleiche Burnout Syndrom.

- Burnout ist formal definiert und subjektiv erlebt als ein Zustand der körperliche, emotionale und psychische Ermüdung, verursacht mit langfristigem Bleiben in Situationen, die emotional sehr anspruchsvoll sind. Diese emotionale Intensität wird meist durch eine Kombination von großen Erwartungen mit chronischem situativen Stress.
- Burnout wird durch eine Reihe von Symptomen begleitet. Dazu gehören körperlichen Zusammenbruch, Gefühle der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit, Desillusionierung, negative Einstellung zur Arbeit, die Menschen bei der Arbeit und das Leben als Ganzes. In seiner extremen Form ist Burnout ein Grenzpunkt. Wenn es dahinter geht, seine Fähigkeit die Anforderungen zu bewältigen wesentlich reduziert wird.
- Burnout ist eine Reaktion des Organismus auf eine Situation, in der ein Mann zu dem Spannungszustand sagt. Diese Situation ist doch so stark, dass es negativ alle betroffen wären, die in diese Situation kommen.
- Die begeisterten Menschen fallen in den schwersten Formen von Burnout am häufigsten. Die Schwere den körperlichen und mentalen Zustand ist zum Teil ein Indikator der Anfangsbegeisterung. Burnout betrifft den Menschen, die mit einer große Begeisterung in der Arbeit eintreten. Sie sind hoch motiviert. Sie erwarten, dass die Arbeit dem Leben die Bedeutung gibt. Es ist gefährlich vor allem dort, wo diejenigen, die den Job gehalten wird, halten es eher für den Beruf als eine Arbeit.

Die Wurzel des Burnouts liegt in unserem existenziellen Bedürfnis zu glauben, dass unser Leben sinnvoll ist, die Dinge, die wir machen etwas nützliches, wichtig, und sogar in einem gewissen Sinne heroisch sind. Alle Menschen brauchen, um ein Held zu fühlen. Sie müssen wissen, dass ihr Leben wichtig im weiteren als nur ganz enger persönlicher Maßstab ist. Wenn sie feststellen, dass sie versagen, ausbrennen. Burnout ist oft die Folge des Versagens für den Sinn des Lebens zu suchen.

- Burnout kann auf der einen Seite schmerzhaft und belastend Erlebnis sein. Auf die andere Seite, wo mit ihm klug behandelt, kann das Burnout überwinden werden. Es kann auch ein erster Schritt zum Bewusstsein sein, wer wir sind und verbessern es. Es kann ein Vorgänger wichtige Veränderungen im Leben sein, unser persönliches Wachstum und Entwicklung unserer Persönlichkeit. Die Menschen, die das Burnout überwunden, führt

fast ohne Ausnahmen zu einem besseren und volleren Leben weiter. Das Leben ist reicher als das, wo ihre geistiges Burnout erlebt (in Krivohlavý, 1998, S. 10-12).

Burnout ist heute ein bekanntes Phänomen. Es ist ein Zustand extremer Erschöpfung, innere Distanz, der starke Rückgang in der Leistung einer Vielzahl von psychosomatischen Problemen. Offiziell ist es aber keine Krankheit. Wir treffen uns mehr und mehr mit Menschen, die von dem Syndrom Betroffene sind, aber ihre Probleme werden nicht in Beratungsstellen, Kliniken und Krankenhäusern gelöst. Burnout kann eine schleichende Bedrohung für unsere Gesellschaft werden. (Kallwas, 2007, S. 9)

G. H. Freudenberger und Nord (1992) sagt, Burnout ist die letzte Stufe des Prozesses, in ihm sind die Menschen, die emotional tief in etwas involviert sind, ihre ursprüngliche Enthusiasmus (Begeisterung) und seine Motivation verlieren.

## **4.2 Die Phasen des psychisches Burnouts**

Die meisten der Diskussion in allgemeiner Form über die Anfangsphase der anfänglichen Begeisterung nach der gibt es eine Offenbarung, Ernüchterung oder Ansicht, dass Ideale nicht vollständig realisiert. Das folgende ist die Zeit der ersten Frustration, Enttäuschung Thema zu lösende Problem oder das gesamte Beruf, Client oder eine Person, mit der man in Kontakt und deren Bewertung abhängig ist, beginnen sich zu sein negativ wahrgenommen. Die nächste Stufe in der Entwicklung dieses Syndroms begann Apathie, die bereits in den Faden bricht aus nicht nur voller Feindseligkeit gegenüber dem Kunden, sondern auch auf alles, was mit dem Beruf ist oder durchgeführt Aktivitäten. Die letzte Etappe ist dann abgeschlossen Phasen von Burnout, Erschöpfung, begleitet von Zynismus, Depersonalisation und der Verlust der Menschlichkeit (Kebza, Šolcová, 1998, S. 13).

Ein Ansatz, um die Phasen des Burnout Syndroms zu bestimmen, ist das Konzept der vier Grundphasen Burnout, als durch die Werke von Ch. Maslachov, Autor von mehreren anderen Werken von Burnout vertreten Syndrom und eine der Methoden für die Diagnose. Die erste Phase - die anfängliche Begeisterung und Engagement, verbunden mit längerer Überlastung. Die zweite Phase - nach und nach entdeckt die geistige und körperliche Erschöpfung Teil. Die dritte Phase - Anfänge nahm entmenschlicht Wahrnehmung der Umgebung als Abwehrmechanismus von der weiteren Verarmung. Die vierte Phase - überwiegen total erschöpft, Negativismus, Desinteresse und Gleichgültigkeit.



### 4.3 Was führt zum psychischen Burnout

Wenn unsere langfristige negative Energiebilanz (wenn keine Quelle der Freude im Leben und wenn wir nicht gut in den Körper geerdet), wenden wir uns an den Staat, für die der Begriff Syndrom stabilisiert Burnout. Haben Burnout immer verflochten Fragen nach dem Sinn der eigenen Arbeit. Wenn die Arbeit erfolgreich ist, sinnvolle Arbeit Erfahrung hilft stärker, als es in vielen anderen Berufen war. Wenn etwas schief geht, ist es nur so leistungsfähig und Zweifel.

#### Verschiedene Wege, die zu Burnout führen:

- **Der Verlust der Ideale.** Wer brennt, kann ausbrennt. Am Anfang einer Reise, die endet mit Burnout, ist Begeisterung. Am Ende der Studie oder am Ende der vorherige berufliche Karriere mit einer aufrichtig freut man sich auf die neue Arbeit. Sie identifizieren mit den neuen Aufgaben, mit einem Team von Kollegen, er ist nicht gegen den Überstunden arbeiten. Die Arbeit macht Spaß, es macht Sinn. Nach und nach steigen die Schwierigkeiten.

Viele von großartigen Zielen schieben sich auf, viele können unerreichbar sein. Es scheint, dass revolutionäre Veränderungen nicht passiert werden. Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten geht Hand in Hand mit Verlust der Bedeutung der Arbeit selbst - eine große Belastung weiter mehr und mehr erschöpft und führt schließlich zum Burnout.

- **Arbeitssucht.** Was ist Arbeitssucht? Englisch Workaholismus. Es geht um die Arbeit und der Rest des Wortes ist aus den Worten Alkoholismus gemacht. Es ist die Abhängigkeit von der Arbeit der gleichen Art wie Alkoholabhängigkeit. Arbeitssucht bedeutet nicht nur, dass jemand viel arbeitet. Es ist ein zwanghaftes Bedürfnis zu viel arbeiten.
- **Terror der Möglichkeiten.** Manchen Menschen wächst die Arbeit in den Händen nicht darum, weil sie so langsam schwand, sondern damit jeder neuen Herausforderung, die sie nach nehmen Zeit erscheint einige andere, die attraktive Möglichkeiten als Standard-Aufgabe stellen gegründet. Es wäre eine Sünde, nicht die Möglichkeit und die Gelegenheit zu begreifen, sehr attraktiv zu verwenden - ob die Tatsache, dass die Zeit ab und zu zeigen wird, dass die Verpflichtungen aller unvollendeten Angelegenheiten treffen verbraucht all Ihre Zeit und Energie. Die Unfähigkeit, Kompromisse einzugehen, dann die Vorlaufzeit Arbeiter auch Burnout ist (Kopřiva, 2006, S. 101).

- Langfristiger, direkter, persönlicher Kontakt mit Menschen, wie der Fall der Lehrer, Ärzte, Krankenschwestern, Manager, Sozialarbeiter usw. ist.
- Lang erfolglosen Verhandlungen mit Menschen wie bei der Verhandlung von Verträgen, Vereinbarungen, Geschäfte usw.
- Für eine lange Zeit anhaltende Arbeitsüberlastung, indem außergewöhnliche Anforderungen an Arbeiter.
- Zu strenger Arbeitsregime, erforderlichlich zu streng oder zu hart Verhandlungen oder die Einhaltung den Spielregeln.
- Das diktatorische Regime, rücksichtslose Manipulation mit Menschen.
- Überlastung, d. h. eine Situation, wo es zu großen Anzahl von Aufgaben, Patienten, Kunden, Partys, usw. im Verhältnis zu der Kapazität der Arbeiter kommt.

**Das heißt:**

- Wo es einen Mangel an Personal, Mittel, Zeit usw. (ZB Krankenhäuser, Geschäfte, Schulen, usw.)
- Wo fast keine positive Bewertung der Kinderarbeit ist - Lob, Anerkennung, usw.
- Wo Mangel an Respekt ist (Respekt für die Menschen)
- Wo wir uns mit der Abwertung im sozialen Kontakt treffen (Demütigung, Beleidigung, Verleumdung und übler Nachrede, Verleumdung, usw)
- Wo ein Mangel an Möglichkeiten zur Entspannung ist (Entspannung, Erholung, Schlaf, usw.)
- Wo Menschen (wie Lehrer, Ärzte, Krankenschwestern, Sozialarbeiter, usw.) ständig mehr geben als nehmen.
- Wo die Arbeitsbedingungen nicht den Arbeitnehmern die Entwicklung ihrer Kreativität und

Anwendung von Fähigkeiten sind.

- Wo es zu viel Unterschied zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit ist.
- Wo die Führung zu unempfindlich auf die Bedürfnisse von Untergebenen ist, die nur auf die Aufgaben bekannt Inspektionen und Beschwerden usw.
- Wo es nur eine Rivalität gibt.
- Wo ein Arbeitnehmer Lasten überproportional größer als seine Kapazität (die Optionen Fähigkeiten, usw.).
- Wo es eine Ansammlung von mehreren der oben genannten Bedingungen ist.

#### **4.4 Gesundheitsgefahren für Lehrer**

Einige der Lehrer (vor allem Lehrer) manifestiert Symptome von Gesundheitsgefahren ist bestrafen, psychischen Belastungen, Stress etc. und Kontrast die Ergebnisse einer relativ hohen Arbeitszufriedenheit der Lehrer (vor allem Lehrer), müssen wir diese Diskrepanz zu beweisen Paradox. Einfach ausgedrückt: Wie können Lehrer zufrieden sein, wenn sie sich bei der Arbeit gestresst fühlen? Die Erklärung ist ein Paradox:

- Die Lehrer stellen die Berufsgruppe, die in einem reich differenziert ist - nach Geschlecht, Art und Stadium der Schule, der Schulumgebung, die Länge des eigentliches Berufs usw. Es kann deshalb keine Ergebnisse dieser Unzufriedenheit und Gesundheitsstatus von Lehrern auf die gesamte Bevölkerung verallgemeinert. In einer Reihe von Eigenschaften sind verschiedene Lehrer von Hauptschulen, eine spezifische Gruppe für Lehrer der Sonderschulen und Universitäten usw. Außerdem immer innerhalb der einzelnen Komponenten diesen Berufsgruppen finden wir die Menschen, die in den Beruf Betroffenen unzufrieden sind, auch unglücklich, und auf der anderen Seite Menschen mit entgegengesetzten Eigenschaften. Sogar auf einer Schule kann die Lehrer gefunden sein, die diese gegensätzlichen Gruppenrepräsentiert.. Die Lehrer sind einfach - wie alle Menschen - unterschiedlich: einige ertragen das Leid ihres Berufes besser, andere schlechter.
- Wie die Lehrer erleben ihren Beruf und sprechen darüber, hängt wahrscheinlich auf zwei persönlichen Eigenschaften: ihre Beständigkeit gegen psychische Belastung des zentralen und ihre Zuversicht und Optimismus. In Bezug auf die Zuversicht und Optimismus sind

die Lehrer die Attribute wichtig für die Psyche des Einzelnen zur Ausübung des Berufes. So ist zufrieden eher ein Lehrer, der sich selbst zu denken war sehr kraftvoll, energisch, erfolgreich, optimistisch.

- Spezifische und oft hohe Anforderungen an ihren Beruf, Lehrer leichter zu bewältigen, wenn sie zufrieden sind und andererseits diese Anforderungen nicht notwendigerweise beeinträchtigen ihre Zufriedenheit, wenn sie für persönliche Stärke und durch die Tatsache, dass in seiner Arbeit gefüllt werden kompensiert ihre beruflichen Erwartungen (Průcha, 2002, 78 Seiten).

Deutsche Autoren Hennig und Keller (1996, S. 17), dass, Burnout ist das Ergebnis der langfristigen wahrgenommene Stress und falsche Umgang mit den psychischen und physischen Belastungen. Prozess, dessen ist der Höhepunkt von Burnout dauert in der Regel viele Jahre. "

Nach diesen Autoren betrifft etwa 15-20% der Lehrer ein hohes Burnout, vor allem in Schulen mit einer hohen Anzahl von unruhigen Studenten. Sie schätzen, dass diese Zahl als Ergebnis steigert, wie Probleme in den Schulen zunehmen, und wie die steigende Durchschnittsalter der Lehrer kommt. Sie beschreiben die verschiedenen Ursachen der Lehrer Stress und Burnout sind eine Reihe von denen reflektiert Symptome in mehreren Ebenen: die mentale Ebene (z. B. negative Selbstbewertung Fähigkeiten), in emotional (z. B. Gefühle der Hilflosigkeit und Traurigkeit), in physikalischen Begriffen (z. B. schnelle Ermüdung oder Schlafstörungen), soziale Ebene (reduziert den Kontakt mit Eltern und Schülern usw.)

„Der Gesundheitszustand der Lehrer ist ein großes Problem mit zu verlieren. Es ist notwendig, angemessene Vorkehrungen zu treffen Interesse sowohl von den Forschern und von den Schulbehörden. Und natürlich diejenige Vorbereitung künftiger Lehrer ihren Beruf.“ (Průcha, 2002, S. 79).

Projekte für die Umstrukturierung des Schullebens, führte in Kindergärten und Grundschulen, wie gesunde Schule und andere, sind zweifellos nützlich, aber diese Aktivitäten vor allem auf konzentrierte Förderung der psychischen und physischen Gesundheit von Kindern. Die Gesundheit der Lehrer in den Schulen, diese Projekte nicht oder nur geringfügig zu sorgen. Umso notwendiger, als Seminare, Kurse, Training Methoden für Lehrer zu lernen, Stress und Anforderungen die Belastungen standhalten zu arbeiten, präventive psychohygienischen Gewohnheiten zu erwerben (Průcha, 2002, S. 73)

## **4.5 Die Symptome von Burnout**

Die Symptome von Burnout können in zwei Kategorien unterteilt werden: Subjektive und objektive Symptome.

### **Subjektive Symptome**

Extra große Müdigkeit, verminderte Selbstwertgefühl und Selbstwertgefühl, Gefühle von stamm reduziert beruflichen Kompetenzen. Dazu gehören die Probleme der armen Fokus der Aufmerksamkeit, lindern Reizungen und Negativität, ebenso wie eine Reihe von Symptomen der Spannungszustand in der Abwesenheit von organische Erkrankung.

Ausgebrannt man glaubt, dass eine solche Person nicht über einen der Werte. Erleben jede Abfluss Kraft, Energie, persönliches Engagement und Begeisterung. Er kann nicht auf etwas entscheiden, gegen etwas, aufzustehen und etwas zu tun zu geben. Brauchen Sie Hilfe mit sich selbst noch mit den Problemen, die beunruhigte ihn. Alle übermäßigen Belastungen, alle Illusionen verloren, Ideen, Hoffnungen, Pläne und Leben in ständiger Spannung, auch wenn gar nichts.

### **Objektive Symptome**

Objektive Symptome zeigen sich nach mehreren Monaten anhalt eine reduzierte Gesamtleistung. Dieser Umstand auch die Wahrnehmung von Familienmitgliedern, Mitarbeitern und Empfänger von Dienstleistungen, wie z. B. Kunden, Patienten, Kunden, Schüler, Studenten, etc. (Křivohlavý, 2001, S. 114)

## **4.6 Die Belastung und Überlastung- Stressoren und Disstress**

Stress ist ein Phänomen, das derzeit eingebürgert wird, dass das Hauptsymptom Gegenwart. Das Leben ist nicht statisch, sondern erfordert eine ständige Anpassung. Manchmal können wir ein großes Problem kümmern oder wir sammeln sich mehrere kleine Probleme, die unsere Fähigkeit zur Anpassung überschreiten. Dies führt zu der Erfahrung vom starken Stress. Hohes Maß an Stress mit Gefühlen der Angst und der damit verbundenen Bedrohung. Das Wort Stress "ist in der Umgangssprache verwendet, um sowohl die externe als frustrierend oder lesen bedrohliche Situation und die Symptome, die der Körper darauf reagiert zu beschreiben.

Belastende Erfahrungen oft auf interne Faktoren zurückzuführen. Zusätzlich zu der inhärenten erhöhten Empfindlichkeit Dies umfasst eine Reihe von Eigenschaften und Einstellungen, die wir während des Lebens (übermäßiger Ergeiz, Perfektionismus, Unfähigkeit, Dinge, die nicht ändern können, zu akzeptieren, das negative Selbstwertgefühl, usw. (Pulver, 2003, S. 25). Stress ist definiert als Verhältnis zwischen den beiden konträr wirkenden Kräfte definiert. Diese beiden Kräfte sind subjektiv definiert. Der Begriff, „subjektiv“ bedeutet hier, dass das, was mir scheint, dass es zu schwer und so weiter ist, ist für die andere Person nicht zu schwer, wird möglicherweise nicht angezeigt.

Die Stressoren haben eine negative Wirkung auf uns. Auf der anderen Seite wird die Datei namens Stressoren, dass unsere Verteidigung Fähigkeit, mit Schwierigkeiten fertig zu werden. Wenn diese Kräftepaare ausgerichtet oder die Strom den Stressoren höheren als der Gesamtstärke von Stressoren ist gut. Wenn jedoch die Gesamtleistung von Stressoren größer als die Gesamt Stressoren Macht, führt zu Stress. Übertrifft dieser Ungleichheit eine überschaubare Grenze, wir über Not sprechen, also krankhaft aktiv Stress. Es zeigt, wo die Person in einer Stresssituation schwingt, vor allem, weil es die Situation in Bedrängnis gerät, auf der Lauer für ihn mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit der Gefahr Burnout.

Die Auswirkungen von Stress sind negativ für den Organismus, während die Belastung nützlich sein können, und für das Leben im Grunde unerlässlich, da entsprechende Überladung zwingt den Körper konstant Anpassung an die neuen Bedingungen, die Leistung kontinuierlich zu verbessern, ist es zu wachsen (Glatte, Žídková, 1999. S.7).

#### **4.7 Die Palette von Stressfaktoren**

Es gibt mehrere Faktoren, der die Geburt von Burnout erleichtern. Es ist nicht nur bestimmte Berufe und die damit verbundenen Tätigkeiten, der persönlichen Kontakt mit Menschen.

##### **Viele Arbeitsüberlastung**

Eine Überlast wird als die Menge an Arbeit zu leisten, und die Person, die höher als ein gegebener Person in der Lage ist, über die Zeit, die zur Verfügung zu erreichen ist. Es ist wichtig, zu berücksichtigen, Art der Arbeit überlastet. Was des einen Menschen übermäßig ist, kann dem zweiten innerhalb der normalen Grenzen sehen. Was ist der Mann über heute, kann in einer andere Zeit oder in einer anderen Situation normal sein.

## **Zeitstress**

Zeit, die um eine bestimmte Aufgabe auszuführen verfügbar ist, kann geeignet sein. Es kann aber auch sein, zu wenig. Mit der Durchführung dieser Arbeit mangels ausreichender Zeit, um Not zu führen.

## **Die überproportionale Verantwortung**

Zu hohe Verantwortung, die der Arbeitnehmer auseinander nimmt, kann stressogenic Faktor sein. Es stellt sich heraus, dass dies besonders die Verantwortung für das menschliche Leben übertrug, die auf außergewöhnliche Niveau der menschlichen Druck setzt. Schwere Situation zeigt sich auch, wenn der Arbeitnehmer der Ansicht, dass Haftpflichtversicherung Null ist. Das Problem ist die zu hohe Verantwortung – z. B. mangelnde Ressourcen verantwortlich Umsetzung.

## **Ungeklärte Zuständigkeiten**

In manchen Berufen ist genau bestimmt, was zu tun. In vielen Fällen jedoch so, dass dann ein Arbeiter in Unsicherheit lebt.

## **Anstrengungen auf Karriere**

Menschen, die die Belegschaft geben, sie haben bestimmte Erwartungen und Ambitionen. Verlassen Sie sich auf die Tatsache, dass Sie die Möglichkeit zu arbeiten werden, um ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu demonstrieren und auf dieser Grundlage wird belohnt. Zur gleichen Zeit wird ihr Gehalt mit dem Licht der Erfahrung zu erhöhen und ich werde in ihrer Karriere gehen. Wobei diese Erwartungen nicht erfüllt werden, wird es der Stress und Not (Křivohlavý 2001, S.175)

Wir können auf zwei Arten unter Druck kommen, Karriere zu erwähnen oder andere zu tun. Für Menschen, die Karriere machen, sind völlig klassische Trigger Druck nächsten die Vorwärtsleistung und Druck auch einschließlich der unfair. Der Ehrgeiz ist viele Menschen treibende Kraft im Leben, aber übertriebener Ehrgeiz kann dazu führen, dass Mann selbst unter übermäßigen Druck bekommt und fällt in Konflikt mit anderen (Friedel, Kühlinger, 2006, S. 27).

## **Der Grad der Freiheit und Kontrolle**

Zu den erschwerenden Merkmalen Werke sind in erster Linie unvernünftig - extremen Grad der Freiheit als einem extremen Maß an Kontrolle. Es stellt sich heraus, dass der Mann

nicht gut wann gibt es fast keine Freiheit der Entscheidung. Er ist jedoch nicht, auch wenn sie gut, wenn die Freiheit so sehr, dass er nicht weiß, was damit zu tun. In ähnlicher Weise ist es auch zu kontrollieren. Wir sind nicht gut, wenn zu strenge und häufige Kontrolle sagt uns, was wir tun.

### **Die absurden Anforderungen**

Zu den wichtigsten Bedingungen, die die psychologische Geburt beeinflussen Erschöpfung gehören die Absurdität dessen, was wir bestellt, um zu tun. Was, zum Beispiel, kann das Management scheint durchaus sinnvoll, kann derjenige, der es tut, scheint völlig unvernünftig.

### **Autorität**

Die Entstehung von Burnout trägt zu einer Reihe von Problemen mit Autorität. Dazu gehört die Zentralisierung aller Autorität in einer Hand, auf der einen Seite, oder im Gegenteil, übermäßige Fragmentierung der Autorität seitens der anderen.

### **Versagen, um die Aufgabe durchzuführen**

Der langfristige Ausfall um eine Aufgabe auszuführen ist ein weiterer Faktor Behinderung von Burnout Syndrom. Wenn es dauert, dieses Versäumnis Aufgabe (Plan) für mehr kristallisierende Bedingungen für die Geburt Burnout.

### **Der sozialen Kommunikation**

Viele Schwierigkeiten, die Geburt beeinflussen Burnout in den Unzulänglichkeiten den horizontalen und vertikalen sozialen Kommunikation liegt - das Fehlen von Informationen oder Fehlinformationen Management oder umgekehrt Ebenen, in der Abwesenheit von Gruppendiskussionen über das, was all die Probleme und was würde sprechen.

### **Die Anforderungen an die Menschen auferlegt**

Die Not, die Geburt des Burnouts beeinflussen und wo die Menschen starken Anforderungen, oder wenn sie von ihnen erwartet, zu unrealistisch. Oft Menschen nicht nur beunruhigend, sondern auch psychische Leiden, dass das Unternehmen stagniert, d. h., dass die Arbeitnehmer nicht die Möglichkeit angeboten, um mit der Entwicklung oder Forschung halten, dass sie es nicht sind Gründen der Zufälligkeit berufliche Entwicklung und Weiterbildung zu



verbessern, implementieren neue Verfahren Fähigkeiten, Technologie, usw. (Křivohlavý, 1998, S. 31)

## 5. Die Prävention von Burnout Syndrom

Es ist bekannt, dass es weit besser, alle Probleme zu vermeiden, als sie später schwer zu entfernen. Ist es dann mehr Zeit und Anstrengungen aller Beteiligten, nicht zuletzt der Mittel. Dies gilt auch für Burnout. Jeder sollte in der Lage, manchmal auch "off" zu sein und lassen Sie Ihren Körper und Ihren Geist zu regenerieren. Es ist ein wichtiger Weg der Rekrutierung von Kräften, wie es jeder von uns anders. Jemand ein gutes Buch lesen, der andere bevorzugt eine aktive Bewegung bezieht Strom Schlafqualität. Wie bereits erwähnt, ist Burn-out nicht ein stabiler Zustand, sondern ein Prozess, der ständig irgendwo Zoll, wird auslaufen. Die Überwindung der Burnout hängt von der Phase, in der das Individuum befindet. Die Behandlung von Burnout frühzeitig logischerweise einfacher, als behandelbaren Stadium, das ist nicht mehr voll entwickelt Burnout.

Ein Sinn für Humor, das Beibehalten der guten zwischenmenschlichen Beziehungen und vor allem positives Denken sind häufig Tipps, wie Sie arbeiten können, um Burnout zu verhindern. Křivohlavý sagte, "dass Menschen, die keinen Sinn für Humor oder Humor verloren haben, brennen viel schneller und vollständiger als diejenigen, die einen Sinn für Humor haben und es in Fülle in der Praxis." Die anderen Prinzipien sind erwähnens Priorisierung von Zielen, die realistisch und erreichbar sind, empfehlen Experten trennen Privatleben von der Arbeit das Leben lebenswert. Aber es gibt viele Programme, die auch bei der Vorbeugung des Phänomens zu unterstützen. Diese Programme werden bei zum Beispiel Informationen über die Grundsätze, wie man Stress und Not verhindern, die Anpassung Lifestyle, verschiedene Entspannungstechniken, usw. ausgerichtet

Wie viele Personen litten Burnout ist nicht möglich, genau zu bestimmen. Viele Menschen auf einer Bühne ist Burnout realisieren oder Genehmigungen früh. Vielleicht die einzige Weltaspekt von Burnout ist die Möglichkeit, eine Art umgekehrter Richtung. Man leidet unter Burn-out-Syndrom ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich zu behandeln und hat eine hohe Chance auf Heilung.

Eine Reihe von Fallstudien von Menschen, die geistig verbrannt werden, stellt sich heraus, dass die Frage der Zufriedenheit oder Nicht-Befriedigung der existenziellen Grundbedürfnisse - die Sinnhaftigkeit des Seins - ist eine der Haupt als Faktoren in der Entwicklung und im Umgang mit dem Phänomen Burnout (Křivohlavý, 1998, S. 75).

Die Philosophie dieser Fragen beschäftigt sich mit der Sinnhaftigkeit des Lebens. In der Psychologie diese Herausforderung wird angetroffen, wo es zum Beispiel Charakter fragt. Er ist ein Maß, Kriterien, und damit aus der Betrachtung die Werte, die wir für seine (Křivohlavý, 2002, S. 180) zu nehmen. Das allgemeine Ziel wird von uns angegebenen das Leben in zwei Arten zu brechen: Zum einen als Gewissen, dass wir gesagt werden, was zu tun und was wir nicht haben, und führt uns zu erklären. Zweitens uns wieder in Form von Gewissen als oberste Instanz (Richter oder Schiedsrichter), alles zu bewerten wir wissen und was wir getan haben sollte, aber nicht tat. Trotzdem ist es möglich, das Konzept der Lebensqualität blüht in einem tieferen Sinn (Křivohlavý, 2002, S. 182).

Die grundlegende existenzielle Bedürfnisse bedeutet, erleben sinnvolle Existenz. Es umfasst sowohl zu einem Gefühl der sinnvollen Arbeit und sinnvolles Leben als Ganzes. Die Erfahrung der Sinnhaftigkeit Arbeit liegt in dem Teilabschnitt der Gesamtstandard Zufriedenheit und einer der wichtigsten Bestandteile Aussage Menschen (Křivohlavý, 1998, S. 75).

## **5.1 Allgemeine Grundsätze beim Ansatz zu erfolgreiche Stressbewältigung**

Wir können sagen, dass wenn der Anspruch eine Situation ist, als ein Verlust (z. B. Zeit oder Energie) erlebt eher als Vorteil (z. B. bekommen, um etwas Neues kennen), ist wahrscheinlich, diese Situation als belastend bewertet.

- Es ist wichtig, um Probleme zu teilen und in einer Zeitperspektive insbesondere im Zusammenhang zu sehen.
- Wirksames Mittel zur Verringerung der Stressauswirkungen der verschiedenen Probleme zu vermeiden, ihre persönlichen Erfahrungen - der Beziehung zu sich selber.
- Versagen ist die Notwendigkeit, in Bezug auf Aufwand auswerten - wenn Sie überzeugt sind, dass er versucht das Beste zu haben, gibt es keine Notwendigkeit verabscheuen Scheitern als Tragödie.
- Beim Umgang mit Situationen entscheidend ist unsere aktive Herangehensweise an das Leben, unsere Fähigkeit, hart zu arbeiten und fleißig, um auf eigene Faust mit all den Schwierigkeiten zu kämpfen, mit denen wir im Leben begegnen.

- Eine aktive Einstellung zum Leben beinhaltet Offenheit für das, was um uns herumgeschieht, interessiert in der Nachbarschaft und versucht, alle Ereignisse und Phänomene zu verstehen um, als eine interessante und sinnvoll. Trauen Sie sich Veränderungen. Verstehen und akzeptieren, es als etwas absolut normal, natürlich und normal und Betrachten Sie es als eine Gelegenheit zu zeigen, was ich tun kann.
- Bei einem Treffen mit belastenden Lebensereignissen nicht passiv sein, sondern aktiv nach Wegen und Schritte, um mit Situationen umzugehen.
- Mit Stresssituationen rechnen. Es sollte angemerkt werden, dass Stresssituationen in der heutige Welt und deren Bewertung unumgänglich dieses Bewusstseins erforderlich ist. Vor allem in der Position, in der die angespannte Situation tägliches Brot ist.
- Art isolieren Stress aus anderen Umweltaktivitäten - sind solche Kunst schließen ihre für die Arbeit außerhalb der Bürotür, sowie die Fähigkeit die Probleme mit dem Partner oder Familie in Arbeit nicht zu bringen (Kebza, Šolcová, 1998, S. 20).

## **5.2 Die Beziehungen unter Vorgesetzten und Untergebenen**

Die Studie über das Verständnis der Faktoren, die die Entstehung und Entwicklung von Burnout konzentriert vorgeschlagen, eine Reihe von Eigenschaften von wichtigen Verhandlungen Führungskräfte mit Untergebenen, die kann, wenn zu verwenden, wirken präventiv in Bezug auf Burnout:

- Positive, d. h. gegen Burnout-Faktor scheint die führende Beziehung sein Untergebenen, wenn der Kontakt zwischen ihnen ist, regelmäßig und nicht nur, wenn etwas ungewöhnliche Ereignis.
- Positiven Effekt, wenn der Führer Untergebenen erzählt, was er wirklich geht und nicht sie mit einem gewissen Misstrauen.
- Wenn Führungskräfte versuchen, die Beziehung zwischen ihren Untergebenen, als es in Einklang zu bringen wo bekommt gegenseitigen Streitigkeiten.
- Wenn der Führer erzählt seine Untergebenen nicht nur kurzfristige Herausforderungen, aber es führt auch mit langfristiger Perspektive und Bewirtschaftungspläne.

- Bei der Führung ist sinnvoll, nicht nur für die rein technische Angelegenheit, sondern auch für die moralische Sache, und ist selbst in dem untergeordneten Vorbild.
- Wenn der Führer den Untergebenen ein klares Signal gibt, dass ihre Arbeit, sowohl auf persönlich, als auch seine Vorgesetzten (Křivohlavý, 1998, S. 104).

### **5.3 Arbeitsbedingungen**

Burnout-Studie wurden nicht nur mit anderen Menschen, um Unterschiede zwischen ihnen zu identifizieren gemacht untertan zu psychischen Burnout, sondern auch in verschiedenen Unternehmen und Organisationen. Hier wird gezeigt, Unterschiede sowohl zwischen Unternehmen sowie zwischen den verschiedenen Abteilungen (Abteilungen, Kliniken, Klassen, usw.). Hier wurde untersucht, wie es ist, dass der Pegel des Burnouts überall gleich. Dort sah ich eine Reihe von Erkenntnissen, die uns Vorschläge, was zu tun, geben, kann psychisches Burnout zu verhindern.

Im Zusammenhang mit der Reflexion über die Anpassung der Arbeitsbedingungen im Hinblick auf die Prävention von Stress und Burn-out ist möglich, das ideale Management (Organisation, usw.) zu formulieren. Das Ziel eines jeden führt sie zu der Abteilung, dass gut motivierte Menschen, die sich an der Problemlösung, führt zu beteiligen. Als Teil dieser Bemühungen sollte zuerst durch Auswahl durchgeführt werden und gewährleisten diesen motivierten Menschen die Arbeitsbedingungen, um die beste Arbeit. Diese Aufgabe würde fallen, um alles, was ihre Bemühungen setzen könnte verhindern Hindernisse und ihre Begeisterung zu dämpfen (Křivohlavý, 1998, S. 106).

### **5.4 Arbeitsorganisation**

Wenn Versuch, Stress und psychische Erschöpfung wirksam verhindert, so etwas ist einfach nicht genug wissen, über diese Phänomene. Es ist notwendig, die notwendigen Schritte, um Stress und psychologisches Burnout zu vermeiden. Wenn es nicht funktioniert, zu psychischen Stress und Burnout führen, müssen Sie:

- Festlegung von Prioritäten. Dies ist wahrscheinlich die wichtigste Fähigkeit, die Sie haben wir brauchen, um ein erfolgreiches Leben zu schaffen. Schwerpunkte sind die wichtigsten Aspekte unseres Lebens und die in erster Linie mit der Aufgabenverteilung. Mit den wirklichen Prioritäten können wir effektiv abschirmt arbeiten mit Dingen, die unerwartet kommen. Die Anforderungen, die wir vergleichen mit den Prioritäten und

wenn sie eine Priorität zu unterstützen, können wir aktiv teilnehmen, wenn sie außerhalb der Priorität gehen bereits der Eingang ist ratsam zu prüfen, wie es möglich ist, ändern Sie die Aufgaben, die erfüllt werden Bedarf und wurden ebenfalls gestärkt Priorität (Pacovský, 20002, S. 178).

- Was genau klärt, was von wem erwartet. Es scheint, dass die genauer und völlig Diese Bestimmung und die Kommunikation, so daß derjenige, der in Verbindung steht und mit dem einen, der es empfängt, man Die gleiche Idee ist, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass es keine Spannung und die Art der Phänomene Burnout.
- Arbeitsaufgaben sollten im Hinblick auf die Möglichkeit der Anwendung festgelegt werden so, dass es kein Ungleichgewicht zwischen den Lasten und Optionen für den Arbeitsplatz ist. Der Fokus liegt hier vor allem auf Umsetzung Unterlegung Ansprüche erforderlichen Arbeiten und die Kompetenz und Optionen der Arbeiter. Wenn übermäßige Belastung in Bezug auf die Umsetzung der Optionen (Kraft, Zeit, Optionen, usw.), ist es kein Wunder, dass, wenn überlastene Menschen erleben Stress, Ängste und Burnout.
- Konsequentes Feedback. Es ist nicht genug, um genau festzustellen, was man tun sollte. Es sollte auch kontinuierlich zu überprüfen, ob was zu tun gedenke, wurde tatsächlich getan, und es war getan, wie erwartet (Zeit, Qualität und Menge).
- Flexibilität. Sollte bereits bei der Suche nach Beschäftigten widerspiegeln. Beim Platzieren Menschen Sorgfalt sollte auf ihre Spezifität genommen werden. Flexibilität sollte auch für nieder besondere Bedürfnisse von Menschen (jeder von uns hat die gleichen Bedürfnisse und jeden Tag haben wir die gleiche erforderlich). Flexibilität wird häufig in der Bereitschaft zuzuhören und die Fähigkeit zur Veränderung manifestiert etwas, je nachdem, was so mit angehört, ist so, dass der Grad der Zufriedenheit Untergebenen so hoch wie möglich.
- Anerkennung. Es stellt sich heraus, dass die Arbeitszufriedenheit ist entsprechend Anerkennung, die das Besetzt bekommt. Daher ist es notwendig, sich strikt an die adäquaten Ausdruck Anerkennung alle möglichen Mittel (nicht nur Geld, sondern auch verbalen Ausdruck, Prämienzahlungen, Workflow-und Erkennungszeichen). (Křivohlavý, 1998, S. 108)

- **Zeitmanagement.** Wie für den Lehrberuf gibt es nur wenige Berufe, gehen durch war es möglich, die Lehre in der Breite Anforderungen, die angegangen werden müssen, zu vergleichen: Unterrichtsplanung, Ist-Lehre, Verwaltung, persönliche Probleme von Studenten, Treffen mit Eltern, etc. Es ist daher notwendig, Wissen, dass der Handgriff ermöglichen erwerben mit der Zeit und Mühe so, dass das Ergebnis das beste war. Es erscheint notwendig, planen Ihre Zeit. Planung im Vorfeld ist daher ratsam, dass es Ihnen erlaubt, im Voraus vorbereiten, um die Probleme in der Zeit notwendig, um Dinge zu organisieren oder Entscheidungen treffen, die entstehen, behoben des Plans (Kyriacou, 2004, S. 148).
- **Arbeitsbereich.** In dieser Arbeit verbringen wir mehr als ein Viertel ihres Lebens, und es ist daher mehr als angebracht, dass dieses Bereich für uns eine angenehme und funktional war. Sie werden bei der Hand alles, was Sie für die Arbeit benötigen, und auch genügend Raum. Das Büro auch weckt angenehme Atmosphäre (Gemälde, Blumen), in denen die Werke nicht nur gut, sondern auch mal zu Ruhe zu bestimmt (Pacovský, 2000, S. 214).

## 5.5 Seelenhygiene

Gemeinschaft der psychischen Gesundheit in unserem Land beschäftigt sich vor allem Professor Libor Míček. „Mental Hygiene-System zu verstehen wissenschaftlich aufwendigen Regeln und Räte dienen zu erhalten, zu verbessern oder wieder geistige Gesundheit, seelische Ausgeglichenheit.“ (Míček, 1984)

Mental Hygiene Erzieher. Mental Hygiene Erzieher spielt eine wichtige Rolle in der Kunst schließen Sie die Tür und zur Schule gehen, klaren Kopf " zu Hause. Nicht belästigen seiner Familie und Nachbarschaftsarbeit Probleme überhaupt nicht mehr gelten und pädagogischen Praxis außerhalb der Schule. Professionelle Verformung den Menschen erkennen oft. Die Bedeutung der Psychohygiene in der Prävention von somatischen und psychischen Erkrankungen, sozialer Beziehungen, die Arbeitsleistung, die subjektive Zufriedenheit ausgeglichene Person. geistig Hygiene ist für alle offen, kann niemanden verletzen. Sie kann einen Mann gesund zwischen der Grenze zu fahren, Gesundheit und Krankheit und ein Patient (Míček, 1984, S. 13).

## 5.6 Gesunde Ernährung

Die Nahrungsaufnahme ist eine der grundlegenden Aufgaben des Lebens. Es hängt davon ab, was Sie erhalten, wenn es erhält, als auch zu empfangen und zu enthalten. Besonders wichtig ist eine gesunde Ernährung. Man sollte einen vernünftigen Preis finden, nicht zu viel zu essen, sondern auch nicht hungern. In dem Lebensmittel sollte jede Person vertreten werden: Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Diese Attribute Ernährung sollte ausgewogen und notwendig dargestellt werden Soweit eine bestimmte Zeitperiode.

Die beim Burnout vorliegende katabole Stoffwechsellage verlangt eine Stärkung des anabolen Anteils im Stoffwechsel. Dieser ist für Aufbau und Regeneration aller Körperzellen zuständig. Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und genießen Sie die Nahrungszufuhr.

Essen Sie langsam und kauen Sie gut.

Essen Sie möglichst schonend zubereitete, vitalstoffreiche Nahrungsmittel.

Essen Sie viel Gemüse als Kohlenhydratlieferant, lassen Sie dafür Brot, Nudeln, Kartoffeln und verarbeitetes Getreide vorerst weg.

Der anabole (aufbauende) Stoffwechsel benötigt zur Regeneration Eiweiß. Mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch sind dafür gute Lieferanten. Entsprechend Ihrer Genetik sollten Sie die für Ihren Stoffwechsel passenden Eiweiße wählen (wird im individuellen Ernährungsprogramm von gesund & aktiv ermittelt).

Wählen Sie Öle mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel Leinöl.

Trinken Sie ausreichend Wasser und ungesüßten Kräutertee. (vgl. <http://www.gesund-aktiv.com/wissenswertes/burnout-die-richtige-ernaehrung-kann-helfen/>)



## 6. Das Burnout Syndrom und Lehrerberuf

Lehrer und Lehrerinnen haben einen Beruf im sozialen Umfeld und setzen sich oftmals auch **außerhalb der regulären** Arbeitszeit für Problemkinder und die Klassengemeinschaft ein. So beginnt der Weg zum **Lehrer Burn Out**. Eine Studie hat erst kürzlich aufgedeckt, dass nur wenig Berufsgruppen so Burn Out gefährdet ist, wie die Lehrer. Fakt ist: **Lehrer** gehören zu den am meisten belasteten Berufsgruppen. Die Erkrankung am **Burn Out Syndrom** zeichnet sich bereits während des Studiums ab.

Der Lehrer sieht sich unter Druck, denn die breite Masse denkt, als Lehrer hat man einen einfachen Job. Drei Monate Ferien, einen 5-6 Stunden Tag mit viel Pause bei einer guten Bezahlung. Fest steht: 95 Prozent aller Lehrer gehen nicht ohne Grund frühzeitig in Pension. Die meisten Lehrer entscheiden sich für diesen Schritt, weil sie nicht anders können. Psychosomatische oder psychische Beschwerden machen ihnen das Weiterarbeiten unmöglich.

**Burnout bei Lehrern:** Rund 30 Prozent aller Lehrer sind stark vom Burn Out Syndrom bedroht. Doch was führt bei den Lehrern zum Burn Out Syndrom? **Lehrer selbst sagen**, sie fühlen sich **von schwierigen Schülern gestresst**, die Lehrer versuchen die Erziehungsarbeit, die zu im Elternhaus versäumt wird, zu kompensieren und zerbricht an den schwierigen Fällen und an der Masse an Fällen.

Durch den Stress erkranken übrigens Lehrer und Lehrerinnen von Grundschulen, Hauptschulen, Realschulen und Gymnasium gleich oft. Auch Berufsschullehrer bleiben vor dem Burnout Syndrom nicht verschont. (vgl. <http://www.burn-out-syndrom.org/betroffene-berufe/lehrer-burn-out-syndrom-79>)

**Die 10 Anti-Burnout- Gebote-** Harald Haider- der Lehrer, Psychotherapeut und Buchautor bildete zehn grundlegende Richtlinien in Umgang mit Burnout. Sie wurden auf Grund Haiders Buch „*Burnout- Prävention im Lehrberuf- Die drei Säulen der Lehrergesundheit*“ festgestellt und sie gelten als der Teil des Burnout- Prävention.

**1. „Gesunde“ Lehrer zeigen ein kräftiges, doch nicht exzessives Engagement in ihrem Beruf, sind widerstandsfähig gegenüber seelischen Belastungen und verfügen über ein grundsätzlich positives Lebensgrundgefühl.**

? Wenn Sie sich fragen: Wie schätzen Sie aktuell Ihr schulisches Engagement ein? Ist es Ihrer Meinung nach zu hoch oder zu niedrig? Verwirklichen Sie die berühmten 150 % oder fahren Sie

eher im Schongang? Gibt es Veränderungsbedarf? Halten Sie Ihre Form des Sich-Engagierens für adäquat und gesund?

Halten Sie sich für ausreichend widerstandsfähig gegenüber seelischen Belastungen? Woran liegt das? Worauf beruht Ihre Widerstandsfähigkeit? Welche Belastungen schwächen Sie?

Wie sieht es mit Ihrem Lebensgrundgefühl aus? Können Sie es in einen Satz fassen? Gibt es Veränderungsbedarf? Wenn ja, in welche Richtung?

## **2. Eindeutige Grenzen zwischen Beruf- und Privatleben sind unerlässlich.**

Das bedeutet vor allem:

- a. Lassen Sie sich auch in Druckzeiten nicht dazu verführen, Ihr Privatleben komplett der schulischen Arbeit zu opfern.
- b. Der Beruf ist wichtig, andere Dinge ebenso. Schaffen Sie einen Ausgleich zwischen Beruf und Hobby, Arbeit und Entspannung.
- c. Lassen Sie „den Lehrer“ in der Schule - leben Sie nicht eine Rolle. Privat sind auch Lehrer Menschen - benehmen Sie sich auch so, der öffentlichen Meinung zum Trotz.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Schaffen Sie es, eindeutige Zäsuren zwischen Beruf und Schule zu ziehen? Wo gelingt es vielleicht nicht so gut? Was wäre hier zu ändern? Können Sie „den Lehrer“ in der Schule lassen?

## **3. Vermeiden Sie es, auf einer der vier „Autobahnen in den Burnout“ zu fahren: immer alles perfekt machen zu wollen, immer helfen zu wollen, ständig idealistisch denken zu müssen und immer Ja zu sagen.**

Gerade diese vier äußerst ungesunden Verhaltensweisen sind in verschiedenen Intensitätsgraden häufig unter Lehrern zu finden. Vermutlich jeder kennt einen Kollegen, der seine Arbeit fehlerfrei erledigen will und auch bei Kollegen und Schülern „keine Gnade“ kennt. Auch Lehrer, die sich mit Inbrunst der schwachen und sozial benachteiligten Schüler annehmen, eigene Grenzen gehörig überschreiten und oft mit Frust zurückbleiben, sind keine Einzelfälle.

Ebenso gefährdet sind Kollegen, denen man alles Mögliche aufbürden und zuschieben kann, da man weiß, dass sie prinzipiell nicht Nein sagen können. Auch die Idealisten unter uns, die glauben, dass man die Schule zur „Besten aller Welten“ gestalten müsse, laufen Gefahr, irgendwann auszubrennen.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Fahren Sie auch auf einer dieser „Autobahnen“?

#### **4. Stärken Sie Ihre Problemlösekompetenz.**

Burnout ist oft auch das Resultat einer langen Geschichte nicht gelöster Probleme, immer wiederkehrender Konflikte und ineffizienter Lösungsstrategien. Suchen Sie daher gezielt nach Wegen und Methoden, ihre Selbstwirksamkeit und Problemlösekompetenz zu steigern.

Fallen Ihnen spontan ein paar Situationen oder Probleme ein, die immer wiederkehren und die Sie bisher nicht zufriedenstellend lösen konnten?

#### **5. Verwirklichen Sie Sinn.**

In seinem pädagogischen Tun sinnvolle Möglichkeiten zu finden und zu verwirklichen, ist ein entscheidender Faktor der Burnout-Prävention. Sinnentleertes Unterrichten und Sinnlosigkeitsgefühle führen zu einem existenziellen Vakuum und über kurz oder lang in einen Burnout-Prozess.

Welche Möglichkeiten, Sinn in ihrer Lehrertätigkeit zu verwirklichen, fallen Ihnen spontan ein? Kennen Sie Gefühle der Sinnlosigkeit und Leere?

#### **6. Entwickeln Sie eine starke Persönlichkeit als „Bollwerk“ und „Kompass“.**

Eine zentrale Ressource, um im Lehrberuf gesund zu bleiben, ist eine gute Kenntnis seiner Persönlichkeit, seiner Stärken und Ressourcen, aber auch seiner Lernfelder. Eine gute Beziehung zu sich selbst, eine ausreichende Kenntnis der eigenen Biografie und ein fester innerer Stand tragen viel zur Burnout-Prävention bei. Eine starke und reflektierte Persönlichkeit ist in gewisser Weise auch ein „Bollwerk“: Als Lehrer ist man immer wieder auch Kritik und Anfeindungen ausgesetzt. Egal, was und wie man etwas macht, es gibt immer jemanden, dem das nicht passt. Unseriöse mediale Berichterstattung und politische Instrumentalisierung können ebenfalls an die Substanz gehen. Eine stabile, gefestigte Persönlichkeit bietet hier einen guten Schutz. In einer Zeit, in der die Wertepluralität auch ein hohes Maß an Unverbindlichkeit und Unsicherheit mit sich bringt, bietet die Erfahrung, sich auf seine eigenen Werte verlassen zu können, auch einen guten Orientierungsrahmen, einen „inneren Kompass“.

Nutzen Sie daher Gelegenheiten, sich selbst zu erfahren, zu stärken und zu hinterfragen.

Mal ganz ehrlich: Wie viel Raum nimmt Selbstreflexion in Ihren Fortbildungsbemühungen ein? Welche persönlichen Ressourcen kennen Sie? Haben Sie einen festen inneren Stand?

## **7. Gestalten Sie Ihr persönliches „Anti-Burnout-Programm“.**

Es gibt viele Möglichkeiten, Stress zu verringern und Burnout zu vermeiden. Verschaffen Sie sich einen guten Überblick und wählen Sie diejenigen Methoden aus, die am besten zu Ihnen passen.

Welche Möglichkeiten und Methoden der Stressminderung und der Burnout-Prävention kennen Sie? Welche wenden Sie bereits aktiv an?

## **8. Distanzieren Sie sich von unrealistischen Ansprüchen und „Einflüsterern“.**

An utopischen Ansprüchen mangelt es im Schulleben sicherlich nicht. Das kann z. B. ein gewisser Machbarkeitswahn frei nach dem Motto „Wenn wir nur mehr von dem oder dem tun, dann können wir für alle alles erreichen!“ sein.

An „Einflüsterern“, die ultimative Förderungsmaßnahmen und bahnbrechende Innovationen oder Erkenntnisse bieten, mangelt es ebenfalls nicht. Ein gutes Beispiel hierfür liefern Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, die immer wieder jemanden anregen, darüber zu schreiben, wie man doch endlich sein Gehirn richtig gebrauchen möge, damit in der Schule richtig gelernt würde.

Ein paar weitere Beispiele für unrealistische Ansprüche können sein:

„Ein guter Lehrer kann allen Schülern gerecht werden!“ oder „Hinter schlechten Noten steckt ein schlechter Lehrer!“ „Nur die Besten der Besten dürfen Lehrer werden!“ (nur: Wer definiert nun das „Beste vom Besten“?)

Prüfen Sie daher diese „Einflüsterungen und Offenbarungen“ nach bestem Wissen und Gewissen und trennen Sie die Spreu vom Weizen.

Wenn Sie sich selbst fragen: Welchem unrealistischen Anspruch versuchen Sie gerecht zu werden: Gibt es eine realistische Alternative dazu?

## **9. Zeigen Sie Ecken und Kanten. Verbiegen Sie sich nicht über Gebühr.**

Ansprüche wie „Der Lehrer als Coach“, „Ein Lehrer soll lediglich ein Lernbegleiter sein“ oder „Lass es mich (Schüler) selbst machen!“, sind in aller Munde und implizieren, dass sich ein Lehrer eher im Hintergrund halten und Schüler nicht in ihrer Entfaltung behindern sollte. Wahr ist vielmehr, dass die Schule dringend mehr authentische Lehrerpersönlichkeiten mit Ecken und Kanten braucht, die es wagen, eine zentrale, eindeutige und auf eigenen Werten basierende Position einzunehmen. In der modernen pädagogischen Lebenswelt sind Lehrer wichtig, die durch ihre Persönlichkeit führen und anleiten können und die sich nicht verbiegen, um

Zeitgeistströmungen oder gesellschaftlichen Zuschreibungen gerecht zu werden. Darüber hinaus steht fest: Wer seinen persönlichen Stil, seine Ansprüche und Bedürfnisse, seine Eigenart stark und permanent unterdrücken muss, wird krank.

Was wir für Schüler erkannt haben - dass authentisches Handeln, Individualität und Originalität wichtig und gesund sind - muss umgekehrt auch für Lehrer gelten.

Verbiegen Sie sich über Gebühr? Wenn ja, wie? Zeigen Sie Ecken und Kanten? Verfügen Sie über ein authentisches Bild von sich als Lehrer (Autorität, Unterrichtsstil, Kommunikation etc.)?

### **10. Nehmen Sie Supervision und Coaching in Anspruch und informieren Sie sich über die Möglichkeiten moderner Psychohygiene und Psychologie.**

Der Prozentsatz der Lehrer, die Supervision in Anspruch nehmen, liegt vermutlich gerademal im zweistelligen Bereich (die Betonung liegt auf gerademal). Die Einstellung, Supervision und Coaching mit einem Eingeständnis der eigenen Schwäche und des eigenen Versagens, gleichzusetzen, ist immer noch weit verbreitet.

Leider, muss man sagen, denn es geht nichts über eine Reflexion, die von einem (kompetenten) Dritten gesteuert und angeleitet wird.

Moderne psychotherapeutische Methoden und psychologische Erkenntnisse bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, das Lehrerleben zu reflektieren und entscheidend zu verbessern. Die Palette reicht von Stressmanagement und Burnout-Prävention über Selbstreflexion bis zum Heben von Ressourcen und Fähigkeiten (Haider, 2011).

## **II. PRAKTISCHER TEIL**

### **7. Empirische Untersuchung**

Das Ziel meiner empirischen Untersuchung ist, festzustellen, in welchem Ausmaß das Burnout Syndrom auf Mittelschule in Prostějov verbreitet ist.

#### **7.1 Das Ziel der empirischen Untersuchung**

Die empirische Untersuchung habe ich mit der Hilfe der anonymen Fragebögen durchgeführt. Die Untersuchung hat von September 2013 bis Mai 2014 auf den Mittelschulen in Prostějov stattgefunden. Die beobachtete Gruppe bildeten die Mittelschullehrer.

Ich habe 50 Fragebögen verteilt und 40 habe ich zurückbekommen. Als ich erwähnt habe, das Ziel der Umfrage ist, das Ausmaß des Burnout Syndroms. Ich habe vier Hypothesen festgestellt, die ich durch die Umfrage beweisen möchte.

Ich habe zwei Hypothesen festgestellt, die ich durch die Umfrage beweisen möchte.

#### **Die Hypothesen:**

1. Die Deutschlehrer leiden mehr an Burnout Syndrom als die Englischlehrer.
2. Die Englischlehrer sind in der Arbeit weniger gestresst als die Deutschlehrer.

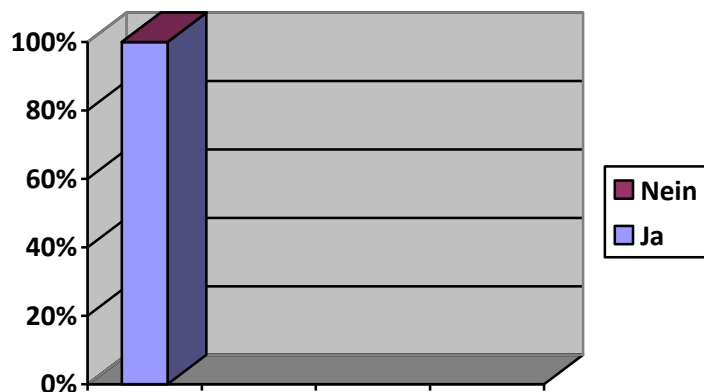
#### **7.2 Realisierung der Umfrage**

Das Objekt der Forschung waren die tschechischen Lehrer aus verschiedenen Mittelschulen, konkret 20 Deutsch- und 20 Englischlehrer. Die Untersuchung hat sich von September 2013 bis Mai 2014 auf den Mittelschulen in Prostějov stattgefunden. Der Fragebogen enthielt 8 Fragen beinhaltet die Bestimmungen des Burnout Syndroms. Die Umfrage wurde persönlich und per Email distribuiert. Der Fragenbogen finden Sie in der Anlage.

#### **7.3 Die Datenanalyse**

Es wurden folgende Fragen gestellt und analysiert:

### Frage Nr. 1: Kennen Sie das Begriff „Burnout Syndrom“?

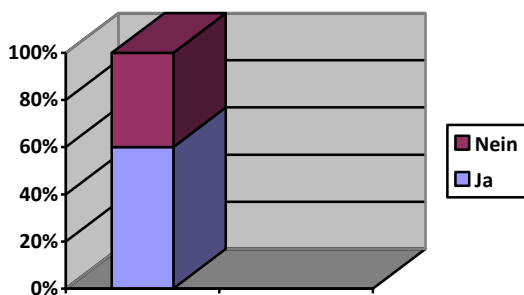


### Graph Nr. 1: Das Begriff Burnout

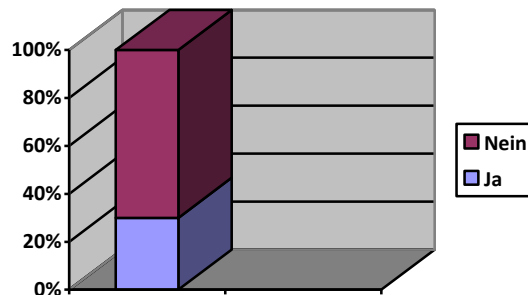
Es ist nicht überraschend, dass alle Befragten das Begriff Burnout Syndrom kennen. Es ist ganz aktuelles Thema, also 100% von Befragten antworteten „Ja“.

### Frage Nr. 2: Wenn ja, denken Sie, dass Sie diesem Syndrom leiden?

#### Die Englischlehrer



#### Die Deutschlehrer

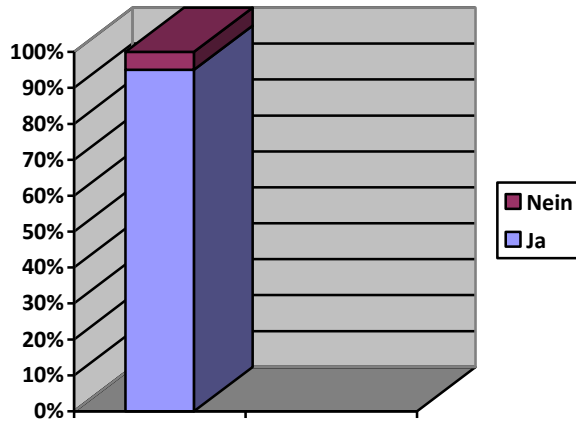


### Graph Nr. 2: Leiden an Burnout Syndrom

Der Graph 2a mit den Englischlehrer zeigt, dass 60% denken, sie an das Burnout Syndrom leiden.

Auf dem Graph 2b kann man sehen, dass 70% den Befragten Deutschlehrer behaupten, dass sie an den Burnout Syndrom nicht leiden.

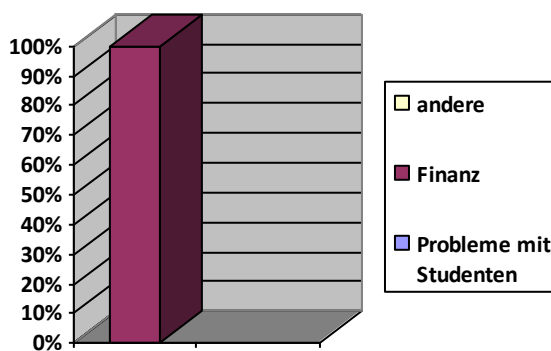
### Frage Nr. 3: Sind Sie mit Ihrer Arbeit zufrieden?



**Graph Nr. 3: Zufriedenheit mit der Arbeit**

95% den Befragten, also die Mehrheit antwortet, dass sie mit ihrer Arbeit zufrieden sind, nur 5% von den Befragten hat angeführt, dass sie nicht mit der Arbeit zufrieden sind.

### Frage Nr. 4: Im Fall, dass „Nein“, was der Grund ist?

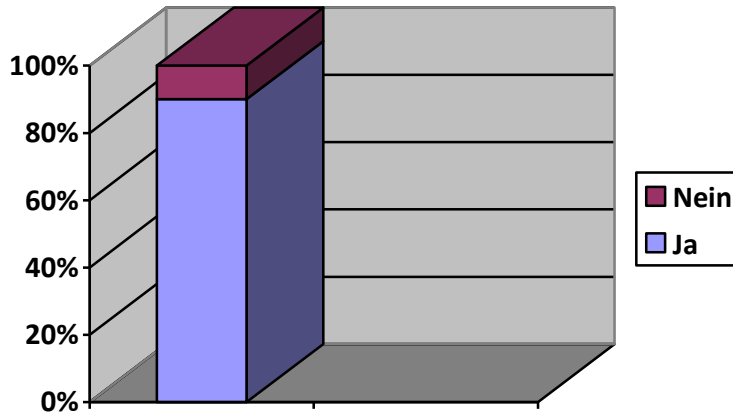


**Graph Nr. 4: Der Grund der Unzufriedenheit**

5% behauptet, dass es wegen den Finanzen ist. Andere Gründe waren nicht besagt.



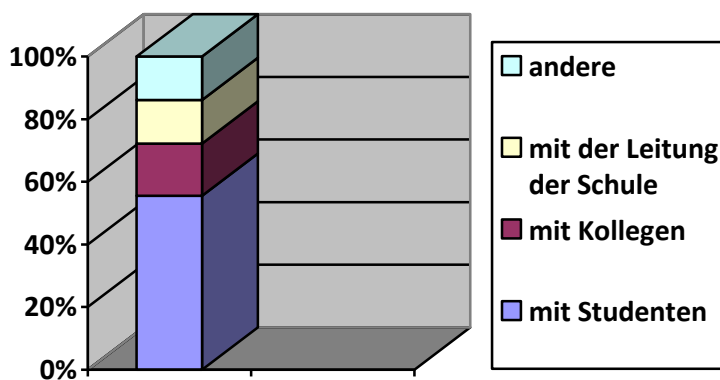
### Frage Nr. 5: Geraten Sie in den Konflikten?



### Graph Nr. 5: Konflikte

90% den Befragten anführt, dass sie die Konflikte haben. 10% behauptet, dass sie keine Konflikte haben.

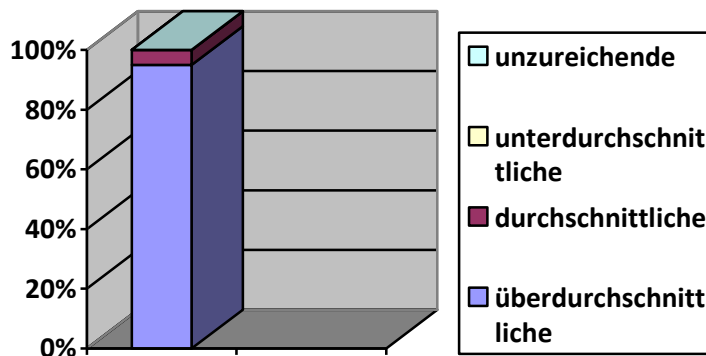
### Frage Nr. 6: Wenn ja, mit wem?



### Graph Nr. 6: Der Ursprung den Konflikten

50% von Befragten behauptet, dass sie die Konflikte mit Studenten haben, 15% führt Konflikte mit Kollegen an, 12,5% antwortet sie haben Konflikte mit der Leitung der Schule und restliche 12,5% führt andere Gründe an.

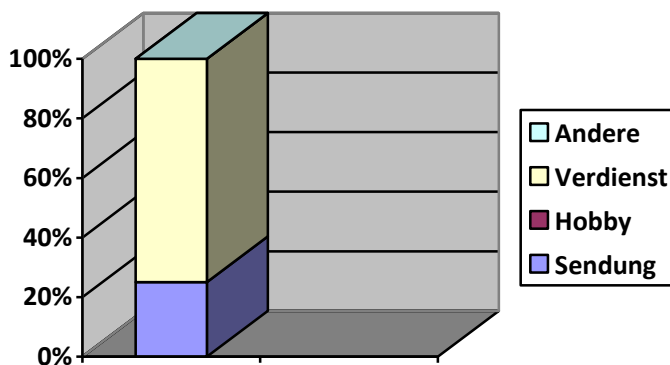
### Frage Nr. 7: Wie bewerten Sie Ihre Arbeitsleistungen?



### Graph Nr. 7: Die Bewertung den Arbeitsleistungen

An dem Graph ist offensichtlich klar, dass 95% den Befragten ihre Arbeitsleistungen als überdurchschnittlich bewertet, restliche 5% bewertet ihre Leistungen in der Arbeit als durchschnittliche.

### Frage Nr. 8: Ich nehme das Lehrerberuf als...



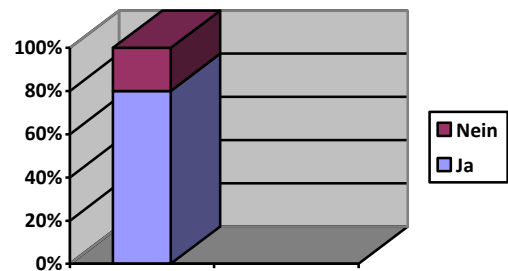
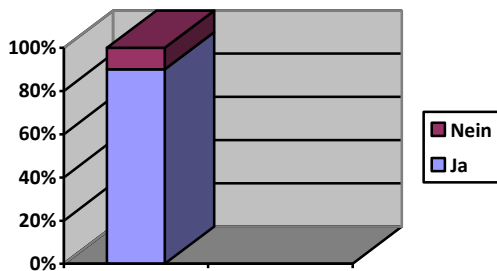
### Graph Nr. 8: Der Zweck des Lehrerberufs

An dem Graph kann man sehen, dass 25% von Befragten das Lehrerberuf als die Sendung nimmt. 75% behauptet, dass das Lehreberuf ist für dem nur der Mittel des Verdientes.

### Frage Nr. 9: Erleben Sie den Stress in der Arbeit?

#### Graph Nr. 9a: Die Englischlehrer

#### Graph Nr. 9b: Die Deutschlehrer

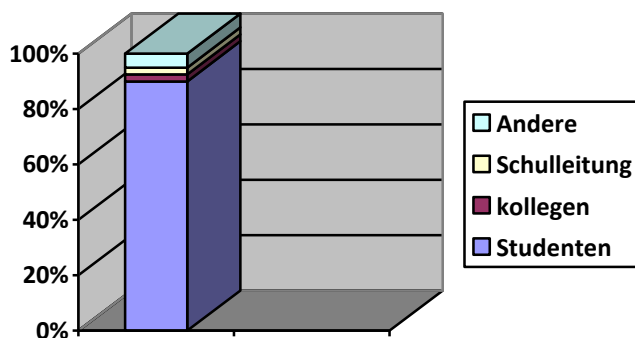


### Graph Nr. 9a, 9b

Der erste Graph zeigt, dass nur 10% von Englischlehrer nicht den Stress in der Arbeit erleben, also ganze 90% von Befragten führen an, dass sie den Stress in der Arbeit erleben.

Auf dem zweiten Graph können wir sehen, dass 20% von Deutschlehrer in der Arbeit keinen Stress erleben. 80% den Befragten sind in der Arbeit gestresst.

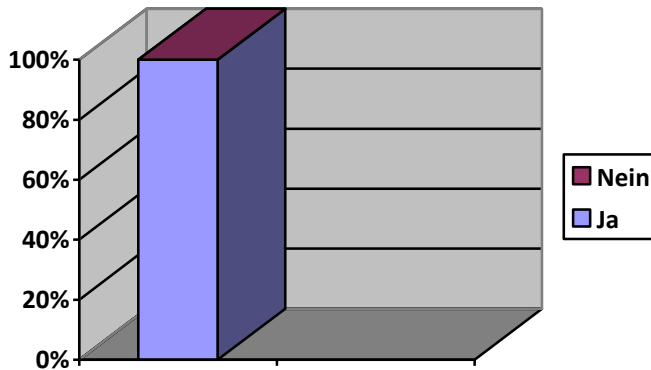
### Frage Nr. 10: Im Fall, dass „Ja“, versuchen Sie die Ursache definieren



### Graph Nr. 10: Die Ursache von Stress

90% den Befragten führt als die Ursache die Studenten, 5% andere Ursache, 2,5% Kollegen und restliche 2,5% den Befragten die Leitung der Schule.

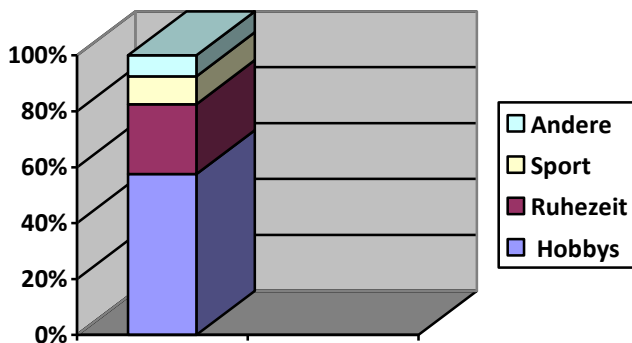
### Frage Nr. 11: Versuchen Sie gegen den Stress kämpfen?



### Graph Nr. 11: Der Kampf gegen den Stress

Hier ist es absolut klar. Allen Befragten antwortete positiv, also alle versuchen gegen den Stress kämpfen.

### Frage Nr. 12: Wenn „Ja“, wie?

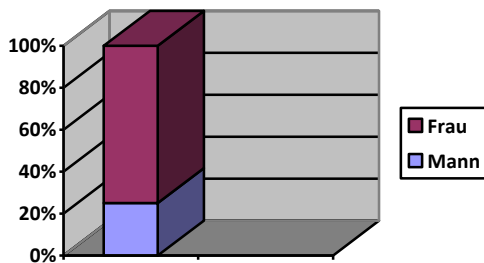


## Graph Nr. 12: Das Mittel des Kampfes gegen den Stress

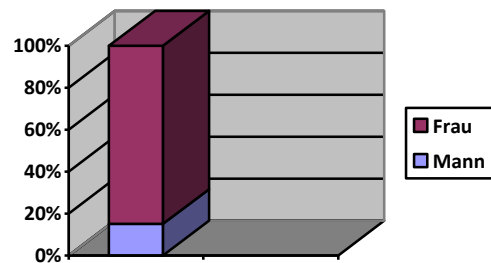
57,5% den Befragten antworteten, dass sie durch den Hobbys gegen den Stress kämpfen besuchen, 25% ausruhen, 10% macht Sport und restliche 7,5% führt andere Möglichkeiten an.

## Graph Nr. 13: Geschlecht

Graph Nr. 13a: Die Englischlehrer



Graph Nr. 13b: Die Deutschlehrer



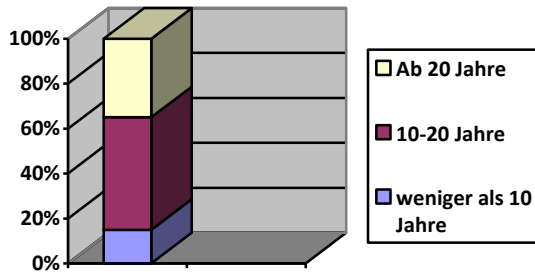
Auf dem Graph Nr. 13a kann man sehen, und es ist nicht überraschend, dass die Mehrheit den Befragten von Englischlehrer die Frauen bilden. Also 75% den Befragten sind Frauen, die restliche 25% sind die Männer.

Der Graph Nr. 13b zeigt, dass nur 15% von Deutschlehrer die Männer sind, andere 85% sind die Frauen.

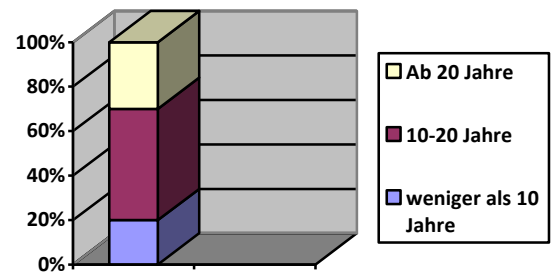
Von der Untersuchung ist offensichtlich die große Feminisierung in dem Schulwesen.

## Graph Nr. 14: Die Länge der Lehrerpraxis

Graph Nr. 14a: Die Englischlehrer



Graph Nr. 14b: Die Deutschlehrer



Aus dem Graph 14a kann man sehen, dass 15% von Englischlehrer Praxis weniger als 10 Jahre haben. Andere 35% den Befragten haben Praxis mehr als 20 Jahre und ganze 50% stehen zwischen diesen zwei Gruppen, also ihre Praxis ist von 10 bis 20 Jahre lang.

Graph Nr. 14b zeigt, das ist offensichtlich, dass 20% den Befragten von Deutschlehrer die Praxis weniger als 10 Jahre haben, 50% stehen in der Mitte- also ihre Praxis ist von 10 bis 20 Jahre. Die restliche 30% hat die Praxis länger als 20 Jahre.

## 7.4 Analyse der Hypothesen

### Hypothese Nr. 1: Die Deutschlehrer leiden mehr an Burnout Syndrom als die Englischlehrer.

Meine erste Hypothese setzt vor, dass die Deutschlehrer leiden mehr an Burnout Syndrom als die Englischlehrer. Mehrmals habe ich in der Presse über das sinkende Interesse für Deutsche Sprache. Deshalb habe ich diese Hypothese festgestellt. Zur Bestätigung diese Hypothese nutze ich die Ergebnisse der Frage Nr. 2. Die Zahlen zeigen, dass 60% von Englischlehrer denken, sie an das Burnout Syndrom leiden. Auf der andere Seite, 70% den Befragten Deutschlehrer behaupten, dass sie an Burnout Syndrom nicht leiden. Im Vergleich mit den Englischlehrer leiden die Deutschlehrer an Burnout Syndrom viel weniger. Nach diesen Ergebnissen kann ich also diese Hypothese widerlegen.

### Hypothese Nr. 2: Die Englischlehrer sind in der Arbeit weniger gestresst als die Deutschlehrer.

Die zweite Hypothese betrifft den Stress in der Schule. Sie setzt voraus, dass die Englischlehrer in der Arbeit weniger gestresst sind als die Deutschlehrer. Diese Hypothese kann ich nach den

Ergebnissen der Frage Nr. 9 nicht bestätigen. Nur 10% von Englischlehrer nicht den Stress in der Arbeit erleben, also ganze 90% von Befragten führen an, dass sie den Stress in der Arbeit erleben. 20% von Deutschlehrer in der Arbeit keinen Stress erleben. 80% den Befragten sind in der Arbeit gestresst. Der Unterschied ist nicht so markant.

## **Schlusswort**

Meine Diplomarbeit befasste sich mit dem Thema „Burnout Syndrom den Lehrer der Deutsche Sprache“. Das Ziel der Arbeit war, das Burnout Syndrom zu beschreiben und das Vorkommen des Syndroms bei den Deutsch- und Englischlehrer vergleichen. Die Arbeit besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Der theoretische Teil hat sechs Hauptkapitel. Das erste Kapitel beschreibt den Lehrerberuf und seine Merkmale. Das zweite Kapitel befasst sich mit der Gesundheit und Arbeitsbelastung des Lehrers, Arten der Belastung, und auch ihre Ursachen, Quellen und Prävention. Das dritte Kapitel behandelt die Lehrerzufriedenheit in der Welt der Arbeit. Das vierte Kapitel widmet sich dem Burnout Syndrom. Es beschäftigt sich mit der Entstehung und Geschichte des Burnout Syndroms, Phasen, Gesundheitsgefahren, Symptome und auch Stress. Das fünfte Kapitel behandelt die Prävention von Burnout Syndrom und das letzte Kapitel im theoretischen Teil befasst sich mit dem Syndrom und Lehrerberuf zusammen.

Das siebte Kapitel bildet der praktische Teil. Der wurde mittels einer Umfrage - eines Fragebogens zwischen Deutsch- und Englischlehrer durchgeführt. Zu den Hauptbereichen, denen ich mich in der Umfrage am meisten widmete, gehörten die Ursachen von Stress oder Zufriedenheit in der Arbeit. Ich habe auch zwei Hypothesen festgestellt. Eine wurde bestätigt und eine Hypothese wurde widerlegt.



## QUELLENVERZEICHNIS:

### LITERATURVERZEICHNIS

- ALAN, J. 1989. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama. 439 S. ISBN 8070380446.
- ANDERSCH, N. 2004. *Das Burnout Syndrom*. GRIN Verlag. ISBN 978-3-638-77241-9.
- BEDRNOVÁ, Eva. 1996. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 190 S. ISBN 80-707-9019-9.
- BERMEJO, Isaac, MUTHNY, Fritz. 1997. *Burnout und Bedarf an psychosozialer Fortbildung und Supervision in der Altenpflege*. Münster, Hamburg: Lit Verlag.
- BURISCH, Matthias. 2006. *Das Burnout – Syndrom*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- FÜRST, M. 1997. *Psychologie*. Votobia, ISBN 80-7198-199-0.
- GRECMANOVÁ, Helena, Drahomíra HOLOUŠOVÁ a Eva URBANOVSKÁ. 2002 *Obecná pedagogika I*. Olomouc: Hanex, 231 S. ISBN 80-857-8320-7.
- HAIDER, H. 2011. *Burnout- Prävention im Lehrberuf- Die drei Säulen der Lehrergesundheit*. Lehrerselbstverlag. S. 20-23.
- HENNIG, C., KELLER, G. 1995. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-093-6.
- HONZÁK R. 2013. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyšehrad, Praha. S. 240. ISBN 978-80-7429-331-3.
- JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. 2006. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 32 S. ISBN 80-869-9174-1.
- KALLWASS, Angelika. 2007. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 139 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-807-3672-997.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. 2003. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 23 S. ISBN 80-707-1231-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 1998. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada, 131 S. ISBN 80-716-9551-

3.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*. 2.vyd. Praha: Portál, 279 S. ISBN 80-717-8774-4.

KYRIACOU, CH. 2000. *Stress-busting for teachers*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd., 128 S. ISBN 0-7487-5312-5.

MAREŠ, J. 2013. *Pedagogická psychologie*. Portál, Praha. S. 704. ISBN 978-80-262-0174-8.

MEYER, Ernst. 1994 *Burnout und Stress:Praxismodelle zur Bewältigung*. Schneider-Verlag Hohengehren. 201 S. ISBN 3871169501.

MÍČEK, Libor. 1984 *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 207 s. ISBN neuvedeno.

MYRON, D. R. 2004. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, ISBN 80-7255-074-8.

NEUHAUS, T. 2004. *Das Burnout-Syndrom im Lehrberuf*. GRIN Verlag. ISBN 978-3-640-72932-6.

PACOVSKÝ, P. 2006. *Člověk a čas: Time management IV. Generace*. Praha: Grada Publishing, a.s. 260 S. ISBN 80-247-1701-8.

PRŮCHA, Jan. 2009. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 481 s. ISBN 978-80-7367-503-5.

ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. 1998. *Burnout: Úvod do problému* in Řehulka, E., Řehulková, O., *Učitelé a zdraví*. Brno: Psychologický ústav AVČR, ISBN 80-902653-0-8.

## INTERNETQUELLEN

<http://www.burn-out-syndrom.org/>

<http://www.burn-out-syndrom.org/betroffene-berufe/lehrer-burn-out-syndrom-79>

[http://www.gesund-aktiv.com/wissenswertes/burnout-die-richtige-ernaehrung-kann-helfen/http://www.uni-potsdam.de/portal-alumni/Portal\\_alumni2010-11.pdf](http://www.gesund-aktiv.com/wissenswertes/burnout-die-richtige-ernaehrung-kann-helfen/http://www.uni-potsdam.de/portal-alumni/Portal_alumni2010-11.pdf)

<https://www.zlb.uni-freiburg.de/derlehrerberuf>

# ANHANG

## Anlage 1- Burnout Syndrom Fragenbogen

Vážení kolegové, milí přátelé,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění krátkého anonymního dotazníku, který se týká syndromu vyhoření v učitelské profesi. Na toto téma píše diplomovou práci na Univerzitě Palackého v Olomouci. Vámi vyplněný dotazník pro mě bude velkou pomocí. Předem Vám velmi děkuji.

Bc. Kateřina Koldová

Zakroužkujte prosím pouze jednu možnost:

1. Znáte pojem syndrom vyhoření?                    a) ano                    b) ne
2. Myslíte si, že tímto syndromem trpíte?                    a) ano                    b) ne
3. Jste spokojen/a se svou prací?                    a) ano                    b) ne
- V případě, že **NE**, tak z jakého důvodu:                    a) problémy se studenty                    b) finance                    c) jiné:
4. Dostáváte se do konfliktů?                    a) ano                    b) ne
- V případě, že **ANO**, s kým:                    a) se studenty                    b) s kolegy                    c) s vedením školy                    c) jiné:
5. Jak hodnotíte své výkony v práci?                    a) nadprůměrné                    b) průměrné                    c) podprůměrné                    d) nedostačující
6. Učitelské povolání beru jako:                    a) poslání                    b) koníček                    c) výdělek                    c) jiné:
7. Prožíváte v práci stres?                    a) ano                    b) ne

V případě, že **ANO**, pokuste se definovat jeho příčinu:

- a) studenti
- b) kolegové
- c) vedení školy
- d) jiné

8. Pokoušíte se proti stresu bojovat?                    a) ano                    b) ne

V případě, že **ANO**, jak:                    a) pěstováním koníčků                    b) odpočinkem                    c) sportem                    d) jiné:

**Vaše aprobační předměty: 1.\_\_\_\_\_ 2.\_\_\_\_\_ ( 3.\_\_\_\_\_ )**

**Pohlaví:** a) muž   b) žena

Délka učitelské praxe:

- a) méně než 10 let      b) 10-20 let      c) 20 a více let

## Anlage 2



Zentrum für Lehrerbildung  
Universität Freiburg

Bild Nr. 1: <https://www.zlb.uni-freiburg.de/derlehrerberuf>

## Anlage 3

### Lehrer - ein anspruchsvoller Beruf



Bild Nr. 2: <https://www.zlb.uni-freiburg.de/derlehrerberuf>

## Annotation der Bachelorarbeit

<b>Name und Nachname:</b>	Bc. Kateřina Koldová
<b>Lehrstuhl:</b>	Lehrstuhl für Deutsch
<b>Betreuerin:</b>	PhDr. Ivona Dömischová, Ph.D
<b>Verteidigungsjahr:</b>	2014

<b>Titel der Arbeit:</b>	Syndrom vyhoření u středoškolských učitelů německého jazyka
<b>Titel der Arbeit auf Englisch:</b>	Burnout syndrom of German teachers at high schools
<b>Annotation:</b>	Předkládaná diplomová práce se zabývá syndromem vyhoření, jeho historickým vývojem, učitelským povoláním, dále příčinami a zdroji syndromu vyhoření, jeho symptomy a možnostmi jeho řešení. Praktická část se zkoumá, jak moc jsou učitelé středních postiženi tímto syndromem a srovnáním učitelů anglického a německého jazyka.
<b>Schüsselwörter:</b>	Syndrom vyhoření, učitel, učitelské povolání, prevence, stres
<b>Annotation auf Englisch:</b>	The diploma thesis deals with the burnout syndrome, its historical development, teacher's job, also with causes, symptoms and possibilities for solution. The practical part researches the degree of affecting by burnout syndrome, and comparison of English and German teachers at high schools.
<b>Schüsselwörter auf Englisch:</b>	Burnout syndrome, teacher, teacher's job, prevention, stress
<b>Anlagen:</b>	3
<b>Seitenanzahl:</b>	62
<b>Sprache:</b>	Deutsch