

Mikrodidaktische Planung der zwölfstündigen Lehr-Lern-Einheit zur Förderung der Bewältigungskompetenz im Rahmen des EKGe-Projekts

Inhaltsverzeichnis

1. Lernsituation „Mit Belastung und Beanspruchung in der pflegerischen Praxis umgehen“	2
2. Allgemeine didaktische Prinzipien.....	7
2.1 Normative Vorgaben	7
2.2 Fachwissenschaftliche Analyse.....	8
2.3 Didaktische Überlegungen	11
2.3.1 Didaktische Reduktion.....	11
2.3.2 Methodische Überlegungen und Medieneinsatz.....	12
3. Unterrichtsverlaufsplanung.....	14
3.1 Einstieg in die Unterrichtseinheit.....	14
3.2 Unterschiedliche Sichtweisen in einer Belastungssituation und förderliche Denkmuster (mentale Bewältigungsstrategien)	21
3.3 Zeitmanagement, soziale Unterstützung und systematische Problemlösung (instrumentelle Bewältigungsstrategien).....	29
3.3 Entspannungsmethoden (palliativ-regenerative Bewältigungsstrategien).....	39
3.4 Zusammenführung verschiedener Bewältigungsansätze und Wiederholung	45
Literaturverzeichnis	59

1. Lernsituation „Mit Belastung und Beanspruchung in der pflegerischen Praxis umgehen“

Handlungsfeld Krankenhaus:

Lea hat kürzlich ihre Ausbildung zur Pflegefachfrau abgeschlossen. Sie ist eine fröhliche und kommunikative Person und arbeitet als examinierte Pflegefachkraft in einem Krankenhaus auf der neurologischen Station.

Schon seit mehreren Wochen gibt es personelle Engpässe auf der Station. Deshalb fällt zurzeit besonders viel Arbeit an und auch der Umgang und das Miteinander zwischen den Kolleginnen und Kollegen ist dadurch angespannt.

Im Frühdienst arbeiten heute nur eine Pflegehelferin, ein Schüler sowie Lea und ihre Kollegin Nofa. Die beiden sind heute die einzigen examinierten Pflegekräfte auf der Station, da sich ein weiterer Kollege krankgemeldet hat und kurzfristig kein Ersatz gefunden werden konnte. Beide haben daher sehr viel zu tun und Lea nimmt zudem im Laufe des Vormittags noch Herrn Rieder als neuen Patienten auf. Herr Rieder leidet nach einem Schlaganfall neben einer Hemiplegie rechts (Halbseitenlähmung) an einer Aphasie. Er bekommt kaum ein Wort heraus und hat starke Schwierigkeiten sich auszudrücken.

Im Rahmen der pflegerischen Anamnese erfährt Lea, dass Herr Rieder 65 Jahre alt ist und sich erst vor wenigen Wochen in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet hat. Seine Frau berichtet, dass die beiden eine lange Reise geplant hatten. Schon Jahre lang hatten sie auf die Reise gespart und sich darauf gefreut. Eigentlich hätte es in drei Tagen losgehen sollen, aber nun... Frau Rieder bekommt Tränen in die Augen. Nun würden sie und ihr Mann sich diesen Traum wohl nie erfüllen können und sie hoffe nur, dass ihr Mann bald wieder er selbst sei. Jetzt, wo er doch endlich Zeit für sich und seine Familie hätte haben können. Lea bekommt einen Kloß im Hals. Sie ist sehr bedrückt, als sie das Zimmer nach der Anamnese verlässt.

Ihre Kollegin Nofa, die bereits seit zehn Jahren in diesem Krankenhaus beschäftigt ist, kommt ihr im Flur aufgebracht entgegen:

„Mensch, was machst du denn die ganze Zeit? Ich laufe hier schon alle Klingeln ab und die Visite findet auch gleich statt; ich kann auch nicht alles machen und mich auch noch um deine Patienten kümmern!“

Lea blickt auf die Uhr und stellt erschrocken fest, dass Frau Meier noch zum Essen mobilisiert werden muss. Frau Neuberger muss das Essen angereicht bekommen und Herr Fuchs muss gelagert werden. Ihre Pflege muss sie auch noch dokumentieren.

Lea muss schwer schlucken. Sie muss immer wieder an Herrn Rieder denken und hat noch so viel zu tun. Ihr raucht der Kopf.

Handlungsfeld Altenpflegeheim:

Lea hat kürzlich ihre Ausbildung zur Pflegefachfrau abgeschlossen. Sie ist eine fröhliche und kommunikative Person und arbeitet als examinierte Pflegefachkraft in einem Altenpflegeheim, welches schwerpunktmäßig Platz für Pflegebedürftige mit neurologischen Erkrankungen bietet.

Schon seit mehreren Wochen gibt es personelle Engpässe auf der Station. Deshalb fällt zurzeit besonders viel Arbeit an und auch der Umgang und das Miteinander zwischen den Kolleginnen und Kollegen ist dadurch angespannt.

Im Frühdienst arbeiten heute nur eine Pflegehelferin, ein Schüler sowie Lea und ihre Kollegin Nofa. Die beiden sind heute die einzigen examinierten Pflegekräfte auf der Station, da sich ein weiterer Kollege krankgemeldet hat und kurzfristig kein Ersatz gefunden werden konnte. Beide haben daher sehr viel zu tun und Lea nimmt zudem im Laufe des Vormittags noch Herrn Rieder als neuen Bewohner auf. Herr Rieder leidet nach einem Schlaganfall neben einer Hemiplegie rechts (Halbseitenlähmung) an einer Aphasie. Er bekommt kaum ein Wort heraus und hat starke Schwierigkeiten sich auszudrücken.

Im Rahmen der pflegerischen Anamnese erfährt Lea, dass Herr Rieder 65 Jahre alt ist und sich erst vor wenigen Wochen in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet hat. Seine Frau berichtet, dass die beiden eine lange Reise geplant hatten. Schon Jahre lang hatten sie auf die Reise gespart und sich darauf gefreut. Eigentlich hätte es in drei Tagen losgehen sollen, aber nun... Frau Rieder bekommt Tränen in die Augen. Nun würden sie und ihr Mann sich diesen Traum wohl nie erfüllen können und sie hoffe nur, dass ihr Mann bald wieder er selbst sei. Jetzt, wo er doch endlich Zeit für sich und seine Familie hätte haben können. Lea bekommt einen Kloß im Hals. Sie ist sehr bedrückt, als sie das Zimmer nach der Anamnese verlässt.

Ihre Kollegin Nofa, die bereits seit zehn Jahren in dem Altenpflegeheim beschäftigt ist, kommt ihr im Flur aufgebracht entgegen:

„Mensch, was machst du denn die ganze Zeit? Ich laufe hier schon alle Klingeln ab und der Hausarzt kommt auch gleich; ich kann auch nicht alles machen und mich auch noch um deine Bewohner kümmern!“

Lea blickt auf die Uhr und stellt erschrocken fest, dass Frau Meier noch zum Essen mobilisiert werden muss. Frau Neuberger muss das Essen angereicht bekommen und Herr Fuchs muss gelagert werden. Ihre Pflege muss sie auch noch dokumentieren.

Lea muss schwer schlucken. Sie muss immer wieder an Herrn Rieder denken und hat noch so viel zu tun. Ihr raucht der Kopf.

Belastungsfaktor in der Situation	Screening psychischer Arbeitsbelastung (Metz & Rothe 2017)	Pflegespezifisches Belastungsscreening (Büssing et al. 2004)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lea hat viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen 2. Kollegin Nofa begegnet Lea mit Vorwürfen 3. Umgang mit Leid 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arbeitsorganisation ist belastend: Parallelität von Aufgaben 2. Soziale Beziehung zu Kollegen ist belastend: Konflikte/fehlende oder geringe soziale Unterstützung 3. Arbeitsinhalt / Arbeitsaufgabe ist belastend → Emotionale Inanspruchnahme 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überforderung der Handlungsregulation: Zeitdruck bei unspezifischen zeitlichen Festlegungen bedingt durch Merkmale der Arbeitsorganisation/des Arbeitsplatzes 2. Soziale Belastungsfaktoren: Die Zusammenarbeit mit Kollegen ist belastend 3. Überforderungen der Handlungsregulation durch Krankheiten/Patienten bzw. Bewohner

(Objektiver) Pflege- und Belastungsanlass	<p>Pflegeanlass:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Schwächen von Frau Meier und Frau Neuberger (Mobilisation bzw. Anreichen von Essen) • Körperliche Schwäche von Herrn Fuchs (Bettlägerigkeit) • Aphasie und Hemiplegie rechts von Herrn Rieder <p>Belastungsanlass:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lea wird von ihrer Kollegin angefahren und sie bekommt Vorwürfe, die implizieren sie würde zu wenig/langsam arbeiten. • Lea hat mehrere Aufgaben auf einmal zu erledigen und muss diese priorisieren. • Lea befindet sich im Spagat zwischen emotionaler Nähe und professioneller Distanz im Umgang mit dem Leid von Herrn Rieder.
Potenzielles (subjektives) Erleben und Verarbeiten	<p>Potenzielles Erleben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lea geht Herrn Rieders Leid sehr nahe. • Lea ist sauer, dass ihre Kollegin so tut, als würde sie zu wenig arbeiten. • Lea fühlt sich angesichts der Vorwürfe ihrer Kollegin und der den noch ausstehenden Tätigkeiten überfordert. • Lea ist sauer, dass ihre Kollegin Frau Meier nicht selber mobilisiert. <p>Potenzielles Verarbeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • s. Strategien
Rollen- und Interaktionsstrukturen	Lea und ihre Kollegin (Lea und Herr & Frau Rieder; Lea und Frau Meier, Frau Neuberger, Herr Fuchs)
Institution/ Setting	Krankenhaus bzw. Altenpflegeheim (neurologische Station)

	Kurzfristige Strategien	Langfristige Strategien
Produktive Strategien		
Kognitiv	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstermuntern: „Du schaffst das schon“/Anti-Belastungsverschärfer-Gedanken • Umstrukturieren: „Kollegin ist nur selbst negativ belastet, und hat das an mir ausgelassen. Ich mache meine Arbeit aber generell gut und das weiß sie auch und sie hat auch nichts persönlich gegen mich“; „Dass ich so viel machen muss, heißt, dass meine Arbeit/meine Arbeitskraft wichtig ist“ • Selbstermuntern: „Ich helfe Herrn Rieder bei seinem Leid. Das ist eine gute Sache, auf die ich mich konzentrieren sollte.“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewertung (wenn die Situation vorbei ist) • Akzeptieren von unveränderbarem Leid von Patienten • Umstrukturieren: etwas Gutes in dem finden, was passiert ist
Instrumentell	<ul style="list-style-type: none"> • Prioritäten setzen • Vorgehen nach dem Problemlöseschema • Kommunikation mit der Kollegin 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Unterstützung bezüglich des Umgangs mit Leid • Kommunikation mit der Kollegin • Führen einer To-Do-Liste
Palliativ-regenerativ	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Regulation der unmittelbaren Erregung: Tief durchatmen, sich beruhigen • Negative Gedanken loslassen („Abkühlen“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Freizeitausgleich, Yoga, etc. • Identifizierung eines Ruhegegenstands (kurze Pause, zum bewussten Reflektieren, welche Aufgaben noch auf sie warten)
Unproduktive Strategien		
Kognitiv	<ul style="list-style-type: none"> • Schuldabwehr • Selbstzweifel („bin in dieser Situation überfordert“) • (zu starke) Selbstbeschuldigung (schlechtes Gewissen, Vorwürfe) • Schuldzuweisung an andere • Fluchtgedanken („möchte ich am liebsten einfach weglaufen“) • Resignation (sich hilflos fühlen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstzweifel („bin generell überfordert und nicht gut in meinem Beruf“) • Angst vor erneuten Fehlern • Rumination (immer wieder über Leid und Tod nachgrübeln) • Verleugnung: Leid verleugnen („Herrn Rieder geht es bald schon wieder besser.“) • Innere Kündigung • Verdrängung
Instrumentell	<ul style="list-style-type: none"> • Fluchtaktivitäten (Versuch, der Situation zu entkommen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kündigung • Entmenschlichen von Patienten / Bewohnern
Palliativ-regenerativ	<ul style="list-style-type: none"> • Substanzkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> • Substanzkonsum

Struktur der Lehr-Lern-Einheit

Stunde	Block 1	Block 2	Block 3
1	Einführung	Instrumentell	Palliativ-regenerativ
2	Einführung	Instrumentell	Zusammenführung
3	Mental	Instrumentell	Zusammenführung
4	Mental	Palliativ-regenerativ	Zusammenführung

2. Allgemeine didaktische Prinzipien

2.1 Normative Vorgaben

Zielgruppen der Lehr-Lern-Einheit sind Auszubildende zur Pflegefachkraft bzw. zum/zur Altenpfleger*in im fortgeschrittenen ersten, zweiten oder dritten Ausbildungsjahr. Der Lehr-Lern-Einheit liegen die Rahmenpläne der Fachkommission nach § 53 PflBG (2019) der generalistischen Pflegeausbildung zugrunde. Diese beinhalten die Rahmenlehrpläne für den theoretischen und praktischen Unterricht sowie die Rahmenausbildungspläne für die praktische Ausbildung, wobei erstere an dieser Stelle betrachtet werden sollen. Die Rahmenpläne gestalten sich vor dem Hintergrund einer Subjekt-, Kompetenz-, Situations- und Wissenschaftsorientierung (Fachkommission nach PflBG, 2020, S. 19 f.). Die Situationsorientierung drückt sich in den Rahmenlehrplänen u. a. über die Konzeption der curricularen Einheiten aus, die vor dem Hintergrund exemplarischer Pflegesituationen erfolgt (Fachkommission nach PflBG, 2019, S. 11). An dieser Stelle rückt insbesondere das exemplarische Lernen in den Fokus (Fachkommission nach PflBG, 2019, S. 8).

Im Rahmen der Pflegeausbildung bedeutet das exemplarische Lernen insbesondere, dass anhand beruflicher Situationen gelehrt und gelernt wird und stellt damit ein Merkmal der Situationsorientierung dar (Fachkommission nach PflBG, 2020, S. 19). Dabei ist die Auswahl der Lernsituationen den Schulen überlassen (Fachkommission nach PflBG, 2019, S. 29). Zudem offenbart sich an dieser Stelle eine Verschränkung von Subjekt- und Situationsorientierung. So müssen für den Unterricht ausgewählte Situationen für alle Subjekte bedeutsam sein oder zumindest für das Lernsubjekt respektive den/die zu Pflegenden und Angehörige (Fachkommission nach PflBG, 2020, S. 20). An die Situationsorientierung wiederum knüpft auch die Förderung von Lerntransfer an (Fachkommission nach PflBG, 2019, S. 14).

Als maßgeblich für die Lehr-Lern-Einheit stellt sich Kompetenzbereich V „Das eigene Handeln auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen und berufsethischen Werthaltungen und Einstellungen reflektieren und begründen“ Absatz 2 „Verantwortung für die Entwicklung (lebenslanges Lernen) der eigenen Persönlichkeit sowie das berufliche Selbstverständnis übernehmen“ dar (vgl. Pflegeberufe-Ausbildungs- und Prüfungsverordnung). Hier werden u.a. folgende anzustrebende Kompetenzen angesprochen:

Die Absolventinnen und Absolventen

- b) nehmen drohende Über- oder Unterforderungen frühzeitig wahr, erkennen die notwendigen Veränderungen am Arbeitsplatz und/oder des eigenen Kompetenzprofils und leiten daraus entsprechende Handlungsinitiativen ab,

- c) setzen Strategien zur Kompensation und Bewältigung unvermeidbarer beruflicher Belastungen gezielt ein und nehmen Unterstützungsangebote frühzeitig wahr oder fordern diese aktiv ein

Die angesprochenen Kompetenzen werden insbesondere in der curricularen Einheit 4 „Gesundheit fördern und präventiv handeln“ aufgegriffen. Für die curriculare Einheit ist ein Zeitrichtwert von 80 Stunden im 1./2. Ausbildungsdrittel vorgesehen. Zur Intention und Relevanz heißt es u. a.: „Drei Ebenen werden dabei angesprochen: [...] (3) die Mikroebene, die das persönliche gesundheitsbezogene und präventive Handeln bzw. die Gesundheitskompetenz der Auszubildenden, der zu pflegenden Menschen und ihrer Bezugspersonen in den Blick nimmt. [...] Pflegende gehören zu den gesundheitlich besonders gefährdeten Berufsgruppen [...] Im 1./2. Ausbildungsdrittel reflektieren die Auszubildenden ihr eigenes Verständnis von Gesundheit und gesundheitsförderlichem Handeln und entwerfen konkrete Möglichkeiten zur eigenen Gesunderhaltung“ (Fachkommission nach PflBG, 2019, S. 10). Situationsmerkmale bzw. Inhalte der curricularen Einheit sind im Rahmen des Erlebens/Deutens/Verarbeitens beispielsweise das Wohlbefinden/sich stark erleben und Sich-kompetent-Fühlen in Bezug auf die eigene Gesundheit (Fachkommission nach PflBG, 2019, S. 52). Bezüglich des Handlungsmusters werden mit Fokus auf die Auszubildenden Aspekte wie die bewusste Arbeitszeit- und Freizeitgestaltung / Selbstsorge, individuelles Gesundheitscoaching sowie Methoden zum Schutz vor physischen und psychischen Belastungen/Stressbewältigung/-reduktion und Resilienzentwicklung, z. B. Entspannungsübungen, Supervision, Mediation etc. angeführt (PflBG, 2019, S. 52 f.).

2.2 Fachwissenschaftliche Analyse

Insbesondere der Pflegeberuf gilt mit hohen und komplizierten Anforderungen an die Beschäftigten als belastend (Sarafis et al., 2016, S. 1). Zahlreiche pflegespezifische Belastungsfaktoren werden in der Literatur identifiziert. Hierzu gehören beispielsweise die Konfrontation mit Tod und Sterben, die Durchführung pflegerischer Maßnahmen bei Widerstand durch den Patienten/die Patientin und Meinungsverschiedenheiten zwischen der Pflegekraft und Angehörigen (Krell et al., 2015, S. 8-11). Zu besonderem Zeitdruck in der Pflege führen zudem eine unzureichende Personalbesetzung sowie ungeplante Zusatzaufgaben (Isfort et al., 2018, S. 46). Aus diesen Gründen ist eine Auseinandersetzung der Auszubildenden mit Belastung, Beanspruchung und Bewältigung von großer Bedeutung. Psychische Belastung beschreibt „die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn psychisch einwirken“ (Metz & Rothe, 2017, S. 7). Psychische Beanspruchung ist im Vergleich nachgelagert. So beschreibt der Begriff der psychischen Beanspruchung die Konsequenz der psychischen Belastung. Sie stellt die individuelle Auswirkung der

psychischen Belastung im Menschen in Abhängigkeit von seinen individuellen Voraussetzungen, inklusive der individuellen Bewältigungsstrategien, dar (Metz & Rothe, 2017, S. 11). Damit schließen der Belastungs- und der Beanspruchungsbegriff sowohl als positiv als auch als negativ bewertete Einflüsse bzw. Wirkungen auf ein Individuum ein (Metz & Rothe, 2017, S. 7 & 11). So kann Beanspruchung als Anregung oder auch als Beeinträchtigung empfunden werden (Joiko, Schmauder & Wolff, 2010, S. 11). Erst die individuelle Einschätzung von Belastungsfaktoren und dem Individuum zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten entscheidet über die Einordnung einer belastungsträchtigen Situation als positiv bzw. als negativ (vgl. Lazarus & Folkman, 1984, S. 32). Die variierenden Bemühungen mit spezifischen Anforderungen umzugehen, die als die individuellen Ressourcen strapazierend oder überschreitend eingeschätzt werden, werden als Bewältigung (engl. Coping) bezeichnet (Lazarus & Folkman, 1984, S. 141). Der Bewältigungsprozess muss nicht zwingend insofern gelingen, als dass eine belastende Situation gemeistert wird. Stattdessen werden bereits jedwede Bemühungen bezüglich der belastenden Situation, unabhängig von ihrem Erfolg, als Bewältigung bezeichnet (Lazarus & Folkman, 1984, S. 142).

Dabei ergeben sich drei wesentliche Ansatzpunkte von Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung (s. Abbildung 1):

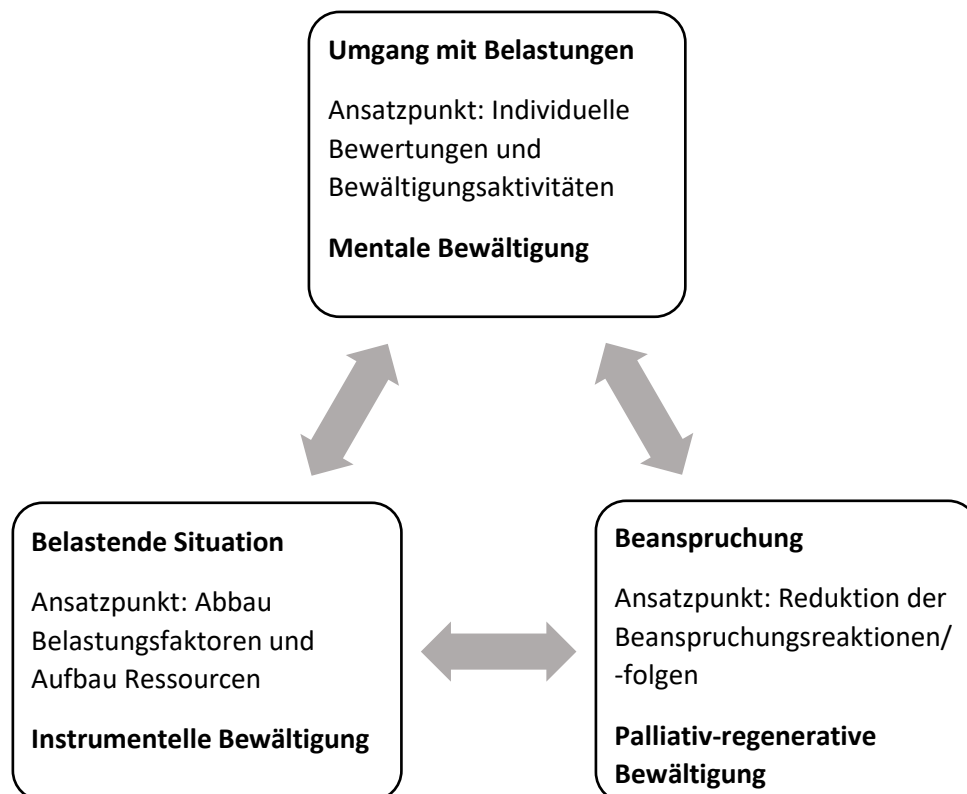


Abbildung 1: Ansatzpunkte der Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung in Anlehnung an Heinrichs et al. (2015, S. 58)

Bei der mentalen Bewältigung steht der *Umgang* mit Belastungen im Vordergrund (Heinrichs et al., 2015, S. 58). Situative Anforderungen sind zunächst neutrale Anforderungen, die erst über die individuelle Wahrnehmung und Bewertung als belastend eingeordnet werden (vgl. Lazarus & Folkman, 1984). Hieran setzt die mentale Bewältigung bspw. über Methoden der kognitiven Umstrukturierung an (Heinrichs et al., 2015, S. 59). Ein weiterer Ansatzpunkt ist der Abbau von Belastungsfaktoren und der Aufbau von Ressourcen (instrumentelle Bewältigung). Im Fokus steht dementsprechend die belastende Situation selbst, wobei der Aufbau entsprechender Fertigkeiten bzw. Abbau von Belastungsfaktoren dazu führt, dass diese weniger belastend wird (Heinrichs et al., 2015, S. 58 f.). Im Zentrum der palliativ-regenerativen Bewältigung stehen die Beanspruchungsreaktionen (kurzfristige belastungsbedingte Beanspruchung) und Beanspruchungsfolgen (längerfristige belastungsbedingte Beanspruchung) (vgl. Heinrichs et al., 2015, S. 58; Warwas, 2012, S. 118). Ziel hierbei ist, die Beanspruchung über Entspannungsmethoden und Erholung zu reduzieren (Heinrichs et al., 2015, S. 58). *Abbildung 2* bietet einen Überblick über die Ansatzpunkte der Bewältigung und damit verbundene Bewältigungsstrategien:

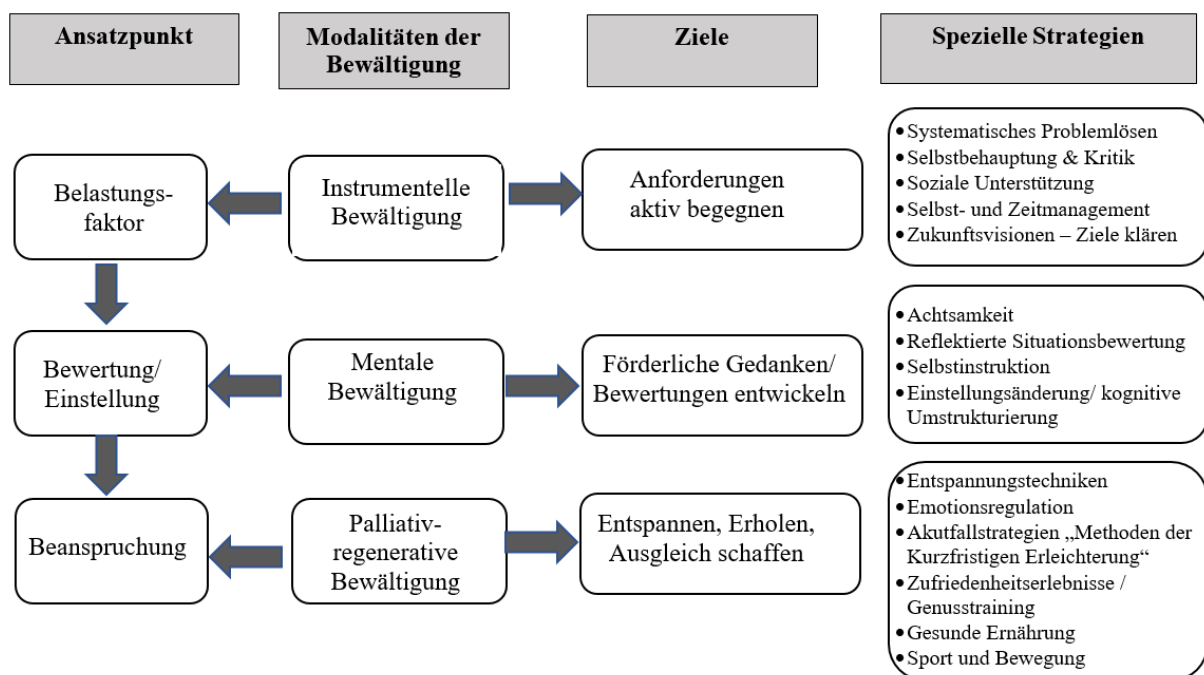


Abbildung 2: Strategien von Bewältigung nach Ansatzpunkten in Anlehnung an Kaluza & Chevalier (2012, S. 5)

Aufgrund heterogener Anforderungsbedingungen und Personenmerkmale lassen sich allerdings nicht generell effektive Bewältigungsstrategien identifizieren (Kaluza & Chevalier, 2012, S. 6). Effektive Bewältigung ist vielmehr als „ein möglichst breites Repertoire verfügbarer Strategien, durch eine

ausgewogene Balance zwischen instrumentellen, mentalen und regenerativen Copingstrategien sowie durch Flexibilität des Bewältigungshandelns“ (Kaluza & Chevalier, 2012, S. 7) zu verstehen.

2.3 Didaktische Überlegungen

2.3.1 Didaktische Reduktion

Die fachwissenschaftliche Perspektive zum Thema „Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung“, die bereits zu Beginn aufgearbeitet wurde, gilt es auf eine didaktische Ebene zu reduzieren (Speth & Berner, 2016, S. 67). Hierbei ergeben sich vier Prinzipien für die Stoffauswahl (Speth & Berner, 2016, S. 69). Gemäß dem Prinzip des exemplarischen Wissens und der Wertvordringlichkeit erfolgt in der zu planenden Unterrichtseinheit eine horizontale sowie eine vertikale Reduktion (vgl. Speth & Berner, 2016, S. 69-71). Eine vertikale Reduktion findet in den zu planenden Unterrichtsstunden insofern statt, als dass der Unterrichtsinhalt lediglich elementare Aspekte des fachwissenschaftlichen Hintergrundes erfasst (vgl. Speth & Berner, 2016, S. 70). So sollen in den Unterrichtsstunden auf das Heranführen und Unterscheiden verschiedener Ansätze von Stress, Belastung, Beanspruchung und Bewältigung (z. B. problembezogen vs. emotionsfokussiert) verzichtet werden. Des Weiteren erfolgt eine Auswahl zu behandelnder konkreter Bewältigungsstrategien, da nicht alle bestehenden berücksichtigt werden können. Die horizontale Reduktion wird insofern vorgenommen, als dass Schülerinnen und Schüler einen Prozess der Bewältigung anhand einer Beispielsituation erfahren und durchlaufen (vgl. Speth & Berner, 2016, S. 70). Im Rahmen eines praxisnahen Beispiels können verschiedenartige Bewältigungsstrategien konkretisiert und veranschaulicht werden. Ausgangsmodell stellt folgende

Abbildung 3 dar, die die Ansatzpunkte der Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung didaktisch reduziert:

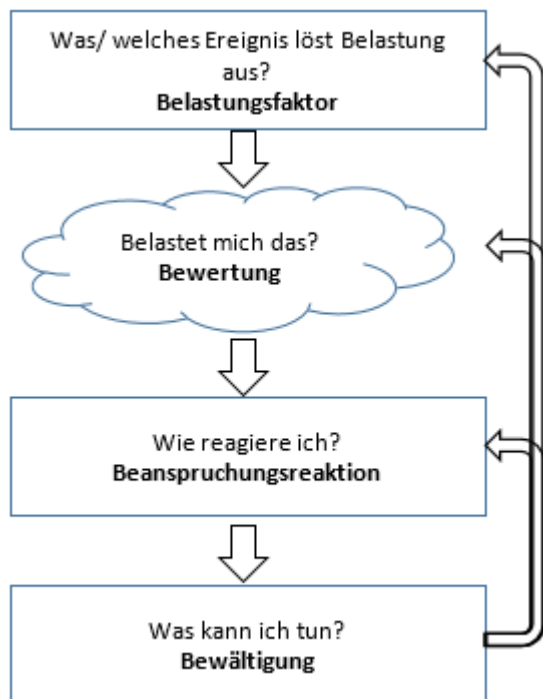


Abbildung 3: Ansatzpunkte der Bewältigung in Anlehnung an Beyer & Lohaus, 2018, S. 41

Ein weiteres Prinzip der Stoffauswahl ist das Prinzip der Wissenschaftsbezogenheit. Es kann angenommen werden, dass dieses durch die Unterrichtsstunden insofern erfüllt ist, als dass den Schülerinnen und Schülern bewusst wird, dass bspw. die Ansatzpunkte der Bewältigung sowie die konkreten Bewältigungsstrategien auf der Wissenschaft beruhen (vgl. Speth & Berner, 2016, S. 72). Zudem erfolgt die Strukturierung der Unterrichtsinhalte über eine fachwissenschaftliche Analyse, sodass dadurch die didaktische Reduktion erleichtert werden kann (Speth & Berner, 2016, S. 119).

Das Prinzip der Passung von Stoffmenge zur Lehr- und Lernkapazität besagt, dass in einem Unterricht nicht nur Faktenwissen erworben werden darf, sondern dass die Schülerinnen und Schüler durch die Anwendung dieses Faktenwissens auch Handlungswissen erlangen (Speth & Berner, 2016, S. 73). Aus diesem Grund ist das zu erwerbende Wissen in eine beispielhafte Handlungssituation eingebettet. Die Unterrichtsstunden weisen eine Handlungs- bzw. Problemorientierung auf, da die Schülerinnen und Schüler die Perspektive der Pflegefachkraft Lea einnehmen und sich somit in eine Situation hineinversetzen, in der über die Anwendung von im Unterricht behandelten Strategien Belastung und Beanspruchung bewältigt werden kann.

Ein weiteres Prinzip der Stoffauswahl ist das Prinzip der Aktualität und Verwendbarkeit des Unterrichtsinhaltes (Speth & Berner, 2016, S. 74). Gemäß Klafki (2007, S. 270) sollte sich die Lehrkraft bei der Unterrichtsplanung drei Fragen bezüglich der Begründbarkeit des Unterrichts stellen. So sollte der Unterricht für die gegenwärtige Situation der Schülerinnen und Schüler bedeutsam sein (Klafki, 2007, S. 273). Die Schülerinnen und Schüler befinden sich in der Ausbildung zur Pflegefachkraft bzw. zum/zur Altenpfleger*in und sind mit großer Wahrscheinlichkeit in ihren Praxiseinsätzen

belastungsträchtigen Situationen ausgesetzt. Gleiches gilt bezüglich der Zukunftsbedeutung der Unterrichtsinhalte für die Schülerinnen und Schüler. Die fachwissenschaftliche Analyse zeigt, dass Pflegefachkräfte häufig Belastungen ausgesetzt sind. Insofern ist das Unterrichtsthema Belastung, Beanspruchung, Bewältigung für die Auszubildenden hochgradig relevant. Klafki (2007, S. 275) wirft zudem die Frage nach der exemplarischen Bedeutung des Unterrichts auf. Somit sollte der Unterrichtsgegenstand nicht nur in dem einen speziellen behandelten Fall bedeutsam sein, sondern ermöglichen, allgemeingültige Aspekte zu erarbeiten (Klafki, 2007, S. 275). So soll in der hier dargestellten Unterrichtseinheit zwar ein exemplarisches Fallbeispiel herangezogen werden, die Unterrichtsinhalte lassen sich jedoch grundsätzlich auch auf andere Belastungssituationen übertragen.

2.3.2 Methodische Überlegungen und Medieneinsatz

Die Unterrichtseinheit baut auf Methoden wie Einzel- und Partnerarbeit sowie Diskussionen in der Klassengemeinschaft auf. Durch den Wechsel von Methoden und Medien soll die Motivation der Schülerinnen und Schüler gesteigert werden (vgl. Becker, 2007, S. 138 & 141). Lehrervorträge dienen

insbesondere der Einführung neuer Themengebiete, sollen dafür sorgen, dass die Schülerinnen und Schüler möglichst ähnlich Eingangsvoraussetzungen mit sich bringen, und dienen auch der Unterrichtsökonomie (vgl. Becker, 2007, S. 132 f.). Der Wechsel von Sozialformen fördert die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen, von Teamfähigkeit und Sozialverhalten (Becker, 2007, S. 168).

Der Einsatz zweckgebundener Medien erfolgt über Ton-Bild-Dokumente (filmische Erklärvideos), Bilddokumente (bspw. Advance Organizer), symbolische Dokumente (bspw. Arbeitsaufträge) und Tondokumente (bspw. Entspannungsübung) (vgl. Becker, 2007, S. 158).

Der Aufbau der Lehr-Lern-Einheit orientiert sich am Modell der vollständigen Handlung (vgl. BiBB, o. J., o. S.). So erfolgt ein situierter Einstieg in die Unterrichtseinheit. Zur Lösung der vorgegebenen Situation benötigen die Schülerinnen und Schüler weitere Informationen (*Informieren*). Einen grob strukturierten Arbeitsplan stellt das Herausarbeiten der verschiedenen Ansatzpunkte von Bewältigung (vgl.

Abbildung 3) dar (*Planen*). Zudem wird festgehalten, dass alle drei Ansatzpunkte tiefergehend betrachtet werden sollen (*Entscheiden*). Im Anschluss erarbeiten die Schülerinnen und Schüler konkrete Bewältigungsstrategien und führen passende Bewältigungsstrategien zum Handlungsprodukt eines Handlungsplans zusammen (*Ausführen* und *Kontrollieren*). Abschließend bewerten die Schülerinnen und Schüler das Ergebnis und reflektieren das Gelernte und ihren Lernprozess (*Bewerten*).

Verlaufsplanung

s. fortfolgend; hierbei werden folgende Abkürzungen verwendet:

AB - Arbeitsblatt

EA - Einzelarbeit

GA - Gruppenarbeit

LK - Lehrkraft

L-S-G - Lehrer-Schüler-Gespräch

PA - Partnerarbeit

SuS - Schülerinnen und Schüler

3. Unterrichtsverlaufsplanung

3.1 Einstieg in die Unterrichtseinheit

Unterrichtsstunden 1 & 2: Die SuS können Ansatzpunkte der Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung nennen und Belastungsfaktoren in einer gegebenen Belastungssituation mithilfe eines Analyserasters erarbeiten.					
Zeit in Minuten ¹	Unterrichtsphasen	Inhalte	Zielsetzungen Die SuS können...	Methodische Umsetzungen	Medien
		<ul style="list-style-type: none"> kurze Vorstellung der Kooperation mit projektbeteiligten Universitäten 		Darstellende Aktionsform; Lehrervortrag	
10-13	Einstieg (Videokonferenz)	<ul style="list-style-type: none"> Brainstorming: Was ist für Sie Belastung und wie bewältigen Sie diese? (Bezug zu eigenen Erfahrungen der SuS) 		Erarbeitende Aktionsform; L-S-G	PowerPoint (Screenshare) oder Oncoo (https://www.oncoo.de/Kartenabfrage/) o. Ä.
„In den kommenden Stunden beschäftigen wir uns mit der Bewältigung von Belastung und Beanspruchung. Überlegen Sie: Was ist für Sie Belastung und wie bewältigen Sie diese?“ (Notieren von Schlagwörtern durch LK)					
15	Erarbeitung I (Videokonferenz)	<ul style="list-style-type: none"> Erklärvideo zu Belastung, Beanspruchung, Bewältigung 	...die drei Ebenen, an denen Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung ansetzen kann, selbstständig ohne Hilfsmittel nennen.		Erklärvideo zu Belastung, Beanspruchung, Bewältigung
		<ul style="list-style-type: none"> Clustern der gesammelten Stichworte zum Modell zu Belastung, Beanspruchung, Bewältigung (S. 16) 	...Belastung und Beanspruchung unter Darbietung eines Beispiels unterscheiden.	L-S-G	PowerPoint (Screenshare) oder Oncoo (https://www.oncoo.de/Kartenabfrage/) o. Ä.
„Wie lassen sich die bisher gesammelten Stichworte in das Modell einordnen?“					

¹ Bei den Zeitangaben handelt es sich lediglich um ungefähre Zeitrictwerte, die vielmehr der Orientierung dienen sollen anstelle einer strikten Einhaltung bedürfen.

40	Vertiefung (Videokonferenz/ Break-Out-Rooms)	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Lernsituation • Analyse der Lernsituation • Identifizierung veränderbarer und unveränderbarer Belastungsfaktoren 	... eine Belastungssituation hinsichtlich ausgewählter Kriterien (insbesondere Belastungsfaktoren und deren Veränderbarkeit) in Einzel- oder Partnerarbeit analysieren.	Erarbeitende Aktionsform; EA/PA	Hörspiel „Lernsituation“ & AB „Lernsituation“ AB „Analyseraster“
<p>Anhören der Lernsituation, auffordern der SuS auf dem AB „Lernsituation“ (für Belastung) relevante Aspekte zu unterstreichen; „Wir haben jetzt viele Bewältigungsstrategien gesammelt – Wie können wir entscheiden, welche Strategien in einer bestimmten Situation am besten eingesetzt werden? Dafür müssen wir die Situation, die uns belastet, zunächst analysieren.“</p>					
15	Ergebnissicherung	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Besprechen des Analyserasters 		L-S-G	Screenshare
2 Min. LimeSurvey: Kurzfragebogen zur Unterrichtswahrnehmung (Std. 1 & 2)					

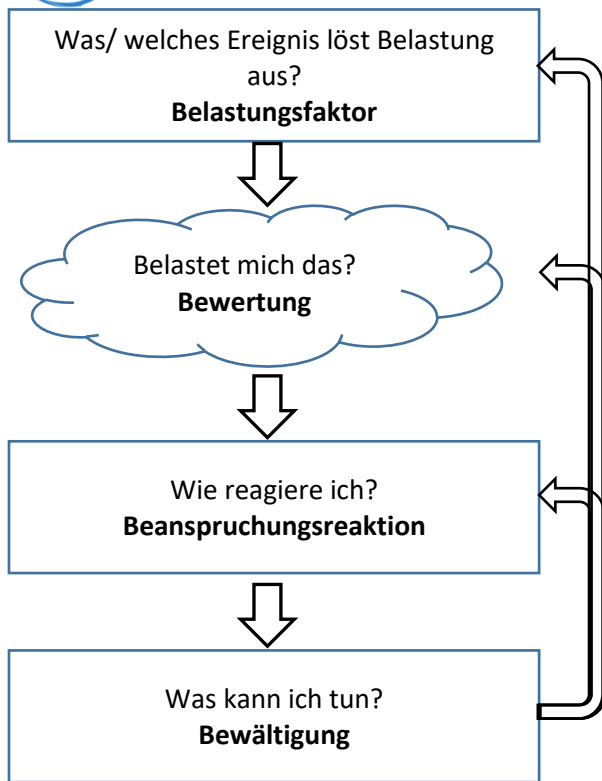
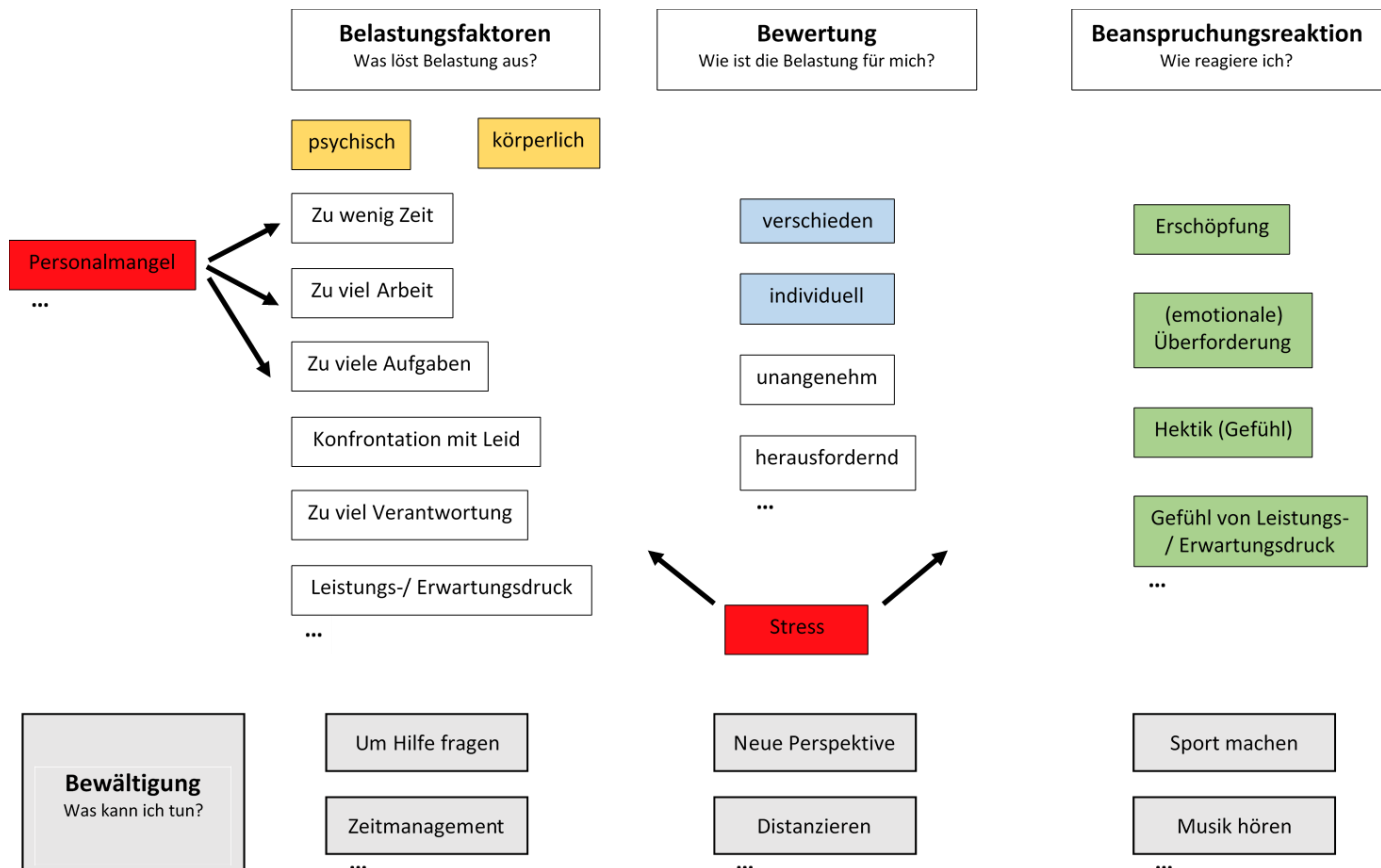


Abbildung 4: Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigungs-Modell in Anlehnung an Beyer & Lohaus (2018, S. 41)

Beispiel eines Clusters:



Analyseraster – Die Belastungssituation analysieren

Analysekategorien			
Wo?	Ort: Wo ereignet sich die Situation?		
Wer?	Beteiligte: Wer ist in der Situation beteiligt? Welche Akteure gibt es?		
Was?	Pflegeanlass: Welchen pflegerischen Tätigkeiten muss nachgegangen werden? Was muss gemacht werden? Belastungsanlass/-faktor:	Was wirkt belastend auf Lea? Was belastet sie?	Einfluss auf den Belastungsfaktor: Hat Lea Einfluss auf den Belastungsfaktor? Kann sie etwas konkret an der belastenden Situation ändern?
Wie?	Potenzielles Erleben: Wie fühlt Lea sich in der Situation vermutlich? Welche Gefühle treten auf?		

Kurzfragebogen zur Unterrichtswahrnehmung nach jeder thematischen Einheit

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an.

Stunde 1 & 2: Einstieg in die Lehr-Lern-Einheit					
	Sehr gut verstanden	Gut verstanden	Einigermaßen verstanden	Eher nicht verstanden	Nicht verstanden
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, habe ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Viel zu leicht	Etwas zu leicht	Genau richtig	Eher etwas zu schwer	Viel zu schwer
Der Unterricht war für mich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sehr interessant	Ziemlich interessant	Einigermaßen interessant	Nicht so interessant	Völlig uninteressant
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, fand ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stunde 3 & 4: An der Bewertung von Belastung ansetzen					
	Sehr gut verstanden	Gut verstanden	Einigermaßen verstanden	Eher nicht verstanden	Nicht verstanden
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, habe ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Viel zu leicht	Etwas zu leicht	Genau richtig	Eher etwas zu schwer	Viel zu schwer
Der Unterricht war für mich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sehr interessant	Ziemlich interessant	Einigermaßen interessant	Nicht so interessant	Völlig uninteressant
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, fand ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stunde 5, 6 & 7: Zeitmanagement, soziales Netz, systematische Problemlösung

	Sehr gut verstanden	Gut verstanden	Einigermaßen verstanden	Eher nicht verstanden	Nicht verstanden
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, habe ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Viel zu leicht	Etwas zu leicht	Genau richtig	Eher etwas zu schwer	Viel zu schwer
Der Unterricht war für mich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sehr interessant	Ziemlich interessant	Einigermaßen interessant	Nicht so interessant	Völlig uninteressant
Was wir in den drei Stunden durchgenommen haben, fand ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stunde 8 & 9: Entspannungsmethoden

	Sehr gut verstanden	Gut verstanden	Einigermaßen verstanden	Eher nicht verstanden	Nicht verstanden
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, habe ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Viel zu leicht	Etwas zu leicht	Genau richtig	Eher etwas zu schwer	Viel zu schwer
Der Unterricht war für mich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sehr interessant	Ziemlich interessant	Einigermaßen interessant	Nicht so interessant	Völlig uninteressant
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, fand ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stunde 10 & 11: Zusammenführung verschiedener Bewältigungsansätze (Unterscheidung hilfreiche/nicht hilfreiche Strategien; Leas Handlungsplan)

	Sehr gut verstanden	Gut verstanden	Einigermaßen verstanden	Eher nicht verstanden	Nicht verstanden
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, habe ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Viel zu leicht	Etwas zu leicht	Genau richtig	Eher etwas zu schwer	Viel zu schwer
Der Unterricht war für mich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sehr interessant	Ziemlich interessant	Einigermaßen interessant	Nicht so interessant	Völlig uninteressant
Was wir in den beiden Stunden durchgenommen haben, fand ich...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Der Unterricht zu Belastung, Beanspruchung, Bewältigung fand hauptsächlich ... statt.	
- in Präsenz	<input type="checkbox"/>
- im Home Schooling/Online	<input type="checkbox"/>

3.2 Unterschiedliche Sichtweisen in einer Belastungssituation und förderliche Denkmuster (mentale Bewältigungsstrategien)

Unterrichtsstunden 3 & 4: Die SuS können auf Basis erworbener Kenntnisse über mentale Bewältigung begründen, dass Belastung und Beanspruchung subjektive Phänomene sind. Die SuS können im Rückgriff auf erworbene Kenntnisse über förderliche Denkmuster mentale Bewältigungsstrategien der kognitiven Umstrukturierung situationsgerecht anwenden und Gegenpositionen zu belastungsverschärfenden Gedanken selbstständig entwickeln.						
Zeit in Minuten	Unterrichtsphase n	Inhalte	Zielsetzungen Die SuS können...	Methodische Umsetzungen	Medien	
5-10	Einstieg (Videokonferenz)	Zeigen von Kippbildern		Impulsgebende Aktionsform, Plenum	Screenshare o. Ä. Kippbilder	
		Unterrichtseinstieg über Zeigen der Kippbilder „Es sind mehrere Sichtweisen möglich“. „Was sehen Sie?“				
		Hinführung mentale Bewältigung (ggf. Rückbezug auf Brainstorming zu Bewältigungsstrategien)			Ggf. Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigungs-Modell (s. S. 16)	
„Es gibt unterschiedliche Perspektiven. Wir haben kennengelernt, dass –damit Belastung und Beanspruchung entstehen– eine Situation als belastend gewertet werden muss. Diese Bewertungsphase wollen wir uns jetzt nochmal genauer anschauen. Sie kennen es vielleicht, wenn manche Personen vor einer Prüfung überhaupt nicht belastet sind, andere dagegen fühlen sich extrem belastet und beansprucht. Und das, obwohl alle dieselbe Prüfung absolvieren. Diese individuelle Belastung beginnt also im Kopf und darum wollen wir auch hier einsteigen.“						
15-20	Erarbeitung (Videokonferenz)	Vorstellung „Belastung und Beanspruchung als Ergebnis von persönlichen Bewertungen“	... verschiedene Einschätzungen von Belastungssituationen (irrelevant, negativ belastend, positiv) unterscheiden.	L-S-G	Screenshare o. Ä. AB „Belastung und Beanspruchung sind das Ergebnis von persönlichen Bewertungen“	
	(ggf. Break-Out-Rooms)	Formulieren verschiedener Einschätzungen der gegebenen Anlässe: - Lea bekommt von ihrer Kollegin Vorwürfe, die implizieren, sie	... verschiedene Einschätzungen für eine Beispielsituation, die potenziell belastungsträchtig ist, formulieren.	Erarbeitende Aktionsform; EA/PA	AB „Belastung und Beanspruchung sind das Ergebnis von persönlichen Bewertungen“	

		würde zu wenig und/oder zu langsam arbeiten. -Lea hat viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. - Leas Umgang mit Leid.			
		„Wir haben bereits Lea in ihrer Belastungssituation kennengelernt und drei Belastungsfaktoren herausgearbeitet. Welche Gedanken hat Lea, wenn die Situation sie belastet, welche hätte sie, wenn sie sie als positiv oder neutral bewertet?“ Hier auch aufzeigen, dass die Einschätzung der Situation abhängig von der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten ist.			
10	Ergebnis-sicherung I (Videokonferenz)	Besprechung der Einschätzungen		L-S-G	
		→ Umstrukturieren als Bewältigungsstrategie → Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten			
20	Erarbeitung II (Videokonferenz)	Denkweisen hinterfragen		L-S-G	
		→ Welche Fragen kann man sich stellen, um die eigene Sichtweise zu ändern und eine Situation nicht nur negativ zu sehen? Erwartete Schülerantwort: <ul style="list-style-type: none"> • Was würde xy dazu sagen/tun? • Ist es wirklich so? • Was ist das Gute an dieser Situation? • Wie werde ich später, in einem Monat/einem Jahr darüber denken? • Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet? • Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe? ... (Kaluza, 2011, S. 212)			
	(ggf. Break-Out-Rooms)	Zuordnung von Belastungsverschärfern zu Belastungsanlass	... die Bedeutung belastungsverschärfender Gedanken zu gegebenen Belastungsfaktoren zuordnen.	Erarbeitende Aktionsform, EA/PA	AB „Belastungsverschärfende Gedanken“ AB „Förderliche Denkmuster“
		„Wir wissen aus der Lernsituation, dass Lea sich schlecht fühlt und haben auch überlegt, wie sie die Situation erlebt, welche Gefühle sie in der Situation hat. Wie schlecht oder gut sie sich fühlt, ist auch davon abhängig, was für Gedanken und welche Ansprüche sie hat. Ich gebe Ihnen ein AB mit förderlichen Denkmuster. Lesen Sie sich das durch. Bearbeiten			

		Sie danach auf Basis dessen das Arbeitsblatt mit typischen belastungsverschärfenden Gedanken, die Lea in der Situation haben könnte. Ihre Aufgabe ist nun die Zuordnung der Gedanken zum Belastungsfaktor(Aufgabe 1 & 2)“			
5	Ergebnis- sicherung II (Videokonferenz)	Vergleich der Zuordnung		Plenum, L-S-G	
15	Vertiefung (ggf. Break-Out-Rooms)	Formulierung von Gegenpositionen (Disputationstechniken)	... Gegenpositionen zu irrationalen Einstellungen bzw. Belastungsverschärfen entwerfen.	Erarbeitende Aktionsform, Unterrichtsgespräch	AB „Belastungsverschärfende Gedanken“
Aufgabe 3					
10	Ergebnis- sicherung III	Besprechung der Gegenpositionen		L-S-G	
2 Min.	LimeSurvey: Kurzfragebogen zur Unterrichtswahrnehmung (Std. 3 & 4)				

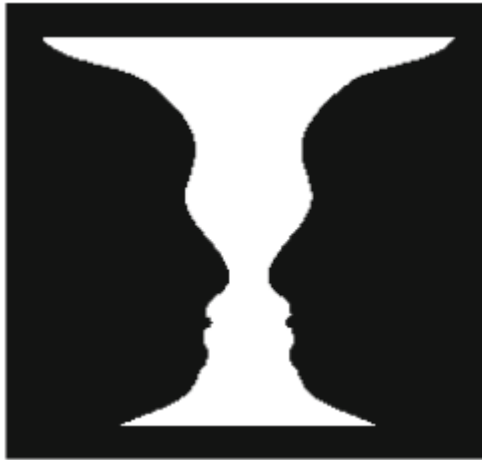


Abbildung 5: Kippbilder: "Es sind mehrere Sichtweisen möglich" (Kaluza, 2011, S. 108)

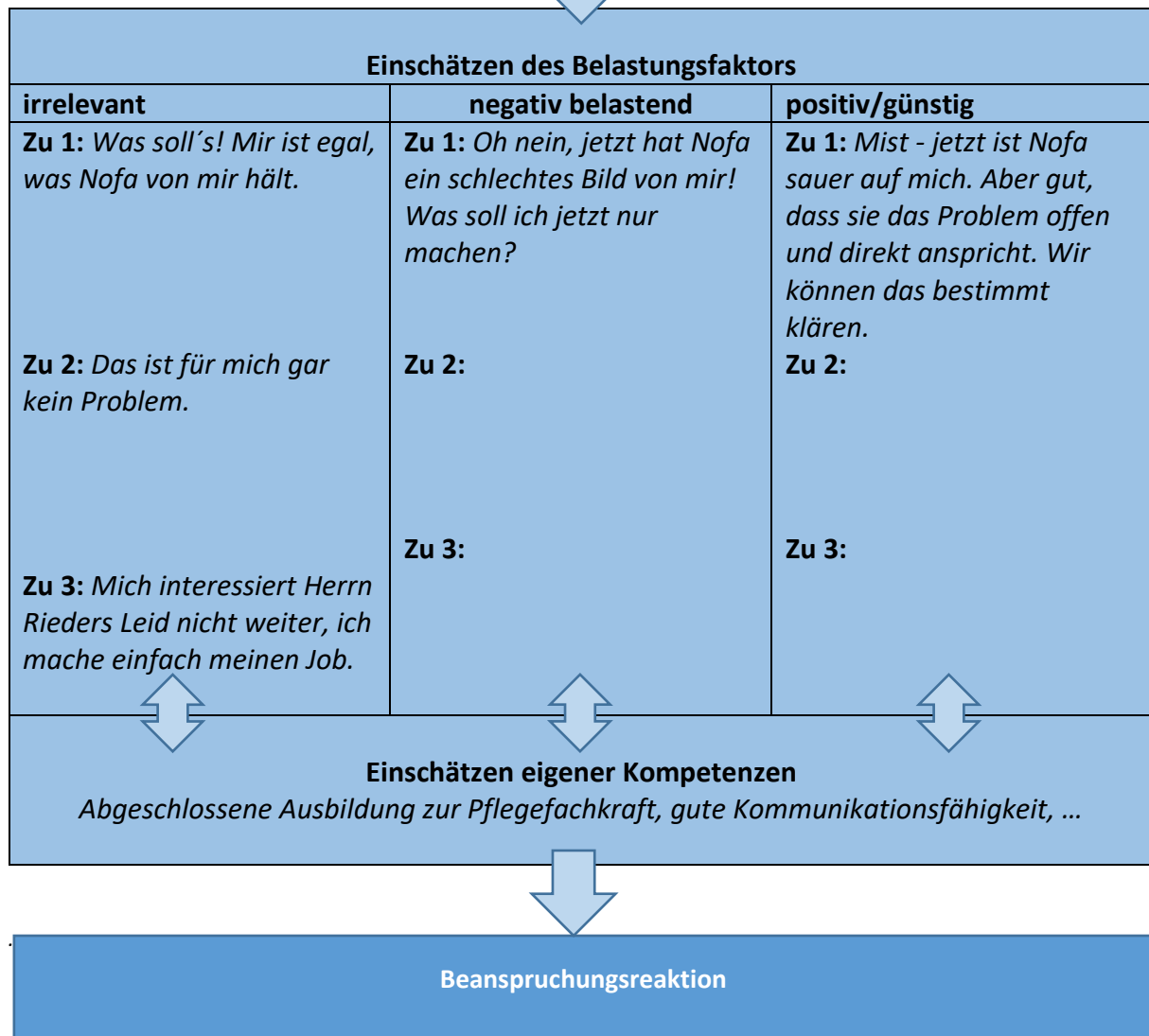
Belastung und Beanspruchung sind das Ergebnis von persönlichen Bewertungen – Beispiel „Leas Belastungssituation“

Aufgabenstellung:

1. Welche Gedanken könnte Lea haben, wenn sie den Belastungsfaktor als negativ/positiv einschätzt? Formulieren Sie mögliche Gedanken.

Belastungsfaktor:

1. Kollegin Nofa begegnet Lea mit Vorwürfen
2. Lea hat viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen.
3. Lea wird mit Herrn und Frau Rieders Leid konfrontiert.



Belastungsverschärfende Gedanken

Belastungsverschärfende Gedanken treten vor allem im Zuge der Bewertung von Belastungssituationen auf. Sie sind häufig gekennzeichnet durch:

- eine selektive Wahrnehmung von negativen Aspekten in einer Situation. Das heißt, eine Person sieht nur noch die schlechten Dinge und verallgemeinert diese häufig.
- eine selektive Wahrnehmung und Überbewertung von möglichen negativen Folgen. Diese stellen für die betroffene Person bei belastungsverschärfenden Gedanken ganze Katastrophen dar, weshalb auch vom „Katastrophisieren“ gesprochen wird.
- eine einseitig personalisierende Wahrnehmung und Interpretation von Situationen. Dies bedeutet, dass die Dinge zu persönlich genommen werden.

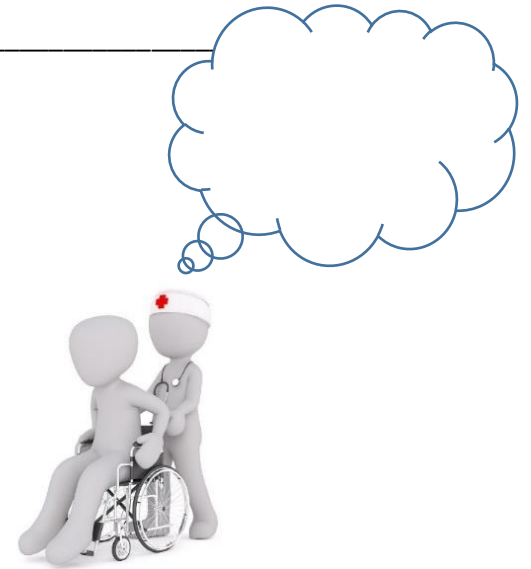
Häufig stellen belastungsverschärfende Gedanken auch ein „Muss“-Denken dar. Dabei setzt sich eine Person selbst unter Druck, da sie sehr hohe Ansprüche an sich hat.

Bei der mentalen Bewältigung geht es nun darum, solchen belastungsverschärfenden Gedanken entgegenzuwirken und förderliche Denkmuster zu entwickeln.

Aufgabenstellung:

- 1. Lesen Sie den kurzen Textabschnitt zur Erklärung belastungsverschärfender Gedanken.**
- 2. Markieren Sie, welche belastungsverschärfenden Gedanken welchen Belastungsfaktor betreffen könnten, indem Sie die jeweilige Nummer (1, 2, 3) in die Kästchen einfügen:**
 - (1) Lea hat viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen.
 - (2) Kollegin Nofa begegnet Lea mit Vorwürfen.
 - (3) Lea wird mit Herrn Rieders Leid konfrontiert.
- 3. Formulieren Sie eine Gegenposition zu den belastungsverschärfenden Gedanken. Ziehen Sie dazu ggf. die Übersicht zu förderlichen Denkmustern heran.**

- Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren. _____
- Es ist wichtig, dass mich alle mögen. _____
- Ich halte das nicht durch. _____
- Starke Menschen brauchen keine Hilfe. _____
- Das schaffe ich nie. _____
- Es ist entsetzlich, wenn es nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe. _____
- Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte. _____
- Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind. _____
- Ich werde versagen. _____
- Ich will mit allen Leuten gut auskommen. _____



In Anlehnung an Kaluza. (2011, S. 104 & 213). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.*

Förderliche Denkmuster

Förderliche Denkmuster können belastungsverschärfenden Gedanken entgegenwirken. Folgende förderliche Denkmuster können die negative Belastung durch eine Situation vorbeugen und/oder reduzieren:

- **Annehmen der Realität**
 - Belastungsfaktoren und eigene Beanspruchungsreaktionen als Realität akzeptieren („Es ist, wie es ist.“)

- **„Blick auf das Positive“**
 - Sich auf positive Aspekte der Situation, auf Chancen und Sinn konzentrieren
 - Realitätsüberprüfung → „Ist es wirklich so?“; „Was ist das Gute in der Situation?“
 - Konkretisieren

- **Kompetenz-Denken**
 - Sich auf eigene Stärken, Erfolge und Ressourcen (externe Hilfen) konzentrieren
 - Auf die eigenen Kompetenzen vertrauen

- **Positives Konsequenzen-Denken**
 - Sich auf mögliche Erfolge und positive Konsequenzen konzentrieren
 - Ent-Katastrophisieren (Was könnte schlimmstenfalls geschehen?)

- **Relativieren und Distanzieren**
 - Die Sache aus einem anderen Blickwinkel, mit den Augen eines anderen sehen
 - Innere Distanz bewahren

In Anlehnung an Kaluza. (2011, S. 211). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.*

3.3 Zeitmanagement, soziale Unterstützung und systematische Problemlösung (instrumentelle Bewältigungsstrategien)

Unterrichtsstunden 5 & 6: Die SuS kennen Methoden zum Zeitmanagement und können diese anwenden. Die SuS können ihr persönliches soziales Netzwerk grafisch erstellen.					
Zeit in Minuten	Unterrichtsphasen	Inhalte	Zielsetzungen Die SuS können...	Methodische Umsetzungen	Medien
5	Einstieg (Videokonferenz)	Wiederholung des Belastungs-Beanspruchungs-Modells (ggf. Rückbezug auf Brainstorming zu Bewältigungsstrategien)		Impulssetzende Aktionsform, L-S-G	Screenshare o. Ä. Rückbezug zu AB „Analyseraster“
<p>„Wir wollen uns heute die Belastungsfaktoren selbst nochmal genauer ansehen und überlegen, inwiefern wir die Belastung verringern können, wenn wir bei diesen selbst bzw. bei der Situation selbst ansetzen. Voraussetzung dafür ist, dass der Belastungsfaktor überhaupt jetzt und/oder zukünftig veränderbar ist – Wo ist dies bei Lea der Fall?“</p> <p>Erwartete Antwort (Belastungsfaktoren): Lea hat Vieles gleichzeitig zu tun; Zukünftig veränderbar: Beziehung zur Kollegin.</p>					
25	Erarbeitung / Vertiefung (Break-Out-Rooms)	Arbeitsteilige Erarbeitung von Zeitmanagementmethoden (ABC-Analyse, ALPEN-Methode) und Anwendung auf die Lernsituation	... Methoden zum Zeitmanagement (ABC-Analyse, ALPEN-Methode) darstellen und anwenden.	Erarbeitende Aktionsform GA (3-4 SuS pro Gruppe; pro Gruppe eine Zeitmanagementmethode)	AB „Übung zum Zeitmanagement“ AB „Zeitmanagement – Die ABC-Analyse“ und AB „Zeitmanagement – Die ALPEN-Methode“
<p>„Aufgabe 1: Lesen Sie den Informationstext zur Zeitmanagementmethode ABC-Analyse oder ALPEN-Methode durch und markieren Sie die wichtigsten Schlagworte, sodass Sie in der Lage sind Ihren Mitschüler*innen die wichtigsten Inhalte vorzustellen.“</p> <p>„Aufgabe 2: Wenden Sie die Methode auf Leas Fall an. Überlegen Sie, was Lea zuerst tun sollte und welche Aufgaben in welcher Reihenfolge folgen sollten.“</p>					
15	Ergebnissicherung (Videokonferenz)	Besprechung und Diskussion der Zeitmanagementmethoden (Vorstellung und möglicher Bezug zu Leas Situation)		L-S-G, Plenum	AB „Übung zum Zeitmanagement“, AB „Zeitmanagement – Die ABC-Analyse“ und AB „Zeitmanagement – Die ALPEN-Methode“

					AB „Lernsituation“ & „Analyseraster“
5	Didaktische Reserve	Diskussion der Anwendbarkeit und Nützlichkeit der vorgestellten Methoden		L-S-G	
5	Einstieg (Videokonferenz)	Hinführung zur sozialen Unterstützung (ggf. Rückbezug auf Brainstorming zu Bewältigungsstrategien)		Impulssetzende Aktionsform L-S-G	
		<p>„Angenommen, Lea hat so viele Aufgaben zu erledigen, dass sie diese trotz eines guten Zeitmanagements nicht erledigen kann. Welche Möglichkeit hat sie dann noch?“</p> <p>Erwartete Schülerantwort: Jemanden um Hilfe fragen, Hilfe einfordern „Wir betrachten zunächst die soziale Unterstützung“ „Soziale Unterstützung kann in der Situation direkt helfen. Manchmal kann ein Gespräch aber auch <u>nach</u> einer als belastend wahrgenommenen Situation helfen, um Belastung (und Beanspruchung) zu reduzieren.“</p>			
15-20	Erarbeitung (Break-Out-Rooms)	Erstellung des sozialen Netzes	... ihr soziales Netz mit Ansprechpartner*innen in der Pflegeeinrichtung, der Schule und im Privatleben grafisch darstellen.	Erarbeitenden Aktionsform, EA	AB „Mein soziales Netz“
		Soziales Netz		PA	
		Die Schüler stellen ihr soziales Netz gegenseitig vor und ergänzen ggf.			
15-20	Vertiefung & Ergebnissicherung (Videokonferenz)	Soziales Netz: eigene Erfahrungen	... ihre Ansprechpartner*innen zu potentiellen Belastungssituationen zuordnen.	Impulssetzende Aktionsform L-S-G	

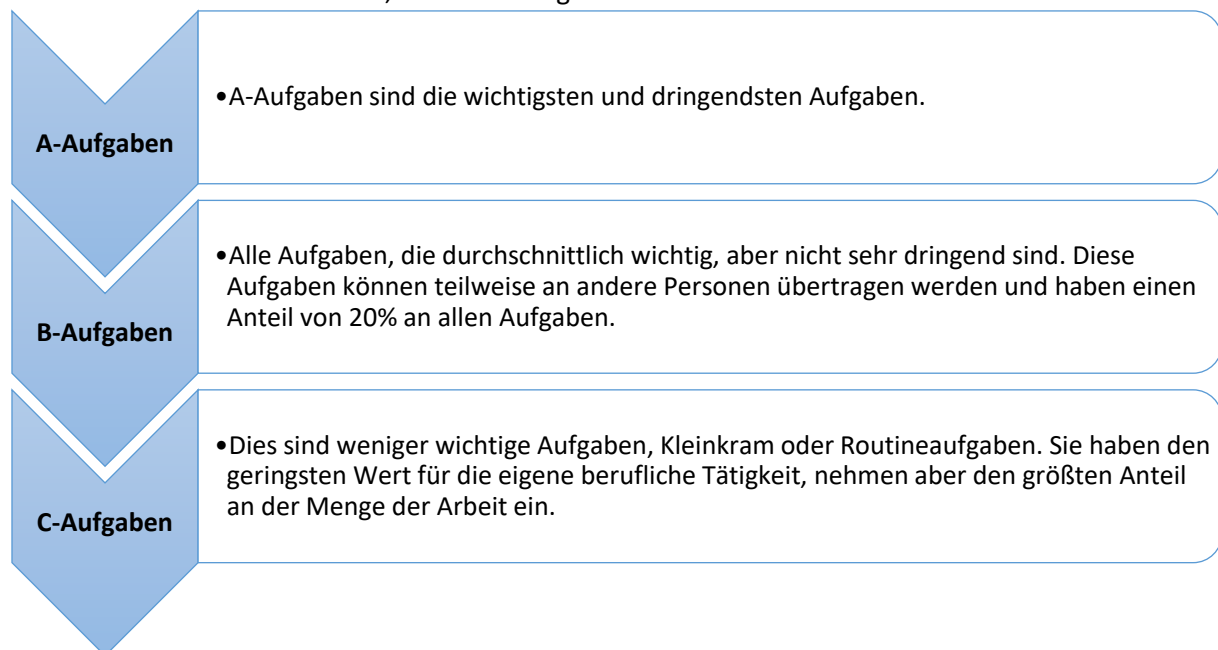
		Mit welchen Konfliktsituationen oder belastenden Situationen wurden Sie in Ihrem Arbeitsalltag konfrontiert? An wen haben Sie sich gewandt, um von Ihrem Problem zu berichten? Welche sozialen Kontakte haben Sie genutzt, um von ihren Belastungen zu berichten?			
5	Didaktische Reserve	Exkurs: Vorstellung von Beratungsstellen für Pflegekräfte (www.psych4nurses.de)		Lehrevortrag	Screenshare

Unterrichtsstunde 7: Die SuS können eine Problemlösung unter Zuhilfenahme acht kennengelernter Schritte des systematischen Problemlöseprozesses entwerfen.					
Zeit in Minuten	Unterrichtsphasen	Inhalte	Zielsetzungen Die SuS können...	Methodische Umsetzungen	Medien
3	Einstieg (Videokonferenz)	Hinführung zur systematischen Problemlösung		L-S-G	
10	Erarbeitung (eigenständige Arbeitsphase)	Kennenlernen der systematischen Problemlösung	... die Schritte der systematischen Problemlösung nennen.	EA	Erklärvideo „Systematische Problemlösung“
20	Vertiefung (eigenständige Arbeitsphase)	Anwendung der kennengelernten Schritte des systematischen Problemlösung auf die Lernsituation (Konflikt mit Kollegin)	... einen Problemlöseprozess für eine beispielhafte Belastungssituation entwerfen.	EA	AB „Systematische Problemlösung“
10	Ergebnissicherung (Videokonferenz)	Anwendung des Problemlösetrainings auf die Lernsituation (Konflikt mit Kollegin)		L-S-G, Plenum	Screenshare o. Ä. AB „Lernsituation“
2 Min.	LimeSurvey: Kurzfragebogen zur Unterrichtswahrnehmung (Std. 5, 6 & 7)				

Zeitmanagement – Die ABC-Analyse

Eine der wichtigsten Aufgaben beim Zeitmanagement besteht darin, sich über die Ist-Situation ein klares Bild zu verschaffen. Dabei hilft es, die verschiedenen Aktivitäten nach ihrer Wichtigkeit bzw. Dringlichkeit zu bewerten. Das Setzen von Prioritäten kann man mit der sogenannten **ABC-Analyse** vornehmen. Die Vorteile der ABC-Analyse liegen in ihrer schnellen und unkomplizierten Anwendbarkeit.

Bei der ABC-Analyse werden alle geplanten Aktivitäten nach ihrer Priorität geordnet. Dazu unterscheidet man zwischen A-, B- und C- Aufgaben:



Die Unterscheidung zwischen A-, B- und C-Aufgaben hilft dabei, Prioritäten bei der Aufgabenerledigung zu setzen. Diese sollten wie folgt aussehen:

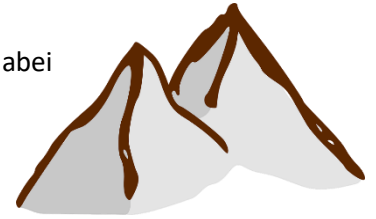
- Zuerst alle A-Aufgaben, dann die B-Aufgaben erledigen.
- Wenn möglich, sollten B-Aufgaben an andere Personen übertragen werden. Andernfalls sollte man sich überlegen, nach welchem System man solche Alltagsaufgaben effizient und schnell erledigen kann.
- C-Aufgaben möglichst schnell und effizient ausführen.

Da sich die Wichtigkeit bzw. Dringlichkeit von Aktivitäten und Aufgaben verändern kann, muss die Priorisierung immer wieder, am besten täglich, überprüft werden. Denn Aufgaben, die zu einem bestimmten Zeitpunkt der Dringlichkeitsstufe B zugeordnet worden sind, können durch Veränderung der zeitlichen Rahmenbedingungen oder im Laufe der Zeit zu einer A-Aufgabe werden. Diese werden dann also in ihrer Priorität **heraufgestuft**. Im Gegensatz dazu sollten Aufgaben **herabgestuft** werden, wenn zu viele Aufgaben der Dringlichkeitsstufe A zugewiesen wurden. In diesem empfiehlt es sich, die Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit durchzugehen und die eine oder andere Aufgabe herunterzustufen.

Zeitmanagement – Die ALPEN-Methode

Eine Methode des Zeitmanagements stellt die ALPEN-Methode dar. Diese soll dabei helfen, einen realistischen Tagesplan zu erstellen und den Tagesablauf gut zu strukturieren.

Die Aufstellung eines Tagesplanes sollte am Vorabend des nächsten Arbeitstages erstellt werden. Dies ermöglicht, dass die vorgenommenen Aufgaben über den Feierabend im Unterbewusstsein „reifen“ können. Darüber hinaus wird der nächste Tag plan- und greifbar. Dabei sollte die Aufstellung des Tagesplanes höchstens fünf bis zehn Minuten in Anspruch nehmen.



Der Tagesplan ist schriftlich zu erstellen, und zwar aus mehreren Gründen:

- Wer sich nur durchschnittlich acht Minuten Zeit nimmt, um seinen Arbeitstag vorzubereiten, kann täglich Zeit für das Wesentliche gewinnen!
- Im Laufe eines ereignisreichen Tages verliert man schnell den Überblick über seine ursprünglich gefassten Entschlüsse. Ein schriftlicher Tagesplan wirkt dagegen an und entlastet das Gedächtnis.
- Schriftlich fixierte und somit greifbare Ziele haben einen motivierenden Effekt. Sie helfen, die Konzentration auf das Wesentliche aufrechtzuerhalten und sich weniger von Störungen ablenken zu lassen.
- Mithilfe schriftlicher Tagespläne kann kontrolliert werden, was bereits erreicht wurde und noch nicht erledigte Aufgaben können auf den nächsten Tag übertragen werden.

Ein realistischer Tagesplan sollte grundsätzlich nur das enthalten, was an einem Tag erledigt werden soll. Je erreichbarer die selbst gesetzten Ziele erscheinen, desto besser.

Nach der ALPEN-Methode erstellt man einen Tagesplan in **fünf Arbeitsschritten**. Sie umfassen im Einzelnen:

1. **Aufgaben und Termine zusammenstellen:**
Zum Zusammenstellen von Aufgaben und Terminen für einen Tag sollte man sich Aufgaben der Woche oder des Monats sowie Unerledigtes vom Vortag, neu hinzugekommene Tagesarbeiten, Termine usw. vor Augen führen.
2. **Länge der Tätigkeiten schätzen und aufsummieren:**
Jeder Aktivität wird eine realistisch angesetzte Zeitdauer zugeordnet. Da man gerne die verfügbare Zeit überschätzt, sollte lieber zu viel Zeit eingeplant werden.
3. **Pufferzeit für Unvorhergesehenes festlegen:**
Normalerweise stehen nur 50 bis 60 Prozent der Arbeitszeit für eine Planung zur Verfügung, der Rest sind unerwartete Aktivitäten sowie spontane und soziale Aktivitäten. Somit sollten nur 50% der Arbeitszeit verplant und der Rest als Pufferzeit reserviert werden.
4. **Entscheidungen über Prioritäten, Kürzungen und das Abgeben von Aufgaben treffen:**
Falls nicht alle Aufgaben an einem Tag erledigt werden können, sollten Kernaktivitäten ausgewählt werden. Dazu müssen Priorisierungen und / oder Kürzungen vorgenommen werden. Außerdem kann überlegt werden, ob eine Aufgabe abgegeben werden kann.
5. **Nachkontrolle, Unerledigtes übertragen:**
Wenn Aktivitäten mehrfach von einem Tagesplan auf den nächsten übertragen wurden, sollte man sich fragen, ob die Sache endlich erledigt werden soll oder aus der Liste gestrichen wird.

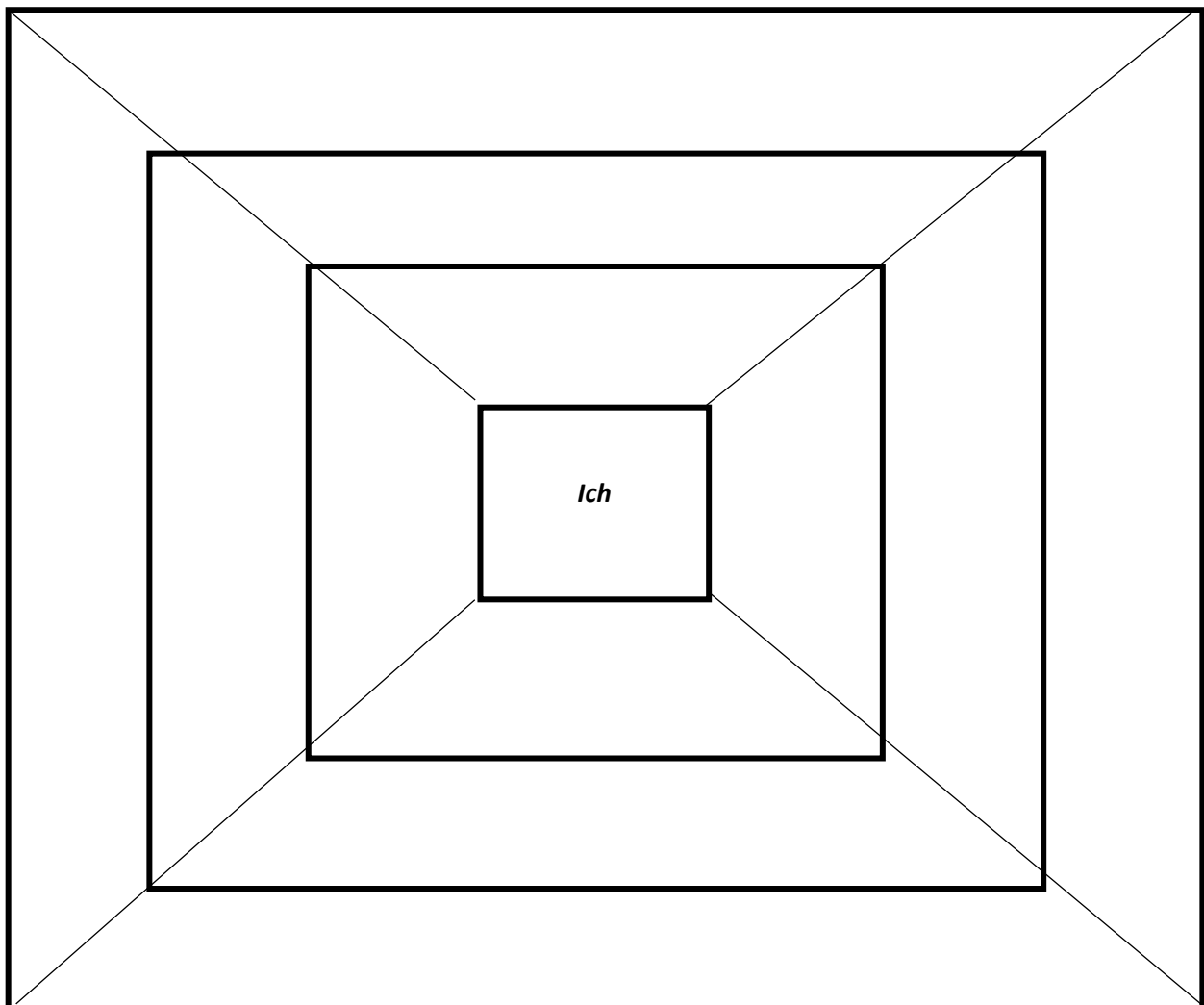
In Anlehnung an Rusch, S. (2019, S. 118 f.). *Stressmanagement*; Seiwert, L. (2012, S. 43-49). *30 Minuten Zeitmanagement*.

Mein soziales Netz

Zum sozialen Netz gehören alle Personen, zu denen man irgendeine Art von Beziehung unterhält (z. B. Verwandte, Freund*innen, Nachbar*innen, Arbeitskolleg*innen). Die Personen können unterschiedliche Funktionen erfüllen. Während Freund*innen beispielsweise emotionale Unterstützung bieten können, können Arbeitskolleg*innen in Belastungssituationen mit praktischen Ratschlägen weiterhelfen.

Aufgabenstellung:

1. Ergänzen Sie das Schaubild um die verschiedenen Gruppen (z. B. Schule, privates Umfeld, Arbeitsumfeld, ...) möglicher Ansprechpartner*innen.
2. Führen Sie für jede Gruppe Ihre persönlichen Ansprechpartner*innen (Namen) an. Tragen Sie dabei Ihnen nahestehende Personen näher zur Mitte ein, als Personen, die Ihnen nicht so nahe stehen.



In Anlehnung an Kaluza (2012, S. 101 f.). *Gelassen und sicher im Stress.*

Systematische Problemlösung

Aufgabenstellung:

1. **Wenden Sie die Methode der systematischen Problemlösung auf die Lernsituation an. Nehmen Sie dazu Leas Perspektive ein.**

1. Wahl eines Belastungsfaktors: Was belastet dich konkret?

2. Beschreibung des Problems:

Wie hat sich das Problem entwickelt?

Wie hast du auf das Problem reagiert?

Welche Konsequenzen haben sich daraus ergeben?

3. Zieldefinition: Was willst du erreichen? Wie willst du dich fühlen?

4. Sammeln von Lösungsmöglichkeiten: Ohne Wertung, ganz frei – was kannst du tun?

5. Bewertung und Auswahl: Wie entscheide ich mich?

- Streiche ungeeignete Lösungen.
- Prüfe, ob die Lösungsmöglichkeiten realisierbar sind.
- Überlege, welche Konsequenzen aus den verschiedenen Lösungsmöglichkeiten hervorgehen könnten.
- Erstelle eine Rangliste, in der du die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten in eine Reihenfolge bringst.
- Wähle eine oder mehrere Lösungsmöglichkeiten aus.



6. Handlungsplan: Für welche Lösungsalternative entscheidest du dich? Wie gehst du vor?
Was machst du wann, wo, wie? Wer ist daran beteiligt?

7. Umsetzung der Handlung

8. Erfolgsprüfung: Woran erkennst du, dass du erfolgreich warst?

3.3 Entspannungsmethoden (palliativ-regenerative Bewältigungsstrategien)

Unterrichtsstunde 8: Die SuS können die Progressive Muskelrelaxation anwenden und nehmen dazu Stellung.					
Zeit in Minuten	Unterrichtsphasen	Inhalte	Zielsetzungen Die SuS können...	Methodische Umsetzungen	Medien
5	Einstieg (eigenständige Arbeitsphase)	Hinführung zur palliativ-regenerativen Bewältigung		L-S-G	Ggf. Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigungs-Modell (s. S. 16)
„Wir haben uns in den letzten Stunden mit der Bewältigung mit Bezug auf die Bewertung eines Belastungsfaktors und mit Bezug auf den Belastungsfaktor selbst beschäftigt. Wir wollen uns in den nächsten Stunden damit beschäftigen, wie wir uns entspannen können. Wir setzen jetzt also bei der Beanspruchungsreaktion an. Entspannungsmethoden können kurzfristig, in einer akuten Belastungssituation eingesetzt werden, aber auch erst im Nachhinein bspw. zuhause.“					
20	Erarbeitung & Vertiefung (eigenständige Arbeitsphase)	Vorstellung Progressive Muskelrelaxation; Optional: Autogenes Training (Video zum Autogenen Training kann angesehen/angewendet werden oder autogenes Training wird nur durch LK angesprochen)	... die Entspannungsmethode PMR anwenden. ... autogenes Training anwenden.	Entdeckendlassende Aktionsform	Video Progressive Muskelrelaxation: https://www.youtube.com/watch?v=UN1T2dRax8 Optional: Autogenes Training https://www.youtube.com/watch?v=9VD-9z-yZXo
20	Erarbeitung & Vertiefung (Videokonferenz)	Brainstorming Sammlung im Klassenraum (erfahrungsbezogen)		Erarbeitende Aktionsform, L-S-G, Plenum	Powerpoint (Screenshare) o. Ä.
„Welche (weiteren) Entspannungsmethoden kennen und/oder nutzen Sie? Wie entspannen Sie sich?“ Festhalten von Stichworten durch LK					
10	Ergebnissicherung (Videokonferenz)	Resümee	... Stellung zur PMR nehmen. ... Stellung zum autogenen Training nehmen.	Blitzlicht	

		„Wie haben Sie sich gefühlt? Wie ist Ihre Meinung?“ „Wann können Sie diese Übung anwenden? Sowohl kurz- als auch langfristig anwendbar“
--	--	--

Unterrichtsstunde 9: Die SuS können verschiedene Entspannungsmethoden hinsichtlich ihrer Einsetzbarkeit während und nach der Arbeit gegeneinander abwägen.					
Zeit in Minuten	Unterrichtsphasen	Inhalte	Zielsetzungen Die SuS können...	Methodische Umsetzungen	Medien
3	Einstieg (Videokonferenz)	Kurze Wiederholung; Rückbezug zu in Std. 8 gesammelten Stichpunkten		L-S-G	
„Was haben wir in der letzten Stunde gemacht?“ „In dieser Stunde gehen wir nochmal systematisch darauf ein, was wir wann machen können, um uns zu entspannen“ Erst auf der Arbeit, dann auf dem Nachhauseweg, dann zuhause					
10	Erarbeitung (ggf. Break-Out-Rooms)	Verschiedene Entspannungsmethoden (Aufgabe 1)	... verschiedene Entspannungsmethoden nennen und wissen, wann diese zum Einsatz kommen können.	Erarbeitende Aktionsform EA/PA	AB „Entspannungsmethoden“ (Aufgabe 1)
„Auf dem Arbeitsblatt sollen Sie eintragen, welche Entspannungsmethode wann zum Einsatz kommen kann. Ergänzen Sie einige der Ihnen bekannten Methoden und Möglichkeiten (Aufgabe 1)“					
5	Ergebnissicherung (Videokonferenz)	Entspannungsmethoden, bei und nach der Arbeit		L-S-G	
Besprechung der Zuordnung					
10-15	Vertiefung (Videokonferenz)	Ruhegegenstand bei der Arbeit und Rituale nach der Arbeit (Aufgabe 2 & 3)	... Gegenstände in ihrem beruflichen Alltag identifizieren, die als Stoppsignal im Rahmen der Ampelübung dienen können. ... individuelle befriedigende Tätigkeiten als Belastungsausgleich reflektieren.	Erarbeitende Aktionsform EA/PA	AB „Entspannungsmethoden“ (Aufgabe 2 & 3)

			... Entspannung und ausgleichende Tätigkeiten für ihren Alltag planen.		
		<p>„Sie sehen es bei Aufgabe 2. Ein Ruhegegenstand, ist ein Gegenstand bei der Arbeit, mit dem man nicht ständig, aber ab und zu in Berührung kommt und sich dann erinnern soll, einen Moment innezuhalten, einen Moment zur Ruhe zu kommen, mal durchzuatmen. Außerdem kann man bestimmte Rituale einführen, um von Arbeit auf Freizeit umzuschalten. Was könnte das sein?“ (Aufgabe 2 & 3)</p> <p>Im Anschluss Aufgabe 4</p>			
10	Ergebnissicherung (Aufgabe 2-4) (Videokonferenz)	Besprechung der Rituale, Ruhegegenstände und individuellen Vorsätze (vgl. Aufgabe 3)		L-S-G	AB „Entspannungsmethoden“ (Aufgabe 2 & 3)
10	Didaktische Reserve	Individuelle Entspannung, je nach Gefühlslage		Erarbeitende Aktionsform EA/PA	AB „Beanspruchungssymptome und geeignete Entspannungsmöglichkeiten“
		„Was bei der Entspannung hilft, ist subjektiv. Dies können je nach dem, wie man sich nach einem anstrengenden Arbeitstag fühlt, unterschiedliche Dinge sein.			
2 Min.	LimeSurvey: Kurzfragebogen zur Unterrichtswahrnehmung (Std. 8 & 9)				

Unterrichtseinheit „Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung“

Datum:

Entspannungsmethoden

Aufgabenstellung:

1. Ergänzen Sie Methoden, die Ihnen während der Arbeit, auf dem Nachhauseweg oder nach der Arbeit helfen können, sich zu entspannen, sich zu beruhigen oder abzuschalten.

<i>Bei der Arbeit</i>	<i>Auf dem Nachhauseweg</i>	<i>Zuhause/in der Freizeit</i>
- Progressive Muskelentspannung - Durchatmen		- Progressive Muskelentspannung

Ein *Ruhegegenstand* ist ein Gegenstand bei der Arbeit, mit dem man nicht ständig, aber ab und zu in Berührung kommt und sich dann erinnern soll, einen Moment innezuhalten, einen Moment zur Ruhe zu kommen, die Muskelspannung zu überprüfen oder durchzuatmen.

2. Was könnte ein „Ruhegegenstand“ in Ihrem Arbeitsalltag sein? Ergänzen Sie diesen in der Tabelle in den jeweiligen Spalten.
3. Wie könnte Ihr Ritual aussehen, um nach der Arbeit abzuschalten? Ergänzen Sie diese in der Tabelle in den jeweiligen Spalten.
4. Markieren Sie, welche Entspannungsmethoden Sie zukünftig ausprobieren und anwenden möchten.

In Anlehnung an Heinrichs, Stächele & Domes (2015, S. 79). *Stress und Stressbewältigung* und Kaluza (2011, S. 97). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*.

Beanspruchungssymptome und geeignete Entspannungsmöglichkeiten

Aufgabenstellung:

1. Lesen Sie die Ausschnitte aus einem Ratgeber zum Umgang mit Beanspruchung.
2. Verbinden Sie die verschiedenen Beanspruchungssymptome (links) mit einer Entspannungsmöglichkeit (rechts).
3. Überlegen Sie für sich, wie Sie sich nach einem anstrengenden Arbeitstag oder nach einer anstrengenden Arbeitswoche fühlen und nehmen Sie ggf. Ergänzungen auf dem Arbeitsblatt „Entspannungsmethoden“ vor, sofern Sie eine der genannten Methoden für Ihre Zukunft berücksichtigen möchten.

Sie fühlen sich vor allem innerlich unruhig, aufgekratzt, nervös und überreizt?

Ausgleich: Nichtstun! Es geht in der Freizeit vor allem darum, sich auszuruhen und neue Energie zu tanken. Gönnen Sie sich eine Auszeit, in der Sie sich selbst verwöhnen, z. B. durch ein Vollbad, ein Sonnenbad, ein Saunabad, ... Erlauben Sie sich, einfach einmal „nichts zu tun“, zu dösen und Körper und Seele baumeln zu lassen.

Sie fühlen sich vor allem missgelaunt, frustriert und haben einfach die Nase gestrichen voll?

Kopf und Hand ins Gleichgewicht bringen. Wahrscheinlich werden Sie in Ihrem Alltag zu einseitig beansprucht. Finden Sie solche Aktivitäten, die geeignet sind, Ihre brachliegenden Interessen und Fähigkeiten zu stimulieren und einseitige Beanspruchungen auszugleichen. Wer den ganzen Tag körperlich stark gefordert ist, sollte in seiner/ihrer Freizeit eine Beschäftigung wählen, die den Geist anregt.

Sie fühlen sich vor allem unausgefüllt, gelangweilt oder unterfordert?

Ruhe suchen. Entspannende Aktivitäten, durch die die körperliche und seelische Aktivierung reduziert wird, sind hier der optimale Weg zur Erholung. Beispiele dafür sind systematische Entspannungsübungen, Spaziergänge in der Natur, sportliche Aktivitäten, die mit einem gleichmäßigen Rhythmus und ohne falschen Ehrgeiz und Leistungswillen ausgeübt werden.

Sie fühlen sich vor allem erschöpft, ausgelaugt, einfach nur fix und fertig?

Herausforderungen suchen. Es ist ratsam, in der Freizeit vor allem etwas Sinnvolles zu tun, sich neue Herausforderungen zu suchen und neue Erfahrungsfelder zu erschließen. Zum Beispiel, indem Sie beginnen, etwas Neues zu lernen (eine Sprache, ein Musikinstrument, eine Sportart, ...).

3.4 Zusammenführung verschiedener Bewältigungsansätze und Wiederholung

Unterrichtsstunden 10 & 11: Die SuS können begründet beurteilen, welche Verhaltensweisen in belastungsträchtigen Situationen konstruktiv sind. Die SuS können einen Handlungsplan zur Bewältigung von gegebenen Belastungsfaktoren unter Zuhilfenahme eines orientierenden Rasters entwickeln.					
Zeit in Minuten	Unterrichtsphasen	Inhalte	Zielsetzungen Die SuS können...	Methodische Umsetzungen	Medien
10	Einstieg (Videokonferenz)	Hinführung zum Unterrichtsthema; SuS stellen Modell (s. S. 16) wiederholend vor (LK ergänzt ggf., leitet mit Fragen an)		L-S-G	Powerpoint (Screenshare) o. Ä.
		<p>„Wir haben zu Beginn der Unterrichtseinheit dieses Belastungsmodell kennengelernt. Es verdeutlicht, dass wir Belastung auf verschiedenen Ebenen bewältigen können. Zuerst muss eine Situation negativ gewertet werden, um sie als negative Belastung zu empfinden. Wir haben hier belastungsverschärfende Gedanken kennengelernt, Gegenpositionen formuliert und andere Perspektiven eingenommen. Ist eine Situation trotz des Hinterfragens der Bewertung immer noch belastend für einen selbst, kann man versuchen, die Situation selbst anzugehen. Wenn es möglich ist, an dem Belastungsfaktor etwas zu ändern, kann man sich bspw. Hilfe suchen oder sich systematisch Problemlösungen überlegen, umsetzen und evaluieren. Entspannungsmethoden können uns während des gesamten Bewältigungsprozesses unterstützen. Sie helfen, einen klaren Kopf zu bekommen, um Bewertungen zu hinterfragen oder Lösungen zu überlegen. Aber sie sind auch einsetzbar, wenn wir uns in einer unveränderbaren belastenden Situation befinden. Über Freizeitausgleich usw. können wir Abstand zur Arbeit gewinnen und wieder neue Energie finden“</p>			
20	Erarbeitung & Vertiefung (ggf. Break-Out-Rooms)	Hilfreiche und nicht hilfreiche Bewältigungsstrategien	... hilfreiche und nicht hilfreiche Bewältigungsstrategien unterscheiden.	Erarbeitende Aktionsform EA/PA	AB „Ist die Verhaltensweise hilfreich oder nicht?“
		<p>„Wir haben bereits festgestellt (Problemlösetraining), dass nicht alle Lösungsmöglichkeiten bzw. Bewältigungsstrategien geeignet bzw. produktiv sein müssen.“ Aufgabe 1 & 2</p>			
15	Ergebnissicherung (Videokonferenz)	Besprechung des ABs und Diskussion		L-S-G	AB „Ist die Verhaltensweise hilfreich oder nicht?“
5	Einstieg (Videokonferenz)	Rückbezug zur Lernsituation (Lea)			Hörspiel „Lernsituation“
		Lernsituation nochmal anhören			

30	Erarbeitung & Vertiefung (Videokonferenz und ggf. Break-Out-Rooms)	Handlungsplan Lea	... Ansatzpunkte der Bewältigung für ausgewählte Belastungsfaktoren identifizieren. ... den Einsatz von Bewältigungsstrategien zu ausgewählten Belastungsfaktoren planen.	Erarbeitende Aktionsform L-S-G PA	AB „Leas Handlungsplan“ (Rückbezug zu Analyseraster)
		LK geht das AB anhand eines Belastungsfaktors beispielhaft im Plenum durch, bevor die PA erfolgt.			
10	Ergebnissicherung (Videokonferenz)	Besprechung des Handlungsplans		L-S-G	

Unterrichtsstunde 12: Die SuS können ihren persönlichen Lernfortschritt zum Wissen über Belastung, Beanspruchung und Bewältigung überprüfen und das Gelernte vor dem Hintergrund ihres persönlichen Lernzuwachses und ihres (Arbeits-)Alltags reflektieren.					
Zeit in Minuten	Unterrichtsphasen	Inhalte	Zielsetzungen Die SuS können...	Methodische Umsetzung	Medien
5	Einstieg	Hinführung; Rückbezug zu den vergangenen 11 Unterrichtsstunden und zum Forschungsprojekt EKGe		L-S-G	
25	Erarbeitung & Vertiefung (eigenständige Arbeitsphase / Videokonferenz)	Fragebogen zur Unterrichtswahrnehmung und Wissensquiz (Multiple-Choice) Gemeinsames schriftliches Festhalten einer Definition von Belastung, Beanspruchung, Bewältigung	... ihren persönlichen Lernfortschritt zum Wissen über Belastung, Beanspruchung und Bewältigung überprüfen.	EA L-S-G	Kurzfragebogen zur Unterrichtswahrnehmung zur letzten thematischen Einheit (Std. 10 & 11) sowie Fragebogen zur Unterrichtswahrnehmung und Wissensquiz (LimeSurvey)
15	Ergebnissicherung (Videokonferenz)	Besprechung Wissensquiz Feedback / Rückmeldungen	... das Gelernte zu Belastung, Beanspruchung und	L-S-G	Fragebogen zur Unterrichtswahrnehmung und Wissensquiz

			Bewältigung vor dem Hintergrund ihres persönlichen Lernzuwachses und ihres (Arbeits-)Alltags reflektieren		
Subjektiv: „Was haben Sie gelernt? Was nehmen Sie für sich mit?“					

Ist die Verhaltensweise hilfreich oder nicht?

Aufgabenstellung:

1. Kreuzen Sie an, welche Verhaltensweisen hilfreich sind.
2. Begründen Sie für drei Fallbeispiele, warum es sich bei der markierten Verhaltensweise um eine produktive Bewältigungsstrategie handelt und bei den nicht markierten um unproduktive Strategien.

Stellen Sie sich vor,

... Sie kommen total gestresst/kaputt von der Arbeit.

- Ich gönne mir eine Schokolade.
- Ich höre Musik.
- Ich gehe laufen.
- Ich gehe shoppen.
- Ich trinke Energy-Drinks.

... der Ehemann einer Patientin beschwert sich bei Ihnen über Ihre Arbeitsweise.

- Ich versuche, mich körperlich zu entspannen.
- Ich antworte dem Angehörigen, dass er seine Frau doch selbst pflegen soll.
- Ich sage mir, dass der Angehörige gerade in einer schwierigen, emotionalen Lage ist.
- Ich nehme mir vor, mir für die Patientin in Zukunft besonders wenig Zeit zu nehmen.
- Ich sage ihm, er solle sich doch bei meiner Vorgesetzten beschweren.

... die Pflegedienstleitung überträgt Ihnen weitere Patienten, obwohl Sie bereits am meisten zu versorgen haben.

- Ich suche das Gespräch mit der Pflegedienstleitung, um ruhig nachzufragen, warum ich die weiteren Patienten übernehmen soll und verweise auf mein bisheriges Arbeitspensum.

- Ich nehme die zusätzlichen Aufgaben hin, obwohl ich mich innerlich darüber ärgere.
- Ich werte die zusätzlichen Aufgaben als Anerkennung meiner Arbeitsleistung.
- Ich gehe erstmal eine rauchen.
- Ich verlasse den Raum, ohne nochmal mit der Pflegedienstleitung zu sprechen.

... Sie haben einem Patienten aus Versehen ein falsches Medikament verabreicht.

- Ich mache mir starke Vorwürfe.
- Ich überlege, wie der Fehler zustande kommen konnte, und versuche daraus zu lernen.
- Ich grüble stundenlang, was alles hätte passieren können.
- Ich spreche mit einer guten Kollegin/einem guten Kollegen über das, was vorgefallen ist.

... Sie beginnen eine Arbeitsschicht, aber haben keine aktuellen Informationen, weil Ihre Kollegin schnell weg musste.

- Ich ärgere mich über meine Kollegin.
- Ich versuche ruhig einen Überblick über die aktuelle Lage zu gewinnen.
- Ich erkundige mich bei anderen Kolleg*innen, ob sie weitere Informationen haben.
- Ich nehme mir vor ihr nächstes Mal auch keine Informationen zu geben.

... ein Patient hat starke Schmerzen, aber Sie können ihm nicht helfen.

- Ich versuche den Patienten nicht als Menschen zu sehen, sondern als einen „Arbeitsgegenstand“.
- Ich konzentriere mich auf das Positive: Ich kann dem Patienten die Schmerzen zwar nicht wegnehmen, aber ihm dennoch mit meiner Arbeit helfen.
- Ich stürze mich in die Arbeit und gehe anderen Tätigkeiten nach.
- Ich lenke mich ab, bis ich merke, dass ich bereit bin, mich nochmal mit dem Leid des Patienten auseinanderzusetzen.

„Leas Handlungsplan“

Aufgabenstellung:

- Halten Sie fest, welche Möglichkeiten Lea in und nach der Situation hat, die Belastung/Beanspruchung zu bewältigen. Gehen Sie dazu auf die verschiedenen Ebenen, an denen Bewältigung ansetzen kann, ein.

Bewältigungsstrategie mit Fokus auf...		<i>Belastungsfaktor</i>		
		Konflikt mit Kollegin	Viele Aufgaben gleichzeitig erledigen	Konfrontation mit Leid
<i>In der Situation (kurzfristige Strategien)</i>	... die Bewertung des Belastungsfaktors.			
	... den konkreten Belastungsfaktor.			
	... die Beanspruchungsreaktion.			
<i>Nach der Situation (langfristige Strategien)</i>	... die Bewertung des Belastungsfaktors.			
	... den konkreten Belastungsfaktor.			
	... die Beanspruchungsreaktion.			

Fragebogen zur Unterrichtswahrnehmung und Wissensquiz

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und füllen Sie in Einzelarbeit folgenden Fragebogen aus. Dieser wird im Rahmen des EKGe-Forschungsprojekts ausgewertet. Es sind dabei keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich.

Der Fragebogen besteht aus zwei Teilen:

- 1) Fragebogen zur Unterrichtswahrnehmung
- 2) Wissensquiz zu Belastung, Beanspruchung, Bewältigung

Mit dem Fragebogen zur Unterrichtswahrnehmung sowie dem Wissensquiz möchten wir erfahren, ob die Unterrichtsstunden zu Belastung, Beanspruchung und Bewältigung hilfreich für Sie waren. Deshalb möchten wir Sie bitten diesen gewissenhaft auszufüllen.

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an.

Mein Kurs ist im EKGe-Projekt Teil der

- Experimentalgruppe (12 Unterrichtsstunden zu Belastung, Beanspruchung, Bewältigung)
- Kontrollgruppe

Wenn Sie Teil der Experimentalgruppe sind, dann nehmen Sie bitte Stellung:

In meiner Ausbildung haben wir bereits **vor der 12-stündigen Unterrichtseinheit im Rahmen des EKGe-Projekts** die Themen Belastung, Beanspruchung und Bewältigung behandelt.

Anmerkung: 1 Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten.

- Sehr ausführlich (mehr als 12 Unterrichtsstunden)
- Ausführlich (10 bis 12 Unterrichtsstunden)
- Weniger ausführlich (5 bis 9 Unterrichtsstunden)
- Wenig (1 bis 4 Unterrichtsstunden)
- Gar nicht (0 Unterrichtsstunden)
- Keine Antwort

Ich habe im Rahmen des EKGe-Projekts bereits an einer Kompetenztestung teilgenommen

- Ja
- Nein

Der Unterricht zu Belastung, Beanspruchung, Bewältigung fand hauptsächlich ... statt.

- in Präsenz
- im Home Schooling/Online

Ich befinde mich in der Ausbildung zum/zur

- Altenpfleger*in
- Gesundheits- und Krankenpfleger*in
- Pflegefachfrau/-mann

Ich befinde mich im

- 1.
- 2.
- 3.

Ausbildungsjahr.

Zur Unterrichtswahrnehmung:

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an.

1. Wie beurteilen Sie die Praxisrelevanz der Unterrichtseinheit?				
	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu
1. Im Unterricht ist mir klar geworden, welche praktische Bedeutung die verschiedenen behandelten Themen haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Der im Unterricht behandelte Lehrstoff weist einen Bezug zum Berufs- bzw. Alltagsleben auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wir konnten im Unterricht an unsere Erfahrungen anknüpfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es gab einen Bezug zwischen Unterrichtsstoff und Alltag und/oder Berufspraxis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Die Unterrichtseinheit bringt mir für meine Arbeit sehr viel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Die Unterrichtseinheit ist äußerst nützlich für meine Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich nehme mir vor, im Unterricht behandelte Bewältigungsstrategien in Zukunft in der pflegepraktischen Ausbildung zu berücksichtigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich halte es für wahrscheinlich, im Unterricht behandelte Bewältigungsstrategien in Zukunft in der pflegepraktischen Ausbildung zu berücksichtigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Wie beurteilen Sie die Strukturiertheit der Unterrichtseinheit?				
	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu
1. In der Unterrichtseinheit wurde nach einer logischen Reihenfolge vorgegangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. In der Unterrichtseinheit wurden die Beziehungen zwischen behandelten Themen deutlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Übergänge zu neuen Themenbereichen wurden deutlich und waren stets nachvollziehbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. In der Unterrichtseinheit war eine klare Struktur erkennbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Wie beurteilen Sie die Leistungsanforderung in der Unterrichtseinheit/die Schwierigkeit der Unterrichtseinheit?

	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu
1. Die Aufgaben in der Unterrichtseinheit waren oft so schwer, dass ich sie nicht lösen konnte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Die Aufgaben in der Unterrichtseinheit waren sehr schwierig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Der Unterricht war oft so schwer, dass ich nicht mitgekommen bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es wurden sehr hohe Anforderungen in der Unterrichtseinheit gestellt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Die Aufgaben in der Unterrichtseinheit waren so leicht, dass ich gar nicht wirklich nachdenken musste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Die Leistungsanforderungen waren angemessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Wie beurteilen Sie Ihren Wissenszuwachs?

	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu
1. Ich weiß jetzt viel mehr als vorher über Belastung, Beanspruchung und Bewältigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. In der Unterrichtseinheit habe ich viel über Belastung, Beanspruchung und Bewältigung gelernt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Wie beurteilen Sie die Unterrichtseinheit im Allgemeinen?

	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu
1. Ich werde die Unterrichtseinheit in guter Erinnerung behalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Die Unterrichtseinheit hat mir sehr viel Spaß gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Was hat Ihnen an der Unterrichtseinheit besonders gut gefallen?

7. Wie kann die Unterrichtseinheit aus Ihrer Sicht verbessert werden?

Wissensquiz zu Belastung, Beanspruchung und Bewältigung:

Kreuzen Sie richtige Antwortoptionen an. Es können eine oder mehrere Optionen ausgewählt werden.

1. Was sind Belastungsfaktoren?

- a) Grundsätzlich negativ bewertete Reize
- b) Grundsätzlich jeder Reiz
- c) Nur vorübergehende belastende Vorkommnisse

2. Belastungsfaktoren finden sich

- a) nur im Arbeitsleben
- b) in allen Lebensbereichen
- c) ausschließlich beim Verlust von Lebensqualität

3. Belastungsfaktoren sind

- a) grundsätzlich negativ
- b) individuell
- c) unabhängig von persönlichen Fähigkeiten und dem Situationskontext
- d) unveränderbar

4. Die Beanspruchungsreaktion ist

- a) ausschließlich von Hormonen gesteuert
- b) ein Abwehrmechanismus, der sich nur im Gehirn abspielt
- c) die persönliche und ganz individuelle Antwort des Körpers auf einen Belastungsfaktor

5. Welche der folgenden Bewältigungsstrategien setzen bei der Bewertung einer Belastungssituation an?

- a) Entspannungsübung
- b) Andere Perspektiven übernehmen
- c) Methoden zur Priorisieren von Aufgaben
- d) Einen Ruhegegenstand betrachten

6. Bei welchen Beispielen handelt es sich um Beanspruchungsreaktionen (in Abgrenzung zu Belastungsfaktoren)?

- a) Zeitdruck
- b) Erschöpfung
- c) Stolz
- d) Konfrontation mit Leid

7. Belastungsverschärfende Gedanken sind häufig gekennzeichnet durch

- a) eine distanzierte Haltung
- b) eine selektive Wahrnehmung von negativen Aspekten in einer Situation
- c) ein Sich-selbst-Belügen sowie das Verleugnen von Gegebenheiten
- d) eine selektive Wahrnehmung von möglichen negativen Folgen

8. Was ist eine förderliche Gegenposition zu „Das schaffe ich nie“?

- a) Es ist okay, wenn ich nicht alles schaffe
- b) Ich mache keine Fehler
- c) Ich schaffe das
- d) Ich werde versagen

9. Was gilt für die ABC-Analyse?

- a) A-Aufgaben sind nicht zu priorisieren
- b) Die Wichtigkeit von Aufgaben verändert sich nicht
- c) Die meisten Aufgaben sind B-Aufgaben
- d) Aufgaben werden nach Wichtigkeit und Dringlichkeit unterschieden

10. Die ALPEN-Methode umfasst fünf Arbeitsschritte

- a) Aufgaben und Termine zusammenstellen,
- b) Länge der Tätigkeiten schätzen und aufsummieren,
- c) Pufferzeit für Unvorhergesehenes festlegen (30:70-Regel)
- d) Entscheidungen über Prioritäten, Kürzungen und Delegation treffen,
- e) Nachkontrolle – Unerledigtes sofort erledigen

11. Das soziale Netz

- a) umfasst ausschließlich einem nahestehende Personen
- b) umfasst genau eine Personengruppe
- c) erfüllt immer nur eine soziale Funktion.
- d) kann emotionale Unterstützung bieten

12. Die systematische Problemlösung

- a) beinhaltet auch das Sammeln ungeeigneter Lösungsmöglichkeiten
- b) endet mit der Umsetzung einer Handlung
- c) umfasst eine Problembeschreibung
- d) beginnt mit der Zieldefinition

13. Die Progressive Muskelentspannung

- a) kann ausschließlich in Ruhephasen angewendet werden
- b) beinhaltet das An- und Entspannen von Muskeln
- c) kann bei der Arbeit nicht angewendet werden
- d) dauert mindestens 15 Minuten

14. Ein Ruhegegenstand

- a) ist etwas, mit dem man ab und zu in Berührung kommt
 - b) ist ein Gegenstand für die Entspannung zuhause
 - c) erinnert einen daran, einen Moment innezuhalten
 - d) ist etwas, mit dem man bei der Arbeit ständig in Berührung kommt
-

15. Welche Aussagen sind korrekt? Kreuzen Sie Zutreffendes an.

- a) Bestimmte Belastungsfaktoren erfordern immer bestimmte Bewältigungsstrategien
 - b) Die Wahl der Bewältigungsstrategien hängt von der eigenen Person und der Situation ab
 - c) Bewältigungsstrategien, die an verschiedenen Aspekten (Belastungsfaktoren, Bewertung, Beanspruchungsreaktion) ansetzen, können nicht kombiniert werden
 - d) Belastungsfaktoren sind immer veränderbar
 - e) Beanspruchungsreaktionen sind immer negativ
 - f) Manche Bewältigungsstrategien können kurzfristig helfen, aber langfristig schaden
-

Literaturverzeichnis

Becker, G. E. (2007). *Unterricht planen*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Beyer, A. & Lohaus, A. (2018). *Stressbewältigung im Jugendalter: Ein Trainingsprogramm*. (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verlag.

BiBB (o. J.). *Didaktische Prinzipien der Ausbildung*. Abgerufen am 03. Dezember 2020 von https://www.bibb.de/tools/berufesuche/index.php/practice_examples/sonstiges/ag_e-commerce_kap.%202.2.5_Didaktisches_Prinzip.pdf

Büssing, A., Glaser, J. & Höge, T. (2004). Psychische und physische Belastungen in der ambulanten Pflege: Ein Screening zum Arbeits- und Gesundheitsschutz. *Zeitschrift für Arbeits- u. Organisationspsychologie* 48(4), 165-180.

Fachkommission nach dem Pflegeberufsgesetz (2019). Rahmenpläne der Fachkommission nach § 53 PflBG. Abgerufen am 29. Mai 2020 von <https://www.bibb.de/de/86562.php>

Fachkommission nach dem Pflegeberufsgesetz (2020). *Begleitmaterialien zu den Rahmenplänen der Fachkommission nach § 53 PflBG*. Abgerufen am 29. Mai 2020 von https://www.bibb.de/dokumente/pdf/Begleitmaterialien_zu_den_Rahmenplaenen.pdf

Heinrichs, M., Stächele, T. & Dormes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung*. In K. Hahlweg, M. Hautzinger, J. Margraf & W. Rief: Fortschritte der Psychotherapie, Band 58. U. a. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Isfort, M., Rottländer, R., Weidner, F., Gehlen, D., Hylla, J. & Tucman, D. (2018). *Pflege-Thermometer 2018: Eine bundesweite Befragung von Führungskräften zur Situation der Pflege und Patientenversorgung in der stationären Langzeitpflege in Deutschland*.

Joiko, K., Schmauder, M., Wolff, G. (2010). *Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben: Erkennen – Gestalten*. Hrsg.: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch – Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. (4. Aufl.). Berlin und Heidelberg: Springer-Verlag.

Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. (2. Aufl.). Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.

Kaluza, G. & Chevalier, A. (2016). Stressbewältigungstrainings für Erwachsene. In: R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport*. Springer-Verlag.

- Krell, J., Worofka, I., Simon, J., Wittmann, E. & Purwins, C. (2015). *Herausfordernde Situationen un unterschiedlichen Settings der Pflege älterer Menschen*. Abgerufen am 09. Oktober 2020 von http://www.bwpat.de/ausgabe28/krell_etal_bwpat28.pdf
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Metz, A.-M. & Rothe, H.-J. (2017). *Screening psychischer Arbeitsbelastung: Ein Verfahren zur Gefährdungsbeurteilung*. Wiesbaden: Springer.
- Meichenbaum, D. (2003). *Intervention bei Stress: Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings*. (2. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.
- Pflegeberufsgesetz- Abgerufen am 22. Juni 2020 von <http://www.pflegeberufsgesetz.de/pflegeberufsgesetz/5-ausbildungsziel.html>
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement: Ein Arbeitsbuch für Aus-, Fort- und Weiterbildung*. (2. Aufl.). Berlin: Springer-Verlag.
- Sarafis, P., Rousaki, E., Tsounis, A., Malliarou, M., Lahana, L., Bamidis, P., Niakas, D. & Papastavrou, E. (2016). The impact of occupational stress on nurses' caring behaviors and their health related quality of life. *BMC Nursing*, 15 (56).
- Speth, H. & Berner, S. (2016). *Theorie und Praxis des Wirtschaftslehreunterrichts*. (11. Aufl.). Rinteln: Merkur Verlag.
- Wagner-Link, A. (2010). *Verhaltenstraining zur Stressbewältigung: Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Warwas, J. (2012). *Berufliches Selbstverständnis, Beanspruchung und Bewältigung in der Schulleitung*. Wiesbaden: Springer VS.