

# Bachelorarbeit: Lehrkräfte für Dankbarkeitstraining zur Stressreduktion gesucht

Beitrag von „ManuelaF“ vom 7. Februar 2023 09:15

Hallo liebe Lehrerinnen und Lehrer!

Ich habe selbst Lehramt studiert, mich jedoch nach dem 1. Staatsexamen umorientiert. Ich studiere Psychologie und untersuche im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft die Wirksamkeit eines Dankbarkeitstrainings zur Stressreduktion bei Lehrkräften. Daher suche ich Lehrerinnen und Lehrer, die Stress reduzieren und an einem Dankbarkeitstraining zur Stressreduktion teilnehmen möchten.

Das Dankbarkeitstraining ist alltagstauglich und wird nach Anleitung eigenverantwortlich von den Teilnehmenden selbst durchgeführt (Zeitbedarf insg. 12x ca. 10 Minuten). Vor und nach dem Training wird eine kurze Online-Umfrage (Zeitbedarf insg. 2x10 Minuten) ausgefüllt. Die Daten werden anonym verarbeitet, es sind keinerlei Rückschlüsse auf die Person möglich; zum Datenschutz werden die Teilnehmenden im Rahmen der ersten Befragung selbstverständlich aufgeklärt.

Weitere Infos erhaltet ihr auf folgender Seite: <https://www.die-positive-psychologin.de/dankbarkeitstraining/>

Bei Fragen oder Interesse könnt ihr euch gerne per Mail an mich wenden unter [manuela.fleck@stud.apollon-hochschule.de](mailto:manuela.fleck@stud.apollon-hochschule.de)

Herzlichen Dank und viele Grüße

Manuela.

---

Beitrag von „CDL“ vom 7. Februar 2023 10:41

Ich kenne zwar etwas Ähnliches aus dem Meditationsbereich, weshalb ich eine Idee habe, worum es gehen könnte, dennoch solltest du vielleicht kurz darstellen, was ein "Dankbarkeitstraining" ist oder inwiefern das wissenschaftlich fundiert ist, da das im ersten Moment doch etwas fremd und irritierend bis esoterisch klingt (jedenfalls für mich). 😊

### Beitrag von „chilipaprika“ vom 7. Februar 2023 10:43

(und es klingt sehr nach DER Lösung, wie wir es demnächst mit Doppel-/Hybridklassen alles schaffen werden 😊 )

---

### Beitrag von „CDL“ vom 7. Februar 2023 10:44

[Zitat von chilipaprika](#)

(und es klingt sehr nach DER Lösung, wie wir es demnächst mit Doppel-/Hybridklassen alles schaffen werden 😊 )

Bestimmt erfahren wir am Mittwoch mehr dazu..

---

### Beitrag von „ManuelaF“ vom 7. Februar 2023 10:53

Die Technik stammt aus der Positiven Psychologie. Die Wirksamkeit solcher Trainings ist u. a. für eine Steigerung des Wohlbefindens belegt. Die Positive Psychologie ist eine Teildisziplin der Psychologie und arbeitet evidenzbasiert.

Man beantwortet schriftlich oder gedanklich auf täglicher Basis mehrere Fragen u.a. wofür man dankbar ist. Eine genaue Anleitung mit den spezifischen Fragen erhalten die Teilnehmenden vor Trainingsstart.

---

### Beitrag von „Avantasia“ vom 7. Februar 2023 11:59

Nichts gegen dich, [ManuelaF](#), ich nutze ein Dankbarkeitstagebuch privat und merke aber, wie schwer es mir fällt, zwischen den 20 blöden Erlebnissen das eine gute zu sehen. Das Dankbarkeitstraining kommt nur gerade zu einer ungünstigen Zeit, in der die SWK etliche Vorschläge ausgearbeitet hat, uns mehr Arbeit aufzudrücken und im selbstem Atemzug uns

Achtsamkeitstraining gegen den Stress vorschlägt.

Ich wäre ja mal für ein Konjunktiv-Dankbarkeitstraining:

Ich wäre dankbar, wenn wir kleinere Klassen hätten. Ich wäre dankbar, wenn wir weniger Stunden unterrichteten. Ich wäre dankbar, wenn wir mehr Personal für all die vielen Tätigkeiten hätten, die über unseren eigentlichen Arbeitsinhalt (das Unterrichten) hinausgehen.

Ä+

---

### Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 7. Februar 2023 12:05

#### Zitat von Avantasia

Ich wäre ja mal für ein Konjunktiv-Dankbarkeitstraining:

Ich wäre dankbar, wenn wir kleinere Klassen hätten. Ich wäre dankbar, wenn wir weniger Stunden unterrichteten. Ich wäre dankbar, wenn wir mehr Personal für all die vielen Tätigkeiten hätten, die über unseren eigentlichen Arbeitsinhalt (das Unterrichten) hinausgehen.

Ich glaube nicht, dass das Sinn der Sache ist. Das ist ja wieder eine Formulierung negativer Gedanken 😊

---

### Beitrag von „laleona“ vom 7. Februar 2023 12:30

Also 12x30 Minuten, ist das richtig? 10 min Fragebogen vorher, 10 Dankebar sein, 10 Min Fragebogen danach? Läuft das an 10 Tagen hintereinander oder immer "am Mittwoch" zB oder ...?

Danke!

---

### Beitrag von „chemikus08“ vom 7. Februar 2023 13:45

Hört sich ganz nach einem Training an, wie man sich an den Haaren aus dem Sumpf zieht. Sorry. Verhaltensprävention ist sicherlich sinnvoll, setzt aber m.E. voraus, dass die Verhältnissprävention einigermaßen funktioniert. Das ist unter den derzeitigen Arbeitsbedingungen leider nicht mehr der Fall.

---

### **Beitrag von „ManuelaF“ vom 7. Februar 2023 13:57**

[laleona](#): Nein, ein Fragebogen zu Beginn des Trainings (10 Min), dann das Training selbst (12x 10 Min) und am Ende ein Fragebogen (10 Min).

Das Training dauert 14 Tage mit je einem frei gewählten Pausetag pro Woche.

Jeder Teilnehmer wird per Los entweder der Trainingsgruppe zugewiesen oder der Kontrollgruppe. Die Trainingsgruppe funktioniert wie gerade beschrieben, die Kontrollgruppe füllt im Abstand von zwei Wochen den Fragebogen aus (2x 10 Min) und erhält dann Zugang zum Training.

---

### **Beitrag von „ManuelaF“ vom 7. Februar 2023 14:13**

Einen Hinweis möchte ich gerne geben. Mein Angebot ist zur freiwilligen Teilnahme für alle, die es gern probieren möchten. Die Technik ist wissenschaftlich untersucht und evidenzbasiert. Es ist kein Achtsamkeitstraining im klassischen Sinne und auch kein Dankbarkeitstagebuch.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 7. Februar 2023 17:14**

Danke für deine Antworten [ManuelaF](#) zu Hintergrund und Vorgehensweise dieses Ansatzes. Nachdem ich tatsächlich schon etwas Ähnliches mache komme ich als Zielgruppe wohl nicht infrage, wünsche dir aber viel Erfolg.

---

### **Beitrag von „pepe“ vom 7. Februar 2023 17:37**

<https://www.lehrerforen.de/thread/62256-bachelorarbeit-lehrkr%C3%A4fte-f%C3%BCr-dankbarkeitstraining-zur-stressreduktion-gesucht/>

[Zitat von chemikus08](#)

Hört sich ganz nach einem Training an, wie man sich an den Haaren aus dem Sumpf zieht.

Sehe ich auch so. Aus dem "Lösungsvorschlägen" der Kultusministerkonferenz (KMK) vom letzten Freitag:

**Lehrermangel:** Diese Vorschläge sollen die Lösung bringen:

#### 5. Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

#### **Achtsamkeitstrainings und eMental-Health-Angebote**

Coaching- und (Gruppen-) Supervisionsangebote

Kompetenztrainings zur Klassen- und Gesprächsführung

Sensibilisierung und Unterstützung von Schulleitungen

Hm. Das alles hilft gegen Lehrermangel? Es ist zumindest zeitlich eine Mehrbelastung, die erfahrungsgemäß außerhalb der "normalen" Arbeitszeit stattfinden muss.

Zum "*Dankbarkeitstraining*" ... allein das Wort: Dankbarkeit soll man trainieren? Und **wem** soll man dankbar sein? Den zuständigen Ministern? Schulräten?

Ich bin unglaublich dankbar für Vorschläge sogenannter [Expertenkommissionen...](#)

---

#### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Februar 2023 18:34**

Die TE schreibt eine Bachelorarbeit an irgend einer privaten Hochschule. Ich würde das mal nicht all zu hoch hängen, glaube kaum, dass geheime Pläne der KMK dahinterstecken.

---

#### **Beitrag von „pepe“ vom 7. Februar 2023 18:44**

Darum geht es mir nicht.

#### Zitat von ManuelaF

Ich habe selbst Lehramt studiert, mich jedoch nach dem 1. Staatsexamen umorientiert. Ich studiere Psychologie und untersuche im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft die Wirksamkeit eines Dankbarkeitstrainings zur Stressreduktion bei Lehrkräften.

Jeder, der in der Schule arbeitet (was die TE ja nicht tut), möchte keine schwurbeligen Studien (Gesundheitswirtschaft!), die als Ergebnis dann vorgeben, den Stress von Lehrkräften zu reduzieren, indem selbige an sich selber arbeiten. Fragt doch mal die Lehrkräfte selbst, wie Stressreduktion gelingen kann. Viele Antworten findet man hier im Forum.

---

#### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Februar 2023 20:34**

Stimmt auch wieder, man könnte die Methode der Stressreduktion theoretisch auch an Probanden mit x-beliebigen Berufen austesten.

---

#### **Beitrag von „Conni“ vom 7. Februar 2023 21:35**

##### Zitat von Quittengelee

Stimmt auch wieder, man könnte die Methode der Stressreduktion theoretisch auch an Probanden mit x-beliebigen Berufen austesten.

Wenn ich das aber als Lehrerin mache, korrigiere ich hinterher den Aufsatz von Kevin-Schoel vielleicht positiver.

Humor und Leichtigkeit dienen übrigens auch der Stressreduktion und der Dankbarkeit.