

# GESUNDHEIT UND BELASTUNGSERLEBEN IN PRAXISPHASEN

Ziel: Sie verstehen, welche Aspekte der Praxisphasen die Studierenden als Belastungen wahrnehmen und wissen, was Sie als Lehrende berücksichtigen sollten.



→ **LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

# FORSCHUNGSSTAND: BELASTUNGSERLEBEN UND GESUNDHEIT IM LANGZEITPRAKTIKUM

Das Praxissemester als Schutz vor dem Praxisschock – oder als eine eigene Quelle der Belastung!?

- Bisher wenig und heterogene Ergebnisse zum Belastungserleben im Langzeitpraktikum;
  - Erhöhte ansteigende Erschöpfung während dieser Zeit (Jantowski & Ebert, 2014; Schubarth et al., 2014; Schüle et al., 2014)
  - Sinkende Erschöpfung und gesteigerte Freude und Engagement während dieser Zeit (Krawiec et al., 2020)
  - Konstant bleibende hohe Freude während dieser Zeit (Darge et al. 2018)
- Geringere Belastung und gefühlt bessere Betreuung im Langzeitpraktikum als bei Lehrkräften im Vorbereitungsdienst (Horstmeyer 2018)
- Studierende scheinen in dieser Phase insgesamt zufrieden zu sein (Darge et al., 2018; Kauper, 2023; Zimmermann et al., 2016)



# FORSCHUNGSSTAND: SPEZIFISCHE BELASTUNGSFAKTOREN

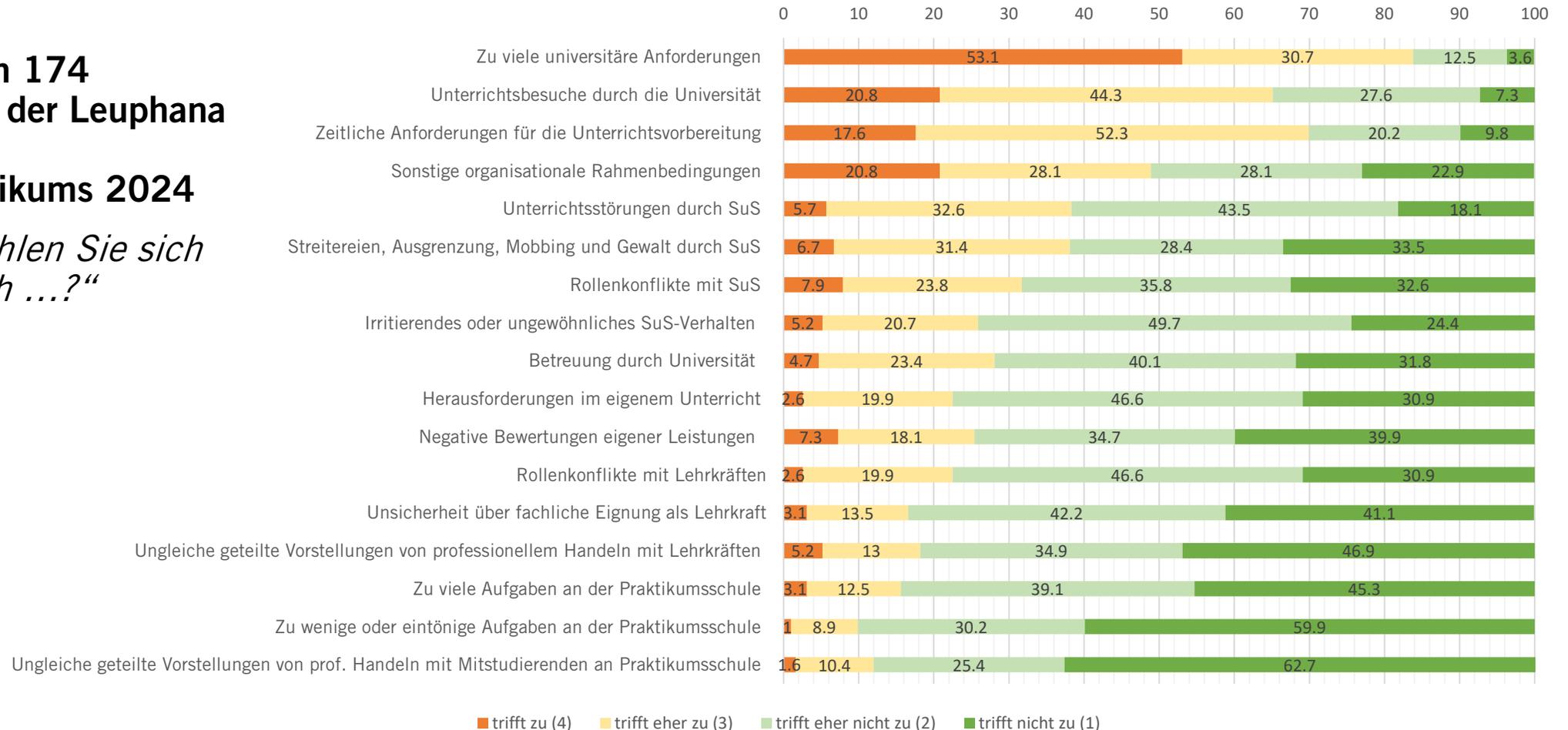
- Als belastend werden Faktoren erlebt, die sich auf **Rahmenbedingungen des Langzeitpraktikums** beziehen (Bach, 2015; Holtz, 2014; Homann et al., 2024; Mertens et al., 2018)
  - Belastungen durch schulische Herausforderungen stehen eher im Hintergrund...
- Als besonders belastend haben sich erwiesen ...
  - **Universitäre Anforderungen**; Arbeitsumfang, Portfolioarbeit, Forschungsaufgaben und Begleitveranstaltungen
  - **Ängste im Beruf nicht zu bestehen**
  - **Schüler\*innen-Verhalten**
  - **Unklare Rollenzuschreibungen und Rollenkonflikte mit Lehrkräften** der Praktikumsschule
  - **Probleme mit Betreuung und Organisation** (Bach, 2015; Holtz, 2014; Homann et al., 2024; Mertens et al., 2018, Krawiec et al., 2020)



# BELASTUNGS-QUELLEN FÜR STUDIERENDE WÄHREND DES LANGZEITPRAKTIKUMS

Befragung von 174 Studierenden der Leuphana am Ende des Langzeitpraktikums 2024

„Inwiefern fühlen Sie sich belastet durch ...?“



# FORSCHUNGSSTAND: NEBENTÄTIGKEIT IM LANGZEITPRAKTIKUM ALS WEITERE BELASTUNG!?

Mehrheit der Studierenden gehen während des Langzeitpraktikums einer **Nebentätigkeit** nach:

- ca. **45%** geht einer **außerschulischen Nebentätigkeit** nach (Nebenjob usw.)
- ca. **16% außerschulische pädagogische Tätigkeit** (Babysitting, Nachhilfe, Trainer\*in)
- ca. **20% sind an Schulen** angestellt
  - Davon führt mehr als die Hälfte eigenverantwortlichen Unterricht durch
  - Und ca. 40% werden systematisch von der Schule/Mentor\*in unterstützt
- Gründe dafür sind v.a. **finanziell** und aber auch um sich in der **Rolle als Lehrkraft** zurecht zu finden

Stellt ein Nebenberuf während des Langzeitpraktikums eine zusätzliche Belastung dar?

- Höhere Belastung bei Studierenden die eigenverantwortlich unterrichten, als bei denjenigen die in der Einzelförderung oder im Team-Teaching eingesetzt wurden (Huber et al., 2023)
- Positive Effekte durch wahrgenommene soziale Unterstützung an der Schule
- Nebenjobs können potentiell auch eine Ressource darstellen und stressmindernde Effekte haben



# WAS BEDEUTET DAS FÜR MENTOR\*INNEN?

- Belastungen / Beanspruchungen mit Studierenden **besprechen**
  - Konstruktivistisches und emotionales Mentoring wirkt sich positiv auf das Belastungserleben der Studierenden aus (Festner et al. 2018; Darge et al., 2018)
- Praktikum als **Verknüpfung** zwischen eher theoretischem Wissen und praktischem Wissen verstehen, so dass Anforderungen der Universität mit Anforderungen der Schule zusammenkommen und nicht gegeneinander stehen
- **Anforderungen** an Studierende **klar kommunizieren** und ggfs. **priorisieren**, dabei den Kompetenzzuwachs der Studierenden im Fokus haben



