

E:BOP

Persönlicher Code:

BO-SE Test

Literaturquelle: HENNIG Claudius/KELLER Gustav: Anti-Stress-Programm für Lehrer; Auer, Donauwörth 1995; Es handelt sich um eine Modifikation des MASLACH-Tests, eine Adaptation für die Arbeitsbedingungen der Lehrer/innen

BURNOUT

Stress und Burnout können sich individuell unterschiedlich ausdrücken. Der folgende Fragebogen, der als Selbstbeurteilungshilfe zu verstehen ist, will eine Antwort auf die Frage geben, in welchem Maße die zentralen psychophysischen Ebenen vom Stress betroffen sind. Darüber hinaus kann man auch erkennen, wie hoch die Stress- und Burnoutanfälligkeit insgesamt ausgeprägt ist.

Der Fragebogen besteht aus 24 Aussagen zur geistigen, emotionalen, körperlichen und sozialen Auswirkung von Stress und Burnout. Kreuzen Sie nun an, in welchem Maße die einzelne Aussage auf Sie zutrifft.

Die einzelnen Kennziffern bedeuten:

- 4 = immer
- 3 = häufig
- 2 = manchmal
- 1 = selten
- 0 = nie

	4	3	2	1	0
1. Ich habe Schwierigkeiten mit meiner Konzentration.					
2. Es fällt mir schwer, mich über meine Arbeit zu freuen.					
3. Ich fühle mich körperlich ausgelaugt.					
4. Ich sperre mich dagegen, Problemschülern zu helfen.					
5. Ich zweifle an meinen beruflichen Fähigkeiten.					
6. Ich bin niedergeschlagen.					
7. Ich bin krankheitsanfällig.					
8. Fachlichen Gesprächen mit Kollegen gehe ich möglichst aus dem Weg.					
9. Ich äußere mich spöttisch über Eltern und Schüler.					
10. Ich fühle mich in schulischen Konfliktsituationen hilflos.					
11. Ich habe vegetative Beschwerden (Herz, Atmung, Verdauung).					
12. Meine Schulfrustrationen stören meine privaten Beziehungen.					
13. Mein fachliches Interesse lässt zu wünschen übrig.					
14. Ich bin innerlich unruhig und nervös.					

		4	3	2	1	0
15.	Ich bin verspannt.					
16.	Ich beschränke meinen Unterricht auf Stoffvermittlung.					
17.	Ich beschäftige mich gedanklich mit dem Ausstieg aus dem Lehrerberuf.					
18.	Ich leide an mangelnder Anerkennung und Wertschätzung.					
19.	Mich plagen Schlafstörungen.					
20.	Ich vermeide es, an Fortbildungsveranstaltungen teilzunehmen.					
21.	Ich laufe Gefahr, die Übersicht zu verlieren.					
22.	Ich fühle mich ängstlich.					
23.	Ich leide an Kopfschmerzen.					
24.	Gespräche mit Schülern vermeide ich möglichst.					

Fragebogen-Auswertung

Tragen Sie neben der Nummer der einzelnen Aussagen die angekreuzten Werte ein und errechnen Sie für die jeweilige Ebene die Summen. (Wenn Sie das Kästchen unter „Nie“ = 0 angekreuzt haben, tragen Sie unten die Zahl 0 ein, wenn Sie das Kästchen „Immer“ = 4 angekreuzt haben, tragen Sie eine 4 ein.)

Geistige Ebene:

Nr. 1.....+ Nr.5.....+ Nr. 9.....+ Nr. 13.....+ Nr. 17.....+ Nr. 21..... =.....

Gefühlsebene:

Nr. 2.....+ Nr.6.....+ Nr. 10.....+ Nr. 14.....+ Nr. 18.....+ Nr. 22..... =.....

Körperebene:

Nr. 3.....+ Nr.7.....+ Nr. 11.....+ Nr. 15.....+ Nr. 19.....+ Nr. 23..... =.....

Soziale Ebene:

Nr. 4.....+ Nr.8.....+ Nr. 12.....+ Nr. 16.....+ Nr. 20.....+ Nr. 24..... =.....

Addieren Sie die vier Ebenenwerte zum Gesamtwert der Stress- und Bournoutanfälligkeit.

Geistige Ebene.....+ Gefühlsebene.....+ Körperebene.....+Soziale Ebene..... =

Aus den erhaltenen Werten können Sie zum einen Ihr individuelles Stressprofil ersehen. Der Maximalwert einer Ebene beträgt 24 und der Minimalwert 0.

Zum anderen können Sie an Hand des Gesamtwertes erkennen, wie hoch Ihre Stress- und Burnoutanfälligkeit ist. Der Maximalwert liegt bei 96 und der Minimalwert bei 0.

E:BOP

Tragen Sie hier Ihren persönlichen Code ein:

SELBSTWIRKSAMKEIT

Aus: Schwarzer, R & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin. <http://www.fu-berlin.de/gesund/schulen/index.htm>

Nehmen Sie bitte Stellung zu den folgenden Statements und geben Sie an, wie weit jedes Statement auf Sie zutrifft, indem sie ein Kreuz (x) in eines der Kästchen machen. Die Zahlen bedeuten:

- 1 = *stimmt nicht*
- 2 = *stimmt kaum*
- 3 = *stimmt eher*
- 4 = *stimmt genau*

		1	2	3	4
01 WA	Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.				
02 WA	Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.				
03 WA	Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.				
04 WA	In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.				
05 WA	Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, daß ich gut mit ihnen zurecht kommen kann.				
06 WA	Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.				
07 WA	Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.				
08 WA	Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.				
09 WA	Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.				
10 WA	Wenn ein Problem auf mich zukommt, habe ich meist mehrere Ideen, wie ich es lösen kann.				

1 = stimmt nicht
 2 = stimmt kaum
 3 = stimmt eher
 4 = stimmt genau

		1	2	3	4
11 WL	Ich weiß, daß ich es schaffe, selbst den problematischsten Schülern den prüfungsrelevanten Stoff zu vermitteln.				
12 WL	Ich weiß, daß ich zu den Eltern guten Kontakt halten kann, selbst in schwierigen Situationen.				
13 WL	Ich bin mir sicher, daß ich auch mit den problematischen Schülern in guten Kontakt kommen kann, wenn ich mich darum bemühe.				
14 WL	Ich bin mir sicher, daß ich mich in Zukunft auf individuelle Probleme der Schüler noch besser einstellen kann.				
15 WL	Selbst wenn mein Unterricht gestört wird, bin ich mir sicher, die notwendige Gelassenheit bewahren zu können.				
16 WL	Selbst wenn es mir mal nicht so gut geht, kann ich doch im Unterricht immer noch gut auf die Schüler eingehen.				
17 WL	Auch wenn ich mich noch so sehr für die Entwicklung meiner Schüler engagiere, weiß ich, daß ich nicht viel ausrichten kann.				
18 WL	Ich bin mir sicher, daß ich kreative Ideen entwickeln kann, mit denen ich ungünstige Unterrichtsstrukturen verändere.				
19 WL	Ich traue mir zu, die Schüler für neue Projekte zum Modellversuch zu begeistern.				
20 WL	Ich kann Veränderungen in meiner Schule auch gegenüber skeptischen Kollegen durchsetzen.				

1 = stimmt nicht
 2 = stimmt kaum
 3 = stimmt eher
 4 = stimmt genau

		1	2	3	4
21 PK	Ich komme oft erst nach Tagen dazu, Dinge zu tun, die ich eigentlich sofort erledigen wollte.				
22 PK	Ich beginne jeden Tag mit einer klaren Vorstellung davon, was ich schaffen will.				
23 PK	Oft erledige ich Aufgaben früher als nötig.				
24 PK	Ich nehme mir oft Dinge vor, die ich dann doch nicht tue.				
25 PK	Wenn es darum geht, meine Pläne in die Tat umzusetzen, bin ich diszipliniert.				
26 PK	Mir wachsen all die Dinge, die noch unerledigt sind, über den Kopf.				
27 PK	Es gelingt mir, meinen Tag so zu organisieren, dass ich abends das Gefühl habe, alles Wichtige erledigt zu haben.				
28 PK	Ich lasse die für mein Leben wirklich bedeutsamen Tätigkeiten nicht im Alltagsstress untergehen.				
29 PK	Ich habe oft ein schlechtes Gewissen, weil ich wichtige Dinge vor mir herschiebe.				
30 PK	Wenn ich einen Brief geschrieben habe, kommt es vor, daß er tagelang herumliegt, bevor ich ihn einstecke.				

1 = stimmt nicht
 2 = stimmt kaum
 3 = stimmt eher
 4 = stimmt genau

		1	2	3	4
31 SR	Ich kann mich lange Zeit auf eine Sache konzentrieren, wenn es nötig ist.				
32 SR	Wenn ich von einer Sache abgelenkt werde, komme ich schnell wieder zum Thema zurück.				
33 SR	Wenn ich bei einer Tätigkeit zu aufgeregt werde, kann ich mich so beruhigen, daß ich bald wieder weitermachen kann.				
34 SR	Wenn bei einer Tätigkeit eine sachliche Haltung nötig ist, kann ich meine Gefühle unter Kontrolle bringen.				
35 SR	Wenn störende Gedanken auftreten, kann ich sie nur schwer von mir wegschieben.				
36 SR	Ich kann es verhindern, daß meine Gedanken ständig von der Aufgabe abschweifen.				
37 SR	Wenn ich Sorgen habe, kann ich mich nicht auf eine Tätigkeit konzentrieren.				
38 SR	Nach einer Unterbrechung finde ich problemlos zu einer konzentrierten Arbeitsweise zurück.				
39 SR	Alle möglichen Gedanken oder Gefühle lassen mir einfach keine Ruhe zum Arbeiten.				
40 SR	Ich behalte mein Ziel im Auge und lasse mich nicht vom Weg abbringen.				

SELBST-AUSWERTUNG

Die oben stehenden Skalen messen folgende Dimensionen der Selbstwirksamkeits-Erwartungen (Self-Efficacy Expectancies):

WA: Allgemeine Selbstwirksamkeits-Erwartungen

WL: Lehrer- Selbstwirksamkeits-Erwartungen

PK: Prokrastination

SR: Selbstregulation

Jede Skala wird für sich ausgewertet. (Es wird also kein Gesamt-Summenwert berechnet.)

Jedes Kreuz in der Kolonne 1 erhält den Wert 1, jedes Kreuz in der Kolonne 2 den Wert 2, usw. Die Summe jeder Kolonne wird unten in die grau schattierten Felder eingetragen. Dann wird die (horizontale) Summe dieser Felder in das rechte, doppelt umrandete Kästchen eingetragen.

Achtung: Folgende Items werden in umgekehrter Weise bewertet (d.h. ein Kreuz in der Kolonne 1 bekommt den Wert 4, ein Kreuz in der Kolonne 2 den Wert 3, ..., ein Kreuz in der Kolonne 4 den Wert 1): (grau hinterlegt):

17 WL

21 PK, 24 PK, 26 PK, 29 PK, 30 PK

35 SR, 37 SR, 39 SR

Wenn Sie wollen, können Sie Ihre persönlichen Werte mit denen von deutschen LehrerInnen vergleichen. Die unten stehenden statistischen Kennwerte stammen aus dem Pilotprojekt "Verbund Selbstwirksamer Schulen", das Ende der 90er Jahre in der Bundesrepublik Deutschland durchgeführt wurde.

In diesem Projekt, das sich über drei Jahre erstreckte, wurden die Skalen zur Selbstwirksamkeit den Teilnehmern zu drei Zeitpunkten vorgelegt: zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Projekts. In der unten stehenden Tabelle sind die Kennwerte der ersten Messung für die Skalen WA und WL angegeben. Sie sind für uns zu Beginn unseres E:BOP-Projektes interessant. Die Skalen PK und SR wurden erst in der dritten Messung eingeführt, also am Ende des Projekts. Sie sind können also für uns nur bedingt als Vergleichswerte gelten.

Kennwerte der Selbstwirksamkeits-Skalen in dem Pilotprojekt "Verbund Selbstwirksamer Schulen" (1 = erste Messung, 3 = dritte Messung)

Skala	M	SD	Minimum	Maximum	N
WA (1)	28.28	4.95	10	40	267
WL (1)	28.53	4.60	10	39	267
PK (3)	28.29	4.97	13	40	293
SR (3)	30.41	4.03	16	40	292

M = Mittelwert

SD = Standardabweichung

Minimum = der bei der Messung erzielte minimale Summenwert

Maximum = der bei der Messung erzielte maximale Summenwert

N = Anzahl der Teilnehmer

Detailliert Informationen zu diesem Pilotprojekt:

Schwarzer, R & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin. <http://www.fu-berlin.de/gesund/schulen/index.htm>

Tragen Sie hier Ihren persönlichen Code ein.

KOLLEKTIVE SELBSTWIRKSAMKEIT

Nehmen Sie bitte Stellung zu den folgenden Statements und geben Sie an, wie weit jedes Statement auf Sie zutrifft, indem sie ein Kreuz (x) in eines der Kästchen machen. Die Zahlen bedeuten:

- 1 = *stimmt nicht*
- 2 = *stimmt kaum*
- 3 = *stimmt eher*
- 4 = *stimmt genau*

		1	2	3	4
01 WK	Da wir dieselben pädagogischen Absichten verfolgen, können wir Lehrer auch mit „schwierigen“ Schülern an dieser Schule klarkommen.				
02 WK	Ich glaube an das starke Innovationspotential in unserem Lehrerkollegium, mit dem wir auch unter widrigen Umständen Neuerungen durchsetzen können.				
03 WK	Ich bin davon überzeugt, daß wir als Lehrer gemeinsam für pädagogische Qualität sorgen können, auch wenn die Ressourcen der Schule geringer werden sollten.				
04 WK	Ich bin sicher, daß wir als Lehrer pädagogische Fortschritte erzielen können, denn wir ziehen gemeinsam an einem Strang und lassen uns nicht von den Alltagsschwierigkeiten aus dem Konzept bringen.				
05 WK	Unser Lehrerteam kann sich kreative Sachen ausdenken, um das Schulleben effektiv zu verändern, auch wenn die äußeren Bedingungen dafür nicht günstig sind.				
06 WK	Wir werden ganz gewiß pädagogisch wertvolle Arbeit leisten können, weil wir eine kompetente Lehrerguppe sind und an schwierigen Aufgaben wachsen können.				
07 WK	Auch aus pädagogischen Fehlern und Rückschlägen können wir Lehrer viel lernen, solange wir auf unsere gemeinsame Handlungskompetenz vertrauen.				
08 WK	Trotz der Systemzwänge können wir die pädagogische Qualität unserer Schule verbessern, weil wir ein gut eingespieltes und leistungsfähiges Team sind.				
09 WK	Ich habe Vertrauen, daß wir Lehrer es an unserer Schule gemeinsam schaffen werden, pädagogische Projekte in die Tat umzusetzen, auch wenn Schwierigkeiten auftreten.				
10 WK	Es gelingt uns, auch „schwierige“ Eltern von unseren pädagogischen Zielen zu überzeugen, weil wir als einheitliche Lehrerguppe auftreten.				
11 WK	Ich bin mir sicher, daß wir Lehrer durch gemeinsames Handeln auch dann ein gutes Schulklima erzeugen können, wenn uns die Arbeit über den Kopf wächst.				

12 WK

Auch mit außergewöhnlichen Vorfällen können wir zurechtkommen, da wir uns im Kollegium gegenseitig Rückhalt bieten.

AUSWERTUNG

Jedes Kreuz in der Kolonne 1 erhält den Wert 1, jedes Kreuz in der Kolonne 2 den Wert 2, usw. Die Summe jeder Kolonne wird unten in die grau schattierten Felder eingetragen. Dann wird die (horizontale) Summe dieser Felder in das rechte, doppelt umrandete Kästchen eingetragen.

Wenn Sie wollen, können Sie Ihre persönlichen Werte mit denen von deutschen LehrerInnen vergleichen. Die unten stehenden statistischen Kennwerte stammen aus dem Pilotprojekt "Verbund Selbstwirksamer Schulen", das Ende der 90er Jahre in der Bundesrepublik Deutschland durchgeführt wurde.

In diesem Projekt, das sich über drei Jahre erstreckte, wurden mehrere Skalen zur Selbstwirksamkeit den Teilnehmern zu drei Zeitpunkten vorgelegt: zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Projekts. Die Skala zur Kollektiven Selbstwirksamkeit lag zu Beginn des Projekts noch nicht vor und wurde erst bei der zweiten Messung verwendet.

In der unten stehenden Tabelle sind die Kennwerte der zweiten Messung angegeben

Skala	M	SD	Minimum	Maximum	N
WK	35.69	5.96	12	47	253

M = Mittelwert

SD = Standardabweichung

Minimum = der bei der Messung erzielte minimale Summenwert

Maximum = der bei der Messung erzielte maximale Summenwert

N = Anzahl der Teilnehmer

Referenz:

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.

Die Publikation ist Online zugänglich: URL: <http://www.fu-berlin.de/gesund/schulen/index.htm>

Eine Kurzinformation über das Projekt findet man unter http://userpage.fu-berlin.de/~baessler/pro_1.htm