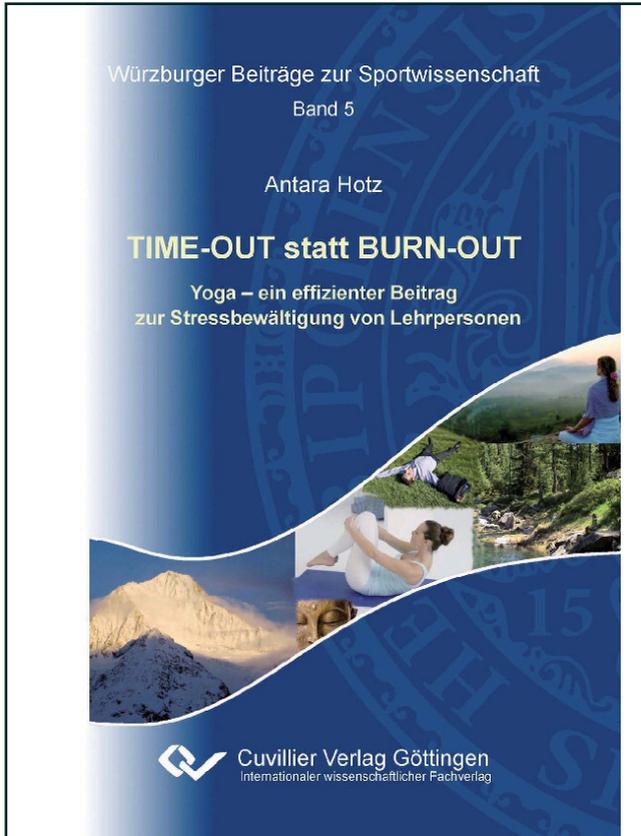




Antara Hotz (Autor)

## **TIME-OUT statt BURN-OUT**

Yoga - ein effizienter Beitrag zur Stressbewältigung von Lehrpersonen



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/226>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentzsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen, Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>

# Inhaltsverzeichnis

|   |             |
|---|-------------|
| <b>Abbildungsverzeichnis .....</b>  | <b>III</b>  |
| <b>Tabellenverzeichnis.....</b>   | <b>VII</b>  |
| <b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>  | <b>VIII</b> |
| <br>  |             |
| <b>1 Einleitung und Reflexion.....</b>  | <b>1</b>    |
| <br>  |             |
| <b>2 Problemsicht.....</b>  | <b>7</b>    |
| 2.1 Belastung – ein aktuelles Thema unserer Zeit.....                                 | 7           |
| 2.2 Zur speziellen Belastung im Lehrerberuf .....                                     | 8           |
| <br>  |             |
| <b>3 Theorieteil.....</b>   | <b>11</b>   |
| 3.1 Professionstheoretische Überlegungen .....  | 11          |
| 3.2 Grundlagen zum Thema Belastung .....  | 15          |
| 3.2.1 <i>Allgemeine Begriffsklärung</i> .....   | 15          |
| 3.2.2 <i>Ausgewählte Stresskonzepte</i> .....   | 16          |
| 3.2.3 <i>Erfassen von Stresszuständen</i> .....                                       | 17          |
| 3.2.4 <i>Belastungserleben</i> .....  | 21          |
| 3.2.5 <i>Belastung aus der Sicht der Trainingswissenschaft</i> .....                  | 27          |
| 3.2.6 <i>Beanspruchungsfolgen</i> .....   | 31          |
| 3.2.7 <i>Bewältigung von Belastung und Beanspruchungsfolgen</i> .....                 | 32          |
| 3.2.8 <i>Zusammenfassung</i> .....  | 47          |
| 3.3 Grundlagen zum Thema Yoga .....   | 48          |
| 3.3.1 <i>Begriffsklärung</i> .....  | 48          |
| 3.3.2 <i>Schriftliche Quellen des Yoga</i> .....                                      | 48          |
| 3.3.3 <i>Yoga im Wandel der Zeit</i> .....  | 52          |
| 3.3.4 <i>Denk- und Handlungsansatz für das Forschungsvorhaben aus Yogasicht</i> ..... | 57          |
| 3.3.5 <i>Yoga - Übungsebenen</i> .....  | 59          |
| 3.4 Gedanken zum Thema Veränderung.....   | 65          |
| 3.5 Wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich Yoga und Stress .....                 | 69          |
| 3.5.1 <i>Yoga allgemein</i> .....   | 70          |
| 3.5.2 <i>Yoga zur Stressreduktion</i> .....   | 73          |
| 3.5.3 <i>Yoga zur Stressbewältigung bei Lehrpersonen</i> .....                        | 74          |
| 3.6 Zusammenfassung und Forschungsanliegen .....                                      | 75          |
| <br>  |             |
| <b>4 Annahmen .....</b>   | <b>76</b>   |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>5</b> | <b>Empirischer Teil</b> .....                                  | <b>77</b>  |
| 5.1      | Forschungsmethoden .....                                       | 77         |
| 5.2      | Forschungsdesign und Durchführung des Forschungsvorhabens..... | 78         |
| 5.3      | Yogaelemente .....   | 80         |
| 5.3.1    | <i>Körperübungen = asana</i> .....                             | 81         |
| 5.3.2    | <i>Atemübungen = pranayama</i> .....                           | 82         |
| 5.3.3    | <i>Entspannungsübungen = yoga nidra</i> .....                  | 83         |
| 5.3.4    | <i>Stundenaufbau</i> .....                                     | 84         |
| 5.4      | Messverfahren und ihre Aussagekraft .....                      | 85         |
| 5.4.1    | <i>Kontrollvariablen</i> .....                                 | 85         |
| 5.4.2    | <i>Verlaufsvariablen</i> .....                                 | 91         |
| 5.4.3    | <i>Allgemeine Befragung</i> .....                              | 93         |
| 5.5      | Auswertung der Untersuchung.....                               | 93         |
| 5.5.1    | <i>Einleitung</i> .....  | 93         |
| 5.5.2    | <i>Ergebnisse zur Beantwortung der 1. Fragestellung</i> .....  | 96         |
| 5.5.3    | <i>Ergebnisse zur Beantwortung der 2. Fragestellung</i> .....  | 114        |
| 5.5.4    | <i>Ergebnisse zur Beantwortung der 3. Fragestellung</i> .....  | 129        |
| 5.5.5    | <i>Ergebnisse zur Beantwortung der 4. Fragestellung</i> .....  | 132        |
| <b>6</b> | <b>Zusammenfassung</b> .....                                   | <b>145</b> |
| 6.1      | Diskussion der Ergebnisse.....                                 | 149        |
| 6.2      | Optimierungsmöglichkeiten.....                                 | 151        |
| 6.3      | Einige Gedanken zum Schluss .....                              | 152        |
| <b>7</b> | <b>Anhang</b> .....  | <b>156</b> |
| 7.1      | Kursplan und Übungsprogramme .....                             | 156        |
| 7.2      | Dokumentation zur Kursdurchführung .....                       | 168        |
| 7.3      | Yogahaltungen, Asana-Folgen und Atemtechniken.....             | 179        |
| 7.4      | Fragebögen.....  | 186        |
| 7.5      | Tabellenband: Prä - Post Vergleich .....                       | 202        |
| 7.6      | AVEM – Typen .....   | 211        |
| 7.7      | Demographische Daten .....                                     | 222        |
| 7.8      | Persönliche Bemerkungen der Kursteilnehmer.....                | 235        |
| <b>8</b> | <b>Literaturverzeichnis</b> .....                              | <b>237</b> |
| <b>9</b> | <b>Ehrenwörtliche Erklärung</b> .....                          | <b>268</b> |