

### THEMA

Zur Stärkung von Resilienz und mentaler Gesundheit von (Sport-)Lehrkräften

### BEITRÄGE

- Resilienzförderung in der Lehrkräftebildung
- Gesundheitsbenefits für Lehrer\*innen durch autonomieunterstützendes Unterrichten
- Professionelle Handlungskompetenz von Sportlehrkräften für einen gesundheitsbildenden Sportunterricht

### LEHRHILFEN

- (Angehende) Lehrkräfte gesund erhalten
- Emotionales Intelligenz-Training für Sportlehrkräfte
- Körper-Achtsamkeit  
Ein Achtsamkeitstraining um bewusst tiefer zu atmen





**Redaktionsleitung:**

Prof. Dr. Thomas Wendeborn

**Redaktionskollegium:**

Dr. Frank Bächle  
Prof. Dr. Ulrike Burrmann  
Dr. Silke Haas  
Dr. Barbara Haupt  
Martin Holzweg (Vertreter des DSLV)  
Prof. Dr. Stefan Künzler  
Prof. Dr. Sabine Reuter  
Prof. Dr. Sebastian Ruin  
Prof. Dr. Jessica Süßenbach

**Redaktionsassistent:** Dr. Hagen Wulff

**Manuskripte für den Hauptteil an:**

Dr. Hagen Wulff  
Universität Leipzig  
Sportwissenschaftliche Fakultät  
Jahnallee 59, 04109 Leipzig  
redaktion@hofmann-verlag.de

**Besprechungsexemplare und**

**Besprechungen an:**

Prof. Dr. Sebastian Ruin  
Universität Graz  
Institut für Sportwissenschaft  
Mozartgasse 14, A-8010 Graz  
E-Mail: sebastian.ruin@uni-graz.at

**Manuskripte für die „Lehrhilfen“ an die**

**Redaktionsleitung „Lehrhilfen“:**

Dr. Frank Bächle  
E-Mail: lehrhilfen@hofmann-verlag.de

**Nachrichten und Informationen an:**

Prof. Dr. Thomas Wendeborn  
Universität Leipzig  
Sportwissenschaftliche Fakultät  
Jahnallee 59, 04109 Leipzig  
thomas.wendeborn@uni-leipzig.de

**Erscheinungsweise:** Monatlich  
(jeweils in der 1. Hälfte des Monats)

**Bezugsbedingungen:**

Print-Jahresabonnement (12 Ausgaben) € 70,80  
Sonderpreis für Studierende € 58,20  
Sonderpreis für Mitglieder des DSLV € 58,20  
Digital-Jahresabonnement € 55,00  
Digital-Jahresabonnement Studierende € 45,00  
Print-Einzelheft € 8,- (jeweils zzgl. Versandkosten). Mitglieder des DSLV Nordrhein-Westfalen, Hessen und Berlin erhalten sportunterricht im Rahmen ihrer Mitgliedschaft kostenfrei.

Die Mindestlaufzeit eines Abonnements beträgt ein Jahr. Eine Kündigung ist unter Einhaltung einer Frist von einem Monat möglich. Ohne Kündigung verlängert sich das Abonnement auf unbestimmte Zeit. Es kann dann jederzeit mit einer Frist von einem Monat gekündigt werden. Die Post sendet Zeitschriften auch bei Vorliegen eines Nachsendeantrags nicht nach! Deshalb bei Umzug bitte Nachricht an den Verlag mit alter und neuer Anschrift.

**Vertrieb:** siehe Verlag  
Telefon (0 71 81) 402-124  
E-Mail: sportunterricht@hofmann-verlag.de

**Anzeigen:** siehe Verlag  
Tel. (0 71 81) 402-124, Fax (0 71 81) 402-111

**Druck:** Druck- und Kalender-Marketing Sossetz GmbH, Kißlegg

ISSN 0342-2402

© by Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

**Verlag:** Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG  
Steinwasenstr. 6-8, D-73614 Schorndorf  
Tel. (0 71 81) 402-0, Fax (0 71 81) 402-111  
E-Mail: info@hofmann-verlag.de

## Inhalt

Jg. 73 (2024) 10

|                |     |
|----------------|-----|
| Brennpunkt     | 433 |
| Zu diesem Heft | 434 |

### Beiträge

|   |     |
|---|-----|
| <i>Franziska Lautenbach, Gantima Praisan &amp; Christine Oesterreich</i>                              |     |
| Resilienzförderung in der Lehrkräftebildung   | 436 |
| <i>Sascha Leisterer</i>   |     |
| Gesundheitsbenefits für Lehrer*innen durch autonomieunterstützendes Unterrichten                      | 441 |
| <i>Julia Hapke-König, Julia Lohmann &amp; Clemens Töpfer</i>  |     |
| Professionelle Handlungskompetenz von Sportlehrkräften für einen gesundheitsbildenden Sportunterricht | 447 |

### Lehrhilfen

|   |     |
|---|-----|
| <i>Sebastian Brückner &amp; Barbara Halberschmidt</i>                     |     |
| (Angehende) Lehrkräfte gesund erhalten                                    | 453 |
| <i>Pia Zajonz</i>   |     |
| Emotionales Intelligenz-Training für Sportlehrkräfte                      | 459 |
| <i>Auszug aus „Körper-Achtsamkeit“ von Norbert Fessler</i>                |     |
| Körper-Achtsamkeit<br>Ein Achtsamkeitstraining um bewusst tiefer zu atmen | 467 |

|  |     |
|--|-----|
| Infomaterial – Zur Gesundheitsförderung von Lehrkräften              | 469 |
| Nachrichten und Informationen  | 473 |
| Fortbildungen und Veranstaltungen des Deutschen Sportlehrerverbandes | 475 |
| Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband        | 478 |

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| Titelbild         | Pina Li Süß |
| Bilder S. 434+444 | COLOURBOX   |

Idee, Konzeption und Redaktion: Ulrike Burrmann, Christine Oesterreich & Franziska Lautenbach  
Redaktionelle Verantwortung: Ulrike Burrmann

**Beilagenhinweis:**

Der Gesamtauflage dieser Ausgabe liegen Beilagen vom Hofmann-Verlag und der Firma Sport-Thieme GmbH, Helmstedter Straße 40, 38368 Grasleben, bei.

Feedback?! Bitte nutzen Sie folgenden QR-Code

[www.sportfachbuch.de/feedback](http://www.sportfachbuch.de/feedback)



Franziska Lautenbach, Gantima Praisan & Christine Oesterreich

**Resilienzförderung in der Lehrkräftebildung: Ein Beispiel aus der universitären Praxis**

*Lehrkräfte sind zunehmend belastet. Früher Umgang mit Stress, etwa an der Universität, kann gesundheitliche Risiken mindern. Resilienz ist entscheidend, doch Studien zur Resilienzförderung in der Lehrkräftebildung fehlen. Dieser Beitrag zeigt, dass ein Resilienzseminar die wahrgenommene Resilienz erhöht. Künftige Studien sollten dies mittels Kontrollgruppen überprüfen. Universitäten sollten solche Angebote ins Studium integrieren.*

**Encouraging Resilience in Teacher Education: A Practical Example at the University Level**

*Teachers are increasingly burdened. Early stress management, such as at the university, can reduce health risks. Resilience is crucial, but studies on resilience training in teacher education are lacking. This article shows that a resilience seminar increases perceived resilience. Future studies should verify this using control groups. Universities should integrate such courses into their curricula.*

Sascha Leisterer

**Gesundheitsbenefits für Lehrer\*innen durch autonomieunterstützendes Unterrichten**

*Autonomieunterstützendes Unterrichten kann die psychische Gesundheit von Sportlehrkräften verbessern, da es psychische Risikofaktoren verringern und das subjektive Wohlbefinden stärken kann. Dieser Beitrag erörtert, weshalb das autonomieunterstützende Unterrichten die psychische Gesundheit von Sportlehrkräften stärken kann, welche Benefits erwartet werden und wie ein autonomieunterstützender Sportunterricht realisiert werden können.*

**Health Benefits for Teachers through Autonomy-Supportive Teaching**

*Autonomy-supportive teaching can improve physical educators' mental health, because it can reduce psychological risk factors and can promote subjective well-being. The author explains why autonomy-supportive teaching can strengthen physical educators' mental health, what benefits can be expected and how autonomy-supportive teaching can be realized in physical education.*

Julia Hapke-König, Julia Lohmann & Clemens Töpfer

**Professionelle Handlungskompetenz von Sportlehrkräften für einen gesundheitsbildenden Sportunterricht**

*Um im Sportunterricht gesundheitsbezogene Kompetenzen von Schüler\*innen fördern zu können, benötigen Sportlehrkräfte spezifische professionelle Kompetenzen. Der vorliegende Beitrag stellt eine Heuristik zur gesundheitsbezogenen professionellen Handlungskompetenz von Sportlehrkräften vor, die gesundheitsbezogene Wissensbereiche, Überzeugungen, motivationale Orientierungen und Selbstregulation beschreibt.*

**Professional Action Competence for Physical Educators Teaching Health in Physical Education**

*In order to be able to promote health-related competencies of students in physical education, physical educators need specific professional competencies. The authors present a heuristic model for the health-related professional competence of physical educators, which includes health related knowledge, beliefs, motivational orientations and self-regulation.*