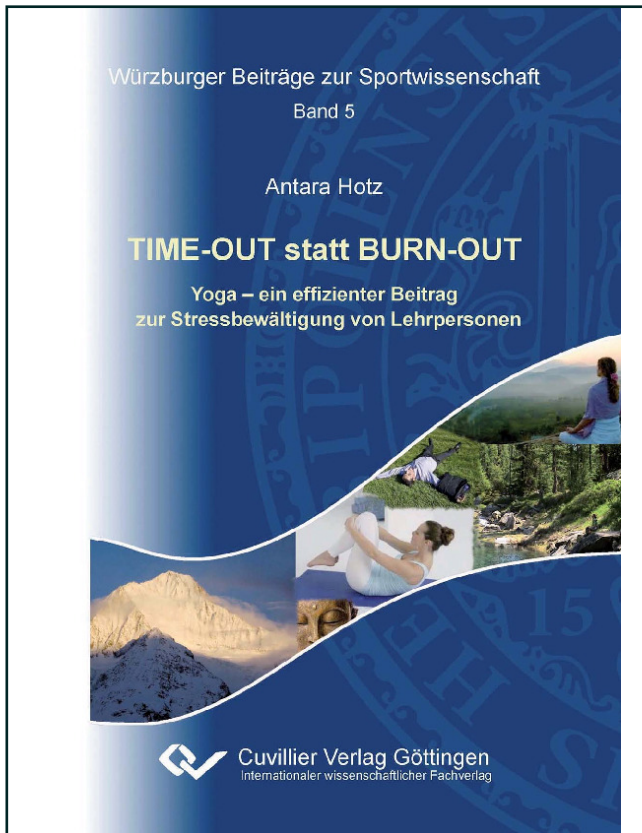




Antara Hotz (Autor)

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 Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen, Germany

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

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	III
Tabellenverzeichnis.....	VII
Abkürzungsverzeichnis	VIII
1 Einleitung und Reflexion.....	1
2 Problemsicht.....	7
2.1 Belastung – ein aktuelles Thema unserer Zeit.....	7
2.2 Zur speziellen Belastung im Lehrerberuf	8
3 Theorieteil.....	11
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
4 Annahmen	76

5	Empirischer Teil	77
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
6	Zusammenfassung	145
6.1	Diskussion der Ergebnisse.....	149
6.2	Optimierungsmöglichkeiten	151
6.3	Einige Gedanken zum Schluss	152
7	Anhang	156
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
8	Literaturverzeichnis	237
9	Ehrenwörtliche Erklärung	268