



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Sportpädagogisches Café

UNTERRICHTSGESTALTUNG ALS RESSOURCE FÜR DAS WOHLBEFINDEN VON SPORTLEHRKRÄFTEN

Montag, 10. November 2025

Dr. Sascha Leisterer-Härtig



WOHLBEFINDEN VON SPORTLEHRKRÄFTEN

- Sportlehrkraft zu sein ist ein fordernder Beruf
 - Burnout bei 5 bis 7 von 10 Erwerbstätigen in Europa
 - Burnout bei 2 bis 3 von 10 Sportlehrkräften in Deutschland
- Arbeitsbelastung von Sportlehrkräften auf mehreren Ebenen
 - individuelles Erleben und Umgang mit Stress
 - soziale Interaktionen
 - hohe Stundenbelastung
 - Zielerreichung von Lehrplanvorgaben
 - Ausstattung und Sportstätten
 - Vereinbarkeit von Familie und Beruf



→ Belastung senken, Ressourcen aufbauen, Wohlbefinden steigern

Stada, 2022; von Haaren-Mack et al., 2020; Schneider & Ziemainz, 2015

GLIEDERUNG



WAS ist gemeint mit Gesundheit von Sportlehrkräften?



WODURCH kann die Gesundheit von Sportlehrkräften verbessert werden?



WIE kann ein Ansatz aussehen, um das Unterrichten im Fach Sport förderlich für die Lehrkräftegesundheit zu gestalten?

LITERATUR

KONTAKT



BERUFLICHES WOHLBEFINDEN

- **begriffliche Unklarheit**
 - positives Affekterleben („gutes“ Gefühl; Spaß, Freude, Zufriedenheit, etc.)
 - Berufszufriedenheit
 - Wirksamkeit, Effektivität, Produktivität
 - Abhandensein von (körperlichen, psychischen) Erkrankungen
- **Schwerpunkt Affekterleben**
 - positiver Affekt als Hauptmerkmal
 - verkürzte Darstellung von Wohlbefinden
- **Schwerpunkt Abhandensein von Erkrankungen**
 - Reduktion von Burnout, Krankheitstagen
- **diverse Konzepte, z.B.**
 - PERMA: positive Emotionen, Engagement, positive soziale Beziehungen, Sinnhaftigkeit, Errungenschaften
 - Kontinuum der psychischen Gesundheit

Agyapong et al., 2023; Bartholomew et al., 2014; Hascher & Waber, 2021; Seligman, 2018



BERUFLICHES WOHLBEFINDEN

- Modell des Doppelkontinuums
 - Kontinuum von Erkrankungssymptomatik
 - Kontinuum von Gesundheitsausprägung
- „Aufblühen“ (engl. *flourishing*)
 - keine bis geringe Symptomatik
 - moderates bis hohes Gesundheitsempfinden
 - ausgeprägtes Wohlbefinden, hoher positiver Affekt, starker motivationaler Antrieb, Wirksamkeitserleben, Effektivität, soziale Verbundenheit
- Wohlbefinden stärken
 - affektiv
 - psychisch
 - sozial

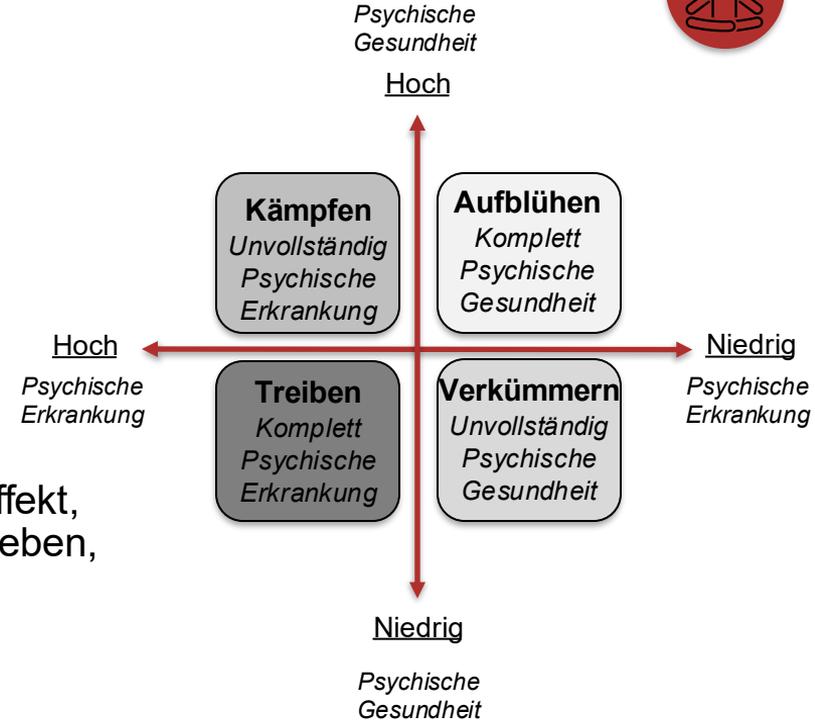


Abb. 1. Doppelkontinuum der psychischen Gesundheit (Übersetzung von Teng et al., 2015)

Keyes, 2002



ARBEITSTÄTIGKEIT-ANFORDERUNGEN-RESSOURCEN-MODELL

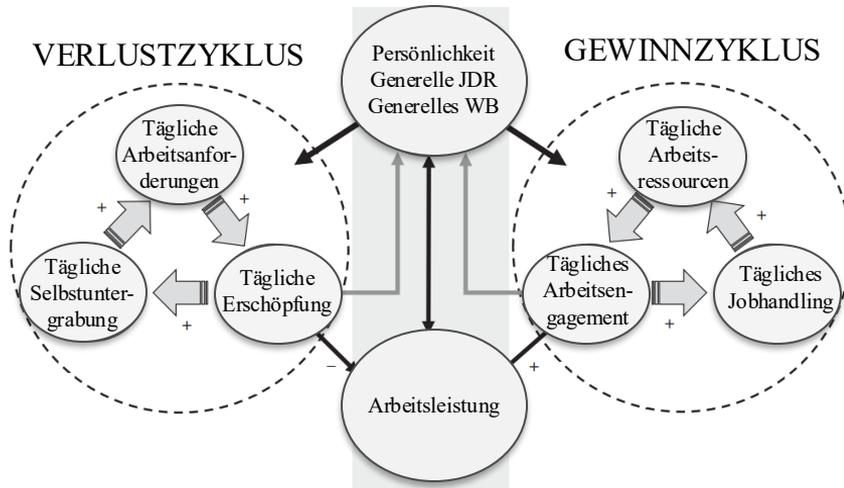


Abb. 2. Arbeitstätigkeit-Anforderungen-Ressourcen-Modell des beruflichen Wohlbefindens. Anm.: JDR = Job Demands and Resources; WB = Well-Being (Übersetzung von Bakker & Demerouti, 2023)

- Dominanz des Verlustzyklus
 - Reduktion von Risiken
 - kann „Treiben“ und „Verkümmern“ begünstigen
- Stärkung des Gewinnzyklus
 - Ressourcenaufbau
 - kann „Kämpfen“ unterstützen
 - Grundlage für „Aufblühen“
- Wohlbefinden für Sportlehrkräfte hängt ab von
 - persönlichen Einflüssen
 - Kompetenzerleben, Motivation, positive Emotionen
 - sozialen Einflüssen
 - Zugehörigkeit zum Kollegium, positive Lehrkraft-Lernenden-Beziehung
 - Umgebungseinflüssen
 - sicheres Anstellungsverhältnis, unterstützende Schulleitung

Bakker & Demerouti, 2023; Leisterer-Härtig et al., 2025



BEDÜRFNISORIENTIERUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT

- Psychologische Grundbedürfnisse
 - „A“utonomie
 - „B“indung
 - „C“ompetenz
- Selbstwirksamkeitserfahrung durch
 - (1) eigene Erfolgserfahrung
 - (2) stellvertretende Erfolgserfahrung
 - (3) Anpassung der körperlichen und psychischen Aktivierung
 - (4) Zuspruch und Lob

→ Stärkung von Schutzfaktoren und des Gewinn-Kreislaufs

Eine Meta-Analyse von 173 Studien zeigt:

Psychologische Grundbedürfnisse gelten als stärkste Prädiktoren für Wohlbefinden bei Lehrkräften.

Zarate et al., 2019

Bandura, 1997; Cheon et al., 2014; Deci & Ryan, 2013; Leisterer, 2024



BEDÜRFNISORIENTIERUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT

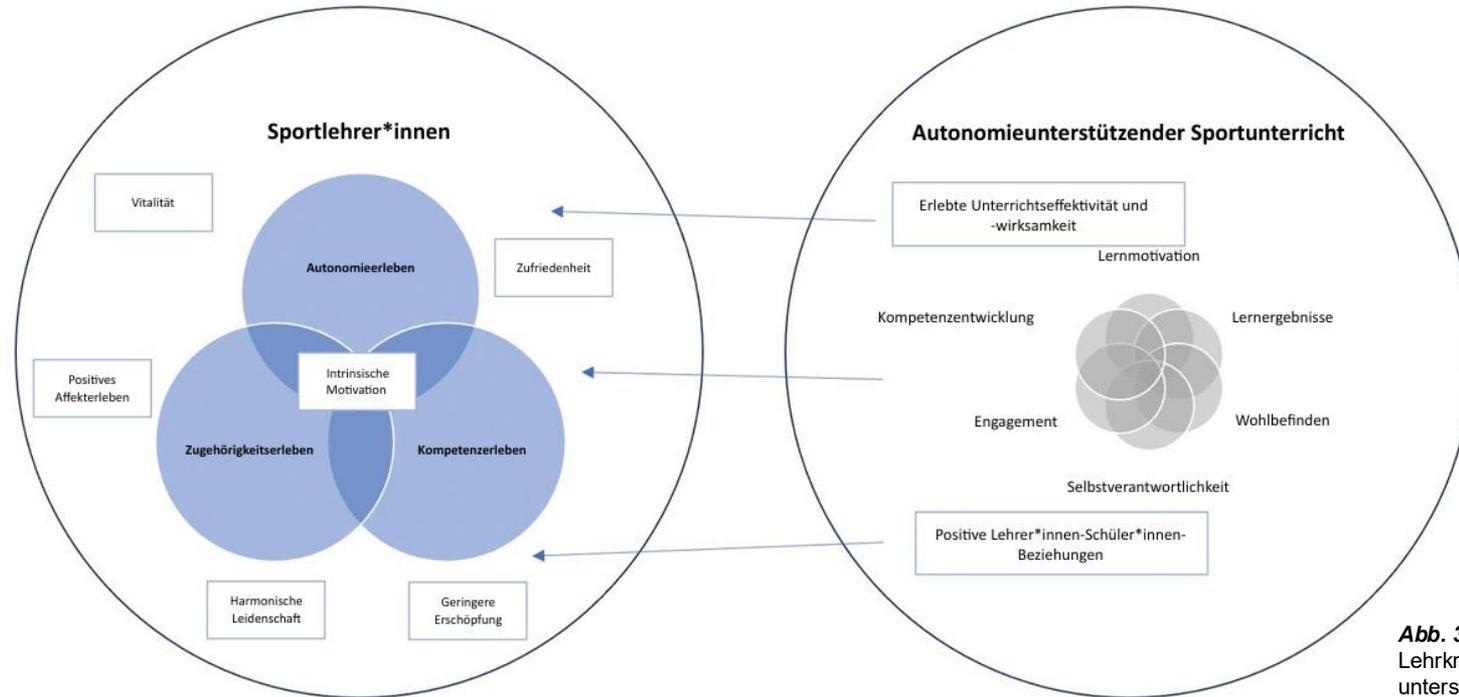


Abb. 3. Gesundheitsbenefits für Lehrkräfte, wenn sie autonomieunterstützend unterrichten. (Leisterer, 2024)



AUTONOMIEUNTERSTÜTZUNG IM SPORTUNTERRICHT

- Grundhaltung für autonomieunterstützendes Unterrichten
- **Autonomieunterstützung**
 - kognitiv
 - organisatorisch
 - prozedural

Grundlegende Haltung einnehmen

(1) Lernenden-Perspektive übernehmen

(2) Realistische Wahlmöglichkeiten anbieten

(3) Begründete Erklärungen geben

(4) Autonomieunterstützende Sprache nutzen

(5) Negative Gefühle wahrnehmen und akzeptieren

Leisterer, 2024; Reeve & Cheon, 2021; Stefanou et al., 2004



AUTONOMIEUNTERSTÜTZUNG IM SPORTUNTERRICHT

Autonomie- unterstützung...	kognitiv	organisatorisch	prozedural
Beschreibung:	Lernende haben freie Wahl, selbständig Lösungsmöglichkeiten zu gestellten Aufgaben zu finden: <ul style="list-style-type: none"> – Ideen, Diskussionen – Abwägung – Entscheidungsfindung – Informative Rückmeldungen – Verbesserungsmöglichkeiten – Fragen stellen 	Lernende haben Mitsprache bei der Unterrichtsorganisation: <ul style="list-style-type: none"> – Gruppenmitglieder – Lern- und Übungsraum – Klassenregeln 	Lernende haben Möglichkeiten, selbständig ihren Lernprozess zu gestalten: <ul style="list-style-type: none"> – Medien, Material, Equipment – Umgang mit Geräten – Bedürfnisse kommunizieren – Präsentation von Leistung

Stefanou et al., 2004



AUTONOMIEUNTERSTÜTZUNG IM SPORTUNTERRICHT

Autonomie- unterstützung...	kognitiv
Beschreibung:	Lernende haben freie Wahl, selbständig Lösungsmöglichkeiten zu gestellten Aufgaben zu finden: Ideen, Diskussionen, Abwägung, Entscheidungsfindung, informative Rückmeldungen, Verbesserungsmöglichkeiten, Fragen stellen.
Umsetzungsbeispiel:	<ul style="list-style-type: none">– Sportliche Techniken entwickeln, ausprobieren und vergleichen lassen, z.B. „Finde eine Technik mit der du am höchsten springst.“– Taktiken für verschiedene Spielsituationen erarbeiten und nutzen, z.B. „Wie kann das andere Team geblockt werden, ohne zu foulern?“– Verbesserungsvorschläge im Bewegungskönnen, z.B. Blickstrategien bei Drehbewegungen im Tanzen vorgeben– Lernende können gezielt Unterstützung erfragen, z.B. „Fragt mich gerne nach einer Hilfeleistung, um das Element zu erlernen.“ <p data-bbox="962 934 1818 965">Leisterer, 2024; Leisterer & Paschold, 2022; Stefanou et al., 2004</p>



AUTONOMIEUNTERSTÜTZUNG IM SPORTUNTERRICHT

Autonomie- unterstützung...	organisatorisch
Beschreibung:	Lernende haben Mitsprache bei der Unterrichtsorganisation: Gruppenmitglieder, Lern- und Übungsraum, Klassenregeln.
Umsetzungsbeispiel:	<ul style="list-style-type: none">– Lernende können untereinander um Hilfeleistungen und Sicherheitsstellungen bitten, z.B. „Stellt eine Gruppe zusammen, in der ihr euch gegenseitig sichern könnt.“– Lernende können selbst entscheiden, wo in der Sporthalle sie eine Technik üben wollen, z.B. „Sucht euch einen Platz aus, um ungestört den Fußball jonglieren zu können.“– Klassenregeln werden <u>mit</u> den Lernenden besprochen, abgewogen und festgelegt <p data-bbox="962 936 1818 966">Leisterer, 2024; Leisterer & Paschold, 2022; Stefanou et al., 2004</p>



AUTONOMIEUNTERSTÜTZUNG IM SPORTUNTERRICHT

Autonomieunterstützung...	prozedural
Beschreibung:	Lernende haben Möglichkeiten, selbständig ihren Lernprozess zu gestalten: Medien, Material und Geräte, Bedürfnisse kommunizieren, Präsentation von Leistung.
Umsetzungsbeispiel:	<ul style="list-style-type: none">– den Lernenden stehen Sportmaterialien zur freien Verfügung, wie z.B. „Sucht euch den Flatterball, Wurfball oder Übungsspeer aus, um das Werfen zu üben.“– Lernende haben die Möglichkeit Bedürfnisse frei zu äußern, z.B. „Ich verstehe, dass du Angst hast. Was brauchst du, um dich zu trauen es auszuprobieren?“– Lernende können entscheiden, wann sie sich vorbereitet fühlen, um Leistung zu erbringen, z.B. „Wann möchtet ihr den fertigen Tanz zeigen?“ <p data-bbox="962 934 1818 965">Leisterer, 2024; Leisterer & Paschold, 2022; Stefanou et al., 2004</p>



ZUSAMMENFASSUNG

- Autonomieunterstützung führt zu autonom Lernenden.
 - Entlastung der Lehrkraft.
 - Stärkung psychischer Schutzfaktoren.
 - Grundbedürfnisbefriedigung
 - Selbstwirksamkeit

- Berufliches Wohlbefinden als Grundlage für das eigene Aufblühen.

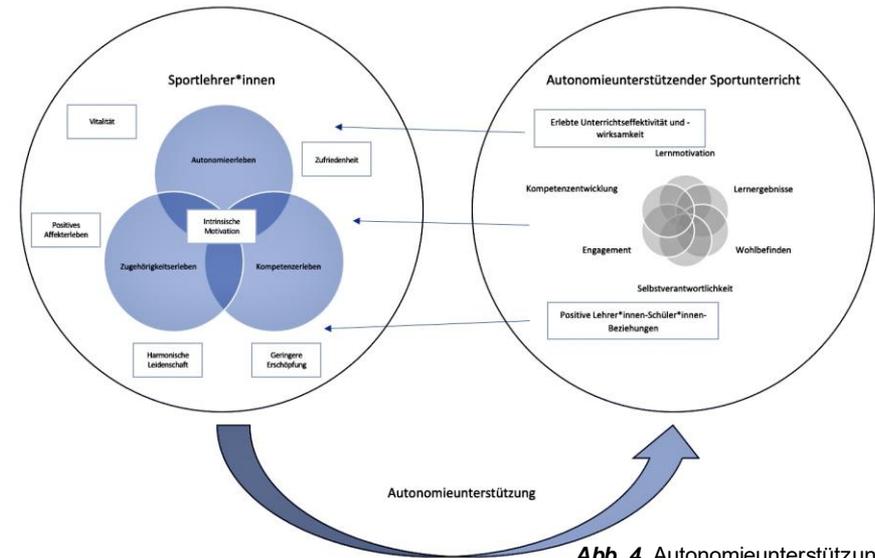


Abb. 4. Autonomieunterstützung im Unterricht als Kreislauf zwischen Unterrichtsqualität und Lehrkraftgesundheit. (Leisterer, 2024)

- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job demands–resources theory: ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Cuevas, R., & Lonsdale, C. (2014). Job pressure and ill-health in physical education teachers: The mediating role of psychological need thwarting. *Teaching and Teacher Education*, 37, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2013.10.006>
- Cheon, S. H., Reeve, J., Yu, T. H., & Jang, H. R. (2014). The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 331–346. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0231>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Ebersold, S., Rahm, T., & Heise, E. (2019). Autonomy support and well-being in teachers: differential mediations through basic psychological need satisfaction and frustration. *Social Psychology of Education*, 22(4), 921–942. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09499-1>
- Haaren-Mack, B. von, Schaefer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Stress in physical education teachers: a systematic review of sources, consequences, and moderators of stress. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(2), 279–297. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1662878>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: a systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Klaeijnsen, A., Vermeulen, M., & Martens, R. (2018). Teachers' innovative behaviour: the importance of basic psychological need satisfaction, intrinsic motivation, and occupational self-efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(5), 769–782. <https://doi.org/10.1080/00313831.2017.1306803>
- Leisterer, S. (2024). Gesundheitsbenefits für Lehrer*innen durch autonomieunterstützendes Unterrichten. *sportunterricht*, 73(10), 441–446. <https://doi.org/10.30426/SU-2024-10-2>

- Leisterer, S., & Paschold, E. (2022). Increased perceived autonomy-supportive teaching in physical education classes changes students' positive emotional perception compared to controlling teaching. *Frontiers in Psychology, 13*, 1015362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1015362>
- Leisterer-Härtig, S., Guillet Descas, E., Eckert, A., Frytz, P., Martinent, G., Tsai, H., & Nicaise, V. (2025, in Vorbereitung). Identifying personal, social, and contextual resources for pe teachers' occupational well-being: a scoping review.
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist, 56*(1), 54–77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Schneider, M., & Ziemainz, H. (2015). Burnout im Sportlehrerberuf: Ursachen und Präventionsmaßnahmen. *sportunterricht, 64*(1), 15–20.
- Stada. (2022, July 8). *Share of people who experienced or felt on the verge of burnout, Europe in 2021, by country* [Graph]. Statista. Retrieved March 03, 2025, from <https://www.statista.com/statistics/1249649/experiences-of-burnout-in-europe/>
- Stefanou, C. R., Perencevich, K. C., DiCintio, M., & Turner, J. C. (2004). Supporting autonomy in the classroom: Ways teachers encourage student decision making and ownership. *Educational Psychologist, 39*(2), 97–110. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3902_2
- Teng, E., Venning, A., Winefield, H., & Crabb, S. (2015). Half full or half empty: The measurement of mental health and mental illness in emerging australian adults. *Social Inquiry into Well-Being, 1*(1), 1–12. <https://doi.org/10.13165/SIIW-15-1-1-01>
- Zarate, K., Maggin, D. M., & Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. *Psychology in the Schools, 56*(10), 1700–1715. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09886-x>



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

VIELEN HERZLICHEN DANK!

Dr. Sascha Leisterer-Härtig

Sportwissenschaftliche Fakultät: Sportpsychologie

Jahnallee 59, 04109 Leipzig

T +49 341 97-31 793

sascha.leisterer@uni-leipzig.de

www.uni-leipzig.de

