

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 Allgemeine Begriffsklärung	15
3.2.2 Ausgewählte Stresskonzepte.....	16
3.2.3 Erfassen von Stresszuständen	17
3.2.4 Belastungserleben	21
3.2.5 Belastung aus der Sicht der Trainingswissenschaft	27
3.2.6 Beanspruchungsfolgen	31
3.2.7 Bewältigung von Belastung und Beanspruchungsfolgen.....	32
3.2.8 Zusammenfassung	47
3.3 Grundlagen zum Thema Yoga	48
3.3.1 Begriffsklärung.....	48
3.3.2 Schriftliche Quellen des Yoga.....	48
3.3.3 Yoga im Wandel der Zeit	52
3.3.4 Denk- und Handlungsansatz für das Forschungsvorhaben aus Yogasicht	57
3.3.5 Yoga - Übungsebenen	59
3.4 Gedanken zum Thema Veränderung.....	65
3.5 Wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich Yoga und Stress	69
3.5.1 Yoga allgemein	70
3.5.2 Yoga zur Stressreduktion.....	73
3.5.3 Yoga zur Stressbewältigung bei Lehrpersonen	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 Körperübungen = asana	81
5.3.2 Atemübungen = pranayama	82
5.3.3 Entspannungsübungen = yoga nidra	83
5.3.4 Stundenaufbau	84
5.4 Messverfahren und ihre Aussagekraft	85
5.4.1 Kontrollvariablen	85
5.4.2 Verlaufsvariablen	91
5.4.3 Allgemeine Befragung	93
5.5 Auswertung der Untersuchung	93
5.5.1 Einleitung	93
5.5.2 Ergebnisse zur Beantwortung der 1. Fragestellung	96
5.5.3 Ergebnisse zur Beantwortung der 2. Fragestellung	114
5.5.4 Ergebnisse zur Beantwortung der 3. Fragestellung	129
5.5.5 Ergebnisse zur Beantwortung der 4. Fragestellung	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