

Modulhandbuch

Psychologische Stressbewältigung & Burnout-Prävention



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
1. Modulbezeichnung.....	3
2. Studiengang / Kontext.....	3
3. Modulverantwortung / Dozierende.....	3
4. Umfang des Moduls.....	3
5. Voraussetzungen.....	3
6. Lernziele (gemäss DfT-V R003 & R008).....	4
6.1. Hauptlernziel.....	4
6.2. Teillernziele.....	4
7. Lektionenübersicht mit Lernzielen (DfT-konform).....	5
8. Inhalte & Kapitelstruktur.....	5
9. Didaktische Umsetzung.....	6
10. Prüfungsform.....	6
11. Literatur (Basis).....	7
12. Workload (gemäss DfT).....	7
13. Anrechenbarkeit.....	8
14. Abgrenzung zu anderen Modulen.....	8
15. Versionierung.....	8

1. Modulbezeichnung

Psychologische Stressbewältigung & Burnout-Prävention (PC028)

2. Studiengang / Kontext

CAS People & Culture Management, CAS Angewandte Psychologie für HR

3. Modulverantwortung / Dozierende

Modulverantwortung: Johannes Baldauf, Malena Schulz
Dozierende: Johannes Baldauf

4. Umfang des Moduls

- 2 ECTS-Credits = ca. 50–60 Stunden Gesamtarbeitsaufwand
- 10 Lektionen à 2 Stunden = 20 Kontaktstunden (Präsenz & Online)

5. Voraussetzungen

Aspekt	Anforderung / Empfehlung
Fachliche Vorkenntnisse	Keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich
Berufserfahrung	Berufserfahrung im Führungs-, Coaching- oder HR-Kontext empfohlen
Reflexionsbereitschaft	Bereitschaft zur Selbstreflexion & Stressanalyse im eigenen Alltag
Kommunikationsfähigkeit	Grundverständnis für zwischenmenschliche Kommunikation
Interesse am Thema	Motivation zur Anwendung in psychosozialen Arbeitsfeldern

6. Lernziele (gemäss DfT-V R003 & R008)

6.1. Hauptlernziel

Die Studierenden analysieren psychologische Stressmodelle und Burnout-Konzepte, wenden bewährte Bewältigungsstrategien an und entwickeln individuelle sowie organisationale Präventionsansätze.

6.2. Teillernziele

Nr.	Lernziel	Bedingung	Masstab / Kriterium	Niveau
1	Erklären psychologischer Stressmodelle	auf Basis von Input & Beispielen	korrekt, theoriegestützt, kontextualisiert	2
2	Analysieren eigener Stressquellen	mittels Selbstdiagnostik	reflektiert, differenziert, praxisnah	3
3	Anwenden kognitiver Coping-Strategien	in Fallarbeiten	nachvollziehbar, theoriegeleitet, anwendungsorientiert	4
4	Durchführen körperorientierter Übungen	anhand von Anleitung	präzise, bewusst, alltagstauglich	2
5	Identifizieren resilienter Schutzfaktoren	anhand von Tests & Modellen	fundierte, theoriebezogen, auf eigene Person bezogen	3
6	Unterscheiden von Burnout-Symptomen	in Fallbeispielen	differenziert, kriteriengeleitet, diagnostisch sicher	3
7	Entwickeln präventiver Strategien	im beruflichen Kontext	systematisch, praxisnah, innovativ	4
8	Führen unterstützender Gespräche	durch Rollenspiele	empathisch, strukturiert, professionell	4

7. Lektionenübersicht mit Lernzielen (DfT-konform)

Lektion	Thema	Lernziel Nr.	Niveau	Zeit (h)
1	Einführung & Stressmodelle	1	2	2
2	Stressdiagnostik & Selbstreflexion	2	3	2
3	Kognitive & emotionale Coping-Strategien	3	4	2
4	Körperorientierte Bewältigungstechniken	4	2	2
5	Resilienzfaktoren verstehen	5	3	2
6	Burnout-Konzepte & Diagnostik	6	3	2
7	Prävention im Berufsalltag	7	4	2
8	Gesprächsführung mit Betroffenen	8	4	2
9 (online)	Transfer in die Praxis	3,7	4	2
10 (online)	Persönlicher Aktionsplan	3,5,7	4	2

8. Inhalte & Kapitelstruktur

Kapitel	Thema	Inhalte / Konzepte
1	Grundlagen der Stresspsychologie	Lazarus, Selye, Stressachsen, neurobiologische Grundlagen
2	Selbstanalyse & Stressquellen	Energiebilanz, Achtsamkeit, Tagebuchreflexion
3	Kognitives & emotionales Coping	Umstrukturierung, SCI-Modell, Emotionsregulation nach Gross
4	Körper- & verhaltensorientierte Techniken	PMR, Atemtechniken, Mikropausen, Zeitmanagement
5	Resilienzmodelle	Reivich & Shatté, Selbstwirksamkeit, neuropsychologische Forschung
6	Burnout-Verständnis & Diagnostik	ICD-11, MBI, Differenzialdiagnose, Freudenberger-Modell
7	Präventionsstrategien	Solutogenese, Gesundheitszirkel, organisationale Resilienz

8	Gesprächsführung & Tools	GROW-Modell, Gewaltfreie Kommunikation, MI, Ressourcenaktivierung
9	Praxis-Transfer	Kollegiale Beratung, SMART-Ziele, Aktionsplanung
10	Integration & Wrap-up	Aktionsplan, Peer-Reflexion, Transferfeedback

9. Didaktische Umsetzung

Methode	Beschreibung	Einsatzzeitpunkt
Interaktive Fachinputs	Impulsreferate mit Visualisierung & Diskussion	Präsenz
Selbstreflexion & Tagebuch	Anleitung zur Selbstanalyse inkl. achtsamkeitsbasiertem Zugang	Zwischen den Einheiten
Gruppenarbeit & Fallstudien	Arbeit an realitätsnahen Fällen mit Transferbezug	Präsenz & Online
Rollenspiele & Gesprächssimulation	Übung der Gesprächsführungstechniken mit Feedback	Lektionen 3, 8, 9
Transfercoaching	Kollegiale Beratung zu eigenen beruflichen Herausforderungen	Online-Phase
Peer-Feedback & Abschlussrunde	Gegenseitige Reflexion & Entwicklung persönlicher Aktionspläne	Lektion 10

10. Prüfungsform

Modulprüfung gemäss Prüfungsordnung (DfC-V R002):

- **Format:** Praxisbezogene Online-Prüfung (Fallanalyse + Gesprächsführung)
- **Dauer:** 30 Minuten
- **Modus:** Online via Zoom
- **Bewertung:** gemäss Kriterien: Fachlichkeit, Argumentation, Transfer, Auftreten

11. Literatur (Basis)

Titel	Autor	Jahr	Relevanz
Stress: The Psychology of Managing Pressure	Palmer & Cooper	2019	Grundlagen der Stressbewältigung
Achtsamkeit: Ein Weg aus dem Stress	Kabat-Zinn	2016	Einführung in MBSR
Resilienz entwickeln	Reivich & Shatté	2017	Zentrales Resilienzmodell
Burnout – Erkennen, Verstehen, Vorbeugen	Schaufeli & Enzmann	2010	Grundlagen zum Burnout
Psychologie der Stressbewältigung	Lazarus & Folkman	1984	Theoretische Basis
Emotion Regulation	Gross, J.J.	2014	Modelle der Emotionsbewältigung
Salutogenese	Antonovsky, A.	1997	Gesundheitsfördernde Ressourcen
Motivational Interviewing	Miller & Rollnick	2023	Gesprächsführung in Beratungskontexten

12. Workload (gemäss DfT)

Aktivität	Stunden
Präsenzunterricht	16
Online-Webinare	4
Selbststudium & Literatur	14
Reflexion & Tagebucharbeit	10
Prüfungsvorbereitung	6
Gesamt	50–60

13. Anrechenbarkeit

Aspekt	Beschreibung
Studiengang	CAS Psychologie & Systemisches Coaching, CAS Angewandte Psychologie
Modulart	Pflichtmodul
ECTS	2 ECTS
Weitere Programme	Optional anrechenbar im CAS People & Culture Management und CAS Führungspsychologie
Voraussetzungen	Keine spezifischen Modulabhängigkeiten

14. Abgrenzung zu anderen Modulen

Modul	Abgrenzung
Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung	Fokus stärker auf Persönlichkeitstypen & Entwicklungspotenziale
Systemische Psychologie	Systemtheorie & Strukturaufstellungen im Zentrum
Teamentwicklung & Coaching	Fokus auf Teamprozesse & Führungskontext
Psychologische Sicherheit	Schwerpunkt auf Vertrauen & Fehlerkultur im Teamkontext

15. Versionierung

Version 1.0 / Erstellt: 12.06.2025 / IFP Basel, Directorate for Teaching