

Mentale Gesundheit und Beziehungsgestaltung in der akademischen Sprachlehre



EVA SEIDL, Uni Graz

Ring-VO: Ziel Gesundheit, WiSe 2023/24

15.01.2024, e.seidl@uni-graz.at



Inhalte



1. Lehr-Lern-Setting akademischer Sprachlehre
2. Beziehungsgestaltung im Hochschulkontext
3. Mental health-Projekt SoSe 2021
4. Appell

Lehr-Lern-Settings



Zentrum für Sprache,
Plurilingualismus und Fachdidaktik
(*treffpunkt sprachen*)



<https://treffpunktsprachen.uni-graz.at>

Institut für Translationswissenschaft
(BA: Transkulturelle Kommunikation)



<https://translationswissenschaft.uni-graz.at>

(Akademische) Sprachlehre



statt Fachdidaktiken schulischen Sprachunterrichts

➡ fachsensible Hochschuldidaktik (Scholarship of Teaching & Learning)

statt festem Klassenverband und häufigem LR-LN- und LN-LN-Kontakt

➡ oft nur 1x/Woche, 90 Minuten; „work, think and act together“

(Valcke et al., 2021)

„high **emotionality**, personally meaningful content, shifting identities,
and issues surrounding motivation“

(MacIntyre et al., 2019:34)

(Akademische) Sprachlehre



Forschungsfokus von „Angst“, „Scham“

➡ Positive Psychologie, „Positive Language Education“

(Plonsky et al., 2022; Budzińska/Majchrzak, 2021; Mercer et al., 2018)

„long-term, gradual acquisition process, necessitating
perseverance, optimism and **resilience**“



(MacIntyre et al. 2019: 262)

„The wellbeing of learners **and** teachers should not be considered an optional extra but is a fundamental foundation of the skill sets **both** need to cope in their **personal** and **professional** lives in the future. [...]

(Mercer et al., 2018:24)

(Akademische) Sprachlehre



„The language learning context is ideally positioned to facilitate the learning of **wellbeing** through language use and learning.“

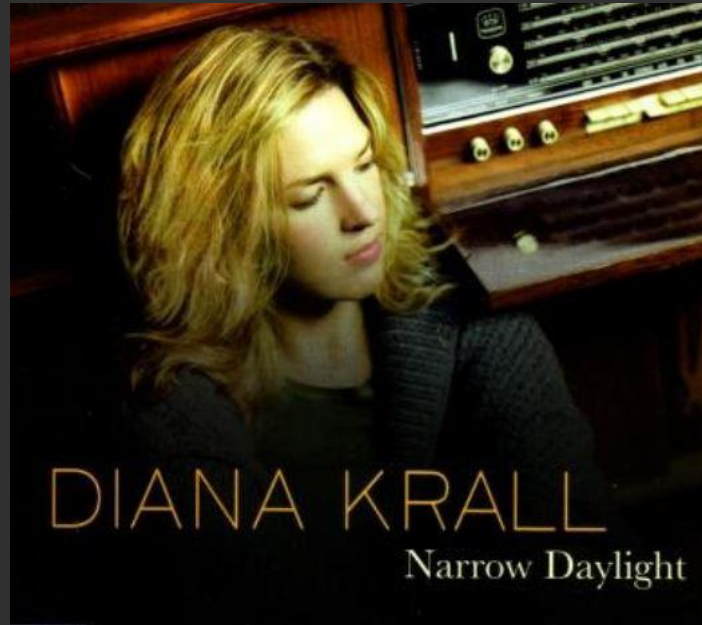
wellbeing  a key 21st-century life skill to manage contemporary life

approach **and** outcome of education

Education should be per se a positive learning experience.

(Mercer et al., 2018)

(Burns et al., 2020)



Are we stronger than we believe?

<https://www.youtube.com/watch?v=0XMZNI1qKh8>

Beziehungsgestaltung



„Ich bin der Meinung,
wenn wir dieses Semester bestehen,
dann können wir jedes schaffen.“

Fast ein ganzes Jahr zu Hause zu bleiben,
kann einen **ganz negativen Einfluss auf die Psyche** haben.

Es geht aber leichter mit der **Unterstützung**
von ProfessorInnen und anderen Studierenden.“

(in Seidl, 2021)

SAVE THE DATE!
10. TAG DER LEHRE
FH OBERÖSTERREICH
Di. 26.04.2022
9 - 17 Uhr
FH OÖ Campus Linz

**9. TAG DER LEHRE
DER FH OÖ**
ENJOY
TEACHING

TAGUNGSBAND

Resilienz und Resilienzfaktoren in der
Hochschullehre - Anpassungsleistungen
der Hochschuldidaktik in volatilen Zeiten

Digital only ab 20. April 2021
Live-Vormittag & Moodle-Kurs

Gisela Schutti-Pfeil, Antonia Darilion und
Barbara Ehrenstorfer (Hrsg.)

www.fh-ooe.at/tag-der-lehre

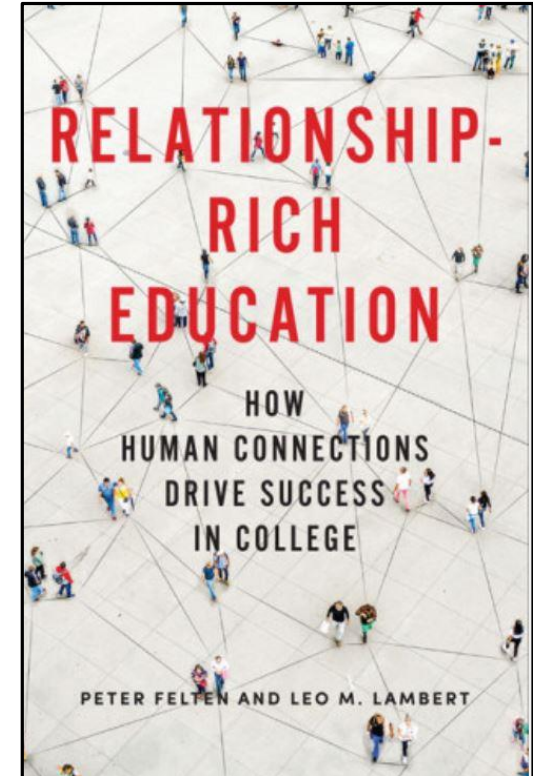
FH OBERÖSTERREICH
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
UPPER AUSTRIA

Beziehungsgestaltung

Relationships are

- the **beating heart** of the undergraduate experience
- a primary factor in learning, **belonging**, and persistence

Learning and **wellbeing** are intimately, inseparably connected.



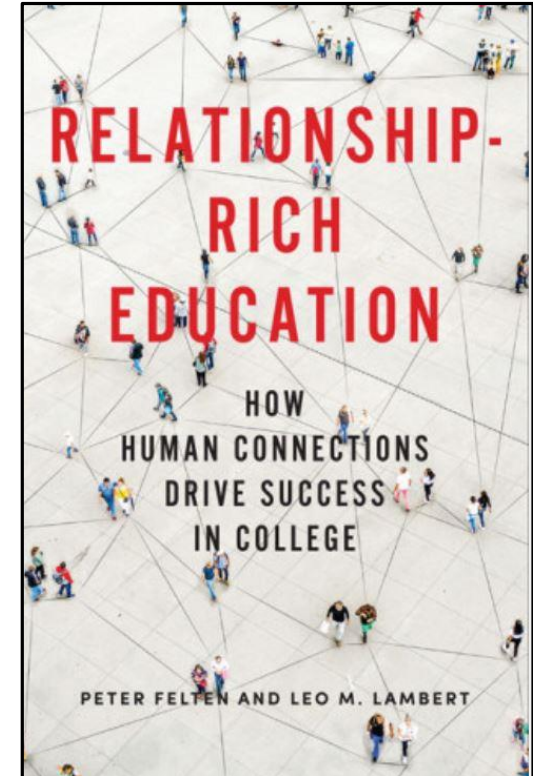
(Felten/Lambert, 2020)

Beziehungsgestaltung

4 relationship-rich principles

Every student must

1. experience genuine welcome and deep **care**
2. be inspired to learn
3. develop a web of significant **relationships**
4. explore questions of meaning & purpose



(Felten/Lambert, 2020)

Beziehungsgestaltung

approachability of lecturers

➔ critical for an overall feeling of **connectedness** to the university and preventing students from becoming alienated from it

Identifikation mit dem Studiengang

(Hagenauer/Volet, 2014)

➔ stärkt gesunden und **resilienten** Umgang mit Stress im Studium

„Everyone in HE must **be attentive** to students who are not engaging, who are standing on the sidelines [and do not] **jump into campus life** with both feet.“

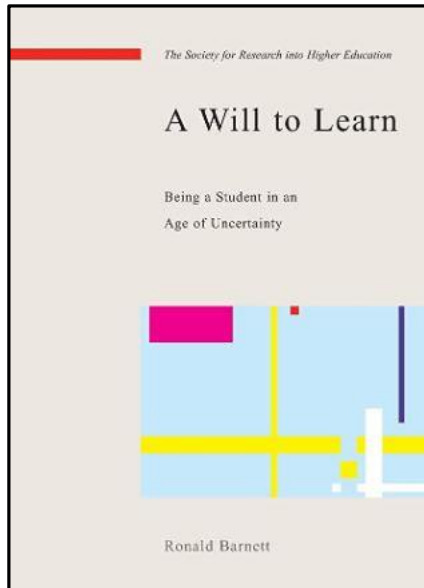
(Obst/Kötter, 2020)

Be an **active presence** in students' education!



(Felten/Lambert, 2020)

Beziehungsgestaltung



2007



© www.siddhiyoga.com

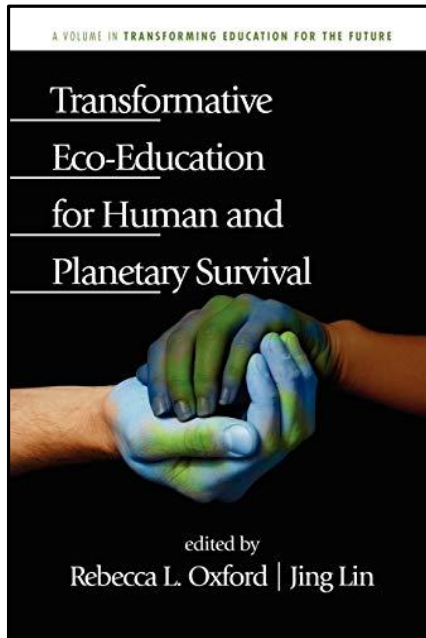
“Have a go!”

“Nothing will happen to you; you are in a safe place.”

The teacher has to learn to lose control.

(Barnett, 2007)

Beziehungsgestaltung



2012



© Seidl, privat

To teach like a mountain

“I hear you.

I’m right here.

I’m not going
anywhere.”

(Brooks, 2012)

Mental health-Projekt

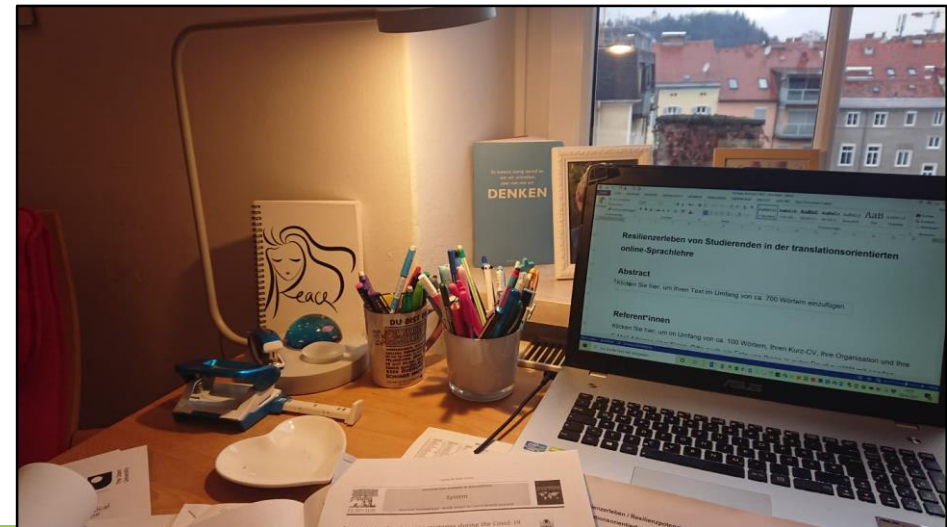
„Nur die Uni und kein Privatleben zu haben, hat sich **schrecklich** auf meine **psychische Gesundheit** ausgewirkt.

Von morgens bis abends saß ich vor dem Computer.
Sobald ich eine Pause machte, fühlte ich mich schuldig,
da ich auch keine Trennung vom Raum hatte.

Mein Zimmer, das immer
mein **Rückzugsort** gewesen war,
wurde zu meinem **Arbeitsplatz.**“

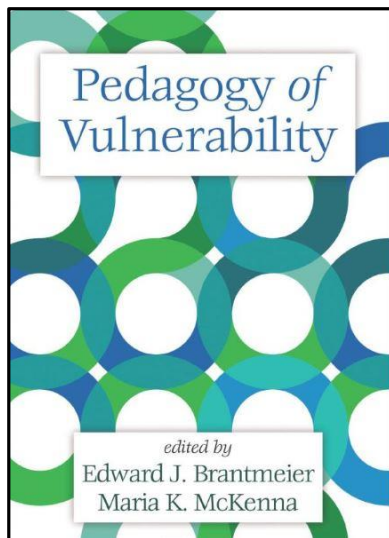
(in Seidl, 2021)

© Seidl, privat



Mental health-Projekt

“The rapid conversion to online teaching, the **blurred lines** between **work** and **home** coupled with the omnipresent concern for the health of family and oneself, has produced high levels of stress.” (MacIntyre et al., 2020)



*When crisis hits, it cannot be contained within just one aspect of one's own existence. When **the walls between professional and personal** are permeable membranes, dealing with a percolating crisis becomes challenging. Who am I in light of this, then becomes a question that is personally relevant just as well as professionally.*

(Koppensteiner, 2020)

Mental health-Projekt

„The relationship with students, though through various media is not just **teacher-student** anymore but at the same time **human being-human being**.

We frankly express how we **care** for one another.

We experience how much we need one another, that we **miss** one another.“

(Gregersen et al. 2021)

Projekt-Motivation: “Very few explicitly **teach well-being competences** such as how to **care** for themselves physically and mentally, care for others beyond their immediate social circle, and the planet as a whole.”

(Mercer, 2021)

Mental health-Projekt

	Eva Seidl (Author 1)	Jelena Petrović (Author 2)
Institution	University of Graz, Department of Translation Studies	University of Applied Sciences (FH Joanneum Graz), Campus LinguaNEUM
Language classes	German L2 (CEFR: C1)	Bosnian/Croatian/Serbian L2 and Russian L2 (both, CEFR: A1.2)
Participants	18 (age range: 19-36)	B/C/S: 7 and Russian: 8; together 15 (age range: 19-51)
Online platform	Moodle	MS Teams
General conditions	Compulsory part of the degree program 'Transcultural Communication'	Additional qualification to a variety of degree programs
Objectives of the collaboration	<ol style="list-style-type: none"> 1. Integrating linguistic and non-linguistic aims (PLE)⁴ 2. Raising mental health awareness 3. Fostering a culture of care and relationships in academia 	

Mental health in foreign language education
6th TEFL Day & Taboo Topics Symposium Part II

This event aims to explore mental health in foreign language education from various theoretical and practice-oriented perspectives. We welcome practising teachers, teacher trainers, lecturers, and researchers to attend this event.

Day 1 - Friday, 26 November 2021

- 09:30-09:45 Opening welcome
- 09:45-10:45 Plenary 1: Dr. Daniel Becker (University of Münster): 'Covid, competence and health?': Dimensions of mental health education in ELT
- 10:45-11:00 Break
- 11:00-12:00 Workshop 1/2
- 12:00-12:30 Talks 1, 2 & 3
- 12:30-14:30 Lunch break
- 14:30-15:30 Workshop 1/2
- 15:30-16:45 Break
- 16:45-18:00 Plenary 2: Prof. Dr. Michaela Sambanis (FU Berlin) - 'Down at the end of lonely street: social isolation, loneliness, stress and depression - a neurobiological view'

Day 2 - Saturday, 27 November 2021

- 10:00-11:00 Plenary 3: Prof. Dr. Sarah Marshall (University of Graz, Austria) - 'Teacher mental health matters: Understanding the ecology of teacher wellbeing'
- 11:00-12:30 Parallel talks
- 12:30-13:30 Lunch break
- 13:30-15:00 Parallel talks
- 15:00-15:30 Discussion, end of day, evaluation

For further information on the programme see book of abstracts.

Registration: Teachers in Bavaria can register online (FBIS: E214-ZLB/21/25). Teachers in Brandenburg can register online (211126-55.11-46512-210730.25)

Join us via Zoom:

Logos: Klett, BULTEG, ZLB, Cornelsen

November 2021

(Seidl/Petrović, 2024)

Mental health-Projekt

Projektlaufzeit: März bis Juni 2021

Projektschritte:	Mitte April	Umfrage Nr. 1 zum Ist-Zustand
	Ende April	Umfrage Nr. 2 + Sensibilisierungsaktivitäten (SA) zum Thema “Lebensfreude”
	Mitte Mai	Umfrage Nr. 3 + SA zu “Coping”
	Ende Mai	Umfrage Nr. 4 + SA zu “Mein Lebensweg”
	Ende Juni	Umfrage Nr. 5 zur Projektevaluierung

(Seidl/Petrović, 2024)

1. Umfrage: „Ist“-Zustand

Fragebogen: Deutsch

- | | |
|--|--|
| 1. Ich bin zurzeit zufrieden mit meinem Leben. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 2. Ich fühle mich in letzter Zeit gestresst. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 3. Mir geht es zurzeit physisch (körperlich) gut. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 4. Mir geht es zurzeit psychisch (emotional) gut. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 5. Meine körperliche Gesundheit ist mir wichtig. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 6. Mein Wohlbefinden (well-being) ist mir wichtig. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 7. Meine emotionale Gesundheit (mental health) ist mir wichtig. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 8. Ich sehe keinen Unterschied zwischen jetzt und vor Covid-19 in Bezug auf mein allgemeines Wohlbefinden (well-being). | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 9. Ich weiß, auf welche Ressourcen ich zurückgreifen kann, damit es mir in Krisenzeiten/schwierigen Lebenssituationen wieder besser geht. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 10. Es ist wichtig, sich mit seiner emotionalen Gesundheit auseinanderzusetzen. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 11. Die derzeitige Corona-Situation empfinde ich als belastend. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |
| 12. Wenn Student/in: Sind Sie neben dem Studium berufstätig?
Wenn ja: Stundenausmaß pro Woche | Ja/Nein |
| 13. Wenn berufstätig: Machen Sie neben Ihrer Arbeit eine Aus-/Weiterbildung?
Wenn ja: Stundenausmaß pro Woche | Ja/Nein |
| 14. Leisten Sie Care-Arbeit? (Kinder, pflegebedürftige Angehörige): | Ja/Nein |
| 15. Ich kann Nebenjob und Studium / Erwerbstätigkeit und Ausbildung /
Studium und Care-Arbeit / Erwerbstätigkeit und Care-Arbeit gut vereinbaren. | Trifft vollkommen zu/Trifft eher zu/Trifft eher nicht zu/Trifft nicht zu |

OFFENE FRAGEN:

1. Was löst bei Ihnen Stress oder Druck aus? Warum?
2. Was machen Sie, um sich körperlich/mental gut zu fühlen (z.B. Sport, Hobbys, regelmäßige Auszeiten usw.)? Wie oft nehmen Sie sich bewusst dafür Zeit?
3. Wie sieht ein idealer Tagesablauf für Sie aus?
4. Womit belohnen Sie sich nach erledigter (abgeschlossener) anstrengender Tätigkeit/Aufgabenstellung/Arbeit?
5. Auf welche Aktivitäten/Unternehmungen, die Ihrem Körper und Geist gut tun, müssen Sie zurzeit aufgrund von Covid-19 verzichten? Wie geht es Ihnen damit?

2. Umfrage (inkl. Sensibilisierungsaktivität): Lebensfreude

Glück ist keine Station, bei der man ankommt, sondern eine Art zu reisen. (Margaret Lee Runbeck)

1. Ich freue mich oft und bewusst meines Lebens. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort²
2. Ich weiß genau, was ich tun kann, damit mein Leben voller Freude ist. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
3. Lebensfreude ist ein Gefühl, das mir sehr gut vertraut ist. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
4. Lebensfreude hilft der inneren Stabilität. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
5. Ich glaube, Lebensfreude hat man oder man hat sie nicht. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
6. Für mich ist das Glas immer halb voll. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
7. Ich glaube, dass Optimismus mit Lebensfreude eng in Verbindung steht. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
8. Wenn ich an die Sprachen, die ich beherrsche, denke, empfinde ich Freude. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
9. Fremdsprachen zu lernen, bereitet mir Freude. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
10. Wofür sind Sie dankbar?
11. Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig Ihres Lebens gefreut? Worüber?
12. Wann fühlen Sie sich in Ihrem Leben so richtig zuhause? Warum?
13. Haben Sie einen Leitsatz oder ein Motto zum Thema Lebensfreude oder Optimismus? Wenn ja, welchen und warum diesen?
14. Inwieweit trägt Ihr Beruf / Ihr Studium zu Ihrer Lebensfreude bei?
15. Welche positiven oder negativen Effekte hat das Sprachenlernen auf Ihre Lebensfreude?

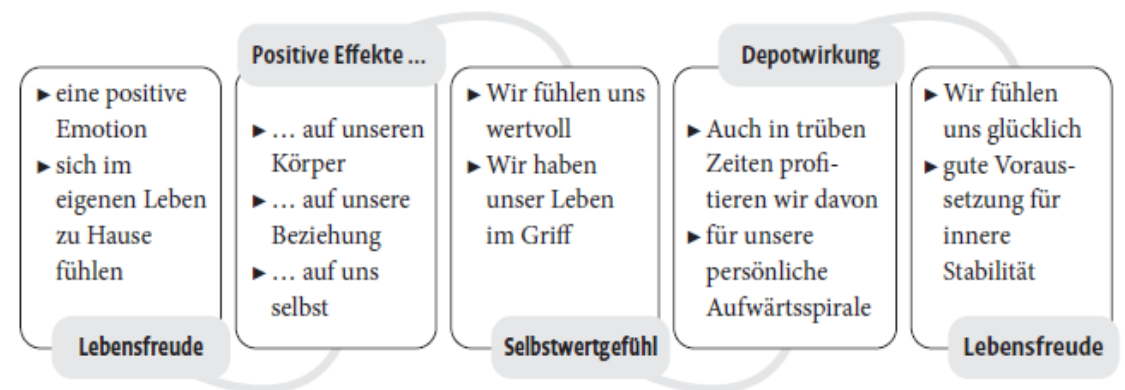
Lebensfreude – Aktivitäten

Postkarte mit Motiv, das Lebensfreude verkörpert, sichtbar aufhängen

Wohltuende Reise zu schönen Erinnerungen → Erinnerungen notieren und in schweren Zeiten im Alltag bewusst machen

Sätze vervollständigen, z.B.

- *Ich bin zuversichtlich, dass ...*
- *Ich freue mich schon sehr auf ...*



(Engelmann, 2019)

3. Umfrage + (inkl. Sensibilisierungsaktivität): Coping

Geschlossene Fragen

1. Im Großen und Ganzen kann ich meine Probleme gut bewältigen. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort²
2. Theoretisch kenne ich unterschiedliche Problemlösungsstrategien, 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort aber praktisch wende ich sie nicht so oft an.
3. Belastungen kann ich gut meistern. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
4. Mit Humor geht alles leichter. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
5. Wenn ich das Gefühl habe, mir wächst alles über den Kopf, 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort lenke ich mich ab, damit ich aus dem Grübeln herauskomme.
6. Ich betreibe aktiv Selbstfürsorge, um meine Batterien aufzufüllen. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
7. Ich stelle mich den Herausforderungen, die das Leben so bietet. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
8. Ich achte sehr darauf, dass ich mich auch genug erhole. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort
9. Ich finde es schön, dass ich Menschen habe, mit denen ich über 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort alles sprechen kann.
10. Wenn ich Sorgen habe, dann mache ich das am besten mit mir 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort selbst aus.

Offene Fragen

11. Was führt dazu, dass Sie sich unsicher, unzureichend oder unwohl fühlen?
12. Welche persönlichen Bewältigungsstrategien wenden Sie in welchen Situationen an?
13. Von welcher Herausforderung konnten Sie am meisten lernen bzw. für sich mitnehmen?
14. Was bringt Sie zum Lachen? 😊
15. In welchen Situationen wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit durch Humor?
16. Was akzeptieren Sie so, wie es ist, ohne es ändern zu wollen oder zu können?

Coping – Aktivitäten

6 Strategien

- Ablenkung
- Lachen
- Akkus aufladen
- Bagatellisierung
- Positive Selbstinstruktion
- Anti-Stress-Rezepte



4. Umfrage (inkl. Sensibilisierungsaktivität): Mein Lebensweg

Geschlossene Fragen

- | | |
|--|--|
| 1. Ich bin mit meinem bisherigen Weg – sei es privat oder beruflich – zufrieden. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort ¹ |
| 2. Ich hätte mir bei meinem bisherigen Weg mehr Unterstützung von Freunden und Familie gewünscht. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |
| 3. Ich habe klare Visionen und weiß, was ich in meinem Leben noch alles erreichen will. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |
| 4. Was ich mir vornehme, setze ich in die Tat um. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |
| 5. Mir ist es wichtig, was andere – insbesondere Familie und Freunde – von mir erwarten. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |
| 6. Ich kann gut meine Interessen wahren, ohne dabei rücksichtslos zu sein. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |
| 7. Ich kann mich gut entscheiden. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |
| 8. Mir ist wichtig, was andere über meine Entscheidungen denken. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |
| 9. Ich habe Angst, dass ich mich für das Falsche entscheide. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |
| 10. Ich beurteile Entscheidungen von früher nie mit dem Wissen von heute, um Frustration zu vermeiden. | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / keine Antwort |

Offene Fragen

11. Wenn Sie auf Ihren bisherigen Weg zurückblicken, gibt es etwas, das Sie ändern würden? Wenn ja, was?
12. Haben Sie auf Ihrem bisherigen beruflichen oder studienbezogenen Weg jemals mit dem Gedanken gespielt, einen komplett neuen Weg einzuschlagen? Wenn ja, warum?
13. Bei welchen Entscheidungen war bzw. ist es Ihnen wichtig zu wissen, was andere davon halten?
14. Wo sehen Sie sich in fünf Jahren?

Mein Lebensweg – Aktivitäten

Gedanken zu bisherigem Weg (mit Leitfragen)

Gedanken zum Weg, der noch bevorsteht (mit Leitfragen)

Der Leuchtturm

Aktivität für den Alltag: 3 Ziele



Evaluierung

- 1a) Wären Ihre Antworten und Überlegungen anders ausgefallen, wenn die Umfragen zum Thema Mental health nicht im Corona-Online-Semester, sondern im Präsenzunterricht angeboten worden wären?
- 1b) Wenn es einen Unterschied gemacht hätte, ob Online oder Präsenz: Warum wären Ihre Antworten anders ausgefallen?
- 2a) Hätten Sie sich mehr Austausch mit StudienkollegInnen oder der Kursleiterin über Mental health gewünscht?
- 2b) Wenn Sie sich mehr Austausch gewünscht hätten: Hätten Sie Ihre Erfahrungen gerne im Kurs geteilt, wenn Aktivitäten ausprobiert wurden?
- 3) Sind Sie froh darüber, dass Sie die Umfragen anonym ausfüllen konnten?
- 4) Haben Sie alle drei Fragebögen ausgefüllt?
- 5) Haben Sie die Aktivitäten durchgelesen?
- 6a) Haben Sie die Aktivitäten auch ausprobiert?
- 6b) Wenn Sie die Aktivitäten ausprobiert haben: Wie ging es Ihnen danach?
- 7) Was konnten Sie zum Thema Mental health für sich persönlich mitnehmen, falls dies der Fall ist?
- 8) Wie stehen Sie dazu, dass in universitären Sprachkursen das Thema Mental health angesprochen/thematisiert wird?
- 9) Haben Sie Verbesserungsvorschläge für uns für eine wiederholte Durchführung in einem anderen Semester mit einer neuen Gruppe?

Studierenden-Zitate

„Ich finde das gut! Mental Health ist ein wichtiges Thema (nicht nur jetzt in Pandemiezeiten, aber jetzt natürlich noch mal mehr), das im negativen Zustand oft tabuisiert wird. Die Übungen usw. können eine positive Auswirkung auf die persönliche mentale Gesundheit haben, ohne dass man sich einem Therapeuten oder Ähnlichem öffnen muss.“

„Die Aktivitäten waren wirklich erfrischend. Ich habe die Mental-Health-Strategien der Aktivitäten sogar ein klein wenig verinnerlicht, kann mich also in Situationen, in denen es mir nicht so gut geht, auf das Gelernte beziehen.“

Mental health in a nutshell

M	-	Motivation: Meaningful interactions can motivate
E	-	Energy: Engage in reflective practice to stay energised
N	-	Names: Try to remember students' names
T	-	Trust: Promote an atmosphere of trust and respect
A	-	Ally: Be one for vulnerable students
L	-	Listening: Listen to students' concerns
H	-	Happiness: Boost happiness in your classroom through random acts of kindness
E	-	Emotions: Do not underestimate the role of emotions
A	-	Adults: Treat your students as such
L	-	Learning: Learn from your students
T	-	Teachers: Teachers matter as they can influence students' lives
H	-	Health: Health literacy matters

(Seidl/Petrović, 2024)

Appell

Ist-Zustand Mitte April 2021: bad physical conditions, **feelings of loneliness** and loss of control, burnout syndrome, anxieties, high academic workload and time pressure, academic performance-related stress, sleeping problems, difficulty managing inner and outer high expectations, lack of motivation, low levels of concentration but high levels of frustration

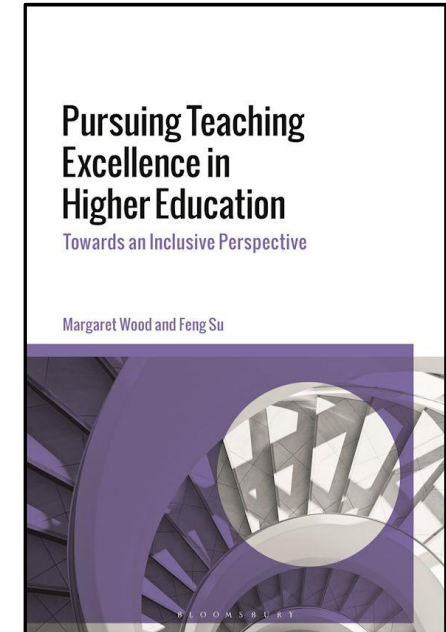
➡ draw greater attention to the impact of loneliness on the student population

➡ **diversify services** suited for a variety of student demographics

(Burns et al., 2020)

Appell

- Gefahr, als „isolated operatives“ zu arbeiten (Nixon, 2008)
- **care and relation-based pedagogy**: mutual care & support
- improve or develop a **supportive ethos** and **culture**, together with easily available mental health services and (online) resources, encompassing the **entire** university population
(Burns et al., 2020)



(Wood/Su, 2022)

Literatur

- Barnett, R., 2007. A will to learn: Being a student in an age of supercomplexity. Maidenhead: McGraw-Hill/Society for Research into Higher Education.
- Brooks, J. G., 2012. To teach like a mountain. in: Oxford R., Lin J. (eds.) Transformative eco-education for human and planetary survival. Charlotte, NC: Information Age Publishing, 101-115.
- Budzińska, K./Majchrzak, O. (eds.) 2021. Positive Psychology in Second and Foreign Language Education. Cham: Springer.
- Burns, D./Dagnall, N./Holt, M. 2020. Assessing the impact of the Covid-19 pandemic on student wellbeing at universities in the United Kingdom: A conceptual analysis. *Frontiers in Education* 5, 1–10.
- Engelmann, B. 2019. Therapie-Tools Resilienz. Weinheim/Basel: Beltz.
- Felten, P., Lambert, L. M., 2020. Relationship-rich education. How human connections drive success in college. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Gregersen, T., Mercer, S., MacIntyre, P.D. 2021. Language teacher perspectives on stress and coping. *Foreign Language Annals*, 1-19.
- Hagenauer, G., Volet, S. E., 2014. Teacher-student relationship at university: an important yet under-researched field. "Oxford Review of Education", 40/3, 370-388.
- Koppensteiner, N., 2020. A crack in everything. Facilitation and vulnerability. in: Brantmeier E. J., McKenna M. K. (eds.) *Pedagogy of vulnerability*. Charlotte, NC: Information Age Publishing, 103-117.
- MacIntyre, P.D., J. Ross, K. Talbot, S. Mercer, T. Gregersen, C.A. Banga (2019). Stressors, personality and wellbeing among language teachers, *Systems*, 82, 26–38.

Literatur

- MacIntyre, P.D., T. Gregersen, and S. Mercer 2019. Setting an agenda for positive psychology in SLA: Theory, practice, and research,” in *The Modern Language Journal*, 103(1), 262–274.
- 2020, “Language teachers’ coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions,” in *System*, 94, 1–13.
- Mercer, S. 2021. An agenda for well-being in ELT: an ecological perspective. *ELT Journal* 75 (1), 1–8.
- Mercer, S., MacIntyre, P. D., Gregersen, T., Talbot, K. 2018. Positive language education: Combining positive education and language education. *Theory and Practice of Second Language Acquisition*, 4/2, 11-31.
- Obst, K. U.; Kötter, T. 2020. Identifikation mit dem Studiengang als Ansatzpunkt für Resilienzförderung bei Studierenden. „Beiträge zur Hochschulforschung“, 42/1-2, 148-161.
- Plonsky, L. / Sudina, E. / Teimouri, Y. 2022. Language learning and emotion. *Language Teaching* 55/3, 346–362.
- Seidl, E. 2021. Resilienzerleben von Studierenden in der translationsorientierten online-Sprachlehre. In Schutti-Pfeil, G. et al. (eds.) *Resilienz und Resilienzfaktoren in der Hochschullehre – Anpassungsleistungen der Hochschuldidaktik in volatilen Zeiten*. Wels: FH Oberösterreich, 168-177.
- Seidl, E., Petrović, J. 2024. Promoting mental health and wellbeing in the university language classroom. in: Ludwig C., Summer T., Eisenmann M., Becker D., Krüger, N. (eds.) *Mental health in English language education*. Tübingen: Narr Francke Attempto.
- Valcke, J., Preet, R., Knipper, M., Båge, K. 2021. Conceptualising teaching spaces: The intersection of being, belonging, and becoming. in: Kumar M., Welikala T. (eds.) *Teaching and learning in higher education: The context of being, interculturality and new knowledge systems*. Bingley: Emerald Publishing, 65-77.
- Wood, M., Su, F. 2022. Pursuing teaching excellence in higher education. Towards an inclusive perspective. London et al.: Bloomsbury Academic.