

Stressmanagement für angehende Lehrkräfte

17.08.2018 Lüneburg. Ein Forscherteam der Leuphana Universität Lüneburg untersucht, ob ein internetbasiertes Training für das Stress- und Classroom-Management künftigen Lehrern dabei helfen kann, ihr Referendariat gelassen zu meistern.

„Den Start ins Berufsleben haben sich viele junge Lehrerinnen und Lehrer anders vorgestellt“, sagt Hanna Heckendorf, Gesundheitspsychologin an der Leuphana, die sich in den sozialen Netzwerken systematisch umgeschaut hat. „Ein Gefühl, ständig unter Beobachtung zu stehen und bewertet zu werden, Zeitdruck, Ungewissheit, und schwierige Klassen“ sind nach ihren Analysen nur einige der Ursachen, die chronische Anspannung auslösen.

Ein an der Leuphana entwickeltes internetbasiertes Stressmanagementtraining, das zusätzlich die Möglichkeit bietet, die eigenen Fähigkeiten zur Führung einer Schulklasse zu verbessern, soll nun Abhilfe schaffen. Das Trainingsprogramm "Gelassen im Referendariat" unterstützt angehende Lehrkräfte dabei, mit weniger Daueranspannung in den Beruf zu starten und lindert den sogenannten Praxisschock nach dem Studium.

Das Training besteht aus sieben wöchentlichen Lektionen. Pro Trainingseinheit wird in der Regel eine Stunde benötigt. "Gelassen im Referendariat" hilft den Teilnehmenden dabei, ihre persönlichen Stressauslöser klarer zu erkennen, berufliche und private Probleme systematisch zu lösen, neue Kraft zu tanken und Krisensituationen besser zu bewältigen. In einem zusätzlichen Aufbautraining können Teilnehmende außerdem ihre Klassenführungs Kompetenzen zur Vorbeugung von Disziplinproblemen stärken.

„Positive Erfahrungen mit internetbasierten Stresstrainings haben uns ermutigt 'Gelassen im Referendariat' zu entwickeln“, sagt Prof. Dr. Dirk Lehr vom Institut für Psychologie der Leuphana. „Grundlage der Anwendung ist ein Training, das bereits Lehrkräfte mit längerer Berufserfahrung erfolgreich dabei unterstützt hat, Stress zu reduzieren und Strategien zur Entlastung einzuüben.“ Nun gehe es darum, zu untersuchen, ob ein speziell an die Bedürfnisse von Referendarinnen und Referendaren angepasstes Training helfen kann, den chronischen Stress auch direkt zum Karrierebeginn niedrig zu halten.

Interessierte Lehramtsreferendarinnen und -referendare können das Training „Gelassen im Referendariat“ im Rahmen eines Forschungsprojektes jetzt kostenfrei nutzen. Unter www.geton-training.de/gelassen-im-referendariat können sich Interessierte über die Studie informieren und sich für eine Teilnahme registrieren.

Kontakt:

Prof. Dr. Dirk Lehr

Leuphana Universität Lüneburg

Universitätsallee 1

21335 Lüneburg

Mail: lehr@leuphana.de

Tel +49.4131.677-2721

Datum: 17.08.2018

Kategorien: Meldungen, Pressemitteilungen, 1_Meldungen_Forschung,
Forschung_Meldungen

Autor: Henning Zühlsdorff

E-Mail: henning.zuehlsdorff@leuphana.de