

ONLINE-BASIERTES PROBLEMLÖSETRAINING ZUR BEWÄLTIGUNG VON BELASTUNG IM LEHRERBERUF



**FIT mit
Problemlösetraining**
Flexibles Internet Training



Prof. em. Dr. Bernhard
Sieland

David Daniel Ebert



Dr. Dirk Lehr

B. Sc. Leif Boss



M. Phil. Claudia
Buntrock

Dipl.-Psych.
Elena Heber



Dipl.-Psych.
Hanne Thiar

Problemlösekompetenz im Lehrerberuf:

Problemlösekompetenzen sind internationaler Forschung zufolge ein entscheidender Faktor bei der erfolgreichen Bewältigung von starken Belastungssituationen. Der Lehrerberuf gehört zu den Berufen mit besonders hoher Beanspruchung. Die Arbeit mit SchülerInnen, Eltern und KollegInnen zu koordinieren, verlangt Ihnen täglich Höchstleistungen ab.

Fühlen Sie sich belastet/psychisch beansprucht? Spüren Sie bei sich den Druck, zu viele Probleme gleichzeitig bewältigen zu müssen? Wächst Ihnen manchmal alles über den Kopf?

Unser Online-Training kann Ihnen dabei helfen, psychische Beanspruchung, depressive Verstimmungen und/oder Ängste zu reduzieren, Problemen mit kühlerem Kopf zu begegnen und Kontrolle zurückzugewinnen. Probleme und Anforderungen aus dem beruflichen wie privaten Bereich werden dabei nach einem bestimmten Schema geordnet und Schritt für Schritt bearbeitet – so sparen Sie künftig Nerven und sind geschützter vor Stresserkrankungen wie Burnout oder Depression.

Unser Problemlösetraining wird in den Niederlanden seit Jahren erfolgreich zur Bewältigung von psychischer Beanspruchung und depressiver Verstimmungen online durchgeführt.

Die TeilnehmerInnen erhalten Zugang zu online-aufbereiteten Trainingslektionen, die sie nacheinander bequem von zu Hause aus durcharbeiten. Wir möchten in einer empirischen Untersuchung belegen, dass dieses Online-Training auch hier in Deutschland für die Berufsgruppe von LehrerInnen hilfreich ist. Sie können uns dabei helfen.

Wenn ich teilnehme, was kommt auf mich zu?

Zeitaufwand: Das 5 Wochen-Training selbst besteht aus 5 Lektionen à ca. 45 Minuten. Wir empfehlen, jeweils eine Lektion pro Woche zu bearbeiten. Darüber hinaus bitten wir alle StudienteilnehmerInnen, zu 4 Zeitpunkten online

(sofort, nach 5 Wochen, 3 und 6 Monaten) einen Fragebogen zu ihrem Befinden auszufüllen (Dauer jeweils ca. 30 Minuten). Alle Angaben sind dabei anonym und werden absolut vertraulich behandelt!

Der gesamte Zeitaufwand beträgt also knapp 4 Stunden für das Durcharbeiten der Lektionen und weitere 4 x 30 Minuten für die 4 Onlinefragebögen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Erhöhte psychische Beanspruchung, Internet-Zugang, Bereitschaft 5 Trainingslektionen systematisch durcharbeiten, Bereitschaft an 4 Zeitpunkten online Fragebögen auszufüllen.

Ihr Nutzen als TeilnehmerIn:

Sie als TeilnehmerIn haben den Vorteil, ein wirksames Online-Training kostenlos für sich nutzen zu können. Sie erhalten die Chance, diesen wichtigen Schritt in einem lebenslangen Lernprozess zu gehen und spürbar bessere Problemlösekompetenzen und damit bessere seelische Gesundheit im privaten wie beruflichen Bereich zu erreichen.

Zur wissenschaftlichen Überprüfung des Nutzens des Trainings müssen die Ergebnisse von TeilnehmerInnen, die das Training durchgeführt haben, mit denen, die das Training nicht durchgeführt haben, verglichen werden. Daher können leider nicht alle interessierten TeilnehmerInnen sofort am Training teilnehmen. Auf Basis einer Zufallszuteilung werden Sie einer von 3 Gruppen zugeordnet. 2/3 der Interessierten erhalten ab 15. April Zugang zum Training, 1/3 erst ein halbes Jahr später.

Was muss ich tun um teilzunehmen?

Wir haben vorerst Kapazitäten für 50 TeilnehmerInnen. Bei Interesse an einer Teilnahme ist eine **Anmeldung ab sofort bis zum 18.03** möglich. Das Training startet am 15.04.

Schicken Sie einfach eine E-Mail an **problemloesen@leuphana.de**.

Wir würden uns freuen, Sie als TeilnehmerIn begrüßen zu dürfen!