

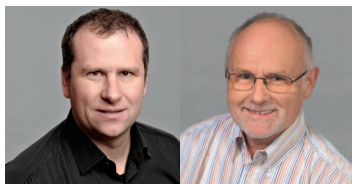
Einloggen und Abschalten: Online-Basiertes Regenerations-Training zur Bewältigung von Belastung im Lehrerberuf



Flexibles Internet Training



Dipl.- Psych.
Hanne Thiert



Dr. Dirk Lehr

Prof. em. Dr.
Bernhard Sieland



David Daniel Ebert

Dipl.- Psych.
Elena Heber

Dipl.-Psych. Hanne Thiert
Fon +49.4131.677-5233
thiert@inkubator.leuphana.de

Dr. Dirk Lehr
Fon +49.4131.677-5132
lehr@inkubator.leuphana.de

Leuphana Universität Lüneburg
Innovations-Inkubator
Kompetenzteam
IGI Internetbasierte
Gesundheits-Interventionen
Volgershall 1
21339 Lüneburg

Was ist Regeneration?

Nach Phasen starker (beruflicher) Belastungen verlangen unsere körperlichen und mentalen Kräfte nach Erholung. Das Regenerations-Training richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer, die regelmäßig keinen erholsamen Schlaf finden und sich gedanklich nur schwer von der Arbeit lösen können. Wer kennt es nicht, wenn sich Gedanken grübelnd um die Schule drehen, einfach nicht aus dem Kopf verschwinden wollen und einen manchmal bis in die Nacht hinein verfolgen?

Der Lehrerberuf gehört zu den Berufen, in denen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit schnell verschwimmen können. Manche Belastungen erscheinen unausweichlich und kaum veränderbar. Gerade dann sind gelingende Regenerations-Phasen umso wichtiger, um chronischen Stress zu verhindern. Chronischer Stress entsteht, wenn es nicht gelingt, einen angemessenen Wechsel von beruflicher Anspannung und Regeneration herzustellen. Regeneration beinhaltet:

- **die gedankliche Distanzierung von beruflichen Problemen**, denn Grübeln und Sorgen über die Arbeit können zu ebenso starker Anspannung führen, wie die Arbeit selbst.
- **aktives Erholungsverhalten**, das wichtig ist, um die gedankliche Distanzierung zu fördern. Erholungsaktivitäten helfen den Kopf frei zu kriegen.
- **erholsamen Schlaf**. Das ist der wichtigste Baustein der Regeneration. Beruflicher Stress und insbesondere das Grübeln und Sorgen darüber führen zu erhöhter Anspannung, was eine Ursache für Schlafstörungen darstellt. 10 % der Bevölkerung leiden unter Einschlaf-, Durchschlafschwierigkeiten, nicht-erholsamen Schlaf oder Früherwachen.

Für wen ist das Regenerations-Training?

Es ist für Lehrerinnen und Lehrer konzipiert, die sich hier wiedererkennen: Sie haben regelmäßig Probleme, guten und erholsamen Schlaf zu finden. Das Abschalten von beruflichen Problemen gelingt häufig nicht. Sie sind neugierig, Dinge zur besseren Regeneration ganz praktisch in Ihrem Alltag auszuprobieren.

Weitere **Voraussetzungen** sind:

- Internet-Zugang
- Bereitschaft, 6 Online-Trainingseinheiten à 45 Minuten systematisch durchzuarbeiten
- Bereitschaft, zu 5 Zeitpunkten online Fragebögen à 30 Minuten auszufüllen

Falls Sie sich angesprochen fühlen, ist unser 6-Wochen-Online-Regenerations-Training sicher etwas für Sie. Es beinhaltet Trainings-Bausteine, die sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als wirksam erwiesen haben. Das Training besteht aus 6 Modulen, die Sie bequem von zu Hause, Schritt für Schritt, durcharbeiten können. Dadurch können Sie Ihre Kräfte auftanken und sich langfristig vor Stresserkrankungen wie Burn-out oder Depression schützen.

In welchem Rahmen findet das Training statt?

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie freuen wir uns, Ihnen unser Online-Regenerations-Training **kostenfrei** anbieten zu können. 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 LehrerInnen sofort am Training teilnehmen. Auf Basis einer Zufallszuteilung werden Sie einer von 2 Gruppen zugeordnet: Eine Hälfte bekommt ab Oktober 2012 Zugang zum Training, die andere Hälfte erst ein halbes Jahr später.

Was muss ich tun, um teilzunehmen?

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme an unserer Studie haben, können wir Sie für den Trainingsstart (Oktober 2012) vormerken und würden uns dann Ende Juli 2012 wieder bei Ihnen melden. Schreiben Sie einfach eine E-Mail an thiert@inkubator.leuphana.de Wir würden uns freuen, Sie als TeilnehmerIn begrüßen zu dürfen!

Dipl. Psych. Hanne Thiert

Dr. Dirk Lehr

Prof. em. Dr. Bernhard Sieland

David Daniel Ebert

Dipl. Psych. Elena Heber