

## **Auswirkungen von Interventionen zur Steigerung der Körperwahrnehmung und Achtsamkeit auf Self-Compassion, Motivation, Selbstregulation und Gesundheit von Lehrkräften**

Den Ausgangspunkt der intendierten Studie bildet das aktuell vorherrschende Gesundheitsparadigma, welches Gesundheit als dynamische Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen versteht und in dem Achtsamkeit als bedeutsame Ressource herausgestellt wird. Durch den überaus anspruchsvollen Beruf von Lehrkräften, dokumentiert in den zahlreichen Studienergebnissen zu Lehrerbelastrung, Burn Out, Krankenständen und Frühpensionierungen, liegt es nahe, sich die positiven Effekte von Achtsamkeitstrainings im Schulalltag präventiv zu Nutze zu machen. Das Primärziel der Studie besteht darin, mittels gezielter Interventionen zur Körperwahrnehmung, die Ressource Achtsamkeit bei Lehrkräften nachhaltig aufzubauen. Die Sekundärziele bestehen darin, durch die gesteigerte Achtsamkeit der Lehrkräfte, deren Motivation für den Lehrberuf, Aspekte der Selbstregulationsfähigkeiten und das subjektive Gesundheitserleben zu verbessern. Folgende Fragestellungen werden bearbeitet:

1. Steigert ein tägliches 10-minütiges Training zur Körperwahrnehmung bei Lehrenden nachhaltig deren Achtsamkeit und Self-Compassion?
2. Korrelieren die letztgenannten Variablen mit einzelnen Faktoren der Motivation, Selbstregulationsfähigkeit und dem subjektiven Gesundheitserleben der Lehrpersonen?

Es handelt es sich um eine Interventionsstudie (kontrolliert). Lehrende absolvieren eine Fortbildung zur Steigerung von Achtsamkeit sowie tägliche kurze 10-minütigen Trainings zwischen den Unterrichtseinheiten im Zeitraum von vier Wochen. Die sich daraus ergebenden Effekte werden zu drei Messzeitpunkten anhand von standardisierten Fragebögen sowohl bei der Studiengruppe als auch bei der Kontrollgruppe überprüft. Die Ergebnisse dienen zur Erstellung einer Dissertation.

Mit dieser Studie wird erstmalig im deutschsprachigen Raum eine gezielte Intervention bei Lehrenden zur Steigerung von Achtsamkeit im Praxisfeld Schule evaluiert.

**Finanzierung:** Eigenmittel des Lehrstuhls

**Laufzeit:** seit 09/2014

**Kooperationspartner:**

Schulen aus dem Raum Siegen und Bonn

**Verantwortliche Projektleitung:**

Univ.-Prof. Dr. phil. Rüdiger Kißgen

Universität Siegen – Fakultät II

Lehrstuhl für Entwicklungswissenschaft und Förderpädagogik

**Durchführungsleitung und Kontakt:**

Barbara Ladinig, Mag.Phil.

Universität Siegen – Fakultät II

Lehrstuhl für Entwicklungswissenschaft und Förderpädagogik

barbara.ladinig@uni-siegen.de

Tel: 0152/55311972

**Studentische Mitarbeiterinnen:**

Lisa Meyer zu Rheda ; Nikola Kattner; Lea Mylius