



Die WoLeA-Studie

Studie zur Messung und Förderung des Wohlbefindens von Lehramtsstudierenden durch Achtsamkeit

Sehr geehrte Studieninteressierte, liebe Lehramtsstudierende,

zukünftige Lehrer:innen benötigen gute Fähigkeiten im Umgang mit Stress um eine eigene Lehrer:innenpersönlichkeit zu entwickeln. Solche Fähigkeiten sollten idealerweise bereits im Studium erlernt werden. Hier setzt die Studie an. Wir möchten Sie als potentielle Teilnehmer:in über zwei Hochschulsemerster hinweg begleiten.

Im ersten Semester werden wir Sie zum Start und Ende der Vorlesungszeit sowie am Ende des Semesters zu einer Online-Befragung einladen, in der wir Ihr psychisches Wohlbefinden und damit in Zusammenhang stehende Faktoren untersuchen. Wir möchten dabei das Ausgangslevel und zeitliche Veränderungen ermitteln. Im zweiten Semester können Sie kostenfrei/optional an einem 13-wöchigen, virtuellen Achtsamkeitsprogramm teilnehmen. Dieses Programm soll dabei helfen, Achtsamkeit in den Alltag zu bringen und Stress effektiver bewältigen zu können. Die erlernten Methoden auch im sozialen und (zukünftigen) beruflichen Alltag anwendbar sein. Nach der Teilnahme am 13-wöchigen Programm folgt noch eine Nachbefragung. Die Studie besteht also aus mehreren Teilen:

1. Psychologische Befragung im ersten Semester

Die Studie begleitet Sie über zwei Semester hinweg. Im ersten Semester möchten wir Wohlbefinden und verschiedene damit in Zusammenhang stehende Faktoren untersuchen. Dazu werden wir Sie in der ersten Semesterwoche kontaktieren und bitten, an einer Befragung mit einer Auswahl von Fragebögen teilzunehmen. Die Auswahl beinhaltet einige psychologische Fragebögen zu Ihrem Wohlbefinden, Stresserleben, sowie Einstellungen und Verhalten zum ökologischen und sozialen Umfeld. Diese Befragung dauert jeweils eine halbe Stunde. Sie können sie bei sich zuhause online am Computer durchführen. Zum Ende der Vorlesungszeit, also etwa 13 Wochen später sowie nochmals 10 Wochen später, etwa zum Ende des Semesters hin, laden wir Sie zur Teilnahme an einer zweiten bzw. dritten Befragung ein, die genauso aufgebaut sind wie die erste Befragung und ebenfalls jeweils etwa 30 Minuten in Anspruch nehmen. Damit sollen wichtige psychologische Faktoren von Wohlbefinden erfasst und untersucht werden, wie sich diese im Verlauf des Semesters entwickeln.

2. Achtsamkeitskurs und Nachbefragung im zweiten Semester

Im darauf folgenden Semester beginnt optional der zweite Teil der Studie, bei dem Sie an einem 13-wöchigen Achtsamkeitskurs teilnehmen können. Nach dem Achtsamkeitskurs werden wir Ihnen abermals eine Einladung für eine Befragung zukommen lassen, die genauso aufgebaut wie im ersten Studiensemester ist und ebenfalls etwa 30 Minuten in Anspruch nimmt.

Das MTP.connected-Kurskonzept

MTP.connected vermittelt zentrale Kompetenzen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das Programm geht aber noch darüber hinaus. Es vermittelt eine Lebensphilosophie, die das Gemeinsame Gute in den Vordergrund rückt und Zusammenhalt fördern kann. Es begreift die vielen Facetten von Beziehungskompetenz als Basis für nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung: Wie können wir mit der persönlichen Lebensgeschichte und dem



Empfinden von Moment zu Moment in Beziehung treten? Was lässt unser Leben erblühen? Wie können wir auch mit schwierigen sozialen Situationen in Kontakt treten, ob mit Eltern, Freund:innen, Partner:innen oder im Klassenraum mit Schüler:innen? Wie können wir mit einer Welt in Beziehung treten, in der wir mit existenziellen ökologischen und sozialen Krisen und gleichzeitig nie dagewesenem Wohlstand konfrontiert sind?

Inhalte des MTP.connected Kurs

Der Kurs verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie. In der ersten Phase widmet sich das Programm dem Thema Achtsamkeit und Stress. Die zweite Phase unterstützt die Teilnehmer:innen, den eigenen Werten und Wünschen der Lebensausrichtung auf die Spur zu kommen. Außerdem werden Reflexionen angeregt, welche Spuren die globalen Krisen im eigenen Empfinden hinterlassen und wie man zu ihnen förderlich in Beziehung treten kann. Im letzten Teil widmet sich das Programm der Frage, wie Achtsamkeit im Berufsalltag und in privaten Beziehungen verkörpert werden kann.

Der Achtsamkeitskurs ist vom "flipped classroom"-Konzept inspiriert. Die Kursteilnehmer:innen erhalten Zugang zu einer digitalen Kursplattform, auf welcher ihnen jeweils neue Lernvideos und Meditationsdateien in wöchentlichem Abstand zur Verfügung gestellt werden. Außerdem formt sich zu Kursbeginn ein Buddy System: Je zwei Lehramtsstudierende finden sich oder werden vermittelt. Danach treffen sie sich digital oder in Person und werden durch die Kursplattform in Meditations- und Reflexionsübungen zu zweit angeleitet. Eingerahmt wird der Kurs von einem wöchentlichen Gruppentreffen per Videokonferenz, in dem ein:e qualifizierte:r Achtsamkeitslehrer:in eine Meditation sowie einen Austausch zu zweit anleitet und für Fragen zur Verfügung steht.

Anmeldung

Interessierte Studierende können sich unter folgenden Link zur Studie inklusive Teilnahme am Achtsamkeitsformat anmelden: https://www.soscsurvey.de/unileipzig_abik/?q=wolea_teilnahme

Jedes Semester gibt es nur eine begrenzte Anzahl an verfügbaren Plätzen. Darüber hinaus gibt es eine Warteliste.

Kontakt

Dr. Elisabeth Blanke

E-Mail: abik@uni.leipzig.de

Telefon: +49 341 97 35945

Website: www.zls.uni-leipzig.de/abik