

„Ganzheitliche Stressprävention. Überprüfung der Effektivität eines Trainingsprogramms in der Lehrerbildung“. *Qualitativ- quantitative Studie, teilw. Drittmittelprojekt, 1 Jahr gefördert durch die Hans-Böckler-Stiftung (Feb. 2007 – Dez. 2008)*

Ausgehend von den Ergebnissen zur körperbasierten Selbstregulation und auf der Grundlage der Bedarfsermittlung Studierender in Bezug auf Stressbewältigungsstrategien habe ich ein Modularisiertes Trainingsprogramm für die Lehrerbildung entwickelt, das in den Jahren 2007 und 2008 sechs Mal an den Universitäten Wien und Bremen durchgeführt und evaluiert wurde. Die zunächst offenen Fragebögen (an 3 Erhebungszeitpunkten) wurden induktiv kategorisiert, sodass auf der Basis der Aussagen der TeilnehmerInnen Motivation, Wünsche, bisherige Strategien, durch das Seminar erlernte und anschließend angewendete Strategien ermittelt werden konnten. Aus diesen Subkategorien wurden quantitative Instrumente entwickelt und ausgewertet. Zeitgleich lief eine qualitative Studie mithilfe von Selbstbeobachtungs-Reflexionen. Die Verfassung des Theorie-Praxisbuches und die Veröffentlichung der Ergebnisse finden zurzeit statt.