

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Forschungsprojekt „Gesund lehren – ein Modell zum gesundheitsbezogenen, positiven Selbstmanagement bei Lehrkräften“**

**Ludwigshafen am Rhein, 06.06.2018:** Was können Lehrkräfte tun, um trotz der hohen und steigenden Arbeitsanforderungen langfristig gesund zu bleiben? Dieser Frage ging ein Forschungsprojekt der Hochschule Ludwigshafen und der Universität Koblenz-Landau unter Leitung von Prof. Dr. Gerhard Raab, Professor für Betriebswirtschaftslehre, insbesondere Marketing und Wirtschaftspsychologie am Fachbereich Marketing und Personalmanagement in Ludwigshafen, nach. Unter dem Projekttitel „Gesund Lehren – ein Modell zum gesundheitsbezogenen, positiven Selbstmanagement bei Lehrkräften“ untersuchte das Team, welchen Einfluss gesundheitsbezogenes, positives Selbstmanagement auf die Berufszufriedenheit, den Stresslevel und psychosomatische Beschwerden von Lehrerinnen und Lehrern hat. Natalie Gouasé, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Hochschule Ludwigshafen und Doktorandin der Universität Koblenz-Landau, unterstützte das Projekt tatkräftig.

Eine Online-Befragung unter 300 Lehrkräften aller Schulformen in Rheinland-Pfalz bestätigte dabei die Ausgangshypothese, dass ein positives, gesundheitsbezogenes Selbstmanagement in diesem Kontext ein wichtiger Faktor ist: Es reduziert Stress und depressive Symptomatik und verbessert die Arbeitszufriedenheit. Auf der Basis der Umfrageergebnisse konzipierte die Forschungsgruppe ein spezielles Training für Lehrkräfte, das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie anschließend bewerteten. Parallel dazu wurden die Einschätzungen der Testgruppe durch einen biologischen Marker objektiviert: durch die Bestimmung des Cortisolgehalts im Speichel als biopsychologischen Indikator für Stress.

Zukünftig soll das Projekt weitergeführt werden, indem einer Vielzahl von Lehrkräften das Training „Gesund Lehren“ zur Verfügung gestellt wird. Neben der Anwendung der Ergebnisse im Schulalltag, soll das Projekt auch auf wissenschaftlicher Ebene

fortgesetzt werden, um beispielsweise neue Erkenntnisse bezüglich der Effektivität digitaler Trainingsformen zu gewinnen. Hierfür bietet sich die Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Stiftungen und Unternehmen an.

**Fachkontakt:**

Hochschule Ludwigshafen am Rhein

Prof. Dr. Gerhard Raab

Professur für Betriebswirtschaftslehre, insbesondere Marketing und  
Wirtschaftspsychologie

Tel.0621/5203-440

E-Mail: [raab@hs-lu.de](mailto:raab@hs-lu.de)