



Pressemitteilung

Die psychische Gesundheit im Beruf schützen

Das gemeinsame Forschungsprojekt „Resilire“ der Universitäten Freiburg und Erlangen-Nürnberg ist gestartet

Mit Herausforderungen im Beruf erfolgreich umgehen, stressige Phasen meistern und sogar gestärkt daraus hervorgehen: Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universitäten Freiburg und Erlangen-Nürnberg erforschen im Verbundprojekt „Resilire – Altersübergreifendes Resilienz-Management“, welche Eigenschaften, Einstellungen und Fähigkeiten sich positiv auf die psychische Widerstandskraft – die so genannte Resilienz – von Beschäftigten auswirken. Auf dieser Grundlage entwickeln sie in Kooperation mit dem Softwareunternehmen Haufe Lexware und der Gesellschaft aufgabenorientiertes Lernen für die Arbeit e.V. (GALA) Online- und Präsenzcoachings, die die psychische Gesundheit der Teilnehmenden schützen und fördern. An der Universität Freiburg sind Dr. **Nina Pauls**, Dr. **Christian Schlett** und die Projektleiterin Prof. Dr. **Anja Göritz** von der Professur für Wirtschaftspsychologie an dem Vorhaben beteiligt.

Die Onlinecoachings entwickeln die Wissenschaftler zusammen mit Haufe Lexware. „Unsere konzeptionellen Vorarbeiten fließen mit dem Fachwissen von Haufe Lexware zu den Themen E-Learning und Weiterbildung zusammen“, erklärt Pauls. „Ziel ist ein Produkt mit Übungen, die leicht in den Arbeitsalltag integrierbar sind.“ Die Beschäftigten sollen sich selbst beobachten, indem sie in regelmäßigen Abständen Fragen zu ihrem arbeitsbezogenen Befinden beantworten. Dabei stufen sie sich selbst auf einer jeweils vorgegebenen Skala ein. Auf der Grundlage der so erhobenen Messdaten setzen sie sich mit ihrer Situation auseinander und erkennen, welche Fortschritte sie machen.

Albert-Ludwigs-Universität
Freiburg

Rektorat

Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit
und Beziehungsmanagement

Abt. Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit

Fahnenbergplatz
79085 Freiburg

Ansprechpartner:
Nicolas Scherger
Tel. 0761 / 203 - 4301
nicolas.scherger@pr.uni-
freiburg.de
www.pr.uni-freiburg.de

Freiburg, 26.02.2015

Die Präsenzcoachings erarbeiten die Wissenschaftler gemeinsam mit GALA. „Das Angebot soll Teilnehmende in den Unternehmen dazu anregen, sich über ihre Strategien im Umgang mit Belastungen und Stress bei der Arbeit auszutauschen und voneinander zu lernen“, sagt Schlett. Firmen wie die Volksbank Freiburg als maßgeblicher regionaler Partner werden die Konzepte erproben. Ansätze zur Weiterentwicklung der Resilienz der gesamten Organisation sind ebenfalls Teil des Projekts: Teams aus Beschäftigten sollen sich mit Hemmnissen und Fördermöglichkeiten für Resilienz in Arbeitsorganisation und -abläufen sowie in der Zusammenarbeit auseinandersetzen.

Ziel ist zudem, die Erkenntnisse aus Resilire in einem ganzheitlichen und altersübergreifenden Konzept zusammenzuführen und Leitlinien für ein betriebliches Resilienz-Management zu formulieren. „Mit den entwickelten Ansätzen können Betriebe die psychische Gesundheit ihrer Beschäftigten erhalten und stärken“, sagt Pauls. „Sie erschließen Resilienz als betriebliche Ressource und tragen damit langfristig zum wirtschaftlichen Erfolg bei.“

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert Resilire im Förderschwerpunkt „Betriebliches Kompetenzmanagement im demografischen Wandel“ mit insgesamt 1,1 Millionen Euro für drei Jahre. Die Projektkoordination hat die Universität Erlangen-Nürnberg inne. Ein Netzwerk von zehn Umsetzungs- und Transferpartnern unterstützt die Verwertung der Projektergebnisse in der betrieblichen Praxis.

www.resilire.de

Kontakt:

Dr. Nina Pauls, Dr. Christian Schlett
Professur für Wirtschaftspsychologie
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Tel.: 0761/203-9153, 0761/203-9162
E-Mail: nina.pauls@psychologie.uni-freiburg.de,
christian.schlett@psychologie.uni-freiburg.de

Die Albert-Ludwigs-Universität Freiburg erreicht in allen Hochschulrankings Spitzenplätze. Forschung, Lehre und Weiterbildung wurden in Bundeswettbewerben prämiert. Mehr als 24.000 Studierende aus über 100 Nationen sind in 188 Studiengängen eingeschrieben. Etwa 5.000 Lehrkräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Verwaltung engagieren sich – und erleben, dass Familienfreundlichkeit, Gleichstellung und Umweltschutz hier ernst genommen werden.