

Nr.
82

*Eine quantitative Studie
zum Einfluss von Achtsamkeit
auf Stress, Burnout und Depression*

~
Walentina Lefrank / Michael Gräf

Arbeitspapiere der FOM

Walentina Lefrank / Michael Gräf

*Eine quantitative Studie
zum Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression*

Arbeitspapiere der FOM, Nr. 82

Essen 2021

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)
ISBN 978-3-89275-234-9 (Print) – ISBN 978-3-89275-235-6 (eBook)

Dieses Werk wird herausgegeben von der FOM Hochschule für Oekonomie & Management gGmbH

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 by



Akademie
Verlags- und Druck-
Gesellschaft mbH

MA Akademie Verlags-
und Druck-Gesellschaft mbH
Leimkugelstraße 6, 45141 Essen
info@mav-verlag.de

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung der MA Akademie Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Oft handelt es sich um gesetzlich geschützte eingetragene Warenzeichen, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind.

Walentina Lefrank

Michael Gräf

*Eine quantitative Studie
zum Einfluss von Achtsamkeit
auf Stress, Burnout und Depression*

Arbeitspapiere der FOM Hochschule für Oekonomie & Management

Nr. 82, Essen 2021

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-234-9 (Print) – ISBN 978-3-89275-235-6 (eBook)

Vorwort

Das Gebiet der Achtsamkeit (engl. mindfulness) genießt in den unterschiedlichsten Formen vermehrt die Aufmerksamkeit sämtlicher Medien und rückt immer stärker in den Fokus. Doch nicht nur im privaten Umfeld liegt das Thema im Trend. Auch im beruflichen Kontext werden die positiven Auswirkungen achtsamkeitsbasierter Abläufe und Herangehensweisen zunehmend befürwortet und angewandt. Große Unternehmen wie SAP, Nike und Google haben bereits Achtsamkeitstrainings für ihre Beschäftigten in die Firmenkultur aufgenommen und erzielen messbare positive Ergebnisse.

Achtsamkeit entspringt einem etwa 2.500 Jahre alten buddhistischen Konzept, welches besonders in den letzten Jahrzehnten auch in unserem Kulturkreis in der Medizin und der Psychologie zunehmend an Bedeutung gewinnt. Die noch nie so dagewesene Schnellebigkeit und die erhöhten Anforderungen der Arbeitswelt versetzen die Menschen in emotionale und körperliche Erschöpfung. Besonders interessante positive Auswirkungen von Achtsamkeit bestehen in Bezug auf das Stressempfinden und stressbedingte Folgen. Durch die hohe gesellschaftliche Relevanz und Aktualität von Stress, Burnout und Depression ist die Untersuchung dieser Konstrukte im Zusammenhang mit Achtsamkeit von besonderer Wichtigkeit.

Das Ziel dieser Untersuchung war es daher, die Auswirkungen von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression zu untersuchen. Die Datenerhebung erfolgte mittels eines Online-Fragebogens basierend auf einem explanativen quantitativen Untersuchungsdesign. Die Ergebnisse der insgesamt 133 gültigen Fälle verdeutlichen, dass mit steigender Achtsamkeit alle Arten von Stress, die Symptome von Burnout sowie Depression signifikant sanken. Mittels weiterer Analysen wurden zudem Mediationseffekte von Achtsamkeit auf Burnout über Stress sowie von Stress auf Depression über Burnout festgestellt. Damit wurde verdeutlicht, dass Burnout und Depressionen nicht nur direkt, sondern auch indirekt durch Achtsamkeit verringert werden können.

Im Rahmen der Untersuchung stellten sich ebenfalls die Fragen, inwieweit Achtsamkeit die Fähigkeit zur Regulierung der eigenen Emotionen verändert und welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Achtsamkeit und Spiritualität bestehen. Im Rahmen explorativer Analysen konnten positive Korrelationen zwischen Achtsamkeit und Emotionsregulation sowie Spiritualität und produktive Co-

ping Strategien festgestellt werden. Während Emotionsregulation jedoch teilweise mit Stress, Burnout und Depression korrelierte, war dies für Spiritualität nicht der Fall. Die Ergebnisse zeigten zwar, dass Menschen mit erhöhter Achtsamkeit einen höheren Wert von Spiritualität ausweisen und Spiritualität auch ein häufiges Element oder aber verwandtes Konzept von Achtsamkeit darstellt, allein jedoch nicht ausreicht, um Stress, Burnout und Depression zu überwinden.

Die Gesamtheit der Befunde spricht dafür, dass Achtsamkeit, entgegen der teilweise verbreiteten Ansicht, weit über spirituelles Denken hinausgeht und beispielsweise wirksame Strategien zur Emotionsregulation vermittelt. Basierend auf diesen Ergebnissen ist davon auszugehen, dass Achtsamkeit eine wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung und Linderung stressbedingter Folgeerkrankungen wie Burnout und Depression darstellt. Dementsprechend ist es von großer Bedeutung, das Konstrukt auch weiterhin zu untersuchen und im Bereich der Prävention zu berücksichtigen.

Essen, im November 2021

Walentina Lefrank, B.Sc.

Prof. Dr. Michael Gräf

Über die Autoren

Walentina Lefrank, B.Sc., absolvierte ein berufsbegleitendes Bachelorstudium in Betriebswirtschaft- und Wirtschaftspsychologie an der FOM in Mannheim. Im Laufe ihres Studiums stieg ihr Interesse für die Gebiete der Allgemeinen Gesundheit und der Gesundheitspsychologie. Im Rahmen der Forschung für ihre Abschlussarbeit analysierte Frau Lefrank die Bedeutung und Notwendigkeit präventiver Maßnahmen für den Erhalt der psychischen Gesundheit von Menschen. Heute vertieft Frau Lefrank ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Rahmen einer Ausbildung zur systemischen Therapeutin.

Walentina.Lefrank@gmx.de

Prof. Dr. Michael Gräf ist promovierter Psychologe und seit 2019 als Professor an der FOM Hochschule für Oekonomie & Management tätig. Durch seine Forschungstätigkeiten in den Bereichen des Urteilens und Entscheidens sowie private Interessen auf dem Gebiet der Meditation und Hypnose wurde Prof. Gräf auf das Thema der Achtsamkeit aufmerksam. Sein besonderes Interesse gilt hierbei der Trennung esoterisch-spiritueller und psychologisch-regulativer Aspekte. Im Rahmen eigener Forschungsprojekte und in Zusammenarbeit mit Studierenden versucht Prof. Gräf, diese Themen näher zu untersuchen.

Michael.Graef@fom.de

Inhalt

Vorwort	III
Über die Autoren	V
Abkürzungsverzeichnis.....	VIII
Abbildungsverzeichnis.....	IX
Tabellenverzeichnis.....	X
1 Einleitung und Themenrelevanz.....	1
2 Theoretischer Hintergrund.....	4
2.1 Achtsamkeit.....	4
2.2 Stress	12
2.3 Burnout.....	20
2.4 Depression	23
2.5 Integration der Konstrukte und Ableitung der Hypothesen.....	25
3 Methodische Umsetzung.....	35
3.1 Design und Messinstrumente	35
3.2 Ablauf der Untersuchung	41
3.3 Beschreibung der Stichprobe.....	43
4 Statistische Ergebnisse	45
4.1 Vorab-Analysen	45
4.2 Hypothesentests	47
4.3 Post-hoc-Analysen.....	57
5 Allgemeine Diskussion	64
5.1 Zusammenfassung der Befunde.....	64
5.2 Interpretation und Einordnung in den Forschungsstand.....	67
5.3 Kritische Reflexion und Ausblick.....	73
6 Implikationen und Fazit.....	77

Literaturverzeichnis	81
Anhang A: Akquise der Probanden	98
Anhang B: Screenshots der Untersuchung	102

Abkürzungsverzeichnis

ADS	Allgemeine Depressionsskala
BGF	Betriebliche Gesundheitsförderung
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement
CES-D	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EEG	Elektroenzephalographie
ERQ	Emotion Regulation Questionnaire
FFA	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit
HIV	Humanes Immundefizienz-Virus
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems
LEBE	Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn
MAAS	Mindful Attention and Awareness Scale
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MBI	Maslach Burnout Inventory
MBM	Mind-Body-Medizin
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TMS	Toronto Mindfulness Scale
WHO	World Health Organization

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Aspekte des gegenwärtigen Augenblicks	6
Abbildung 2: Transaktionales Stressmodell	16
Abbildung 3: Yerkes-Dodson-Kurve	18
Abbildung 4: Achtsamkeitsbasierte Programme	26
Abbildung 5: Veranschaulichung der Hypothesen	34
Abbildung 6: Veranschaulichung der Kernergebnisse	63
Abbildung 7: Methode des Innehaltens, Hinschauens und Handelns.....	80

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Multiple lineare Regressionen von Burnout – Emotionale Erschöpfung.....	50
Tabelle 2: Multiple lineare Regressionen von Burnout – Depersonalisation und Empathieverlust	52
Tabelle 3: Multiple lineare Regressionen von Burnout – Reduzierte Leistungsfähigkeit.....	54
Tabelle 4: Multiple lineare Regressionen von Depression	56

1 Einleitung und Themenrelevanz

*„Halte immer an der Gegenwart fest.
Jeder Zustand, ja jeder Augenblick ist von unendlichem Wert,
denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit.“*
(Johann Wolfgang von Goethe)

„*Wo bin ich? Jetzt gerade? Geistig?*“ – Nur die wenigsten Menschen können diese Fragen mit „*im Hier und Jetzt*“ beantworten. Denn meistens verbringt der Mensch seine Zeit mit Erinnerungen aus der Vergangenheit oder möglichen, noch nicht eingetroffenen Ereignissen in der Zukunft. Das Verharren in der Vergangenheit oder in der Zukunft trägt nicht unbedingt dazu bei, ein glückliches Leben zu führen. Im Gegenteil trägt diese Form von mentaler Beschäftigung einen hohen Anteil zum alltäglichen Stress im Leben bei.¹

In die Gegenwart einzutauchen und den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen klingt lange Zeit für viele Menschen nach einer Beschäftigung für Esoteriker. Heute gewinnt jenes *bewusst im Moment sein* immer mehr Zuspruch und Anhänger aller Gesellschaftsschichten, die sich unter dem Begriff *Achtsamkeit* (engl. *mindfulness*) vereinen. Achtsamkeit entspringt einem etwa 2.500 Jahre alten buddhistischen Konzept, welches besonders in den letzten Jahrzehnten auch in unserem Kulturkreis immer höhere Akzeptanz gewinnt.² Es gibt eine ganze Reihe von erfolgreichen Zeitschriften wie *happyness*, *I'am* und *flow*, welche sich ausschließlich diesem Thema widmen. Der Suchlauf bei Google zum Begriff *Achtsamkeit* ergibt über 7.8 Millionen Treffer, zu *mindfulness* sind es über 30 Millionen.

Im Jahr 2017 wurde die Meditations-App *Calm* zur Apple App des Jahres gekürt. Achtsamkeit ist angesagter denn je. Sich auf das Wesentliche zu fokussieren, dem Stress zu entfliehen, glücklich zu werden, die Balance zu finden und mehr Lebensfreude zu empfinden liegt nicht nur schwer im Trend, sondern ist auch das Bedürfnis unzähliger Menschen.³ Gründe hierfür sind erhöhte Anforderungen, Arbeitsintensität sowie Termin- und Leistungsdruck, welche in solch einem Ausmaß noch nie zuvor in der Gesellschaft präsent waren. Der Druck, dauerhaft Leistung

¹ Vgl. Hölzel, 2021.

² Vgl. Heschel, 2018.

³ Vgl. Schindler, 2020.

zu erbringen, versetzt die Menschen in emotionale und auch körperliche Erschöpfung. Dieses Phänomen hat laut Studien der Weltgesundheitsorganisation (engl. World Health Organization; WHO) besonders in den letzten Jahrzehnten zugenommen.⁴

Im aktuellen Jahrhundert sind Herzinfarkt und Schlaganfall, Schmerzerkrankungen, Schlafstörungen, Burnout und Depression die häufigsten Krankheiten in der Gesellschaft. Das Durchschnittsalter von Herzinfarkt- und Magengeschwürpatienten war noch nie so niedrig wie heute. Diabetes und Übergewicht sind auf dem Vormarsch, psychische Erkrankungen und Depression überfordern das Gesundheitswesen und können nicht mehr adäquat abgefedert werden.⁵ Fit sieht anders aus. Aber woran liegt es? Der Faktor *Stress* spielt hierbei eine gewichtige Rolle.

Das Ungleichgewicht zwischen innerer Ruhe und Zufriedenheit und dem alltäglichen Stresserleben ist größer denn je. Diese beunruhigende Entwicklung bemerken auch Arbeitgeber. Durch zahlreiche Initiativen versuchen sie, dagegen zu steuern und ihre Mitarbeiter zu unterstützen. Große Unternehmen wie SAP, Nike und Google haben bereits Achtsamkeitstrainings für ihre Beschäftigten in die Firmenkultur aufgenommen, einige Krankenkassen bezuschussen achtsamkeitsbasierte Therapien. Sie empfehlen, mehr Achtsamkeit an Schulen, in Firmen und im Militär zu kultivieren.⁶

Nicht selten ist ein stressbedingtes Burnout die Folge von andauerndem Leistungsdruck und alltäglicher Überforderung. Das häufig als Modekrankheit deklarierte Phänomen *Burnout* wurde ebenfalls im letzten Jahrzehnt zunehmend publik gemacht.⁷ Burnout ist jedoch nicht nur eine Modeerscheinung, sondern ein ernstzunehmendes Problem der Bevölkerung.⁸

Die Belastungen in der Arbeitswelt haben sich im letzten Jahrzehnt nachweislich negativ verändert. Das Motto „*schneller, höher, weiter*“ gehört mehr denn je zum Alltag von Millionen von Führungskräften und Arbeitnehmern. Statistiken zeigen, dass psychische Störungen unaufhaltsam ansteigen und die Ursachen nicht sel-

⁴ Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2020.

⁵ Vgl. Esch & Esch, 2020.

⁶ Vgl. Schindler, 2020.

⁷ Vgl. Neckel & Wagner, 2014.

⁸ Vgl. Manager Magazin, 2015.

ten auf arbeitsbedingte Erschöpfung zurückzuführen sind. Leider können im Moment weder die Arbeitgeber noch das Gesundheitssystem dieser Entwicklung gerecht werden.⁹

Basierend auf dieser aktuellen Bedeutung soll im Rahmen dieses Arbeitspapiers der Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression untersucht werden. Nach der einleitenden Darstellung der Relevanz (Kapitel 1) werden im Folgenden die Kernkonstrukte des Themas, also Achtsamkeit, Stress, Burnout und Depression, näher erläutert, miteinander in Verbindung gesetzt und in fünf Forschungshypothesen überführt (Kapitel 2). Anschließend werden die verwendete Methodik beschrieben (Kapitel 3) und die statistischen Ergebnisse erläutert (Kapitel 4). Daraufhin werden die empirischen Befunde zusammengefasst, in Verbindung mit der bereits vorhandenen Literatur interpretiert, kritisch reflektiert und mit einem Ausblick auf zukünftiges Forschungspotential verbunden (Kapitel 5). Die Arbeit schließt mit praktischen Implikationen zur achtsamkeitsbasierten Prävention stressbedingter Folgen sowie mit einem Fazit ab (Kapitel 6).

⁹ Vgl. Scharnhorst, 2019.

2 Theoretischer Hintergrund

Um ein tieferes Verständnis für die Thematik zu schaffen, werden im folgenden Theorieteil die zentralen Konstrukte dieser Forschungsarbeit erläutert. Hierzu zählen Achtsamkeit, Stress, Burnout und Depression. Des Weiteren werden Aspekte der Emotionsregulation und Spiritualität sowie Bewältigungsstrategien betrachtet. Anschließend werden die Konstrukte miteinander in Verbindung gesetzt, der aktuelle Forschungsstand zusammengefasst und eigene Forschungshypothesen abgeleitet.

2.1 Achtsamkeit

Definition von Achtsamkeit

Der Begriff der Achtsamkeit hat verschiedene, nicht immer übereinstimmende Erläuterungen.¹⁰ Eine grundlegende Bedeutung besteht darin, die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken.¹¹ Die drei Kernbestandteile der Achtsamkeit sind somit die Absicht, das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit.¹² Der gegenwärtige Augenblick setzt sich dabei aus der inneren und der äußeren Situation zusammen. Beide Sphären haben gleichermaßen einen Einfluss auf das Bewusstsein. Während zur äußeren Situation verschiedene Faktoren wie Raum, Zeit und anwesende Akteure gehören, stellt die innere Situation die mentalen Empfindungen wie Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse dar. Die beiden Sphären sind nicht als zwei getrennte Zustände anzusehen, sondern rücken je nach Alltagssituation abwechselnd mehr oder weniger in den Vordergrund der Aufmerksamkeit.¹³

Die im Wahrnehmungssystem ankommenden Sinneseindrücke sind das Resultat von äußeren und inneren Situationen im Alltag. Diese Sinneseindrücke bewegen die Person dazu, der Situation entsprechend zu handeln. Um eine Haltung der Achtsamkeit zu praktizieren, müssen beide Sphären im gegenwärtigen Augenblick wahrgenommen werden. Das bedeutet im Detail, dass die Sinneseindrücke sowohl körperlich als auch geistig so tiefgreifend wie

¹⁰ Vgl. Grossman, 2008; Heschel, 2018.

¹¹ Vgl. Baer et al., 2006; Brown, Ryan & Creswell, 2007.

¹² Vgl. Glomb et al., 2011.

¹³ Vgl. Amberg, 2016.

möglich empfunden und auch vorurteilsfrei akzeptiert werden müssen, ohne sie zu bewerten oder anderweitig zu verzerren.¹⁴

Achtsamkeit kann als eine zeitlich stabile Eigenschaft einer Person (engl. trait) definiert werden.¹⁵ Diese Art von Achtsamkeit hängt weniger von der Situation ab, sondern stellt die Persönlichkeit einer Person dar. Dem gegenüber stehen vorübergehende Zustände einer Person (engl. state). Diese bilden die aktuelle Stimmung oder das momentane Befinden einer Person ab und können je nach Zeit und Situation variieren.¹⁶ Achtsamkeit kann demnach sowohl ein Zustand sein und das momentane Befinden oder aber eine stabile Eigenschaft einer Person widerspiegeln.¹⁷ Das Zusammenspiel zwischen internen und externen Faktoren für die achtsame Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks wird in Abbildung 1 veranschaulicht.

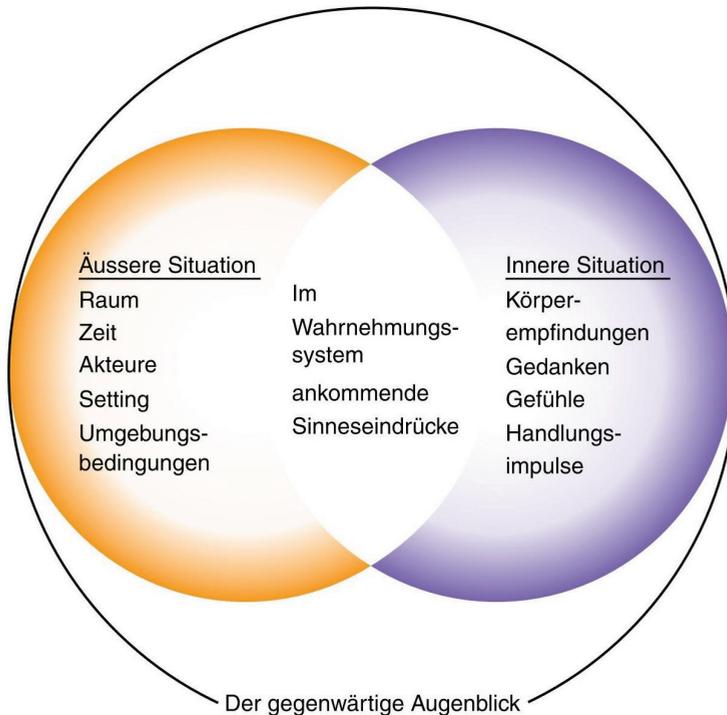
¹⁴ Vgl. Amberg, 2016; Solé-Leris, 1994.

¹⁵ Vgl. Glomb et al., 2011.

¹⁶ Vgl. Brown & Ryan, 2003.

¹⁷ Vgl. MEVnews, 2019.

Abbildung 1: Aspekte des gegenwärtigen Augenblicks (Amberg, 2016, S. 16)



Ursprung von Achtsamkeit

Die Wurzeln achtsamkeitsbasierter Lehre gehen auf Buddha zurück.¹⁸ Der junge Prinz aus dem altindischen Königsgeschlecht verließ seine Heimat auf der Suche nach der Ursache und der Überwindung des Leids der Menschen, um Selbsterlösung zu erlangen. Mittels bestimmter Übungsmethoden erforschte er systematisch seinen Geist und gelangte zu der Einsicht, dass menschliches Leid aus Unwissenheit entsteht.¹⁹ Seine Lehren vermittelte er

¹⁸ Vgl. Hülshager et al., 2013.

¹⁹ Vgl. Heschel, 2018; Rose & Walach, 2009.

in Form von Achtsamkeitstechniken, die noch heute Bestand haben.²⁰ Noch heute zählt Indien zum Heimatland des Achtsamkeitskonzepts.²¹

In der mittelindischen Sprache *Pali* steht der Begriff *satipatthana* für die gängigste Übersetzung von Achtsamkeit oder Geistesgegenwart. Die Bedeutung des ersten Wortteils, *sati*, steht eng mit dem Wort *erinnern* oder *Gedächtnis* in Verbindung. Der zweite Teil des Begriffs, *patthana*, kann mit *gegenwärtiger Haltung*, *Gewohnheitsmuster* und *Bedingungen* oder auch mit *Grundlagen* übersetzt werden.²² Durch ein ausgeprägtes *sati* konnte sich Buddhas enger Begleiter äußerst genau an alle gesprochenen Lehrreden erinnern, diese niederschreiben und somit für die Nachwelt erhalten. *Sati* ist jedoch nicht gleichzusetzen mit dem Erinnern. Es handelt es sich auch um eine Art des tiefen Verstehens der Zusammenhänge der zentralen Lehre des Buddha. Es geht darum, dass die Erinnerung unter Anwesenheit von *sati* besonders gut funktioniert. Um sich an eine bestimmte Situation äußerst gut erinnern können, muss *sati* in dem Moment gegenwärtig gewesen sein – man muss achtsam gewesen sein. Wenn etwas deutlich wahrgenommen und geistig begriffen wurde, kann es später erinnert werden.²³

Konzepte der Achtsamkeit

Etwa in den 1960er Jahren stieg das Interesse des ursprünglich buddhistischen Konzepts der Achtsamkeit auch in den westlichen Kulturen an. Immer mehr Menschen in den USA und in Europa begannen damit, aktiv Achtsamkeitstechniken zu praktizieren und sich mit den verschiedenen Meditationsarten auseinanderzusetzen.²⁴ Mit der sogenannten dritten Welle der Psychotherapie rückten verstärkt auch achtsamkeitsbasierte Therapieansätze in den Vordergrund. Diese Verfahren sind zum Teil noch stark umstrittenen, werden jedoch als wichtige Entwicklungsschritte in der Verhaltenstherapie gesehen.²⁵

²⁰ Vgl. Kirch, 2016.

²¹ Vgl. Anālayo, 2006.

²² Vgl. Schmidt, 2014.

²³ Vgl. Anālayo, 2006.

²⁴ Vgl. Evidero GmbH, 2020.

²⁵ Vgl. Berger, 2013.

Als der Begründer der Achtsamkeit in den westlichen Kulturkreisen gilt der US-amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn. Er löste als erster Wissenschaftler der westlichen Welt die buddhistischen Achtsamkeitsübungen komplett aus ihrem religiös-philosophischen Kontext und implementierte sie in die modernen therapeutischen und pädagogischen Methoden. Für Kabat-Zinn ist Achtsamkeit eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung.²⁶ Es geht grundsätzlich darum, absichtlich im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne Geschehnisse zu beurteilen. Diese Fähigkeit wohnt jedem Menschen inne und kann, so wie jede andere Fähigkeit auch, durch das systematische Üben von Achtsamkeitstechniken geformt und gestärkt werden.

Im Jahr 1979 eröffnete Kabat-Zinn die mittlerweile sehr renommierte, auf Achtsamkeit basierende, Stressreduktionsklinik (engl. Mindfulness Based Stress Reduction Clinic) in Massachusetts. Kabat-Zinns Grundidee bestand darin, Menschen, die unter Stress, Ängsten und bestimmten chronischen Erkrankungen litten, mit einem speziellen meditativen Achtsamkeitstraining zu behandeln. Dafür entwickelte er das Programm der *Mindfulness-Based Stress Reduction*,²⁷ also der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Dieses Training basiert auf einem achtwöchigen Gruppen-Kursprogramm. Es besteht aus einer Kombination von angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen, der Vermittlung und Auseinandersetzung mit stressrelevanten Themen sowie verschiedenen Übungen, die regelmäßig im Alltag durchzuführen sind.²⁸ Das MBSR ist heute eines der am häufigsten genutzten achtsamkeitsbasierten Programme zur Behandlung von Stress und dient vielen Studien als Basis der Forschung.²⁹

Der Kardiologe Herbert Benson gilt als einer der Pioniere der Geist-Körper-Forschung und entwickelte in den 1970er Jahren die gleichnamige Benson-Meditation, auch als *relaxation response* (dt. Entspannungsreaktion) bekannt.³⁰ Das Hauptziel dieses Verfahrens besteht darin, den Umgang mit Stressreizen zu erlernen und sich zu entspannen. Zusammen mit Jon Kabat-Zinn entwickelte er die Mind-Body-Medizin (MBM). Diese ist ein Teil der Kom-

²⁶ Vgl. Kabat-Zinn, 2003, 2005.

²⁷ Vgl. MBSR; Kabat-Zinn, 2005.

²⁸ Vgl. Amberg, 2016.

²⁹ Vgl. Schindler, 2020.

³⁰ Vgl. Benson & Klipper, 2000.

plementärmedizin und dient der Steigerung gesundheitsbezogener Lebensqualität und der allgemeinen Stressbewältigungsfähigkeit. Die MBM basiert auf der Grundannahme, dass das Zusammenspiel zwischen Gehirn, Geist, Körper und dem eigenen Verhalten genutzt werden sollte, um ein gesünderes Leben zu führen. Hierfür werden unter anderem Verfahren wie Yoga, progressive Muskelrelaxation, Meditation sowie Ernährungsumstellung eingesetzt.³¹ Dabei fokussiert sich das Programm, anders als andere Konzepte, primär auf die vorhandene Gesundheit und nutzt das positive Potential der Befindlichkeit und des Zustands, welche als Ressource gestärkt werden sollen.³²

Im Gegensatz zu Jon Kabat Zinn haben es Brown und Ryan³³ bei der theoretischen Forschung von Achtsamkeit belassen, anstatt sie zu einem vollwertigen Übungsprogramm auszubauen.³⁴ In ihren Untersuchungen befassen sich die beiden Forscher mit unterschiedlichen Ansätzen und Konzepten von Achtsamkeit. Ihr Fokus liegt hierbei auf der Achtsamkeit als eine besondere Form von rezeptiver Aufmerksamkeit und Bewusstsein in momentanen Ereignissen. In ihrer Forschung beschreiben sie Achtsamkeit als das Gegenteil von gedankenlosen, weniger wachen, geistigen Zuständen bei gewohnheitsmäßigen oder automatischen Verrichtungen. Achtsame Bewusstseinsqualität ist durch Klarheit und Lebendigkeit der gegenwärtigen Wahrnehmung und Funktionsweise gekennzeichnet. Sie vertreten die Idee, dass Achtsamkeit den Zweck hat, die Menschen von den automatischen Gedanken und Verhaltensmustern zu lösen und zur Förderung einer bewussten Verhaltensregulation beizutragen. Auf diese Weise soll das Wohlbefinden gesteigert werden.³⁵

Ein weiteres bedeutsames Achtsamkeitskonzept, welches sich jedoch nicht auf die buddhistische Tradition stützt, stammt von der US-amerikanischen Psychologin Ellen Langer.³⁶ Laut Langer ist Achtsamkeit der Zustand bewusster Wahrnehmung, welcher durch einen erhöhten Geisteszustand und Aufmerksamkeit erreicht wird.³⁷ Nach Langer³⁸ verbringen sehr viele Menschen

³¹ Vgl. Esch, 2020.

³² Vgl. Esch, 2008.

³³ Vgl. Brown & Ryan, 2003.

³⁴ Vgl. Evidero GmbH, 2020.

³⁵ Vgl. Brown & Ryan, 2003.

³⁶ Vgl. Langer, 1989.

³⁷ Vgl. Langer & Moldoveanu, 2000.

³⁸ Vgl. Langer, 1989.

die meiste Zeit in einem achtlosen Zustand, in welchem äußere Reize nur automatisch und unflexibel verarbeitet werden. Achtsamkeit ermöglicht es, Unterschiede und Veränderungen in der Umwelt zu entdecken und Stereotypisierungen zu vermeiden.³⁹ Im Gegensatz zur Auffassung von Kabat-Zinn⁴⁰ sieht dieses Konzept den Sinn der Achtsamkeit nicht in unvoreingenommenen Beobachtungen, sondern im bewussten Kategorisieren der Umwelt.⁴¹ Die Definition legt nahe, dass Achtsamkeit die Regulation der eigenen Aufmerksamkeit auf äußere Reize und deren kreative Verarbeitung umfasst.⁴²

Verbindung zur Spiritualität

Meditation, Yoga, Mystik, Esoterik – aufgrund der buddhistischen Herkunft wird Achtsamkeit oft untrennbar mit Spiritualität assoziiert.⁴³ Hierbei werden jedoch viele verschiedene Begriffe vermischt. Spiritualität ist am ehesten eine Grundhaltung oder eine Weltanschauung eines Individuums und hat heutzutage nicht zwangsläufig etwas mit Religion zu tun. Es ist eine Empfindung von innen heraus, welche ein warmes und geborgenes Gefühl ausstrahlt. Jeder Mensch empfindet Spiritualität auf eine eigene, individuelle Art und Weise und kann sie sich so formen und so anwenden wie gewünscht. Es ist eine unmittelbare persönliche Erfahrung, die alle Glaubensarten miteinander verbindet und auch ohne Religiosität ausgeübt werden kann.⁴⁴

Der Begriff *Spiritualität* entspringt dem lateinischen Wort *spiritus*, übersetzt als *der Geist* oder auch *der Atem*. Spiritualität ist in der Regel der Bezug auf sich selbst sowie die eigene Transformation und Weiterentwicklung.⁴⁵ Man verbleibt geistig bei der eigenen Person. Nach buddhistischer Auffassung bedeutet Spiritualität „in Verbindung treten mit der Arbeitsbasis des eigenen Daseins“.⁴⁶

³⁹ Vgl. Alexander et al., 1989; Feinberg, 2010.

⁴⁰ Vgl. Kabat-Zinn, 2003, 2005.

⁴¹ Vgl. Glomb et al., 2011.

⁴² Vgl. Hart, Ivztan & Hart, 2013.

⁴³ Vgl. Hülshager et al., 2013; Kabat-Zinn, 2003, 2005.

⁴⁴ Vgl. Bucher, 2014.

⁴⁵ Vgl. Hettlage & Bellebaum, 2016.

⁴⁶ Nyanaponika, 1998, S. 73.

Jahrzehnte lang wurde Spiritualität mit Religiosität gleichgesetzt, wobei negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit vermutet wurden. In den 1980er Jahren wiesen hingegen erste Studien positive Zusammenhänge zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit nach. Seitdem nahm die Forschung auf diesem Gebiet rapide zu.⁴⁷ Die erste Auflage des Werks *Handbook of Religion and Health* referierte 1.100 Studien, die mehrheitlich positive Effekte auf die psychische und die physische Gesundheit von religiös-spirituellen Variablen belegten.⁴⁸ Heutzutage vertrauen die meisten spirituellen Menschen darauf, dass jegliche Art von Begegnung in ihrem Leben etwas Vorherbestimmtes und Positives für sie bereithält. Sie akzeptieren Rückschläge schneller und gehen leichter mit Ablehnung oder negativen Erfahrungen um.⁴⁹

Verbindung zur Emotionsregulation

Täglich beeinflussen Emotionen wie Freude, Trauer, Wut oder Angst die Menschen. Doch auch umgekehrt ist eine Beeinflussung der Emotionen durch die eigene Person möglich. Verschiedene Autoren gehen davon aus, dass die Regulation von Emotionen zum einen bewusst erfolgen, aber zum anderen auch auf unbewusster Ebene ablaufen kann. Sie kann sowohl zur Verringerung als auch Intensivierung von Emotionen führen.⁵⁰ Das Konzept der Achtsamkeit ist eng mit der Emotionsregulation verbunden.⁵¹

Bereits Sigmund Freud widmete sich dem Thema der Emotionsregulation in seiner Theorie zur psychosexuellen Entwicklung.⁵² Sein Fokus galt insbesondere dem inneren Kampf der emotionalen Impulse eines Individuums und den Bemühungen um Kontrolle und Regulation des emotionalen Ausdrucks.

⁴⁷ Vgl. Bucher, 2014.

⁴⁸ Vgl. Koenig, McCullough & Larson, 2001.

⁴⁹ Vgl. Bucher, 2014.

⁵⁰ Vgl. Gross, 1999; Thompson, 1994.

⁵¹ Vgl. Brown & Ryan, 2003; Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017; Solé-Leris, 1994.

⁵² Vgl. Freud, 1920.

Freud ging davon aus, dass es möglich ist, diese Impulse durch Abwehrmechanismen umzuleiten und zu beeinflussen.⁵³

Trotz der großen Bandbreite der Forschung zur Emotionsregulation existiert keine einheitliche Definition für den Begriff. Nach Dodge⁵⁴ sowie Garber und Dodge⁵⁵ handelt es sich bei Emotionsregulation um einen Prozess, welcher durch die Aktivierung einer Reaktion zu Aktivität anderer Reaktionen führt. Zudem gibt es unterschiedliche Emotionsregulationsziele, wie die Verringerung stark erregender positiver oder negativer Emotionen.⁵⁶ Laut Abler und Kessler⁵⁷ können im Alltag zwei häufig angewandte Strategien der Emotionsregulation unterschieden werden, zum einen die emotionale Neubewertung (engl. reappraisal) und zum anderen die Unterdrückung (engl. suppression). Die Neubewertung bezieht sich auf die Möglichkeit, einem Reiz oder einer potentiell emotionsauslösenden Situation eine neue Bedeutung zu verleihen. Somit wird die Relevanz eines Reizes verändert und führt zu einer geringeren Reaktion auf der erlebnis- und verhaltenspsychologischen Ebene.⁵⁸ Die emotionale Unterdrückung hingegen kann das Ausdrucksverhalten der Emotion im Sinne eines *poker face* verändern, jedoch nicht das emotionale Erleben selbst.⁵⁹

2.2 Stress

Definition von Stress

Der lateinische Begriff *stingere* ist der Ursprung des Begriffs *Stress* und bedeutet so viel wie *Druck* oder *Anspannung*.⁶⁰ Zunächst wurde der Begriff im Zusammenhang mit Werkstoffen verwendet und stand nicht in Verbindung mit Lebewesen. Stress beschrieb den Zustand sich verändernder Materialien,

⁵³ Vgl. Gross, 2008.

⁵⁴ Vgl. Dodge, 1989.

⁵⁵ Vgl. Garber & Dodge, 1991.

⁵⁶ Vgl. Gross, 2008.

⁵⁷ Vgl. Abler & Kessler, 2009.

⁵⁸ Vgl. Brandstätter et al., 2018.

⁵⁹ Vgl. Gross, 1998.

⁶⁰ Vgl. Däfler, 2015.

welche durch äußere Einflüsse verformt wurden. In Bezug auf den Menschen definierte der kanadische Mediziner Hans Selye erstmals im Jahr 1936 Stress als körperlichen Zustand unter Belastung, welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli, sogenannte Stressoren, gekennzeichnet ist. Der Autor bezeichnete Stressreaktionen als unspezifische Antwort des Körpers auf Anforderungen oder Störungen des körperlichen Gleichgewichts.⁶¹ Darüber hinaus kann Stress auch in seiner spezifischen Dauer unterschieden werden. Der akute Stress ist zeitlich begrenzt und definiert einen vorübergehenden Erregungszustand des Organismus mit einem klaren Anfangs- und Endpunkt. Von chronischem Stress spricht man bei einem dauerhaften Erregungszustand ohne Entspannungspausen. Hierbei werden innere und äußere Ressourcen als nicht ausreichend wahrgenommen, um die äußeren Anforderungen adäquat zu bewältigen.⁶²

Stress begegnet uns in verschiedensten Bereichen und ist aus dem modernen Alltag nicht mehr wegzudenken.⁶³ Im alltäglichen Sprachgebrauch ist der Begriff eher negativ behaftet.⁶⁴ Wissenschaftler hingegen verwenden Stress als einen wertefreien Oberbegriff für die Auswirkungen psychosozialer Faktoren auf das körperliche und seelisch-geistige Wohlbefinden.⁶⁵ Stress wird häufig als Synonym für psychische Beanspruchung verwendet, welche ebenso weder automatisch positiv noch negativ ist.⁶⁶ Es lassen sich langfristige und damit chronische, dauerhafte Stressoren, wie etwa Mobbing am Arbeitsplatz, von akuten, einmaligen Stressoren, wie etwa einem einzelnen Konflikt, unterscheiden.⁶⁷ Aus diesem Grund spricht man auch von Makro- und Mikrostressoren.⁶⁸ Im Stress zu sein gilt in der Arbeitswelt heutzutage jedoch häufig als Zeichen von Dynamik und Erfolg. Ein stressiger Lebensstil spornt an und hat etwas Spannendes an sich. Eine in einem gewissen Ausmaß gestresste Person ist augenscheinlich eine erfolgreiche und leistungsfähige Person.⁶⁹

⁶¹ Vgl. Selye, 1936.

⁶² Vgl. Esch & Esch, 2020.

⁶³ Vgl. Esch & Esch, 2016.

⁶⁴ Vgl. Däfler, 2015.

⁶⁵ Vgl. Esch & Esch, 2016.

⁶⁶ Vgl. Hohberg, 2015.

⁶⁷ Vgl. Pangallo et al., 2015.

⁶⁸ Vgl. Bengel & Lyssenko, 2012.

⁶⁹ Vgl. Mainka-Riedel, 2013.

Entstehung von Stress

Im frühen 20. Jahrhundert untersuchte der US-amerikanische Psychologe Walter Cannon erstmals die Reaktionen von Tieren und Menschen bei Gefahren- und Stresssituationen. Der aus dieser Forschung resultierende, von ihm geprägte, Begriff *Kampf-oder-Flucht-Reaktion* (engl. flight-or-fight response) beschreibt die schnelle körperliche Anpassung eines Lebewesens, bei dem alle nicht unmittelbar lebensnotwendigen Körperfunktionen zurückgefahren werden, um die Kampf- oder Fluchtbereitschaft zu maximieren.⁷⁰ Hierbei werden Stresshormone freigesetzt, um den Organismus auf Höchstleistung zu bringen. Diese automatische Reaktion des Organismus war für unsere Vorfahren und ist für uns heute ebenso von entscheidendem und lebensrettendem Vorteil, um schnelle Entscheidungen treffen zu können.⁷¹

Im Laufe der Zeit entwickelten sich unterschiedliche Konzepte zur Entstehung von Stress. Eines dieser Konzepte beschreibt den sogenannten Rollenstress, bei dem die Summe aller Verhaltenserwartungen an einen Rolleninhaber sowie auch Rollenkonflikte zu Stress beitragen können.⁷² Laut einem anderen Ansatz, dem Anforderungs-Kontroll-Modell, entsteht Stress insbesondere aus der Kombination von hohen Anforderungen und geringen Kontrollmöglichkeiten.⁷³

Die unter erhöhtem Stress entstehenden Entscheidungen wurden in dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus und Folkman⁷⁴ zusammengeführt. Das Modell beschäftigt sich mit den komplexen wechselseitigen Beziehungen zwischen den Anforderungen einer Situation und dem betroffenen Individuum, also folglich mit der Stressentstehung für den Einzelnen. Bei dem Modell spielt die kognitive Verarbeitung durch die Person eine zentrale Rolle. Es betont, dass die subjektive Bewertung eines Reizes für die Entstehung von Stress von Bedeutung ist. Ob ein Reiz als stressinduzierend wahrgenommen wird, hängt von subjektiven Gedanken sowie der individuellen Bedeutung des Er-

⁷⁰ Vgl. Cannon, 1914.

⁷¹ Vgl. Däfler, 2015.

⁷² Vgl. Kahn et al., 1964; Katz & Kahn, 1978.

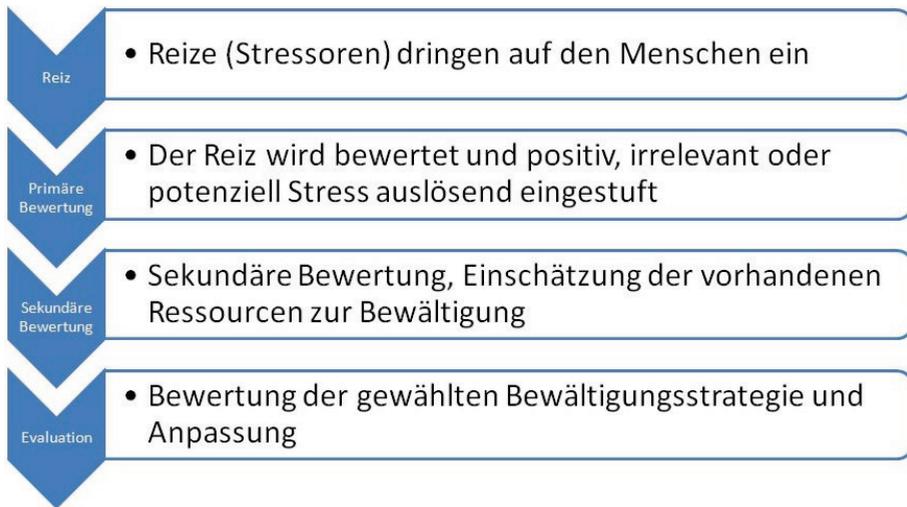
⁷³ Vgl. Karasek, 1979; Karasek & Theorell, 1990.

⁷⁴ Vgl. Lazarus & Folkman, 1984.

eignisses ab. Somit werden unterschiedliche Reaktionen bei unterschiedlichen Ereignissen und unterschiedlicher Menschen hervorgerufen. Diese Abläufe beschreiben die beiden Autoren als einen mehrstufigen Prozess,⁷⁵ veranschaulicht in Abbildung 2.

⁷⁵ Vgl. Lazarus & Folkman, 1984.

Abbildung 2: Transaktionales Stressmodell
(eigene Darstellung nach Lazarus & Folkman, 1984)



Nach dem transaktionalen Stressmodell wird ein Reiz zunächst wahrgenommen. Anschließend wird er in einer ersten Bewertungsphase primär beurteilt und als positiv, irrelevant oder potentiell Stress auslösend eingeschätzt. In der zweiten Phase wird die Situation sekundär bewertet. Es wird überprüft, ob genügend Ressourcen zur Bewältigung der Situation vorhanden sind. Sind diese nur zum Teil oder gar nicht vorhanden, entsteht Stress. In der letzten Phase erfolgt eine Neubewertung der Situation auf die gewählte Bewältigungsstrategie und eine entsprechende Reaktion auf das Geschehene.⁷⁶ Das Modell ist transaktional, weil zwischen Stressor und Stressreaktion der Bewertungsprozess zwischengeschaltet ist.⁷⁷ Je nachdem wie schwerwiegend die Ereignisse sind, wie sie bewertet und bewältigt werden und wie viel soziale Unterstützung von außen gegeben ist, zieht der Umgang mit Stressoren positive, negative oder keine gesundheitlichen Konsequenzen nach sich.

⁷⁶ Vgl. Lazarus & Folkman, 1984.

⁷⁷ Vgl. Klief, 2019.

Auswirkungen von Stress

Biologisch gesehen ist Stress ein wesentliches Merkmal eines Organismus und in vielerlei Hinsicht unerlässlich. Tritt eine für das Gehirn als bedrohlich wahrgenommene Situation auf, setzt der Organismus das Stresshormon *Adrenalin* frei, um die Gefahr schnellstmöglich und präzise zu bewältigen.⁷⁸ Das Reaktionsvermögen und die Leistungsfähigkeit werden gesteigert und können unter Umständen lebensrettend sein. Durch die kurzfristige Aktivierung von Stress können Lebewesen flexibel auf ihre Umwelt reagieren und Leistungen oder sogar Spitzenleistungen erzielen. Eine angemessene Dosis an Stress kann einen Kraftschub auslösen, beflügeln oder mit positiver Energie aufladen. Besonders nach dem Erreichen von Zielen, wenn sich der Kraftakt gelohnt hat, entsteht ein Glücksgefühl, die Situation gemeistert zu haben.⁷⁹ Lässt sich die Stresssituation rasch beseitigen, sinkt das Stressniveau wieder ab und der Organismus kehrt in den Ursprungszustand zurück. Hält der Stress an, wird der Körper, um die Belastung standzuhalten, mit einem weiteren Stresshormon, dem Kortisol, versorgt.⁸⁰ Erst bei dauerhaft anhaltendem Stress haben die beiden Stresshormone negative Folgen für den menschlichen Organismus.⁸¹

Anhaltendem Stress und permanenter Ausschüttung von Stresshormonen hält der Organismus auf Dauer nicht stand. Folgen der unausgeglichene Belastungssituation bei chronischem Stress sind nachweisliche Schädigungen des gesamten Immunsystems. Stress kann sich somit auf die Funktionsfähigkeit von Organen und auf die Psyche des Menschen auswirken.⁸² Da jedes Individuum anders auf die Dauerbelastung reagiert, haben auch die Folgen verschiedenste Ausprägungen. Während manche Menschen mit Muskelverspannungen reagieren, haben andere Herz-Kreislaufkrankungen, Verdauungsstörungen, Hautirritationen oder psychische Beschwerden.⁸³ Bei dem Versuch herauszufinden, welcher Grad an Stress förderlich ist und ab wann

⁷⁸ Vgl. Ranabir & Reetu, 2011.

⁷⁹ Vgl. Mainka-Riedel, 2013.

⁸⁰ Vgl. Ranabir & Reetu, 2011.

⁸¹ Vgl. Hüther, 2018.

⁸² Vgl. Segerstrom & Miller, 2004.

⁸³ Vgl. Mainka-Riedel, 2013.

es bedenklich wird, haben die amerikanischen Psychologen Yerkes und Dodson⁸⁴ anhand von Tests einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Stressniveau und der Leistungsfähigkeit festgestellt. Die von den beiden Autoren entwickelte Yerkes-Dodson-Kurve, die wie ein umgedrehtes U aussieht, ist in Abbildung 3 veranschaulicht.

Abbildung 3: Yerkes-Dodson-Kurve (Mainka-Riedel, 2013, S. 72)



Der Yerkes-Dodson-Kurve zufolge wird bei Unterforderung das Optimum der Leistungsfähigkeit nicht erreicht. Bei wachsendem Einsatz und steigendem Stress steigt auch die Produktivität eines Menschen, bis das Leistungsoptimum am Scheitelpunkt erreicht ist. Erhöht sich das Erregungsniveau über das erforderliche Maß, sinkt die Leistung wieder ab. Dies bedeutet, dass der Mensch bei geringem Stress weniger leistungsfähig ist und sich unterfordert

⁸⁴ Vgl. Yerkes & Dodson, 1908.

sowie gelangweilt fühlt. Optimale Leistungen werden laut Yerkes und Dodson⁸⁵ im mittleren Ausmaß des Stressniveaus erreicht. Übersteigt der Stress jedoch das Maximum, fühlt sich der Mensch überfordert, wird hektisch und unkonzentriert. Die Leistung nimmt dementsprechend wieder ab und kann unter Umständen zum kompletten Leistungsverlust führen: „Wenn hohe Anforderungen sich über einen längeren Zeitraum erstrecken oder sich nicht abstellen lassen, kann Stress chronisch werden und den Menschen dauerhaft überfordern.“⁸⁶ Stress stellt somit keine Probleme dar, solange das Gleichgewicht von Anspannungs- und Entspannungsphasen eingehalten wird. Problematisch für den Körper, die Leistung und die Psyche wird es erst, wenn Stress zum Normalzustand, also chronisch, wird und keine ausreichenden Erholungspausen in Anspruch genommen werden oder genommen werden können.⁸⁷

Bewältigung von Stress

Das Thema der Stressbewältigung (engl. coping) findet heute wie damals breite Beachtung in der psychologischen Forschung.⁸⁸ Auch in der deutschen Sprache ist das Wort *Coping* ein Sammelbegriff für Maßnahmen, um mit stressreichen Lebensereignissen zurechtzukommen.⁸⁹ Hinzu kommen die Fachbegriffe *Copingstrategie* oder *Bewältigungsstrategie*, welche die Art des Umgangs mit einem bedeutenden oder schwierigen Ereignis oder einer Lebensphase beschreiben. Hierbei handelt es sich um Strategien der kognitiven Umstrukturierung, der Distanzierung und dem Ausdrücken von Gefühlen zur Bewältigung belastender Situationen.⁹⁰

Lazarus und Folkman⁹¹ gliedern Coping in zwei verschiedene Ansätze. Beim sogenannten problemorientierten Coping wird das Problem mithilfe direkter Handlungen angegangen, wie zum Beispiel aus der Situation zu flüchten oder künftige, ähnliche Situationen zu vermeiden. Das emotionsorientierte Coping

⁸⁵ Vgl. Yerkes & Dodson, 1908.

⁸⁶ Mainka-Riedel, 2013, S. 89.

⁸⁷ Vgl. Däfler, 2015.

⁸⁸ Vgl. Lazarus & Folkman, 1984.

⁸⁹ Vgl. Hoyer & Knappe, 2020.

⁹⁰ Vgl. Gerrig, Dörfler & Roos, 2018.

⁹¹ Vgl. Lazarus & Folkman, 1984.

hat hingegen das Ziel, das im Zusammenhang mit Stress auftretende Unbehagen zu reduzieren und sich schlussendlich besser zu fühlen. Beispiele hierfür sind medikamentöse oder psychologische Behandlungen, um Stress besser bewältigen zu können anstatt davor zu flüchten.⁹²

Coping ist eng mit anderen psychologischen Konstrukten verwandt. Dazu gehört beispielsweise das Konzept der Widerstandsfähigkeit (engl. *hardiness*). Menschen mit einem hohen Ausmaß an Widerstandsfähigkeit sehen äußere Anforderungen als Herausforderungen statt als Bedrohungen an, nehmen die Gegebenheiten ihrer sozialen Umwelt als beeinflussbar wahr und sind stark engagiert.⁹³ Ein anderer verwandter Begriff ist das Kohärenzgefühl (engl. *sense of coherence*). Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl vertrauen darauf, dass Ereignisse strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind, dass Ressourcen zur Bewältigung der Anforderungen zur Verfügung stehen und dass Anforderungen nur Herausforderung darstellen, die Einsatz und Engagement wert sind.⁹⁴ Schließlich ist der Begriff *Resilienz* (engl. *resilience*) zu nennen, der von mehreren Autoren mit Coping in Verbindung gebracht wird.⁹⁵ Resilienz stammt vom lateinischen Verb *resilire* ab und bedeutet so viel wie *abprallen* oder *zurückspringen*. Im psychologischen Sinn wird mit Resilienz ein dynamischer Prozess beschrieben, der uns Menschen den Umgang mit und die positive Bewältigung von Schwierigkeiten und Nöten ermöglicht.⁹⁶

2.3 Burnout

Definition von Burnout

Burnout (dt. ausbrennen) ist ein gängiger Wortlaut in der heutigen Arbeitswelt. Das öffentliche Interesse für das Thema rund um arbeitsbedingte Erschöpfung gewinnt noch immer zunehmend an Interesse und nimmt in zahlreichen Veröffentlichungen einen breiten Raum ein.⁹⁷ Der Begriff *durchbrennen* ist jedoch insofern nicht ganz korrekt, da das Durchbrennen ursprünglich auf

⁹² Vgl. Lazarus & Folkman, 1984.

⁹³ Vgl. Kobasa, Maddi & Kahn, 1982.

⁹⁴ Vgl. Antonovsky, 1979, 1987, 1997.

⁹⁵ Vgl. Leipold & Greve, 2009; Pangallo et al., 2015.

⁹⁶ Vgl. Fisher, Ragsdale, & Fisher, 2018.

⁹⁷ Vgl. Scharnhorst, 2019.

Stromleitungen oder Sicherungen angewandt wurde. Diese Art von Durchbrennen geschieht plötzlich und sofort. Burnout auf den Menschen bezogen ist hingegen ein meist monate- oder jahrelanger Prozess, welcher langsam mit verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen einhergeht. Die betroffene Person fühlt sich ausgebrannt.⁹⁸ Obwohl der Begriff erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts in die Literatur einging, stellt er kein neues Krankheitsbild dar. In der Vergangenheit wurden hierfür lediglich andere Begriffe wie Betriebsneurose, Helfersyndrom, chronische nervöse Erschöpfung oder Erschöpfungsdepression verwendet.⁹⁹

Symptome von Burnout

Die Diagnose *Burnout* ist schwierig zu treffen, da über 130 verschiedene Symptome Anzeichen eines Burnouts sein können. Hierbei spielen innere und äußere Stressoren, welche das soziale Miteinander beeinflussen, eine gravierende Rolle und werden als Hauptauslöser für das Burnout-Syndrom angesehen.¹⁰⁰ Nahezu alle Symptome von Stress, Ermüdung oder Motivationsverlust werden im aktuellen Sprachgebrauch mit Burnout gleichgesetzt. Eine einheitliche und verbindliche Begriffsdefinition steht noch aus.¹⁰¹ Gemäß der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten (engl. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems; ICD) wird Burnout im noch aktuellen ICD-10 nicht als eine Krankheit anerkannt.¹⁰² Es stellt auch keine Krankheit in der aktuellen Version des diagnostischen und statistischen Leitfadens psychischer Störungen (engl. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; DSM), dem DSM-5, dar.¹⁰³ Diese Tatsache erschwert nicht nur die Definition, sondern auch ein standardisiertes, allgemeines und international gültiges Vorgehen, um eine Burnout-Diagnose stellen zu können.¹⁰⁴ Erst im Mai 2019 beschloss die WHO, Burnout neu zu be-

⁹⁸ Vgl. Haenel, 2018.

⁹⁹ Vgl. ebd.

¹⁰⁰ Vgl. Techniker Krankenkasse, 2017.

¹⁰¹ Vgl. Scherrmann, 2015.

¹⁰² Vgl. Dilling, Mombour & Schmidt, 2015.

¹⁰³ Vgl. Falkai et al., 2018.

¹⁰⁴ Vgl. Korczak, Kister & Huber, 2010.

werten und ab 2022 eine neue Definition geltend zu machen. Um eine einheitliche Betrachtungsweise zu gewährleisten, wird Burnout hierbei als das Burnout-Syndrom definiert und als Krankheit in die neue Klassifikationsliste, das ICD-11, aufgenommen werden.¹⁰⁵ Das neu festgelegte Burnout-Syndrom soll Bezug auf das berufliche Umfeld nehmen und in drei Dimensionen aufgeteilt werden: ein Gefühl von Erschöpfung, eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job und ein verringertes berufliches Leistungsvermögen.¹⁰⁶

Ursachen von Burnout

Als wesentlicher Begründer des Begriffs *Burnout* wird häufig der deutschstämmig-amerikanische Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger genannt. Er beschrieb die emotionale und physische Erschöpfung zunächst bei sozialen und pflegerischen Berufen.¹⁰⁷ Der Autor charakterisierte Burnout durch die Dimensionen *emotionale Erschöpfung*, *Depersonalisation oder Zynismus* sowie *verminderte Leistungsfähigkeit*.¹⁰⁸ Dieser Zustand geht auch mit negativen Einstellungen gegenüber dem Beruf, den Geschäftspartnern oder Klienten einher. Die berufsbezogene Leistung sinkt ab und damit auch das Selbstwertgefühl in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten. Burnout ist ein sich langsam entwickelndes Belastungssyndrom, welches aufgrund des Zusammenspiels dieser Situationen zustande kommt.¹⁰⁹ Die Psychologen Maslach und Jackson beschreiben Burnout als Diskrepanz zwischen dem Wesen eines Menschen und dem, was er in seiner Arbeit tun muss. Sie sehen in Burnout einen Verschleiß von Werten, Würde, Geist und Willen und letztendlich einen Verschleiß der Seele. Die beiden Forscher beschreiben sechs wesentliche Faktoren, welche die Entstehung von Burnout bei den Mitarbeitern in Organisationen begünstigen können: Arbeitsüberforderung, intensive Kontrollen, mangelhafte Belohnung, Beeinträchtigung der Gemeinschaft, Verlust von

¹⁰⁵ Vgl. World Health Organization, 2019.

¹⁰⁶ Vgl. Scharnhorst, 2019.

¹⁰⁷ Vgl. Freudenberger, 1974.

¹⁰⁸ Vgl. Korczak & Huber, 2012.

¹⁰⁹ Vgl. Rösing, 2008.

Fairness und konträre Werte.¹¹⁰ Die genannten Ursachen führen zu einem dauerhaften Ungleichgewicht zwischen den Arbeitsanforderungen und den Ressourcen für ihre Bewältigung und können damit auch zu Burnout-Erkrankungen führen.¹¹¹ Burnout hängt stark mit den Konstrukten *Stress* und *Depression* zusammen. Auf diese Verbindungen wird in Kapitel 2.5 näher eingegangen, da sie von maßgeblicher Bedeutung für die Herleitung der Forschungshypothesen sind.

2.4 Depression

Definition von Depression

Der Begriff *Depression* entspringt dem lateinischen Wort *deprimere* und bedeutet *herunterdrücken*. Im 20. Jahrhundert wurde für diese Form der Erkrankung verstärkt der Begriff *Melancholie* verwendet.¹¹² In der Umgangssprache wird Depression häufig als Synonym für ein Stimmungstief verwendet, das durch belastende Ereignisse hervorgerufen wird.¹¹³ Die klinische Depression als Störungsbild muss jedoch deutlich davon abgegrenzt werden. Gemäß dem ICD-10 handelt es sich bei Depression um eine psychische Störung, die zur Gruppe der affektiven Störungen gehört.¹¹⁴ Teilweise wird diese Zuordnung jedoch kritisiert, da Depression viel mehr als nur affektive Symptome umfasst.¹¹⁵ In der Differentialdiagnostik muss Depression von anderen affektiven Störungen, wie etwa der Dysthymie, der bipolaren affektiven Störung oder der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung des Borderline-Typs, abgegrenzt werden.¹¹⁶

Symptome der Depression

Der Krankheitsverlauf einer Depression wird in die drei Hauptsymptome *Niedergeschlagenheit*, *Verlust von Interesse und Freude* sowie *Antriebslosigkeit*

¹¹⁰ Vgl. Maslach & Jackson, 1981.

¹¹¹ Vgl. Maslach & Goldberg, 1998.

¹¹² Vgl. Telles-Correia & Marques, 2015.

¹¹³ Vgl. Beck & Alford, 2009.

¹¹⁴ Vgl. Dilling et al., 2015; Hautzinger, 1998.

¹¹⁵ Vgl. Beck & Alford, 2009.

¹¹⁶ Vgl. Dilling et al., 2015.

unterteilt.¹¹⁷ Auch das formale und inhaltliche Denken sowie die kognitiven Fähigkeiten können beeinflusst werden. Zudem treten häufig körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Kopf- und Gliederschmerzen, Veränderung der Essgewohnheiten oder Verdauungsprobleme auf.¹¹⁸ Betroffene befinden sich in einer übertraurigen Grundstimmung und können keine Freude mehr empfinden. Negative, sich wiederholende Gedanken, innere Leere und eine pessimistische Grundhaltung bestimmen den Alltag und machen jede noch so kleine Entscheidung zu einem Problem. Das Selbstwertgefühl sinkt ab und eine zukunftsorientierte Einstellung ist nicht mehr möglich.¹¹⁹ Tritt eine gewisse Anzahl dieser emotionalen, motivationalen, behavioralen, kognitiven und somatischen Symptome über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen auf, wird nach dem ICD-10 die Diagnose *Depression* gestellt.¹²⁰ Je nach Schweregrad erfolgt die Einteilung in eine leichte, mittelgradige oder schwere Depression.¹²¹ Langfristig ist es geplant, in den Diagnosen auch biologische, genetische und neuronale Ursachen zu berücksichtigen und weniger symptomgeleitet zu diagnostizieren.¹²² Angesichts des hohen Suizidrisikos bei besonders schweren depressiven Episoden zählt die Depression zu den lebensgefährlichen psychischen Krankheiten.¹²³ Die Diagnose einer Depression und die Abgrenzung von normalen Stimmungsschwankungen sind oft schwierig, da die Symptome individuell und vielfältig sind.¹²⁴ Zudem hat die Depression eine hohe Komorbidität und trifft beispielsweise oft mit Zwangsstörungen, Angststörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen auf.¹²⁵ Mit dem Beginn der Ära der Psychopharmaka, etwa in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, konnten depressive Störungen jedoch sehr häufig erfolgreich behandelt werden.¹²⁶

¹¹⁷ Vgl. Beck & Alford, 2009.

¹¹⁸ Vgl. Scherr, 2016.

¹¹⁹ Vgl. Haenel, 2018.

¹²⁰ Vgl. Dilling et al., 2015; Hegerl, 2020.

¹²¹ Vgl. Beck & Alford, 2009.

¹²² Vgl. Scherr, 2016.

¹²³ Vgl. Haenel, 2018.

¹²⁴ Vgl. Hautzinger, 1998.

¹²⁵ Vgl. Hautzinger & Meyer, 2002.

¹²⁶ Vgl. Haenel, 2018.

Ursachen von Depression

Die Ursache einer Depression kann in der Regel nicht nur auf einen Auslöser zurückgeführt werden. Vielmehr ist es häufig eine Kombination aus verschiedenen biologischen und psychosozialen Faktoren. Nicht nur genetische Umstände, sondern auch fehlende soziale Beziehungen oder einschneidende Lebensereignisse wie der Tod einer nahestehenden Person können die Empfindlichkeit gegenüber psychosozialen Belastungen stark erhöhen und damit eine Depression begünstigen.¹²⁷ Ein weiterer Faktor, der sich positiv auf die Entstehung einer Depression auswirken kann, ist Ruminieren, also Grübeln. Hierbei denken Betroffene ständig über Unglück und die Ursachen, Symptome und Konsequenzen der eigenen Probleme nach.¹²⁸ Im Gegensatz zu Sorgen richtet sich das Grübeln auf die Vergangenheit oder die Gegenwart. Durch das Verharren in den Gedanken steigt das Risiko, an einer Depression zu erkranken.¹²⁹ Ruminatives Denken führt oft zu einer Art negativer Gedankenspirale. Die depressive Stimmung führt dazu, dass der Fokus auf negativen Erinnerungen und Reizen liegt, wodurch der negative Affekt aufrechterhalten oder verschlimmert wird. Damit ist grübelndes Nachdenken ein weiterer Faktor für die Entstehung, Aufrechterhaltung und Intensivierung einer Depression oder für den Rückfall in eine überwundene depressive Episode.¹³⁰ Depressive Störungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen der Gesellschaft. Studien zufolge leiden 20% der Weltbevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben an einer depressiven Episode. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen öfter als junge.¹³¹

2.5 Integration der Konstrukte und Ableitung der Hypothesen

Allgemeine Effekte von Achtsamkeit

Obwohl es sich um ein vergleichsweise junges Forschungsgebiet handelt, ist die Anzahl der Forschungsarbeiten rund um das Thema *Achtsamkeit* beeindruckend hoch. Im Folgenden wird nur auf ausgewählte Ansätze und Studien

¹²⁷ Vgl. Hautzinger, 1998.

¹²⁸ Vgl. Dehn & Beblo, 2019.

¹²⁹ Vgl. Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008.

¹³⁰ Vgl. Watkins & Brown, 2002.

¹³¹ Vgl. World Health Organization, 2012.

eingegangen. Der positive Einfluss achtsamkeitsbasierter Interventionen ist in der Literatur gut erforscht. Es konnten unter anderem positive Effekte auf die Verminderung von Herzerkrankungen,¹³² chronischen Schmerzen,¹³³ rheumatischer Arthritis,¹³⁴ Diabetes¹³⁵ sowie auf das allgemeine Wohlbefinden¹³⁶ gezeigt werden. Eine Übersicht über die zahlreichen achtsamkeitsbasierten Ansätze ist in Abbildung 4 dargestellt.

Abbildung 4: Achtsamkeitsbasierte Programme
(eigene Darstellung nach Ernst, Esch, & Esch, 2009)

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
Mindfulness-Based Eating Awareness Therapy (MBEAT)
Mindfulness-Based Prevention for Alcohol and Substance Abuse (MBRP)
Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT)
Mindfulness Meditation and Emotion Regulation (MMER)
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
Mind-Body-Medicine (MBM)

In den buddhistischen Religionspraxen spielen Achtsamkeit und Yoga in Form von körperlichen Übungen, Atemübungen und Meditation eine zentrale Rolle für das Erlangen eines achtsamen Zustands. Atem-, Konzentrations- und Haltungsübungen fördern die Kultivierung von Achtsamkeit, Gelassenheit und Empathie.¹³⁷ Wie eine aktuelle Studie zeigt, werden mithilfe von Yoga sowohl während als auch nach Abschluss der Kurse die Lebensqualität gesteigert

¹³² Vgl. McComb et al., 2004.

¹³³ Vgl. Baer, 2003; Chiesa & Seretti, 2010; Plews-Ogan et al. 2005.

¹³⁴ Vgl. Pradhan et al., 2007.

¹³⁵ Vgl. Baer, 2003.

¹³⁶ Vgl. Strauss et al., 2021.

¹³⁷ Vgl. Dobos et al., 2018.

und die Angst reduziert.¹³⁸ Die Diagnose Krebs ist ein Multiplikator für das Stressempfinden der Betroffenen. Voiß, Höxtermann, Dobos und Cramer¹³⁹ fanden in ihren Studien heraus, dass die Stresssymptome von Frauen mit diagnostiziertem Brustkrebs unter Anwendung von spiritueller Meditation, Yoga und Achtsamkeitsmeditation minimiert werden konnten. Dass Achtsamkeit nicht nur psychische, sondern auch physische Veränderungen positiv beeinflussen kann, haben Davidson et al.¹⁴⁰ in ihrer Forschung belegen können. Bei Teilnehmenden von MBSR-Kursen konnte nach einer Grippeimpfung ein höherer Anstieg der Antikörper beobachtet werden als bei der Kontrollgruppe ohne ein MBSR-Programm. Creswell, Myers, Cole und Irwin¹⁴¹ wiesen in einer Studie positive Effekte von MBSR auf die Immunfunktion von Patienten mit dem Humanen Immundefizienz-Virus (HIV) nach. In einer anderen Untersuchung zeigte ein App-basiertes Achtsamkeitstraining bei Berufstätigen bereits nach 14 Tagen positive Effekte auf das Arbeitsengagement, die Arbeitszufriedenheit sowie die Selbstwirksamkeit und verringerte die emotionale Erschöpfung. Die Forscher gehen davon aus, dass App-basierte Achtsamkeitstrainings durch die flexible Nutzung eine vielversprechende Möglichkeit für den Berufsalltag darstellen.¹⁴² Allgemein ist der positive Einfluss von Achtsamkeit auf Arbeitsengagement und Leistung gut erforscht und konnte wiederholt gezeigt werden.¹⁴³

Achtsamkeit und Stress

Eine der häufigsten Anwendungsbereiche von MBSR ist die Stressbewältigung. Eine Vielzahl von Studien konnte den positiven Einfluss auf das Stressempfinden der MBSR-Kurse belegen.¹⁴⁴ Eine Studie von Klatt, Buckworth und Malarkey¹⁴⁵ konnte sogar mit einem verkürzten, sechswöchigen MBSR-Programm ähnliche Ergebnisse erzielen. Die Probanden hatten im Vergleich zur

¹³⁸ Vgl. Cramer et al., 2017.

¹³⁹ Vgl. Voiß et al., 2019.

¹⁴⁰ Vgl. Davidson et al., 2003.

¹⁴¹ Vgl. Cole und Irwin, 2009.

¹⁴² Vgl. Möltner, Leve & Esch, 2018.

¹⁴³ Vgl. Leroy et al., 2013.

¹⁴⁴ Vgl. Kabatt-Zinn, 1993; Strauss et al., 2021.

¹⁴⁵ Vgl. Klatt, Buckworth und Malarkey, 2009.

Kontrollgruppe wöchentlich signifikant höhere Ausprägungen der Achtsamkeit sowie stärkere Verbesserungen im Stressempfinden gegenüber dem Beginn der Intervention. Seit der Einführung des Interventionsprogramms wurden ebenfalls gesundheitsbezogene Auswirkungen abgewandelter achtsamkeits-basierter Programme untersucht. Zum Beispiel wurde im Institut für MBM ein Stressmanagement-Programm in Form eines Kurses entwickelt, um die Eigenaktivität der Patienten und die Nutzung ihrer individuellen Ressourcen in deren Gesundungsprozess langfristig zu stärken. Die Patienten konnten ihr eigenes Verhalten und das Lebensumfeld gesundheitsfördernd gestalten und förderten somit ihre Selbstwirksamkeit in unterschiedlichen Lebensbereichen.¹⁴⁶ Mithilfe einer zehnmütigen Audio-Meditationssitzung am Morgen und einer weiteren fünfminütigen geführten Meditationssitzung unmittelbar nach dem Mittagessen konnte ein signifikanter Anstieg von Achtsamkeit und des psychischen Wohlbefindens der Mitarbeiter beobachtet werden. Zusätzlich wurde ein Rückgang psychischer Belastung und Stress bei den Mitarbeitern festgestellt. Insgesamt half die Intervention den Mitarbeitern sehr dabei, impulsives oder reaktives Verhalten zu unterlassen.¹⁴⁷ Basierend auf der Literatur zum positiven Effekt von Achtsamkeit auf die physische und psychische Gesundheit ergibt sich Hypothese 1.

Hypothese 1: Es besteht ein negativer Einfluss von Achtsamkeit auf Stress (Haupteffekt): Höhere Achtsamkeit führt zu geringerem Stress.

Achtsamkeit und Burnout

Die moderne Arbeitswelt zeichnet sich durch eine zunehmende Komplexität und Dynamik aus und formiert dadurch steigende Anforderungen an berufstätige Menschen.¹⁴⁸ Immer mehr Arbeitnehmer leiden unter einem erhöhten Stress- und Burnout-Level bis hin zur Arbeitsunfähigkeit durch psychische Diagnosen. Mehr Krankheitstage und Arbeitsausfälle sind häufig die Folge und führen zu steigenden Kosten in den Unternehmen.¹⁴⁹ Emotionale Erschöpfung ist eines der Kernsymptome von Burnout. Es beschreibt einen generellen

¹⁴⁶ Vgl. Dobos et al., 2018.

¹⁴⁷ Vgl. Grégoire, Lachance & Taylor, 2015.

¹⁴⁸ Vgl. Eilers et al., 2021.

¹⁴⁹ Vgl. Esch, 2002.

Erschöpfungszustand und führt zu einer Verringerung der Leistungsfähigkeit der Betroffenen. In Folge dessen sinkt das Selbstwertgefühl bezüglich der eigenen, meist berufsbezogenen Leistungen ab und führt zu einem dauerhaften Ungleichgewicht zwischen den Arbeitsanforderungen und den Ressourcen für ihre Bewältigung.¹⁵⁰ Ellen J. Langer¹⁵¹ konnte bestätigen, dass Achtsamkeitstechniken zur Vermeidung von Burnout-Risiken beitragen. Auch eine Untersuchung von Hülshager et al.¹⁵² zeigte, dass Achtsamkeitstrainings emotionale Erschöpfung reduzieren und die Arbeitszufriedenheit verbessern können. Im Rahmen eines fünftätigen Trainingsprogramms für MBM konnte der positive Einfluss auf die Vermeidung von Burnout belegt werden.¹⁵³ Mithilfe von MBM-Techniken, wie etwa Meditation, Atemübungen, Selbsterkenntnis und Entspannungsübungen, wurden signifikante Verbesserungen bei emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation, persönlicher Leistung, sekundärem traumatischem Stress sowie Reduzierung der Überaktivität des sympathischen Nervensystems festgestellt. Einer weiteren Studie zufolge minimiert eine regelmäßige Meditationssitzung stressbedingte Burnout-Symptome und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden der Mitarbeiter bei.¹⁵⁴ Auf der Grundlage der vorangegangenen Forschungsarbeiten zu Achtsamkeit und Burnout ergibt sich Hypothese 2.

Hypothese 2: Es besteht ein negativer Einfluss von Achtsamkeit auf Burnout (Haupteffekt): Höhere Achtsamkeit führt zu geringerem Burnout.

Achtsamkeit und Depression

Achtsamkeitsbasierte Interventionen lehren die Nutzer, auf ihre körperlichen Signale zu achten, um das Stressniveau frühzeitig ausbalancieren zu können. Ein weit verbreiteter Ansatz ist die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT), welche von Teasdale et al.¹⁵⁵ zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt wurde. Die Methode lehrt

¹⁵⁰ Vgl. Maslach & Goldberg, 1998.

¹⁵¹ Vgl. Langer, 1993.

¹⁵² Vgl. Hülshager et al., 2013.

¹⁵³ Vgl. Weinlander, Gaza, & Winget, 2020.

¹⁵⁴ Vgl. Grégoire et al., 2015.

¹⁵⁵ Vgl. Teasdale et al., 2000.

die Teilnehmenden, das Bewusstsein für die aktuelle Situation zu schärfen. Durch die Entwicklung einer achtsamen inneren Haltung und Akzeptanz gegenüber negativen Erfahrungen werden Ressourcen gestärkt und eine anhaltende Rückfallprophylaxe gefördert.¹⁵⁶ Die Anwendung des MBCT-Programms senkt die Rückfallquote depressiver Störungen um rund 50%.¹⁵⁷ Brown und Ryan¹⁵⁸ konnten die Bedeutung von Achtsamkeit zur Veränderung von dysfunktionalen Gedanken, Gewohnheiten und Verhaltensmustern belegen. Auch andere Studien zeigten, dass durch Achtsamkeit das Grübeln und die Abwärtsspirale negativer Gedanken durchbrochen sowie ein positiver Weg durch eine urteilsfreie Bewertung der Situation ermöglicht wurde.¹⁵⁹ Gedanklich abdriftende Personen verfallen häufiger in eine negative Stimmung und weisen eine höhere Ausprägung von Depressivität auf.¹⁶⁰ Teilnehmende von MBSR-Kursen zeigten bereits nach einer achtwöchigen Behandlung ein niedrigeres Depressionsniveau sowie eine verbesserte Lebensqualität.¹⁶¹ Des Weiteren wurde nachgewiesen, dass Yoga sowohl während als auch nach Abschluss regelmäßiger Kurse die Depressivität der teilnehmenden Personen verringert.¹⁶² Basierend auf den empirischen Befunden zum Einfluss von Achtsamkeit auf Depression ergibt sich Hypothese 3.

Hypothese 3: Es besteht ein negativer Einfluss von Achtsamkeit auf Depression (Haupteffekt): Höhere Achtsamkeit führt zu geringerer Depression.

Stress und Burnout

Die Symptome eines Burnout-Syndroms sind bei jedem Betroffenen sehr individuell, was eine eindeutige Verlaufsbeschreibung schwierig macht.¹⁶³ In der Regel geht der Erkrankung eine lange Leidensgeschichte voraus, welche jedoch nicht zwingend berufsbezogene Ursachen haben muss. Eine kontinuierliche Überbelastung des Organismus kann ebenfalls durch alltägliche

¹⁵⁶ Vgl. Institut für Achtsamkeit, 2021; Strauss et al., 2021.

¹⁵⁷ Vgl. Ma & Teasdale, 2004; Teasdale et al., 2000.

¹⁵⁸ Vgl. Brown & Ryan, 2003.

¹⁵⁹ Vgl. Grégoire & Lachance, 2014; Teasdale et al., 2000; Williams, 2008.

¹⁶⁰ Vgl. Deng, Li & Tang, 2012.

¹⁶¹ Vgl. Grégoire et al., 2015; Joo et al., 2010; Zivnuska et al., 2015.

¹⁶² Vgl. Cramer et al., 2017.

¹⁶³ Vgl. Mainka-Riedel, 2013.

Stress auslösende Ereignissen entstehen.¹⁶⁴ Beispielsweise kann ein hohes Stressniveau bedingt durch eine überbelastete Elternrolle ebenfalls zu Frustration, Rückzug, Apathie und psychosomatischen Erkrankungen führen. Im weiteren Verlauf kann es zum Burnout und schlussendlich zu einer Depression kommen.¹⁶⁵ Reagiert der Betroffene auf die Signale seines Körpers, wie etwa Ermüdung, Lustlosigkeit, Verspannungen oder Kopfschmerzen, nicht mit einer Veränderung der Stressfaktoren, droht die Gefahr von ernsthaften Erkrankungen. Hierzu zählen anfänglich psychosomatische Symptome wie Schweißausbrüche, Haarausfall, Verdauungsbeschwerden, schwerfällige Atmung und unruhiger Schlaf. Später können Angsterkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Burnout die Folge sein.¹⁶⁶ Die Schwierigkeit bei stressbedingtem Burnout ist die Tatsache, dass es keine klare Grenze zwischen einem guten Gleichgewicht und einer Überbelastung gibt. Wird der Energiespeicher dauerhaft unterschritten, findet die betroffene Person nicht mehr alleine zurück zu einem ausgeglichenen Ursprungspunkt. Die Müdigkeit verschwindet selbst nach Erholungsphasen nicht mehr. Es entfaltet sich oft eine innere Unruhe und Nervosität. Der ursprüngliche Optimismus wird durch dauerhaften Pessimismus ersetzt. Spätestens ab diesem Punkt ist die Hilfe von außen äußerst wichtig und notwendig.¹⁶⁷ In einer spanischen Studie wurde der Zusammenhang zwischen Stress, Burnout und Depression anhand einer Stichprobe von 453 Athleten untersucht. Das Ergebnis zur Auswirkung von Stress auf Burnout ergab eine 43%ige Varianz. Das bedeutet, dass ein erheblicher Teil eines Burnouts rein stressbedingte Ursachen hat.¹⁶⁸ Maslach, Schaufeli und Leiter¹⁶⁹ führen die Ursachen für Burnout sogar ausschließlich auf chronische, emotionale und zwischenmenschliche Stressfaktoren zurück. Aufgrund des Einflusses von Stress auf Burnout in Kombination mit dem weiter oben beschriebenen Einfluss von Achtsamkeit auf Stress ergibt sich Hypothese 4.

Hypothese 4: Der Einfluss von Achtsamkeit auf Burnout wird über Stress vermittelt (Mediationseffekt): Höhere Achtsamkeit führt zu geringerem Stress und dadurch zu geringerem Burnout. Vorhersagen über die Art des Stress und

¹⁶⁴ Vgl. Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti & Nachreiner, 2019.

¹⁶⁵ Vgl. Däfler, 2015.

¹⁶⁶ Vgl. Klieff, 2019.

¹⁶⁷ Vgl. Haenel, 2018.

¹⁶⁸ Vgl. De Francisco et al., 2016.

¹⁶⁹ Vgl. Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001.

die genauen Burnoutsymptome werden aus Gründen der Einfachheit nicht gemacht.

Burnout und Depression

Häufig wird Menschen, die am Burnout-Syndrom leiden, nachgesagt, dass sie die vornehme Bezeichnung *Burnout* wählen, um eine Depression zu verschleiern. Doch nicht selten ist die Ursache einer Depression der Verlust der eigenen Leistungs- und Antriebsfähigkeit, welche das Burnout mit sich bringt.¹⁷⁰ Sowohl die Sichtweise der Gesellschaft auf das Thema *Depression* als auch die mögliche Verwechslung von Burnout mit anderen psychischen Erkrankungen erschwert den Betroffenen sowie dem Gesundheitswesen eine klare Abgrenzung zwischen Patienten mit Burnout und Patienten mit Depression. Folglich werden viele Patienten falsch oder gar nicht behandelt.¹⁷¹ Symptome wie Antriebslosigkeit, niedergedrückte Stimmung oder erhöhte Ermüdbarkeit sind sowohl bei Burnout als auch bei Depressionen zu beobachten.¹⁷² Faktorenanalysen machten deutlich, dass der latente Depressionsfaktor und die latenten Faktoren, die sich auf die Burnout-Komponenten beziehen, denselben übergeordneten Faktor widerspiegeln.¹⁷³ Eine Depression geht jedoch über die Burnout-Symptome hinaus. Depressive Menschen leiden unter vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Konzentrationsverlust und im schlimmsten Fall unter Suizidgedanken oder -handlungen.¹⁷⁴ Schnetzer, Schulenberg und Buchanan¹⁷⁵ wiesen nach, dass Bedeutungslosigkeit, ein Kernsymptom von Burnout,¹⁷⁶ zu Depressionen, Drogenmissbrauch und Suizidalität führen kann. Eine finnische Studie konnte den Zusammenhang von berufsbedingtem Burnout und depressiver Störung eindeutig nachweisen.¹⁷⁷ Die Untersuchung umfasste eine Zwölf-Monats-Prä-

¹⁷⁰ Vgl. Scherrmann, 2015.

¹⁷¹ Vgl. Scharnhorst, 2019.

¹⁷² Vgl. Beck & Alford, 2009; Edelwich & Brodsky, 1980.

¹⁷³ Vgl. Bianchi, Schonfeld & Verkuilen, 2020.

¹⁷⁴ Vgl. Scherrmann, 2015.

¹⁷⁵ Vgl. Schnetzer, Schulenberg & Buchanan, 2013.

¹⁷⁶ Vgl. Edelwich & Brodsky, 1980.

¹⁷⁷ Vgl. Ahola et al., 2005.

valenz mit 3.276 Mitarbeitern im Alter von 30 bis 64 Jahren. Die Autoren belegten, dass eine aktuelle depressive Episode mit einer hohen Wahrscheinlichkeit aus einem vorangegangenen Burnout-Syndroms entsteht. Um eine mögliche Depression nicht zu übersehen, empfehlen sie, bei berufstätigen Patienten sowohl das Auftreten von Burnout als auch von depressiven Störungen zu bewerten. Burnout kann sich als eine kurzzeitige oder auch andauernde Arbeitsüberlastung erweisen und ist ein Risikofaktor für psychische und somatische Krankheiten. In den meisten Fällen wird Burnout durch eine depressive Störung belegt. Diese sollte keinesfalls unterschätzt, sondern psychotherapeutisch und gegebenenfalls pharmakologisch behandelt werden.¹⁷⁸ Aufgrund des Einflusses von Burnout auf Depression in Kombination mit dem weiter oben beschriebenen Einfluss von Stress auf Burnout ergibt sich Hypothese 5.

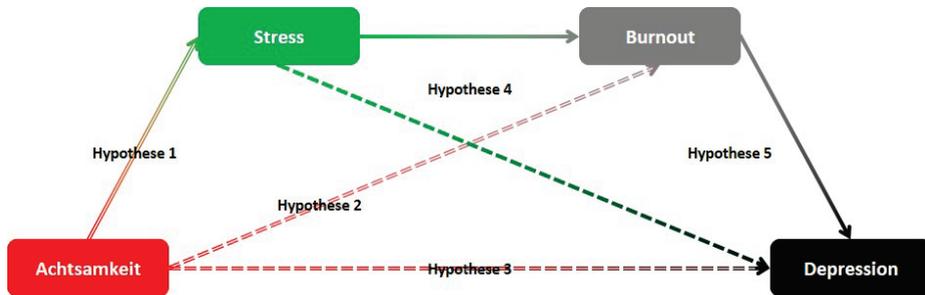
Hypothese 5: Der Einfluss von Stress auf Depression wird über Burnout vermittelt (Mediationseffekt): Höherer Stress führt zu stärkerem Burnout und dadurch zu stärkerer Depression. Vorhersagen über die Art des Stress und die genauen Burnoutsymptome werden aus Gründen der Einfachheit nicht gemacht.

Übersicht über die Hypothesen

Nach dem aktuellen Stand der Forschung gibt es bereits diverse Studien, die sich mit dem Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression beschäftigen. Nach eigener Recherche existieren jedoch noch keine Untersuchungen, in der alle vier Konstrukte gleichzeitig betrachtet werden. Diese Lücke soll durch die vorliegende Forschungsarbeit geschlossen werden, so dass auch Mediationsanalysen ermöglicht werden. Darüber hinaus sollen explorativ weitere Variablen betrachtet werden, um neue Erkenntnisse auf diesem Gebiet zu gewinnen. Eine Übersicht über die untersuchten Kernkonstrukte sowie die fünf Hypothesen findet sich in Abbildung 5.

¹⁷⁸ Vgl. Kapfhammer, 2012.

Abbildung 5: Veranschaulichung der Hypothesen (eigene Darstellung)



Anmerkung: Durchgezogene einfache Linien kennzeichnen positive Haupteffekte. Durchgezogene doppelte Linien kennzeichnen negative Haupteffekte. Gestrichelte Linien kennzeichnen indirekte Effekte (Mediationen).

3 Methodische Umsetzung

Die in dieser Arbeit vorgestellte Untersuchung hatte das Ziel, die vermuteten Einflüsse von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression zu untersuchen. Weiterhin wurden Spiritualität, Emotionsregulation und Copingstrategien explorativ betrachtet. Im folgenden Abschnitt werden zunächst die herangezogenen Messinstrumente und das Untersuchungsdesign erläutert. Danach wird die Durchführung der Datenerhebung dargestellt. Abschließend wird die Stichprobe konkretisiert.

3.1 Design und Messinstrumente

Untersuchungsdesign

Um möglichst präzise und vergleichbare Daten zu erhalten, wurde ein explanatives quantitatives Design mit quasi-experimentellem Ansatz gewählt. Ein explanatives Design wurde als passend betrachtet, da bereits viele Untersuchungen zum Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression existieren, auf deren Basis sich die im letzten Abschnitt beschriebenen Hypothesen ableiten ließen. Nichtsdestotrotz wurden zusätzliche Variablen, genauer gesagt Spiritualität, Emotionsregulation, Copingstrategien, Soziodemographie und Achtsamkeitsübungen, betrachtet, um explorativ Informationen über noch vergleichsweise wenig erforschte Sachverhalte zu gewinnen.¹⁷⁹ Es handelte sich um einen quasi-experimentellen Ansatz, da bezüglich Achtsamkeit, Stress, Burnout und Depression natürliche Gruppen ohne randomisierte Zuweisung verglichen wurden, um kausale Zusammenhänge zu überprüfen.¹⁸⁰

Zur Erhebung der Daten in Form einer Online-Befragung wurde das Softwareprogramm *SoSci Survey* verwendet. Diese Form der Untersuchung erfordert zunächst einen hohen Grad an Strukturierung der Inhalte, verhindert aber auch Verzerrungen wie beispielsweise den Versuchsleitereffekt. Durch die Vermeidung derartiger Effekte wird ein hohes Maß an Objektivität erreicht.¹⁸¹ Die Nutzung eines Online-Fragebogens führt zu einer größeren zeitlichen und

¹⁷⁹ Vgl. Döring & Bortz, 2016.

¹⁸⁰ Vgl. Sedlmeier & Renkewitz, 2018.

¹⁸¹ Vgl. Döring & Bortz, 2016.

örtlichen Flexibilität der Probanden. Die Daten mit quantitativen Methoden zu erheben ermöglicht es, das Erleben und Verhalten von Menschen numerisch und vergleichbar zu erfassen.¹⁸² Quantitativ erhobene Daten haben zudem den Vorteil, eine übersichtliche Darstellung des Fragebogens sowie der Ergebnisse zu ermöglichen. Eine präzise Filterführung unterbindet das Überspringen oder Zurückblättern innerhalb der Umfrage und somit eine nachträgliche Verfälschung der bereits gegebenen Antworten. Um eine möglichst hohe Rückmeldung bei gleichzeitig geringer Abbruchrate zu erhalten, wurde eine Bearbeitungszeit von zehn bis 15 Minuten angesetzt.¹⁸³

Aufgrund des Online-Formats der Datenerhebung war die Wahrscheinlichkeit, eine Teilmenge mit den Eigenschaften einer Gesamtpopulation zu erreichen, unwahrscheinlich. Stattdessen wurde eine willkürliche Auswahl der Teilnehmenden, das heißt eine Gelegenheitsstichprobe, herangezogen. Diese Ad-hoc-Stichproben beziehen diejenigen Personen oder Objekte in die Studie ein, die freiwillig und mit geringem Aufwand teilnehmen können.¹⁸⁴ Als Mindestgröße für die Stichprobe wurden 120 Versuchspersonen veranschlagt. Dies hatte folgenden Hintergrund: „Die Stichprobenkennwerteverteilung des Mittelwertes folgt gemäß zentralem Grenzwerttheorem ab einer Mindeststichprobengröße von $N = 30$ einer Normalverteilung“.¹⁸⁵ Um die für die Überprüfung der Hypothesen notwendigen Analysen durchzuführen, musste es sowohl Versuchsteilnehmende mit hoher als auch mit geringer Achtsamkeit geben. Ebenso sollte es Probanden mit geringem sowie mit hohem Stress, Burnout und Depression geben. Daraus ergab sich grob ein 2×2 Design, welches zur Bestimmung der Mindestgröße herangezogen wurde. Mit 4×30 Probanden ergab sich folglich eine gewünschte Mindestgröße von 120 Personen.

Achtsamkeit

Um ein möglichst vielfältiges Bild zur Achtsamkeit zu erhalten, wurden zwei verschiedene Messinstrumente verwendet. Zunächst wurde die deutsche

¹⁸² Vgl. Hussy, Schreier & Echterhoff, 2013.

¹⁸³ Vgl. Döring & Bortz, 2016.

¹⁸⁴ Vgl. Hussy et al., 2013.

¹⁸⁵ Döring & Bortz, 2016, S. 642.

Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)¹⁸⁶ verwendet, die auf dem englischen Original von Brown und Ryan basiert.¹⁸⁷ Das Instrument dient der Erfassung von selbsteingeschätzter Achtsamkeit und versteht sich als auf den Moment gerichtete Aufmerksamkeit und Bewusstsein von Abläufen im Augenblick. Der Fragebogen erfasst die Achtsamkeit im Sinne von Eigenschaften.¹⁸⁸ Die Skala reicht von 1 = „fast immer“ bis 6 = „fast nie“, wobei alle Items die Abwesenheit von Achtsamkeit ausdrücken. Folgendes Item soll als Beispiel dienen: „*Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.*“ Die interne Konsistenz der Skala liegt bei einem Cronbachs α von .830. Validierungsstudien und Normstichproben für Erwachsene sind gemäß dem Testmanual vorhanden.

Zur Absicherung der Daten wurde ebenfalls die Kursversion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA)¹⁸⁹ integriert. Dieses Instrument umfasst 14 Items und bezieht sich auf ein Achtsamkeitskonstrukt aus der buddhistischen Religionspraxis mit folgenden Charakteristika: Aufmerksamkeit, Urteilslosigkeit, Gegenwärtigkeit, Nicht-Identifikation, Prozesshaftigkeit, Neutralität, Akzeptanz, Ganzheitlichkeit, Nicht-Oberflächlichkeit, Absichtslosigkeit, ein-sichtsvolles Verstehen, Anfängergeist und abnehmende Reaktivität.¹⁹⁰ Somit zielt der Fragebogen ebenso auf die Erfassung von Eigenschaften ab, wobei der betrachtete Zeitraum durch den Versuchsleiter bestimmt wird. Insgesamt 13 der Items sind positiv formuliert, drücken also, anders als beim MAAS, das Vorhandensein von Achtsamkeit aus. Die Skala reicht von 1 = „fast nie“ bis 4 = „fast immer“. Folgendes Item soll als Beispiel dienen: „*In schwierigen Situationen kann ich innehalten.*“ Die interne Konsistenz der Kurzform liegt bei einem Cronbachs α von .870. Untersuchungen mit verschiedenen Normstichproben belegen die Validität des Instruments. Auf die Langform mit 30 Items wurde verzichtet, da hier einige Items von vielen Probanden nicht verstanden wurden und somit eine geringe Trennschärfe aufwiesen.¹⁹¹

¹⁸⁶ Vgl. Michalak et al., 2008, 2011.

¹⁸⁷ Vgl. Brown & Ryan, 2003.

¹⁸⁸ Vgl. Heidenreich, Ströhle, & Michalak, 2006.

¹⁸⁹ Vgl. Buchheld, 2000; Buchheld & Walach, 2002.

¹⁹⁰ Vgl. Buchheld, 2000; Walach et al., 2006.

¹⁹¹ Vgl. Walach et al., 2006.

Stress und Coping

Stress wurde mit dem Stress- und Coping-Inventar (SCI)¹⁹² erfasst. Dieses Instrument dient der zuverlässigen Messung von Stressbelastung, Stresssymptomen sowie Strategien der Stressbewältigung, also Coping. Obwohl Coping kein integraler Bestandteil der Hypothesen war, wurde das Konstrukt ebenfalls erhoben, da es, wie etwa das transaktionale Stressmodell zeigt, eng mit Stress zusammenhängt¹⁹³ und darum für explorative Analysen als gewinnbringend betrachtet wurde. Der Fragebogen umfasst zehn psychometrische Skalen mit insgesamt 54 Fragen. Drei dieser Skalen messen mit jeweils sieben Items die Arten von Stressbelastungen: Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung sowie Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse. Die Skala reicht hierbei von 1 = „*nicht belastet*“ bis 7 = „*sehr stark belastet*“. Folgende Beispiele werden zur besseren Veranschaulichung genannt: „*Unsicherheit durch finanzielle Probleme*“ (Stress durch Unsicherheit), „*Wohnungssuche oder Hausbau*“ (Stress durch Überforderung), „*Verlust oder Trennung von Partner*“ (Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse).

Neben der aktuellen Stressbelastung erfasst das Instrument mithilfe von 13 Items körperliche und psychische Stresssymptome. Folgendes Item soll als Beispiel dienen: „*Ich schlafe schlecht.*“ Der auf die Stressbewältigung bezogene Teil misst mit jeweils vier Items positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung, Halt im Glauben sowie erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum. Folgende Beispiele sollen die Formulierung der Items verdeutlichen: „*Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an*“ (positives Denken). „*Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden*“ (aktive Stressbewältigung). „*Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen*“ (soziale Unterstützung). „*Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte*“ (Halt im Glauben). „*Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche*“ (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum). Die Skala für Stresssymptome und Coping reicht von 1 = „*trifft gar nicht zu*“ bis 4 = „*trifft*“

¹⁹² Vgl. Satow, 2012.

¹⁹³ Vgl. Lazarus & Folkman, 1984.

genau zu“. Die interne Konsistenz der einzelnen Skalen liegt bei einem Cronbachs α zwischen .690 und .880. Validierungsstudien und repräsentative Normstichproben sind laut dem Testmanual vorhanden.¹⁹⁴

Burnout

Zur Messung von Burnout wurde das Maslach Burnout Inventory (MBI)¹⁹⁵ verwendet. Der Selbstbeurteilungsbogen besteht aus 22 Items mit drei Subskalen: neun Items für emotionale Erschöpfung, fünf Items für Depersonalisation und Empathieverlust sowie acht Items für reduzierte Leistungsfähigkeit. Der Fragebogen wird in den meisten wissenschaftlichen Studien zur Erfassung von Burnout eingesetzt.¹⁹⁶ Die Gütekriterien des Instruments wurden anhand einer deutschen Normstichprobe als zufriedenstellend beurteilt.¹⁹⁷ Die interne Konsistenz erreichte beispielsweise ein Cronbachs α von .860. Die Items werden auf einer siebenstufigen Likert-Skala von 1 = „nie“ bis 7 = „jeden Tag“ erfasst. Folgende Beispiele sollen die Formulierung der Items verdeutlichen: „*Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert*“ (emotionale Erschöpfung). „*Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet*“ (Depersonalisation und Empathieverlust). „*Ich gehe erfolgreich mit Problemen anderer Menschen um*“ (reduzierte Leistungsfähigkeit; umkodiert).

Depression

Zur Erfassung von Depression wurde die Allgemeine Depressionsskala (ADS) verwendet,¹⁹⁸ welche auf der Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)¹⁹⁹ basiert. Das Instrument umfasst 20 Fragen und ist insbesondere für die Messung leichter, subklinischer bis klinisch relevanter Depressivität geeignet. Laut den Angaben im Testmanual sind viele Validierungsstudien und repräsentative Normstichproben vorhanden. Die interne Konsistenz liegt in verschiedenen Stichproben bei einem Cronbachs α zwischen .890 und

¹⁹⁴ Vgl. Satow, 2012.

¹⁹⁵ Vgl. Maslach & Jackson, 1981.

¹⁹⁶ Vgl. Burisch, 2014; Scherrmann, 2015.

¹⁹⁷ Vgl. Neubach & Schmidt, 2000.

¹⁹⁸ Vgl. Hautzinger, 1988; Hautzinger & Bailer, 1993; Hautzinger et al., 2012.

¹⁹⁹ Vgl. Radloff, 1977.

.920. Die Items erfassen die Häufigkeit von depressiven Symptomen während der letzten Woche auf einer vierstufigen Likert-Skala von 1 = „selten oder überhaupt nicht (weniger als 1 Tag)“ bis 4 = „meistens oder die ganze Zeit (5 bis 7 Tage lang)“. Folgendes Item wird hier beispielhaft genannt: „Während der letzten Woche haben mich Dinge beunruhigt, die mir sonst nichts ausmachen.“

Emotionsregulation

Aufgrund des engen Zusammenhangs von Achtsamkeit und Emotionen wurde der Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)²⁰⁰ in die Untersuchung einbezogen. Der Fragebogen basiert auf einem Modell zum Ablauf und zur Regulation emotionaler Reaktionen²⁰¹ und existiert in einer deutschsprachigen Fassung.²⁰² Das Instrument wurde an jungen Erwachsenen validiert und dient der Erfassung der selbsteingeschätzten Präferenz für zwei häufig angewandte Strategien zur Emotionsregulation, nämlich Neubewertung (re-appraisal) und Unterdrückung (suppression). Die internen Konsistenzen der Skalen liegen bei einem Cronbachs α von .740 für Neubewertung und bei .760 für Unterdrückung. Der Fragebogen wird häufig in Verbindung mit der Untersuchung von Depressionen und Angsterkrankungen angewandt und wurde daher als passend betrachtet.²⁰³ Insgesamt umfasst das Instrument zehn Items, sechs zur Neubewertung und vier zur Unterdrückung, die auf einer siebenstufigen Likert-Skala von 1 = „stimmt überhaupt nicht“ bis 7 = „stimmt vollkommen“ erfragt werden. Für Neubewertung wird hier folgendes Beispiel genannt: „Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.“ Für Unterdrückung soll folgendes Beispiel dienen: „Ich behalte meine Gefühle für mich.“

²⁰⁰ Vgl. Gross & John, 2003.

²⁰¹ Vgl. Gross, 2002.

²⁰² Vgl. Abler & Kessler, 2009, 2011.

²⁰³ Vgl. Abler & Kessler, 2009.

Spiritualität

Aufgrund der häufigen Assoziation von Achtsamkeit mit Spiritualität wurde der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LEBE)²⁰⁴ herangezogen. Dieser erfasst mit insgesamt 151 Items 26 verschiedene Dimensionen der Lebensbedeutung sowie Sinnerfüllung und Sinnkrise. Umfangreiche Validierungsstudien sowie repräsentative Normstichproben sind laut Testmanual vorhanden. Für die vorliegende Untersuchung wurde lediglich die Subskala *Spiritualität* mit fünf Items erfasst. Die interne Konsistenz dieser Subskala liegt laut Testmanual bei einem Cronbachs α von .680. Die Items werden auf einer sechsstufigen Likert-Skala von 1 = „*stimme überhaupt nicht zu*“ bis 6 = „*stimme vollkommen zu*“ erfasst. Folgendes Item wird hier beispielhaft genannt: „*Ich habe das Gefühl, dass es noch eine andere Wirklichkeit als die uns bekannte gibt.*“

Soziodemographie und Achtsamkeitsübungen

Zur Ermittlung der Zusammensetzung der Stichprobe sowie zur explorativen Analyse wurden folgende zehn soziodemographische Variablen erfragt: Geschlecht, Alter, Familienstand, Schul- und Bildungsabschluss, Beschäftigungsgrad, Anzahl der Kinder, Führungsverantwortung, Berufsbranche sowie Berufsstatus. Des Weiteren wurde ermittelt, ob die Probanden selbst Achtsamkeitsübungen durchführen. Falls dies der Fall war, wurde nach der Häufigkeit der Durchführung sowie nach konkreten Achtsamkeitsübungen gefragt. In einem offenen Textfeld konnten die Probanden zudem weitere Achtsamkeitsübungen ergänzen.

3.2 Ablauf der Untersuchung

Nach der Untersuchungsplanung und der Auswahl der Messinstrumente wurde der Fragebogen in die frei verfügbare Online-Umfrage-Applikation *SoSci Survey* eingearbeitet. Der Link zur Onlinebefragung wurde hauptsächlich über die sozialen Medien *Instagram* und *Facebook* gestreut. Auf beiden Plattformen wurde hierfür gezielt Kontakt zu Interessengruppen für Achtsamkeit hergestellt. Des Weiteren wurde der Link regelmäßig als Status in dem

²⁰⁴ Vgl. Schnell & Becker, 2007.

Chatprogramm *Whatsapp* mit dem Aufruf zur Teilnahme gepostet. Im Freundes- und Bekanntenkreis wurde zusätzlich darum gebeten, den Link an weitere Freunde, Verwandte und Kollegen weiterzuleiten. Screenshots zur Akquise der Probanden auf den unterschiedlichen Portalen finden sich in Anhang A.

Der vollständige Fragebogen beinhaltete insgesamt zehn Fragen zur Soziodemographie, 140 Items zu den sieben verwendeten Messinstrumenten und drei Fragen zur Durchführung von Achtsamkeitsübungen. Um unerwünschte Verfälschungen der Ergebnisse auszuschließen, wurden verschiedene Voreinstellungen vorgenommen. Zunächst wurde die Möglichkeit deaktiviert, sich der Frage zu entziehen und keine Antwort abzugeben. Um eine nachträgliche Veränderung bereits abgegebener Antworten aus vorherigen Fragegruppen zu verhindern, wurde die Zurück-Funktion ebenfalls deaktiviert. Durch die Filterfunktion konnten Teilnehmende gezielt auf die zur Antwort passenden Seiten weitergeleitet werden. So wurden beispielsweise nur Personen, die angaben, selbst Achtsamkeitsübungen durchzuführen, anschließend abgefragt, welche Arten von Übungen sie anwenden. Um die Fehlerquote zu minimieren, wurden vor der Veröffentlichung mehrere Pretests durchgeführt. Die Online-Umfrage war über einen Zeitraum von 20 Tagen aktiv geschaltet.

Auf der ersten Seite wurden die Teilnehmenden begrüßt und über den Anlass und das Thema der Umfrage aufgeklärt. Zudem wurden die Teilnehmenden auf die voraussichtliche Bearbeitungsdauer und den Datenschutz hingewiesen. Eine Filterfrage zur Einwilligung der Teilnahme beendete bei Ablehnung die Umfrage oder führte die Probanden beim Einverständnis zur nächsten Seite. Nach der Abfrage der soziodemographischen Fragen folgten die Fragen des MBI und des SCI. Anschließend wurden die Fragen der ADS und des ERQ dargeboten. Danach wurden die Achtsamkeit mithilfe des MAAS und des FFA sowie die Spiritualität unter Verwendung einer Subskala des LEBE erfragt. Zum Abschluss folgten Fragen zur Durchführung von Achtsamkeitsübungen. Auf der letzten Seite wurde den Probanden für ihre Teilnahme gedankt und die Umfrage somit abgeschlossen. Die vollständige Dokumentation des Online-Fragebogens in Form von Screenshots findet sich in Anhang B.

3.3 Beschreibung der Stichprobe

Im Erhebungszeitraum nahmen insgesamt 205 Probanden teil, von denen 133 den Fragebogen vollständig ausfüllten. Dies entspricht einer Abbruchquote von 35.12%. Nur die vollständigen 133 Fragebögen wurden für die weiteren Datenanalysen berücksichtigt. Frauen (105) waren im Vergleich zu den Männern (28) überrepräsentiert. Das Alter der Versuchsteilnehmende betrug im Mittel 34.23 Jahre ($SD = 9.63$, $Min = 18$, $Max = 66$). Die Probanden waren in etwa zu gleichen Teilen ledig (41), in einer festen Partnerschaft (46) und verheiratet oder in einer eingetragenen Partnerschaft (37). Getrennte lebende (1), geschiedene (6) und verwitwete (1) Personen sowie andere Beziehungsformen (1) waren nur vereinzelt vertreten. Insgesamt 93 Teilnehmende hatten eine Hochschulreife (63) oder Fachhochschulreife (30), wohingegen 40 Probanden einen Hauptschulabschluss (8) oder Realschulabschluss (32) vorwiesen. Bezüglich des höchsten weiterführenden Bildungsabschlusses hatten 52 Probanden ein abgeschlossenes Studium mit Bachelor (24), Magister (1), Staatsexamen (2), Master oder Diplom (24) oder Promotion (1). Die anderen 81 Personen hatten eine abgeschlossene Ausbildung (56), einen Meister (2), Fachwirt (6), Techniker (2) oder noch keinen Abschluss (15). Im Durchschnitt hatten die Versuchsteilnehmende 0.53 Kinder ($SD = 1.01$, $Min = 0$, $Max = 6$).

Beruflich gesehen waren Personen ohne Führungsverantwortung (95) gegenüber Personen mit Führungsverantwortung (38) überrepräsentiert. Ebenso befanden sich die meisten Probanden (104) in einem Angestelltenverhältnis. Andere Berufsformen, wie Studierende (13), Auszubildende (4), Selbständige oder Freiberufler (6) und Arbeitslose (6), waren nur einzeln vertreten. Der durchschnittliche Beschäftigungsgrad pro Woche betrug 32.66 Stunden ($SD = 13.86$, $Min = 0$, $Max = 60$). Die Stichprobe zeigte hinsichtlich der Berufsbranche eine große Varianz. Die am stärksten vertretenen Branchen waren Bildung und Erziehung (15), Chemie und Pharmazie (14) sowie Medizin, Psychologie, Pflege und Therapie (11).

Von den 133 Probanden gaben nahezu gleich viele an, Achtsamkeitsübungen durchzuführen (58) oder dies nicht zu tun (75). Bezüglich der Häufigkeit der Durchführung von Achtsamkeitsübungen zeigten sich bei den betroffenen 58 Personen folgende Ergebnisse: nie (7), mehrmals im Jahr (2), etwa einmal im Monat (5), mehrmals im Monat (14), etwa einmal pro Woche (9), mehrmals

pro Woche (18), jeden Tag (3). Obwohl diese Variable ordinalskaliert ist, wurde sie in späteren Analysen als metrische Variable betrachtet, um die Interpretation möglicher Ergebnisse zu erleichtern (Berry, 1993). Von den zehn erfragten Arten von Achtsamkeitsübungen wurden im Mittel 2.78 absolviert ($SD = 1.86$, $Min = 1$, $Max = 9$). Die Häufigkeiten der verschiedenen Übungen stellten sich folgendermaßen dar: Atemübungen (31), Achtsamkeit in Bewegung (24), Yoga (24), Dankbarkeitsübungen (22), Meditation (19), Body Scan (11), Positives Mantra (9), Digital Detox (6), Kontemplation (3), Sonstige (12). Bei den sonstigen Übungen machten sechs Personen genauere Angaben. Jeweils einmal genannt wurden hier Affirmationen, autogenes Training, Fasten, Qigong, Selbstreflexion und das Führen eines Tagebuchs.

4 Statistische Ergebnisse

Die Auswertung der Daten erfolgte mit der Statistik-Software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Für alle statistischen Tests wurde ein Alpha-Level von .050 bei einer zweiseitig getesteten Signifikanz verwendet. Im Folgenden werden aus Gründen der Einfachheit und Übersichtlichkeit nur ausgewählte, signifikante und für die Forschungsthematik relevante Ergebnisse dargestellt. Eine vollständige Übersicht über alle Ergebnisse inklusive der durchgeführten Analysen sowie der Rohdaten befindet sich im elektronischen Anhang in den Dateien *Rohdaten*, *Analysesyntax* und *Ergebnisse*.

4.1 Vorab-Analysen

Interne Konsistenzen

Vor der eigentlichen Analyse der Daten wurden zunächst die Reliabilitäten der verwendeten Skalen berechnet, um zu überprüfen, ob sich die in den Manuals angegebenen guten Kennwerte auch in der untersuchten Stichprobe zeigen. Laut verschiedenen Autoren sollte die Reliabilität eines psychometrischen Instruments eine interne Konsistenz in Form von Cronbachs Alpha einen Mindestwert von $\alpha = .700$ aufweisen.²⁰⁵ Diese Voraussetzung war für sämtliche verwendeten Skalen erfüllt. Teilweise lagen die Werte über den Angaben in den Testmanuals. Folglich konnten alle Skalen in die weiteren Analysen einbezogen und interpretiert werden.

Die einzelnen internen Konsistenzen stellten sich wie folgt dar: Achtsamkeit – MAAS ($\alpha = .891$), Achtsamkeit – FFA ($\alpha = .870$), Spiritualität ($\alpha = .839$), Emotionsregulation – Neubewertung ($\alpha = .855$), Emotionsregulation – Unterdrückung ($\alpha = .736$), Stress durch Unsicherheit ($\alpha = .802$), Stress durch Überforderung ($\alpha = .745$), Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($\alpha = .739$), Körperliche und psychische Stresssymptome ($\alpha = .864$), Coping – Positives Denken ($\alpha = .715$), Coping – Aktive Stressbewältigung ($\alpha = .753$), Coping – Soziale Unterstützung ($\alpha = .821$), Coping – Halt im Glauben ($\alpha = .786$), Coping – Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum ($\alpha = .744$), Burnout – Emotionale Erschöpfung ($\alpha = .897$), Burnout – Depersonalisation

²⁰⁵ Vgl. Lance, Butts & Michels, 2006; Moosbrugger & Kelava, 2012.

und Empathieverlust ($\alpha = .771$), Burnout – Reduzierte Leistungsfähigkeit ($\alpha = .718$), Depression ($\alpha = .734$).

Deskriptive Statistiken der Skalen

Die durchschnittliche Achtsamkeit der Stichprobe lag beim MAAS (Skala von 1 bis 6) bei 3.96 ($SD = 0.80$, $Min = 2.13$, $Max = 5.60$) und beim FFA (Skala von 1 bis 4) bei 2.66 ($SD = 0.48$, $Min = 1.36$, $Max = 3.93$). Somit lagen beide Mittelwerte über den theoretischen Skalenmittelpunkten von 3.5 und 2.5. Die durchschnittliche Spiritualität der Probanden erreichte einen Wert von 3.30 ($SD = 1.37$, $Min = 1.00$, $Max = 6.00$) und lag damit knapp unterhalb des Skalenmittelpunkts 3.5.

Für die Emotionsregulation (Skala von 1 bis 7) zeigte sich für Neubewertung ein Durchschnittswert von 4.58 ($SD = 1.16$, $Min = 1.00$, $Max = 6.83$) und für Unterdrückung ein Durchschnittswert von 3.46 ($SD = 1.22$, $Min = 1.00$, $Max = 6.25$). Damit lag Neubewertung über und Unterdrückung unter dem Skalenmittelpunkt 4.

Beim Stress (Skala von 1 bis 7) lagen alle Werte unterhalb des Skalenmittelpunkts 4. Die Mittelwerte der Stichprobe betragen für Stress durch Unsicherheit 3.07 ($SD = 1.28$, $Min = 1.00$, $Max = 7.00$), für Stress durch Überforderung 2.97 ($SD = 1.15$, $Min = 1.00$, $Max = 6.86$) und für Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse 1.68 ($SD = 0.78$, $Min = 1.00$, $Max = 4.43$). Körperliche und psychische Stresssymptome (Skala von 1 bis 4) lagen im Durchschnitt bei 2.12 ($SD = 0.57$, $Min = 1.00$, $Max = 3.38$) und damit unterhalb des theoretischen Skalenmittelpunkts 2.5.

Für die Copingstrategien (Skala von 1 bis 4) zeigten sich Mittelwerte oberhalb des theoretischen Skalenmittelpunkts 2.5 für soziale Unterstützung ($M = 3.26$, $SD = 0.60$, $Min = 1.50$, $Max = 4.00$), aktive Stressbewältigung ($M = 2.88$, $SD = 0.54$, $Min = 1.50$, $Max = 4.00$) und positives Denken ($M = 2.77$, $SD = 0.58$, $Min = 1.00$, $Max = 4.00$). Die Mittelwerte der Stichprobe für Halt im Glauben ($M = 1.99$, $SD = 0.69$, $Min = 1.00$, $Max = 4.00$) und erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum ($M = 1.63$, $SD = 0.65$, $Min = 1.50$, $Max = 4.00$) lagen unterhalb des Skalenmittelpunkts.

Bezüglich des Burnouts (Skala von 1 bis 7) lagen alle drei Werte unter dem Skalenmittelpunkt 4. Die Mittelwerte der Stichprobe betragen für emotionale Erschöpfung 3.24 ($SD = 1.34$, $Min = 1.00$, $Max = 6.56$), für reduzierte Leistungsfähigkeit 3.09 ($SD = 0.94$, $Min = 1.50$, $Max = 6.38$) sowie für Depersonalisation und Empathieverlust 2.08 ($SD = 1.05$, $Min = 1.00$, $Max = 5.20$). Die durchschnittliche Depression (Skala von 1 bis 4) lag bei 1.91 ($SD = 0.35$, $Min = 1.35$, $Max = 3.00$) und damit unterhalb des theoretischen Skalenmittelpunkts 2.5.

4.2 Hypothesentests

Überprüfung der Hypothesen 1 bis 3 (Haupteffekte)

Die ersten drei Hypothesen postulieren negative Einflüsse von Achtsamkeit auf Stressempfinden (Hypothese 1), Burnout (Hypothese 2) und Depression (Hypothese 3). Zur Überprüfung dieser Hypothesen wurden jeweils einfache lineare Regressionen mit Achtsamkeit als unabhängiger, sowie Stresssymptomen, Burnoutsymptomen und Depression als abhängiger, Variable berechnet. Alle Analysen wurden sowohl mit dem Achtsamkeitskennwert des MAAS als auch dem des FFA durchgeführt, die hoch korrelierten ($r = .657$, $p < .001$).

Die Regression von Stress durch Unsicherheit auf Achtsamkeit wurde sowohl für den MAAS ($t = -5.20$, $B = -0.41$, $p < .001$, $R^2 = .171$) als auch für den FFA ($t = -6.61$, $B = -0.50$, $p < .001$, $R^2 = .250$) signifikant. Auch bei der Regression von Stress durch Überforderung auf Achtsamkeit zeigten sich für den MAAS ($t = -5.75$, $B = -0.45$, $p < .001$, $R^2 = .201$) sowie den FFA ($t = -5.49$, $B = -0.43$, $p < .001$, $R^2 = .187$) signifikante Ergebnisse. Zuletzt wurde auch die Regression von Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse auf Achtsamkeit für den MAAS ($t = -4.55$, $B = -0.37$, $p < .001$, $R^2 = .137$) sowie den FFA ($t = -3.81$, $B = -0.32$, $p < .001$, $R^2 = .100$) signifikant. Für die Regression von körperlichen und psychischen Stresssymptomen auf Achtsamkeit ergab sich ebenso für den MAAS ($t = -7.08$, $B = -0.53$, $p < .001$, $R^2 = .277$) sowie den FFA ($t = -6.83$, $B = -0.51$, $p < .001$, $R^2 = .263$) ein signifikantes Ergebnis. Die negativen Beta-Koeffizienten ließen bei allen Regressionen auf negative Zusammenhänge schließen, was für eine Bestätigung von Hypothese 1 spricht.

Beim Burnout zeigte sich für die Regression von emotionaler Erschöpfung auf Achtsamkeit sowohl für den MAAS ($t = -5.40$, $B = -0.43$, $p < .001$, $R^2 = .182$) als auch für den FFA ($t = -5.71$, $B = -0.45$, $p < .001$, $R^2 = .199$) ein signifikantes Ergebnis. Des Weiteren wurde die Regression von Depersonalisation und Empathieverlust auf Achtsamkeit sowohl für den MAAS ($t = -3.46$, $B = -0.29$, $p = .001$, $R^2 = .084$) als auch den FFA ($t = -3.04$, $B = -0.26$, $p = .003$, $R^2 = .066$) signifikant. Schließlich ergab sich auch für die Regression von reduzierter Leistungsfähigkeit auf Achtsamkeit für den MAAS ($t = -2.94$, $B = -0.25$, $p = .004$, $R^2 = .062$) sowie den FFA ($t = -5.06$, $B = -0.40$, $p < .001$, $R^2 = .163$) ein signifikanter Befund. Da alle Zusammenhänge negativ waren, konnte Hypothese 2 bestätigt werden.

Abschließend wurde auch die Regression von Depression auf Achtsamkeit sowohl für den MAAS ($t = -5.70$, $B = -0.45$, $p < .001$, $R^2 = .199$) als auch den FFA ($t = -4.06$, $B = -0.33$, $p < .001$, $R^2 = .112$) signifikant. Die negativen Beta-Koeffizienten ließen einen negativen Zusammenhang erkennen, wodurch Hypothese 3 bestätigt werden konnte.

Überprüfung der Hypothesen 4 und 5 (Mediationseffekte)

Ein Mediationseffekt tritt dann auf, wenn eine dritte Variable den Zusammenhang zwischen einer unabhängigen und einer abhängigen Variable vermittelt. Damit ein Mediationseffekt vorliegt, müssen laut Baron und Kenny²⁰⁶ drei wichtige Bedingungen erfüllt sein: Erstens muss die unabhängige Variable einen signifikanten Effekt auf die abhängige Variable haben. Zweitens muss die unabhängige Variable einen signifikanten Effekt auf den vermuteten Mediator haben. Drittens muss die Regression der abhängigen Variable auf die unabhängige Variable und den vermuteten Mediator einen signifikanten Effekt des Mediators zeigen, während der Effekt der unabhängigen Variable nicht mehr (vollständige Mediation) oder weniger (partielle Mediation) signifikant als in der ersten Bedingung ist.

In der vorliegenden Arbeit wurde eine doppelte Mediation postuliert. Achtsamkeit sollte sich auf Stress, dieser wiederum auf Burnout und dieses letztendlich

²⁰⁶ Vgl. Baron und Kenny, 1986.

auf Depression auswirken. Der signifikante Einfluss von Achtsamkeit auf Burnout wurde bereits im letzten Abschnitt bestätigt. Somit war die erste Bedingung für Hypothese 4 erfüllt. Die Regression von Depression auf Stress wurde sowohl für Stress durch Unsicherheit ($t = 6.66$, $B = 0.50$, $p < .001$, $R^2 = .253$), Stress durch Überforderung ($t = 6.42$, $B = 0.49$, $p < .001$, $R^2 = .239$), Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($t = 5.59$, $B = 0.41$, $p < .001$, $R^2 = .193$) als auch körperliche und psychische Stresssymptome ($t = 9.05$, $B = 0.62$, $p < .001$, $R^2 = .385$) signifikant. Folglich wurde die erste Bedingung auch für Hypothese 5 erfüllt.

Die zweite Bedingung wurde für Hypothese 4 erfüllt, da bereits im letzten Abschnitt ein signifikanter Einfluss von Achtsamkeit auf Stress gezeigt wurde. Ebenso wurden alle Regressionen von Burnout auf Stress signifikant. Im Einzelnen ergaben sich folgende Kennwerte: emotionale Erschöpfung auf Stress durch Unsicherheit ($t = 3.92$, $B = 0.32$, $p < .001$, $R^2 = .105$), auf Stress durch Überforderung ($t = 4.44$, $B = 0.36$, $p < .001$, $R^2 = .131$), auf Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($t = 2.33$, $B = 0.20$, $p = .021$, $R^2 = .040$) und auch auf körperliche und psychische Stresssymptome ($t = 7.46$, $B = 0.55$, $p < .001$, $R^2 = .298$), Depersonalisation und Empathieverlust auf Stress durch Unsicherheit ($t = 3.08$, $B = 0.26$, $p = .002$, $R^2 = .068$), auf Stress durch Überforderung ($t = 3.22$, $B = 0.27$, $p = .002$, $R^2 = .073$), auf Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($t = 3.21$, $B = 0.27$, $p = .002$, $R^2 = .073$) und auch auf körperliche und psychische Stresssymptome ($t = 3.12$, $B = 0.26$, $p = .002$, $R^2 = .069$), reduzierte Leistungsfähigkeit auf Stress durch Unsicherheit ($t = 4.23$, $B = 0.35$, $p < .001$, $R^2 = .120$), auf Stress durch Überforderung ($t = 2.27$, $B = 0.19$, $p = .025$, $R^2 = .038$), auf Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($t = 2.51$, $B = 0.21$, $p = .013$, $R^2 = .046$) und auch auf körperliche und psychische Stresssymptome ($t = 3.77$, $B = 0.31$, $p < .001$, $R^2 = .098$). Damit war die zweite Bedingung für eine Mediation auch für Hypothese 5 erfüllt.

Zur Überprüfung der dritten Bedingung wurden multiple lineare Regressionen berechnet. Für Hypothese 4 waren dies Regressionen der verschiedenen Burnoutsymptome auf Achtsamkeit und die unterschiedlichen Stresselemente.

Tabelle 1: Multiple lineare Regressionen von Burnout –
Emotionale Erschöpfung

	Unabhängige Variable	t*	t	B	p	R ²	Bes.
1a	Achtsamkeit – MAAS	-5.40	-4.12	-0.35	< .001	.208	✓
	Stress durch Unsicherheit		2.08	0.18	.040		✓
1b	Achtsamkeit – FFA	-5.71	-4.22	-0.38	< .001	.213	✓
	Stress durch Unsicherheit		1.49	0.13	.138		✗
2a	Achtsamkeit – MAAS	-5.40	-3.81	-0.33	< .001	.218	✓
	Stress durch Überforderung		2.46	0.21	.015		✓
2b	Achtsamkeit – FFA	-5.71	-4.19	-0.36	< .001	.234	✓
	Stress durch Überforderung		2.44	0.21	.016		✓
3a	Achtsamkeit – MAAS	-5.40	-4.79	-0.41	< .001	.184	✓
	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.		0.57	.05	.571		✗
3b	Achtsamkeit – FFA	-5.71	-5.16	-0.43	< .001	.203	✓
	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.		0.79	0.07	.433		✗
4a	Achtsamkeit – MAAS	-5.40	-2.27	-0.19	.025	.325	✓
	Körperliche und psychische S.		5.25	0.45	< .001		✓
4b	Achtsamkeit – FFA	-5.71	-2.71	-0.23	.008	.336	✓
	Körperliche und psychische S.		5.17	0.43	< .001		✓

Anmerkung. Stress durch Verl. u. t. e. n. E. = Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse, Körperliche und psychische S. = Körperliche und psychische Stresssymptome, t* = Referenz-t-Wert der einfachen linearen Regression aus Schritt 1, Bes. = Bestätigung der Voraussetzung für eine Mediation

Für emotionale Erschöpfung waren alle Effekte der Achtsamkeit nach wie vor signifikant, jedoch geringer als in Schritt 1, was an den kleineren t-Werten erkennbar war. Der Effekt des potentiellen Mediators war für Stress durch Überforderung sowie körperliche und psychische Stresssymptome signifikant. Bezüglich Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ergaben sich keine signifikanten Effekte. Der Effekt von Stress durch Unsicherheit wurde im Zusammenhang mit dem MAAS signifikant, verbunden mit dem FFA aber nicht. Somit konnte eine partielle Mediation des Effekts von Achtsamkeit auf emotionale Erschöpfung durch Stress durch Überforderung, durch körperliche und psychische Stresssymptome und teilweise auch durch Stress durch Unsicherheit bestätigt werden. Die Kennzahlen der Regressionen sind in Tabelle 1 dargestellt.

Tabelle 2: Multiple lineare Regressionen von Burnout –
Depersonalisation und Empathie-verlust

	Unabhängige Variable	t*	t	B	p	R ²	Bes.
1a	Achtsamkeit – MAAS	-3.46	-2.41	-0.22	.017	.108	✓
	Stress durch Unsicherheit		1.86	0.17	.065		✗
1b	Achtsamkeit – FFA	-3.04	-1.75	-0.17	.083	.089	✓
	Stress durch Unsicherheit		1.82	0.18	.071		✗
2a	Achtsamkeit – MAAS	-3.46	-2.27	-0.21	.025	.109	✓
	Stress durch Überforderung		1.90	0.18	.060		✗
2b	Achtsamkeit – FFA	-3.04	-1.86	-0.17	.065	.097	✓
	Stress durch Überforderung		2.13	0.20	.035		✓
3a	Achtsamkeit – MAAS	-3.46	-2.48	-0.22	.015	.115	✓
	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.		2.13	0.19	.035		✓
3b	Achtsamkeit – FFA	-3.04	-2.18	-0.19	.031	.106	✓
	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.		2.40	0.21	.018		✓
4a	Achtsamkeit – MAAS	-3.46	-2.14	-0.21	.034	.101	✓
	Körperliche und psychische S.		1.56	0.15	.120		✗
4b	Achtsamkeit – FFA	-3.04	-1.70	-0.17	.092	.089	✓
	Körperliche und psychische S.		1.83	0.18	.070		✗

Anmerkung. Stress durch Verl. u. t. e. n. E. = Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse, Körperliche und psychische S. = Körperliche und psychische Stresssymptome, t* = Referenz-t-Wert der einfachen linearen Regression aus Schritt 1, Bes. = Bestätigung der Voraussetzung für eine Mediation

In Bezug auf Depersonalisation und Empathieverlust waren alle Effekte der Achtsamkeit nach wie vor signifikant, hatten im Vergleich zu Schritt 1 jedoch geringere t-Werte. Der Effekt des potentiellen Mediators war für Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse signifikant. Für Stress durch Unsicherheit sowie körperliche und psychische Stresssymptome

wurden keine signifikanten Effekte sichtbar. Der Effekt von Stress durch Überforderung wurde in Verbindung mit dem FFA signifikant, mit dem MAAS jedoch nicht. Dementsprechend wurde eine partielle Mediation des Effekts von Achtsamkeit auf Depersonalisation und Empathieverlust durch Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse und zum Teil auch durch Stress durch Überforderung bestätigt. Die Kennzahlen der Regressionen sind in Tabelle 2 dargestellt.

Tabelle 3: Multiple lineare Regressionen von Burnout –
Reduzierte Leistungsfähigkeit

	Unabhängige Variable	t*	t	B	p	R ²	Bes.
1a	Achtsamkeit – MAAS	-2.94	-1.41	-0.13	.160	.134	✓
	Stress durch Unsicherheit		3.28	0.29	.001		✓
1b	Achtsamkeit – FFA	-5.06	-3.38	-0.31	.001	.191	✓
	Stress durch Unsicherheit		2.12	0.19	.036		✓
2a	Achtsamkeit – MAAS	-2.94	-2.13	-0.20	.035	.070	✓
	Stress durch Überforderung		1.10	0.10	.274		✗
2b	Achtsamkeit – FFA	-5.06	-4.43	-0.39	< .001	.164	✓
	Stress durch Überforderung		0.27	0.02	.786		✗
3a	Achtsamkeit – MAAS	-2.94	-2.17	-0.20	.032	.079	✓
	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.		1.56	0.14	.121		✗
3b	Achtsamkeit – FFA	-5.06	-4.45	-0.37	< .001	.172	✓
	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.		1.14	0.10	.258		✗
4a	Achtsamkeit – MAAS	-2.94	-1.19	-0.12	.237	.108	✓
	Körperliche und psychische S.		2.59	0.25	.011		✓
4b	Achtsamkeit – FFA	-5.06	-3.57	-0.33	< .001	.179	✓
	Körperliche und psychische S.		1.55	0.14	.123		✗

Anmerkung. Stress durch Verl. u. t. e. n. E. = Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse, Körperliche und psychische S. = Körperliche und psychische Stresssymptome, t* = Referenz-t-Wert der einfachen linearen Regression aus Schritt 1, Bes. = Bestätigung der Voraussetzung für eine Mediation

Für reduzierte Leistungsfähigkeit waren alle Effekte der Achtsamkeit nach wie vor signifikant, hatten gegenüber Schritt 1 aber geringere t-Werte. Der Effekt des potentiellen Mediators wurde für Stress durch Unsicherheit signifikant. Für Stress durch Überforderung sowie Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ergaben sich keine signifikanten Effekte. Der Effekt von körperlichen und psychischen Stresssymptomen wurde zusammen mit dem MAAS, nicht jedoch mit dem FFA signifikant. Somit konnte eine partielle Mediation des Effekts von Achtsamkeit auf reduzierte Leistungsfähigkeit

durch Stress durch Unsicherheit und teilweise durch körperliche und psychische Stresssymptome bestätigt werden. Die Kennzahlen der Regressionen sind in Tabelle 3 dargestellt.

Insgesamt zeigte sich für die Mediation von Stress auf Depression durch Burnout ein abwechslungsreiches Bild. Jede der drei Arten von Stress stand mit einem der Aspekte von Burnout in Verbindung. Stress durch Unsicherheit führte zu reduzierter Leistungsfähigkeit. Stress durch Überforderung führte zu emotionaler Erschöpfung. Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse führte zu Depersonalisation und Empathieverlust. Ebenso führten körperliche und psychische Stresssymptome zu emotionaler Erschöpfung. Da sich für alle drei Aspekte von Burnout signifikante Effekte gezeigt hatten, wurde Hypothese 4 als bestätigt angesehen.

Die Überprüfung der dritten Bedingung für einen Mediationseffekt für Hypothese 5 entsprach multiplen linearen Regressionen von Depression auf die unterschiedlichen Stresselemente sowie die verschiedenen Burnoutsymptome. In allen zwölf Regressionen waren die Effekte der verschiedenen Stressbestandteile nach wie vor signifikant, jedoch durchweg geringer als in Schritt 1. Es zeigten sich drei signifikante Effekte des potentiellen Mediators. Der Mediationseffekt von emotionaler Erschöpfung wurde sowohl bei Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung sowie Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse signifikant. Sowohl Depersonalisation und Empathieverlust als auch reduzierte Leistungsfähigkeit verzeichneten keine signifikanten Effekte. Für körperliche und psychische Stresssymptome gab es keinerlei signifikante Mediationseffekte. Die Kennzahlen der Regressionen sind in Tabelle 4 dargestellt.

Insgesamt konnte Hypothese 5 bestätigt werden. Es gab einen Mediationseffekt von Burnout auf den Einfluss von Stress auf Depression. Dieser war jedoch auf emotionale Erschöpfung begrenzt und galt nicht für körperliche und psychische Stresssymptome.

Tabelle 4: Multiple lineare Regressionen von Depression

	Unabhängige Variable	t*	t	B	p	R ²	Bes.
1	Stress durch Unsicherheit	6.66	5.46	0.42	< .001	.312	✓
	Emotionale Erschöpfung		3.33	0.26	.001		✓
2	Stress durch Unsicherheit	6.66	6.01	0.47	< .001	.272	✓
	Depersonalisation und Emp.		1.84	0.14	.067		✗
3	Stress durch Unsicherheit	6.66	6.12	0.49	< .001	.254	✓
	Reduzierte Leistungsfähigkeit		0.31	0.03	.760		✗
4	Stress durch Überforderung	6.42	5.05	0.40	< .001	.292	✓
	Emotionale Erschöpfung		3.13	0.25	.002		✓
5	Stress durch Überforderung	6.42	5.74	0.45	< .001	.258	✓
	Depersonalisation und Emp.		1.81	0.14	.072		✗
6	Stress durch Überforderung	6.42	6.05	0.47	< .001	.250	✓
	Reduzierte Leistungsfähigkeit		1.36	0.11	.177		✗
7	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.	5.59	4.98	0.38	< .001	.289	✓
	Emotionale Erschöpfung		4.20	0.32	< .001		✓
8	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.	5.59	4.92	0.40	< .001	.216	✓
	Depersonalisation und Emp.		1.95	0.16	.054		✗
9	Stress durch Verl. u. t. e. n. E.	5.59	5.19	0.42	< .001	.204	✓
	Reduzierte Leistungsfähigkeit		1.34	0.11	.183		✗
10	Körperliche und psychische S.	9.05	7.07	0.58	< .001	.389	✓
	Emotionale Erschöpfung		0.93	0.08	.356		✗
11	Körperliche und psychische S.	9.05	8.38	0.59	< .001	.396	✓
	Depersonalisation und Emp.		1.54	0.11	.127		✗
12	Körperliche und psychische S.	9.05	8.56	0.62	< .001	.385	✓
	Reduzierte Leistungsfähigkeit		0.03	< 0.01	.977		✗

Anmerkung. Stress durch Verl. u. t. e. n. E. = Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse, Körperliche und psychische S. = Körperliche und psychische Stresssymptome, Depersonalisation und Emp. = Depersonalisation und Empathieverlust, t* = Referenz-t-Wert der einfachen

linearen Regression aus Schritt 1, Bes. = Bestätigung der Voraussetzung für eine Mediation

4.3 Post-hoc-Analysen

Stichprobenkennwerte und Achtsamkeitsübungen

Im Anschluss an die Überprüfung der Hypothesen wurden explorativ weitere Analysen durchgeführt. Dazu wurden Korrelationsanalysen und t-Tests bei unabhängigen Stichproben durchgeführt. Auf die Berechnung von Regressionen wurde aus Gründen der Einfachheit verzichtet, da die standardisierten Regressionskoeffizienten bei einfachen linearen Regressionen identisch mit den bivariaten Pearson-Korrelationskoeffizienten sind.²⁰⁷ Im Hinblick auf die Stichprobenkennwerte und Achtsamkeitsübungen zeigten sich negative Korrelationen der Kinderanzahl mit der Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen ($r = -.342$, $p = .009$) und der Anzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen ($r = -.260$, $p = .049$). Eine höhere Anzahl an Kindern ging folglich mit weniger Achtsamkeitsübungen einher.

Stichprobenkennwerte und Achtsamkeit

Bezüglich der Achtsamkeit selbst zeigte sich eine signifikante Wechselwirkung mit der Durchführung von Achtsamkeitsübungen (MAAS: $t(131) = 2.45$, $p = .015$; FFA: $t(131) = 4.36$, $p < .001$). Personen, die Achtsamkeitsübungen durchführten (MAAS: $M = 4.15$, $SD = 0.74$; FFA: $M = 2.85$, $SD = 0.43$) wiesen höhere Achtsamkeitswerte auf als Probanden, die keine Achtsamkeitsübungen durchführten (MAAS: $M = 3.81$, $SD = 0.82$; FFA: $M = 2.51$, $SD = 0.46$). Ebenso korrelierte die Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen positiv mit Achtsamkeit (MAAS: $r = .460$, $p < .001$; FFA: $r = .535$, $p < .001$). Die Anzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen korrelierte positiv mit Achtsamkeit. Das Ergebnis wurde jedoch lediglich beim FFA signifikant (MAAS: $r = .253$, $p = .056$; FFA: $r = .433$, $p = .001$). Die Anzahl der Kinder korrelierte negativ mit Achtsamkeit, wobei das Ergebnis nur beim MAAS signifikant wurde (MAAS: $r = -.188$, $p = .030$; FFA: $r = -.151$, $p = .083$).

²⁰⁷ Vgl. Rasch et al., 2014.

Stichprobenkennwerte und Spiritualität

Die Analysen zeigten einen signifikanten Geschlechterunterschied im Hinblick auf Spiritualität ($t(131) = 2.67, p = .009$). Frauen ($M = 3.46, SD = 1.31$) waren spiritueller als Männer ($M = 2.70, SD = 1.42$). Ebenso gab es einen Effekt bezüglich Achtsamkeitsübungen ($t(131) = 3.41, p = .001$). Personen, die Achtsamkeitsübungen durchführten ($M = 3.74, SD = 1.35$), waren spiritueller als Personen, die dies nicht taten ($M = 2.96, SD = 1.29$). Spiritualität korrelierte positiv mit der Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen ($r = .333, p = .011$) sowie mit der Anzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen ($r = .503, p < .001$). Des Weiteren zeigten sich folgende Ergebnisse: Probanden in fester Partnerschaft waren spiritueller als verheiratete Probanden. Personen mit Haupt- oder Realschulabschluss waren spiritueller als Personen mit Hochschulreife oder Fachhochschulreife. Probanden ohne Studium waren spiritueller als Probanden mit Studium. Personen mit Führungsverantwortung waren spiritueller als Personen ohne Führungsverantwortung. Die statistischen Kennwerte dieser Befunde finden sich im elektronischen Anhang.

Stichprobenkennwerte und Emotionsregulation

Die t-Tests ergaben einen signifikanten Effekt von Neubewertung in Bezug auf Achtsamkeitsübungen ($t(131) = 2.40, p = .018$). Personen, die Achtsamkeitsübungen durchführten ($M = 4.85, SD = 1.07$), erzielten hier höhere Werte als Personen, die keine Achtsamkeitsübungen durchführten ($M = 4.37, SD = 1.20$). Neubewertung korrelierte positiv mit der Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen ($r = .486, p < .001$) sowie mit der Anzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen ($r = .449, p < .001$). Im Gegensatz dazu korrelierte Unterdrückung negativ mit der Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen ($r = -.339, p = .009$) sowie mit der Anzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen ($r = -.302, p = .021$).

Stichprobenkennwerte und Stress

Anhand der Analysen wurde ein signifikanter Geschlechtereffekt in Bezug auf körperliche und psychische Stresssymptome deutlich ($t(54.89) = 2.59, p =$

.012). Frauen ($M = 2.17$, $SD = 0.59$) berichteten stärkere Symptome als Männer ($M = 1.91$, $SD = 0.44$). Bei Stress durch Unsicherheit zeigte sich ein signifikanter Effekt in Bezug auf Achtsamkeitsübungen ($t(131) = 2.40$, $p = .018$). Probanden, die Achtsamkeitsübungen durchführten ($M = 2.78$, $SD = 1.14$), empfanden weniger Stress als Probanden, die keine Achtsamkeitsübungen durchführten ($M = 3.30$, $SD = 1.34$). Des Weiteren korrelierte die Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen negativ mit Stress durch Überforderung ($r = -.420$, $p = .001$) sowie körperlichen und psychischen Stresssymptomen ($r = -.313$, $p = .017$). Je häufiger Achtsamkeitsübungen durchgeführt wurden, desto geringer war folglich das Stressempfinden.

Stichprobenkennwerte und Coping

Im Hinblick auf die Stressbewältigung wurde ein Geschlechtereffekt in Bezug auf soziale Unterstützung sichtbar ($t(131) = 2.38$, $p = .019$). Frauen ($M = 3.32$, $SD = 0.58$) nutzten diese Strategie stärker als Männer ($M = 3.03$, $SD = 0.60$). Alter korrelierte negativ mit sozialer Unterstützung ($r = -.235$, $p = .007$) und positiv mit erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum ($r = .175$, $p = .043$). Auch die Anzahl der Kinder korrelierte negativ mit sozialer Unterstützung ($r = -.264$, $p = .002$) und positiv mit erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum ($r = .263$, $p = .002$). Achtsamkeitsübungen hatten eine Auswirkung auf positives Denken ($t(131) = 2.46$, $p = .015$) und Halt im Glauben ($t(131) = 2.64$, $p = .019$). Versuchsteilnehmende, die Achtsamkeitsübungen durchführten (Positives Denken: $M = 2.91$, $SD = 0.56$; Halt im Glauben: $M = 2.17$, $SD = 0.63$), erzielten jeweils höhere Werte als Probanden, die keine Achtsamkeitsübungen durchführten (Positives Denken: $M = 2.66$, $SD = 0.58$; Halt im Glauben: $M = 1.86$, $SD = 0.71$). Die Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen korrelierte positiv mit positivem Denken ($r = .259$, $p = .050$) und aktiver Stressbewältigung ($r = .275$, $p = .037$). Die Anzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen korrelierte positiv mit sozialer Unterstützung ($r = .279$, $p = .034$) und Halt im Glauben ($r = .367$, $p = .005$). Des Weiteren zeigten sich folgende Ergebnisse: Der Beschäftigungsgrad pro Woche korrelierte positiv mit positivem Denken. Verheiratete hatten stärkere aktive Stressbewältigung als Ledige und auch als Personen in fester Partnerschaft. Dafür hatten Verheiratete weniger sozialer Unterstützung als Personen in fester Partnerschaft. Probanden mit Haupt- oder Real- schulabschluss zeigten mehr Halt im Glauben sowie einen höheren Alkohol-

und Zigarettenkonsum als Personen mit Hochschulreife oder Fachhochschulreife. Personen ohne abgeschlossenes Studium fanden mehr Halt im Glauben als Personen mit einem abgeschlossenen Studium. Die statistischen Kennwerte dieser Befunde finden sich im elektronischen Anhang.

Stichprobenkennwerte und Burnout sowie Depression

Die Analysen ergaben einen signifikanten Effekt der Beziehungsform in Bezug auf Depersonalisation und Empathieverlust ($t(85) = 2.24, p = .028$). Ledige ($M = 2.30, SD = 1.05$) litten stärker unter diesem Symptom als Verheiratete ($M = 1.83, SD = 0.87$). Depression korrelierte negativ mit dem Alter ($r = -.174, p = .045$) sowie mit dem Beschäftigungsgrad in Stunden ($r = -.188, p = .031$).

Achtsamkeit und Coping

Da zur Erfassung von Stress das SCI genutzt wurde, wurde auch Coping mit erfragt. Aus diesem Grund wurde auch diese Variable explorativ näher betrachtet. Achtsamkeit korrelierte positiv mit positivem Denken (MAAS: $r = .280, p = .001$; FFA: $r = .543, p < .001$), aktiver Stressbewältigung (MAAS: $r = .282, p = .001$; FFA: $r = .268, p = .002$), sozialer Unterstützung (MAAS: $r = .328, p < .001$; FFA: $r = .423, p < .001$) sowie Halt im Glauben (MAAS: $r = .196, p = .024$; FFA: $r = .347, p < .001$). Mit erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum gab es keinen signifikanten Zusammenhang (MAAS: $r = -.145, p = .095$; FFA: $r = -.097, p = .265$).

Coping und Stress

Einige der Bewältigungsstrategien standen in signifikantem Zusammenhang mit verschiedenen Stresselementen. Positives Denken korrelierte negativ mit Stress durch Unsicherheit ($r = -.405, p < .001$), Stress durch Überforderung ($r = -.275, p = .001$) sowie körperlichen und psychischen Stresssymptomen ($r = -.473, p < .001$). Auch aktive Stressbewältigung korrelierte negativ mit Stress durch Unsicherheit ($r = -.265, p = .002$), Stress durch Überforderung ($r = -.272, p = .002$) und körperlichen und psychischen Stresssymptomen ($r = -.320, p < .001$). Zuletzt korrelierte soziale Unterstützung ebenfalls negativ

mit Stress durch Unsicherheit ($r = -.329, p < .001$), Stress durch Überforderung ($r = -.257, p = .003$) und körperlichen und psychischen Stresssymptomen ($r = -.286, p = .001$). Für Halt im Glauben zeigte sich lediglich eine negative Korrelation mit Stress durch Unsicherheit ($r = -.254, p = .003$). Im Gegensatz dazu korrelierte erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum positiv mit Stress durch Unsicherheit ($r = .214, p = .013$) sowie mit Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($r = .202, p = .020$).

Coping und Burnout sowie Depression

Die Analysen zeigten eine negative Korrelation von positivem Denken mit emotionaler Erschöpfung ($r = -.443, p < .001$), reduzierter Leistungsfähigkeit ($r = -.532, p < .001$) und Depression ($r = -.318, p < .001$). Auch aktive Stressbewältigung korrelierte negativ mit emotionaler Erschöpfung ($r = -.251, p = .003$), reduzierter Leistungsfähigkeit ($r = -.199, p = .022$) und Depression ($r = -.227, p = .009$). Für soziale Unterstützung wurden negative Korrelationen mit emotionaler Erschöpfung ($r = -.277, p = .001$), Depersonalisation und Empathieverlust ($r = -.288, p = .001$) und reduzierter Leistungsfähigkeit ($r = -.284, p = .001$) sichtbar. Halt im Glauben korrelierte lediglich mit reduzierter Leistungsfähigkeit ($r = -.206, p = .017$). Für erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum zeigten sich keine signifikanten Korrelationen.

Achtsamkeit und Spiritualität sowie Emotionsregulation

Achtsamkeit korrelierte signifikant positiv mit Spiritualität (MAAS: $r = .178, p = .041$; FFA: $r = .307, p < .001$). Des Weiteren korrelierte Achtsamkeit positiv mit Neubewertung (MAAS: $r = .223, p = .010$; FFA: $r = .413, p < .001$) sowie negativ mit Unterdrückung (MAAS: $r = -.436, p < .001$; FFA: $r = -.364, p < .001$).

Spiritualität und die anderen Variablen

Die vorherigen Analysen zeigten, dass Achtsamkeit alle untersuchten Variablen bis auf den erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum beeinflusste. Da Achtsamkeit auch häufig mit Spiritualität in Verbindung gebracht wird, war es von Interesse, auch den Einfluss dieser Variable zu untersuchen. Bezüglich der Emotionsregulation korrelierte Spiritualität positiv mit

Neubewertung ($r = .389, p < .001$) und negativ mit Unterdrückung ($r = -.315, p < .001$). Zwar korrelierte Spiritualität mit keinem der Stresssymptome, dafür aber mit einigen Copingstrategien. Genauer gesagt korrelierte Spiritualität positiv mit positivem Denken ($r = .257, p = .003$), sozialer Unterstützung ($r = .327, p < .001$) und Halt im Glauben ($r = .617, p < .001$). Es gab keine signifikanten Korrelationen mit Burnout oder Depression.

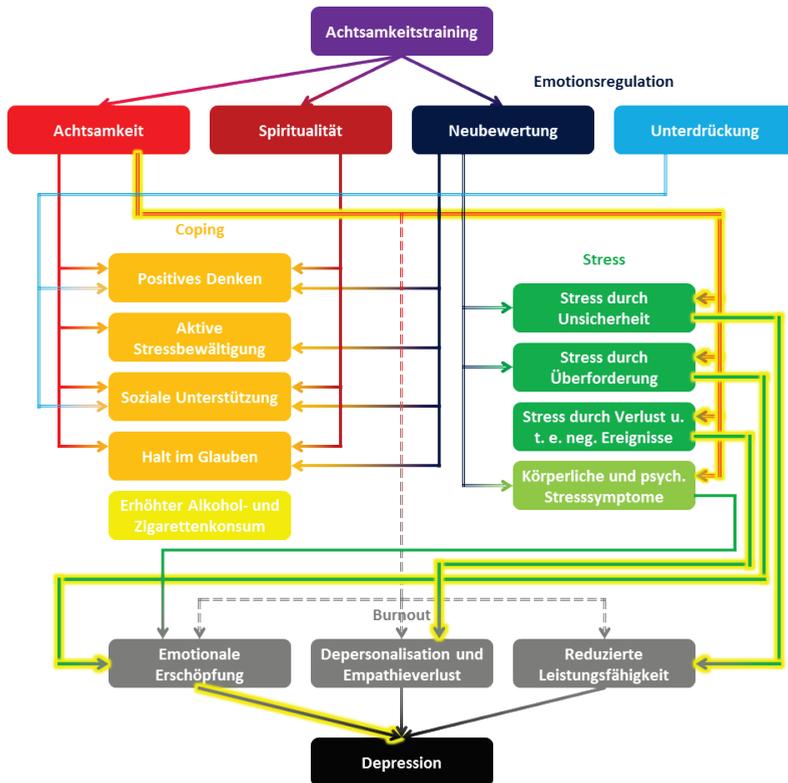
Emotionsregulation und die anderen Variablen

Bezüglich des Stressempfindens wurden negative Korrelationen von Neubewertung mit Stress durch Unsicherheit ($r = -.321, p < .001$), Stress durch Überforderung ($r = -.352, p < .001$) und körperlichen und psychischen Stresssymptomen ($r = -.307, p < .001$) sichtbar. Im Gegensatz dazu korrelierte Unterdrückung positiv mit Stress durch Unsicherheit ($r = .261, p = .002$), Stress durch Überforderung ($r = .252, p = .003$) und körperlichen und psychischen Stresssymptomen ($r = .289, p = .001$). Bei den Copingstrategien korrelierte Neubewertung positiv mit positivem Denken ($r = .422, p < .001$), aktiver Stressbewältigung ($r = .174, p = .045$), sozialer Unterstützung ($r = .231, p = .007$) und Halt im Glauben ($r = .380, p < .001$). Unterdrückung korrelierte negativ mit positivem Denken ($r = -.236, p = .006$) und sozialer Unterstützung ($r = -.383, p < .001$). Im Hinblick auf Burnout zeigten sich negative Korrelationen von Neubewertung mit emotionaler Erschöpfung ($r = -.186, p = .032$) und reduzierter Leistungsfähigkeit ($r = -.232, p = .007$). Unterdrückung korrelierte demgegenüber positiv mit emotionaler Erschöpfung ($r = .330, p < .001$) sowie Depersonalisation und Empathieverlust ($r = .234, p = .007$). Schließlich zeigte sich auch eine signifikante positive Korrelation von Unterdrückung und Depression ($r = .174, p = .045$).

Übersicht über die Kernergebnisse

Eine Übersicht über die wichtigsten Ergebnisse der explorativen Analysen sowie der Hypothesentests findet sich in Abbildung 6.

Abbildung 6: Veranschaulichung der Kernergebnisse (eigene Darstellung)



Anmerkung. Durchgezogene einfache Linien kennzeichnen positive Haupteffekte. Durchgezogene doppelte Linien kennzeichnen negative Haupteffekte. Gestrichelte Linien kennzeichnen indirekte Effekte (Mediationen). Gelb hervorgehobene Linien kennzeichnen die Kernergebnisse der Hypothesentests.

5 Allgemeine Diskussion

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der durchgeführten Studie diskutiert. Zunächst erfolgt eine kurze Zusammenfassung der empirischen Befunde. Anschließend werden die Ergebnisse interpretiert und in den aktuellen Stand der Forschung eingeordnet. Zuletzt werden mögliche Limitationen und Einschränkungen der Studie kritisch reflektiert.

5.1 Zusammenfassung der Befunde

Das Ziel der durchgeführten Studie war es, den Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression zu untersuchen. Darüber hinaus wurden zwei weitere Effekte mittels Mediationsanalysen betrachtet. Hierbei galt es zu analysieren, ob sich Achtsamkeit auf Stress, dieser wiederum auf Burnout und dieses letztendlich auf Depression auswirkt. Zur Untersuchung der Hypothesen wurden alle Datenanalysen sowohl mit dem Achtsamkeitskennwert des MAAS als auch dem Kennwert des FFA durchgeführt. Nachfolgend werden die wichtigsten Ergebnisse zusammenfassend dargestellt.

Alle Regressionsanalysen von Stress und Achtsamkeit ergaben sowohl für den MAAS als auch für den FFA signifikante Befunde. Die negativen Beta-Koeffizienten ließen bei allen Regressionen auf negative Zusammenhänge schließen. Somit konnte Hypothese 1 bestätigt werden: Höhere Achtsamkeit führt zu geringerem Stress.

Beim Burnout zeigten sich bei den Regressionsanalysen aller drei Symptome auf die Achtsamkeit sowohl für den MAAS als auch für den FFA signifikante Ergebnisse. Da sämtliche Regressionen negative Beta-Koeffizienten aufzeigten, konnte Hypothese 2 bestätigt werden: Höhere Achtsamkeit führt zu geringerem Burnout.

Abschließend ergab sich auch bei der Regressionsanalyse von Depression auf Achtsamkeit sowohl für den MAAS als auch für den FFA ein signifikantes Ergebnis. Die negativen Beta-Koeffizienten ließen einen negativen Zusammenhang erkennen. Folglich konnte Hypothese 3 bestätigt werden: Höhere Achtsamkeit führt zu geringerer Depression.

Mittels weiterer Analysen wurde ein Mediationseffekt von Achtsamkeit auf Burnout über Stress bestätigt. Dabei stand jede der drei Arten von Stress mit einem der Aspekte von Burnout in Verbindung. Stress durch Unsicherheit führte zu reduzierter Leistungsfähigkeit. Stress durch Überforderung führte zu emotionaler Erschöpfung. Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse führte zu Depersonalisation und Empathieverlust. Des Weiteren führten körperliche und psychische Stresssymptome zu emotionaler Erschöpfung. All diese Ergebnisse zeigten sich sowohl für den MAAS als auch den FFA. Folglich wurde Hypothese 4 als bestätigt betrachtet: Der Einfluss von Achtsamkeit auf Burnout wird durch Stress mediiert.

Mit Mediationsanalysen wurden auch die Einflüsse von Stress auf Depression über Burnout analysiert. Es zeigten sich signifikante Effekte in Bezug auf emotionale Erschöpfung, jedoch nicht für die anderen beiden Burnout-Symptome. Des Weiteren galten diese signifikanten Effekte nur für die drei Belastungsarten, aber nicht für körperliche und psychische Stresssymptome. Hypothese 5 wurde aus diesen Gründen nur eingeschränkt bestätigt: Der Einfluss von emotionaler Erschöpfung auf Depression wird durch Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung sowie Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse mediiert.

Im Anschluss an die Überprüfung der Hypothesen wurden explorativ weitere Analysen durchgeführt. Dazu wurden Korrelationsanalysen und t-Tests bei unabhängigen Stichproben durchgeführt.

Die Auswertung der Stichprobenkennwerte ergab, dass eine höhere Anzahl an Kindern mit weniger Achtsamkeit und einer geringeren Zahl an Achtsamkeitsübungen einherging. Bezüglich der Achtsamkeit selbst zeigte sich eine signifikante Wechselwirkung mit der Durchführung sowie mit der Häufigkeit der Achtsamkeitsübungen: Personen, die Achtsamkeitsübungen durchführten, wiesen eine höhere Achtsamkeit auf, und diese stieg zudem mit der Häufigkeit der Übungen an.

Die Analysen zeigten des Weiteren, dass Probanden, die grundsätzlich Achtsamkeitsübungen durchführten, weniger Stress empfanden als Probanden, die generell keine Achtsamkeitsübungen durchführten. Zudem wurden die

Werte des Stressempfindens mit der Häufigkeit der Achtsamkeitsübungen geringer. Auch wurde deutlich, dass Frauen stärkere Stresssymptome empfanden als Männer.

Achtsamkeitsübungen hatten ebenfalls positive Auswirkungen auf verschiedene Bewältigungsstrategien. So hatten Versuchsteilnehmende, die grundsätzlich Achtsamkeitsübungen durchführten, höhere Werte im Hinblick auf das positive Denken sowie den Halt im Glauben. Die Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen korrelierte weiterhin positiv mit aktiver Stressbewältigung.

Es gab einen positiven Zusammenhang von Achtsamkeit mit allen Bewältigungsstrategien außer dem erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum. Im Gegensatz dazu gaben Probanden einen erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum bei Stress durch Unsicherheit sowie bei Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse an.

Es konnte ein signifikanter Zusammenhang von Achtsamkeitsübungen und Emotionsregulation belegt werden: Personen, die Achtsamkeitsübungen durchführten, erzielten hier höhere Werte für Neubewertung als Personen, die keine Achtsamkeitsübungen durchführten. Im Gegensatz dazu korrelierte Unterdrückung negativ mit der Häufigkeit von Achtsamkeitsübungen sowie mit der Anzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen. Die Achtsamkeit selbst korrelierte ebenfalls positiv mit Neubewertung sowie negativ mit Unterdrückung.

Achtsamkeit korrelierte positiv mit Spiritualität. Die weitere Untersuchung von Spiritualität ergab einen signifikanten Zusammenhang mit Emotionsregulation: Spiritualität korrelierte positiv mit Neubewertung sowie negativ mit Unterdrückung. Zwar konnten keine signifikanten Korrelationen mit Stressempfinden festgestellt werden, dafür aber mit folgenden Bewältigungsstrategien: positives Denken, soziale Unterstützung und Halt im Glauben. Ein Zusammenhang von Spiritualität mit Burnout oder Depression wurde nicht festgestellt.

5.2 Interpretation und Einordnung in den Forschungsstand

Achtsamkeit und Stress

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurde der Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression untersucht. Die Ergebnisse der Datenanalysen bestätigen die Hypothesen 1 bis 4 komplett und Hypothese 5 zum Teil. Die Bestätigung von Hypothese 1, einem signifikanten negativen Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, deckt sich mit einer Reihe von anderen Befunden.²⁰⁸ Zudem wurde deutlich, dass Achtsamkeit signifikant positiv mit mehreren Bewältigungsstrategien, genauer gesagt positivem Denken, aktiver Stressbewältigung, sozialer Unterstützung und Halt im Glauben, korrelierte, welche wiederum negativ mit empfundener Stressbelastung und Stresssymptomen zusammenhängen. Dies unterstreicht noch einmal den Nutzen von MBSR-Programmen²⁰⁹ und ähnlichen Achtsamkeitsverfahren wie der relaxation response²¹⁰ oder der MBCT.²¹¹

Ein interessantes Ergebnis war die Tatsache, dass Frauen in der Studie stärkere körperliche und psychische Stresssymptome hatten als Männer, obwohl es keinen Geschlechterunterschied bezüglich der Achtsamkeit gab. Jedoch konnten auch vergangene Untersuchungen bereits nachweisen, dass Frauen bei gleichen Ereignissen mehr Stress empfinden als Männer.²¹² Besonders unterschiedliche Ausprägungen scheint es hinsichtlich des subjektiven Stressempfindens zwischen den Geschlechtern zu geben. Während Männer eher dazu tendieren, negative Emotionen zu externalisieren und mit erhöhter Aggression und Ärger auf Stress zu reagieren, neigen Frauen stärker dazu, negative Emotionen zu internalisieren und berichten davon, während stressiger Situationen vermehrt Gefühle wie Angst und Traurigkeit zu empfinden.²¹³

²⁰⁸ Vgl. Dobos et al., 2018; Grégoire et al., 2015; Kabatt-Zinn, 2003; Klatt et al., 2009; Strauss et al., 2021; Zivnuska et al., 2015.

²⁰⁹ Vgl. Kabat-Zinn, 2005.

²¹⁰ Vgl. Benson & Klipper, 2000.

²¹¹ Vgl. Teasdale et al., 2000.

²¹² Vgl. Hapke et al., 2013; Hoffmann & Sallen, 2012.

²¹³ Vgl. Gorr & Bauer, 2018.

Achtsamkeit und Burnout

Die Verifizierung von Hypothese 2, einem signifikanten negativen Einfluss von Achtsamkeit auf Burnout, ist konform mit den Ergebnissen anderer Untersuchungen.²¹⁴ Ähnlich wie bei Stress wurde deutlich, dass die Bewältigungsstrategien, die mit Achtsamkeit korrelierten, wiederum signifikant negativ mit Burnout in Verbindung standen. Zum Beispiel gingen positives Denken, aktive Stressbewältigung und soziale Unterstützung mit geringerer emotionaler Erschöpfung einher. Auch dies spricht für den Nutzen von Achtsamkeitsprogrammen.²¹⁵

Die Studienergebnisse legen zudem nahe, dass eine gewisse Regelmäßigkeit sowie die Anzahl unterschiedlicher Achtsamkeitsübungen den Effekt zur Reduzierung von Burnout zusätzlich verstärken. Daher kann davon ausgegangen werden, dass ein regelmäßiges Achtsamkeitstraining als wirkungsvolle Herangehensweise in Form von präventiven Maßnahmen gegen stressbedingte Erkrankungen eingesetzt werden kann. Die Befunde dieser Untersuchung stimmen unter anderem mit den Studienergebnissen von Weinlander et al.²¹⁶ überein. Im Rahmen eines Achtsamkeitsprogramms ist es den Forschern gelungen, bei Probanden innerhalb kürzester Zeit signifikante Verbesserungen von Burnout, insbesondere von emotionaler Erschöpfung und Depersonalisierung, sowie eine Senkung von sekundärem traumatischen Stress zu erzielen.

Achtsamkeit und Depression

Die Bestätigung von Hypothese 3, einem signifikanten negativen Einfluss von Achtsamkeit auf Depression, ist konform mit verschiedenen vergangenen Studien.²¹⁷ In Verbindung mit den Bewältigungsstrategien, die positiv mit Achtsamkeit zusammenhängen, gab es negative Korrelationen von Depression mit positivem Denken und aktiver Stressbewältigung. Die von Teasdale et al.²¹⁸

²¹⁴ Vgl. Grégoire et al., 2015; Hülshager et al., 2013; Langer, 1993.

²¹⁵ Vgl. Benson & Klipper, 2000; Kabat-Zinn, 2005; Teasdale et al., 2000.

²¹⁶ Vgl. Weinlander et al., 2020.

²¹⁷ Vgl. Cramer et al., 2017; Deng et al., 2012; Joo et al.; 2010, Ma & Teasdale, 2004; Zivnuska et al., 2015.

²¹⁸ Vgl. Teasdale et al., 2000.

entwickelte MBCT zielt genau darauf ab, Frühwarnsymptome in Form von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhaltensimpulsen zu erkennen und der Entstehung einer Depressionsspirale entgegenzuwirken. Auch der positive Einfluss von Achtsamkeit auf das Wohlbefinden wurde bereits nachgewiesen.²¹⁹ Durch Achtsamkeit können das Grübeln verhindert²²⁰ und eine solche Abwärtsspirale durchbrochen werden.²²¹

Ein interessanter Befund war die negative Korrelation von Depression mit dem Alter. Dieser bestätigt die Ergebnisse einer Studie von Kessler et al.²²² In einer umfangreichen Untersuchung mit insgesamt 9.282 Probanden betrachteten die Autoren depressive Episoden in verschiedenen Altersgruppen. Auch hier zeigte sich, dass ältere Menschen weniger stark von Depressionen betroffen waren als jüngere. Dies ist bemerkenswert, da körperliche Beschwerden mit dem Alter anstiegen, diese aber keinen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hatten.

Mediationseffekte

In den Hypothesen 4 und 5 wurde eine doppelte Mediation postuliert. Achtsamkeit sollte sich auf Stress, dieser wiederum auf Burnout und dieses letztendlich auf Depression auswirken. Hierbei konnte Hypothese 4 vollkommen bestätigt werden. Dies geht einher mit verschiedenen anderen Untersuchungen, die Burnout auf chronische, emotionale und zwischenmenschliche Stressfaktoren zurückführten.²²³ In Verbindung mit dem bereits geschilderten Einfluss von Achtsamkeit auf Stress lässt sich der gefundene Mediationseffekt von Achtsamkeit auf Burnout über Stress auch theoretisch gut absichern. Interessant hierbei waren die Effekte der unterschiedlichen Arten von Stress auf die drei verschiedenen Burnout-Symptome. Die Literaturrecherche ergab in diesem Zusammenhang keine umfassende Erklärung, jedoch einzelne Studien, welche die Befunde unterstützen. Der negative Effekt von Unsicherheit

²¹⁹ Vgl. Strauss et al., 2021.

²²⁰ Vgl. Watkins & Brown, 2002.

²²¹ Vgl. Brown & Ryan, 2003.

²²² Vgl. Kessler et al., 2010.

²²³ Vgl. Bakker & Demerouti, 2007; De Francisco et al., 2016; Demerouti & Nachreiner, 2019; Korczak & Huber, 2012; Maslach et al., 2001.

auf die Leistung wurde beispielsweise in einer Untersuchung von Roll, Siu und Li²²⁴ mit einer deutschen Stichprobe gezeigt. Hingegen trat der Effekt nicht bei einer chinesischen Stichprobe auf, was für eine Kulturabhängigkeit spricht. In einer Studie mit 1.600 Mitgliedern mehrerer Universitäten wurde Überforderung durch Arbeitsbelastung als Hauptprädiktor für emotionale Erschöpfung identifiziert. Körperliche und psychische Stresssymptome spielten hierbei ebenfalls eine Rolle.²²⁵ Der Effekt negativer, traumatischer Ereignisse auf Depersonalisation und Empathieverlust wurde unter anderem von Blevins, Weathers und Mason²²⁶ gezeigt.

Wie mehrere Untersuchungen bereits zeigen konnten, endet Burnout nicht selten in einer Depression.²²⁷ Dies wird auch anhand der ähnlichen Symptome beider Erkrankungen deutlich.²²⁸ Besonders starke Ausprägungen depressiver Episoden sind sehr oft auf Burnout zurückzuführen.²²⁹ Interessant war jedoch, dass Hypothese 5 nur zum Teil bestätigt werden konnte. Der Mediationseffekt von Stress auf Depression über Burnout galt nur für emotionale Erschöpfung und auch nur für die drei Belastungsarten, nicht für körperliche und psychische Stresssymptome. Emotionale Erschöpfung ist ebenfalls ein Kernsymptom der Depression.²³⁰ Da eine Depression durch negative Gedankenspiralen gekennzeichnet ist,²³¹ ist es möglich, dass emotionale Erschöpfung zu noch mehr emotionaler Erschöpfung führt und damit Burnout in eine Depression übergeht. Allerdings ist es ebenso denkbar, dass die anderen Mediationseffekte aufgrund statistischer Verzerrungen nicht signifikant geworden sind.²³²

²²⁴ Vgl. Roll, Siu & Li, 2005.

²²⁵ Vgl. Kahn, Rasli & Zahra, 2020.

²²⁶ Vgl. Blevins, Weathers & Mason, 2012.

²²⁷ Vgl. Beck & Alford, 2009; Edelwich & Brodsky, 1980; Schnetzer et al., 2013.

²²⁸ Vgl. Bianchi et al., 2020.

²²⁹ Vgl. Ahola et al., 2005.

²³⁰ Vgl. Beck & Alford, 2009.

²³¹ Vgl. Watkins & Brown, 2002.

²³² Vgl. Döring & Bortz, 2016.

Spiritualität

Achtsamkeit wird sowohl von einigen Anwendern als auch in der wissenschaftlichen Literatur teilweise mit Spiritualität in Verbindung gesetzt.²³³ Auch in der durchgeführten Studie ergaben sich signifikante Korrelationen zwischen beiden Konstrukten. Menschen mit einem höheren Maß an Spiritualität können leichter mit Rückschlägen und anderen negativen Erfahrungen umgehen.²³⁴ Ergebnisse einer italienischen Studie zeigten, dass Spiritualität am Arbeitsplatz stark zur Reduzierung von Burnout beiträgt.²³⁵ In der eigenen Studie wurden jedoch keine signifikanten Korrelationen zwischen Spiritualität und Burnout entdeckt. Diese Erkenntnisse gleichen denen einer jordanischen Querschnittstudie. Forscher untersuchten den Zusammenhang von Spiritualität, Angstzuständen und Depression und konnten ebenso keine signifikanten Zusammenhänge finden.²³⁶ Zwar korrelierte Spiritualität in der eigenen Untersuchung mit Emotionsregulation und einigen Bewältigungsstrategien, nicht jedoch mit Stressempfinden oder Depression. Diese Befunde implizieren, dass Spiritualität zwar ein häufiges Element oder aber verwandtes Konzept von Achtsamkeit darstellt, allein jedoch nicht ausreicht, um Stress, Burnout und Depression zu überwinden.

Emotionsregulation

In den Ergebnissen wurden signifikante Korrelationen zwischen Achtsamkeit und Emotionsregulation deutlich. Auch diese Verbindung ist konform mit den Erkenntnissen bestehender Forschungsarbeiten.²³⁷ Achtsamkeit unterstützt die kognitive Neubewertung von Situationen und unterbindet die Unterdrückung von Emotionen. Dadurch kann einer potentiell emotionsauslösenden Situation oder einem Reiz eine neue Bedeutung zugeordnet und eine impulsive Reaktion verhindert werden.²³⁸ Es kann damit geschlussfolgert werden,

²³³ Vgl. Hülshager et al., 2013; Kabat-Zinn, 2003, 2005.

²³⁴ Vgl. Bucher, 2014.

²³⁵ Vgl. Dal Corso et al., 2020.

²³⁶ Vgl. Alshraifeen et al., 2020.

²³⁷ Vgl. Brown & Ryan, 2003; Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017; Solé-Leris, 1994.

²³⁸ Vgl. Brandstätter et al., 2018.

dass achtsame Menschen aufgrund ihrer inneren Balance emotionale Situationen objektiver betrachten können als weniger achtsame Menschen. Die eigene Studie ließ unterschiedliche Zusammenhänge von Emotionsregulation mit Stressempfinden, Coping, Burnout und Depression erkennen, die sich mit der vorhandenen Fachliteratur decken. Eine Arbeit von Jackson-Koku und Grime²³⁹ zeigte beispielsweise die bedeutsame Rolle von Emotionsregulation bei der Entstehung von Burnout. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich im Zusammenhang mit Depression.²⁴⁰ Die Befunde sprechen dafür, dass Emotionsregulation, im Gegensatz zu Spiritualität, ein wichtiges Element zur Überwindung und Vermeidung von Stress, Burnout und Depression darstellt.

Achtsamkeitsübungen

Die Ergebnisse zeigten eine Reihe interessanter Zusammenhänge von Achtsamkeitsübungen, wie etwa Yoga oder Meditation, mit den anderen Variablen. Beispielsweise gingen Achtsamkeitsübungen mit höheren Werten in Spiritualität und Neubewertung sowie geringeren Werten in Unterdrückung einher. Ebenso gab es Zusammenhänge mit Stressempfinden und Bewältigungsstrategien. Bereits in den buddhistischen Religionspraxen wurde die Kultivierung von Achtsamkeit mittels Atem-, Konzentrations- und Haltungsübungen gelehrt. Viele aktuelle Studien bestätigen die positive Wirkung achtsamkeitsbasierter Anwendungen auf die Lebensqualität sowie die Verringerung von Angst, Stress und Depression.²⁴¹ Die Wirksamkeit von Stressreduzierung mithilfe von Meditation wurde zum Beispiel neurologisch mittels Elektroenzephalographie (EEG) erforscht. Dabei werden die elektrischen Aktivitäten des Gehirns durch Aufzeichnung der Spannungsschwankungen graphisch dargestellt. Das subjektive Stressempfinden entsteht durch die Ausschüttung von Stresshormonen, welche zu messbaren Gehirnaktivitäten führt. Durch das EEG wird auch die Senkung der Stressaktivität während einer Me-

²³⁹ Vgl. Jackson-Koku & Grime, 2019.

²⁴⁰ Vgl. Joormann & Stanton, 2016.

²⁴¹ Vgl. Cramer et al., 2017; Esch, 2020; Grégoire et al., 2015; Voiß et al., 2019.

dition sichtbar, wodurch die Linderung von Stress durch Meditationsübungen neurologisch nachgewiesen werden kann.²⁴² In der eigenen Studie ergaben sich keine signifikanten Zusammenhänge vom Achtsamkeitsübungen mit Burnout oder Depression. Dies kann mit einem Mediationseffekt erklärt werden, da nicht die durchgeführten Übungen selbst, sondern die dadurch erlernte Achtsamkeit die Verringerung von Burnout und Depression bedingt.²⁴³

5.3 Kritische Reflexion und Ausblick

Das Ziel der Untersuchung bestand darin, den Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression zu untersuchen. Dabei konnten fast alle postulierten Hypothesen uneingeschränkt bestätigt werden, obwohl die Vorgehensweise sehr konservativ war: Die Hypothesen wurden nur dann als bestätigt angesehen, wenn die Ergebnisse sowohl für den MAAS als auch den FFA signifikant wurden. Die Tatsache, dass sich die meisten Ergebnisse gleichermaßen für beide Instrumente zeigten, spricht für die Stabilität der Befunde. Ebenso scheint es sich bei beiden Fragebögen um verlässliche Instrumente zu handeln, obwohl sie zum Beispiel in ihren Itemformulierungen, Achtsamkeit versus Unachtsamkeit, voneinander abweichen. Nichtsdestotrotz müssen im Rahmen der Studie gewisse Einschränkungen berücksichtigt werden, die Auswirkungen auf die Ergebnisse haben könnten.

An erster Stelle ist hier das Untersuchungsdesign zu nennen: Bei der Datenerhebung handelte es sich um eine Querschnittstudie. Sie stellt eine Momentaufnahme der aktuellen Meinung oder der Verhaltensweise der Befragten dar. Diese Eigenschaften können sich jedoch innerhalb kürzester Zeit verändern und folglich negativ auf die Reliabilität der Studie auswirken. Querschnittstudien geben lediglich Auskunft über die jeweilige Situation zum Zeitpunkt der Datenerhebung und können keine Entwicklungsverläufe erfassen. Gleichsam können mit einem solchen Design keine kausalen Schlussfolgerungen gezogen werden.²⁴⁴ Die in der Untersuchung vermutete Kausalität basierte auf inhaltlichen Überlegungen: Es wurde vermutet, dass Achtsamkeit als

²⁴² Vgl. Purnamasari & Fernandya, 2019.

²⁴³ Vgl. Döring & Bortz, 2016.

²⁴⁴ Vgl. ebd.

quasi-experimenteller Faktor eine Ursache für Veränderungen bei Stressempfinden, Burnout und Depression darstellt. Andere Kausalitätsketten können jedoch nicht ausgeschlossen werden. Unter diesem Gesichtspunkt sollten im Rahmen der zukünftigen Forschung vermehrt Längsschnittstudien durchgeführt werden. Um optimale Schlüsse zu ziehen, sollte eine Experimentalgruppe mit und eine Kontrollgruppe ohne Achtsamkeitstraining geschaffen und zeitliche Veränderungen gemessen werden. Längsschnittstudien mit mehreren Messzeitpunkten zeichnen sich im Vergleich zu Querschnittstudien durch eine höhere externe Validität für die Interpretationen von vorgefundenen Gruppenunterschieden und eine größere Teststärke aus.²⁴⁵

Weitere Einschränkungen ergeben sich im Hinblick auf die Stichprobe: Diese verzeichnete eine Überrepräsentation von Frauen sowie von Angestellten ohne Führungsverantwortung. Aus diesem Grund ist die Validität bezüglich der gefundenen Unterschiede zwischen den Geschlechtern sowie zwischen Personen mit und ohne Führungsverantwortung eingeschränkt. Des Weiteren ist die Aussagekraft der verwendeten Gelegenheitsstichprobe naturgemäß eng begrenzt: Aufgrund des nicht festgelegten Auswahlplans ist die Zielpopulation nicht definiert und eine Repräsentativität daher nicht gesichert.²⁴⁶ Zukünftige Untersuchungen sollten daher auf zufällige Auswahlverfahren zurückgreifen und eine gleichmäßigere Verteilung der Stichprobe anstreben.

Ein weiterer Schwachpunkt der Studie ist die Tatsache, dass die Datenerhebung ausschließlich auf der Selbsteinschätzung der Versuchsteilnehmende basierte. Hierbei können sozial erwünschte oder anderweitig verzerrte Antworten nicht ausgeschlossen werden.²⁴⁷ Besonders in Bezug auf die eigene Einschätzung können Probanden dazu neigen, ihre Merkmalsausprägungen unabsichtlich über- oder unter zu schätzen.²⁴⁸ Im Rahmen der Instruktion der Befragung wurde versucht, diese Art von Antwortverhalten zu reduzieren: Probanden wurden gebeten, nicht lange über ihre Antworten nachzudenken, sondern möglichst spontan zu antworten. Um den Teilnehmenden ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, wurden zudem die Anonymität sowie der sensible

²⁴⁵ Vgl. Döring & Bortz, 2016.

²⁴⁶ Vgl. ebd.

²⁴⁷ Vgl. Renner, Heydasch & Ströhlein, 2012.

²⁴⁸ Vgl. Döring & Bortz, 2016.

Umgang mit den Daten mehrfach versichert. Als Alternative zu einer schriftlichen Befragung könnten qualitative Interviews zu Achtsamkeit, Fremdbeobachtungen oder auch objektive Leistungsdaten herangezogen werden.

Des Weiteren ist anzumerken, dass sowohl der MAAS als auch der FFA lediglich die Trait-Achtsamkeit erfassen. Diese Art von Achtsamkeit ist eine stabile Persönlichkeitseigenschaft und hängt weniger von der Situation ab. Künftige Untersuchungen könnten zusätzlich einen Test verwenden, welcher die aktuelle Stimmung und das momentane Befinden einer Person als State-Achtsamkeit erfassen kann. Hierfür kann beispielsweise die Toronto Mindfulness Scale (TMS) verwendet werden.²⁴⁹

Die Anzahl von Studien zu Achtsamkeit steigt zunehmend, wobei nur wenige davon einen kritischen Ansatz verfolgen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass Achtsamkeit auch negative Effekte auf Körper und Psyche haben kann. Der deutsche Psychologe und Universitätsprofessor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke Professor Johannes Michalakagte in einem Interview beispielsweise, dass man während der Anwendung von Achtsamkeitsübungen nicht nur mit positiven Dingen konfrontiert wird: „Wer achtsam ist, der spürt sich selbst, und das kann auch unangenehm sein.“ Das Eintauchen in das Hier und Jetzt solle nicht dazu dienen, Alltagsprobleme zu verdrängen und davor flüchten zu wollen.²⁵⁰ Künftige Forschung könnte hier ansetzen und die potentiell negativen Auswirkungen von Achtsamkeit untersuchen.

Letztlich muss beachtet werden, dass eine Vielzahl von unterschiedlichen Faktoren neben der Achtsamkeit einen Einfluss auf Stress, Burnout und Depression haben können. So tragen beispielsweise soziale Beziehungen und Interaktionen einen wichtigen Teil zur körperlichen und seelischen Gesundheit von Menschen bei. In den vergangenen Jahren wurde verstärkt der Einfluss sozialer Unterstützungsprozesse auf die affektiven und somatischen Reaktionen bei Stress untersucht. Da soziale Unterstützung als Ressource genutzt werden kann, kann davon ausgegangen werden, dass Menschen mit hoher Unterstützung in der Regel weniger stressige Prozesse durchlaufen

²⁴⁹ Vgl. MEVnews, 2019.

²⁵⁰ Vgl. Rundfunk Berlin-Brandenburg, 2020.

und ein höheres Wohlbefinden aufweisen.²⁵¹ Auch hier gibt es Ansatzpunkte für weitere Forschung.

²⁵¹ Vgl. Renneberg & Hammelstein, 2016.

6 Implikationen und Fazit

Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass sich Achtsamkeit positiv auf eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Eigenschaften auswirkt. Neben der Linderung der untersuchten Störungsbilder *Stress*, *Burnout* und *Depression* wirkt Achtsamkeit angstlösend, entspannend, senkt das Rückfallrisiko für psychische Erkrankungen und trägt nachhaltig zu einem besseren Wohlbefinden bei. Zudem bewirkt Achtsamkeit einen besseren Umgang mit emotional anspruchsvollen Situationen und führt zur Steigerung der eigenen Leistung sowie erhöhter Zufriedenheit. Dies hat bedeutende praktische Implikationen.

Erhöhte Anforderungen im Beruf, zunehmende Schnellebigkeit sowie Termin- und Leistungsdruck in der heutigen Arbeitswelt setzen sowohl Führungskräften als auch Arbeitnehmern auf emotionaler wie auch körperlicher Ebene immer stärker zu.²⁵² Um langfristig konkurrenz- und wettbewerbsfähig zu bleiben, einen Leistungsabfall zu verhindern und die resultierenden Kosten für den Betrieb zu reduzieren, sollten Unternehmen den Gesundheitszustand ihrer Mitarbeiter stärker in den Fokus stellen. Spätestens ein hoher Anteil an längerfristig Erkrankten sowie ein hoher Krankenstand der Belegschaft sollten den Unternehmen als Anlass dienen, zusätzlich zu den gesetzlich verpflichtenden Maßnahmen des Arbeitsschutzes freiwillige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung anzubieten. Um möglichst viele Mitarbeiter zu erreichen und Achtsamkeit in der Firmenkultur zu etablieren, sollten achtsamkeitsbasierte Interventionen in das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) oder in die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) eingegliedert werden. Um Achtsamkeit in den Arbeitsalltag einzubeziehen, könnten beispielsweise Meditations- und Yoga-kurse während der Arbeitszeit angeboten werden.

Bereits eine täglich durchgeführte 15-minütige Meditationsübung kann das Stressempfinden der Mitarbeiter signifikant senken.²⁵³ Im Rahmen der Kurse lernen die Teilnehmende, sich mithilfe der erlernten Techniken besser auf den gegenwärtigen Augenblick zu fokussieren. Dadurch können Arbeitsunfälle, die häufig durch das achtlose Ausführen von Routinearbeiten entstehen,²⁵⁴ gesenkt werden. Zudem helfen Übungen wie das achtsame Zuhören dabei,

²⁵² Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2020.

²⁵³ Vgl. Grégoire et al., 2015.

²⁵⁴ Vgl. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, 2017.

ein Bewusstsein dafür zu erlangen, wie häufig Gedanken während eines Gesprächs oder Meetings abschweifen. Durch ein Achtsamkeitstraining lernen die Teilnehmende, sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren und durch eine Neubewertung der Situation anders mit Stress und Ärger umzugehen. Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen bereits achtsamkeitsbasierte Therapien wie das MBSR-Programm. Um mehr Kassenpatienten und Unternehmen zu erreichen, sollten regelmäßige Infobroschüren in Form von Flyern, Infobriefen und E-Mails sowohl an die Versicherten als auch an die Arbeitgeber versandt werden.

Achtsamkeit sollte besonders im Rahmen von Führungskräfte trainings größere Beachtung finden. Mit dem entsprechenden Wissen sowie den Techniken können sowohl die Führungskräfte als auch deren Mitarbeiter von einem achtsamen Verhalten und dem daraus resultierenden Nutzen eines gesunden Führungsstils profitieren. Aus den Ergebnissen dieser Studie geht hervor, dass Führungskräfte stärkere Stresssymptome aufweisen als Angestellte ohne Führungsverantwortung. Ein regelmäßiges Achtsamkeitstraining trägt zur Balance zwischen der anspruchsvollen Verantwortung und dem Gesundheitszustand bei. Der Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin²⁵⁵ besagt, dass ein unterstützendes und vorbildliches Führungsverhalten von zentraler Bedeutung für die Mitarbeiter ist. Führungskräfte müssen an dieser Stelle als Vorbilder fungieren, um eine höhere Akzeptanz und Umsetzung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz in der Belegschaft sicherzustellen.

Damit sich Berufseinsteiger eine Basis zum Umgang mit Stress noch vor dem Auftreten stressbedingter Folgen im Beruf aneignen können, sollten die Grundlagen achtsamkeitsbasierter Verfahren möglichst früh im Berufsleben erlernt werden. In Form von regelmäßigen Kursen in den Berufsschulen würden die Grundlagen zur Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden für das Berufs- und Privatleben vermittelt werden. Auf diese Weise könnten Berufseinsteiger besser auf die Vielzahl an verschiedenen Herausforderungen im späteren Berufsleben vorbereitet werden.

²⁵⁵ Vgl. Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2020.

Achtsamkeit muss jedoch nicht erst im Erwachsenenalter erlernt werden. Ein achtsamkeitsbasierter Unterricht kann auch bereits an Grund- und weiterführenden Schulen gewinnbringend sein. Die Ergebnisse dieser Studie belegen, dass Achtsamkeit mit Emotionsregulation zusammenhängt. Kinder und Jugendliche müssen frühzeitig lernen, mit Emotionen umzugehen, diese anzunehmen und nicht zu unterdrücken. Zudem kann Achtsamkeit dazu beitragen, Aggressivität und Mobbing zwischen Heranwachsenden zu minimieren. Achtsamkeit kann sowohl in Form von Arbeitsgemeinschaften als auch als kurze Achtsamkeitsübungen in die Unterrichtsstunden einfließen. Mögliche Ansätze sind eine stille Minute zu Beginn oder während des Unterrichts, Atem- und Dankbarkeitsübungen am Ende des Unterrichts oder bewusstes Gehen, etwa zum Sportplatz. Eine Längsschnittstudie in einer Grundschulklasse belegte den positiven Effekt des achtsamen Unterrichtens. Durch die Steigerung der Selbstkontrolle konnten Aufmerksamkeitsprobleme sowie die Aggressivität der Schüler gesenkt werden.²⁵⁶ Zusätzlich könnte man Jugendliche dadurch motivieren, dass Achtsamkeitstrainings heutzutage nicht mehr unbedingt als Gruppenkurse, sondern auch App-basiert durchgeführt werden können.²⁵⁷ Auch andere Studien konnten positive Effekte aufzeigen.²⁵⁸

Aufgrund der zunehmenden Komplexität, Dynamik und Schnellebigkeit der Gesellschaft könnte Achtsamkeit als zusätzlicher Zeitfresser angesehen und als nicht in den Alltag integrierbar erscheinen. Achtsamkeit als eine innere Haltung zu praktizieren, muss jedoch nicht zwangsläufig zeitaufwendig sein. Eine einfache Möglichkeit zur Integration von Achtsamkeit in jeden Lebensbereich und jede Situation ist die Methode des Innehaltens (engl. stop), Hinschauens (engl. look) und Handelns (engl. act), die von Maex²⁵⁹ erdacht und unter anderem von Amberg²⁶⁰ aufgegriffen wurde. Mithilfe bewusster Aufmerksamkeit auf die eigenen inneren Prozesse sowie die äußere Umwelt können achtsame Entscheidungen für die Herausforderungen des Alltags gefördert werden. Eine Übersicht über die drei elementaren Schritte ist in Abbildung 7 dargestellt.

²⁵⁶ Vgl. Carsley, Khoury & Heath, 2018.

²⁵⁷ Vgl. Möltner et al., 2018.

²⁵⁸ Vgl. Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014.

²⁵⁹ Vgl. Maex, 2009.

²⁶⁰ Vgl. Amberg, 2016.

Abbildung 7: Methode des Innehaltens, Hinschauens und Handelns
(Amberg, 2016)

STOP	LOOK	ACT
Innehalten Aufmerksamkeit auf <ul style="list-style-type: none"> • den Atem • und den Körper 	Wahrnehmen, was ist Annehmen, was ist <ul style="list-style-type: none"> • Äußere Situation • Gedanken • Gefühle • Handlungsimpulse 	Erst danach bewusst und achtsam entscheiden, ob und wenn ja was zu tun ist.
<i>innehalten</i>	<i>hinschauen</i>	<i>handeln</i>

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Achtsamkeit eine wichtige Kompetenz zur Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen darstellen kann, da sie im Bewusstsein angelegt ist und nur geübt werden muss. Hierbei gilt folgendes Motto: „Du kannst die Wellen nicht stop-pen, aber du kannst lernen zu surfen.“²⁶¹

²⁶¹ Vgl. Kabat-Zinn, 1994.

Literaturverzeichnis

- Abler, B., & Kessler, H. (2009). Emotion Regulation Questionnaire – Eine deutschsprachige Fassung des ERQ von Gross und John. *Diagnostica*, 55, 144-152.
- Abler, B., & Kessler, H. (2011). *ERQ: Emotion Regulation Questionnaire*. Trier: Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation.
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A. & Lönnqvist, J. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders-results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders*, 88, 55-62.
- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M. & Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 950-964.
- Alshraifeen, A., Alnuaimi, K., Al-Rawashdeh, S., Ashour, A., Al-Ghabeesh, S. & Al-Smadi, A. (2020). Spirituality, anxiety and depression among people receiving hemodialysis treatment in Jordan: A cross-sectional study. *Journal of Religion and Health*, 59, 2414-2429.
- Amberg, M. (2016). *Führungskompetenz Achtsamkeit: Eine Einführung für Führungskräfte und Personalverantwortliche*. Berlin: Springer.
- Anālayo, B. (2006). Mindfulness in the Pāli Nikāyas. In D. K. Nauriyal, M. S. Drummond & Y. B. Lal (Hrsg.), *Buddhist thought and applied psychological research: Transcending the boundaries* (S. 229-249). London: Routledge.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*, 309-328.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Beck, A. T. & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2. Auflage). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bengel, J. & Lyssencko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Benson, H. & Klipper, M. (2000). *The relaxation response*. New York: HarperTorch.
- Berger, M. (2013). Burnout. *Der Nervenarzt, 84*, 789-790.
- Berry, W. D. (1993). *Understanding regression assumptions*. Newbury Park: Sage Publications.
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S. & Verkuilen, J. (2020). A five-sample confirmatory factor analytic study of burnout-depression overlap. *Journal of Clinical Psychology, 76*, 801-821.
- Blevins, C. A., Weathers, F. W., & Mason, E. A. (2012). Construct validity of three depersonalization measures in trauma-exposed college students. *Journal of Trauma & Dissociation, 13*, 539-553.

- Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M. & Lozo, L. (2018). *Motivation und Emotion: Allgemeine Psychologie für Bachelor* (2. Auflage). Berlin: Springer.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 822-848.
- Brown, K. W. Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*, 211-237.
- Bucher, A. A. (2014). *Psychologie der Spiritualität* (2. Auflage). Weinheim. Beltz.
- Buchheld, N. (2000). *Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie: Die Entwicklung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA)*. Frankfurt: Peter Lang.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2002). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, *50*, 153-172.
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2020). *Stressreport Deutschland 2019: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Burisch, M. (2014). *Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung – Zahlreiche Fallbeispiele – Hilfen zur Selbsthilfe* (5. Auflage). Berlin: Springer.
- Cannon, W. B. (1914). The emergency function of the adrenal medulla in pain and major emotions. *American Journal of Physiology*, *33*, 356-372.
- Carsley, D., Khoury, B. & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, *9*, 693-707.

- Chiesa, A. & Seretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40, 1239-1252.
- Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J. & Dobos, G. J. (2017). *Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Creswell, J. D., Myers, H. F., Cole, S. W. & Irwin, M. R. (2009). Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behaviour and Immunity*, 23, 184-188.
- Däfler, M.-N. (2015). *RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten: Selbsttrainings-Programm für ein entspanntes (Arbeits-)Leben*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Dal Corso, L., De Carlo, A., Carluccio, F., Colledani, D. & Falco, A. (2020). Employee burnout and positive dimensions of well-being: A latent workplace spirituality profile analysis. *PLoS ONE*, 15, 1-17.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vilchez, M. & Vales, A. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 239-246.
- Dehn, L. B. & Beblo, T. (2019). Verstimmt, verzerrt, vergesslich: Das Zusammenwirken emotionaler und kognitiver Dysfunktionen bei Depression. *Neuropsychiatrie*, 33, 123-130.
- Demerouti, E., & Nachreiner, F. (2019). Zum Arbeitsanforderungen-Arbeitsressourcen-Modell von Burnout und Arbeitsengagement – Stand der Forschung. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 73, 119-130.

- Deng, Y.-Q., Li, S. & Tang, Y.-Y. (2012). The relationship between wandering mind, depression and mindfulness. *Mindfulness*, 5, 124-128.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2017). *Unterschätzte Gefahr: Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle führen häufig zu Verletzungen bei der Arbeit*. Abgerufen am 02.05.2021 von https://www.dguv.de/de/medien-center/pm/pressemitteilung_141889.jsp
- Dilling, H., Mombour W., & Schmidt, M. H. (2015). *ICD-10: Internationale Klassifikation psychischer Störungen* (10. Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- Dobos, G., Choi, K.-E., Horneber, M., Lange, S., Voiß, P., Cramer, H., Kümmel, S. & Paul, A. (2018). Mind-Body-Medizin in der integrativen Onkologie. *Im Focus Onkologie*, 21, 51-55.
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 339-342.
- Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage). Berlin: Springer.
- Edelwich, J. & Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press.
- Eilers, S., Rump, J., Schabel, F. & Möckel, K. (2021). *HR-Report 2021 Schwerpunkt New Work: Eine empirische Studie des Instituts für Beschäftigung und Employability IBE und Hays*. Mannheim: Hays AG.
- Ernst, S., Esch, S. M. & Esch, T. (2009). Die Bedeutung achtsamkeitsbasierter Interventionen in der medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung. *Forschende Komplementärmedizin*, 16, 296-303.
- Esch, T. (2002). Mind-Body-Medizin: Gesund im Stress: Der Wandel des Stresskonzeptes und seine Bedeutung für Prävention, Gesundheit und Lebensstil. *Das Gesundheitswesen*, 64, 73-81.
- Esch, T. (2008). Mind-Body-Medizin: Stress, Stressmanagement und Gesundheitsförderung. *Komplementäre und Integrative Medizin*, 49, 35-39.

- Esch, T. (2020). Der Nutzen von Selbstheilungspotenzialen in der professionellen Gesundheitsfürsorge am Beispiel der Mind-Body-Medizin. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 63, 577-585.
- Esch, T. & Esch, S. M. (2020). *Stressbewältigung: Mind-Body-Medizin, Resilienz, Selbstfürsorge* (3. Auflage). Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Evidero GmbH (2020). *Theoretiker der Achtsamkeit Jon Kabat-Zinn und Brown und Ryan: Das sind die Begründer des modernen Achtsamkeitstrainings*. Abgerufen am 02.05.2021 von <https://www.evidero.de/modernes-achtsamkeitstraining>
- Falkai, P., Wittchen, H.-U., Döpfner, M., Gaebel, W., Maier, W., Rief, W., Saß, H., & Zaudig, M. (2018). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5®* (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- Feinberg, C. (2010). The mindfulness chronicles: On “the psychology of possibilities”. *Harvard Magazine*, 113, 42-45.
- Fisher, D. M., Ragsdale, J. M. & Fisher, E. C. S. (2018). The importance of definitional and temporal issues in the study of resilience. *Applied Psychology: An International Review*, 68, 583-620.
- Freud, S. (1920). *Jenseits des Lustprinzips*. Leipzig: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Garber, J. & Dodge, K. A. (1991). *Cambridge studies in social and emotional development: The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gerrig, R. J., Dörfler, T. & Roos, J. (2018). *Psychologie* (21. Auflage). München: Pearson.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E. & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in personnel and human resources management*, 30, 115-157.

- Gorr, C. & Bauer, M. (2018). *Was treibt uns an? Motivation und Frustration aus Sicht der Hirnforschung*. Berlin: Springer
- Grégoire, S. & Lachance, L. (2014). Evaluation of a brief mindfulness-based intervention to reduce psychological distress in the workplace. *Mindfulness*, 6, 836-847.
- Grégoire, S. Lachance, L. & Taylor, G. (2015). Mindfulness, mental health and emotion regulation among workers. *International Journal of Wellbeing*, 5, 96-119.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Hrsg.), *Handbook of emotions* (p. 497-512). New York: Guilford.
- Gross, J. J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 405-408.
- Guendelman, S., Medeiros, S. & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-23.
- Haenel, T. (2018). *Depression – das Leben mit der schwarz gekleideten Dame in den Griff bekommen*. Berlin: Springer.
- Hapke, U., Maske, U. E., Scheidt-Nave, C., Bode, L., Schlack, R. & Busch, M. A. (2013). Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland

- (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56, 749-754.
- Hart, R., Ivtzan, I. & Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17, 453-466.
- Hautzinger, M. (1988). Die CES-D Skala: Ein Depressionsinstrument für Untersuchungen in der Allgemeinbevölkerung. *Diagnostica*, 34, 167-173.
- Hautzinger, M. (1998). *Depression: Fortschritte der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Hautzinger M. & Bailer, M. (1993). *Allgemeine Depressionsskala (ADS): Die deutsche Version des CES-D*. Weinheim: Beltz.
- Hautzinger, M., Bailer, M., Hofmeister, D. & Keller, F. (2012). *ADS: Allgemeine Depressionsskala* (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- Hautzinger, M. & Meyer, T. D. (2002). *Diagnostik Affektiver Störungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Hegerl, U. (2020). Was ist eine Depression? Abgerufen am 02.05.2021 von <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression>
- Heidenreich, T., Ströhle, G. & Michalak, J. (2006). Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse zum Freiburger Achtsamkeitsfragebogen. *Verhaltenstherapie*, 16, 33-40.
- Heschel, L. (2018). *Deep Breath: Die neue Achtsamkeit einer beschleunigten Gesellschaft*. Berlin: Springer.
- Hettlage, R. & Bellebaum, A. (2016). *Religion: Spurensuche im Alltag*. Wiesbaden: Springer VS.
- Hölzel, B. (2021). *Achtsamkeit im Alltag*. Abgerufen am 02.05.2021 von <https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/achtsamkeit-im-alltag>
- Hoffmann, K. & Sallen, J. (2012). Spezifische Normierung des Trierer Inventars zum chronischen Stress (TICS) zur diagnostischen Anwendung im Spitzensport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 19, 95-109.

- Hohberg, I. (2015). *Arbeitszufriedenheit und Beanspruchung von Grundschulleitungen: Eine empirische Studie in NRW*. Wiesbaden: Springer VS.
- Hoyer, J. & Knappe, S. (2020). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (3. Auflage). Berlin: Springer.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A. & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98, 310-325.
- Hüther, G. (2018). *Biologie der Angst: Wie aus Streß Gefühle werden* (13. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor* (2. Auflage). Berlin: Springer.
- Institut für Achtsamkeit (2021). *Was ist MBCT?* Abgerufen am 02.05.2021 von <https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbct/was-ist-mbct>
- Jackson-Koku, G. & Grime, P. (2019). Emotion regulation and burnout in doctors: A systematic review. *Occupational Medicine*, 69, 9-21.
- Joo, H. M., Lee, S. J., Chung, Y. G. & Shin, I. Y. (2010). Effects of mindfulness based stress reduction program on depression, anxiety and stress in patients with aneurysmal subarachnoid hemorrhage. *Journal of Korean Neurosurgical Society*, 47, 345-351.
- Joormann, J. & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Hrsg.), *Mind/body medicine, consumer reports books* (S. 259-276). New York: Consumer Reports.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kahn, F., Rasli, A. M. & Zahra, T. (2020). Is social support moderates between workload and emotional exhaustion? *Gomal University Journal of Research*, 36, 48-63.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D. & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.
- Karasek, R. A. & Theorell, T. (1990). *Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Katz, D. & Kahn, R. L. (1978). *The social psychology of organizations*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Kessler, R. C., Birnbaum, H., Bromet, E., Hwang, I., Sampson, N. & Shahly, V. (2010). Age differences in major depression: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Psychological Medicine*, 40, 225-237.
- Kirch, D. (2016). *Achtsamkeit: Nicht nur für Buddhisten*. Abgerufen am 02.05.2021 von <https://dfme-achtsamkeit.de/achtsamkeit-buddhismus/>
- Klatt, M., Buckworth, J. & Malarkey, W. B. (2009). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-ld) on working adults. *Health Education & Behavior*, 36, 601-614.
- Klief, S. S. (2019). *Der Anti-Stress-Trainer für Juristen: „Komm zu Dir!“ – Justieren Sie sich Plädoyer für das Training der Selbstregulation*. Wiesbaden: Springer Gabler.

- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: Oxford University Press.
- Korczak, D. & Huber, B. (2012). Burnout: Kann man es messen? *Bundesgesundheitsblatt*, 55, 164-171.
- Korczak, D., Kister, C., & Huber, B. (2010). *Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms*. Köln: Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information.
- Lance, C. E., Butts, M. M. & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, 9, 202-220.
- Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness-mindfulness. In L. Berkowitz (Hrsg.), *Advances in experimental social psychology* (S. 137-173). New York: Academic Press.
- Langer, E. J. (1993). *Mindfulness*. Reading: Addison-Wesley.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leipold, B. & Greve, W. (2009). Resilience. *European Psychologist*, 14, 40-50.
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G. & Sels, L. (2013). Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach. *Journal of Vocational Behavior*, 82, 238-247.
- Ma, S. H. & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 30-40.

- Maex, E. (2009). *Mindfulness: Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens*. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Manager Magazin (2015). *Prominente Burnout-Fälle: Wenn zuviel Arbeit krank macht*. Abgerufen am 02.05.2021 von <https://www.manager-magazin.de/fotostrecke/erschoeft-und-krank-burn-out-bei-prominenten-fotostrecke-129451.html>
- Mainka-Riedel, M. (2013). *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Maslach, C. & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- McComb, J. J. R., Tacon, A., Randolph, P. & Caldera, Y. (2004). A pilot study to examine the effects of a mindfulness-based stress-reduction and relaxation program on levels of stress hormones, physical functioning, and submaximal exercise responses. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10, 819-827.
- MEVnews (2019). *Psychologische Instrumente zur Messung von Achtsamkeit*. Abgerufen am 02.05.2021 von <https://www.mevnews.ch/?p=1653>
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G. & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS): Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37, 200-208.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2011). *MAAS: Mindful Attention and Awareness Scale – deutsche Version*. Trier: Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation.
- Möltner, H., Leve, J. & Esch, T. (2018). Burnout-Prävention und mobile Achtsamkeit: Evaluation eines appbasierten Gesundheitstrainings bei Berufstätigen. *Das Gesundheitswesen*, 80, 295-300.

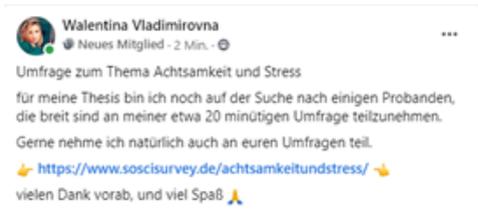
- Moosbrugger, H. & Kelava, A. (2012). *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion* (2. Auflage). Berlin: Springer.
- Neckel, S. & Wagner, G. (2014). Burnout: Soziales Leiden an Wachstum und Wettbewerb. *WSI-Mitteilungen*, 67, 536-542.
- Neubach, B. & Schmidt, K.-H. (2000). Gütekriterien einer deutschen Fassung des Maslach Burnout Inventory (MBI-D) – Eine Replikationsstudie bei Altenpflegekräften. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O*, 44, 140-144.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Nyanaponika, T. (1998). *Abhidhamma studies: Buddhist explorations of consciousness and time* (4. Auflage). Boston: Wisdom Publications.
- Pangallo, A., Zibarras, L., Lewis, R. & Flaxman, P. (2015). Resilience through the lens of interactionism: A systematic review. *Psychological Assessment*, 27, 1-20.
- Plews-Ogan, M., Owens, J. E., Goodman, M., Wolfe, P. & Schorling, J. (2005). A pilot study evaluating mindfulness-based stress reduction and massage for the management of chronic pain. *Journal of General Internal Medicine*, 20, 1136-1138.
- Pradhan, E. K., Baumgarten, M., Langenberg, P., Handwerger, B., Gilpin, A. K., Magyari, T., Hochberg, M. C. & Berman, B. M. (2007). Effect of mindfulness-based stress reduction in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis and Rheumatism*, 57, 1134-1142.
- Purnamasari, P. D. & Fernandya, A. (2019). *Real time EEG-based stress detection and meditation application with K-nearest neighbor*. Depok: IEEE Region 10 Humanitarian Technology Conference, R10-HTC.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Ranabir, S. & Reetu, K. (2011). Stress and hormones. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 15, 18-22.

- Rasch, B., Friese, M., Hofmann, W. & Naumann, E. (2014). *Quantitative Methoden 1: Einführung in die Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (4. Auflage). Berlin: Springer.
- Renneberg, B. & Hammelstein, P. (2016). *Gesundheitspsychologie*. Berlin: Springer.
- Renner, K.-H., Heydasch, T. & Ströhlein, G. (2012). *Forschungsmethoden der Psychologie: Von der Fragestellung zur Präsentation*. Wiesbaden: Springer VS.
- Roll, L. C., Siu, O.-L. & Li, S. Y. W. (2005). The job insecurity-performance relationship in Germany and China: The buffering effect of uncertainty avoidance. *Psihologia Resurselor Umane*, 13, 165-178.
- Rose, N. & Walach, H. (2009). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 27-48). Tübingen: dgvt.
- Rundfunk Berlin-Brandenburg (2020). *Achtsamkeit: Was kann dieser Trend, was nicht?* Abgerufen am 02.05.2021 von https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/gesundes-wissen/achtsamkeit-als-realtaetsflucht--.html
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI)*. Trier: Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation.
- Scharnhorst, J. (2019). *Psychische Belastungen am Arbeitsplatz vermeiden: Burnoutprävention und Förderung von Resilienz in Unternehmen*. Freiburg im Breisgau: Haufe.
- Scherr, S. (2016). *Depression – Medien – Suizid: Zur empirischen Relevanz von Depressionen und Medien für die Suizidalität*. Wiesbaden: Springer VS.
- Scherrmann, U. (2015). *Stress und Burnout in Organisationen: Ein Praxisbuch für Führungskräfte, Personalentwickler und Berater*. Berlin: Springer.
- Schindler, S. (2020). Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 27, 111-124.

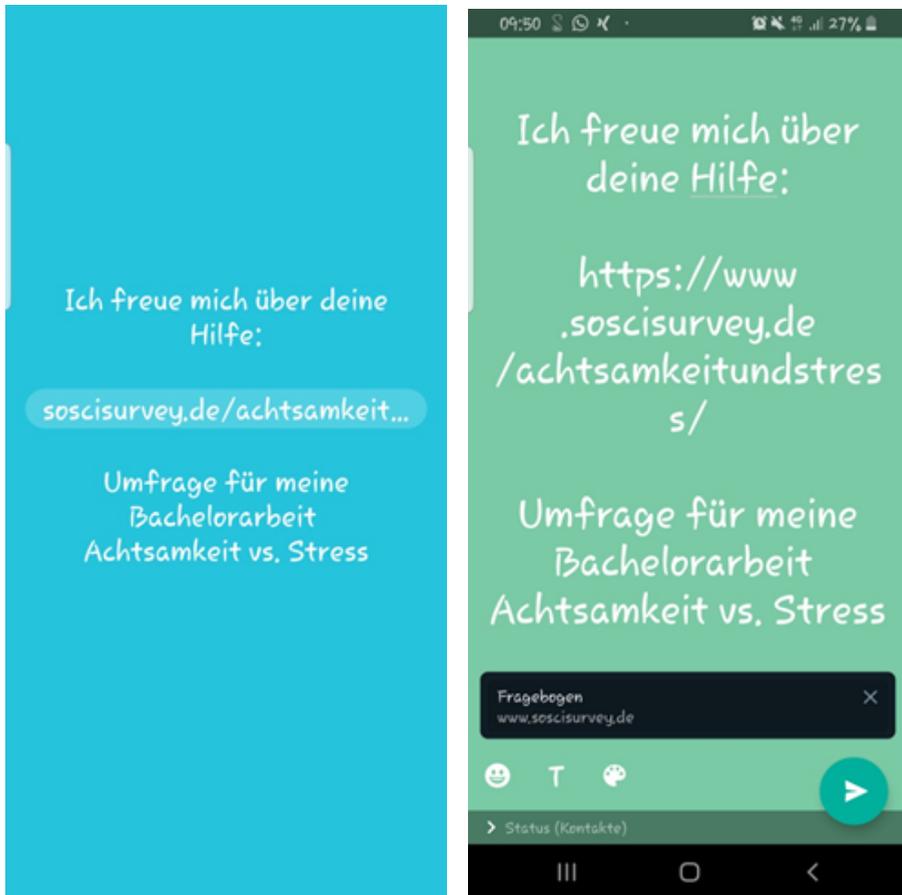
- Schmidt, S. (2014). Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. *Sucht, 60*, 13-19.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *LEBE: Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn*. Göttingen: Hogrefe.
- Schnitzer, L. W. Schulenberg, S. E. & Buchanan, E. M. (2013). Differential associations among alcohol use, depression and perceived life meaning in male and female college students. *Journal of Substance Use, 18*, 311-319.
- Sedlmeier, P. & Renkewitz, F. (2018). *Forschungsmethoden und Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (3. Auflage). München: Pearson.
- Seegerstrom, S. C. & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin, 130*, 601-630.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature, 138*, 32-32.
- Solé-Leris, A. (1994). *Die Meditation, die der Buddha selber lehrte: Wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Strauss, C., Gu, J., Montero-Marin, J., Whittington, A., Chapman, C. & Kuyken, W. (2021). Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 21*, 1-10.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615-623.
- Techniker Krankenkasse (2017). *Stress: Belastungen besser bewältigen*. Wedel: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei.
- Telles-Correia, D. & Marques, J. G. (2015). Melancholia before the twentieth century: Fear and sorrow or partial insanity? *Frontiers in Psychology, 6*, 1-4.

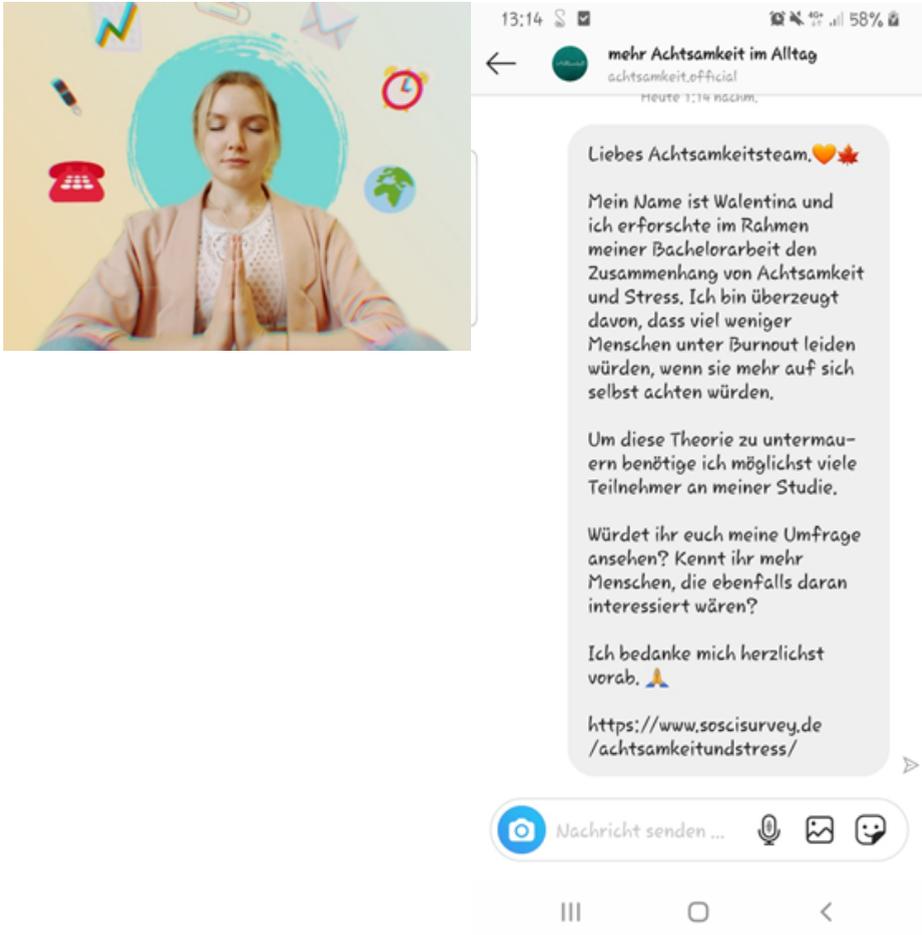
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Voiß, P., Höxtermann, M. D., Dobos, G. & Cramer, H. (2019). Mind-body medicine use by women diagnosed with breast cancer: Results of a nationally representative survey. *Supportive Care in Cancer*, 28, 1077-1082.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Watkins, E. & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 72, 400-402.
- Weinlander, E. E., Gaza, E. J. & Winget, M. (2020). Impact of mind-body medicine professional skills training on healthcare professional burnout. *Global Advances in Health and Medicine*, 9, 1-4.
- Williams, J. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 721-733.
- World Health Organization (2012). *Depressionen in Europa*. Abgerufen am 02.05.2021 von <https://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>
- World Health Organization (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases. Abgerufen am 02.05.2021 von <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-20.

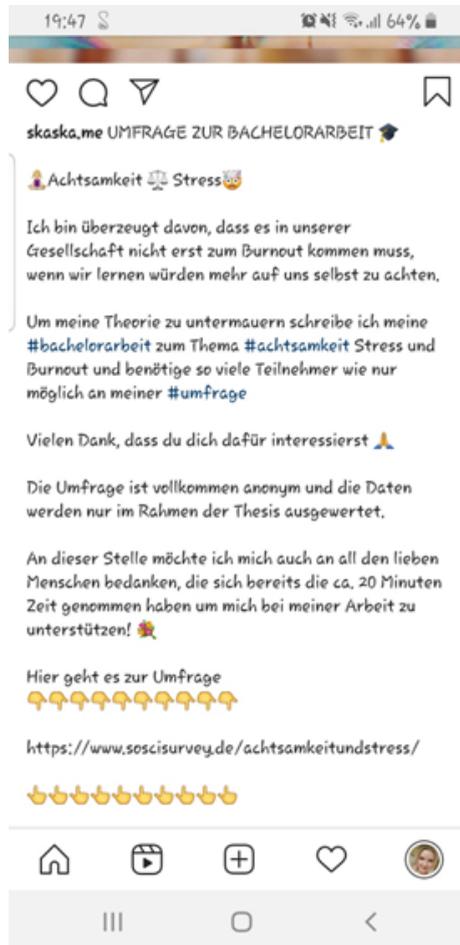
Zivnuska, S., Kacmar, K. M., Ferguson, M. J. & Carlson, D. S. (2015). Mindfulness at work: Resource accumulation, well-being, and attitudes. *Career Development International* 21, 106-124.

Anhang A: Akquise der Probanden²⁶²

²⁶² Im elektronischen Anhang der Thesis finden sich folgende Dateien: Screenshots flüchtiger Online-Quellen, Rohdaten, Analysesyntax, Ergebnisse. Dieser Anhang ist auf Anfrage bei der Autorin erhältlich.







Anhang B: Screenshots der Untersuchung



0% ausgefüllt

Liebe(r) Teilnehmer*in,

vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, den folgenden Fragebogen zum Thema "Achtsamkeit" zu beantworten. Nehmen Sie sich bitte ausreichend Zeit und versuchen Sie Ablenkungen zu vermeiden. Das Ausfüllen des Fragebogens wird etwa **20 Minuten** Ihrer Zeit in Anspruch nehmen.

Bei den Fragen kommt es auf Ihre **subjektiven Einschätzungen** an, d.h. es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Mich interessiert Ihre persönliche Meinung. Bitte beantworten Sie alle Fragen zügig und vertrauen Sie dabei Ihrem spontanen Urteil. Wenn dennoch eine Aussage für Sie schwierig einzuschätzen erscheint, versuchen Sie diese bitte trotzdem zu beantworten.

Ihre Antworten werden ausschließlich für **wissenschaftliche Forschungszwecke** genutzt und unter Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften zum **Datenschutz** ausgewertet.

Klicken Sie auf den **"Weiter"-Button** um auf die nächste Seite zu gelangen. Beantworten Sie bitte alle Seiten des Fragebogens nacheinander und nehmen Sie nur einmal an der Umfrage teil.

Bei Fragen oder Anmerkungen schreiben Sie gerne eine E-Mail an: walentina.lefrank@gmx.de

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Ausfüllen des Fragebogens!

1. Nach dem neuen Datenschutzgesetz müssen Sie die Teilnahme an dieser Studie einwilligen.

Ich bin mit der Teilnahme an dieser Studie und der Speicherung meiner Angaben einverstanden

Nein, ich möchte an dieser Studie nicht teilnehmen

Weiter

Valentina Lefrank, FOM - 2020



8% ausgefüllt

Allgemeine Fragen

Vorab einige allgemeine Fragen zu Ihrer Person.

2. Welches Geschlecht haben Sie?

Ich bin ...

weiblich

männlich

divers

3. Wie alt sind Sie?

Bitte geben Sie Ihr Alter in vollen Jahren an

Ich bin... Jahre alt.

4. Welcher ist Ihr höchster Schulabschluss?

5. Welcher ist Ihr höchster Bildungsabschluss?

6. Welcher ist Ihr primärer Berufsstatus?

[Bitte auswählen] ▼

7. Wie ist Ihr derzeitiger Familienstand?

[Bitte auswählen] ▼

8. Wie viele Kinder haben Sie?

Ich habe... Kinder.

9. In welcher Branche arbeiten Sie?

[Bitte auswählen] ▼

10. Haben Sie Führungsverantwortung?

- Ja
 Nein

11. Wie viele Stunden arbeiten Sie in einer Woche?

Wenn Sie nicht berufstätig sind, geben Sie bitte 0 an.

Bitte runden Sie bei halben Stunden auf.

Ich arbeite... Stunden die Woche.

Weiter

Wie nehmen Sie Ihre Arbeit wahr?

Zunächst möchte ich erfahren, ob Sie ggf. durch Ihre Arbeit erschöpft sind, wie Sie Ihre Beziehung zu anderen gestalten und wie es um den Grad Ihrer persönlichen Erfüllung steht.

12. Geben Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie die passende Häufigkeit auswählen.							
	0	1	2	3	4	5	6
Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.	Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.	Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
Ich kann leicht nachvollziehen was in meinen Kollegen/Vorgesetzten vorgeht.	Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
Ich habe das Gefühl, manche Klienten/Kollegen unpersönlich zu behandeln, als wären sie Objekte.	Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.	Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag

Ich gehe erfolgreich mit Problemen anderer Menschen um.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich habe das Gefühl, andere Menschen durch meine Arbeit positiv zu beeinflussen.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Seit ich diese Arbeit ausübe, bin ich Menschen gegenüber gleichgültiger geworden.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich fühle mich voller Energie.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich habe das Gefühl, zu verbissen zu arbeiten.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Es interessiert mich nicht wirklich, was mit manchen meiner Kollegen geschieht.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Mir fällt es leicht, in meinem Arbeitsumfeld eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit meinen Kollegen zusammengearbeitet habe.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Personen sehr gelassen um.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Ich habe das Gefühl, dass mir meine Kollegen/Mitarbeitenden für manche ihrer Probleme die Schuld geben.

Nie	Mindestens ein paar Mal im Jahr	Mindestens ein Mal im Monat	Einige Male pro Monat	Ein Mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Jeden Tag
-----	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-----------

Weiter

13. Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Unsicherheiten belastet gefühlt?
Tipp: Nehmen Sie Ihr Smartphone quer.

nicht belastet sehr stark belastet



Unsicherheit durch finanzielle Probleme.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf Ihren Arbeitsplatz / Ausbildung/ Studium oder Schule.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft.	<input type="radio"/>						
Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele.	<input type="radio"/>						

14. Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefühlt?

nicht überfordert sehr stark überfordert



Schulden oder finanzielle Probleme.	<input type="radio"/>						
Wohnungssuche oder Hausbau.	<input type="radio"/>						
Leistungsdruck am Arbeitsplatz/ im Studium /in Ausbildung oder Schule.	<input type="radio"/>						
Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde.	<input type="radio"/>						
Erwartungen und Ansprüche des Partners.	<input type="radio"/>						
gesundheitliche Probleme.	<input type="radio"/>						
Eigene Erwartungen und Ansprüche.	<input type="radio"/>						

15. Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt?

	Nicht eingetreten/ belastet			sehr stark belastet			
Verlust von Finanziellen Mitteln (mehr als 50.000 EUR).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Wohnung oder Haus / Umzug / neuer Wohnort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von Schule.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Familienangehörigen oder Freunden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust oder Trennung von Partner.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Weiter

Körperliche Symptome durch Stress

Stress und Druck können auch körperliche Symptome verursachen.

16. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?

Ich schlafe schlecht.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich grübele oft über mein Leben nach.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich bin oft traurig.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich habe stark ab oder Zugenommen (mehr als 5 kg).	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich habe Alpträume.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu

Weiter

17. Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich sehe Stress und Druck als Positive Herausforderung an.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu meiden.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu

Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Ich tue alles, damit Stress gar nicht erst entsteht.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt .

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
---------------------	----------------------	----------------	-----------------

Weiter

Umgang mit Stress

In diesem Teil möchte ich erfahren, wie Sie mit verschiedenen Arten von Stress umgehen.

18. Bitte geben Sie an, in wie weit die Aussagen Ihrem Befinden in der letzten Woche am ehesten entsprechen hat.

Während der letzten Woche...	0	1	2	3
haben mich Dinge beunruhigt, die mir sonst nichts ausmachen.	selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1 bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
hatte ich kaum Appetit.	selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1 bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
konnte ich meine trübsinnige Laune nicht loswerden, obwohl mich meine Freunde / Familie versuchten aufzumuntern.	selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1 bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
kam ich mir genauso gut vor wie andere.	selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1 bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
hatte ich Mühe, mich zu konzentrieren.	selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1 bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
war ich deprimiert/niedergeschlagen.	selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1 bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)

war alles anstrengend für mich.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

dachte ich voller Hoffnung an die Zukunft.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

dachte ich, mein Leben wäre ein einziger Fehlschlag.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

hatte ich Angst.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

habe ich schlecht geschlafen.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

war ich fröhlich gestimmt.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

habe ich weniger als sonst geredet.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

fühlte ich mich einsam.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

waren die Leute unfreundlich zu mir.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

habe ich das Leben genossen.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

musste ich weinen.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

war ich traurig.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

hatte ich das Gefühl, dass mich die Leute nicht leiden können.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

konnte ich mich zu nichts aufraffen.

selten (weniger als 1 Tag)	manchmal (1bis 2 Tage)	öfter (3 bis 4 Tage lang)	meistens (5 bis 7 Tage lang)
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

Weiter

Ihre Gefühle

Nun möchte ich Ihnen gerne einige Fragen zu Ihren Gefühlen stellen. Mich interessiert, wie Sie Ihre Gefühle unter Kontrolle halten, bzw. regulieren. Zwei Aspekte Ihrer Gefühle interessieren mich dabei besonders. Einerseits ist dies Ihr emotionales Erleben, also was Sie innen fühlen. Andererseits geht es um den emotionalen Ausdruck, also wie Sie Ihre Gefühle verbal, gestisch oder im Verhalten nach außen zeigen.

19. Obwohl manche Fragen ziemlich ähnlich klingen, unterscheiden sie sich in wesentlichen Punkten.
 Tipp: Nehmen Sie Ihr Smartphone quer.

	stimmt überhaupt nicht		neutral			stimmt vollkommen	
	1	2	3	4	5	6	7
Wenn ich mehr positive Gefühle (Wie Freude oder Heiterkeit) empfinden möchte, ändere ich, woran ich denke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich behalte meine Gefühle für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich weniger negative Gefühle (wie Traurigkeit oder Ärger) empfinden möchte, ändere ich, woran ich denke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich positive Gefühle empfinde, bemühe ich mich, sie nicht nach außen zu zeigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich sie nicht nach außen zeige.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle indem ich über meine aktuelle Situation anders nachdenke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich negative Gefühle empfinde, Sorge ich dafür, sie nicht nach außen zu zeigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Weiter

zum Thema Achtsamkeit

Unten finden Sie eine Sammlung von Aussagen zu tagtäglichen Erlebnissen. Bitte geben Sie mittels der Skala an, wie häufig oder selten Sie derzeit jedes dieser Erlebnisse haben. Bitte behandeln Sie jede Aussage unabhängig von den anderen Aussagen.

20. Bitte antworten Sie so, wie Sie diese Dinge derzeit wirklich erleben und nicht, wie Sie denken, dass Sie die Dinge erleben sollten.						
	1	2	3	4	5	6
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusst werden.	Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich an etwas anderes denke.	Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingeh, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie

Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.

Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------

Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.

Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------

Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.

Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------

Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.

Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------

Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.

Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------

Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.

Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------

Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.

Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------

Weiter

In diesem Teil soll Ihre Achtsamkeit erfasst werden. Kreuzen Sie bitte bei jeder Frage die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft. Ich möchte Sie bitten, so ehrlich und spontan wie möglich zu antworten. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ und keine „guten“ oder „schlechten“ Antworten. Ihre persönlichen Erfahrungen sind mir wichtig.

21. Bitte beziehen Sie dabei die Aussagen auf die letzten 14 Tage.

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Weiter

22. Wie stark treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

Tipp: Nehmen Sie Ihr Smartphone quer.

	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> stimme überhaupt nicht zu stimme vollkommen zu </div> 					
	0	1	2	3	4	5
Ich habe das Gefühl, dass es noch eine andere Wirklichkeit als die uns bekannte gibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es hat alles seinen Grund, warum die Dinge so geschehen, wie sie geschehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich glaube an Wunder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Dinge, die ich als heilig bezeichnen würde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Schicksal eines jeden ist vorherbestimmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Weiter

23. Wenden Sie Achtsamkeitstechniken an?

- Ja
 Nein

Weiter

24. Wie häufig führen Sie Achtsamkeitsübungen aus?

- Jeden Tag
- Mehrmals pro Woche
- Ein Mal pro Woche
- Einige Male pro Monat
- Mindestens ein Mal im Monat
- Mindestens ein paar Mal im Jahr
- Nie

25. Welche Arten von Achtsamkeitsübungen führen Sie aus?

- Achtsamkeit in Bewegung
- Atemübungen
- Body Scan
- Dankbarkeitsübungen
- Digital Detox
- Kontemplation
- Meditation
- Positives Mantra
- Yoga
-

[Weiter](#)**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

Ich möchte mich ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Valentina Lefrank, FOM – 2020

Folgende Bände sind bisher in dieser Reihe erschienen:

Band 1 (2005)

Hermeier, Burghard / Frère, Eric / Heuermann, Marina
Ergebnisse und Effekte des Modellprojektes „Fit machen fürs Rating...“
ISSN 1865-5610

Band 2 (2006)

Hermeier, Burghard / Platzköster, Charlotte
Ergebnisse der ersten bundesweiten FOM-Marktstudie „Industrie-Dienstleistungen“
ISSN 1865-5610

Band 3 (2006)

Kern, Uwe / Pankow, Michael
Die Stärkung des traditionellen 3-stufigen Vertriebswegs im Sanitärmarkt durch den Einsatz neuer Medien
ISSN 1865-5610

Band 4 (2006)

Kürble, Peter
Die unternehmensinterne Wertschöpfungskette bei Dienstleistungen am Beispiel der TV-Programmveranstalter
ISSN 1865-5610

Band 5 (2007)

Klumpp, Matthias
Begriff und Konzept Berufswertigkeit
ISSN 1865-5610

Band 6 (2007)

Klumpp, Matthias / Jasper, Anke
Efficient Consumer Response (ECR) in der Logistikpraxis des Handels
ISSN 1865-5610

Band 7 (2007)

Klumpp, Matthias / Koppers, Laura
Kooperationsanforderungen im Supply Chain Management (SCM)
ISSN 1865-5610

Band 8 (2008)

Klumpp, Matthias
Das deutsche System der Berufsbildung im europäischen und internationalen Qualifikationsrahmen
ISSN 1865-5610

Band 9 (2008)

Göke, Michael

Homo oeconomicus im Hörsaal – Die Rationalität studentischer
Nebengespräche in Lehrveranstaltungen

ISSN 1865-5610

Band 10 (2008)

Klumpp, Matthias / Rybnikova, Irma

Internationaler Vergleich und Forschungsthese zu Studienformen in
Deutschland

ISSN 1865-5610

Band 11 (2008)

Kratzsch, Uwe

Eine ökonomische Analyse einer Ausweitung des Arbeitnehmer-
Entsendegesetzes

ISSN 1865-5610

Band 12 (2009)

Friedrich, Klaus

Organisationsentwicklung – Lernprozesse im Unternehmen durch
Mitarbeiterbefragungen

ISSN 1865-5610

Band 13 (2009)

Chaudhuri, Arun

Die Outsourcing/Offshoring Option aus der Perspektive der Neuen Institutio-
nenökonomie

ISSN 1865-5610

Band 14 (2009)

Seng, Anja / Fleddermann, Nicole / Klumpp, Matthias

Der Bologna-Prozess

Hintergründe – Zielsetzung – Anforderungen

ISSN 1865-5610

Band 15 (2009)

Jäschke, Thomas

Qualitätssteigerung bei gleichzeitigen Einsparungen –

Widerspruch oder Zukunft in der hausärztlichen Versorgung?

ISSN 1865-5610

Band 16 (2010)

Schütte, Michael
Beiträge zur Gesundheitsökonomie
ISSN 1865-5610

Band 17 (2010)

Bode, Olaf H. / Brimmen, Frank / Redeker, Ute
Die Einführung eines Mindestlohns in Deutschland – Eine Makroökonomische Analyse
Introduction of a Minimum Wage in Germany – A Macroeconomic Analysis
ISSN 1865-5610

Band 18 (2011)

Nietsch, Cornelia / Weiffenbach, Hermann
Wirtschaftsethik – Einflussfaktoren ethischen Verhaltens in Unternehmen
ISSN 1865-5610

Band 19 (2011)

Frère, Eric / Schyra Andreas
Ausgewählte steuerliche Einflussfaktoren der Unternehmensbewertung
ISSN 1865-5610

Band 20 (2011)

Schulenburg, Nils / Jesgarzewski, Tim
Das Direktionsrecht des Arbeitgebers – Einsatzmöglichkeiten und Grenzen
ISSN 1865-56

Band 21 (2011)

Fichtner-Rosada, Sabine
Interaktive Hochschuldidaktik als Erfolgsfaktor im Studium für Berufstätige – Herausforderung und kompetenzorientierte Umsetzung
ISSN 1865-5610

Band 22 (2011)

Kern, Uwe / Negri, Michael, Whyte, Ligia
Needs of the Internet Industry
ISSN 1865-5610

Band 23 (2011)

Schütte, Michael
Management in ambulanten Sektor des Gesundheitswesens
ISSN 1865-5610

Band 24 (2011)

Holtfort, Thomas

Intuition, Risikowahrnehmung und Investmententscheidungen –
Behaviorale Einflussfaktoren auf das Risikoverhalten privater Anleger
ISSN 1865-5610

Band 25 (2012)

Heinemann, Stefan / Hüsgen, Thomas / Seemann, Volker

Die Mindestliquiditätsquote – Konkrete Auswirkungen auf den Wertpapier-Eigenbestand der Sparkassen
ISSN 1865-5610

Band 26 (2012)

Hose, Christian / Lübke, Karsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas

Rating und Risikomanagement – Chancen und Risiken der Architektur des Ratingprozesses für die Validität der Ratingergebnisse
ISSN 1865-5610

Band 27 (2012)

Serfas, Sebastian

Illustrating the distortive impact of cognitive biases on knowledge generation, focusing on unconscious availability-induced distortions and SMEs
ISSN 1865-5610

Band 28 (2012)

Wollenweber, Leif-Erik

Customer Relationship Management im Mittelstand
ISSN 1865-5610

Band 29 (2012)

Nentwig, Holger / Obermeier, Thomas / Scholl, Guido

Ökonomische Fitness
ISSN 1865-5610

Band 30 (2012)

Büser, Tobias / Stein, Holger / von Königsmarck, Imke

Führungspraxis und Motivation – Empirische 360-Grad-Analyse auf Grundlage des MoKoCha-Führungsmodells und des Team Management Systems (TMS)
ISSN 1865-5610

Band 31 (2012)

Schulenburg, Nils / Knauer, Stefan

Altersgerechte Personalentwicklung – Bewertung von Instrumenten vor dem Hintergrund des demografischen Wandels
ISSN 1865-5610

Band 32 (2013)

Kinne, Peter

Balanced Governance – Komplexitätsbewältigung durch ausgewogenes Management im Spannungsfeld erfolgskritischer Polaritäten

ISSN 1865-5610

Band 33 (2013)

Holtfort, Thomas

Beiträge zur Verhaltensökonomie: Einfluss von Priming-Effekten auf rationale vs. intuitive

Entscheidungen bei komplexen Sachverhalten

ISSN 1865-5610

Band 34 (2013)

Mahood, Ed / Kameas, Achilles / Negri, Micheal

Labelisation and Certification of e-Jobs – Theoretical considerations and practical approaches to foster employability in a dynamic industry

ISSN 1865-5610

Band 35 (2013)

Gondek Heinemann

An insight into Drivers of Customer Satisfaction – An empirical Study of a global automotive brand

ISSN 1865-5610

Band 36 (2013)

Rödder, Sascha / Schütte, Michael

Medizinische Versorgungszentren –

Chancen und Risiken der Implementierung im ambulanten Sektor des Gesundheitswesens

ISSN 1865-5610

Band 37 (2013)

Abele, Thomas / Ecke, Astrid

Erfolgsfaktoren von Innovationen in reifen Märkten

ISSN 1865-5610

Band 38 (2013)

Vatanparast, Mir Farid

Betriebswissenschaftliche Elemente im Social Entrepreneurship

ISSN 1865-5610

Band 39 (2013)

Seidel, Marcel

Die Anwendung heuristischer Regeln – Eine Übersicht am Beispiel von Fusionen

ISSN 1865-5610

Band 40 (2013)

Coburger, Dieter

Vertragsabschlüsse auf Internetplattformen. Rechtliche Risiken und Gestaltungsmöglichkeiten am Beispiel der Internetplattform eBay

ISSN 1865-5610

Band 41 (2013)

Kraus, Hans

Big Data – Einsatzfelder und Herausforderungen

ISSN 1865-5610

Band 42 (2013)

Schmitz, Elmar

Textsammlung zum deutsch-chinesischen Wissenschaftsdialog

ISSN 1865-5610

Band 43 (2014)

Bruns, Kerstin

Führungskraft und Frau – manchmal ein Teufelskreis

ISSN 1865-5610

Band 44 (2014)

Deeken, Michael

Merkmale zukunftsfähiger Unternehmen – Erkenntnisse am Beispiel der Vermögensverwaltungsbranche

ISSN 1865-5610

Band 45 (2014)

Holzkämper, Hilko

Reformoptionen der Pflegeversicherung –

Eine ordnungstheoretische Analyse

ISSN 1865-5610

Band 46 (2014)

Kiefer, Markus

Neue Potenziale für die Krisenkommunikation von Unternehmen –

Social Media und die Kommunikation von großen Infrastrukturprojekten

ISSN 1865-5610

Band 47 (2014)

Hose, Christian / Lübke, Carsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas

Nachhaltigkeit als betriebswirtschaftlicher Wettbewerbsfaktor –

Eine Propensity Score Analyse Deutscher Aktiengesellschaften

ISSN 1865-5610

Band 48 (2014)

Chiwitt, Ulrich

Ratingagenturen – Fluch oder Segen?

Eine kritische Bestandsaufnahme

ISSN 1865-5610

Band 49 (2014)

Kipp, Volker

Aktuelle Entwicklungen in der Finanzierung mittelständischer Unternehmen

ISSN 1865-5610

Band 50 (2014)

Nastansky, Andreas

Systemisches Risiko und systemrelevante Finanzinstitute

ISSN 1865-5610

Band 51 (2014)

Schat, Hans-Dieter

Direkte Beteiligung von Beschäftigten – Historische Entwicklung und aktuelle

Umsetzung

ISSN 1865-5610

Band 52 (2014)

Fabian Sosa

Anwaltskanzleien und Exportversicherungen – Konfliktlösungen für internationale Handelsgeschäfte

ISSN 1865-5610

Band 53 (2014)

Hose, Christian / Lübke, Karsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas

Einführung von Elektromobilität in Deutschland – Eine Bestandsaufnahme von Barrieren

und Lösungsansätzen

ISSN 1865-5610

Band 54 (2015)

Klukas, Jörg

Trend Empfehlungsmarketing in der Personalbeschaffung – Einordnung und empirische Analyse

ISSN 1865-5610

Band 55 (2015)

Wohlmann, Monika

Finanzmarktintegration in Mittelosteuropa: Eine empirische Analyse der integrativen Wirkung des Euro

ISSN 1865-5610

Band 56 (2015)

Rudolph, Elke

Crossmedia-Kommunikation, Komponenten, Planung, Implementierung und Prozesskontrolle –

illustriert mit Beispielen aus der Entertainmentbranche

ISSN 1865-5610

Band 57 (2015)

Cervelló-Royo, Roberto / Guijarro Martínez, Francisco / Pfahler, Thomas /

Preuss, Marion

Residential trade and industry –

European market analysis, future trends and influencing factors

ISSN 1865-5610

Band 58 (2016)

Hose, Christian / Obermeier, Thomas / Potthast, Robin

Demografischer Wandel: Implikationen für die Finanz- und Immobilienwirtschaft

ISSN 1865-5610

Band 59 (2016)

Fritsche, Charmaine

Cross-Sectional Tests of the Capital Asset Pricing Model –

in Stock Markets of the U.K. and the U.S.

ISSN 1865-5610

Band 60 (2016)

Löhr, Andreas / Ibragimov, Mansur

Determinants of Capital Structure in Times of Financial Crisis –

An Empirical Study with Focus on TecDAX Companies

ISSN 1865-5610

Band 61 (2016)

Dreesen, Heinz / Heuser, Elena / Holtfort, Thomas

Neuorganisation der Bankenaufsicht –

Auswirkungen und kritische Würdigung des einheitlichen europäischen

Aufsichtsmechanismus für Kreditinstitute in Deutschland

ISSN 1865-5610

Band 62 (2016)

Kinne, Peter

Querschnitts-Disziplinen und ihr Synergiepotenzial zum Abbau dysfunktionaler

Eigenkomplexität

ISSN 1865-5610

Band 63 (2016)

Schaff, Arnd / Gottschald, Jan

Prozessoptimierung im Produktentstehungs- und Intellectual Property Manage-

ment Prozess unter besonderer Berücksichtigung von Schutzrechtsaspekten

ISSN 1865-5610

Band 64 (2016)

Richardt, Susanne

Chances and Challenges for Media-Based Instruction in Higher Education

ISSN 1865-5610

Band 65 (2016)

Godbersen, Hendrik

Die Führung von Apotheken mit Relationship Marketing – Theorie, Empirie und Anwendung

ISSN 1865-5610

Band 66 (2016)

Ahrendt, Bernd

Komplexe Entscheidungssituationen für Führungskräfte im Kontext von Führungskonzepten und Selbstcoaching als Selbstreflexionsprozess für die Praxis

ISSN 1865-5610

Band 67 (2017)

Herlyn, Estelle

Zur Bedeutung von Nachhaltigkeit für die ökonomische Ausbildung

ISSN 1865-5610

Band 68 (2017)

Dotzauer, Andreas

Coaching in Theorie und Praxis – Eine Bestandsaufnahme aus interdisziplinärer Perspektive

ISSN 1865-5610

Band 69 (2018)

Kotas, Carsten

Real Estate Crowdfunding in Deutschland –

Eine empirische Untersuchung vom 01.01.2012 - 31.12.2017

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

Band 70 (2018)

Brademann, Isabell / Piorr, Rüdiger

Das affektive Commitment der Generation Z – Eine empirische Analyse des Bindungsbedürfnisses an Unternehmen und dessen Einflussfaktoren

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

Band 71 (2018)

Bauerle, Christoph T.

Haftung in der Anlageberatung –

Die Empfehlung zum unterlassenen

Wertpapierkauf aus rechtlicher Sicht

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

Band 72 (2019)

Schwegler, Ulrike

Den Wandel gestalten: zukunftsorientiert führen –
Empirische Erkenntnisse und praktische Handlungsoptionen
ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

Band 73 (2019)

Heupel, Thomas / Hohoff, Christoph / Landherr, Gerrit

Internationalisierung der FOM Forschung – Berichte aus dem Europäischen
Forschungsraum

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)
ISBN 978-3-89275-059-2 (Print) – 978-3-89275-094-9 (eBook)

Band 74 (2019)

Mann, Gerald

60 Jahre „Wohlstand für alle“ – Ludwig Erhard und die Soziale Marktwirtschaft

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)
ISBN 978-3-89275-095-2 (Print) – ISBN 978-3-89275-096-3 (eBook)

Band 75 (2019)

Schindler, Uwe

Customer Integration: Wettbewerbsvorteil durch intangible Faktoren
Erkenntnisse einer Studie aus dem Bereich der industriellen Fördertechnik

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)
ISBN 978-3-89275-113-7 (Print) – 978-3-89275-114-4 (eBook)

Band 76 (2020)

Behrens, Yvonne / Eisenheimer, Laura / Kantermann, Thomas / Wiesener, Marc

Integration von berufsbegleitend Studierenden in die Forschung: Evaluation des
digitalen Master-Forschungsforums 2020 der FOM Hochschule

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)
ISBN 978-3-89275-160-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-161-8 (eBook)

Band 77 (2020)

Rumford, Max

Robotik im Anlagevermögen: Algorithmenbasiertes Handeln in der Versiche-
rungsbranche

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)
ISBN 978-3-89275-164-9 (Print) – ISBN 978-3-89275-165-6 (eBook)

Band 78 (2021)

Hohoff, Christoph / Krumme, Anja

MINT-LINK – Projektbericht zum Ausbau der Vernetzung des zdi-Zentrums

MINT-Netzwerk Essen mit der regionalen Wirtschaft

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)
ISBN 978-3-89275-186-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-187-8 (eBook)

Band 79 (2021)

Röser, Alexander Maximilian

Charakterisierung von schwacher und starker Künstlicher Intelligenz

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-188-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-189-2 (eBook)

Band 80 (2021)

Godbersen, Hendrik

Let Social Capital (Finally) Be (Economic) Capital –

Conceptualising, Formalising and Operationalising Social Capital

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-190-8 (Print) – ISBN 978-3-89275-191-5 (eBook)

Band 81 (2021)

Hose, Christian / Mock, Marcel / Obermeier, Thomas

Nachhaltige Berichterstattung gemäß des deutschen Nachhaltigkeitskodex
und der Gemeinwohlmatrix

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-222-6 (Print) – ISBN 978-3-89275-223-3 (eBook)



FOM Hochschule

FOM – Deutschlands Hochschule für Berufstätige.

Mit über 57.000 Studierenden ist die FOM eine der größten Hochschulen Europas und führt seit 1993 Studiengänge für Berufstätige durch, die einen staatlich und international anerkannten Hochschulabschluss (Bachelor/Master) erlangen wollen.

Die FOM ist der anwendungsorientierten Forschung verpflichtet und verfolgt das Ziel, adaptionsfähige Lösungen für betriebliche bzw. wirtschaftsnahe oder gesellschaftliche Problemstellungen zu generieren. Dabei spielt die Verzahnung von Forschung und Lehre eine große Rolle: Kongruent zu den Masterprogrammen sind Institute und KompetenzCentren gegründet worden. Sie geben der Hochschule ein fachliches Profil und eröffnen sowohl Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern als auch engagierten Studierenden die Gelegenheit, sich aktiv in den Forschungsdiskurs einzubringen.

Weitere Informationen finden Sie unter fom.de



Der Wissenschaftsblog der FOM Hochschule bietet Einblicke in die vielfältigen Themen, zu denen an der FOM geforscht wird: fom-blog.de