

Bachelorthesis

2021

Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung

«Eine Analyse der empirischen Situation zum Thema
Achtsamkeit und Resilienz»

Susanne Hübenthal

Schwerpunkt: Wirtschaftspsychologie

Begleitperson: Prof. Dr. Christoph Steinebach

Praxispartner: Akademie für Achtsamkeit Lenzburg

Kontaktperson: Jörg Kyburz

Wallbach, 27. Mai 2021

Anzahl Zeichen: 102'395

Abstract

Achtsamkeit ist ein stark beforschtes Konzept, dessen positive Ergebnisse von zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt wurden. Die vorliegende empirische Arbeit beruht auf quantitativen Daten, welche mit zwei standardisierten Fragebogen erhoben wurden. Diese Daten sollen die Frage beantworten, ob ein achtwöchiger MBSR-Kurs die allgemeine Achtsamkeit sowie die Selbstwirksamkeitserwartung erhöht. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine auf Achtsamkeitsschulung basierende Intervention, welche dazu führen soll, die eigene Achtsamkeit zu verbessern. Zunächst werden die Konstrukte Achtsamkeit, Selbstwirksamkeitserwartung und Resilienz erklärt sowie deren Zusammenhänge dargestellt. Danach werden im empirischen Teil die Hypothesen untersucht und die Ergebnisse ausführlich dargestellt. Die Hypothesen, wonach Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung positiv miteinander korrelieren und MBSR diese beiden Konstrukte erhöht, können bestätigt werden. MBSR verbessert die Achtsamkeit und dadurch auch die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung. Die vorliegenden Forschungsergebnisse zum Thema Achtsamkeit im Rahmen der Erhaltung und Förderung der psychischen und geistigen Gesundheit bieten weitere interessante Forschungspotenziale.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei all denen bedanken, die mich bei dieser Bachelorarbeit unterstützt haben. Vor allem geht mein Dank an die MBSR-Kursteilnehmenden, die mir mit dem Ausfüllen der Fragebogen die nötigen Daten generiert und somit den empirischen Teil dieser Arbeit ermöglicht haben. Des Weiteren bedanke ich mich bei Jörg Kyburz, dem Auftraggeber dieser Arbeit. Er hat mich bezüglich der Datenaufnahme sehr unterstützt, indem er die Fragebogen aktiv verteilt und wieder eingesammelt hat. Ausserdem möchte ich mich bei Magdalena Mateescu bedanken, die mir im Rahmen der Methodenberatung wichtige Wegweiser aufgezeigt hat, welche ich für die Auswertung meiner Daten benötigte. Insbesondere bedanke ich mich bei Herrn Prof. Dr. Christoph Steinebach, der mich in dieser Arbeit in wissenschaftlichen Fragen, wie auch im empirischen Teil sehr unterstützt hat.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	6
1.1	Ziel, Fragestellungen und Hypothesen.....	6
1.2	Methodisches Vorgehen und Abgrenzung	7
1.3	Aufbau der Arbeit.....	7
2	Theoretischer Teil	8
2.1	Achtsamkeit	8
2.1.1	Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR)	8
2.1.2	Struktur und Aufbau des MBSR-Programms.....	9
2.1.3	Innere Einstellung zur Achtsamkeitspraxis	10
2.2	Resilienz	12
2.2.1	Begriffserklärung Resilienz	12
2.2.2	Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung.....	14
2.2.3	Selbstwirksamkeit als Ressource.....	15
2.2.4	Selbstwirksamkeit als funktionale Copingstrategie	15
3	Empirischer Teil	17
3.1	Fragestellungen und Hypothesen	17
3.2	Erhebungsinstrumente.....	17
3.2.1	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit-FFA	17
3.2.2	Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL.....	19
3.3	Erhebungsdesign.....	20
3.4	Beschreibung und Stichprobe	20
3.5	Auswertungsmethode	24
3.5.1	Zusammenhang von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit.....	24
3.5.2	Einfluss des MBSR-Kurses auf Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung.....	25
3.5.3	Einfluss des Stresslevels auf das Ergebnis Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung.....	26
4	Darstellung und Interpretation der Ergebnisse	27
4.1	Überprüfung der Hypothesen anhand statistischer Verfahren.....	27
4.1.1	Hypothese 1. «Achtsamkeit korreliert positiv mit Selbstwirksamkeitserwartung».....	27
4.1.2	Hypothese 2. «MBSR führt zu einer erhöhten Achtsamkeit»	29
4.1.3	Hypothese 3. MBSR führt zu einer erhöhten Erwartung der Selbstwirksamkeit	31
4.1.4	Einfluss des Stresslevels auf das Ergebnis	33

4.2	Beantwortung der Fragestellungen anhand der Ergebnisse.....	37
5	Diskussion	39
5.1	Zusammenfassung	39
5.2	Methodenkritik und Kritik des Vorgehens.....	39
5.3	Bezug der Ergebnisse auf die Gesellschaft.....	40
5.4	Ausblick	42
	Literaturverzeichnis	43
	Abbildungsverzeichnis	48
	Tabellenverzeichnis	49

1 Einleitung

In den letzten Jahren hat die Aufmerksamkeit am Thema Achtsamkeit und achtsamkeits-basierenden Therapien und Interventionen in vielen Bereichen unseres gesellschaftlichen Lebens, wie z. B. im Schulsystem oder am Arbeitsplatz, deutlich zugenommen. Empirische Studien und Metaanalysen, wie beispielsweise die von Lutz et al. (2004) oder Tang et al. (2015) haben bereits die Wirkung der Achtsamkeit untersucht und teilweise auch belegen können.

Eine der wichtigsten, auf Achtsamkeit basierenden Interventionen, ist das Mindfulness-Based Stress Reduction Programm (MBSR), welches von John Kabat-Zinn (2013) entwickelt wurde. Dieses Programm ist das erste Stressreduktionsprogramm, das formale Mindfulness-Meditation in einem standardisierten klinischen Setting und frei von religiösen Traditionen vermittelt (Kabat-Zinn, 2013). Zudem verbessert das Programm, welches auf der Schulung von Achtsamkeit basiert, den Umgang mit Stress, was dann wiederum eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden hat. In zahlreichen Metaanalysen wurde bereits auf die positive Wirkung von MBSR auf Wohlbefinden und psychische und körperliche Gesundheit hingewiesen (Baer, 2003).

Im Rahmen des Zusammenhangs von Achtsamkeit mit dem heutigen stressvollen Leben spielt ein weiterer Begriff eine gewichtige Rolle, die Resilienz. Resilienz wird gesamthaft beschrieben als die Fähigkeit, das Leben trotz Herausforderungen und widriger Umstände zu meistern und dabei einen Zustand psychischer und emotionaler Ausgewogenheit zu wahren (Steinebach, 2012). Hierbei geht es also um die eigene Widerstandsfähigkeit, die sehr individuell bei Menschen ist und durch Erlebnisse und Erfahrungen des individuellen Lebens geprägt wird.

Im Umgang mit Stress und herausfordernden Lebensumständen steht für Grawe, Donati und Bernauer (1994) neben der Therapie und Beratung auch die aktive Hilfe zur Problembewältigung, die «Selbstwirksamkeitserfahrung» als eines der wichtigsten Wirkprinzipien erfolgreicher Interventionen, im Zentrum. Jin, Zhang, Wang und An (2020) weisen in ihren Studien einen Zusammenhang zwischen der Selbstwirksamkeitserwartung und dem Umgang mit Stress und herausfordernden Lebensumständen auf. Die eigene Selbstwirksamkeitserwartung steigt durch eine optimistische Abspeicherung von positiven Erfahrungen bezüglich der Bewältigung von schwierigen Herausforderungen, was dann wiederum zur Stärkung der individuellen Resilienz führt (Jin et al. 2020).

1.1 Ziel, Fragestellungen und Hypothesen

Das Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, ob sich durch das MBSR-Programm die allgemeine Achtsamkeit erhöht und damit verbunden die Selbstwirksamkeitserwartung verbessert. Aus diesem Ziel lässt sich folgende Hypothese ableiten. Die Variablen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung korrelieren positiv untereinander. MBSR führt zu einer signifikanten Verbesserung dieser Variablen. Daraus leitet die Autorin die folgenden beiden Fragestellungen ab:

1. Wie wirkt sich ein achtwöchiger MBSR-Kurs auf die allgemeine Achtsamkeit einer Person aus?
2. Erhöht sich die eigene Selbstwirksamkeitserwartung durch einen achtwöchigen MBSR-Kurs?

1.2 Methodisches Vorgehen und Abgrenzung

Die vorliegende Arbeit ist eine empirische Arbeit, welche auf quantitativen Daten einer Stichprobe von 18 MBSR-Teilnehmenden basiert. Die Daten wurden mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens zur Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung zu Beginn und am Ende eines achtwöchigen MBSR-Kurses, welcher in der Schweiz durchgeführt wurde, erfasst. Die Daten wurden mittels des Statistikprogramms SPSS ausgewertet. Ziel des MBSR-Kurses ist es, die eigene Achtsamkeit zu steigern. In dieser Arbeit wird diese These mittels quantitativer Methodik untersucht und in den Zusammenhang gebracht mit der Selbstwirksamkeitserwartung, die sich aufgrund der erhöhten Achtsamkeit ebenfalls verändern sollte. Im Rahmen dieser Arbeit geht es ausschliesslich um das MBSR-Programm. Andere achtsamkeitsbasierte Massnahmen und Programme, wie z. B. Mindfulness-Based Cognitive Therapy, werden hier nicht berücksichtigt.

1.3 Aufbau der Arbeit

Die Bachelorarbeit besteht aus einem Theorieteil und einem empirischen Teil. Im Theorieteil wird das Konstrukt Achtsamkeit und das Interventionsprogramm MBSR erläutert. Danach folgt die Ausführung des Konstruktes Resilienz, um die Begriffe Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung besser einordnen zu können. Danach werden die Begriffe Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung sowie die Betonung des Stellenwertes dieser Konstrukte als Ressource und adaptive Copingstrategie herausgearbeitet. Der empirische Teil enthält das Untersuchungsdesign sowie die detaillierte Darstellung und Interpretation der Ergebnisse. Zudem wird untersucht, ob die zentrale Fragestellung beantwortet und die aufgestellten Hypothesen bestätigt und angenommen werden können. In der abschliessenden Diskussion wird die Autorin eine Brücke zur Praxis bauen, indem sie die Ergebnisse in den gesellschaftlichen Zusammenhang bringt. Abschliessend wird sie die Arbeit mit einem Ausblick abrunden.

2 Theoretischer Teil

2.1 Achtsamkeit

Die Auffassungen von Achtsamkeit divergieren je nach Kulturen und Sprachen (Van Dam, 2018; Wallace, 2013). Es gibt einige Quellen, in denen von Achtsamkeit als Werkzeug gesprochen wird. Im Rahmen dieser Arbeit wird die Achtsamkeit als Haltung betrachtet, genau wie sie im Buddhismus gelebt wird.

Die „Achtsamkeit“ und deren gezielte Schulung über Meditation stammt aus dem Buddhismus. Buchheld und Walach (2006) betonen, dass *Achtsam-sein* in diesem Zusammenhang nicht wie in der Alltagssprache Aufmerksam-, Vorsichtig-, Wachsam- oder Sorgfältig-sein meint, sondern eher eine Form von Aufmerksamkeitslenkung darstellt. Achtsamkeit wird als die Bewusstheit bezeichnet, die durch gelenkte, wertfreie Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick entsteht (Kabat-Zinn, 2013). Gemäss John Kabat-Zinn (1990; zit. nach Heidenreich & Michalak, 2006, S.11) ist Aufmerksamkeit „(1) *absichtsvoll* und (2) *nicht-wertend* und (3) *auf das bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblickes* gerichtet“.

Bei der Aufmerksamkeitslenkung geht es darum, *auf das bewusste Erleben des Augenblicks* „sich dem zuzuwenden, was im Hier und Jetzt gegeben ist... und somit Körper und Geist in Übereinstimmung zu bringen. *Absichtsvoll* ist im Rahmen der Aufmerksamkeitslenkung das Bemühen, die Aufmerksamkeit immer wieder bewusst in die Gegenwart, also den gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Es sollen mit einer *nicht wertenden* Haltung auftretende Bewusstseinsinhalte, geprägt von „liebvoller Güte“ (Salzberg, 2002 zit. nach Michalak & Heidenreich, 2006, S. 12), wahrgenommen werden, ohne sie in Kategorien – wie beispielsweise angenehm oder unerwünscht – einzuordnen.

Achtsamkeit kann sich auf die eigene Person, aber auch auf andere Personen beziehen. Es geht darum, die innere Gedanken- und Gefühlswelt zu erfahren, damit dann eine Selbstbezüglichkeit entsteht. Die Bewusstheit, mit der wir uns selbst wahrnehmen, wird auch als Introspektion betitelt. Sie wird bei vielen Achtsamkeitskursen praktiziert, indem der Fokus z. B. auf die Atmung oder den Körper gelenkt wird. Mittels Introspektion kann dies realisiert und die Aufmerksamkeit wieder auf den Gegenstand gelenkt werden (Wallace, 2013).

Bezieht sich Achtsamkeit auf eine andere Person, wird von äusserer Achtsamkeit gesprochen. Die äussere Achtsamkeit beinhaltet den kollektiven Aspekt und zeigt sich in Mitgefühl, Hinwendung, liebevollem Verhalten und Achtung gegenüber allen Lebensformen (Lützenkirchen, 2004). Eine grosse Herausforderung besteht darin, gleichzeitig mit seinem Gegenüber wie auch mit sich selbst achtsam umzugehen.

2.1.1 Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR)

Der ehemalige Molekularbiologe und Anatomieprofessor, heute Meditationslehrer und Schriftsteller John Kabat-Zinn entwickelte in den 1970er Jahren primär für Menschen, die unter Schmerzen litten, das Achtsamkeitsprogramm Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 2003). Er hat massgeblich zur Popularität von Achtsamkeit in der westlichen Welt beigetragen, indem er die östliche Tradition mit wissenschaftlichen Belegen stützte (Kabat-Zinn, 2013). Im Programm-MBSR geht es vor allem darum, die eigenen Fähigkeiten des Fokussierens und des Gewahrseins zu schärfen, was dann wiederum dazu führt, dass Ablenkungen ausgeblendet werden können. Gefühle und Körperempfindungen sowie

Momente und Gedanken werden somit bewusst gemacht und die menschliche Angewohnheit immer wieder abzuschweifen, kann auf diese Weise wahrgenommen und unterbrochen werden (Kabat-Zinn, 2013).

Die Achtsamkeit hilft, Ruminationen zu bemerken und nicht weiter zu verfolgen, ins Hier und Jetzt zurückzukehren mit dem Ziel, dies wertfrei zu tun (Kabat-Zinn, 2013). Menschen unserer Gesellschaft leben sehr häufig in der Vergangenheit und in der Zukunft. Mit dem Praktizieren von Achtsamkeit soll der Augenblick, also die Gegenwart, gelebt werden. Durch diese offene und annehmende Haltung entsteht ein tieferes Verständnis für sich selbst (Kabat-Zinn, 2013). In der täglichen Hektik ermöglicht Innehalten, unser Handeln zu reflektieren. Indem jeder Moment bewusst wahrgenommen wird, kann eine direkte Reaktion, die mit dem Verhalten im Autopiloten gleichgesetzt werden kann, umgangen werden. Die Funktionsweise des Geistes und der gewohnheitsmässigen Reaktionsweise kann erkannt und das Repertoire an Handlungsmöglichkeiten vergrössert werden (MBSR-Verband Schweiz, n.d.). Hölzel et al. (2011b) beschreiben einen möglichen Vorgang während einer achtsamkeitsbasierten Meditation: Es kann sein, dass ein innerer oder äusserer Reiz eine emotionale Reaktion hervorruft. Das Körperbewusstsein hilft nun, die dabei entstandenen physiologischen Vorgänge festzustellen, wie z. B. schnellere Atmung oder eine höhere Herzfrequenz. Diese Informationen sind eine Voraussetzung für die genaue Identifizierung der ausgelösten emotionalen Reaktion (z. B. Angst).

2.1.2 Struktur und Aufbau des MBSR-Programms

MBSR-Kurse sind patentiert und es gibt eine sehr klare Struktur für sie (Kabat-Zinn, 2013). Der Achtsamkeitstrainer macht vor jedem Kurs mit jedem Teilnehmenden ein Vorgespräch, um Fragen und Ziele klären und über Inhalte informieren zu können. Viel wichtiger allerdings ist es, dass sich der Interessent darüber bewusst ist, dass dieser Kurs mit einem aktiven Einsatz von seiner Seite verbunden ist. Der Interessent muss sich im Klaren sein, dass er tagtäglich einen Beitrag leisten muss, um im Rahmen des MBSR-Kurses Fortschritte zu machen und seine Ziele zu erreichen. Der Kurs dauert insgesamt acht Wochen und besteht aus wöchentlichen Sitzungen, die je zweieinhalb bis drei Stunden dauern. Zudem beinhaltet der Kurs einen ganztägigen Seminartag – einen Tag der Achtsamkeit. Nach Beendigung des Kurses kann eine Nachbesprechung, welche individuellen Charakter hat, mit dem Achtsamkeitstrainer stattfinden (Meibert et al., 2006).

MBSR enthält „formelle sowie informelle Meditationsübungen.“ Zu den formellen Übungen gehören folgende Übungen: Yoga, Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation. Die Übungen führt der Achtsamkeitstrainer in den jeweiligen Sitzungen in und mit der Gruppe vor (Meibert et al., 2006. S. 166). Danach sind die Teilnehmenden eingeladen, die Meditationsübungen zu Hause zu üben und umzusetzen. Die Erfahrungen, welche im Rahmen der Übungen zu Hause gemacht werden, werden dann in Rundgesprächen ausgetauscht. Die sogenannten „informellen Übungen“ sind in der Achtsamkeitspraxis im Alltag, im Rahmen alltäglicher Routinetätigkeiten, der Kommunikation und des Umgangs mit Gefühlen und Körperwahrnehmungen zu finden. Diese haben das Ziel, die erlangte Achtsamkeit aus dem Kurs in den Alltag zu integrieren. (Meibert et al., 2006. S. 166). Starker Fokus sind hier Erfahrungen mit den eigenen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen.

Nachfolgend ein kurzer Überblick über die einzelnen Meditationsübungen:

Der 30-minütige Body-Scan findet flach auf dem Rücken liegend statt. Hierbei wandert die Aufmerksamkeit auf die einzelnen Körperteile und man spürt somit jedes einzelne Teil intensiv (Kabat-Zinn, 2013). Das Ziel ist die Schulung der „achtsamen und wertfreien Wahrnehmung des Körpers, so wie er sich im gegenwärtigen Moment anfühlt, zu fühlen“ (Meibert et al., 2006, S. 169). Der Body-Scan ist die Grundlage für alle nachfolgenden Meditationsübungen und er ist die erste Achtsamkeitsübung des MBSR-Programms.

Eine weitere Meditationsmethode ist das Hatha-Yoga. Beim Strecken, Dehnen und Heben von Körperteilen wird auf Körperempfindungen geachtet. Diese Übungen wirken sich positiv auf die Widerstandskraft des Körpers sowie die Flexibilität aus und regen somit die Organe an. Ausserdem werden, mit der inneren Haltung der Achtsamkeit, auftauchende „gewohnheitsmässige Gedankenmuster wahrgenommen“ (Meibert et al., 2006).

Die Sitzmeditation verfolgt das Ziel, das „Nur-Sein“ und „Nichts-Tun“ zu üben. Hierbei wird zunächst die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt. Somit wird versucht, eine Konzentration zu erreichen, die dann zunehmend auf andere Erfahrungen und Objekte, z. B. Gedanken, ausgeweitet werden kann.

„Im Laufe der Zeit und mit regelmässigen Übungen ist es möglich, tiefe Phasen von innerer Ruhe und Konzentrationskraft zu erleben“ (Meibert et al., 2006). Zudem steigt die eigene Erkenntnis, dass alle Erfahrungen, ob innere oder äussere und Objekte, ob angenehm oder unangenehm, einem Wandlungsprozess unterliegen: „Wir können im Laufe der Zeit neue Sichtweisen bilden über unsere automatisch ablaufenden Reaktionen. Zudem können wir erkennen, dass sowohl die angenehmen als auch die unangenehmen Erfahrungen gleichbedeutend sind und zum eigenen Leben gehören. Diese Erkenntnis kann dazu führen, dass wir mehr Gleichmut, Klarheit und kreative Handlungsmöglichkeiten empfinden.“ (Meibert et al., 2006, S. 174). Ziel der MBSR Methodik ist es neben dem Finden von Klarheit und Ruhe und dem Entdecken eigener Ressourcen, besser mit körperlichem sowie emotionalem Stress umzugehen.

2.1.3 Innere Einstellung zur Achtsamkeitspraxis

Die Achtsamkeitspraxis zu leben, ist ein Lernprozess, für den es eine bestimmte innere Haltung braucht. Die innere Haltung beschreibt Kabat-Zinn wie folgt:

„Die innere Einstellung eines Menschen ist von grundlegender Bedeutung für die Praxis der Achtsamkeit. Sie ist gewissermassen die Erde, in die man den Samen der Achtsamkeit legt, beziehungsweise das Fundament, auf dem man die Fähigkeit entwickelt, die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, sich zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken.“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 67).

Menschen wissen immer genau, was sie brauchen, und laufen somit Gefahr alles nach ihren Vorstellungen und Wünschen zu manipulieren oder manipulieren zu wollen. Diese Art des Lernens ist ein Widerspruch zum Lernprozess der inneren Achtsamkeitspraxis (Kabat-Zinn, 2013). „Achtsam sein heisst nichts anderes als aufmerksam auf alles zu achten und die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Es geht nicht darum, irgendetwas zu ändern“ (Kabat-Zinn, 1990/2013, S. 67).

Kabat-Zinn (1990/2013) beschreibt sieben voneinander unabhängige Faktoren, welche wichtig für die Beschreibung der inneren Haltung sind. Diese Faktoren sind unabhängig, wobei ein

Faktor zu dem nächsten Faktor führt und diese zusammen dann die Grundlage für die Achtsamkeitspraxis bilden:

1. **Nicht-Beurteilen:** Nicht-Beurteilen meint, unsere äusseren und inneren Erfahrungen nicht zu bewerten sowie nicht darauf zu reagieren. Hierbei sollen Urteile und Reaktionen mit Abstand betrachtet werden. Das urteilende Wesen des Geistes gilt es zu erkennen, wenn es sich zeigt, um darüber eine weitere Perspektive zu gewinnen, indem wir uns bewusst aller Wertungen enthalten und die Rolle des neutralen Beobachters einnehmen. (Kabat-Zinn, 1990/2013, S. 69-70).
2. **Geduld:** „Geduldig sein bedeutet zu wissen, dass jedes Ding seine eigene Zeit hat, dass es sich entfaltet, wenn der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist.“ (Kabat-Zinn, 2009/2013, S. 70). Wer Geduld hat, ist für jeden Augenblick empfänglich, um ihn in seiner Fülle anzunehmen. Geduld und Achtsamkeit führen zu besseren Entscheidungen im Rahmen von aktivem Handeln.
3. **Den Geist des Anfängers bewahren:** Wenn wir den gegenwärtigen Augenblick in ganzer Fülle erleben wollen, dann müssen wir den „Geist des Anfängers“ entwickeln, denn ohne diesen neutralen Betrachtungsblick sind wir gefangen in unseren vorgefassten Meinungen und Denkmustern. Durch diese Meinungen und Denkmuster, welche auf unseren Erfahrungen basieren, bleibt uns ein wirklicher, unbeeinflusster Augenblick verwehrt. Der offene „Geist des Anfängers“ macht uns bereit für neue und andere Erfahrungen und gibt uns die Möglichkeit, jeden Augenblick in seiner Einzigartigkeit zu sehen (Kabat-Zinn, 2009/2013).
4. **Vertrauen:** Hierbei geht es darum, Vertrauen in sich selbst und seine eigenen Gefühle zu entwickeln. Diese Haltung des Vertrauens in sich selbst und die Richtigkeit der eigenen Gefühle ist sehr wichtig bei jeder Form der Meditation. Es ist nicht möglich, wie jemand anders zu werden, aber immer mehr und vollkommener man selbst zu sein (Kabat-Zinn, 1990/2013, S. 72).
5. **Nicht-Erzwingen:** Entgegen unserer menschlichen Natur geht es beim Meditieren, bei der Achtsamkeit nicht darum, zielgerichtet und zweckbestimmt unser Ziel zu erreichen. Vielmehr geht es um ein «aktives Nichtstun». Das einzige Ziel ist es, «Ich selbst zu sein». Genau diese Art der Selbstbetrachtung, in der es um das Sein geht, entwickeln wir bewusst durch die Haltung des Nicht-Erzwingens (Kabat-Zinn, 1990/2013, S. 73).
6. **Akzeptanz:** Akzeptanz bedeutet, die Gegenwart genauso zu nehmen, wie sie ist. Bevor eine Veränderung überhaupt eintreten kann, muss sich eine Person so akzeptieren, wie sie ist. Damit wird dieser erste Schritt zu einem Akt der höheren Intelligenz und des Mitgefühls mit sich selbst. Das Klima, das durch die Pflege der Akzeptanz geschaffen wird, bietet einen Ort, wo Heilung stattfinden kann. (Kabat-Zinn, 1990/2013, S. 75).
7. **Loslassen:** Die Haltung des Loslassens ist für die Achtsamkeitsmeditation eine Grundhaltung, denn wenn man sich innerlich mit Vergangenenem und Unveränderbarem beschäftigt, lebt man nicht in der Gegenwart. Loslassen heisst nichts anderes als die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. (Kabat-Zinn, 1990/2013, S. 76).

Laut Kabat-Zinn (1990/2013) lassen sich weitere seelische Qualitäten, welche für eine vertiefte Erweiterung der Achtsamkeit wichtig sind, beschreiben. Diese lassen sich auch unter dem

Oberbegriff Empathie zusammenfassen, nämlich: Rücksichtnahme, Grosszügigkeit, Versöhnlichkeit, Wohlwollen, Gelassenheit, Mitleid und Mitfreude.

2.2 Resilienz

2.2.1 Begriffserklärung Resilienz

In der wissenschaftlichen Literatur finden sich unterschiedliche Definitionen von Resilienz, da diese aus unterschiedlichen Forschungsdisziplinen betrachtet wurden (Ungar, 2008a). Brandstätter (2015, S.47) versteht unter Resilienz nicht nur die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren und ungünstigen Entwicklungsbedingungen, sondern auch die Fähigkeit, nach Belastungen wieder zu einer ausgeglichenen und positiven Funktionslage zurückzufinden. Hierbei geht es nicht darum, dass man nach einem Schicksalsschlag wieder einen gleichen seelischen Zustand erreicht wie zuvor, sondern es geht darum, dass man an Widrigkeiten und schwierigen Herausforderungen wächst und gestärkt durch flexibles Handeln aus diesem Prozess hervorgeht (Thun-Hohenstein, Lampert, & Altendorfer-Kling, 2020).

Leppert, Richter und Strauss (2013) definierten einen sogenannten „Resilienz-Kern“, dem fünf Fähigkeiten zugrunde liegen: 1) equanimity: Die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen und eine ausgeglichene Sicht auf sein Leben und seine Erfahrungen zu haben; 2) perseverance: Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen trotz Widrigkeiten oder Entmutigungen; 3) self reliance: Der Glaube an sich und seine Fähigkeiten, aber auch das Kennen seiner persönlichen Grenzen; 4) purposeful life: Die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens und den eigenen Beitrag dazu wahrzunehmen; 5) existential aloneness: Die Erkenntnis, dass das Leben eines jeden einzigartig ist und dass man einige Erfahrungen teilt, anderen jedoch allein begegnen und sie bewältigen muss (Leppert et al., 2013). Der dritte Resilienz Kern «self reliance» stellt faktisch die Selbstwirksamkeitserwartung von Bandura dar, denn die Selbstwirksamkeit ist der Glaube an die eigenen Fähigkeiten.

Eines der wichtigsten Merkmale der Resilienz ist die Flexibilität (Leppert et al. 2013). Personen mit einer hohen Resilienz zeigen flexiblere Anpassungsfähigkeiten in Bezug auf bestimmte Umstände als jene mit einer tiefen Resilienz. Personen mit einer tiefen Resilienz sind weniger flexibel, womit Veränderungen bei ihnen Stress auslösen (Leppert et al. 2013). In einer Studie über die emotionalen Reaktionen von Patienten und Patientinnen gegenüber einer Reihe positiver und negativer Bilder zeigten Waugh et al. (2011), dass resiliente Personen nicht einfach bedingungslos positive Emotionen gegenüber allen Stimuli zeigten, sondern vielmehr die Fähigkeit hatten, ihre emotionalen Reaktionen den wechselnden Anforderungen anzupassen. Wenig resiliente Personen zeigten gegenüber positiven wie negativen Stimuli weniger ausgeprägte Reaktionen. Faszinierend ist es immer wieder, dass es Menschen gibt, die im Leben wohl von nichts verschont blieben, viele Schicksalsschläge erleben mussten und trotzdem «psychisch» gesund blieben. Sie weisen eine starke Resilienz auf. Andere Menschen wiederum sind das nicht und werden schon von kleineren Herausforderungen aus der Bahn geworfen, weil deren Resilienz eher weniger ausgeprägt ist. Da stellt sich die Frage, woran das liegt, wo kommt die Resilienz her? Warum gibt es so viele individuelle Unterschiede?

Es gibt immer noch ausgeprägte Diskussionen darüber, ob die Resilienz als ein über die Zeit stabiles Persönlichkeitsmerkmal oder als eine individuelle und spezifische Reaktion gegenüber einer bestimmten Situation zu sehen ist (Thun-Hohenstein, Lampert, & Altendorfer-Kling (2020). Persönlichkeitseigenschaften sind zeitlich stabile persönliche Charakteristika, die angeboren und für eine Person spezifisch sind (Asendorpf, 2019). Ein individuelles Verhalten

hingegen resultiert im grossen Masse aus der Reaktion mit der Umwelt, die nicht als stabil anzusehen ist. Dieser dynamische Prozess von resilienten Reaktionen ist immer abhängig vom aktuellen Kontext und resultiert in einem für diese Situation spezifischen Zustand – dem «State» (Wagnild, 2009).

Block und Kremen (1996) vertreten die Meinung, dass Resilienz eine Persönlichkeitseigenschaft ist und nicht eine einmalige Verhaltensweise, die durch Erfahrungen geprägt ist. Rutter (2007) hingegen glaubt, dass Menschen nur durch Erfahrungen und Widrigkeiten resilient werden können. Einige Autoren vertreten aber ein komplexes Miteinander dieser beiden Gegenpole, was wohl am ehesten der Wahrheit entspricht. Ong et al. (2009) glauben, dass Menschen mit einer hohen Trait-Resilienz stärkere und nachhaltigere Reaktionen auf positive Ereignisse des alltäglichen Lebens zeigen. Diese positiven Ereignisse werden verinnerlicht und stehen somit zukünftigen Erfahrungen zur Verfügung. Aufgrund des beschriebenen Miteinanders von einerseits relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaften und andererseits deren kontinuierlicher Adaptation an bestehende Situationen und Herausforderungen kann davon ausgegangen werden, dass die Resilienz einer Person gestärkt werden kann.

Im Rahmen der Resilienz sollte das Augenmerk auch immer auf die Gesundheit gelenkt werden. Interessant bleibt die Frage: Warum bleiben Menschen trotz einschneidender Risiken und Belastungen gesund? Um sich in die gesunde Richtung bewegen zu können, benötigt man die auf psychosoziale, physikalische und biochemische Stressoren bezogenen Bewältigungs- bzw. Copingprozesse (Faltermaier, 2012). In den letzten Jahrzehnten hat die Forschung verschiedenste Faktoren gefunden, die einerseits mit einem besseren Outcome oder andererseits einem höheren Risiko verbunden sind. Daher werden Schutzfaktoren und Risikofaktoren für Resilienz unterschieden (Thun-Hohenstein et al. 2020). Das Konzept der Resilienz- oder Schutzfaktoren beinhaltet jene Faktoren, die zu einer positiven Lebensanpassung bzw. Adaptation führen oder eine Bewältigung der Situation nach sich ziehen (Werner 2004). Fergus und Zimmerman (2005) teilten Resilienzfaktoren in zwei Unterkategorien: Ressourcen und Eigenschaften (Assets). In diesem Zusammenhang werden die Ressourcen als externe und die Eigenschaften als innere Schutzfaktoren definiert. In Anlehnung an das sozioökologische Modell von Bronfenbrenner (Mash, 2018) unterscheidet man Schutzfaktoren in folgenden Bereichen:

1. Kultur (Makrosystem)
2. Gesellschaft (Exosystem)
3. unmittelbare Umgebung (Mesosystem, z. B. Nachbarschaft, Schule etc.)
4. Familie (Mikrosystem)
5. Individuum

Die Belastungsfaktoren, die die Vulnerabilität des Individuums erhöhen und damit die Resilienz mindern, finden sich ebenfalls auf allen oben angeführten Ebenen. Verschiedene Autor*innen setzen heute auch den Begriff der Resilienz mit dem Begriff der sicheren Bindung gleich. Häufig wechselnde Beziehungen der Eltern, alleinerziehende Eltern und vor allem die Abwesenheit der Väter sind wesentliche Belastungsfaktoren. Väter mit autoritärem Erziehungsstil und/oder Arbeitslosigkeit stellen für die Familie bzw. die Kinder einen Risikofaktor dar. Teilweise können für bestimmte Erkrankungen oder Zustände sehr spezifische Risiko- oder Schutzfaktoren gefunden werden. So beschreiben Carballo et al. (2019) psychologische Faktoren (Depression, Angst, vorangegangene Selbstmordversuche),

stressvolle Lebenserfahrungen und Persönlichkeitsmerkmale als signifikante Risikofaktoren für Suizidalität bei Jugendlichen.

Hier können auch Parallelen zur Selbstwirksamkeitserwartung von Bandura gezogen werden. In seiner von ihm beschriebenen «self-efficacy» – Selbsteffizienzerwartung geht es darum, dass eine Person eine Erwartung darüber hat, ob und inwiefern sie in der Lage sein wird, mit einem schwierigen Problem umzugehen (Bandura, 1977b, zit. nach Hautzinger, 2007, S. 183). Wenn also, wie Ong et al. (2009) beschreiben, Menschen stärker und nachhaltiger auf positive Ereignisse des alltäglichen Lebens reagieren, verinnerlichen sie diese und können sie als ihre Kompetenzen deklarieren. Sie können diese Kompetenzen für zukünftige Erfahrungen verwenden und sind, vereinfacht gesagt, positiv geprägt. Zusammenfassend ist die Resilienz die Voraussetzung für die Entwicklung einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung. Denn ist eine Person positiv geprägt bezüglich ihrer Erfahrungen, Ziele zu erreichen, dann glaubt er/sie an seine/ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen und ist somit im Stande, schwierige Aufgaben zu meistern.

2.2.2 Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung

Selbstwirksamkeit ist ein sehr altes mentales Konstrukt. Bandura (1997; zit. nach Jerusalem, 1990, S. 33) versteht unter Selbstwirksamkeit Folgendes:

«people`s judgment of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performance. It is concerned not with the skill one has but with the judgment of what one can do with whatever skill one possesses».

Die eigene Selbstwirksamkeit beruht «auf der Überzeugung einer Person, fähig zu sein, eigene Ziele zu realisieren» (Hazard & Waltz, 1997, S. 246). Bandura versteht unter dem Begriff Selbstwirksamkeit eine Art «Kompetenzüberzeugung oder Kontrollüberzeugung» (Hazard & Waltz, 1997, S. 246). Das bedeutet den Glauben an seine eigene Fähigkeit, bestimmte Handlungen auszuführen, um ein erwünschtes Ergebnis zu erreichen. (Bandura, 1997, zit. Aronson et. al. 2008, S. 499). Bandura hat im Jahr 1977 eine eigene Theorie der Selbstwirksamkeit erstellt. Laut seiner Theorie bilden Menschen zwei Typen von Erwartungen: «Eine Person bildet, angesichts der Situation» eine Erwartung darüber, ob und inwiefern sie in der Lage sein wird mit einem schwierigen Problem umzugehen» (Bandura, 1977b, zit. nach Hautzinger, 2007, S. 183). Bandura nennt diese Erwartungen self-efficiency – Selbsteffizienz-erwartung. «Wird ein bestimmtes Verhalten gezeigt, so bildet die Person Erwartungen darüber, welche Effekte dieses Verhalten haben wird» (Bandura, 1977b, zit. nach Hautzinger, 2007, S. 183). Diese Erwartung wiederum bezeichnet Bandura als self-effectiveness – Verhaltens-Effektivitätserwartung.

In dieser Arbeit gilt die von Situationen unabhängige Selbstwirksamkeitserwartung. In seinen ersten Arbeiten bezog Bandura die Selbstwirksamkeitserwartung auf spezifische Situationen. In späteren Werken spricht er dann vom «optimistic self-belief». (Bandura, 1992; zit. nach Schwarzer, 1994, S. 108). Schwarzer (1994, S. 108) spricht von «generalisierter Selbstwirksamkeitserwartung» oder auch einer «optimistischen Kompetenzerwartung» (S.105).

Stoll, Schreiber und Vannotti (2012, S. 122) beschreiben die Selbstwirksamkeitserwartung als die eigene Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können. Dazu gehört die Annahme, man könnte als Person gezielt Einfluss auf Situationen, Produkte und die eigene Geschichte nehmen.

2.2.3 Selbstwirksamkeit als Ressource

Die Selbstwirksamkeit beruht auf bisherigen individuellen Erfahrungen mit der Selbsteffizienz und der Verhaltenseffektivität. Die eigene Selbstwirksamkeit wird von der Person als positiv wahrgenommen, was wiederum den Glauben in die eigenen Kompetenzen verstärkt und somit als Ressource im Sinne des eigenen persönlichen Schutzfaktors gesehen werden kann.

«Die Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist im Sinne einer stabilen personalen Coping-Ressource zu verstehen» (Schwarzer, 1993, S. 189). Lazarus und Folkman (1987) glauben, dass Kontrollüberzeugungen, ein positiver Selbstwert und Commitments personale Ressourcen im Rahmen der Stress- und Lebensbewältigung sind. Die Autoren nehmen implizit an, dass diese Variablen mit einer effizienten Selbstregulation in Zusammenhang stehen. Ein positives Selbstkonzept und positive Erwartungshaltungen können den Prozess der Stressverarbeitung durch bewertende, emotionale, physiologische und behaviorale Reaktionen moderieren. Schwarzer und Jerusalem (2002) nehmen an, dass eine positive Erwartungshaltung gegen eine pessimistische, resignative Einschätzung anforderungsreicher Situationen wirkt. Diese würden gegen die durch Bedrohung oder Verlust ausgelösten negativen emotionalen Reaktionen «abpuffern» und physiologische Erregungen, welche langfristig die körperliche und seelische Widerstandskraft der Person beeinträchtigen, reduzieren. Zudem können positive Erwartungshaltungen adaptive, stressreduktive und präventive Verhaltensweisen im Sinne aktiver, problemorientierter Bewältigungsstrategien unterstützen (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S.29). Die Bewertung der eigenen Anstrengungen und ihrer Ergebnisse führen schliesslich zu selbstwertdienlichen und motivationsförderlichen Attributionen.

Schwarzer (1994, S.108) nennt die Erwartung in Selbstwirksamkeit, welche eine Person hat, das Vertrauen in die eigenen positiven Ressourcen. Dieses Vertrauen basiert einerseits auf bisherigen Erfahrungen, andererseits ist es zeitlebens beeinflussbar. Der Begriff «optimistic self-belief» impliziert in diesem Zusammenhang eine positive Komponente der Selbstwirksamkeitserwartung, welche wichtig ist im Rahmen der Risikofreudigkeit, auch unbekannte Situationen als eine Herausforderung erleben zu können und sich diesen zu stellen (Schwarzer, 1994). Die Erfahrung der eigenen Selbstwirksamkeit kann als eines der bedeutsamsten Wirkprinzipien erfolgreicher Intervention im Problembewältigungsbereich gesehen werden.

2.2.4 Selbstwirksamkeit als funktionale Copingstrategie

Im Rahmen der Stressbewältigung und der Bewältigung schwieriger Lebensumstände kann zwischen adaptiven (funktionalen) und maladaptiven (dysfunktionalen) Coping- oder Bewältigungsstrategien unterschieden werden. Adaptive Copingstrategien tragen zu einer langfristigen und nachhaltigen Lösung eines Problems, in Form von beispielsweise Verhaltensänderungen, bei.

Maladaptive Copingstrategien haben eher einen Ablenkungscharakter und verursachen häufig noch ein zusätzliches Problem und können zu gesundheitlichen Problemen führen. Hierzu gehören vor allem Alkoholmissbrauch, Drogen oder andere Kompensationsarten (Endres & Beuse, 2005).

Schwarzer (1993, S. 189) beschrieb die Selbstwirksamkeitserwartung, die sich durch die eigene Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auszeichnet, als eine stabile

personale Coping-Ressource. Das bedeutet, die Selbstwirksamkeitserwartung ist eine adaptive Copingstrategie bei der Bewältigung von Stress und schwierigen Lebensumständen.

Laut Bandura (1997) kann die persönliche Ausprägung der Selbstwirksamkeit viele gesundheitlich relevante Aspekte, wie beispielsweise mit dem Rauchen aufzuhören, das Gewicht zu reduzieren oder regelmässig Sport zu treiben, vorhersagen. Dies bezieht sich auch auf den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen. Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeit haben eine grössere Zuversicht, zu bestimmten Verhaltensweisen in der Lage zu sein. Die Ausprägung von Selbstwirksamkeit ist in zweierlei Hinsicht hilfreich. Zum einen haben Menschen mit einer hohen Ausprägung von Selbstwirksamkeit eine bessere Ausdauer und Anstrengung bei der Bewältigung einer Aufgabe. Menschen, die eine tiefere Selbstwirksamkeit haben, geben eher auf, wohingegen solche mit hoher Selbstwirksamkeit sich höhere Ziele stecken, sich mehr anstrengen und sich auch von Misserfolgen nicht einschüchtern lassen, womit die Wahrscheinlichkeit ihres Erfolges vergrössert ist (Cervone & Peake, 1986 zit. nach Aronson et al., 2008, S. 500). Zum anderen beeinflusst die Selbstwirksamkeit unsere Körperreaktionen, während wir auf ein Ziel hinarbeiten, Menschen mit einer höheren Selbstwirksamkeit haben somit weniger Angst bei der Lösung einer Aufgabe und das Immunsystem funktioniert besser (Bandura, 1997 zit. nach Aronson et al. 2008, S. 500).

Die eigene Selbstwirksamkeitserwartung beeinflusst die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen massgeblich. Laut Schwarzer (1994, S.106) veranlasst eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung eine optimistische Einstellung und eine Interpretation von schwierigen Aufgaben als eine Herausforderung. Kavanagah (1992, zit. nach Schwarzer, 1994, S.107) beschreibt die Selbstwirksamkeitserwartung als «Bewältigungsstrategie schlechthin», wenn es um eine kognitive Einschätzung von Stress und schwierigen Lebenssituationen geht.

3 Empirischer Teil

3.1 Fragestellungen und Hypothesen

Im ersten Teil dieser Arbeit wurden die Konstrukte „Achtsamkeit“, „Resilienz“ und „Selbstwirksamkeitserwartung“ sowie deren Zusammenhänge dargelegt. Die Ergebnisse dieses Teils können wie folgt zusammengefasst werden.

Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung helfen im Umgang mit Stress und herausfordernden Lebensereignissen. Es kann gesagt werden, dass die Achtsamkeit dafür sorgt, dass die Person in anspruchsvollen Situationen gefasster und weniger aus dem Affekt heraus reagiert. Die Selbstwirksamkeit wird zum einen als Selbsteffizienz – «ich kann» – und zum anderen als Selbsteffektivität –«es nützt» – verstanden. Je achtsamer eine Situation wahrgenommen wird, desto realistischer fällt die Selbstwirksamkeit aus. Aus dieser Erfahrung folgen eine gewisse Handhabbarkeit, Voraussehbarkeit und Sinnhaftigkeit. Diese drei Faktoren tragen wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden und somit zu einem besseren Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen bei (Mesenholl-Strehler, 2012). Der Mindfulness-Based Stress Reduction-Kurs (MBSR) basiert auf der Schulung von Achtsamkeit. Vor dem Hintergrund der im ersten Teil ausgeführten Zusammenhänge lautet die Fragestellung für die vorliegende Arbeit:

Verbessert MBSR die Erwartung der Selbstwirksamkeit?

Daraus ergeben sich folgende Hypothesen:

1. *Achtsamkeit korreliert positiv mit Selbstwirksamkeitserwartung*
2. *MBSR führt zu einer erhöhten Achtsamkeit*
3. *MBSR führt zu einer erhöhten Erwartung der Selbstwirksamkeit*

3.2 Erhebungsinstrumente

Um die Fragestellung beantworten zu können und die aufgeführten Hypothesen zu prüfen, wurden zwei verschiedene Selbstbeurteilungsfragebogen erhoben. Zur Erfassung der allgemeinen Achtsamkeit entschied sich die Autorin für den Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit-FFA. Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung erhob sie mit dem bekannten Fragebogen von WIRKALL. In den folgenden Abschnitten werden die beiden Fragebogen beschrieben sowie deren Herkunft und deren Entstehung und der theoretische Hintergrund erläutert. Zudem macht die Autorin Aussagen über die wichtigsten Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität.

3.2.1 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit-FFA

Der von Walach, Buchheld, Buttermüller, Kleinknecht, Grossman und Schmidt (2006) entwickelte Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit-FFA dient laut Anderssen-Reuster (2007, S. 210) als Instrument, bei dem die buddhistischen Wurzeln des Begriffes der Achtsamkeit zentral sind. Aufgrund des Faktes, dass im MBSR-Programm Achtsamkeit auch wie im buddhistischen Sinn verstanden und gelehrt wird, eignet sich dieser Fragebogen besonders gut zum Erfassen der Achtsamkeit. Es gibt eine lange (30 Items) und eine verkürzte Version (14 Items). Die einzelnen Items sind im Präsens formuliert.

Die Items bestehen aus Statements, welche die Befragten mit Hilfe einer vierstufigen Ordinalskala mit den Abstufungen fast nie, eher selten, relativ oft oder fast immer beantworten können (Walach et al., 2006, S. 727-770). Die Aussagen sind inhaltlich heterogen und stellen verschiedene Äusserungen dar, in denen die Achtsamkeit auf vier Faktoren bezogen wird und die 53,9 % der Gesamtvarianz erklären:

Faktor I: Gegenwärtige, nicht-identifizierte Aufmerksamkeit

Beispiel Item 4: Wenn ich merke, dass ich abwesend bin, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.

Faktor II: Akzeptierende, nicht-urteilende Haltung

Beispiel Item 19: Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.

Faktor III: Ganzheitliches Annehmen

Beispiel Item 20: Ich spüre auch in unangenehme Empfindungen hinein.

Faktor IV: Prozesshaftes, einsichtsvolles Verstehen

Beispiel Item 15: Ich betrachte Dinge aus mehreren Perspektiven.

(Walach et al. 2006, S.743)

Für die vorliegende Studie wurde die Langversion des Fragebogens mit 30 Items gewählt, da Walach et al. (2006) diese Form für «Achtsamkeitsforschung im engeren Sinne, also um die Untersuchung der Entwicklung und der Manifestation von Achtsamkeit, vielleicht in eigens dafür vorgesehenes Training, wie etwa jenem von Kabat-Zinn», empfehlen. Walach et al. (2006) befassten sich im Rahmen dieses Fragebogens ausführlich mit den Gütekriterien, welche bei quantitativen Methoden unbedingt beachtet werden müssen. So äussern sich Walach et al. (2006, S. 732) zum Beispiel zur Objektivität von Resultaten in Selbstbeurteilungsfragebogen, wie dem FFA, wie folgt:

«Selbstbeurteilungsfragebögen sind sehr subjektive Verfahren. Durch die persönliche Interpretation der vorgegebenen Aussage geben sie Aufschluss über die Selbstbilder und -konzepte der betreffenden Personen. Aufgrund der Selbstdarstellung der Probanden*innen besteht ausserdem die Gefahr von Verfälschungstendenzen. Soziale Erwünschtheit, Simulations- und Dissimulationstendenzen und verschiedene «response-sets» wie Akquieszenz, Nein-Sage-Tendenz, Tendenz zur Mitte und Halo-Effekt können die zuverlässige Interpretation der Ergebnisse einschränken».

Das Konstrukt «Achtsamkeit» ist generell schwer von aussen beobachtbar, somit scheint der Selbstbeurteilungsfragebogen das geeignete Instrument zum Erfassen dieses Konstruktes. Zudem besteht keine «Tendenz zur Mitte», da es sich im FFA um eine vierstufige Antwortskala handelt, und das Wählen der Mitte existiert praktisch nicht. Der FFA wird als ökonomisch, valide und reliabel bezeichnet (Walach, et al., 2006).

Bezüglich dem Kriterium Reliabilität, wurde eine Reliabilitätsanalyse durchgeführt, welche laut Walach et al. (2006, S. 738-741) folgende Werte ergab: eine interne Konsistenzschätzung (Chronbachs Alpha) von .93 (t1) beziehungsweise .94(t2), die Testhomogenität liegt bei .32 (t1) und .33 (t2), die durchschnittliche Itemschwierigkeit bei .64(t1) und .74(t2). Die Analysestichprobe bestand aus 79 Vipassana-Kursteilnehmenden.

Gemäss Anderssen-Reuter (2007, S.210) ergeben sich bezüglich der Konstruktvalidität «zufriedenstellende Ergebnisse: Es wurde diesbezüglich beobachtet, dass die Achtsamkeit, welche mit dem FFA gemessen wurde, über einen Meditationskurs signifikant anstieg.»

Weiter unterscheidet sich die Achtsamkeit von meditierenden Menschen signifikant von denen, die nicht meditieren. Laut Walach et al. (2006, S.749) bestanden die Stichproben aus 65 Personen, die vor und nach einem Achtsamkeitskurs den Fragebogen ausgefüllt hatten, und 86 Personen, welche nicht meditierten.¹

3.2.2 Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL

Schwarzer und Jerusalem (2009) entwickelten den Fragebogen WIRKALL, welcher die subjektive Überzeugung, kritische Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich meistern zu können, also die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung erfasst. Die Autoren dachten hierbei vor allem an neue und schwierige Situationen aus allen Lebensbereichen (Jerusalem & Schwarzer, 2009). Grundlage dieses Fragebogens ist das Selbstwirksamkeitskonzept von Bandura. Hierbei verstehen die Autoren dieses ursprünglich situationsspezifische Konstrukt als Konstrukt, bei dem der Grad der Spezifität variieren kann: «Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung stellt nach Jerusalem und Schwarzer (2009) einen extremen Pol dar und beruht auf der Annahme, dass Menschen ihre Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen sich selbst zuschreiben und danach generalisieren können». Eine erste Version dieses Fragebogens konstruierten die beiden Autoren bereits im Jahr 1979.

Laut Schwarzer und Jerusalem (2001, S. 57-59) geht es beim Konzept Selbstwirksamkeitserwartung um die Erwartung einer Person, in einer bestimmten Situation selbst in der Lage zu sein, ein wirksames Verhalten zu zeigen. Auf Basis dieses Verständnisses formulierten die Autoren ihre Items und beachteten dabei folgende Grundsätze: Die Items sollten in der ersten Person Singular formuliert sein. Zudem sollten sie Verben wie «sich in der Lage sehen» oder «können» beinhalten (S.58). Ausserdem sollten Bereiche genannt werden, für deren Bewältigung Ausdauer und Anstrengung nötig ist, sowie Handlungsbarrieren und Ressourcen sollten in die Items aufgenommen werden.

Beispiel Item 5: «In unerwarteten Situationen weiss ich immer, wie ich mich verhalten soll». Für die Beantwortung der Items stand den Teilnehmenden folgende vierstufige Ordinalskala zur Verfügung: «stimmt nicht», «stimmt kaum», «stimmt eher» oder «stimmt genau».

Die Autoren befassten sich auch mit den Gütekriterien, da es sich auch bei diesem Instrument um einen Selbstbeurteilungsfragebogen handelt. Jerusalem und Schwarzer (2009) berichten bezüglich der Reliabilität eine interne Konsistenz (Cronbachs Alpha) zwischen .76 und .90 beim Vergleich von 23 Nationen. Bezüglich der Validität testeten die Autoren 208 Proband*innen in einem Stressexperiment.

In der einen Hälfte der Gruppe, welche randomisiert wurde, wurden beim Lösen von zunehmend schwierigen Aufgaben unter Zeitdruck systematisch Misserfolge zurückgemeldet. Dann wurde über neun Messzeitpunkte erfasst, wie die Proband*innen diese Situation bezüglich Bedrohlichkeit, Herausforderung und Verlust empfanden. Hierbei fanden die Forschenden, dass die Mittelwerte für diese drei Komponenten bei den Proband*innen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung im Vergleich mit jenen mit tiefer Selbstwirksamkeitserwartung signifikant tiefer waren und mit jedem Messzeitpunkt signifikant weniger stark

¹ Der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit-FFA ist im Anhang zu finden.

abnehmen (Schwarzer 1994, S. 113-114). Durch viele Studien in den letzten zwei Jahrzehnten konnten gute psychometrische Kennwerte für die Skala hervorgebracht werden. Diese Studien sind auf der Website von Jerusalem und Schwarzer ([www.selbstwirsam.de](http://www.selbstwirksam.de)) zusammengefasst.²

3.3 Erhebungsdesign

Die Erhebungsmethode ist ein zweiteiliger Fragebogen, welcher aus zwei bereits existierenden validierten Fragebogen bestand. Beide Fragebogen enthielten keine Subskalen, was bedeutet, dass diese nur das Konstrukt «Achtsamkeit» respektive das Konstrukt «Selbstwirksamkeitserwartung» erfassten.

Die Datenerhebung erfolgte über einen Lehrenden des MBSR-Kurses, welcher die Teilnehmenden über die Studie informierte. Er verteilte die Papierbögen und sammelte diese auch wieder ein, dies je zu Beginn des MBSR-Kurses am 09.02.21 und am Ende nach acht Wochen am 06.04.21. Die Autorin zog der Online-Version eine Paper & Pencil-Version vor, da sie sich einen höheren Rücklauf und somit ein höheres commitment versprach.

Um eine grosse Stichprobe zu bekommen, plante die Autorin zunächst eine 6-monatige Periode für die Datenerhebung, also von Oktober 2020 bis März 2021. Sie wollte die Datenaufnahme mit Hilfe des MBSR-Verbandes der Schweiz durchführen, um eine möglichst grosse Stichprobe zu erzielen. Allerdings liess die Covid-19-Krise in diesem Zeitraum keine MBSR-Kurse zu, womit die Autorin nur die Daten von einem durchgeführten Kurs des Auftraggebers, vom Zeitraum Februar 2021–April 2021, gewinnen und auswerten konnte. Die Teilnahme an der Studie war freiwillig. Durch die direkte Aufklärung über die Studie nahmen alle Teilnehmenden des Kurses an der Studie teil. Alle 18 Personen füllten den Fragebogen vor dem Kurs (T0) aus. Nach dem 8-wöchigen MBSR-Kurs füllten 17 Personen den Fragebogen aus (T1). Die Rücklaufquote lag somit bei 94 %. Die Drop-out-Rate von 6 % lässt sich damit erklären, dass eine Person am letzten Kurstag nicht teilgenommen hat und somit den Fragebogen (T1) nicht ausfüllte. 34 vollständig ausgefüllte Fragebogen konnten somit in der Datenanalyse verwendet und ausgewertet werden.

3.4 Beschreibung und Stichprobe

Es haben insgesamt 17 Teilnehmende, mit einem Durchschnittsalter von 39 Jahren, an den beiden Umfragen von Februar bis April 2021 teilgenommen. Der/die jüngste Teilnehmer*in ist 24 Jahre alt und der/die älteste Teilnehmer*in ist 52 Jahre alt gewesen.

Tab. 1: Zusammensetzung der Stichprobe nach Alter

Statistiken		
Alter		
N	Gültig	17
	Fehlend	0
Mittelwert		39,3529
Std.-Abweichung		9,02733
Minimum		24,00
Maximum		52,00

² Der Fragebogen Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL ist im Anhang zu finden.

Die Altersverteilung wird im nachfolgenden Boxplot Diagramm auch noch mal visuell dargestellt.

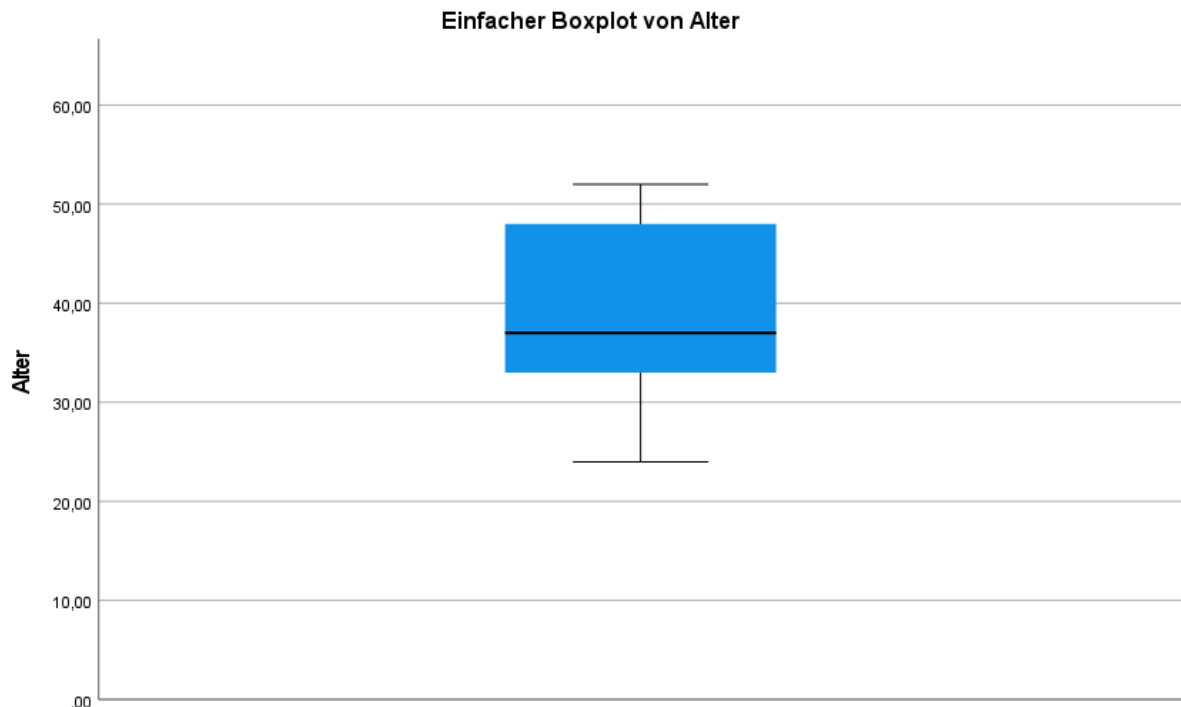


Abb. 1: Visuelle Darstellung der Altersverteilung

Die Stichprobe bestand aus elf weiblichen Personen (etwa 64,7 %) und sechs männlichen Personen (etwa 35,3 %).

Tab. 2: Zusammensetzung der Stichprobe nach Geschlecht

		Geschlecht			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	weiblich	11	64,7	64,7	64,7
	männlich	6	35,3	35,3	100,0
	Gesamt	17	100,0	100,0	

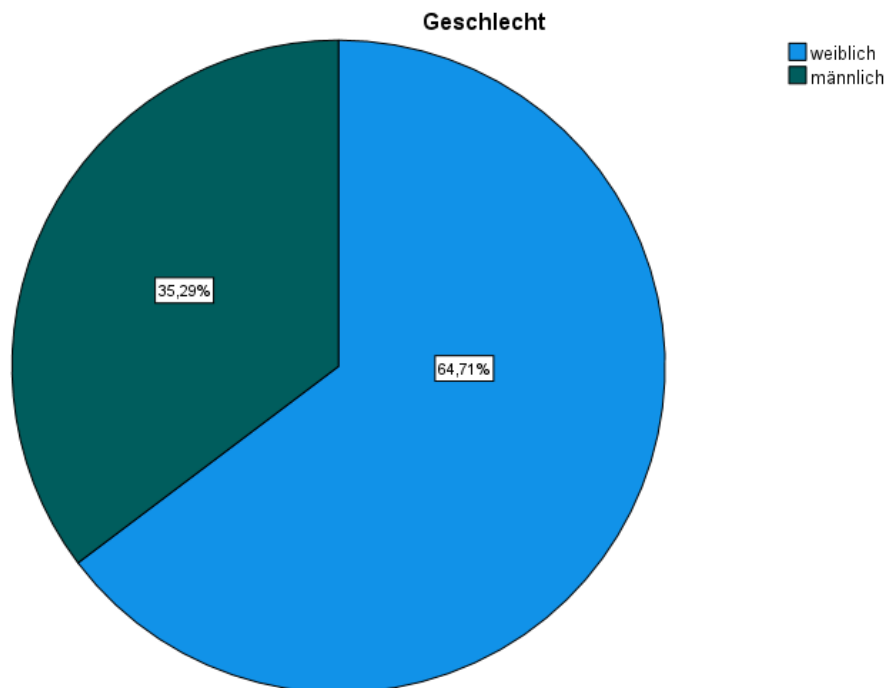


Abb. 2: Visuelle Darstellung der Geschlechterverteilung

Bezüglich des Bildungsniveaus zeigte sich ein recht ausgeglichenes Bild. Sechs der 17 Personen (35,3 %) haben eine berufliche Grundbildung, fünf Personen (29,4 %) haben eine Tertiäre Ausbildung und sechs Personen (35,3 %) eine höhere Berufsausbildung.

Tab. 3: Zusammensetzung der Stichprobe nach Beruf und Bildung

		Beruf/Bildung			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Berufliche Grundbildung	6	35,3	35,3	35,3
	Höhere Berufsausbildung (HF)	6	35,3	35,3	70,6
	Tertiäre Ausbildung	5	29,4	29,4	100,0
Gesamt		17	100,0	100,0	

Die Verteilung der Antworten wird im nachfolgenden Balkendiagramm visuell dargestellt.

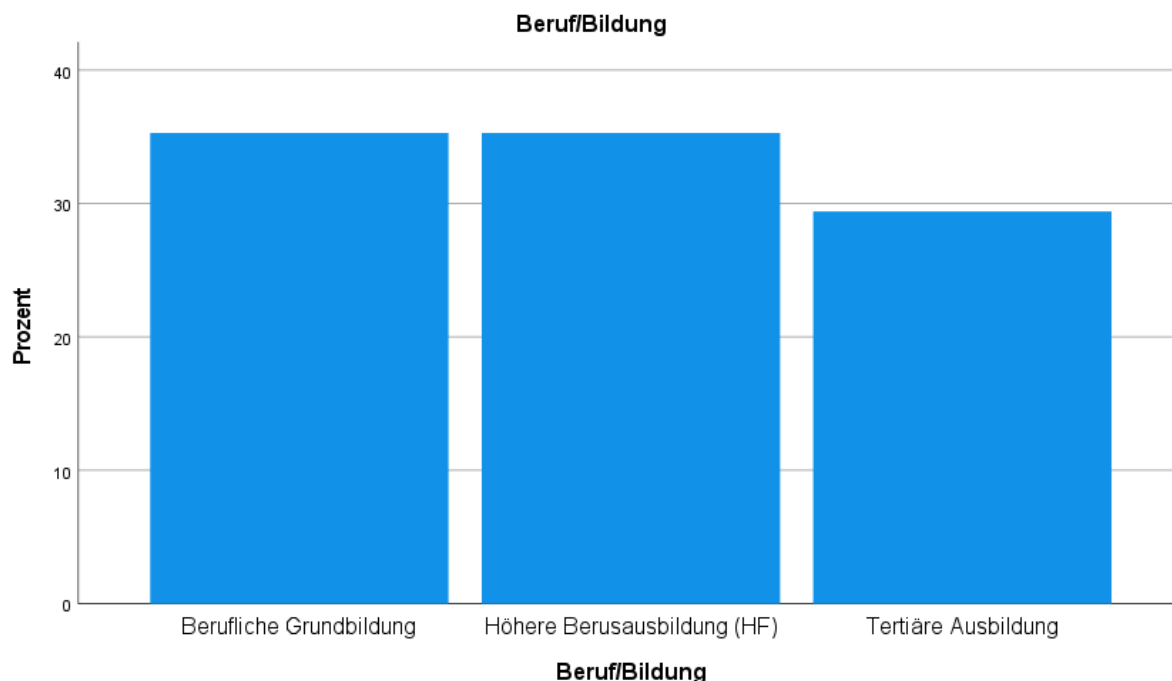


Abb. 3: Visuelle Darstellung der Bildung-/des Berufs

Um herauszufinden, ob der subjektiv wahrgenommene Stresslevel zu Beginn des Kurses einen Einfluss auf die Ergebnisse hat, wurde dieser mit Hilfe einer Skala von 1-10 (1-kein subjektives Stressempfinden/10-hohes subjektives Stressempfinden) vom Kursleiter eingeschätzt. Da der Kursleiter vor dem MBSR-Kurs jeweils ein individuelles Gespräch mit den Teilnehmenden führte, konnte er diese aufgrund ihrer Angaben auf der Skala einordnen. Hierbei zeigte sich, dass sich die Teilnehmenden im mittleren Feld befanden. 29 % gaben den Wert von 4 an, 41 % wählten die Mitte 5, 23 % gaben 6 an und die restlichen 7 % sogar die Stufe 7. Nachfolgend ist die Zusammensetzung der Stichprobe graphisch dargestellt.

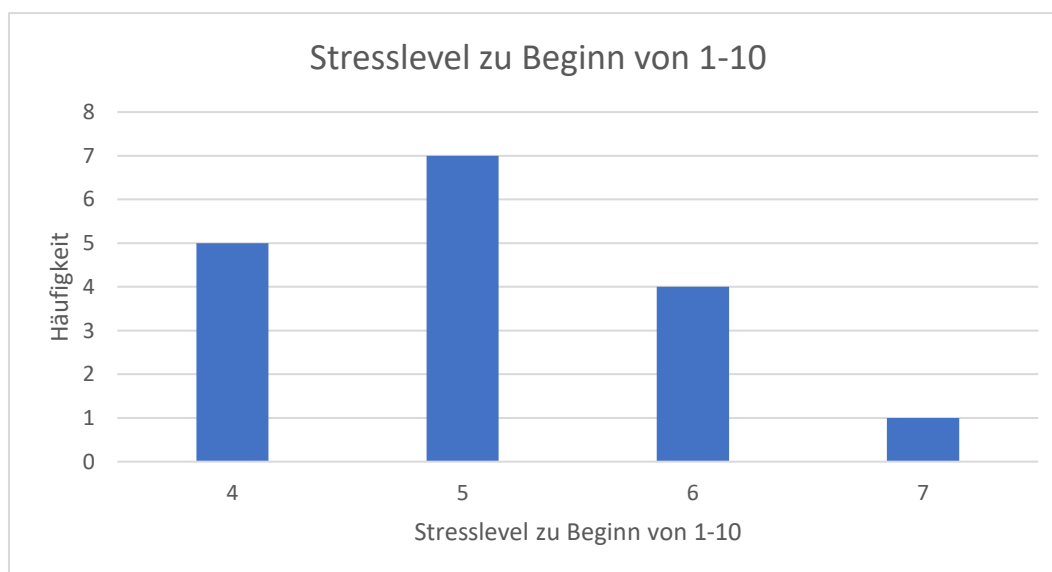


Abb. 4: Zusammensetzung der Stichprobe nach Stresslevel

3.5 Auswertungsmethode

Die Datenanalyse erfolgte mit dem statistischen Auswertungsprogramm ISM-SPSS Version 26,0. Das Signifikanzniveau wurde für alle Berechnungen auf $p=.05$ festgelegt. Bezüglich fehlender Werte wurde bestimmt, dass beim FFA 25 von 30 Items ausgefüllt sein müssen, um bei den Berechnungen berücksichtigt werden zu können. Beim WIRKALL mussten mindestens 8 von 10 Items ausgefüllt werden. Die Proband*innen füllten alle beide Fragebogen komplett aus, was erfreulicherweise dazu führte, dass alle Fragen (Items) beantwortet wurden. Im SPSS wurde jeweils für T0 und T1 eine Maske erstellt und die Daten der Fragebogen wurden eingetragen und beide Datenpakete wurden zusammengefügt. Im Rahmen der Datenaufbereitung wurden vier Items des Achtsamkeitsfragebogens FFA umcodiert. Nach der Aufbereitung der Daten bestand der nächste Schritt in der Testung auf Normalverteilung der Ergebnisse. Da der Kolmogorof-Smirnov Test erst ab einer Stichprobe von $n=30$ angewendet werden kann, wurde der statistische Signifikanztest Shapiro-Wilk-Test angewandt. Hierbei stellte sich heraus, dass die Daten der Messung Achtsamkeit-T1 nicht normalverteilt sind. Da nicht alle Daten normalverteilt sind, müssen bezüglich der Datenauswertung Testverfahren genutzt werden, welche keine Normalverteilung voraussetzen. In den nachfolgenden Abschnitten werden die nichtparametrischen Verfahren, welche für die Überprüfung verwendet wurden, beschrieben.

3.5.1 Zusammenhang von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit

Als erstes interessierte der lineare Zusammenhang zwischen den Variablen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt T in Bezug auf die Signifikanz der Stärke. Der Fokus liegt hier auf der unabhängigen Variable Zeit, also nach dem achtwöchigen MBSR-Kurs, und deshalb wird für die Berechnung der Daten des zweiten Zeitmesspunktes T1 verwendet. Es wurden mittels bivariatem Verfahren Zusammenhänge zwischen den Variablen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung berechnet. Da hierbei ein Zusammenhang erwartet wird, wurde eine Rangkorrelationsanalyse nach Spearman durchgeführt. Bei der Rangkorrelation wird der ungerichtete lineare Zusammenhang zweier Variablen untersucht. Ungerichtet bedeutet, dass es keine abhängige und unabhängige Variable gibt. Es können daher auch keine kausalen Aussagen gemacht werden.

Der Spearmans Rangkorrelationskoeffizient basiert auf dem Pearsonschen Produkt-Moment-Korrelationskoeffizienten. Der Pearsonsche Produkt-Moment-Korrelationskoeffizient verlangt allerdings ein Intervallskalenniveau der korrelierten Variablen, was der Rangkorrelationskoeffizient nach Spearman umgeht, indem er anstelle der Werte der Variablen die Rangplätze der Fälle bezüglich dieser Variablen verwendet. (Toutenburg & Heumann, 2008). Hierbei liegt der Wertebereich von R zwischen -1 und $+1$, wobei bei $R = +1$ zwei identische Rangreihen vorliegen. Bei positiven Korrelationen (R grösser als 0) gehen hohe Ausprägungen der einen Variable mit hohen Ausprägungen der zweiten Variable einher. Auf der anderen Seite kann auch behauptet werden, dass bei positiven Korrelationen tiefe Ausprägungen der einen Variable mit tiefen Ausprägungen der zweiten Variable einhergehen. Wenn aber $R = -1$ ist, so liegen zwei gegenläufige Rangreihen vor und bei $R < 0$ liegt eine negative Korrelation vor. Hohe Werte der einen Variable gehen in dem Fall mit tiefen Werten der anderen Variable einher. Das Vorzeichen von R lässt die Richtung des Zusammenhangs erkennen (Toutenburg, H., & Heumann, C. 2008).

Im Rahmen dessen wurde eine Aussage über die Stärke des Zusammenhangs des Korrelationskoeffizienten r nach Pearson gemacht. Die Richtgrößen für die Interpretationen der Korrelation entsprechen den Empfehlungen von Cohen (1988; zit. nach Niederer 2019):

Tab. 4: Stärke r des Zusammenhangs nach Cohen (1988)

Effekt/Stärke des Zusammenhangs	r
klein	0.1
mittel	0.3
gross/stark	0.5

3.5.2 Einfluss des MBSR-Kurses auf Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung

Um den Einfluss eines MBSR-Kurses auf die Variablen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung zu berechnen, wurde der Median der Differenzen zwischen Achtsamkeit zum Zeitpunkt $t=0$ und Achtsamkeit zum Zeitpunkt $t=1$ mit dem Wilcoxon-Test verglichen. Dabei stellte sich die Frage, ob die Mediane der Differenzen der beiden Variablen zum Zeitpunkt T1 signifikant höher sind als zum Zeitpunkt T0. Der Wilcoxon-Test für abhängige Stichproben testet, ob die zentralen Tendenzen zweier abhängiger Stichproben verschieden sind. Er wird hier verwendet, weil die Daten die Voraussetzungen für einen t-Test für abhängige Stichproben nicht erfüllen. Für die Anwendung des Wilcoxon-Testes muss keine Normalverteilung der Daten vorliegen. Der Test beruht auf Rängen von absoluten Differenzen der Variablenwerte der beiden Gruppen und Voraussetzung ist das Vorliegen zweier verbundener Stichproben oder Gruppen, während die verschiedenen Messwertpaare voneinander unabhängig sind (Zöfel, 2003).

3.5.3 Einfluss des Stresslevels auf das Ergebnis Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung

Es interessierte zusätzlich, ob das Stresslevel vor dem MBSR-Kurs einen Einfluss auf die Ergebnisse hatte. Da bei den Daten nicht von einer Normalverteilung ausgegangen werden kann und auch nicht zweifelsfrei von einer Intervallskala ausgegangen werden kann, wurde der Mann-Whitney-U-Test angewendet. Dieser Test prüft, ob ein Unterschied zwischen zwei Mittelwerten von Verteilungen besteht (Unterschied in zentraler Lage). Die Voraussetzung für den Mann-Whitney-Test ist, dass die getestete Variable mindestens ordinalskaliert ist (Zöfel, 2003).

4 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Resultate der Hypothesenüberprüfung dargestellt und interpretiert.

4.1 Überprüfung der Hypothesen anhand statistischer Verfahren

4.1.1 Hypothese 1. «Achtsamkeit korreliert positiv mit Selbstwirksamkeitserwartung»

Es lassen sich hierfür folgende statistische Hypothesen formulieren:

Hypothesen:

H0 = „Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0" und "Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0" haben keinen positiven Zusammenhang.

H1 = „Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0" und "Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0" haben einen positiven Zusammenhang.

Im Rahmen dieses Testes wird H0 abgelehnt, wenn $p < \text{oder} =$ (kleiner gleich) 0,05, und H1 wird angenommen. H0 wird beibehalten, wenn $p > 0,05$. Nachfolgend die Ergebnisse des Testes.

Tab. 5: Deskriptive Statistiken: Korrelation Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit T0

Korrelationen			Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0	Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0
Spearman-Rho	Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0	Korrelationskoeffizient	1,000	,599*
		Sig. (2-seitig)	.	,011
		N	17	17
	Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0	Korrelationskoeffizient	,599*	1,000
		Sig. (2-seitig)	,011	.
		N	17	17

*. Die Korrelation ist auf dem 0,05 Niveau signifikant (zweiseitig).

Aus der Tabelle wird ersichtlich, dass die Korrelation zwischen „Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0" und "Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0" rund .59 beträgt. Der p-Wert beträgt 0,011. Daher wird H0 abgelehnt und H1 angenommen. Somit ist die Korrelation statistisch signifikant. Der Zusammenhang zwischen den beiden Variablen ist positiv, da $r = .59$ beträgt.

Daraus resultiert, dass „Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0" und "Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0" einen positiven Zusammenhang haben. Der Korrelationskoeffizient von .59 entspricht laut Cohen (1988) einem starken Effekt.

Aus den Ergebnissen kann geschlussfolgert werden, dass die Achtsamkeit hoch ist, sofern auch die Selbstwirksamkeitserwartung hoch ist, und umgekehrt. Ebenso kann das Gegenteil behauptet werden: die Selbstwirksamkeitserwartung ist tief, wenn die Achtsamkeit tief ist, und umgekehrt. Dieser positive Zusammenhang wird auch in dem nachfolgenden Streudiagramm ersichtlich.

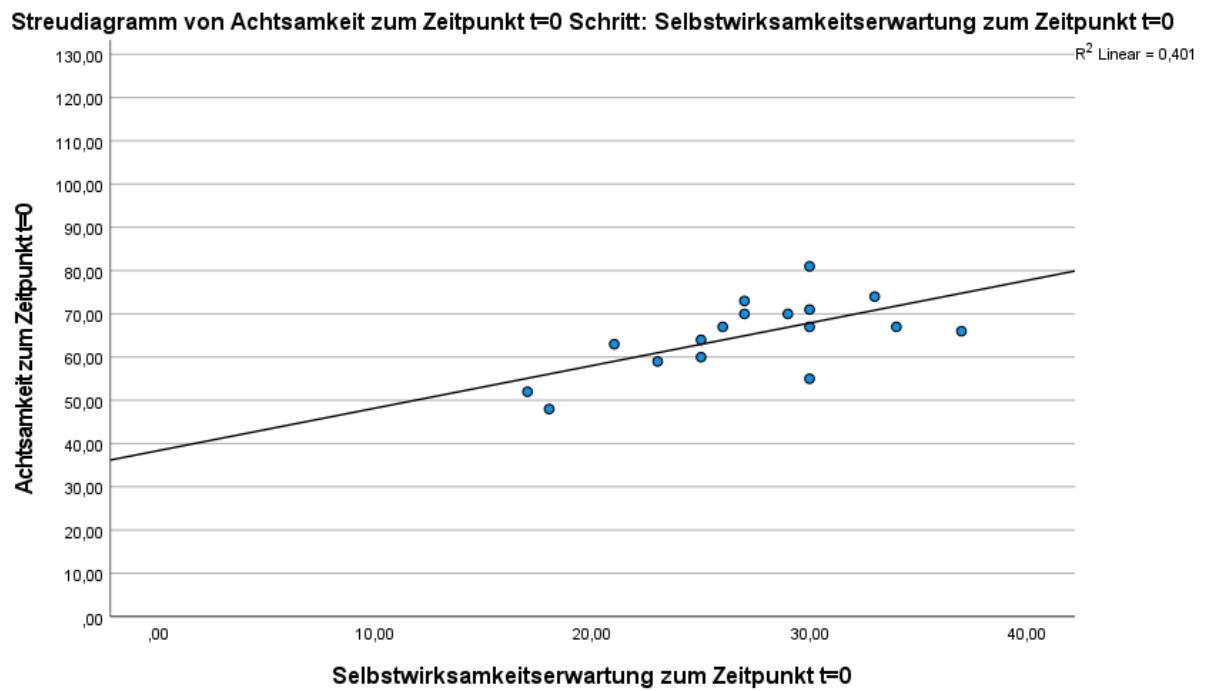


Abb. 5: Streudiagramm Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit T0

Fazit: Die „Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0“ und die "Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0" haben einen positiven Zusammenhang ($R=.59$, $p=0,011$, $n=17$). Der Korrelationskoeffizient von .59 entspricht einem starken Effekt.

4.1.2 Hypothese 2. «MBSR führt zu einer erhöhten Achtsamkeit»

Es lassen sich hierfür folgende statistische Hypothesen formulieren:

Hypothesen:

H0:	Der Median der Differenzen zwischen Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0 und Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 ist gleich 0
H1:	Der Median der Differenzen zwischen Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0 und Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 ist ungleich 0

Es sollte die Kodierung bei der Interpretation der Ergebnisse beachtet werden. Als Erstes sollte erwähnt werden, dass die Achtsamkeitsskala aus der Summe von 30 einzelnen Fragen besteht. Die Kodierung der 30 Fragen geht von 1=fast nie bis 4=fast immer. Daher können die Teilnehmenden bei der Achtsamkeitsskala Minimum 30 Punkte und Maximum 120 Punkte erlangen. Je höher der erzielte Wert ist, umso höher ist die Achtsamkeit.

In der Tabelle „Ränge“ wird an der Spalte "Mittlerer Rang" ersichtlich, dass die beiden Stichproben eine unterschiedliche zentrale Tendenz aufweisen.

Tab. 6: Deskriptive Statistik: Rangdarstellung Achtsamkeit T0 und T1

		Ränge		
		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1	Negative Ränge	0 ^a	,00	,00
- Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0	Positive Ränge	17 ^b	9,00	153,00
	Bindungen	0 ^c		
	Gesamt	17		

- a. Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 < Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0
- b. Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 > Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0
- c. Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 = Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0

In 0 Fällen ist die Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 (nach MBSR) kleiner als die Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0 (vor MBSR). Es gab demnach keine Teilnehmenden, bei denen die Achtsamkeit nach dem MBSR-Kurs kleiner war als vor dem MBSR-Kurs.

In 17 Fällen ist Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 grösser als die Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass in 17 Fällen die Achtsamkeit nach dem MBSR-Kurs grösser war als vor dem MBSR-Kurs.

Es existieren keine Fälle, in denen die Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 gleich hoch ist wie die Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0.

Tab. 7: Deskriptive Statistik: Signifikanz-Wilcoxon Test-Achtsamkeit

Teststatistiken ^a	
Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 - Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0	
Z	-3,627 ^b
Asymp. Sig. (2-seitig)	,000

- a. Wilcoxon-Test
- b. Basiert auf negativen Rängen.

Die Teststatistik beträgt $z = -3,627$ und der zugehörige Signifikanzwert $p = 0,000$. Damit ist der Unterschied signifikant. Die Nullhypothese H_0 wird abgelehnt und die Alternativhypothese H_1 wird angenommen. Die zentralen Tendenzen der beiden Messzeitpunkte $t=0$ und $t=1$ unterscheiden sich signifikant im Hinblick auf die Achtsamkeit (Asymptotischer Wilcoxon-Test: $z = -3,627$, $p = 0,000$).

Aus der Tabelle Statistiken kann entnommen werden, dass der Median vor ($t=0$) dem MBSR Kurs = 67,000 beträgt und nach ($t=1$) dem MBSR-Kurs =87,000 beträgt. Demnach ist im Median die Achtsamkeit nach dem MBSR-Kurs ($t=1$) höher als die Achtsamkeit vor dem MBSR-Kurs ($t=0$). Der Maximalwert und der Minimumwert sind ebenfalls nach dem MSBR Kurs ($t=1$) höher als zum Zeitpunkt $t=0$.

Tab. 8: Deskriptive Statistik: Medianvergleich-Achtsamkeit T0 und T1

		Statistiken	
		Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0	Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1
N	Gültig	17	17
	Fehlend	0	0
Mittelwert		65,1176	83,4118
Median		67,0000	87,0000
Minimum		48,00	66,00
Maximum		81,00	92,00
Perzentile	25	59,5000	78,5000
	50	67,0000	87,0000
	75	70,5000	89,0000

Die Mediane der Achtsamkeitsskala werden in der nachfolgenden Abbildung für den Zeitraum $t=0$ und $t=1$ visuell dargestellt. Dort ist ebenfalls sichtbar, dass der Median der Achtsamkeitsskala nach dem MBSR-Kurs ($t=1$) höher ist als der Median vor dem MBSR-Kurs ($t=0$).

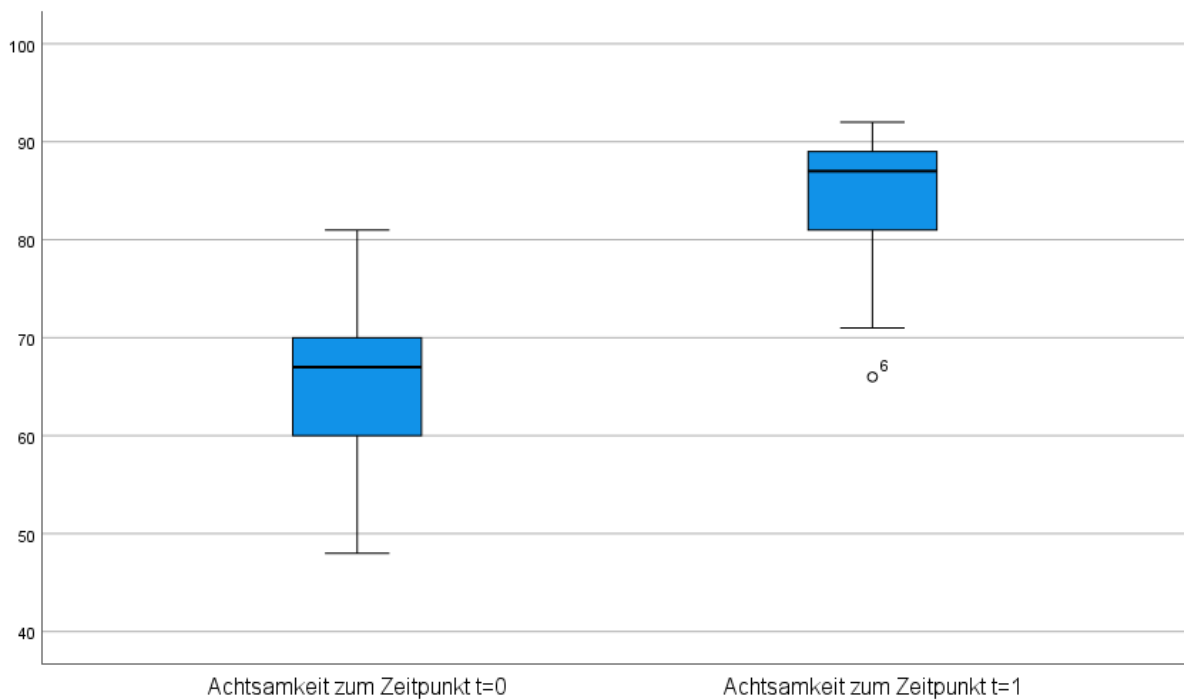


Abb. 6: Visuelle Darstellung der Achtsamkeit T0 und T1

Fazit: Die zentralen Tendenzen der Achtsamkeitsskala vor dem MBSR-Kurs (t=0) und nach dem MBSR-Kurs (t=1) sind signifikant (Asymptotischer Wilcoxon-Test: $z = -4,456$, $p = 0,000$) verschieden. Der Median der Achtsamkeitsskala ist nach dem MBSR-Kurs grösser als vor dem MBSR-Kurs.

4.1.3 Hypothese 3. MBSR führt zu einer erhöhten Erwartung der Selbstwirksamkeit

Es lassen sich hierfür folgende statistische Hypothesen formulieren:

Hypothesen:

H0:	Der Median der Differenzen zwischen der Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0 und der Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 ist gleich 0
H1:	Der Median der Differenzen zwischen der Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0 und der Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 ist ungleich 0

Es sollte die Kodierung bei der Interpretation der Ergebnisse beachtet werden. Als erstes sollte erwähnt werden, dass die Skala Selbstwirksamkeitserwartung aus 10 einzelnen Fragen entstanden ist. Die einzelnen Fragen/Items sind von 1=trifft nicht zu bis 4=trifft genau zu kodiert. Die Skala wurde erstellt, indem der Gesamtwert der zehn Fragen berechnet wurde. Demnach ist ein Gesamtwert von 10 bis 40 erreichbar. Je höher der erzielte Wert ist, desto höher ist die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung.

Tab. 9: Deskriptive Statistik: Rangdarstellung Selbstwirksamkeit T0 und T1

		Ränge		
		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 -	Negative Ränge	3 ^a	5,67	17,00
	Positive Ränge	11 ^b	8,00	88,00
	Bindungen	3 ^c		

Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0	Gesamt	17	
--	--------	----	--

- a. Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 < Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0
- b. Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 > Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0
- c. Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 = Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0

In drei Fällen ist die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 kleiner als die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0. Demnach ist in drei Fällen die Selbstwirksamkeitserwartung nach dem MBSR-Kurs kleiner als vor dem MBSR-Kurs gewesen.

In elf Fällen ist die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 grösser als die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0. In elf Fällen ist die Selbstwirksamkeitserwartung nach dem MBSR-Kurs grösser als die Selbstwirksamkeitserwartung vor dem MBSR-Kurs.

In drei Fällen ist die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 gleich gross wie die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0. Anders formuliert: In drei Fällen ist die Selbstwirksamkeitserwartung vor dem MBSR-Kurs und nach dem MBSR-Kurs gleich gross.

Tab. 10: Deskriptive Statistik: Signifikanz-Wilcoxon Test-Selbstwirksamkeit

Teststatistiken^a	
Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 - Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0	
Z	-2,237 ^b
Asymp. Sig. (2-seitig)	,025

- a. Wilcoxon-Test
- b. Basiert auf negativen Rängen.

Die Teststatistik beträgt $z = -2,237$ und der zugehörige Signifikanzwert $p = 0,025$. Damit ist der Unterschied signifikant. H_0 wird abgelehnt und H_1 wird angenommen. Die zentralen Tendenzen der beiden Messzeitpunkte t=0 und t=1 unterscheiden sich signifikant im Hinblick auf die Selbstwirksamkeitserwartung (Asymptotischer Wilcoxon-Test: $z = -2,237$, $p = 0,025$).

Die Selbstwirksamkeitserwartung beträgt zum Zeitpunkt t=0 im Median 27,000 und zum Zeitpunkt t=1 genau 30,000. Nach dem MBSR-Kurs ist die Selbstwirksamkeitserwartung demnach im Median höher als die Selbstwirksamkeitserwartung vor dem MBSR-Kurs. Auch die erreichten Maximalwerte und Minimalwerte sind nach dem MBSR-Kurs höher als vor dem Kurs.

Tab. 11: Deskriptive Statistik: Medianvergleich-Selbstwirksamkeit T0 und T1

		Statistiken	
		Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0	Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1
N	Gültig	17	17
	Fehlend	0	0
Mittelwert		27,1765	30,4118
Median		27,0000	30,0000
Minimum		17,00	22,00
Maximum		37,00	38,00

Perzentile	25	24,0000	28,5000
	50	27,0000	30,0000
	75	30,0000	31,5000

Die in der Tabelle Statistiken abgebildeten deskriptiven Statistiken werden in dem nachfolgenden Boxplot-Diagramm visuell dargestellt. Dort ist ebenfalls zu sehen, dass der Median der Selbstwirksamkeitserwartung nach dem MBSR-Kurs (t=1) grösser ist als der Median der Selbstwirksamkeitserwartung vor dem MBSR-Kurs (t=0).

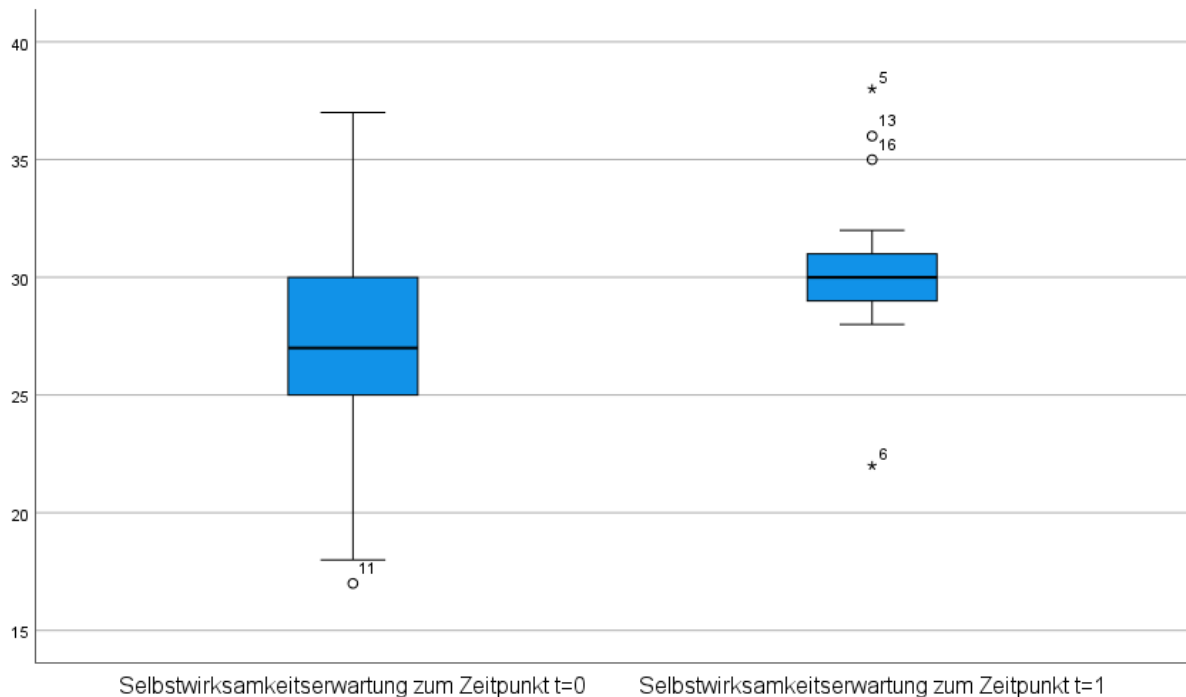


Abb. 7: Visuelle Darstellung der Selbstwirksamkeit T0 und T1

Fazit: Die zentralen Tendenzen der Selbstwirksamkeitserwartung zu den Zeitpunkten vor dem MBSR-Kurs (t=0) und nach dem MBSR-Kurs (t=1) sind signifikant (Asymptotischer Wilcoxon-Test: $z = -2,237$, $p = 0,025$) verschieden. Der Median der Selbstwirksamkeitserwartung ist nach dem MBSR-Kurs grösser als vor dem MBSR-Kurs.

4.1.4 Einfluss des Stresslevels auf das Ergebnis

4.1.4.1 Einfluss Stresslevel auf Ergebnis Achtsamkeit

Die folgende Tabelle «Ränge» zeigt die beiden Gruppengrössen, die beiden Rangsummen sowie den gemittelten Rang der beiden Gruppen (Rangsumme dividiert durch die Gruppengrösse). Ein Vergleich der beiden mittleren Ränge (niedriger Stresslevel = 9,42 und hoher Stresslevel = 8,00) zeigt, dass die beiden Gruppen eine ähnliche zentrale Tendenz aufweisen. Sie sind in etwa gleich rangiert und weisen daher einen ähnlichen mittleren Rang auf.

Tab. 12: Deskriptive Statistik: Rangdarstellung Stresslevel und Achtsamkeit T1

Ränge				
	Stresslevel zum Zeitpunkt t=0	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1	niedriger Stresslevel	12	9,42	113,00
	hoher Stresslevel	5	8,00	40,00
	Gesamt	17		

Es lassen sich hierfür folgende statistische Hypothesen bilden:

Hypothesen:

H0: Die Variable hat in beiden Grundgesamtheiten die gleiche Verteilung.

H1: Die Variable hat in beiden Grundgesamtheiten nicht die gleiche Verteilung.

H0 wird abgelehnt, wenn die Asymptotische Signifikanz $<$ oder $= 0,05$ ist. H0 wird beibehalten, wenn die Asymptotische Signifikanz $> 0,05$ ist. Demnach kann man sagen, dass die beiden zentralen Tendenzen der Gruppen „niedriger Stresslevel“ und „hoher Stresslevel“ sich im Hinblick auf die Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 nicht signifikant voneinander unterscheiden, da Asymptotische Signifikanz (2-seitig) $= .59 > 0,05$ ist (Mann-Whitney-U-Test: $U = 25,000$, $p = .59$). Daraus lässt sich schlussfolgern, dass sich die beiden zentralen Tendenzen nicht signifikant voneinander unterscheiden, oder anders ausgedrückt: Die Variable hat in beiden Grundgesamtheiten die gleiche Verteilung.

Tab. 13: Deskriptive Statistik: Mann-Whitney-U-Test-Achtsamkeit T1

Statistik für Test^a	
Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1	
Mann-Whitney-U	25,000
Wilcoxon-W	40,000
Z	-,530
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,596
Exakte Signifikanz [2*(1-seitige Sig.)]	,646 ^b

- a. Gruppenvariable: Stresslevel zum Zeitpunkt t=0
 b. Nicht für Bindungen korrigiert.

Wie man an den Tabellen Statistiken erkennt, ist der Median der Gruppe „niedriger Stresslevel“ (=87,00) und der Median der Gruppe „hoher Stresslevel“ (Median = 85,00) im Hinblick auf die Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=0 relativ ähnlich.

Stresslevel zum Zeitpunkt t=0 = niedriger Stresslevel

Tab. 14: Deskriptive Statistik: Achtsamkeit T1 und niedriger Stresslevel T0

Statistiken^a		
Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1		
N	Gültig	12
	Fehlend	0
Median		87,0000

- a. Stresslevel zum Zeitpunkt t=0 = niedriger Stresslevel

Stresslevel zum Zeitpunkt t=0 = hoher Stresslevel

Tab. 15: Deskriptive Statistik: Achtsamkeit T1 und hoher Stresslevel T0

Statistiken^a		
Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1		
N	Gültig	5
	Fehlend	0
Median		85,0000

- a. Stresslevel zum Zeitpunkt t=0 = hoher Stresslevel

Fazit: Die beiden zentralen Tendenzen der Gruppen „niedriger Stresslevel“ und „hoher Stresslevel“ unterscheiden sich in Hinblick auf die Achtsamkeit zum Zeitpunkt t=1 nicht signifikant voneinander.

4.1.4.2 Einfluss Stresslevel auf Ergebnis Selbstwirksamkeitserwartung

Die folgende Tabelle «Ränge» zeigt die beiden Gruppengrößen, die beiden Rangsummen sowie den gemittelten Rang der beiden Gruppen (Rangsumme dividiert durch die Gruppengröße). Ein Vergleich der beiden mittleren Ränge (niedriger Stresslevel = 9,50 und hoher Stresslevel = 7,80) zeigt, dass die beiden Gruppen eine ähnliche zentrale Tendenz aufweisen. Sie sind in etwa gleich rangiert und weisen daher einen ähnlichen mittleren Rang auf.

Tab. 16: Deskriptive Statistik: Rangdarstellung Stresslevel und Selbstwirksamkeit T1

Ränge				
	Stresslevel zum Zeitpunkt t=0	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1	niedriger Stresslevel	12	9,50	114,00
	hoher Stresslevel	5	7,80	39,00
	Gesamt	17		

Es lassen sich hierfür folgende statistische Hypothesen bilden:

Hypothesen:

H0: Die Variable hat in beiden Grundgesamtheiten die gleiche Verteilung.

H1: Die Variable hat in beiden Grundgesamtheiten nicht die gleiche Verteilung.

H0 wird abgelehnt, wenn die Asymptotische Signifikanz $<$ oder $= 0,05$ ist. H0 wird beibehalten, wenn die Asymptotische Signifikanz $> 0,05$ ist. Demnach kann man sagen, dass die beiden zentralen Tendenzen der Gruppen „niedriger Stresslevel“ und „hoher Stresslevel“ sich in Hinblick auf die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 nicht signifikant voneinander unterscheiden, da Asymptotische Signifikanz (2-seitig) $= .52 > 0,05$ ist (Mann-Whitney-U-Test: $U = 24,000$, $p=.52$). Daraus lässt sich schlussfolgern, dass sich die beiden zentralen Tendenzen nicht signifikant voneinander unterscheiden, oder anders ausgedrückt: Die Variable hat in beiden Grundgesamtheiten die gleiche Verteilung.

Tab. 17: Deskriptive Statistik: Mann-Whitney-U-Test-Selbstwirksamkeit T1

Statistik für Test^a	
Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1	
Mann-Whitney-U	24,000
Wilcoxon-W	39,000
Z	-,643
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,520
Exakte Signifikanz [2*(1-seitige Sig.)]	,574 ^b

- a. Gruppenvariable: Stresslevel zum Zeitpunkt t=0
 b. Nicht für Bindungen korrigiert.

Wie man an den Tabellen Statistiken erkennt, ist der Median der Gruppe „niedriger Stresslevel“ (=30,00) und der Median der Gruppe „hoher Stresslevel“ (Median = 30,00) in Hinblick auf die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=0 gleich.

Tab. 18: Deskriptive Statistik: Selbstwirksamkeit T1 und niedriger Stresslevel T0

Statistiken^a		
Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1		
N	Gültig	12
	Fehlend	0
Median		30,0000

- a. Stresslevel zum Zeitpunkt t=0 = niedriger Stresslevel

Tab. 19: Deskriptive Statistik: Selbstwirksamkeit T1 und hoher Stresslevel T0

Statistiken^a		
Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1		
N	Gültig	5
	Fehlend	0
Median		30,0000

- a. Stresslevel zum Zeitpunkt t=0 = hoher Stresslevel

Fazit: Die beiden zentralen Tendenzen der Gruppen „niedriger Stresslevel“ und „hoher Stresslevel“ unterscheiden sich im Hinblick auf die Selbstwirksamkeitserwartung zum Zeitpunkt t=1 nicht signifikant voneinander.

4.2 Beantwortung der Fragestellungen anhand der Ergebnisse

Die für diese Arbeit zentrale Fragestellung «Verbessert MBSR die Erwartung der Selbstwirksamkeit?» wird nachfolgend, unter Betrachtung der Ergebnisse, beantwortet. Das MBSR-Programm liefert mit seinen wissenschaftlichen Grundlagen ein Fundament, welches einerseits eine Steigerung der allgemeinen Achtsamkeit zum Ziel hat und andererseits eigene Selbstkompetenzen erweitert. Im theoretischen Teil dieser Arbeit konnten bereits viele positive Outcomes beschrieben werden. Zwischen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung konnte ein starker, signifikant positiver Zusammenhang festgestellt werden, was die erste Hypothese «Achtsamkeit korreliert positiv mit Selbstwirksamkeitserwartung» unterstützt und bestätigt. Die Achtsamkeit, gemessen vor dem Kurs und nach dem Kurs, hat sich im Durchschnitt stark verbessert, was die zweite Hypothese «MBSR führt zu einer erhöhten

Achtsamkeit» dieser Arbeit auch bestätigt. Die gezielte Schulung der MBSR-Massnahmen während der acht Wochen führt zu einer höheren allgemeinen Achtsamkeit. Eine durchschnittliche signifikant höhere Selbstwirksamkeitserwartung nach dem Kurs im Vergleich zu vor dem Kurs stützt die dritte Hypothese «MBSR führt zu einer erhöhten Erwartung der Selbstwirksamkeit». Die Stärke der Zunahme der Selbstwirksamkeitserwartung ist im mittleren Bereich. Für die Bildung von Selbstwirksamkeitserwartung ist die Wahrnehmung und die Interpretation emotionaler Zustände wichtig. MBSR führt zu einer höheren Achtsamkeit, was dann zu einer besseren Wahrnehmung und zu einer besseren Distanzierungsfähigkeit führt und dann wiederum die eigene Selbstwirksamkeitserwartung steigert. Die Selbstwirksamkeitserwartung stellt, wie die Achtsamkeit auch, eine Haltung dar, wie man mit den Herausforderungen und Anforderungen des Lebens umgehen kann. Es konnte kein Einfluss des Stresslevels vor dem MBSR-Kurs auf die Ergebnisse gefunden werden.

Gestützt auf die empirischen Befunde können die Hypothesen 1-3 verifiziert werden und die Frage, ob MBSR die Erwartung der Selbstwirksamkeit verbessert, kann mit den Ergebnissen dieser Studie mit Ja beantwortet werden.

5 Diskussion

5.1 Zusammenfassung

Die durchgeführte Studie stellt eine von wenigen Erhebungen dar, die den Einfluss eines achtwöchigen MBSR-Kurses auf die Konstrukte Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung untersucht. Es konnte ein Anstieg der allgemeinen Achtsamkeit und der Selbstwirksamkeitserwartung durch einen achtwöchigen MBSR-Kurs ermittelt werden. Die beiden Variablen haben einen starken positiven Zusammenhang. Bei allen Proband*innen war die Achtsamkeit nach dem MBSR-Kurs höher als vorher. Bei der Selbstwirksamkeitserwartung hatten elf Personen einen höheren Wert nach dem MBSR-Kurs im Vergleich zu vorher. Bei drei Fällen gab es keine Veränderungen und bei den restlichen drei Fällen zeigte sich eine tiefere Selbstwirksamkeitserwartung nach dem Kurs. Interessanterweise zeigt sich, dass der Stresslevel zu Beginn des Kurses keinen Einfluss auf das Endergebnis hatte, was bedeuten könnte, dass ungeachtet dessen, wie gestresst eine Person zu Beginn des Kurses ist, sie immer eine höhere Achtsamkeit erzielt. Die Ergebnisse müssen aber aufgrund der kleinen Stichprobe von nur 17 Proband*innen, also 34 Erhebungen (T0 und T1) mit Vorsicht interpretiert werden. Trotz allem sollte positiv angeführt werden, dass der Effekt, der sich trotz der kleinen Stichprobe zeigt, als beachtlich interpretiert werden darf. Das MBSR-Programm kann aufgrund des Faktes, dass diese Interventionen absolut keine Nebenwirkungen hat, als präventive Massnahme gegen Stress und zur Förderung psychischer und physischer Gesundheit betrachtet werden.

5.2 Methodenkritik und Kritik des Vorgehens

Zu den Forschungsgrundsätzen gehört es, nur Daten zu erheben, die auch ausgewertet werden. Daher konzentrierte sich die Autorin fast ausschliesslich auf den Vergleich der Fragebogenitems. Sie erhob demographische Daten wie Alter, Geschlecht und Bildung, um die Stichprobe so gut wie möglich beschreiben zu können. Es wurde allerdings verpasst, Daten zum Wohnort zu erfassen, denn es kommt immer wieder vor, dass Forschung Unterschiede zwischen Stadt und Land aufzeigt, was im Rahmen dieses Themas auch passend und interessant gewesen wäre.

Aufgrund der geringen Stichprobengrösse von einem n von 17 respektive 34 ist die statistische Aussagekraft der Studie als gering einzuschätzen. Die Transferierbarkeit der Ergebnisse auf die Gesamtpopulation ist daher kaum möglich, da die Ergebnisse nicht als repräsentativ einzuschätzen sind.

Durch die immer noch anhaltende Corona-Krise fanden die geplanten schweizweiten MBSR-Kurse in der vorgeplanten Zeitperiode nicht statt, was zu dieser kleinen Stichprobe führte. Es wäre deshalb ratsam gewesen, durch qualitative Methodik, zum Beispiel einigen halbstandardisierten Interviews und Experteninterviews, die gefundenen Ansätze weiter zu untersuchen und diese somit zu stärken.

Eine weitere Einschränkung ist das Fehlen einer Kontrollgruppe. Eine Studie mit Kontrollgruppe – ein RCT (randomized controlled trial) – hätte die Qualität dieser Studie deutlich erhöht. Dieses Studiendesign des RCTs benötigt allerdings deutlich mehr Ressourcen, was im Rahmen dieser Bachelorarbeit aus ökonomischen Gründen nicht möglich war. Bei einem RCT wäre die Zuordnung zu einem MBSR-Kurs per Zufallsprinzip erfolgt, also

wären einige Proband*innen der Gruppe ohne MBSR-Kurs und die anderen der Gruppe mit MBSR-Kurs zugeteilt worden. Erst der Vergleich der Werte beider Gruppen würde einen Kausalschluss des MBSR-Kurses zulassen. Leider kann aufgrund der fehlenden Kontrollgruppe nicht bewiesen werden, ob die Veränderungen von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung wirklich auf den MBSR-Kurs zurückzuführen sind. Hier kann also nicht von einem kausalen Effekt gesprochen werden. Ohne Kontrollgruppe kann höchstens eine Aussage über die Stärke und Art der Veränderung und über die Art des Zusammenhangs der Variablen gemacht werden.

Um eine gleichmässige Verteilung bekannter und unbekannter Einflussfaktoren, wie Lebensumstände, sozialer Status oder Wohnort (Stadt oder Land), sicherzustellen, muss eine Stichprobe ausreichend gross sein, dies ist in der vorliegenden Studie nicht der Fall. Im Rahmen dieser Arbeit wurden die erwähnten Einflussfaktoren, welche einen grossen Einfluss auf die Ergebnisse haben können, nicht berücksichtigt. Vor allem Ereignisse des individuellen Lebens können einen grossen Einfluss auf die Entwicklung der eigenen Achtsamkeit sowie der Selbstwirksamkeitserwartung haben.

Das Erfassen von komplexen Konstrukten, wie der Achtsamkeit und der Selbstwirksamkeitserwartung, ist schwierig und wurde in dieser Arbeit mittels Fragebogen gemacht. Das hier gewählte geschlossene Antwortformat, bei dem die befragte Person durch das Ankreuzen einer vorgefestigten Kategorie eine Position wählt, schliesst aus, dass die Person eine eigene Formulierung niederschreibt (Steiner & Benesch, 2008). Das offene Antwortformat ist zwar aufwendiger, aber bildet das individuelle Verständnis des Items und der daraus resultierenden Antwort ab. Zudem wurde versucht, mittels Viererantwortskala unerwünschte Antworttendenzen, wie die Akquieszenz, Tendenz zur Mitte oder Tendenz zu Extremen, zu kontrollieren. Sozial erwünschtes Antworten sollte umgangen werden, indem die Anonymität zugesichert und auch streng umgesetzt wurde. Diese Störfaktoren sind bei quantitativen, aber auch bei qualitativen Befragungen nur schwer zu umgehen und können auch in dieser Arbeit nicht ganz ausgeschlossen werden.

5.3 Bezug der Ergebnisse auf die Gesellschaft

Die Achtsamkeit ist ein stark beforschtes Konzept, dessen positive Ergebnisse von zahlreichen wissenschaftlichen Studien bereits bestätigt wurden. Im folgenden Kapitel wird aufgezeigt, was die Ergebnisse aus dieser Studie für unsere Gesellschaft bedeuten können und wie die Achtsamkeit genutzt werden kann, um heutigen Problemen entgegenzuwirken. Wie die Studie zeigt, werden die allgemeine Achtsamkeit und die Selbstwirksamkeitserwartung durch die MBSR-Interventionen gesteigert. Die Erfahrung der Selbstwirksamkeit ist eines der bedeutsamsten Wirkprinzipien erfolgreicher Interventionen im Bereich von Problembewältigung des alltäglichen Lebens. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung antizipieren genügend Bewältigungsfertigkeiten, was zur Folge hat, dass sie Problemen in allen Bereichen des Lebens aktiv und optimistisch entgegenzutreten. Die Gruppe, welche an diesem MBSR-Kurs und somit an der Studie teilgenommen hat, hatte sich zum Ziel gesetzt, ihre Achtsamkeit durch MBSR-Interventionen zu verbessern und adaptive Strategien im Umgang mit Stress und Herausforderungen zu erlernen. Sie haben die verschiedenen Meditationsübungen erlernt und konnten somit ihre Achtsamkeit steigern und teilweise auch ihre Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen. Die vielen Vorteile von MBSR liegen auf der Hand, man kann die Übungen immer und praktisch überall und allein durchführen. Allerdings gibt es in der Gesellschaft und in allen Institutionen viele Regelungen, welche es zu befolgen gilt, und

somit kann Achtsamkeit nicht losgelöst von jeglichen Regelungen, Konventionen und Situationen betrachtet werden.

Im Rahmen der Arbeitswelt müssen Menschen mit vielen Herausforderungen fertig werden und adaptive Strategien gegen Stress finden. Schon die positiven Ergebnisse der Studien von Grebner et al. (2010) und Shonin (2014) zeigten klar auf, dass die Ausübung von Achtsamkeitsübungen eine deutliche Reduktion von Stresswahrnehmung und eine Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens am Arbeitsplatz zur Folge hat. Konstanter Wandel und die fortschreitende Individualisierung der Arbeitsformen hin zu digitalisierten Arbeitsplätzen im Homeoffice, welche verstärkt wird durch die Covid-19-Krise, führen häufig zu einem Anstieg des Stressempfindens. Zudem beschreibt Kavanagah (1992, zit. nach Schwarzer, 1994, S.107) die Selbstwirksamkeitserwartung als «Bewältigungsstrategie schlechthin», wenn es um eine kognitive Einschätzung von Stress und schwierigen Lebenssituationen geht. Basierend auf diesen theoretischen Erkenntnissen und den zahlreichen Wirksamkeitsstudien zum Thema Achtsamkeit kann die systematische Einübung achtsamer Haltungen einen stressabbauenden Einfluss ausüben. Meditationsübungen in Form von Achtsamkeit können auch angesichts der steigenden Fallzahlen an Burn-out, Depressionen und sonstigen psychosomatischen Erkrankungen bei Unternehmen als Präventionsmassnahme eingeführt werden. Als Beispiel kann der Konzern Google herangezogen werden, welcher mit achtsamkeitsfördernden Massnahmen die Resilienz seiner Mitarbeitenden, im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements BGM, fördert und somit eine positive Entwicklungsbilanz bezüglich Krankheitsabsenzen ziehen kann (Wittmann, 2021). Aktives Entspannen sowie regelmässiges Abgrenzen von Belastungen und Stress sind wichtige Mechanismen zur Stärkung der psychischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie zur Vorbeugung und Reduzierung spezifischer gesundheitlicher Risiken.

Das Jahr 2020 war aufgrund der Corona-Krise für alle Menschen weltweit ein Ausnahmejahr mit vielen Herausforderungen und Unsicherheiten. Für die psychische Gesundheit relevant sind die Intensität und die Häufigkeit von Belastungen (Stressoren) sowie die verfügbaren Ressourcen (Schutzfaktoren), um Belastungssituationen zu bewältigen und deren negative Wirkungen abzufedern. Laut einem Teilbericht des Bundesamtes für Gesundheit BAG (2020) wirkt sich die Pandemie primär indirekt auf die psychische Gesundheit der Menschen aus. Dies vor allem deshalb, weil in der Krise relevante Risikofaktoren, wie Arbeitslosigkeit, existenzielle Ängste (bis hin zu Verschuldung, Armut), social distancing, Quarantäne, Bewegungsmangel etc. verstärkt auftreten. Expert*innen gehen davon aus, dass viele (vor allem vorbelastete) Menschen langfristig psychische Probleme entwickeln werden (Pucci-Meier, 2020). Die Ergebnisse einer Meta-Analyse von Rogers et al. (2020) zeigen, dass ein Teil der SARS- und MERS-Patient*innen nach Abklingen der Viruserkrankung mit psychischen Folgen konfrontiert war (posttraumatische Belastungsstörungen bei rund 32 %, Depressionen und Angststörungen bei je rund 15 % der untersuchten Fälle). Vor diesem Hintergrund ist es denkbar, dass auch mittelfristig das durchschnittliche Stressempfinden sowie depressive Symptome in der Bevölkerung im Vergleich zu der Zeit vor der Krise erhöht bleiben. Einige Forschungen, wie die Studie von Voges (2013), zeigten bereits, dass Achtsamkeitsmethoden im Kampf gegen psychische Erkrankungen durchaus Potenzial haben und als Therapie eingesetzt werden könnten. Diese Hypothese muss allerdings durch weitere Studien geprüft werden. Abschliessend kann festgehalten werden, dass MBSR zu einer erhöhten Achtsamkeit führt. Dies, verbunden mit einer erhöhten Selbstwirksamkeit, dürfte die Chance auf ein gesundes und erfolgreiches Leben deutlich erhöhen.

5.4 Ausblick

Das Ziel dieser Arbeit war es, einen Beitrag zum bisher wenig erforschten Feld des Thema Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung zu leisten. Dieses Ziel wurde insofern bereits erreicht, als geschlussfolgert werden kann, dass MBSR-Methoden zu einer besseren Achtsamkeit und zu einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung führen, mit ausschliesslich positiven Folgen. Allerdings sind für eine umfassendere Untersuchung des Forschungsgegenstands weitere wissenschaftliche Arbeiten notwendig.

Die aufgeführten Ergebnisse korrelieren, haben also einen Zusammenhang. Die weiteren Einflussfaktoren oder allfällige Störfaktoren müssten in zukünftigen Studien kontrolliert werden, um zu untersuchen, ob die wahrgenommenen Folgen tatsächlich auf die Achtsamkeitsübungen selbst zurückzuführen sind. Ausserdem beziehen sich die Ergebnisse dieser Arbeit nur auf die kleine untersuchte Stichprobe. Zukünftig müsste die Zielgruppe auf zahlreiche andere Gebiete ausgeweitet werden und könnte bspw. auch interkulturelle Vergleiche beinhalten. Allenfalls würden so interessante Gruppenunterschiede erkennbar. Dabei könnte den Fragen nachgegangen werden, welche Unterschiede bestehen, wenn die Übung in einer Gruppe, respektive allein durchgeführt wird. Welche Rolle spielt der Ort oder der professionelle Rahmen. Zudem könnte interessant sein, welche Folgen wahrgenommen werden, wenn ein professioneller Rahmen geschaffen wurde, und welche, wenn jede Person allein meditiert.

Der Faktor Zeit spielte als unabhängige Variable eine zentrale Rolle in dieser Studie. Ein achtwöchiger MBSR-Kurs zeigte bereits einen Effekt. Interessant könnte sein, die Personen, im Rahmen einer Längsschnittstudie nach einer längeren Zeitperiode nochmals zu befragen. In dieser Studie wurde der Faktor Stress nur vor Beginn des Kurses erfasst. Dieser Faktor spielt jedoch eine grosse Rolle und sollte in zukünftige Untersuchungen integriert werden.

Insgesamt ist diese Studie mit einer Stichprobe von 17 klein, was deren Evidenz stark einschränkt. Zukünftig sollte eine solche Studie eine grössere Stichprobe untersuchen, um wirklich signifikante Effekte zu erzielen.

Abschliessend stellt sich noch die Frage, ob Menschen, welche täglich meditieren, besser in der Lage sind, herausfordernde Situationen, wie bspw. die momentane Corona-Krise, zu bewältigen. Zukünftige Studien auf diesem Gebiet würden einen wertvollen Beitrag für die gesamte Gesellschaft bieten, denn eine höhere Achtsamkeit in einer Gesellschaft hat das Potenzial, neben der generellen Steigerung der Gesundheit auch wirtschaftliche Ressourcen einzusparen.

Literaturverzeichnis

- Anderssen-Reuster, U. (2007). *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode*. Stuttgart: Schattauer.
- Asendorpf, J. B. (2019). *Persönlichkeitspsychologie für Bachelor*. Berlin Heidelberg: Springer.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, N., & Baer, N. (2013). *Depressionen in der Schweizer Bevölkerung: Daten zur Epidemiologie, Behandlung und sozial-beruflichen Integration*. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action*, (S. 1, 3-38). Washington, DC: Hemisphere.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Block J, Kremen AM. (1996). IQ and Ego-Resilience: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2): 349-361.
- Brandstädter, J. (2015). Empathie, Mitleid und Altruismus. In *Positive Entwicklung* (pp. 209-219). Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2006). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation - Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (2. Aufl., S.25-46). Tübingen: DGTV.
- Bühl, A. (2016). *SPSS 23. Einführung in die moderne Datenanalyse*. (15. Aufl.). Halbergmoos: Pearson.
- Bühner, M. (2011). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion*. Pearson Deutschland GmbH.
- Cervone, D., & Peake, P. K. (1986). Anchoring, efficacy, and action: The influence of judgmental heuristics on self-efficacy judgments and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 492.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Endres, H. H., & Beuse, H. (2005). *pflwegewiki. de. intensiv*, 13(05), 222-223.
- Faltermaier, T. (2012). *Salutogenese-Resilienz: Theoretische Grundlagen einer psychosozialen Gesundheitsförderung*. Kerbe Forum für soziale Psychiatrie. (4), 4-8.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F., & Donati, R. (1994). *Psychotherapie im Wandel: von der Konfession zur Profession*. (2. Aufl.) Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie.

- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V., & Cassina, M. (2011). *Stressstudie 2010. Stress bei Schweizer Erwerbstätigen. Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit*. Bern: SECO, Direktion für Arbeit
- Hautzinger, M. (2007). Verhaltenstherapie und Kognitiv Therapie. In C. Reimer, J. Eckert, M. Hautzinger & E. Wilken *Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen* (3. Aufl. S. 167-225). Heidelberg: Springer.
- Hazard, B. P., & Waltz, M. (1997). Selbstwirksamkeit und humanökologisch ausgerichtete Gesundheitskommunikation. In B.P. Hazard, *Humanökologische Perspektiven in der Gesundheitsförderung* (S. 242-257). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Heidenreich, T., & Michalak, J. (2006). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011b). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (6), 537– 559. doi: 10.1177/1745691611419671.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (n.d.) *Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)* verfügbar unter: [www.selbstwirsam.de](http://www.selbstwirksam.de).
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR* (vollständig überarbeitete Neuaufl.). München: Knauer.
- Kavanagh, D. J. (1992). Self-efficacy and depression. In R. Schwarzer (Ed), *Self-efficacy: Thought control of action*, 177-193. Washington: DC: Hemisphere.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leppert, K., Richter, F., & Strauss, B. (2013). Wie resilient ist die Resilienz? *PiD-Psychotherapie im Dialog*, 14(01), 52-55.
- Lutz, A., Greischar, L. L, Rawlings, N. B, Ricard, M. & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *PNAS*, 101 (46), 16369–16373. <https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101>
- Lützenkirchen, A. (2004). Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. Gruppe. Interaktion. Organisation. *Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie*, 35 (1), 27-36. <https://doi.org/10.1007/s11612-004-0003-z>.

- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (2003). *SWE-Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung*.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (2009). *Allgemeine Selbstwirksamkeit*. Verfügbar unter: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/germscal.htm>
- Mash, E. J. (2018). *Abnormal child psychology*. Boston: Mindtap Course List.
- MBSR-Verband Schweiz (n.d.). *Was ist Achtsamkeit?* Verfügbar unter: <http://mbsr-verband.ch/ueber-mbsr-mbct/achtsamkeit>.
- Mesenholl-Strehler, E. (2012). Antonovskys Salutogenese als dynamisches Konzept. *Erfahrungsheilkunde*, 61(06), 321-326.
- Meibert, P., Michalak, J., & Heidenreich, T. (2006). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion–Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.) *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (2. Aufl., 141-191). Tübingen: DGTV.
- Niederer, R. (2019). Statistik 2. Vorlesung 4. Semester BA-Studiengang, FHNW Departement Angewandte Psychologie, Olten.
- Ong AD, Bergemann CS, Boker SM. 2009. Resilience comes in age: defining features in later adulthood. *Journal of Personality*, 77(6): 1777-1804.
- Rutter M. 2007. Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3): 205-209.
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Napp, A. K., Becker, M., ... & Hurrelmann, K. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie–Ergebnisse der COPSYS-Studie. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 1-10.
- Shonin, D. E., Van Gordon, W., Dunn, T., Singh, N. & Griffiths, M. (2014). Meditation Awareness Training for work-related wellbeing and job performance: A randomized controlled trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 806-823. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9513-2>
- Steiner, E., & Benesch, M. (2008). *Der Fragebogen: Von der Forschungsidee zur SPSS-Auswertung*. Wien: UTB GmbH.
- Reinders, H. (2006). Kausalanalysen in der Längsschnitfforschung. Das Crossed-Lagged-Panel Design. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 1(4), 569-587
- Steinebach, C., Jungo, D., & Zihlmann, R. (2012). *Positive Psychologie in der Praxis: Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Beltz Juventa.
- Steinebach, C. (2012). Resilienz. *Positive Psychologie in der Praxis: Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching*, 95-101.
- Schwarzer, R. (1993). *Stress, Angst und Handlungsregulation* (3.Erw. Aufl.) Stuttgart: Kohlhammer.

- Schwarzer, R. (1994). Optimistische Kompetenzerwartung: Zur Erfassung einer personellen Bewältigungsressource. *Diagnostica. Zeitschrift für psychologische Diagnostik und differenzielle Psychologie*, 2, 105-123.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2001). *Skala zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen (Selbstwirksamkeitserwartungen)*. Verfügbar unter: <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.de.toolkit.612>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. *Zeitschrift für Pädagogik Beiheft*, 44, 28-53.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. & Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.
- Thun-Hohenstein, L., Lampert, K., & Altendorfer-Kling, U. (2020). Resilienz–Geschichte, Modelle und Anwendung. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(1), 7-20.
- Toutenburg, H., & Heumann, C. (2008). *Deskriptive Statistik: eine Einführung in Methoden und Anwendungen mit R und SPSS*. Springer-Verlag.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron C. D., Olendzki, A., et al. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>.
- Wagnild, GM., & Young, HM. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2) 165-178.
- Wagnild, G. M. (2009). *The resilience scale user's guide: For the US English version of the Resilience Scale and the 14-item Resilience Scale (RS-14)*. Stockholm: Resilience center.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weiterer Validierungsstudien. T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.) *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (2. Aufl., 727-770). Tübingen: DGTV.
- Wallace, B. A. (2013). Achtsamkeit: mehr als eine Methode zur Stressbewältigung. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S.21-37). Bern: Verlag Hans Huber.
- Waugh CE, Thompson RJ, Gotlib IH. 2011. Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 11(5): 1059–1067.
- Werner, E. E. (2004). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery*. *Pediatrics*, 114, 492
- Voges, L. M. (2013). *Achtsamkeit und Depressivität* (Doctoral dissertation, uni-wien)

Wittmann, R. (2021). *Warum Achtsamkeit für Ihr Unternehmen wichtig ist*. Verfügbar unter:
<https://www.haufe-akademie.de/blog/themen/persoенliche-kompetenz/achtsamkeit-im-unternehmen/>

Zöfel, P. (2003). *Statistik für Psychologen: im Klartext* (Vol. 7063). München: Pearson Studium.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:	Visuelle Darstellung der Altersverteilung.....	21
Abb. 2:	Visuelle Darstellung der Geschlechterverteilung	22
Abb. 3:	Visuelle Darstellung der Bildung-/des Berufs	23
Abb. 4:	Zusammensetzung der Stichprobe nach Stresslevel.....	23
Abb. 5:	Streudiagramm Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit T0	28
Abb. 6:	Visuelle Darstellung der Achtsamkeit T0 und T1	31
Abb. 7:	Visuelle Darstellung der Selbstwirksamkeitserwartung T0 und T1	33

Tabellenverzeichnis

Tab. 1:	Zusammensetzung der Stichprobe nach Alter.....	20
Tab. 2:	Zusammensetzung der Stichprobe nach Geschlecht	21
Tab. 3:	Zusammensetzung der Stichprobe nach Beruf und Bildung	22
Tab. 4:	Stärke r des Zusammenhangs nach Cohen (1988)	25
Tab. 5:	Deskriptive Statistiken: Korrelation Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit T0	27
Tab. 6:	Deskriptive Statistik: Rangdarstellung Achtsamkeit T0 und T1	29
Tab. 7:	Deskriptive Statistik: Signifikanz-Wilcoxon Test-Achtsamkeit	29
Tab. 8:	Deskriptive Statistik: Medianvergleich-Achtsamkeit T0 und T1	30
Tab. 9:	Deskriptive Statistik: Rangdarstellung Selbstwirksamkeit T0 und T1	31
Tab. 10:	Deskriptive Statistik: Signifikanz-Wilcoxon Test-Selbstwirksamkeit	32
Tab. 11:	Deskriptive Statistik: Medianvergleich-Selbstwirksamkeit T0 und T1	32
Tab. 12:	Deskriptive Statistik: Rangdarstellung Stresslevel und Achtsamkeit T1	34
Tab. 13:	Deskriptive Statistik: Mann-Whitney-U-Test-Achtsamkeit T1	35
Tab. 14:	Deskriptive Statistik: Achtsamkeit T1 und niedriger Stresslevel T0	35
Tab. 15:	Deskriptive Statistik: Achtsamkeit T1 und hoher Stresslevel T0	35
Tab. 16:	Deskriptive Statistik: Rangdarstellung Stresslevel und Selbstwirksamkeit T1 ...	36
Tab. 17:	Deskriptive Statistik: Mann-Whitney-U-Test-Selbstwirksamkeit T1	37
Tab. 18:	Deskriptive Statistik: Selbstwirksamkeit T1 und niedriger Stresslevel T0	37
Tab. 19:	Deskriptive Statistik: Selbstwirksamkeit T1 und hoher Stresslevel T0	37