



Veränderungen der kurzfristigen
kognitiv- emotionalen Stressfolgen von Baloise
Mitarbeitenden nach sechs Wochen Atemarbeit
und deren zukünftige Motivierung zum Besuch
des Atemtrainings

BACHELOR THESIS

Juni 2023

Autorin

Spätig Rea

Betreuungsperson

Waldispühl Iris

Praxispartnerin

Baloise Versicherung AG

Schreiber Jacqueline

Abstract

Aufgrund zunehmender Stressproblematik in der Arbeitswelt wird in der vorliegenden Bachelorarbeit untersucht, wie sich nach sechs Wochen Atemarbeit die kurzfristig kognitiv-emotionalen Stressfolgen von Mitarbeitenden der Baloise Versicherung AG, die ein erhöhtes Stresserleben aufweisen, verändern. Um die Fragestellung beantworten zu können, nahmen 12 Mitarbeitende für sechs Wochen an einem wöchentlich angebotenen Atemtraining der Baloise teil. Zusätzlich wendeten sie die Atemarbeit in diesem Zeitraum täglich fünf Minuten selbständig an. Nach Abschluss dieser sechs Wochen fanden qualitative Interviews statt, die mittels fokussierter Interviewanalyse ausgewertet wurden. Mithilfe eines Items zum Stresserleben wurde zusätzlich ein quantitativer Vorher- nachher Vergleich gewährleistet. Wie sich zeigt, treten grösstenteils positive Veränderungen auf, wobei Veränderung im Nervositätserleben hervorstechen. Atemarbeit dient somit als geeignetes Instrument, kognitiv- emotionalen Stressfolgen entgegenzuwirken. Weitere Einflussfaktoren wie Sport oder eine Ernährungsumstellung sollten trotzdem nicht vernachlässigt werden. Aufgrund der geringen Besuchenden-Anzahl des Atemtrainings vor Beginn der Untersuchung wurde zudem evaluiert, wie Mitarbeitende zukünftig zum Besuch des Atemtrainings motiviert werden können. Wie die Ergebnisse zeigen, ist die Motivierung durch Vorgesetzte, das betriebliche Gesundheitsmanagement oder durch bestehende Kursteilnehmende möglich. Weitere Motivationsaspekte sind vermehrte Bewerbungsmassnahmen über das betriebsinterne Intranet, die Darlegung positiver Auswirkungen der Atemarbeit sowie ein grösserer Spielraum betreffend Zeitraum und Sprache, in der das Atemtraining angeboten wird.

Schlagwörter: Stresserleben, Stressempfinden, kognitiv- emotionale Stressfolgen, Atemarbeit, Atemtraining, Atemübungen, Motivierung

Anzahl Zeichen des Berichts (inkl. Leerzeichen, exkl. Anhang): 123'005

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Praxispartnerin	2
1.2	Fragestellungen und Zielsetzungen	3
1.3	Aufbau der Arbeit	4
2	Theoretische Grundlagen	6
2.1	Begriffsbestimmungen	6
2.1.1	Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	6
2.1.2	Stress und Stressfolgen	7
2.1.3	Atemarbeit	8
2.2	Zentrale Modelle und Konzepte	9
2.2.1	Verhältnis- und Verhaltensprävention	9
2.2.2	Transaktionales Stressmodell	11
2.2.3	Arbeitspsychologisches Stressmodell	12
2.2.4	Atemarbeit und Stress	14
2.2.5	Relevanz der Zentralen Modelle und Konzepte	16
3	Methodik	17
3.1	Begründung für ein qualitatives Vorgehen	17
3.2	Forschungsdesign	18
3.3	Stichprobe und Teilnahmebedingungen	19
3.4	Erhebungsinstrumente	21
3.4.1	Items Stresserleben	21
3.4.2	Interviewleitfaden	21
3.5	Vorbereitung der Datenerhebung	23
3.6	Durchführung der Datenerhebung	24
3.7	Datenauswertung	25
3.7.1	Auswertung Item Stresserleben	25
3.7.2	Kategorienbildung und Codierung der Interviews	26

4	Ergebnisse	30
4.1	Ergebnisse Item Stresserleben	30
4.2	Ergebnisse der Interviews	32
4.2.1	Allgemeiner Eindruck Atemarbeit	32
4.2.2	Anwendung Atemarbeit	33
4.2.3	Veränderungen kognitiv-emotionale Stressfolgen	33
4.2.4	Weitere Veränderungen	37
4.2.5	Weitere Einflussfaktoren	38
4.2.6	Motivierung zum Atemtraining	39
4.2.7	Sonstiges und Blumen am Wegesrand	42
5	Diskussion	43
5.1	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	43
5.2	Beantwortung der Fragestellungen	46
5.3	Handlungsempfehlungen	47
5.4	Kritische Reflexion	49
5.5	Ausblick	50
	Literaturverzeichnis	52
	Abbildungsverzeichnis	56
	Tabellenverzeichnis	57

1 Einleitung

Stress in der Arbeitswelt wird immer mehr zu einer Herausforderung (Bundesamt für Statistik, 2019). Das zeigen die neusten Zahlen des Job-Stress-Index, gemäss denen das arbeitsbezogene Stresserleben bei 28.2 % der Schweizer Erwerbstätigen in einem kritischen Bereich liegt. Stress entsteht, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den erlebten Belastungen und den dazu verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden ist (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022). Ist ein solches Ungleichgewicht vorhanden, kann das verschiedene negative Konsequenzen nach sich ziehen. Zum einen ist arbeitsbezogener Stress mit enormen wirtschaftlichen Kosten verbunden. So könnte die Wirtschaft rund 6.5 Milliarden Franken einsparen, wenn bei allen Erwerbstätigen zumindest ein ausgeglichenes Verhältnis von Belastungen und Ressourcen vorhanden wäre (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022). Zum anderen zieht Stress verschiedenste Stressfolgen nach sich, die sich auf der somatischen, der sozialen sowie auf der kognitiv-emotionalen Ebene bemerkbar machen können (Heinrichs, Stächele & Domes, 2015). Letztere Ebene lässt sich unter dem Begriff Stresserleben zusammenfassen (Rusch, 2019).

Dem stetig ansteigenden Stress am Arbeitsplatz lässt sich mithilfe von Entspannungstechniken entgegenwirken (Bläsing, 2018). Eine dieser Entspannungstechniken, die Atemarbeit, wird in der vorliegenden Arbeit näher betrachtet. Atemarbeit stellt dabei keineswegs ein neues Phänomen dar, sondern hat vielmehr eine jahrhundertelange und vielfältige Geschichte (Caldwell & Victoria, 2011). Der Ursprung der Atemarbeit liegt in alten Meditationspraktiken, wie dem Yoga (American Cancer Society, 2009). Inzwischen hat die Atemarbeit allerdings auch längst in der westlichen Kultur an Popularität gewonnen. Das zeigt sich in verschiedenen Bereichen, wie beispielsweise dem Spitzensport, wo Atemtechniken zunehmend an Bedeutung gewinnen. So wird angenommen, dass Atemtechniken einen positiven Einfluss auf die sportliche Leistung haben, indem sie bestimmte physische und psychische Zustände wie Entspannung oder Aktivierung beeinflussen (Laborde et al., 2022). Doch Atemarbeit eignet sich keineswegs nur für Leistungssport, denn sie scheint auch auf das allgemeine psychische Wohlbefinden positive Auswirkungen zu haben. So berichtet eine neue Studie von Balban et al. (2023), dass sich die Stimmung durch tägliche Atemarbeit verbessern lässt und Ängste reduziert werden können.

Aufgrund der eingangs geschilderten Stressproblematik in der Arbeitswelt stellt sich nun die Frage, ob Atemarbeit auch im beruflichen Kontext als Hilfsmittel verwendet werden kann. Die Aussichten sind vielversprechend. Gemäss Balban et al. (2023) sollen bereits fünf Minuten Atemarbeit pro Tag zu einer effektiven Stressbewältigung beitragen. Dass

Atemarbeit auch in der Berufswelt an Relevanz zu gewinnen scheint, zeigt sich zudem an Dienstleistungen, die online angeboten werden. Gemäss diesen können Unternehmen das Stresslevel ihrer Mitarbeitenden mithilfe individuell abgestimmter Atemarbeit- Workshops, beispielweise in Form eines Teambuilding Events, senken (The Breath Way, 2022).

Einen Schritt weiter geht die Balosie Versicherung AG, die Auftraggeberin dieser Bachelorarbeit, indem sie ihren Mitarbeitenden betriebsintern seit 2021 Atemarbeit anbietet. Das Angebot, das unter dem Namen *Atemtraining* durchgeführt wird, steht allen interessierten Mitarbeitenden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der Baloise zur Verfügung. Die wöchentliche Durchführung findet unter Anleitung eines externen Atemtrainers statt und erfolgt jeweils am Donnerstagmorgen. Dieses Zeitfenster wurde mithilfe einer internen Umfrage als am beliebtesten bewertet (J. Schreiber, persönl. Mitteilung, 15.12.2022).

1.1 Praxispartnerin

Die Balosie Versicherung AG, nachfolgend Baloise genannt, ist ein europäisches Unternehmen mit Hauptsitz in Basel und Tochtergesellschaften in Belgien, Deutschland und Luxemburg. Das Unternehmen, das seit 160 Jahren und mit aktuell über 8600 Mitarbeitenden wirkt, zeichnet sich durch die schweizweit einzigartige Kombination aus Versicherung und Bank aus (Baloise, 2023).

Die Baloise investiert nicht nur mithilfe des Atemtrainings in die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden, sondern bietet verschiedenste Verhältnis- und Verhaltenspräventive Massnahmen an. Während bei der Verhältnisprävention die Arbeit und ihre Rahmenbedingungen im Fokus stehen, setzt die Verhaltensprävention am persönlichen Verhalten der Mitarbeitenden an (Bendig, Lück, Mätschke & Paridon, 2016). Um nur einige der Angebote zu nennen, können die jährliche Beteiligung am Fitness-Abo, verschiedenste Sportkurse, eine kostenlose Ergonomie Beratung oder das erwähnte interne Atemtraining aufgeführt werden. Mithilfe eines Einführungstages werden Mitarbeitende bereits in der Eintrittsphase in die Baloise über diese vielseitigen Angebote informiert. Zusätzlich werden die Informationen über das Intranet und Yammer geteilt. Beides sind betriebsinterne Netzwerke mit denen unter anderem Posts und Newsmeldungen erstellt werden können (J. Schreiber, persönl. Mitteilung, 15.12.2022).

Seit 2006 wird zudem in ein internes betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) investiert (J. Schreiber, persönl. Mitteilung, 15.12.2022), wobei die Baloise seit dem Jahr 2010 stolze Trägerin des Labels *Friendly Work Space* ist. Dieses Qualitätssiegel, das alle drei Jahre neu vergeben wird, zeichnet Unternehmen aus, die das BGM systematisch

umsetzen. Um das Label zu erhalten, gilt es verschiedene Qualitätskriterien zu erfüllen, die von unabhängigen Experten der Gesundheitsförderung Schweiz geprüft werden (Süss, 2017).

1.2 Fragestellungen und Zielsetzungen

Es wird deutlich, dass Mitarbeitende der Baloise von vorbildlichen und gesundheitsfreundlichen Arbeitsbedingungen profitieren können. Dennoch sieht sich das BGM vermehrt mit Mitarbeitenden konfrontiert, die von einem erhöhten Stresserleben berichten. Dieses umfasst wie beschrieben die kognitiv-emotionale Ebene (Rusch, 2019). Die Baloise sucht nun nach einer Möglichkeit das Stresserleben ihrer Mitarbeitenden, beziehungsweise deren kognitiv-emotionalen Stressfolgen, positiv zu beeinflussen. Diesbezüglich erhielt die Autorin den Auftrag, das intern angebotene Atemtraining näher zu untersuchen. Ziel dieser Arbeit ist es zu evaluieren, welche Veränderungen sich mithilfe der Atemarbeit in den kognitiv- emotionalen Stressfolgen der Baloise Mitarbeitenden bemerkbar machen. Aufgrund des vorgegebenen beschränkten Untersuchungszeitraums wird der Fokus bewusst auf die kurzfristigen kognitiv- emotionalen Stressfolgen gelegt, die im Verlauf der Arbeit noch näher definiert werden (Kapitel 2.2.3). Um mögliche Veränderungen festzustellen, sollen die Auswirkungen der Atemarbeit zudem explizit bei Mitarbeitenden mit erhöhtem Stresserleben untersucht werden. Anhand dieser Überlegungen und Schwerpunktsetzung wird folgende Fragestellung abgeleitet:

«Wie verändern sich nach sechs Wochen Atemarbeit die kurzfristigen kognitiv-emotionalen Stressfolgen von Baloise Mitabreitenden, die zu Beginn der Atemarbeit ein erhöhtes Stresserleben aufweisen?»

Um die Fragestellung zu beantworten, wird die Atemarbeit mit einer Gruppe von 12 Mitarbeitenden, die von einem erhöhten Stresserleben berichten, über einen Zeitraum von sechs Wochen durchgeführt. Durch die Mithilfe des BGMs der Baloise können gezielt Mitarbeitende angesprochen werden, welche die Bedingung des erhöhten Stresserlebens erfüllen. Neben dem wöchentlichen Atemtraining werden die Teilnehmenden dazu aufgefordert, die Atemübungen täglich selbstständig für fünf Minuten durchzuführen. Um die Vergleichbarkeit des Stresserlebens vor- und nach der Untersuchung sicherzustellen, wird die Stichprobe, neben dem Durchführen von qualitativen Interviews, zusätzlich sowohl vor als auch nach der Untersuchung ein Item zu ihrem Stresserleben ausfüllen.

Eine weitere Fragestellung ergibt sich durch die aktuelle Teilnehmendenzahl des Atemtrainings. Diese lag im letzten halben Jahr, vor Beginn der Untersuchung, bei durchschnittlich 11 Personen pro Training. Da durch die Teams- Übertragung sowohl online als auch vor Ort teilgenommen werden kann, fällt diese Zahl bei über 8600 Mitarbeitenden sehr gering aus (J. Schreiber, persönl. Mitteilung, 15.12.2022). Das, obwohl sich Atemarbeit wie zuvor beschrieben, an zunehmender Beliebtheit erfreut und mittels der internen Kommunikationskanäle, dem Yammer und Intranet, wiederholt beworben wird. Dennoch ist es bisher nicht gelungen, neue Gesichter zum Besuch des Angebots zu animieren. Mithilfe dieser Bachelorarbeit soll somit auch evaluiert werden, wie Mitarbeitende zukünftig zur Teilnahme des Atemtrainings, sei es vor Ort oder online, motiviert werden können. Eingeschlossen sind sowohl Baloise Mitarbeitende mit als auch ohne erhöhtem Stresserleben. Anhand dieser Überlegungen ergibt sich folgende weitere Fragestellung:

«Wie können Baloise Mitarbeitende zukünftig motiviert werden, das Atemtraining zu besuchen?»

Entsprechende Handlungsempfehlungen werden im Diskussionsteil dieser Arbeit nach Beantwortung der Fragestellung abgeleitet (Kapitel 5.3).

1.3 Aufbau der Arbeit

Der Aufbau der Arbeit gliedert sich wie folgt. Zuerst erfolgt eine Begriffsbestimmung, in der die wiederkehrenden Begriffe BGM, Stress, Stressfolgen und Atemarbeit erläutert werden. Im Anschluss wird im Theorieteil die Verhältnis- und Verhaltensprävention, das Transaktionale Stressmodell, das Arbeitspsychologische Stressmodell und der aktuelle Stand der Forschung zu Atemarbeit und Stress vorgestellt. Abschliessend wird bei den theoretischen Grundlagen die Relevanz der zentralen Modelle und Konzepte aufgeführt. Im Methodikteil wird einleitend die Entscheidung für ein qualitatives Vorgehen begründet. Danach wird das Forschungsdesign, die Stichprobe und deren Teilnahmebedingungen vorgestellt. Weiter werden die Erhebungsinstrumente dargelegt. Diese umfassen das Item zum Stresserleben sowie den für die Arbeit zentralen Interviewleitfaden. Im Anschluss folgen Schilderungen zur Vorbereitung und Durchführung der Datenerhebung sowie zur Datenauswertung. Bei der Datenauswertung liegt der Fokus auf den Interviews, wobei vertieft auf die Kategorienbildung und die Codierung eingegangen wird. Es folgt die Darstellung der Ergebnisse, wobei sich die Ergebnisse der Interviews nach dem Aufbau des Interviewleitfadens gliedern. Bevor die Fragestellung in der Diskussion beantwortet wird,

erfolgt eine Zusammenfassung der Ergebnisse unter Einbezug der Theorie. Des Weiteren folgen Handlungsempfehlungen unter Berücksichtigung des aktuellen Standes des BGMs. Zudem wird eine kritische Reflexion der Arbeit abgegeben, in der auch Limitationen aufgeführt werden. Im abschliessenden Ausblick werden Aspekte aufgegriffen, die für weiterführende Forschung von Interesse sein könnten.

2 Theoretische Grundlagen

Im folgenden Kapitel werden unter den Begriffsbestimmungen zuerst wichtige Begriffe der vorliegenden Arbeit erläutert. Anschliessend werden drei relevante Theorien vorgestellt und der theoretische Zusammenhang von Atemarbeit und Stress sowie der aktuelle Forschungsstand der Atemarbeit wird näher betrachtet. Abschliessend wird die Relevanz der vorgestellten Modelle und Konzepte zusammengefasst.

2.1 Begriffsbestimmungen

Die Begriffe BGM, Stress, Stressfolgen und Atemarbeit werden in dieser Arbeit wiederholt erwähnt. Zur Verständnisverbesserung wird nachfolgend eine Erläuterung dieser Begriffe abgegeben.

2.1.1 Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Wie in Abbildung 1 ersichtlich, umfasst das BGM drei Säulen. Gemäss Gesundheitsförderung Schweiz (2018) vereint die erste, obligatorische Säule (Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz) erforderliche Präventionsmassnahmen. Die beiden weiteren Säulen, welche die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und das Abwesenheitsmanagement und Case Management beinhalten, sind fakultativ. Bei der BGF soll durch gezielte Verhaltensmassnahmen und durch die Änderungen von Rahmenbedingungen eine Stärkung der Ressourcen und eine Verringerung von Belastungen erreicht werden. Das Abwesenheitsmanagement und Case Management wiederum beinhaltet den Umgang mit Absenzen und die Rückkehr an den Arbeitsplatz, beispielsweise nach einem längeren krankheitsbedingten Ausfall. Die aufgeführte



Abbildung 1. Dimensionen des BGM (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018, S. 15)

Administration und der Bereich Organisation/ Mitarbeitendenführung/ Gesundheitsverhalten sollen verdeutlichen, dass das BGM Managementprozesse, Führungsaufgaben sowie Verwaltungs- und Organisationsprozesse miteinbezieht. Das Feld Controlling hingegen beschreibt, dass durch Steuerung und Überprüfung der Massnahmen eine stetige Verbesserung erreicht werden soll (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das BGM die systematische Optimierung relevanter gesundheitlicher Faktoren in einer Organisation umfasst. Mittels Anpassung von Strukturen und Prozessen in einem Unternehmen, soll eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit, Organisation sowie dem Verhalten am Arbeitsplatz erreicht werden. Dies trägt nicht nur zum Unternehmenserfolg bei, sondern kommt auch den Arbeitnehmenden zugute (Badura, Ritter & Scherf, 1999).

2.1.2 Stress und Stressfolgen

Unter Stress kann ein Ungleichgewicht zwischen den erlebten Belastungen und den dazu verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten verstanden werden (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022). Bleibt dieses Ungleichgewicht bestehen, kann daraus chronischer Stress entstehen (Heinrichs et al., 2015). Im Folgenden werden die Begriffe Belastungen und Bewältigungsmöglichkeiten nun näher vorgestellt.

Belastungen stellen Bedingungen dar, welche die Ausführung von Arbeitstätigkeiten beeinträchtigen, erschweren oder gar verunmöglichen (Bamberg, Busch & Ducki, 2003). Sie können in vielfältiger Form auftreten, wie beispielsweise als Zeitdruck, Konflikt oder Überforderung (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022). Bamberg et al. (2003), welche die Begriffe Belastungen und Stressoren synonym verwenden, unterscheiden zwischen bedingungsbezogenen- und personenbezogenen Belastungen. Diese werden im Kapitel 2.2.3 näher vorgestellt. Bewältigungsmöglichkeiten, auch Ressourcen genannt, dienen als Möglichkeit, mit den geschilderten Belastungen, beziehungsweise Stressoren, umzugehen (Bamberg et al., 2003). Auch hier kann eine bedingungs- und personenbezogene Unterteilung erfolgen, die ebenfalls vertiefter in Kapitel 2.2.3 dargestellt wird. Mithilfe von Ressourcen kann eine allgemeine Reduzierung von Belastungen und den damit verbundenen Stressfolgen erreicht werden. Ressourcen stellen somit eine wichtige Voraussetzung für ein effektives Bewältigungsverhalten dar (Bamberg et al., 2003).

Wie eine Person auf einen Stressor reagiert, ist subjektiv und von der individuellen Bewertung abhängig. Je nach Bewertung kann in Distress oder Eustress unterschieden werden (Branson, Dry, Palmer & Turnbull, 2019). Bei den beiden aus dem griechisch stammenden Begriffen, steht *dys* für schlecht und *eu* für gut (Semmer & Zapf, 2016).

Distress kann somit als negativer Stress bezeichnet werden und wirkt sich unerwünscht und schädlich aus. Eustress wiederum kennzeichnet positiven Stress. So kann beim Erleben von Eustress beispielsweise die Konzentration und Leistungsfähigkeit gesteigert werden (Branson et al., 2019).

Da in dieser Arbeit spezifisch die Veränderungen in den Stressfolgen untersucht werden, folgt diesbezüglich ebenfalls eine Erläuterung. Bei Stress können sich die Folgen auf der somatischen, kognitiven, emotionalen sowie auf der sozialen Ebene bemerkbar machen (Heinrichs et al., 2015). Rusch (2019) spricht anstelle der sozialen Ebene auch von der Verhaltensebene, da diese Ebene offen wahrnehmbar ist. Die in dieser Arbeit behandelten kognitiv-emotionalen Stressfolgen können, wie in der Einleitung erwähnt, unter den Begriff Stresserleben gefasst werden (Rusch, 2019). Das Stresserleben betont, in Abgrenzung zu Stress, die Subjektivität und die Perspektivenabhängigkeit der Wahrnehmung (Lüdeke, 2018) und ist somit gleich wie das Stressempfinden subjektiv und individuell (Rusch, 2019). Eine vertiefte Beschreibung der Stressfolgen, insbesondere der kognitiv- emotionalen Stressfolgen, folgt in Kapitel 2.2.3.

Es lässt sich festhalten, dass Stress ein Ungleichgewicht zwischen den erlebten Belastungen und den dazu verfügbaren Ressourcen darstellt und verschiedene Stressfolgen nach sich ziehen kann. In dieser Arbeit werden spezifisch die kognitiv-emotionalen Stressfolgen behandelt, die unter dem Begriff Stresserleben zusammengefasst werden. Die Begriffe Stresserleben und Stressempfinden, welche die Subjektivität betreffend der Stresswahrnehmung betonen, werden nachfolgend synonym verwendet. Die Begriffe Belastungen und Stressoren werden ebenfalls synonym verwendet.

2.1.3 Atemarbeit

Atemarbeit, besser bekannt unter dem englischen Begriff Breathwork, hat seinen Ursprung in alten Meditationspraktiken, wie beispielsweise Yoga. Atemarbeit beschreibt dabei eine Vielzahl von bewussten Atemtechniken, die oftmals in Entspannungsübungen verwendet werden (American Cancer Society, 2009). Atemarbeit gestaltet sich sehr vielfältig und auch die Dauer einer Sitzung kann erheblich variieren. So können Atemübungen von wenigen Minuten bis über einer Stunde dauern (American Cancer Society, 2009). Die bewusste Kontrolle der Atmung kann dabei einen Einfluss auf den geistigen, emotionalen oder den körperlichen Zustand einer Person haben. Des Weiteren kann Atemarbeit eine therapeutische Wirkung haben (Young, Cashwell & Giordano, 2010). In diesem Zusammenhang wird jeweils von Atemtherapie gesprochen. Diese hat zum Ziel, gestörte Atemmuster durch Training zu verändern (Sammer, 2017). Aufgrund ihrer

gesundheitsfördernden Wirkung wird Atemtherapie auch in der Physiotherapie verwendet. Dort kann sie beispielweise helfen, die Lungenfunktion von Patienten mit Lungenerkrankungen zu verbessern (Spital Uster AG, 2023).

Da diese Arbeit nicht in einem therapeutischen Rahmen durchgeführt wird, ist Atemtherapie nicht Bestandteil dieser Arbeit. Nachfolgend wird somit der deutsche Begriff Atemarbeit verwendet. Wie in der Einleitung beschrieben (Kapitel 1), verwendet die Baloise für ihre intern durchgeführte Atemarbeit den Begriff Atemtraining. In dieser Bachelorarbeit wird somit die Bezeichnung Atemtraining verwendet, wenn von den wöchentlich durchgeführten Atemtrainings der Baloise die Rede ist. Wird von den Atemübungen gesprochen, welche die Stichprobe (Kapitel 3.3) selbstständig durchführt, wird der Begriff Atemarbeit verwendet.

2.2 Zentrale Modelle und Konzepte

Nachfolgend wird die Verhältnis- und Verhaltensprävention, das transaktionale Stressmodell und das darauf aufbauende arbeitspsychologische Stressmodell vorgestellt. Im Anschluss wird unter Einbezug des aktuellen Forschungsstandes auf die Atemarbeit und deren Auswirkungen auf Stress eingegangen und es folgt eine Darlegung zur Relevanz der Theorien.

2.2.1 Verhältnis- und Verhaltensprävention

Verhältnis- und verhaltenspräventive Massnahmen stellen wichtige Bestandteile des beschriebenen BGMs dar (Kauffeld, Müller & Schulte, 2021). Die Verhältnisprävention umfasst dabei Massnahmen, welche die Organisationsebene betreffen, wobei an der Arbeit und deren Rahmenbedingungen angesetzt wird (Bendig et al., 2016). Konkret sollen die Umgebungs- und Rahmenbedingungen eines Arbeitsplatzes gesundheitsförderlich und menschengerecht gestaltet werden (Kauffeld et al., 2021). Dies kann beispielsweise durch eine gesundheitsgerechte Führung oder durch das Vermeiden von Risikofaktoren, wie beispielsweise häufigen Unterbrechungen, erreicht werden (Bendig et al., 2016).

In vorliegender Arbeit steht jedoch die Verhaltensprävention im Fokus. Bei dieser liegt der Schwerpunkt auf der Individualebene. Das bedeutet, dass am persönlichen Verhalten der Mitarbeitenden angesetzt wird. Hierbei geht es nicht nur darum, das Verhalten am Arbeitsort gesundheitsgerecht zu gestalten, sondern vielmehr darum, einen allgemein gesunden Lebensstil zu fördern (Bendig et. al, 2016). So umfasst die verhaltensbezogene Prävention beispielsweise Angebote zur Steigerung der Motivation und der individuellen gesundheitsförderlichen Kompetenzen (Kauffeld et al., 2021). Konkret kann das

beispielsweise durch eine gesunde Ernährung, Bewegung, Stressmanagement (Bendig et al., 2016) oder durch spezielle Trainingsangebote (Kauffeld et al., 2021), wie das Atemtraining, umgesetzt werden. Die Förderung individueller Ressourcen spielt dabei eine zentrale Rolle (Bendig et al., 2016).

Weiter kann eine Unterscheidung in primäre, sekundäre und tertiäre Prävention erfolgen. Aufgrund der Thematik dieser Arbeit wird in folgender Beschreibung spezifisch der Bezug zu Stress hergestellt. So setzt die primäre Prävention an den Stressoren und Ressourcen an. Sie hat zum Ziel, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Durch eine Verminderung von Stresssituationen sollen Stressfolgen so im Idealfall gar nicht erst entstehen. Bei der sekundären Prävention steht die Früherkennung im Vordergrund. Es soll verhindert werden, dass es bei Abreitnehmenden, die beispielsweise erste kurzfristige Stressfolgen aufweisen, zur Krankheitsentwicklung kommt. Die tertiäre Prävention wiederum tritt in Kraft, wenn Mitarbeitende bereits an mittel- und langfristigen Stressfolgen leiden. An dieser Stelle sollen für Mitarbeitende mit fortgeschrittenen Krankheiten geeignete Arbeitsbedingungen sowie personenbezogene Ressourcen geschaffen werden (Bamberg, Keller, Wohlerst & Zeh, 2012).

Es lässt sich festhalten, dass die behandelte Atemarbeit dieser Bachelorarbeit als Verhaltensprävention verstanden werden kann. Konkret betrifft das die sekundäre Prävention, da die Mitarbeitenden, wie in der Fragestellung festgehalten, bereits ein erhöhtes Stresserleben vorweisen und da spezifisch kurzfristige Stressfolgen näher betrachtet werden. Obwohl der Fokus auf der Verhaltensprävention liegt, gilt es zu beachten, dass es im Normalfall nicht ausreicht, nur eine der vorgestellten Perspektiven zu berücksichtigen (Nerdinger, Blickle & Schaper, 2019). Vielmehr empfiehlt sich für eine umfassende und nachhaltige Gesundheitsförderung eine Kombination von verhältnis- und verhaltenspräventiven Massnahmen (Bendig et al., 2016).

2.2.2 Transaktionales Stressmodell

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus ist für die psychologische Stressforschung bis heute zentral. Das Stresserleben wird dabei als Wechselwirkung von Person und Umwelt betrachtet (Lazarus & Launier, 1981). Es kann eine primäre und sekundäre Bewertung festgehalten werden, wobei die Bewertungs- und Bewältigungsprozesse eines Individuums eine bedeutende Rolle spielen (Niemann, 2019). Die Prozesse, die nachfolgend vertiefter beschrieben werden, sind in Abbildung 2 zusammengefasst.

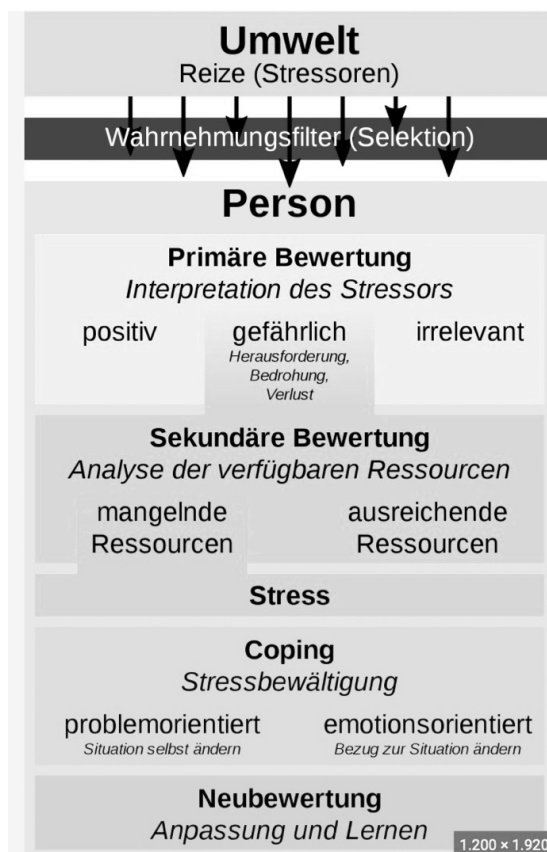


Abbildung 2. Prozesse des transaktionalen Stressmodells (Deutschsprachige SAP Anwendergruppe e.V., 2021).

In der primären Bewertung erfolgt eine Bewertung des Stressors. Ein Stressor muss dabei nicht zwingend als gefährlich wahrgenommen werden (Distress), sondern er kann auch positiv (Eustress) oder als irrelevant eingeschätzt werden (Droste, 2021). Sind die letzteren beiden Einschätzungen der Fall, endet der Bewertungsprozess. Wird der Stressor hingegen als gefährlich wahrgenommen, erfolgen drei weitere Varianten der Situationsinterpretation. In dieser kann der Stressor als Herausforderung, Bedrohung oder Verlust wahrgenommen werden (Niemann, 2019). Bei einer gefährlichen Bewertung des Stressors erfolgt ausserdem eine sekundäre Bewertung, bei der eine Analyse der verfügbaren Ressourcen vorgenommen wird (Droste, 2021). Werden diese als nicht ausreichend angesehen, löst das eine Stressreaktion aus. Es sollte beachtet werden, dass

die Bewertungen trotz der primären und sekundären Bezeichnung nicht nacheinander stattfinden. Vielmehr sind die beiden Bewertungsprozesse miteinander verknüpft. Das bedeutet, dass die Interpretation des Stressors und die Analyse der verfügbaren Ressourcen gleichzeitig geschehen können (Niemann, 2019). Stress entsteht gemäss dem Modell somit, wenn ein Individuum einen Stressor aus der Umwelt als relevant, beziehungsweise gefährlich interpretiert und die individuellen Ressourcen zur Bewältigung als nicht ausreichend wahrnimmt (Niemann, 2019).

Beim daraus folgenden Coping, auch Stressbewältigung genannt, kann zwischen einer problem- und emotionsorientierten Stressbewältigung unterschieden werden. Die problemorientierte Bewältigung zielt auf eine Veränderung der eigentlichen Situation. Es soll somit eine Veränderung des problemverursachenden Umstands erfolgen. Die emotionsorientierte Stressbewältigung hingegen zielt darauf ab, den Bezug zur Situation zu ändern, wobei die mit Stress verbundenen Emotionen reguliert werden sollen. Umgesetzt werden kann dies beispielsweise durch Sport, Ablenkung, Entspannungsübungen oder durch Gespräche (Semmer & Zapf, 2016). Das Ergebnis dieser Bewältigungsbemühungen führt in Verbindung mit neuen Informationen aus der Umwelt zu einer kognitiven Neubewertung. In diesem Prozess kann festgestellt werden, ob die Bewältigungsbemühungen erfolgreich waren und ob der Stressor nun als positiv oder irrelevant bewertet werden kann (Lazarus & Launier, 1981).

2.2.3 Arbeitspsychologisches Stressmodell

Das Arbeitspsychologische Stressmodell baut auf dem soeben vorgestellten transaktionalen Stressmodell auf. Es erweitert das Modell von Lazarus um die stressauslösenden Bedingungen. Durch objektive Faktoren wird zudem der individuumszentrierten Perspektive von Lazarus transaktionalem Stressmodell entgegengewirkt (Bamberg et al., 2012). So werden neben den bereits bekannten Ressourcen und Bewertungs- und Bewältigungsprozesse neu auch die Belastungen (bedingungsbezogene Stressoren und personenbezogene Risikofaktoren) sowie mögliche Stressfolgen in den Fokus gerückt. Die verschiedenen Aspekte stehen dabei in Rück- und Wechselwirkungen miteinander (Bamberg et al., 2003).

Als Auslöser für den Stressprozess, der in diesem Modell als negativer Zustand betrachtet wird, werden Belastungen, beziehungsweise Stressoren, gesehen. Es wird dabei zwischen bedingungsbezogenen Stressoren und personenbezogenen Risikofaktoren differenziert (Bamberg et al., 2003). Die bedingungsbezogenen Stressoren beinhalten

Merkmale und Faktoren, die durch die Umwelt gegeben sind. Im Arbeitskontext können dies beispielsweise die Arbeitssituation, die Arbeitsaufgabe oder die Organisation selbst sein (Bamberg et al., 2012). Unter den personenbezogenen Risikofaktoren hingegen werden individuelle Merkmale und Kompetenzen verstanden, die an eine Person gebunden sind (Niemann, 2019).

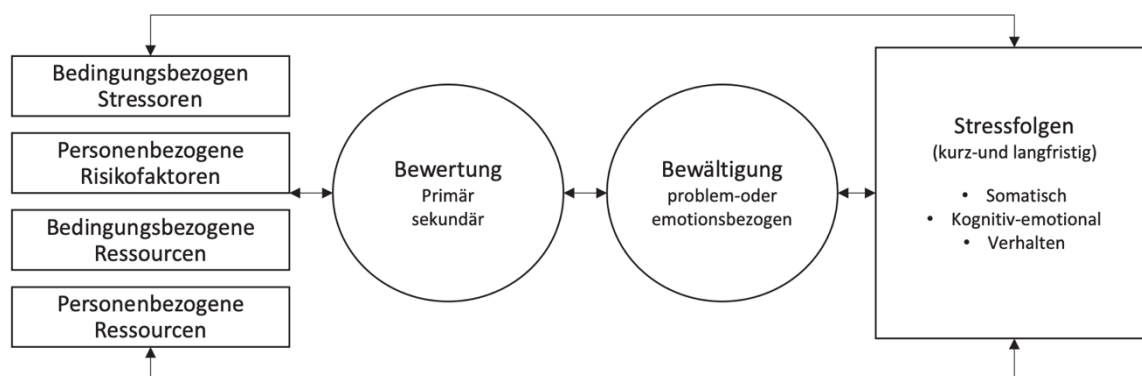


Abbildung 3. Prozesse des arbeitspsychologischen Stressmodells (Rusch, 2019, S. 39)

Wie Abbildung 3 zeigt, stehen den beschriebenen Belastungen Ressourcen gegenüber. Diese dienen dazu, Belastungen zu vermeiden oder zumindest zu minimieren. Es kann dabei ebenfalls eine bedingungs- und personenbezogene Unterteilung erfolgen. Bedingungsbezogene Ressourcen beziehen sich dabei hauptsächlich auf die Arbeitsorganisation oder die Arbeitsaufgabe. Als bekannte Beispiele können Handlungsspielraum und soziale Unterstützung genannt werden (Bamberg et al., 2012). Personenbezogene Ressourcen hingegen liegen auf Kompetenzen, Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien eines Individuums (Niemann, 2019).

Die beschriebenen Belastungen und Ressourcen beeinflussen die Bewertungs- und Bewältigungsprozesse. Dabei erfolgt, wie im zuvor vorgestellten Modell von Lazarus (Kapitel 2.2.2), eine primäre und sekundäre Bewertung. Auch die problem- oder emotionsorientierte Bewältigung verläuft analog zum vorgestellten Modell von Lazarus. Der Bewertungs- und Bewältigungsprozess ist dabei als Bindeglied zwischen den Belastungen und Ressourcen auf der einen und den Stressfolgen auf der anderen Seite zu verstehen (Bamberg et al., 2012).

In Erweiterung des transaktionalen Stressmodells (Kapitel 2.2.2) werden in diesem Modell auch die Stressfolgen berücksichtigt. Es werden sowohl kurz- als auch langfristige Stressfolgen beachtet. Diese betreffen nicht nur das Individuum, sondern es können auch Auswirkungen auf das soziale Umfeld sowie die Organisation festgehalten werden (Bamberg et al., 2012). Wie bereits in Kapitel 2.1.2 dargelegt, können die somatische

Ebene, die Verhaltensebene sowie die kognitiv-emotionale Ebene betroffen sein (Niemann, 2019). Die somatische Ebene äussert sich durch körperliche Reaktionen wie beispielsweise Kopfschmerzen oder Verspannungen. Die Verhaltensebene wiederum kann sich durch veränderte Aktivitäten, wie beispielsweise sozialem Rückzug oder vermehrtem Absentismus bemerkbar machen (Rusch, 2019). Die Ebene der kognitiv-emotionalen Stressfolgen, die sich unter dem Begriff Stresserleben zusammenfassen lässt (Rusch, 2019), hat zur Behandlung der Fragestellung eine besondere Relevanz. Kaluza und Chevalier (2018) verstehen darunter Aspekte wie innere Unruhe und Leere, Konzentrationsmangel, Nervosität und Angst. Bei Rusch (2019) findet sich eine übereinstimmende Beschreibung, es erfolgt jedoch zusätzlich eine Unterteilung in kurzfristige und langfristige Stressfolgen. Eine Auswahl der kognitiv-emotionalen Stressfolgen kann Tabelle 1 entnommen werden. Der Schwerpunkt dieser Arbeit liegt auf den kurzfristigen Stressfolgen, da der Untersuchungszeitraum aufgrund von Zeitvorgaben auf sechs Wochen begrenzt wurde.

Tabelle 1

Übersicht der kognitiv-emotionalen Stressfolgen (eigene Darstellung, orientiert an Rusch (2019, S. 51))

Übersicht kognitiv- emotionale Stressfolgen		
Ebene	Kurzfristige Stressfolgen	Mittel- langfristige Stressfolgen
Kognitiv- Emotionales Erleben	<ul style="list-style-type: none"> - Anspannung - Nervosität - Unkonzentriertheit - Energieverlust - Gereiztheit 	<ul style="list-style-type: none"> - Hilflosigkeit - Erschöpfung - Entwicklung psychischer Störungen (psychosomatische Störungen, Depression, sexuelle Funktionsstörungen, Schlafstörungen, Angstzustände)

Trotz der Schwerpunktsetzung auf die kognitiv-emotionale Ebene sollte beachtet werden, dass sich die aufgeführten Stressfolgen wechselseitig beeinflussen. So kann ein gesteigertes Streitverhalten (Verhaltensebene) beispielsweise zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen (somatische Ebene) führen (Kaluza, 2018).

2.2.4 Atemarbeit und Stress

Um die entspannende Wirkung von Atemarbeit und deren Wirkung auf Stress zu verstehen, lohnt es sich zunächst, das vegetative Nervensystem etwas näher zu betrachten. Myers (2014) führt auf, dass das vegetative Nervensystem, auch autonomes Nervensystem genannt, Teil des peripheren Nervensystems ist. Es kontrolliert die Drüsen und die Muskeln der Körperorgane, wie beispielsweise die des Herzens. Das vegetative Nervensystem besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus

sorgt für Erregung und für das Bereitstellen von Energie in stressigen Situationen. Dabei steigt der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel, die Verdauung wird verlangsamt und die Herzfrequenz erhöht. Das dient der Aufmerksamkeitsförderung, um stressige Situationen zu meistern (Myers, 2014). Der Parasympathikus hingegen kann als Gegenspieler verstanden werden. Er sorgt für Beruhigung und Entspannung und ermöglicht es dem Körper, Energie zu sparen und neue Energie zu speichern. Das macht sich durch eine Verlangsamung des Herzschlags und durch die Senkung des Blutzuckers bemerkbar. Die geschilderten Vorgänge des vegetativen Nervensystems laufen weitgehend unbewusst, beziehungsweise autonom ab (Myers, 2014). Mithilfe der Atmung kann jedoch willentlich Einfluss auf das vegetative Nervensystem ausgeübt werden und konkret auch auf die Kognition und Emotion (Ma et al., 2017). Sympathikus und Parasympathikus werden dabei ins Gleichgewicht gebracht (Simbulan, 2016) und durch die parasympathische Aktivierung kann ein Stressabbau bewirkt werden (Pramanik, Pudasaini & Prajapati, 2010).

Diese Befunde werden in verschiedenen Studien belegt, wobei sich insbesondere die Metaanalyse von Fincham, Strauss, Montero-Marin und Cavanagh (2023) als interessant erweist. In dieser wird die Subjektivität des Stresserlebens, die in dieser Arbeit wiederholt erwähnt wird, aufgegriffen. Konkret wird untersucht, ob und in welchem Ausmass die Atemarbeit mit tieferen, subjektiv berichteten Stresswerten in Verbindung steht. Die Ergebnisse zeigen signifikante kleine bis mittlere Auswirkungen im Vergleich zu Kontrollbedingungen ohne Atemarbeit (Fincham et al., 2023). In Bezug auf die Fragestellung erweist sich auch die Studie von Ma et al. (2017) als beachtenswert. Zum einen, weil die Untersuchung über einen relativ kurzen Zeitraum von acht Wochen lief und zum anderen, weil spezifisch untersucht wurde, wie der Einfluss eines achtwöchigen Atemtrainings sich auf die Kognition und Emotion gesunder Personen auswirkt. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass Verbesserungen in den genannten Bereichen festgestellt wurden. Weitere Vorteile der Atemarbeit sind, dass sie sich leicht in den Alltag integrieren lässt und dazu beitragen kann, die Stimmung zu verbessern (Balban et al., 2023).

Trotz der vielversprechenden Ergebnisse wird in all den genannten Studien erwähnt, dass weitere Forschung notwendig ist, um die Wirksamkeit der Atemarbeit zu bestätigen. Zudem sollte Atemarbeit je nach individuellem Gesundheitszustand nicht angewendet werden. Besonders in der klinischen Praxis gilt es im Einzelfall abzuwägen, ob Atemarbeit die Symptome bestimmter psychischer oder körperlicher Erkrankungen gar verschlimmern kann (Fincham et al., 2023). Die Ergebnisse können somit individuell variieren und es wird

sich nicht bei allen Personen eine spürbar positive Wirkung bemerkbar machen (Gerritsen & Band, 2018).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass durch Atemarbeit ein Ausgleich des vegetativen Nervensystems erreicht werden kann, wobei die verstärkte Aktivierung des Parasympathikus für Entspannung und den Abbau von Stress sorgt (Pramanik et al., 2010). Folglich sollte sich auch eine Veränderung der kognitiv-emotionalen Stressfolgen bemerkbar machen, da diese, wie in Kapitel 2.1.2 beschrieben, durch Stress bedingt werden. Es gilt jedoch zu beachten, dass es individuelle Unterschiede gibt (Gerritsen & Band, 2018) und insbesondere hinsichtlich der langfristigen Auswirkungen von Atemarbeit weitere Untersuchungen notwendig sind (Balban et al., 2023).

2.2.5 Relevanz der Zentralen Modelle und Konzepte

Die vorgestellten Theorien erweisen sich zur Beantwortung der Fragestellungen jeweils aus verschiedenen Gründen als relevant. In nachfolgender Zusammenfassung der Theorien wird diese Relevanz hervorgehoben, wodurch ein umfassenderes Verständnis der Fragestellung erreicht werden soll. Die Verhältnis- und Verhaltensprävention erweist sich besonders im Hinblick auf die Handlungsempfehlungen als bedeutsam. Gemäss der Theorie sollte bei diesen darauf geachtet werden, dass sowohl verhältnis- als auch verhaltenspräventive Massnahmen berücksichtigt werden. Das transaktionale Stressmodell wiederum dient für die vorliegende Arbeit zunächst dem grundlegenden Verständnis, wie Stress und somit auch Stressfolgen entstehen können. Zudem zeigt das Modell auf, dass individuelle Bewertungs- und Bewältigungsprozesse eine zentrale Rolle spielen. Zur Beantwortung der Fragestellung sollte dementsprechend die Subjektivität des Stresserlebens nicht vernachlässigt werden. Das Arbeitspsychologische Stressmodell leistet insbesondere hinsichtlich der aufgeführten kognitiv- emotionalen Stressfolgen einen wertvollen Beitrag zur Beantwortung der Fragestellung. So dienen die in Tabelle 1 aufgeführten Stressfolgen zur Strukturierung des Leitfadens (Kapitel 3.4.2) und der in Kapitel 3.4.1 aufgeführten Items. Im dargelegten Zusammenhang zwischen Atemarbeit und Stress wird Bezug genommen auf den aktuellen Stand der Forschung. Dieser wird in der Diskussion (Kapitel 5) mit den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit verglichen.

3 Methodik

In diesem Kapitel folgt zunächst die Begründung des qualitativen Vorgehens. Anschliessend wird das Forschungsdesign und die Stichprobe sowie deren Teilnahmebedingungen vorgestellt. Bei den Erhebungsinstrumenten werden die verwendeten Items, der Interviewleitfaden und dessen Konstruktion aufgeführt, darauffolgend wird die Vorbereitung und die Durchführung der Datenerhebung vorgestellt. In der anschliessenden Datenauswertung liegt der Fokus auf der Kategorienbildung und Codierung der Interviews.

3.1 Begründung für ein qualitatives Vorgehen

Wie bei den theoretischen Grundlagen beschrieben (Kapitel 2), wird das Stresserleben, beziehungsweise die kognitiv- emotionalen Stressfolgen, sehr subjektiv wahrgenommen. Zur Erfassung von subjektiven Aspekten eignet sich die qualitative Forschung (Helfferich, 2011). Die natürliche Umgebung der Untersuchung, die in den Räumlichkeiten der Baloise oder von zu Hause aus (online via Teams) stattfand, charakterisiert ebenfalls ein qualitatives Verfahren. Zudem lag der Fokus in dieser Arbeit auf der intensiven Untersuchung einer kleineren Gruppe. Auch das ist ein Hinweis auf ein qualitatives Vorgehen (Hussy, Schreier & Echterhoff, 2013). Aufgrund dieser aufgeführten Anhaltspunkte wurde zur Beantwortung der Fragestellungen ein qualitatives Vorgehen, konkret die Durchführung qualitativer Leitfadeninterviews, gewählt.

Um dennoch einen quantitativen vorher- nachher Vergleich des Stresserleben zu gewährleisten, werden zusätzlich Items zum Stressempfinden hinzugezogen. Deren näheren Beschreibung folgt in Kapitel 3.4.1.

3.2 Forschungsdesign

Nachfolgend werden die genaue Herangehensweise und Planung der Untersuchung dargelegt, deren Zusammenfassung Abbildung 4 entnommen werden kann.

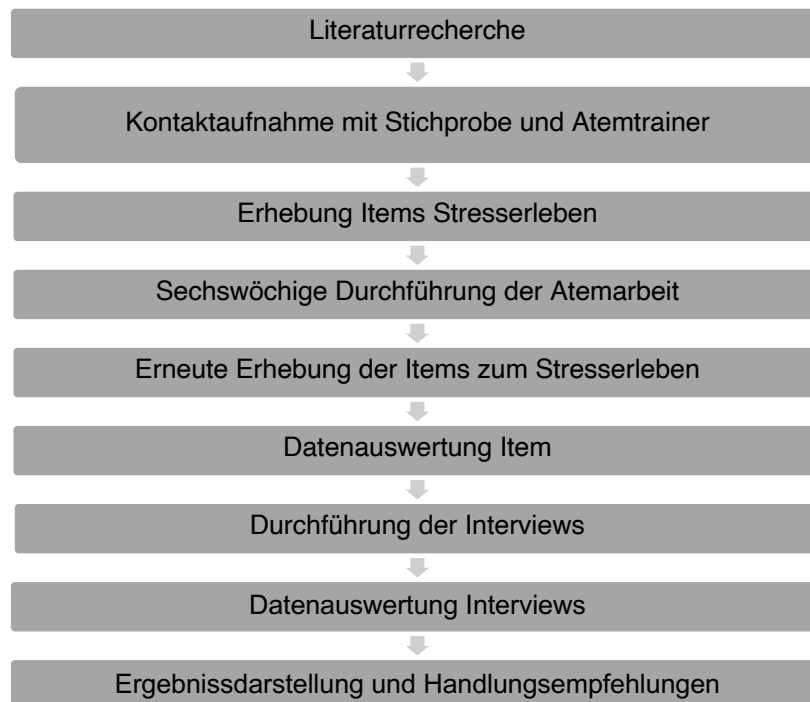


Abbildung 4. Zusammenfassung des Forschungsdesigns (eigene Darstellung)

In einem ersten Schritt wurde eine Literaturrecherche durchgeführt. Neben einer allgemeinen Recherche über relevante Begriffe, Theorien sowie über die Atemarbeit fand eine Recherche zur Leitfadententwicklung statt. Es wurde dazu in den Datenbanken von Springer Link, Swiscovery, Wiso, ProQuest und Google Scholar recherchiert. Des Weiteren trat die Autorin mit der Stichprobe (Kapitel 3.3) in Kontakt und informierte den internen Atemtrainer, dass die sechswöchige Untersuchungsdurchführung in der Kalenderwoche drei bis acht stattfindet. Die Items, auf die in Kapitel 3.4.1 näher eingegangen wird, wurden vorbereitet und der Stichprobe sowohl vor als auch nach der sechswöchigen Untersuchung zugestellt, um einen quantitativen Vergleich des Stresserlebens sicherzustellen. Beim Start des sechswöchigen Atemtrainings war die Autorin vor Ort anwesend, um die Teilnehmenden der Stichprobe persönlich zu begrüßen. Durch die Liveübertragung via Teams wurden auch Onlineteilnehmende willkommen geheißen. An den restlichen fünf Atemtrainings nahm die Autorin jeweils online via Teams teil. Dadurch konnte zum einen das praktische Verständnis zur Atemarbeit vertieft werden, zum anderen hatten die Teilnehmenden so die Gelegenheit, sich bei Fragen direkt via Teams-Chat zu melden. Aufgrund der Fragestellung wurde sichergestellt, dass spezifisch Atemübungen zur Stressreduktion durchgeführt wurden. Ausserdem wurden die

Teilnehmenden angewiesen, die Atemübungen täglich mindestens fünf Minuten in ihren Alltag zu integrieren. Dazu erhielt die Stichprobengruppe eine vom Atemtrainer überprüfte Anleitung, in der die im Atemtraining durchgeführten Übungen schriftlich festgehalten wurden (Anhang A). Nach Beendigung der sechswöchigen Atemarbeit fand die Datenauswertung der Items statt. Dadurch konnte während den darauffolgenden Interviews auch individueller auf die Teilnehmenden eingegangen werden. Für die Interviews wurde ein mithilfe von Literatur entwickelter Leitfaden verwendet, dessen Entwicklung in Kapitel 3.4.2 näher vorgestellt wird. Nach Beendigung aller Interviews erfolgte die Datenauswertung mittels einer fokussierten Interviewanalyse. Abschliessend wurden die Ergebnisse dargestellt (Kapitel 4) und Handlungsempfehlungen abgeleitet (Kapitel 5.3).

3.3 Stichprobe und Teilnahmebedingungen

Die Stichprobe setzt sich aus Baloise Mitarbeitenden zusammen. Damit Veränderungen in den Stressfolgen untersucht werden können, wurden gezielt Mitarbeitende ausgesucht, die ein subjektiv empfundenenes erhöhtes Stresserleben aufwiesen. Das BGM der Baloise schrieb dazu gezielt Mitarbeitende an, die diese Voraussetzung erfüllten und somit als potenzielle Teilnehmende in Frage kamen. Mitarbeitende, die auf die Anfrage Interesse äusserten, wurden anschliessend von der Autorin über den genauen Ablauf und das Ziel der Untersuchung informiert (Anhang B). Dadurch ergab sich schlussendlich eine Stichprobenzahl von insgesamt 19 Mitarbeitenden. Neben der Voraussetzung des vorhandenen Stresserlebens wurde zusätzlich darauf geachtet, dass die Mitarbeitenden das wöchentliche Atemtraining zuvor noch nicht besucht hatten und die Atemarbeit auch privat noch nicht regelmässig anwendeten. Dadurch sollte nach der sechswöchigen Untersuchung besser evaluiert werden können, ob sich durch Atemarbeit bedingte Veränderungen in den kognitiv- emotionalen Stressfolgen zeigen.

Vor Start der Untersuchung wurde die Stichprobe schriftlich auf diese Teilnahmebedingungen (vorhandenes subjektiv empfundenenes Stresserleben und keine Erfahrung mit dem Atemtraining und der Atemarbeit) aufmerksam gemacht. Das vorhandene Stresserleben wurde vor Start der Untersuchung zusätzlich durch Items, die das Stresserleben erfassen, überprüft (Kapitel 3.4.1). Ob vor Beginn der Untersuchung keine Erfahrung mit der Atemarbeit vorhanden war, wurde jeweils vor Start der Interviews mithilfe eines Fragebogens erfasst (Kapitel 3.6). Dadurch konnte sichergestellt werden, dass die Teilnahmebedingungen erfüllt wurden.

Im Verlauf der Untersuchung schieden einige der 19 Personen aus, da sie die beschriebenen Teilnahmebedingungen nicht erfüllten. Bei drei Teilnehmenden zeigte sich

durch das Ausfüllen der Items sehr tiefe Werte im Stresserleben. Auf Nachfrage stellte sich heraus, dass kein empfundenes Stresserleben vorhanden war. Bei zwei Personen stellte sich heraus, dass sie schon Erfahrung mit Atemarbeit hatten, weil sie bereits am wöchentlichen Atemtraining teilnahmen.

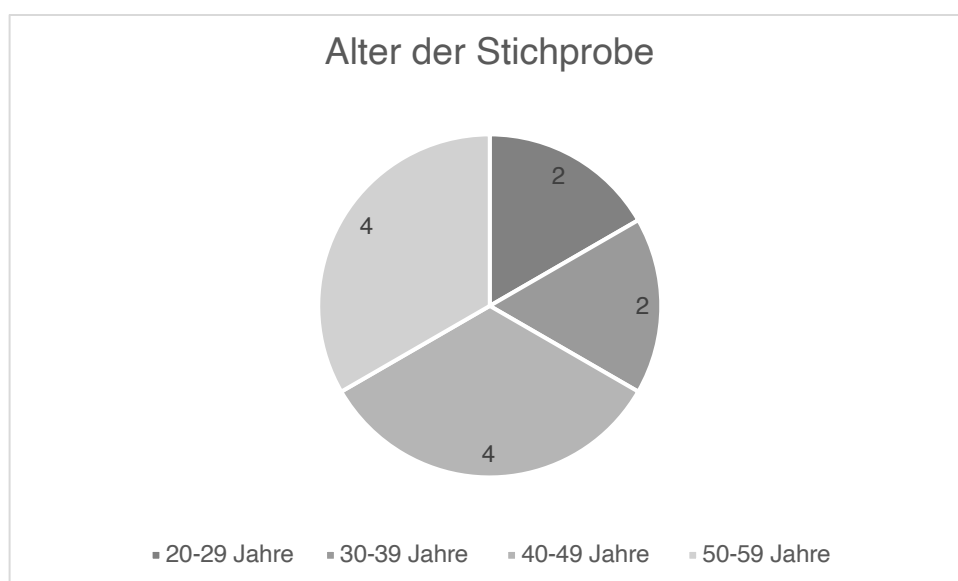
Bei zwei weiteren Personen zeigte sich, dass sie sich vor Start der Untersuchung ebenfalls bereits etwas mit der Atemarbeit auseinandergesetzt hatten. Jedoch hatten diese beiden Personen zuvor noch nicht am wöchentlichen Atemtraining teilgenommen oder die Atemarbeit wurde während der sechs Wochen zum ersten Mal täglich ausgeführt. Aus diesem Grund wurden die beiden Interviews trotzdem durchgeführt.

Die Teilnehmenden wurden mehrfach darauf hingewiesen, dass die Untersuchung freiwillig ist und die Teilnahme jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden kann. Eine Person machte davon Gebrauch und meldete sich im Verlauf der Untersuchung ab, da kein Interesse mehr an der Atemarbeit vorhanden war. Von den verbleibenden 13 Probanden schied eine weitere Person aus gesundheitlichen Gründen aus, somit blieben von den ursprünglich 19 Teilnehmenden 12 Probanden übrig.

Anhang C kann eine Tabelle mit Angaben zur Stichprobe entnommen werden, mit der die Interviews schlussendlich durchgeführt wurden. Mit sechs weiblichen und sechs männlichen Teilnehmenden wurde auf ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis geachtet. Mithilfe von Tabelle 2 kann das Alter der Stichprobe eruiert werden.

Tabelle 2

Alter der Stichprobe



3.4 Erhebungsinstrumente

Nachfolgend werden die Erhebungsinstrumente, welche die Items und ein Leitfaden für die Durchführung der Interviews umfassen, näher vorgestellt. Der Interviewleitfaden, dessen Konstruktion im Folgenden ebenfalls beschrieben wird, diente als Hauptinstrument zur Beantwortung der Fragestellung.

3.4.1 Items Stresserleben

Die Stichprobe erhielt sowohl vor als auch nach der Untersuchung ein Item zu ihrem allgemeinen Stresserleben und Items, welche die kognitiv- emotionalen Stressfolgen einzeln erfassen, zugestellt. Diese können Anhang D und Anhang E entnommen werden. Zudem wurden die Teilnehmenden vor Beginn der Untersuchung gebeten, ihr aktuelles Stressempfinden in drei bis vier Sätzen festzuhalten (Anhang F). Das schriftliche Festhalten des aktuellen Stressempfindens wurde bewusst nur vor Beginn der Atemarbeit verlangt. Ziel dabei war es, dass sich die Teilnehmenden nach den sechs Wochen Atemarbeit besser erinnern können, wie ihr allgemeines Stressempfinden vor Beginn der Untersuchung aussah.

Das Item zum allgemeinen Stressempfinden diente dazu, neben den Interviews einen quantitativen vorher- nachher Vergleich des Stresserlebens und somit auch der kognitiv- emotionalen Stressfolgen zu haben. Denn wie in Kapitel 2.1.2 ausgeführt, umfasst das Stresserleben die kognitiv- emotionalen Stressfolgen. Die Datenauswertung zu diesem Item erfolgt in Kapitel 3.7.1.

Die Auswertung der Items, welche die kognitiv- emotionalen Stressfolgen einzeln erfassen, hätte den Umfang dieser Arbeit gesprengt. Mithilfe dieser Items konnte jedoch während den Interviews individueller auf die einzelnen Teilnehmenden und deren Stresserleben eingegangen werden. Denn wie dem Interviewleitfaden zu entnehmen ist (Anhang G), wurden dort ebenfalls spezifisch Fragen zu den kognitiv- emotionalen Stressfolgen gestellt. Um sicherzustellen, dass es sich um validierte Items handelt, orientierte sich die Autorin an den Items aus dem Perceived Stress Questionnaire (PSQ). Diese können auf einer Skala von 1 (fast nie) bis 4 (meistens) beantwortet werden (Fliege, Rose, Arck, Levenstein & Klapp, 2009).

3.4.2 Interviewleitfaden

Der Interviewleitfaden diente zur einheitlicheren Gesprächsführung. Dadurch wurde sichergestellt, dass die Interviews für die darauffolgende Datenauswertung vergleichbarer waren. Konkret wurden halbstandardisierte Interviews verwendet. In diesen wurden allen

Teilnehmenden anhand des Leitfadens die gleichen Fragen gestellt. Die Reihenfolge der Fragen konnten jedoch dem jeweiligen Gesprächsverlauf entsprechend angepasst werden und die Formulierungen mussten nicht den exakt gleichen Wortlaut beinhalten. Der Leitfaden diente während der Gesprächsführung somit lediglich als Anhaltspunkt. Die halbstandardisierten Interviews boten zudem den Vorteil, spontane Nachfragen stellen zu können. Demzufolge konnte auf die einzelnen Befragten eingegangen werden. Gewisse Themen konnten, falls notwendig, auch vertieft werden (Hussy et al., 2013).

Der Abbildung 5 kann der Prozess der Leitfadenentwicklung entnommen werden, der sich an dem SPSS- Prinzip nach (Helfferich, 2011) orientiert. Seitens der Auftraggeberin gab es keine Vorgaben, die beachtet werden mussten. Dadurch war die Autorin sehr frei in der Gestaltung des Leitfadens. Nachfolgend wird der Prozess der Leitfadenentwicklung vertiefter ausgeführt.

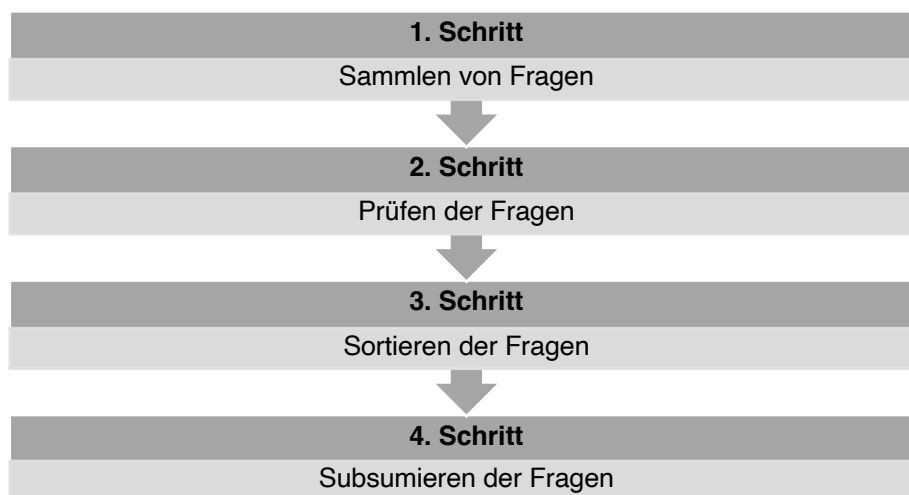


Abbildung 5. Prozess der Leitfadenentwicklung (eigene Darstellung, orientiert an Helfferich, 2011)

1. Schritt: Sammeln von Fragen

Zuerst wurden alle Fragen gesammelt, die sich zur Beantwortung der Fragestellung als interessant erweisen könnten. Ziel dabei war es, möglichst viele Fragen zu generieren. Auf die Formulierungen wurde dabei noch nicht gezielt geachtet. In diesem ersten Schritt ergab sich ein Fragepool von insgesamt 43 Fragen.

2. Schritt: Prüfen der Fragen

In einem zweiten Schritt wurden die generierten Fragen überprüft. Es erfolgte eine Strukturierung, in der die Fragen reduziert wurden. So wurden beispielsweise geschlossene Fragen, die einsilbig beantwortet werden konnten, gestrichen. Weiter wurde darauf geachtet, dass die Untersuchungsteilnehmenden auch von anderen Zusammenhängen berichten konnten, als erwartet. Beispielsweise soll und darf berichtet werden,

falls keine Veränderungen in den kognitiv-emotionalen Stressfolgen bemerkt wurden. Nach Beendigung dieser Prüfung blieben nur noch die relevanten Fragen übrig.

3. Schritt: Sortieren der Fragen

Anschliessend wurden die ausgewählten Fragen sortiert. So entstanden folgende vier Blöcke:

- 1. Block: Allgemeiner Eindruck zum Atemtraining und Atemarbeit
- 2. Block: Kognitiv-emotionale Stressfolgen
- 3. Block: Weitere Einflussfaktoren
- 4. Block: Motivation zum Besuch des Atemtrainings

Beim zweiten Block dienten die in Kapitel 2.2.3 beschriebenen kognitiven- emotionalen Stressfolgen als Strukturierungshilfe.

4. Schritt: Subsumieren der Fragen

Abschliessend generierte die Autorin Erzählaufforderungen zu den gebildeten Blöcken. Bei deren Formulierung achtete sie darauf, dass die Stichprobe möglichst viele der interessierenden Aspekte von alleine anspricht. So entstanden insgesamt drei Spalten. Die Erzählaufforderungen wurden jeweils in der ersten Spalte des Interviewleitfadens eingetragen. Die zweite Spalte diente als Erinnerung für mögliche Nachfragen. Die dort aufgeführten Stichworte wurden nur aufgegriffen, falls sie von den Interviewten nicht von alleine angesprochen wurden. Die dritten Spalte war für konkret vorformulierte Fragen, die allen Mitarbeitenden gestellt wurden.

Durch das Durchlaufen der beschriebenen vier Schritte entstand schlussendlich der Leitfaden für die Mitarbeiter Interviews (Anhang G).

3.5 Vorbereitung der Datenerhebung

Nach Erstellung des Interviewleitfadens erfolgten zwei Pretests, auch Vortest genannt. Diese dienten dazu, unverständliche Formulierungen zu eruieren und dementsprechend Anpassungen vorzunehmen. Zudem wurde darauf geachtet, ob die Reihenfolge der Fragen als sinnvoll empfunden wurde. Mithilfe der Pretests sollte somit untersucht werden, ob an bestimmten Punkten des Leitfadens noch Qualitätsverbesserungen erfolgen könnten.

Der Pretest wurde mit einer weiblichen und einer männlichen Person durchgeführt, beides Mitarbeitende der Baloise. Es wurde darauf geachtet, dass es bestehende Kursteilnehmende sind, die am wöchentlichen Atemtraining, mit dem gleichen Atemtrainer und im gleichen Setting, bereits mehrfach teilnahmen. Die Personen des Pretests sollten sich somit einzig durch ihre bestehende Erfahrung mit der Atemarbeit von der Stichprobe unterscheiden. Dadurch sollten sie die Verständlichkeit des Leitfadens besser beurteilen

können. Die Durchführung der beiden Vortests ergab keine inhaltlichen Änderungen am Leitfaden, da dieser als verständlich wahrgenommen wurde. Dennoch waren die beiden Vortests hilfreich, da so der gesamte Interviewablauf bereits eingeübt werden konnte.

Neben dem Pretest wurden während der Vorbereitung für die Interviews folgende Dokumente erstellt:

- Informationsblatt
- Einverständniserklärung
- Interviewprotokollbogen

Bei der Erstellung der drei genannten Dokumente, orientierten sich die Autorin dieser Arbeit an der Literatur von Helfferich (2011). Das Informationsblatt und die Einverständniserklärung wurden den Teilnehmenden vor Beginn des Interviews zugestellt (Anhang H). Da sich die Autorin im ersten Atemtraining persönlich bei den Teilnehmenden vorstellte und das Ziel der Bachelorarbeit bereits erklärte, wurden diese beiden Aspekte im Informationsblatt bewusst knapp formuliert.

Den Interviewprotokollbogen (Anhang I) versendete die Autorin hingegen nicht. Dieser wurde jeweils nach dem Interview ausgefüllt und diente dem Festhalten allgemeiner Informationen zum Interview wie dem Datum, der Interviewdauer oder der Interviewatmosphäre. Falls es während des Interviews zu besonderen Vorkommnissen oder schwierigen Passagen kam, wurde dies ebenfalls im Interviewprotokollbogen aufgeführt. Es wurde zudem festgehalten, ob die Einverständniserklärung unterschrieben vorlag.

3.6 Durchführung der Datenerhebung

Die Datenerhebung fand in den Kalenderwochen 9 und 10 statt. Vor Beginn der Interviews wurde den Teilnehmenden jeweils ein Fragebogen zum Atemtraining zugestellt (Anhang J). In diesem wurde erfasst, ob vor Start der Untersuchung bereits Erfahrung mit der Atemarbeit vorhanden war, wodurch sich die in Kapitel 3.3 beschriebene Teilnahmebedingung kontrollieren liess. Weiter konnte mithilfe des Fragebogens festgestellt werden, ob der Besuch des Atemtrainings online oder vor Ort erfolgte, ob an allen Atemtrainings teilgenommen und wie oft die Atemübungen durchschnittlich in den Alltag integriert werden konnten. Der Fragebogen diente somit auch dazu, ein besseres Bild über das Übungsverhalten der Teilnehmenden zu gewinnen.

Es zeigte sich dabei, dass die Teilnehmenden die Atemübungen täglich durchschnittlich 7.4 Minuten in ihren Alltag integrierten. Da es eine Person gab, die täglich 30 Minuten Atemübungen anwendete, lohnt es sich, hier den Median zu betrachten, der resistent ist gegen sogenannte Ausreisser (Hussy et al., 2013). Dieser liegt bei 5 Minuten, wodurch die

vorgegebene Anzahl Minuten Atemübungen, die pro Tag angewendet werden sollten, eingehalten wurden. Mit insgesamt sieben Personen hat ein Grossteil der Teilnehmenden nie beim wöchentlichen Atemtraining gefehlt. Drei Personen haben nur einmal gefehlt, eine Person hat zweimal und eine Person dreimal gefehlt. Die Teilnahme am Atemtraining erfolgte bei fünf Personen ausschliesslich online. Weitere fünf Personen haben während dieser sechs Wochen sowohl online als auch vor Ort teilgenommen und zwei Teilnehmende haben ausschliesslich vor Ort teilgenommen. Es zeigte sich somit eine Präferenz für die Onlineteilnahme, wodurch auch die darauffolgende Durchführung der Interviews online via Teams durchgeführt wurde. Durch das gewählte Setting konnte der zeitliche Aufwand für die Teilnehmenden möglichst geringgehalten werden, zudem fanden die Interviews so in einer vertrauten Atmosphäre statt. Für die anschliessende Transkription wurden die Interviews, nach Einverständnis der Interviewten, aufgenommen. Die durchschnittliche Interviewdauer betrug rund 30 Minuten (Anhang K).

3.7 Datenauswertung

Im Folgenden werden die Verfahren zur Datenauswertung des Items betreffend Stresserleben und der Interviews näher erläutert. Die Darlegung der Interviewauswertung, bei der anhand einer fokussierten Interviewanalyse vorgegangen wurde, ist zentral. Zuerst wird auf die Entwicklung des Kategoriensystems eingegangen, anschliessend wird die Codierung der Interviews erläutert.

3.7.1 Auswertung Item Stresserleben

Das Item betreffend Stresserleben kann Abbildung 6 entnommen werden. Für dessen Auswertung wurden in einem ersten Schritt die erhaltenen Werte der siebenstufigen Skala vor und nach der Untersuchung verglichen (Anhang L).

Wie sieht dein aktuelles Stressempfinden aus?						
Kreuze bitte das passende Feld an.						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7
Überhaupt nicht gestresst						Sehr gestresst

Abbildung 6. Item zum aktuellen Stressempfinden (eigene Darstellung)

Anschliessend wurde über alle Teilnehmenden hinweg der Mittelwert vor und nach der Untersuchung berechnet. Da der Median resistenter ist gegen Ausreisser und sich somit nicht durch extrem hohe oder tiefe Werte beeinflussen lässt, wurde dieser ebenfalls berücksichtigt (Hussy et al., 2013).

3.7.2 Kategorienbildung und Codierung der Interviews

Für die Auswertung der Interviews wurde eine fokussierte Interviewanalyse mit MAXQDA durchgeführt, wobei eine deduktiv-induktive Mischform angewendet wurde. Die Datenauswertung erfolgte nach den in Abbildung 7 dargestellten sechs Schritten, die im Folgenden vertiefter betrachtet werden. Die ersten drei Schritte sind als Grundlage für die Schritte vier bis sechs zu verstehen (Kuckartz & Rädiker, 2020). Die beiden Fragestellungen übernehmen über alle sechs Schritte hinweg eine leitende Rolle.



Abbildung 7. Datenauswertung der Interviews in sechs Schritten (eigene Darstellung, orientiert an Kuckartz & Rädiker, 2020)

1. Schritt: Datenvorbereitung und Exploration

In einem ersten Schritt erfolgten die Vorbereitung, Organisation und Exploration der Daten. Dazu wurden die Interviews nach den Transkriptionsregeln von Kuckartz und Rädiker (2020) transkribiert und anonymisiert. Anschliessend erfolgte der Import in die Computersoftware MAXQDA, mit dessen Hilfe die anschliessende Datenanalyse durchgeführt wurde. Die Autorin machte sich zudem mit den Interviews vertraut und ordnete diese systematisch im MAXQDA-Projekt an.

2. Schritt: Entwicklung des Kategoriensystems (deduktives Vorgehen)

Für die Kategorienbildung diente der Leitfaden als Orientierung, was verschiedene Vorteile bot. Zum einen ist so der Bezug zur Fragestellung gewährleistet, da der Leitfaden zur Beantwortung der Fragestellung dient. Zum anderen besteht beim Codieren eine geringere Fehleranfälligkeit, wenn die Fragen des Leitfadens als Kategorien übernommen werden (Kuckartz & Rädiker, 2020). Neben den Fragen aus dem Leitfaden erfolgte eine Ergänzung mit den von Kuckartz und Rädiker (2020) empfohlenen Kategorien *Sonstiges* und *Blumen am Wegesrand*. Es entstand somit eine erste Kategorienbildung, die Anhang M entnommen werden kann. Im Anschluss wurden erste grobe Kategoriendefinitionen festgehalten (Anhang N).

3. Schritt: Basiscodierung

In einem weiteren Schritt erfolgte die Basiscodierung des Datenmaterials mithilfe der zuvor erstellten Kategorien. Die Kategoriendefinitionen wurden dabei teilweise leicht angepasst und mit Beispielaussagen aus den Interviews ergänzt (Anhang O).

4. Schritt: Weiterentwicklung Kategoriensystem und Feincodierung (induktives Vorgehen)

Danach wurde die induktive Strategie angewendet, wobei anhand des vorhandenen Materials und der uncodierten Stellen induktive Subkategorien gebildet wurden. Mithilfe der neugebildeten Kategorien erfolgte eine erneute Codierung. So entstand das auf der folgenden Seite dargestellte finale Kategoriensystem (Abbildung 8). Die Farben pro Kategorie sind dabei analog zu den Codefarben aus MAXQDA. Um die Güte des Kategoriensystems zu gewährleisten, wurde darauf geachtet, dass die Kategorien in Beziehung zu den beiden Fragestellungen stehen. Dies ist insbesondere bei den Kategorien *Veränderungen kognitiv- emotionale Stressfolgen* und *Motivation* der Fall. Des Weiteren wurde neben der Verständlichkeit und Nachvollziehbarkeit der Kategorien darauf geachtet, dass diese erschöpfend, trennscharf und gut formuliert sind. Bei den neu erstellten Subkategorien wurde zudem sichergestellt, dass es sich um Unteraspekte der Oberkategorie handelt. Das finale Kategoriensystem, bei dem weitere leichte Anpassungen vorgenommen wurden, wurde mit entsprechenden Definitionen und Beispielaussagen aus den Interviews ergänzt (Anhang P).

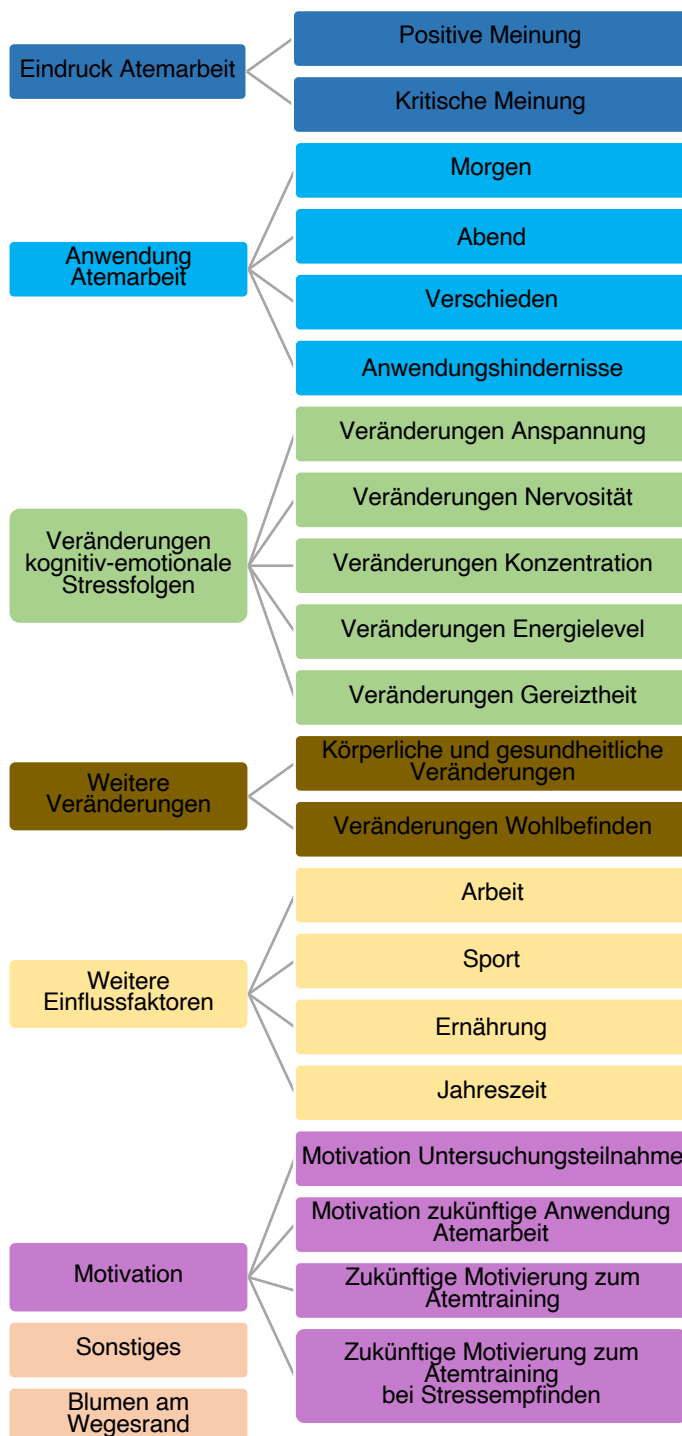


Abbildung 8. Finales Kategoriensystem (eigene Darstellung)

5. Schritt: Analyse der codierten Daten

Bei der Analyse der codierten Daten wurde ein kategorienorientiertes Vorgehen angewendet. Dabei standen insbesondere die Kategorien *Veränderungen kognitiv-emotionale Stressfolgen* und *Motivation* im Mittelpunkt, da sich diese als besonders relevant für die Beantwortung der Fragestellungen erweisen. Es wurden Häufigkeiten von

Codierungen einbezogen sowie Visualisierungen mithilfe von MAXMaps erstellt. Des Weiteren wurde mithilfe des Code-Relations-Browsers die Zusammenhänge zwischen Kategorien analysiert (Anhang Q).

6. Schritt: Bericht und Dokumentation

Die Ergebnisse der Datenauswertung können Kapitel 4.2 entnommen werden.

4 Ergebnisse

Im Ergebnisteil werden zuerst die erhaltenen Ergebnisse zum Item betreffend des Stresserlebens vorgestellt. Die nachfolgenden Ergebnisse der Interviews sind nach Aufbau des Leitfadens gegliedert und werden mit Visualisierungen von MAXMaps und anonymisierten Zitaten der Befragten ergänzt.

4.1 Ergebnisse Item Stresserleben

Tabelle 3 können die Werte der 12 Teilnehmenden vor und nach der Untersuchung entnommen werden (Anhang L). Wie in Kapitel 3.7.1 beschrieben, wurde das Stressempfinden auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht gestresst) bis 7 (sehr gestresst) festgehalten.

Tabelle 3

Werte des Stresserlebens vor- und nach der Untersuchung

	Stresserleben vor der Untersuchung	Stresserleben nach der Untersuchung
B01	4	1
B02	7	7
B03	5	4
B04	4	6
B05	6	5
B06	5	3
B07	3	3
B08	3	3
B09	7	4
B10	5	6
B11	6	1
B12	5	3

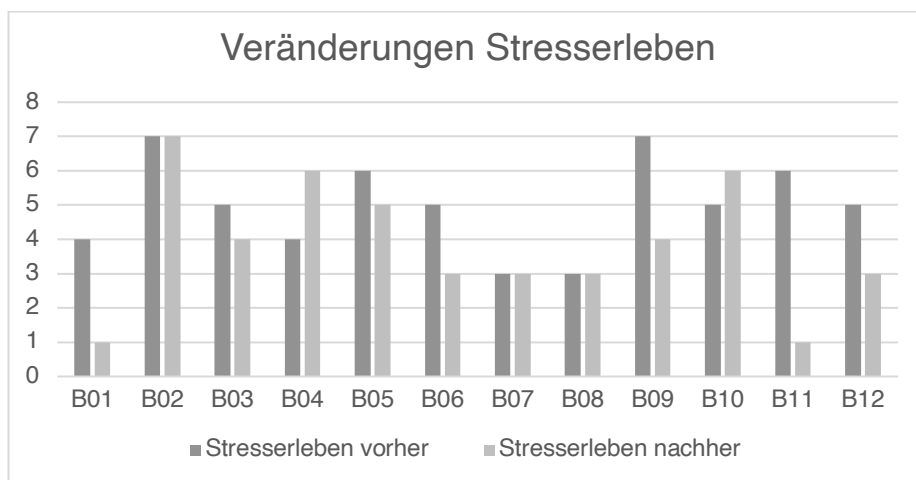
Die Versuchspersonen B07 und B08 zeigten vor Beginn der Untersuchung eher tiefere Skalenwerte. In der schriftlichen Festhaltung des Stresserlebens, die in Kapitel 3.4.1 beschrieben wurde, zeigte sich jedoch, dass bei beiden Personen ein subjektiv empfundenes Stressempfinden vorhanden war. Dadurch wurde die Teilnahmebedingung des erhöhten Stressempfindens trotz des tieferen Skalenwertes von einer drei erfüllt.

In sieben Fällen konnte eine Reduktion des Stressempfindens beobachten werden, in drei Fällen blieb das Stresserleben gleich hoch, in zwei Fällen wiederum ist das Stresserleben gestiegen (Tabelle 4). Bei einer Person spiegelt sich die Steigerung des Stresserlebens auch gut im Interview wider, da bis auf die Gereiztheit von keinen

Veränderungen der kognitiv- emotionalen Stressfolgen berichtet wurde. Bei der anderen Person, bei der das Stresserleben ebenfalls stieg, ist zwischen den Ergebnissen des Items und den Ergebnissen des Interviews jedoch ein Widerspruch zu finden, da diese Person während des Interviews von positiven Veränderungen berichtete. Auch die Person, die nach der Untersuchung einen Skalenwert von sieben aufweist und somit sehr gestresst ist, gibt an, dass ihr die Atemarbeit dennoch half: «[...] und durch das Atmen bin ich mir sicher, es ist nicht so schlimm geworden, wie es sonst geworden wäre» (B02, Pos. 18).

Tabelle 4

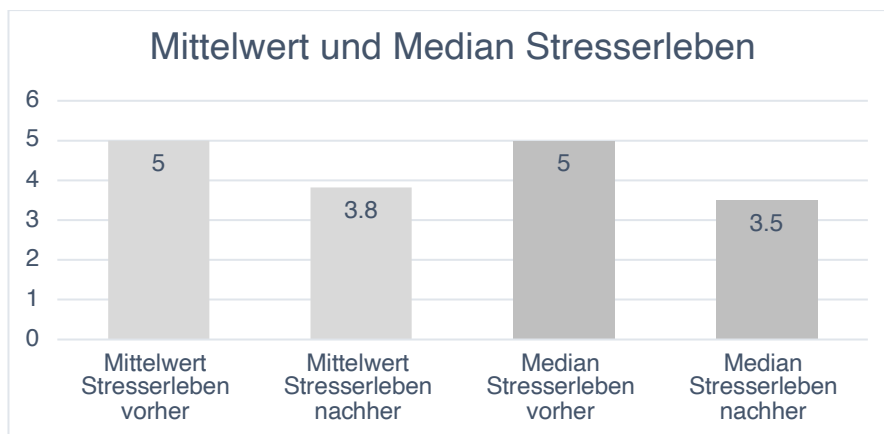
Veränderung des Stresserlebens vor- und nach der Untersuchung



Dass bei der Mehrheit der Untersuchungsteilnehmenden eine Reduktion des Stresserlebens erreicht wurde, zeigt sich auch beim Mittelwert und dem Median, die sich nach der Untersuchung beide deutlich verringert haben. So lagen der Mittelwert und der Median vor der Untersuchung je bei 5. Nach Beendigung der Untersuchung ergab sich ein Mittelwert von 3.8 und ein Median von 3.5 (Tabelle 5).

Tabelle 5

Mittelwert und Median des Stresserlebens vor- und nach der Untersuchung



4.2 Ergebnisse der Interviews

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Interviews dargestellt. Der Fokus liegt dabei auf den Veränderungen der kognitiv- emotionalen Stressfolgen und auf der zukünftigen Motivierung der Atemarbeit, da sich diese beiden Aspekte zur Beantwortung der Fragestellung als besonders wichtig erweisen. Verweise auf die Anzahl codierte Segmente oder auf die Anzahl der Befragten, die jeweils eine Meinung äusserten, können für den gesamten Ergebnisteil Anhang R entnommen werden.

4.2.1 Allgemeiner Eindruck Atemarbeit

Zunächst wird der allgemeine Eindruck der Befragten über die Atemarbeit festgehalten, wobei zuerst auf positive Meinungen und anschliessend auf kritische Meinungen eingegangen wird.

Positive Meinung

Der allgemeine Eindruck über die Atemarbeit war sehr gut, denn mit 32 codierten Segmenten von 11 Befragten konnten viele positive Meinungen abgeholt werden. Neben einem allgemein guten Eindruck wird konkret erwähnt, dass bei den wöchentlichen Atemtrainings das Gemeinschaftsgefühl, die lockere Atmosphäre und die verwendete Musik geschätzt wurden. Des Weiteren wurde von fünf Teilnehmenden spezifisch der Atemtrainer gelobt und zwei Befragte schätzten, dass sowohl online als auch vor Ort teilgenommen werden konnte. Der allgemein positive Eindruck der Atemarbeit zeigt sich auch darin, dass mit neun Personen die Mehrheit der Teilnehmenden weiterhin motiviert ist, die Atemarbeit zukünftig anzuwenden, sei es nun privat oder im wöchentlichen Atemtraining. Lediglich eine Teilnehmerin gibt an, den weiteren Besuch des Atemtrainings für sich weniger in Anspruch nehmen zu wollen.

Kritische Meinung

Kritische Meinungen waren mit 16 Codierungen von insgesamt 7 Personen deutlich weniger vorhanden. Dabei wurde angegeben, dass das Atemtraining und der Atemtrainer zu hektisch wirkten, dass es eine gewisse Gewöhnungszeit brauchte oder dass das Durchführen der Atemübungen in der Gruppe als befremdlich empfunden wurde. Bei der Onlineteilnahme wurde zudem das zuvor erwähnte Gemeinschaftsgefühl vermisst. Ein Befragter äusserte zu Beginn der Untersuchung etwas Skepsis, doch er nahm die Atemübungen ab dem Moment ernst, wo sein Körper mit Reaktionen von Kribbeln bis hin zu Schwindel reagierte.

4.2.2 Anwendung Atemarbeit

Vier der Befragten wendeten die Atemübungen in ihrem Alltag jeweils morgens an, beispielsweise beim Spazieren, im Büro oder in Kombination mit morgendlichen Dehnübungen. Eine Person begründet die gewählte Zeit folgendermassen: *«Es hat wirklich einen positiven Effekt auf den auf den ganzen Tag. Und deswegen, für mich ist das am Morgen wie der beste Zeitpunkt» (B06, Pos. 60).*

Drei Befragte führten die Atemübungen am Abend aus. Die Übungen wurden dann beispielsweise in Kombination mit Meditation durchgeführt oder im Bett, um besser einschlafen zu können.

Weitere fünf Personen hatten unterschiedliche Anwendungszeiten. Die Atemarbeit wurde dann beispielsweise situationsbedingt angewendet oder wenn spontan daran gedacht wurde. Zudem wurde die Atemarbeit beim Spazieren angewendet oder auch, um sich bewusst eine kleine Auszeit zu nehmen.

Bezüglich der Anwendung der Atemarbeit wurde zudem evaluiert, welche Anwendungshindernisse auftraten. Diesbezüglich wurde von vier Befragten fehlende Zeit genannt, von drei Befragten fehlende Motivation und Disziplin und von weiteren drei Personen schlichtweg das Vergessen der Anwendung. Hinsichtlich des letzten Punkts wurde erwähnt, dass es hilfreich ist, eine Routine zu entwickeln.

4.2.3 Veränderungen kognitiv-emotionale Stressfolgen

Bevor im Interview auf die spezifischen Veränderungen der kognitiv-emotionalen Stressfolgen eingegangen wurde, berichteten die Befragten über allgemein festgestellte Veränderungen ihrer Stressfolgen. Sechs Personen beschrieben dabei positive Veränderungen. So half die Atemarbeit beispielsweise für den Stressabbau im Alltag oder um in Stresssituationen richtig zu atmen. Ausserdem diente die Atemarbeit als Instrument und Ressource, um in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben.

Von gleichbleibendem Stresserleben und keinen festgestellten Veränderungen berichtete insbesondere eine Person. Als Grund wird die Onlineteilnahme und ein zu hektischer Ablauf des wöchentlichen Atemtrainings angegeben: *«Mit dem Fakt, dass es online war und auch mit dieser Hektik, verbinde ich, dass es vielleicht nicht so gut geklappt hat» (B10, Pos. 34).*

Nachdem nun ein allgemeiner erster Eindruck über die Veränderungen in den Stressfolgen aufgezeigt wurde, werden nachfolgend die einzelnen Aspekte der kognitiv-emotionalen Stressfolgen vertiefter betrachtet. In Abbildung 9 sind dazu die Anzahl codierten Segmente pro Subkategorie aufgeführt. Die Teilnehmenden hatten jeweils auch die Möglichkeit zu schildern, falls sie keine Veränderungen feststellen konnten.

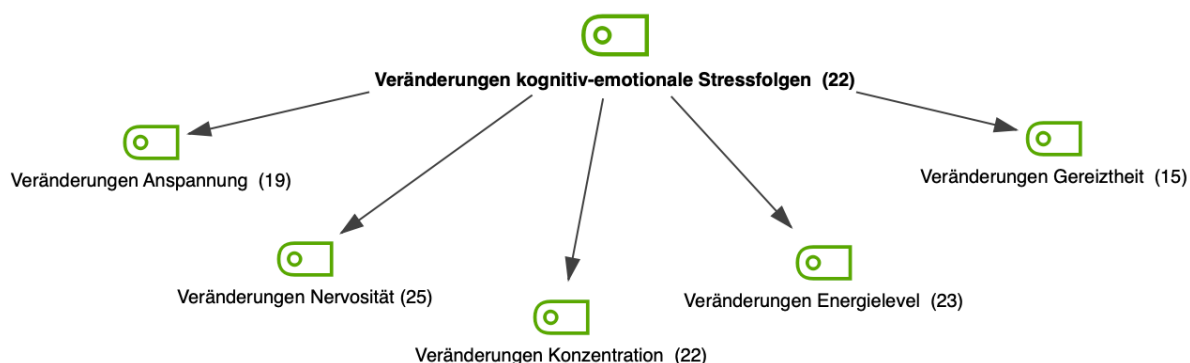


Abbildung 9. Anzahl Codierungen der kognitiv- emotionalen Stressfolgen (eigene Darstellung)

Veränderungen Anspannung

Acht Personen und somit die Mehrheit der Teilnehmenden berichteten von positiven Veränderungen ihrer Anspannung. Sie berichteten generell von geringerer Anspannung, von schnellerem Runterfahren, von einem entspannteren Start in den Tag und von allgemeiner Entspannung und Gelöstheit. Zudem wurde es als hilfreich empfunden, dass bei Anspannung mithilfe der Atemarbeit eine Auszeit genommen werden konnte. Auch von einer muskulären Lösung der Anspannung, die sich somit auf die körperliche und nicht auf die kognitiv-emotionale Ebene bezieht, wurde berichtet. Zwei Personen schildern jedoch, dass die Veränderungen jeweils von sehr kurzer Dauer waren und teilweise schon nach einer Stunde wieder verschwanden: «[...] immer, wenn denn eine Stunde später etwas ist, was stresst oder so, dann ist es halt dann wieder weg, diese Entspannung vom Atemtraining» (B08, Pos. 18).

Veränderungen Nervosität

Von allen Veränderungen der kognitiv- emotionalen Stressfolgen codierte die Verfasserin bei der Nervosität am meisten Segmente. Bis auf eine Person, die angibt, dass ihr die Atemarbeit bezüglich der Nervosität nicht weiterhelfen konnte, konnten überall positive Veränderungen festgestellt werden. Besonders häufig wurde über alle Teilnehmenden hinweg eine Ruhe angesprochen, die durch die Atemarbeit erreicht wurde. «[...] ich habe gemerkt, dass ich die Atemübung, also gerade auch beim Spazieren, dass sie mir mehr noch eher an Ruhe gegeben haben und Ausgeglichenheit» (B11, Pos. 20).

Neben einer allgemeinen Ruhe wurde auch spezifisch eine innere Ruhe angesprochen. Des Weiteren wurden die Atemübungen vor Präsentationen angewendet und somit konkret in einer mit Nervosität verbundenen Situation. Zudem half die Atemarbeit, Nervosität bei ärgerlichen Ereignissen zu lösen: «[...] die nehmen eine gewisse Nervosität auch weg, vor allem immer dann, wenn man sich ärgert und das ist bei mir oft der Fall» (B03, Pos. 10).

Interessant ist, dass die beiden relevanten Zusammenhänge, die mithilfe des Code-Relations-Browsers evaluiert wurden, mit der Subkategorie Nervosität zusammenhängen (Anhang Q). Zum einen fand sich ein Zusammenhang zwischen der Anwendung der Atemarbeit am Morgen und den Veränderungen in der Nervosität, wobei die morgendliche Anwendung eine besonders positive Wirkung zu haben scheint. So berichteten vier Teilnehmende, dass der Start in den Tag mit Atemarbeit für positive Veränderungen in ihrer Nervosität sorgte: «Wenn man den Tag quasi mit so einem Atemtraining startet, dass das irgendwie so für mehr Ruhe sorgt, oder. So ein schöner Start in den Tag einfach» (B06, Pos. 2). Zum anderen zeigte der Code-Relations-Browser einen Zusammenhang zwischen den Veränderungen in der Anspannung und den Veränderungen in der Nervosität. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass die beiden Aspekte während den Interviews häufig gemeinsam genannt wurden: «[...] bei den anderen Punkten wie Anspannung, Nervosität... Ich bin sonst einfach so grundsätzlich weniger angespannt und auch die Nervosität ist weniger als vorher» (B09, Pos. 20). Zudem wird sowohl bei Veränderungen in der Anspannung als auch bei berichteten Veränderungen in der Nervosität häufig das Wort *Ruhe* gebraucht. Dadurch ist es schwieriger, diese beiden Kategorien klar voneinander abzugrenzen.

Veränderungen Konzentration

Bei den Veränderungen in der Konzentration berichteten fünf der Befragten von einer Verbesserung. Diese liess sich feststellen, indem die Atemarbeit half, sich besser zu fokussieren, beispielsweise beim Halten von Präsentationen oder bei langen Sitzungstagen. Des Weiteren wurde berichtet, dass bei der Arbeit weniger Flüchtigkeitsfehler auftraten. Gemäss zwei Teilnehmenden scheint die Dauer der Atemübungen dabei einen entscheidenden Einfluss zu haben. Veränderungen in der Konzentration machten sich demnach insbesondere nach dem wöchentlich durchgeführten Atemtrainings bemerkbar, da die Atemübungen dann jeweils 20 Minuten und nicht nur fünf Minuten durchgeführt wurden. Weiter wird die verbesserte Konzentration damit verbunden, dass mithilfe der Atemarbeit entspannter in den Tag gestartet wurde. Das sorgte dann für bessere Konzentration und Ausdauer bei der Arbeit. Wie bereits bei der Anspannung wurde jedoch auch hier erwähnt, dass die Effekte von sehr kurzer Dauer waren: «Ein bisschen

konzentrierter, sonst würde ich nicht sagen, dass ich anders gearbeitet habe. Aber das war auch einfach kurz nachdem die Übung gemacht wurde. Am Nachmittag war dann schon wieder alles beim Alten» (B07, Pos. 22).

Sechs der Befragten konnten auch diese kurzfristigen Effekte nicht feststellen, da sie keine Veränderung ihrer Konzentration bemerkten. Ein Teilnehmer gibt hierbei zu bedenken, dass er in diesem Bereich sehr erstaunt über eine Veränderung gewesen wäre, da die Unkonzentriertheit ein Symptom seiner Long Covid Erkrankung sei. Als weitere Gründe für die gleichbleibende Konzentration wurde angegeben, dass die Konzentration bereits vor der Atemarbeit gut war und dadurch kein grosser Unterschied festgestellt werden konnte. Oder, dass die Atemübungen nicht in den passenden Momenten eingebaut werden konnte, da im Arbeitsalltag keine Zeit dafür gefunden wurde. Drei Personen konnten schlichtweg keine Veränderungen feststellen.

Veränderungen Energielevel

Hinsichtlich der Veränderungen im Energielevel berichtete die Mehrheit der Interviewten von positiven Veränderungen. Diese Personen fühlten sich nach den sechs Wochen unter anderem weniger antriebslos und sie waren motivierter, Dinge zu unternehmen. Ausserdem kamen sie gut durch lange Sitzungstage. Zudem wurde ein Gefühl der Wachheit nach Anwendung der Atemarbeit beschrieben: *«[...] dann ist ja etwas ausgelöst worden im Körper, das kann auch einen wachen Geist oder irgendwie diese Wachheit hervorrufen, das ist mir auch aufgefallen. Vor allem morgens, dass ich dann in Gedanken schneller wach war [...]» (B03, Pos. 22).* Der eher kurzfristige Effekt wurde auch hier erneut aufgegriffen: *«[...] die lange Batteriezeit, da hab ich jetzt nicht den Eindruck, meine Akkukapazität ist doppelt so gross, wenn ich das gemacht habe» (B04, Pos. 18).* Um die Akkukapazität nachhaltig zu laden, um es in den Worten des Interviewten auszudrücken, müsste die Atemarbeit wie Sport langfristig in den Alltag integriert werden.

Beim Teilnehmer, der an Long Covid leidet, wurden auch hier keine Veränderungen erreicht. Den Grund dafür vermutet der Teilnehmer erneut in seiner Krankheit, weil Long Covid mit Müdigkeit und Schlappeheit in Verbindung gebracht wird. Zwei weitere Personen gaben zwar an, sich energievoller zu fühlen, sie denken aber nicht, dass diese Veränderung aufgrund der Atemarbeit stattfand, sondern aufgrund von Änderungen ihres Essverhaltens oder dem Ausführen von Yoga.

Veränderungen Gereiztheit

Von einer Verbesserung, beziehungsweise Verringerung ihrer Gereiztheit, berichteten die Hälfte der Untersuchungsteilnehmenden. Die Veränderungen konnten nicht nur bei der Arbeit, sondern auch im Familienleben beobachtet werden: *«[...] wenn ich gemerkt habe, ich*

komme in den Stress, habe ich auch wieder die Atmung angewendet und ich habe mich kurz eine Minute, zwei Minuten zurückgezogen und konnte das dort auch anwenden und darum ist es jetzt fast nie mehr vorgekommen, dass ich eigentlich gereizt war, oder laut wurde, genau» (B12, Pos. 18). Zudem wurde die Atemarbeit bewusst als Instrument eingesetzt, um in spezifischen Situationen eine Pause einzubauen und dadurch besser mit der Gereiztheit umzugehen.

Mit 15 codierten Segmenten wurden bei der Gereiztheit jedoch von allen festgehaltenen Veränderungen der kognitiv-emotionalen Stressfolgen am wenigsten Segmente codiert. Die Hälfte der Personen konnten in diesem Bereich keine Veränderungen feststellen. Bei geschilderten Verbesserungen der Gereiztheit wurde zudem mehrfach erwähnt, dass wahrscheinlich nicht die Atemarbeit alleine dafür verantwortlich war. Auf die konkreten weiteren Einflussfaktoren wird in Kapitel 4.2.5 näher eingegangen.

4.2.4 Weitere Veränderungen

Neben Veränderungen der kognitiv- emotionalen Stressfolgen wurde evaluiert, ob weitere Effekte durch die Atemarbeit zu beobachten waren. Diesbezüglich wurde ein allgemeines erhöhtes Bewusstsein über die Atmung genannt und ein positiver Effekt auf das Socializing: *«[...] dieses gemeinsam etwas am Morgen zu machen, ich fand diese Small Talks, die dadurch entstanden sind, die Vernetzung, die damit entstanden ist, das ist so ein Nebenprodukt davon gewesen und ich fand das so wertvoll» (B11, Pos. 48).* Zudem erwähnten die Teilnehmenden die positiven Effekte der Atemarbeit bei situativer Anwendung, beispielsweise bei emotionaler Aufgewühltheit.

Besonders häufig angesprochen wurden körperliche und gesundheitliche Veränderungen sowie eine Veränderung im Wohlbefinden (Abbildung 10). Das Verbesserte Wohlbefinden setzten die Befragten auch mit dem bereits erwähnten Socializing in Verbindung.



Abbildung 10. Anzahl Codierungen der weiteren Veränderungen nach sechs Wochen Atemarbeit (eigene Darstellung)

Beschreibungen körperlicher Veränderungen, die durch Atemarbeit ausgelöst wurden, waren ein Kribbeln, Schwindel, besseres Atmen oder ein Gefühl des «geflasht seins»: «*Also ich hatte mehr Luft, war so ein bisschen geflasht, so blöd wie es tönt*» (B08, Pos. 22).

Gesundheitliche Veränderungen, von denen drei Befragte berichteten, waren eine erlebte Verbesserung einer neurologischen Erkrankung, die sich sonst durch ein Zittern bemerkbar machte. Weiter das Verschwinden von Atemproblemen, die sich vor der Untersuchung jeweils durch einen Druck auf der Brust, Reizhusten oder durch einen Speiseröhrenkrampf äusserten. Auch jemandem, der an einer affektiven Störung litt, geht es inzwischen viel besser. Dies ist jedoch nicht nur der Atemarbeit geschuldet, sondern insbesondere dem Absetzen bestimmter Medikamente. Beim Teilnehmer, der an Long Covid leidet, konnten keine Veränderungen festgestellt werden. Er findet dennoch, dass ihm die Atemübungen guttaten.

4.2.5 Weitere Einflussfaktoren

Um Störvariablen zu minimieren, wurden die Untersuchungsteilnehmenden gefragt, welche weiteren relevanten Einflussfaktoren ihre Stressfolgen in den letzten sechs Wochen beeinflusst haben könnten. Diesbezüglich wurden Long Covid und Trauer durch persönliche Verluste als Einflussfaktoren aufgeführt, die sich negativ auf die Stressfolgen auswirkten. Als Einflussfaktoren, die sich positiv auf die Stressfolgen auswirkten, wurden verschiedenste Faktoren genannt, wie beispielsweise der persönliche Umgang mit Stress, eine Gesprächstherapie, Meditation, Trauerarbeit, ein besserer Schlafrhythmus, das bereits geschilderte absetzen von Medikamenten, Bewegung während der Atemarbeit oder Eisbaden.

Neben den genannten Faktoren wurden zudem Arbeit, Sport, Ernährung und die Jahreszeit besonders häufig als weitere Einflussfaktoren genannt, wie an den Anzahl Codierungen in Abbildung 11 zu entnehmen ist.

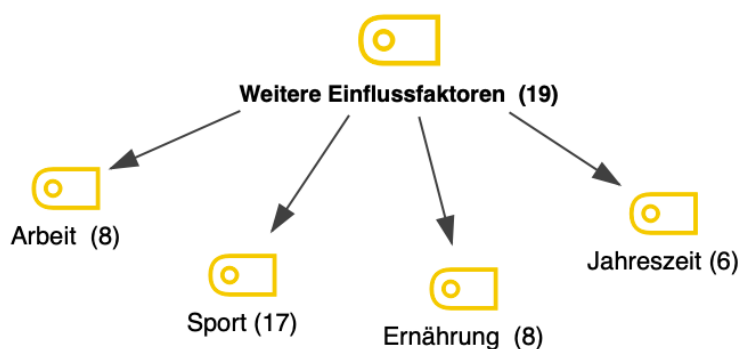


Abbildung 11. Anzahl Codierungen der weiteren Einflussfaktoren (eigene Darstellung)

Hinsichtlich der Arbeit, die vier Personen als relevanten Einflussfaktor auf ihre Stressfolgen angaben, wurden beispielsweise die Pausengestaltung, stressige Phasen bei der Arbeit, der Arbeitsrhythmus oder das Delegieren von Arbeiten erwähnt. Dieser Faktor konnte somit einen positiven oder einen negativen Einfluss ausüben.

Sport, zum Beispiel Yoga, Schwimmen, Spazieren und allgemein mehr Bewegung wurde von sieben Personen als positiver Einflussfaktor genannt. Eine Person, die sehr viel Sport macht, fand wiederum, dass ihr eine Sportpause guttat.

Fünf weitere Teilnehmende nannten Veränderungen in der Ernährung, zum Beispiel durch eine Reduktion von Zucker, weniger Fast Food oder Verzicht auf Alkohol als positiven Einflussfaktor.

Die Jahreszeit, die von vier Befragten genannt wurde, hatte ebenfalls einen Einfluss auf die Stressfolgen. Die Teilnehmenden gaben an, wieder mehr draussen zu sein, wobei der Wechsel der Jahreszeit besonders auf die Energie einen positiven Einfluss zu haben schien: *«Es wird wieder heller. Ja, es war etwas wärmer, es war mehr Licht. Ich glaube schon, dass es auch einen Einfluss hatte, dass ich etwas energievoller bin, als vor sechs Wochen» (B08, Pos. 40).*

4.2.6 Motivierung zum Atemtraining

Im Folgenden werden die Ergebnisse betrachtet, wie Baloise Mitarbeitende zukünftig zum Besuch des wöchentlichen Atemtrainings motiviert werden könnten. Dafür wird zuerst angeschaut, was die Befragten zur Untersuchungsteilnahme motivierte. Im Anschluss wird dargestellt, wie Baloise Mitarbeitende gemäss den Befragten zukünftig zum Besuch des Atemtrainings motiviert werden können. Dabei wird zuerst auf Baloise Mitarbeitende allgemein eingegangen und anschliessend auf Mitarbeitende mit erhöhtem Stresserleben.

Motivation Untersuchungsteilnahme

Wie in Kapitel 3.3 festgehalten, wurde die Stichprobe in einem ersten Schritt vom BGM der Baloise für eine mögliche Untersuchungsteilnahme angefragt. Die Motivierung durch das BGM wurde schlussendlich auch als häufiger Grund für die Untersuchungsteilnahme genannt. Neben dem BGM konnten auch Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen vier der Befragten zur Untersuchungsteilnahme motivieren: *«Ich wurde von einer Arbeitskollegin motiviert, die bereits am Atemtraining teilnimmt. Und weil ich selber viele solche Studien machen musste, weiss ich, wie schwierig es ist, Leute für die Teilnahme zu finden. Deshalb dachte ich, ich muss ja eigentlich nur dort sein und atmen und kann das damit unterstützen» (B07, Pos. 41).* Die angesprochene Unterstützung bei der Bachelorarbeit motivierte auch drei weiteren Personen zur Teilnahme. Wie in Kapitel 3.3 beschrieben,

zählte ein vorhandenes Stresserleben als Voraussetzung für die Teilnahme. Wenig überraschend war eine gewünschte Stressreduktion mithilfe der Atemarbeit ein weiterer wichtiger Motivationsgrund für die Untersuchungsteilnahme. Oder um es in den Worten eines Befragten auszudrücken, der «Catcher»: «[...] aber der Catcher war eben, dass das helfen kann, Stress abzubauen, grundsätzlich» (B09, Pos. 46). Ein Teilnehmer wollte zudem seinen allgemeinen Gesundheitszustand verbessern. Die Teilnahme sah er als optimalen Einstieg, um eine Alternative zu Medikamenten zu finden. Drei weitere Personen wurden durch ihre Neugier und Offenheit zur Teilnahme motiviert. Es kam auch durchaus vor, dass mehrere der geschilderten Faktoren als Motivationsgründe genannt wurden.

Zukünftige Motivierung zum Atemtraining

Betreffend der Frage, wie Baloise Mitarbeitende zukünftig zum Besuch des wöchentlich angebotenen Atemtrainings motiviert werden könnten, wurde mit 37 codierten Segmenten, über alle Kategorien hinweg, mit Abstand am meisten codiert.

Acht Befragte nannten die Motivierung durch bestehende Kursteilnehmende als wichtigen Punkt: «[...] dann denke ich schon, dass das Gegenüber das hört und aufgrund dieser aktiven Empfehlung womöglich dann schon sagt, das wäre spannend, ich versuch das. Ich habe das Gefühl, Story Telling ist das A und O, wenn man das weiterbringen möchte» (B03, Pos. 34). Diese Mund-zu-Mund-Propaganda, wie sie von vier Interviewten genannt wurde, scheint somit eine effektive Weise, um zukünftig Baloise Mitarbeitende zum Besuch des Atemtrainings zu motivieren: «Ich denke eher, das ist wirklich über Mund-zu-Mund-Propaganda gehen muss. Dass jemand der dort ist, begeistert ist, andere mitzieht» (B01, Pos. 42). Ferner wurde vorgeschlagen, bestehende Teilnehmende zu interviewen, um zu erfassen, wie das Atemtraining erlebt wird und welche Verbesserungen die Atemarbeit mit sich bringt. Weiter wurde empfohlen, das Atemtraining direkt in verschiedenen Abteilungen zu bewerben oder dieses bei einem gemeinsamen Mittagessen vorzustellen.

Neben der Motivierung durch bestehende Kursteilnehmende wurden auch konkret die Vorgesetzten erwähnt: «Wenn die Vorgesetzten das vielleicht so ein bisschen pushen und man vielleicht auch mal als Vorgesetzte sagen könnte, okay, du kannst das auf Arbeitszeit nehmen, du musst nicht frei eintragen» (B05, Pos. 32). Es wurde zudem darauf hingewiesen, dass es auch im Interesse der Vorgesetzten sein sollte, auf das Atemtraining und seine positiven Auswirkungen hinzuweisen. Und zwar, da bei gestressten Mitarbeitenden die Stimmung, die Konzentration sowie die Leistungsfähigkeit leidet.

Als weiterer Vorschlag, Baloise Mitarbeitende zukünftig zum Besuch des Atemtrainings zu motivieren, wurde eine vermehrte Publizierung im Intranet genannt, wobei angemerkt wurde, dass das Atemtraining dort eigentlich bereits regelmässig beworben wird. Betreffend

des Intranets wurde zudem vorgeschlagen, das Atemtraining in Form eines Videos anzubieten. Eine weitere Idee war die Erstellung eines Werbefilms zum Atemtraining: «[...] *dass es zusätzlich zum Angebot eigentlich noch quasi einen Werbefilm dafür gibt, das könnte ich mir vorstellen, dass könnte unter Umständen noch helfen, auch die Sichtbarkeit zu erweitern und auch die Leute dazu zu motivieren, das Angebot zu nutzen*» (B04, Pos. 33).

Zudem wurde vorgeschlagen, Mitarbeitenden, die ein umfassenderes Verständnis der Atemarbeit erhalten möchten, vertiefter aufzuzeigen, welche Vorteile die Atemarbeit bietet und was die Atemübungen genau im Körper auslösen. Diesbezüglich wurde weiter der Input gegeben, ein Teil der vorliegenden Bachelorarbeit zur Bewerbung des Atemtrainings zu verwenden.

Eine weitere Empfehlung lautete, die Zeiten zukünftig zu variieren und das Atemtraining somit nicht nur Donnerstagsmorgens anzubieten. Als letztes wurde vorgeschlagen, das Angebot, das zurzeit nur auf Deutsch existiert, auch auf Französisch anzubieten. Dadurch soll eine Zielgruppe mit vielen Interessierten, die zurzeit nicht vom Angebot profitieren können, erreicht werden.

Zukünftige Motivierung zum Atemtraining bei Stressempfinden

Die Frage, wie Baloise Mitarbeitende zukünftig dazu motiviert werden können, das Atemtraining zu besuchen, ist allgemein gehalten und bezieht sich dadurch auch auf Mitarbeitende ohne erhöhtes Stresserleben. Die Interviewten wurden jedoch zusätzlich gefragt, wie ihrer Meinung nach konkret Mitarbeitende mit erhöhtem Stresserleben für den Besuch des Atemtrainings motiviert werden könnten. Diesbezüglich wurden bereits zuvor genannte Aspekte, wie die Motivierung durch bestehende Kursteilnehmende oder durch Vorgesetzte, genannt, die an dieser Stelle nicht erneut ausgeführt werden. Auch die Bewerbung im Intranet wurde erneut angesprochen, wobei darauf hingewiesen wurde, die Formulierung des Intranetposts entsprechend anzupassen: «*Ich glaube, es kommt auch ganz drauf an, wie man etwas ausschreibt im Intranet. Und wenn man wirklich auf die gestressten Leute eingehen möchte, dass man vielleicht eben die Formulierung etwas anpasst*» (B08, Pos. 50). Erneut erwähnt wurde zudem, die Auswirkungen der Atemarbeit vertiefter aufzuzeigen, wobei bei gestressten Mitarbeitenden spezifisch die veränderten Stressfolgen hervorgehoben werden könnten.

Neu angesprochen wurde besonders häufig das BGM der Baloise: «[...] *im HR/ BGM - Umfeld erkennt, wo hat man vielleicht irgendwelche Risikogruppen oder Risikopersonen und spezifisch auf die zugeht und sagt, wir beobachten, ja dein Kalender ist sehr voll oder sehr viel rennst du hin und her. Wärst du allenfalls bereit oder offen, wir hätten da gewisse*

Instrument oder Angebote, die helfen könnten, vielleicht dein Alltag erträglicher zu gestalten» (B04, Pos. 37). Zur Motivierung durch das BGM war ein Widerspruch zwischen den Aussagen der Befragten beobachtbar. Einerseits erwähnten sie, dass das BGM gestresste Mitarbeitende aus ihrer Komfortzone holen soll. Andererseits wurden Bedenken geäußert, dass Mitarbeitende, die zu sehr aus ihrer Komfortzone geholt werden, schlussendlich weniger motiviert sein würden und die Atemübungen somit auch weniger anwenden.

4.2.7 Sonstiges und Blumen am Wegesrand

Abschliessend betrachtet die Verfasserin die Kategorien *Sonstiges* und *Blumen am Wegesrand* näher.

In der Kategorie *Sonstiges* stachen besonders die kurzfristigen Effekte der Atemarbeit hervor, die auch bereits bei den geschilderten Veränderungen in der Anspannung, Konzentration und des Energielevels erwähnt wurden. Insbesondere bei zwei Teilnehmenden waren die Effekte von so kurzer Dauer, dass schlussendlich nicht wirklich eine Veränderung der kognitiv- emotionalen Stressfolgen festgestellt werden konnte: *«Die Atemübungen helfen sehr kurzfristig einfach, für ein paar Stunden, aber nicht länger. Deshalb ja, ich denke, das Stresslevel ist plus/ minus dasselbe geblieben» (B07, Pos. 39).*

In der Kategorie *Blumen am Wegesrand* wurden drei Aspekte angesprochen, die für weiterführende Forschung von Interesse sein könnten. So erwähnten drei Befragte die Musik, die teilweise während des Atemtrainings verwendet wurde. Diese empfanden sie als motivierend und sie sorgte für Emotionen: *«[...] und dann hat er noch klassische Musik gespielt und mir liefen nach 30 Sekunden, ich konnte es gar nicht bremsen, liefen die Tränen, weil eben, das macht ja was mit einem» (B02, Pos. 8).* Neben der Musik wurden die Atemübungen auch in Kombination mit Yoga oder Meditation angewendet. Des Weiteren schien es einen Einfluss zu haben, ob das Atemtraining online oder vor Ort durchgeführt wurde. Teilnehmende erwähnten diesbezüglich, dass vor Ort eine andere Energie vorhanden war und dass die Teilnahme vor Ort angenehmer war, weil der Atemtrainer moderierte.

5 Diskussion

Nachfolgend werden die Ergebnisse aus Kapitel 4 unter Einbezug der Theorie zusammengefasst und die Fragestellungen werden beantwortet. Anschliessend folgen Handlungsempfehlungen für die Auftraggeberin und eine kritische Reflexion. Im abschliessenden Ausblick geht hervor, welche Aspekte für weiterführende Forschung von Interesse sein könnten und welche Fragen offenbleiben.

5.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass die sechswöchige Atemarbeit bei den meisten Baloise Mitarbeitenden einen positiven Eindruck hinterlassen hat. Der positive Eindruck zeigt sich auch daran, dass sich die Mehrheit der Mitarbeitenden eine zukünftige Anwendung der Atemarbeit vorstellen kann.

Die in den Interviews berichteten positiven Veränderungen der kognitiv- emotionalen Stressfolgen spiegeln sich in den Skalenwerten des Items wider, welches das Stresserleben erfasst. So sind die Skalenwerte nach der Untersuchung mehrheitlich niedriger als vor Beginn der sechswöchigen Untersuchung, was auf eine Verringerung des Stresserlebens hindeutet (Kapitel 4.1). Laut dem transaktionalen Stressmodell (Kapitel 2.2.2) lässt sich dies durch zwei Aspekte erklären. Zum einen können diese Ergebnisse ein Hinweis dafür sein, dass die Atemarbeit als verfügbare Ressource wahrgenommen wird, was sich positiv auf den Bewertungsprozess des Stressors auswirkt. Zum anderen kann mithilfe der Atemarbeit ein emotionsorientiertes Coping stattfinden, indem die mit Stress assoziierten Emotionen durch die Atemübungen reguliert werden.

Weiter ist festzuhalten, dass eine Erhöhung des Skalenwertes, oder ein sehr hoher Skalenwert nach der Untersuchung, der auf ein hohes Stresserleben hindeutet, nicht automatisch damit gleichzusetzen ist, dass die Atemarbeit keine Wirkung zeigte. Denn wie sich bei zwei Befragte zeigt, wird die Atemarbeit selbst unter diesen Umständen als hilfreich wahrgenommen. Bei einer weiteren Person dient die Atemarbeit jedoch weder als Ressource noch als Copingstrategie. Dieses Ergebnis verdeutlicht nicht nur die in Kapitel 2.2.2 geschilderte Individualität des Bewertungs- und Bewältigungsprozesses, sondern stimmt auch mit dem aktuellen Stand der Forschung überein (Kapitel 2.2.4). Dieser besagt, dass nicht bei allen Personen eine spürbare Wirkung der Atemarbeit eintritt.

Bei einem Grossteil der Befragten Mitarbeitenden treten nach sechs Wochen Atemarbeit jedoch mehrheitlich positive Veränderungen in den kognitiv- emotionalen Stressfolgen auf. Dies zeigt sich in der Subkategorie Anspannung, Nervosität und auch beim Energielevel. Festgestellte Veränderungen in der Nervosität stechen dabei besonders hervor. Diese

Subkategorie der kognitiv-emotionalen Stressfolgen wurde während den Interviews nicht nur am meisten genannt, sondern bis auf eine Person schildern auch alle Befragten positive Veränderungen. Es zeigt sich zudem, dass die positiven Veränderungen in der Nervosität besonders bei einer morgendlichen Anwendung der Atemarbeit auftreten. Bei der Subkategorie Gereiztheit hingegen schildert noch lediglich die Hälfte der Befragten Verbesserungen und bei der Subkategorie Konzentration sind es mit fünf Befragten knapp weniger als die Hälfte, die wünschenswerte Veränderungen wahrnimmt. Diese unterschiedlichen Veränderungen in den kognitiv- emotionalen Stressfolgen, auch innerhalb einer Subkategorie, verdeutlichen erneut die in der Begriffsbestimmung festgehaltene Subjektivität des Stresserlebens (Kapitel 2.1.2), welche auch beim transaktionalen Stressmodell nochmal verdeutlicht wird (Kapitel 2.2.2). Einen weiteren Erklärungsansatz für diese Unterschiede bietet das in Kapitel 2.2.3 vorgestellte Arbeitspsychologische Stressmodell. Gemäss diesem wirken auf jedes Individuum unterschiedliche Belastungen und Ressourcen ein, was wiederum die Bewertungs- und Bewältigungsprozesse sowie die Stressfolgen beeinflusst. Somit sind je nach vorhandenen Belastungen und Ressourcen der Befragten auch andere Stressfolgen, beziehungsweise Veränderungen dieser, zu erwarten.

Dass die festgestellten Veränderungen vorübergehend sein können und teilweise schon nach einer Stunde wieder verschwinden, wird bei der Subkategorie Anspannung, Konzentration und Energielevel deutlich. Dies bestätigt die in Kapitel 2.2.4 vorgestellte Studie von Balban et al. (2023), die darauf hinweist, dass es vor allem in Bezug auf langfristige Auswirkungen der Atemarbeit, weitere Untersuchungen braucht.

Nach sechs Wochen Atemarbeit lassen sich neben veränderten kognitiv- emotionalen Stressfolgen weitere Veränderungen feststellen. Diese sind in Tabelle 6 zusammengefasst.

Tabelle 6

Weitere Veränderungen nach sechs Wochen Atemarbeit

Weitere Veränderungen nach sechs Wochen Atemarbeit	
Körperliche Veränderungen	<ul style="list-style-type: none"> • Kribbeln • Schwindel • Besseres Atmen • Gefühl des «geflasht seins»
Gesundheitliche Veränderungen	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung neurologischer Erkrankung • Verschwinden von Atemproblemen
Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> • Durch vermehrtes Socializing
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhtes Bewusstsein über den Atem • Positiver Effekt auf Socializing

Diese Befunde bestätigen die Theorie, dass sich somatische, kognitiv- emotionale sowie verhaltensbezogene Stressfolgen wechselseitig beeinflussen (Kapitel 2.2.3). Das verbesserte Wohlbefinden ist zudem kongruent mit der in Kapitel 2.2.4 vorgestellten Studie von Balban et al. (2023), die darauf hinweist, dass sich Atemarbeit positiv auf die Stimmung auswirkt.

Die Besserung der im Ergebnisteil (Kapitel 4.2.4) erwähnten affektiven Störung ist hauptsächlich durch das Absetzen von Medikamenten bedingt, deshalb wird diese bewusst nicht in Tabelle 6 aufgeführt. Neben Medikamenten gibt es diverse weitere relevante Einflussfaktoren, welche die kognitiv- emotionalen Stressfolgen beeinflussen. Sport, Arbeit, Ernährung und die Jahreszeit werden dabei am häufigsten genannt. Gemäße dem Arbeitspsychologischen Stressmodell sind diese Einflussfaktoren als Belastungen und Ressourcen zu verstehen, die einen direkten Einfluss auf die Stressfolgen ausüben. Die Arbeit beispielsweise kann als bedingungsbezogener Stressor verstanden werden, eine Ernährungsumstellung wiederum als personenbezogene Ressource (Kapitel 2.2.3).

Die Befragten liefern mit Aussagen, was sie zur Untersuchungsteilnahme motiviert hat, hilfreiche Hinweise, wie Baloise Mitarbeitende künftig zum Besuch des Atemtrainings motiviert werden könnten. Besonders die Motivierung durch das BGM und durch andere Mitarbeitende, wie auch der Wunsch nach Stressreduktion und verbesserter Gesundheit, sind dabei hervorzuheben. Zudem liefern die Befragten konkrete Vorschläge, wie Baloise Mitarbeitende zukünftig zum Besuch des wöchentlichen Atemtrainings motiviert werden können. Die Vorschläge sind in Tabelle 7 zusammengefasst und beziehen sich sowohl auf Mitarbeitende allgemein als auch auf solche mit erhöhtem Stresserleben. Empfehlungen, die spezifisch diejenigen Mitarbeitenden mit erhöhtem Stresserleben betreffen, sind in grauer Farbe dargestellt.

Tabelle 7

Zukünftige Motivierung von Baloise Mitarbeitenden zum wöchentlichen Atemtraining

Zukünftige Motivierung zum wöchentlichen Atemtraining
<ul style="list-style-type: none"> • Motivierung durch bestehende Kursteilnehmende • Motivierung durch Vorgesetzte • Vermehrte Bewerbung via Intranet Bestehende Formulierungen anpassen • Auswirkungen der Atemarbeit darlegen Auswirkungen auf Stressfolgen darlegen • Zeiten variieren • Atemtraining auf Französisch anbieten • Motivierung durch das BGM

Anmerkung: Empfehlungen, welche spezifisch Mitarbeitende mit erhöhtem Stresserleben betreffen, sind in grauer Farbe dargestellt.

5.2 Beantwortung der Fragestellungen

Da die Ergebnisse, unter Einbezug der Theorie, bereits umfangreich interpretiert wurden (Kapitel 5.1), folgt nachfolgend eine kurze und präzise Beantwortung beider Fragestellungen.

Die Frage, wie sich nach sechs Wochen Atemarbeit die kurzfristig kognitiv-emotionalen Stressfolgen von Baloise Mitarbeitenden, die zu Beginn der Atemarbeit ein erhöhtes Stresserleben aufweisen, verändern, lässt sich dahingehend beantworten, dass grösstenteils positive Veränderungen auftreten. Dies zeigt sowohl der Vergleich der erhaltenen Skalenwerte vor- und nach der Untersuchung, welche das Stresserleben quantitativ erfassten, als auch die Ergebnisse der Interviews. Positive Veränderungen werden in allen Subkategorien der kognitiv- emotionalen Stressfolgen berichtet. Diese umfassen die Anspannung, Nervosität, Konzentration, Energielevel und Gereiztheit, wobei immer bei mindestens 5 der 12 Befragten Verbesserungen auftreten. Besonders hervorzuheben sind festgestellte Veränderung in der Subkategorie Nervosität. Diese treten insbesondere dann auf, wenn die Atemarbeit am Morgen angewendet wird. Bemerkbar macht sich die Veränderung insbesondere durch vermehrte Ruhe. Im Vergleich zu den Subkategorien Anspannung, Konzentration und Energielevel, verschwindet diese Verbesserung auch nicht bereits nach einer Stunde wieder.

Hinsichtlich der Frage, wie Baloise Mitarbeitende zukünftig zum Besuch des Atemtrainings motiviert werden können, erweisen sich bestehende Kursteilnehmende, die ihre positiven Erfahrungen teilen, als bedeutsam. Weiter könnten Mitarbeitende auch durch Vorgesetzte zum Besuch des Atemtrainings motiviert werden. Eine vermehrte Bewerbung über das Intranet der Balosie kann ebenfalls dazu führen, dass das Atemtraining künftig von mehr Mitarbeitenden besucht werden würde. Falls spezifisch Mitarbeitende mit erhöhtem Stresserleben angesprochen werden sollen, empfiehlt es sich, entsprechende Formulierungen zu wählen. Bei diesen könnten beispielsweise konkret die Vorteile der Atemarbeit auf das Stresserleben hervorgehoben werden. Weiter könnten Mitarbeitende zum Besuch des Atemtrainings angeregt werden, indem die positiven Auswirkungen der Atemarbeit hervorgehoben werden. Je nach Zielgruppe sollte darauf geachtet werden, welche Auswirkungen in den Fokus gerückt werden. Bei Mitarbeitenden mit erhöhtem Stresserleben lohnt es sich, spezifisch Veränderungen der kognitiv-emotionalen Stressfolgen aufzugreifen. Eine grössere Flexibilität betreffend den Zeitraum sowie der Sprache, in der das Atemtraining angeboten wird, könnte Baloise Mitarbeitende ebenfalls zu einer Teilnahme des wöchentlichen Atemtrainings bewegen. Eine zukünftige Zielgruppe besteht insbesondere im französischsprachigen Raum. Abschliessend ist die

Motivierungsarbeit durch das BGM hervorzuheben. Das BGM hat die Stichprobe vorliegender Arbeit nicht nur zur Untersuchungsteilnahme angeregt, sondern wurde von dieser auch als konkreten Vorschlag genannt, fortan mehr Mitarbeitende zum Besuch des Atemtrainings zu motivieren.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Atemarbeit ein geeignetes Instrument der Verhaltensprävention darstellt, um der Stressproblematik in der Arbeitswelt entgegenzuwirken. Das gelingt besonders durch hervorgerufene Veränderungen in der Nervosität. Diese Ergebnisse stimmen mit dem aktuellen Forschungsstand überein. Gemäss diesem übt Atemarbeit einen positiven Einfluss auf das subjektive Stresserleben aus und bringt Verbesserungen in den Bereichen Kognition und Emotion mit sich (Kapitel 2.2.4). Um Baloise Mitarbeitenden die Möglichkeit zu geben, diese Veränderungen erleben zu können, gibt es verschiedene Motivationsfaktoren. Im folgenden Kapitel werden, in Bezug auf diese evaluierten Motivierungsaspekte, konkrete Handlungsempfehlungen für die Auftraggeberin abgeleitet. Durch deren Umsetzung werden Mitarbeitende, im Idealfall, zukünftig zum Besuch des Atemtrainings motiviert und dadurch weniger von dem in der Einleitung beschriebenen Stresserleben betroffen sein.

5.3 Handlungsempfehlungen

Nachfolgend werden, unter Berücksichtigung des aktuellen Stands des BGMs, sowohl die Empfehlungen der Befragten Mitarbeitenden aufgegriffen und konkretisiert als auch eigene Handlungsempfehlungen der Autorin aufgeführt.

Bezüglich der Motivierung durch bestehende Kursteilnehmende schlagen die Befragten vor, die anhand der Atemarbeit erlebten Verbesserungen mithilfe von Interviews festzuhalten. Da dies bereits mit vorliegender Bachelorarbeit erfolgt, wäre es ressourcenbedingt weniger empfehlenswert, erneut Interviews durchzuführen. Eine Handlungsempfehlung ist jedoch, sowohl im Yammer als auch im Intranet der Baloise, eine ansprechende Zusammenfassung dieser Bachelorarbeit zu publizieren. Die positiven Auswirkungen der Atemarbeit könnten dabei hervorgehoben werden, wodurch aufgrund der Schwerpunktsetzung dieser Arbeit insbesondere Mitarbeitende mit erhöhtem Stresserleben angesprochen werden würden. Die Motivierung durch bestehende Kursteilnehmende wäre zudem durch ein gemeinsames Mittagessen, an dem über die positiven Auswirkungen der Atemarbeit berichtet werden würde, möglich. Umgesetzt werden könnte dies über das bereits bestehende Angebot *ThemaTisch*. Bei diesem Angebot steht allen Mitarbeitenden der Baloise die Möglichkeit frei, ein Thema ihrer Wahl, zum Beispiel Atemarbeit, in eine interne Liste einzutragen. Das am jeweiligen Tag eingetragene Thema wird dann,

zusammen mit anderen Mitarbeitenden, bei einem gemeinsamen Mittagessen diskutiert. Für die Umsetzung steht täglich ein grosser Holztisch im Personalrestaurant zur Verfügung (Baloise Versicherung AG, 2023¹).

Für Handlungsempfehlungen, welche die Vorgesetzten betreffen, kommt die in Kapitel 2.2.1 angesprochene Kombination der Verhaltens- und Verhältnisprävention zum Tragen. Indem Vorgesetzte eine gesundheitsgerechte Führung intendieren und dafür sorgen, dass die Rahmenbedingungen des Arbeitsplatzes gesundheitsförderlich gestaltet werden, kann eine solche Kombination angestrebt werden. Eine konkrete Empfehlung wäre hierzu die Erlaubnis der Vorgesetzten, dass das Atemtraining während der Arbeitszeit durchgeführt werden darf. Darüber hinaus empfiehlt es sich für Vorgesetzte, sowohl eine primäre als auch eine sekundäre Prävention zu anvisieren. Erwähnen Vorgesetzte das Atemtraining zum Beispiel in einem Teammeeting, spricht das wahrscheinlich auch Mitarbeitende ohne erhöhtes Stresserleben an. Bei diesen sollen die Stressfolgen mithilfe der primären Prävention, im besten Fall, gar nicht erst entstehen. Bei Mitarbeitenden mit erhöhtem Stresserleben wiederum können Vorgesetzte auf die sekundäre Prävention setzen, wodurch das Entstehen von Krankheiten verhindert werden soll. Bei Angestellten, die bereits an stressbedingten Erkrankungen leiden, ist der bestehende Vorgang, mit dem Case Management Kontakt aufzunehmen, weiterhin empfehlenswert.

Die Bewerbung des Atemtrainings über die betriebsinternen Kommunikationskanäle, das Intranet und Yammer, wird bereits durch bestehende Massnahmen des BGMs umgesetzt. Dennoch lassen sich diesbezüglich einige neue Handlungsempfehlungen ableiten, mithilfe denen bestehende Bewerbungsmassnahmen erweitert und verbessert werden könnten. So könnte das Atemtraining beispielsweise durch das BGM aufgezeichnet werden, um es anschliessend in Form eines Videos anzubieten. Um dennoch ein Gemeinschaftsgefühl zu fördern, wie dies beim wöchentlichen Atemtraining der Fall ist, könnten Mitarbeitende das Video, falls gewünscht, gemeinsam anschauen. Entsprechende Räumlichkeiten stehen zur Verfügung. Durch das Einbauen einer französischen Übersetzung oder Untertitel könnten zudem französischsprachige Angestellte von dem Angebot profitieren. Da sich die Aufzeichnung sowohl orts- als auch zeitunabhängig anschauen liesse, könnte zudem dem Vorschlag der Befragten entgegengekommen werden, die Zeiten des Atemtrainings variabel einzuplanen. Das wöchentliche Atemtraining alternativ zu verschiedenen Zeitpunkten oder Wochentagen vor Ort anzubieten, ist weniger sinnvoll. Entsprechende Massnahmen wurden bereits durch das BGM geprüft und der Donnerstagmorgen wurde

¹ Quelle aus dem Intranet (nicht öffentlich zugänglich) der Baloise

mithilfe einer Umfrage als bevorzugtes Zeitfenster evaluiert. Des Weiteren liesse sich die Bewerbung via Intranet und Yammer durch einen Werbefilm zum Atemtraining gestalten, beispielsweise durch eine kurze Videosequenz mit dem Atemtrainer. In dieser könnte er das Programm erklären und erwähnen, dass für die Kursteilnahme keine Vorerfahrung notwendig ist und neue Gesichter herzlich willkommen sind. Indem explizit Neulinge motiviert werden, könnte der Problematik der geringen Teilnehmerszahl entgegenwirkt werden.

Eine weitere Handlungsempfehlung an die Auftraggeberin ist, dass das BGM gezielt Mitarbeitende mit erhöhtem Stresserleben per Mail anschreibt und diese so auf das wöchentliche Atemtraining aufmerksam macht. Die Information, welche Mitarbeitende besonders von Stresserleben betroffen sind, könnte von den jeweiligen Vorgesetzten an das BGM weitergeleitet werden. Dadurch würde der bestehende Austausch der beiden Parteien zusätzlich vertieft. Bei einem so sensiblen Thema wie Stresserleben könnten sich Einzelgespräche anstelle von einer Mail zudem als sinnvoll erweisen. Hierbei empfiehlt es sich, individuell abzuwägen, wie weit Betroffene aus ihrer Komfortzone geholt werden sollten, ohne dabei Reaktanz auszulösen. Darüber hinaus wäre eine Handlungsempfehlung für das BGM, beziehungsweise für das Abwesenheitsmanagement und Case Management der Baloise, Mitarbeitende, die nach krankheitsbedingtem Ausfall wieder in die Arbeitswelt zurückkehren, auf das wöchentliche Atemtraining aufmerksam zu machen. Dadurch würde gezielt eine vulnerable Zielgruppe auf die Vorteile der Atemarbeit hingewiesen.

5.4 Kritische Reflexion

In folgender kritischer Reflexion wird zunächst die Angemessenheit des methodischen Vorgehens reflektiert.

Wie in Kapitel 3.3 festgehalten, war eine Teilnahmebedingung, dass vor Start der Untersuchung keine Erfahrung mit der Atemarbeit bestehen sollte. Diese Bedingung wurde von Beginn an kommuniziert, jedoch erst vor dem Interview mithilfe eines Fragebogens überprüft (Anhang J). Rückblickend erscheint es sinnvoller, diese Teilnahmebedingung vor Start der sechswöchigen Untersuchung nicht nur zu kommunizieren, sondern bereits zu diesem Zeitpunkt zusätzlich mithilfe des Fragebogens zu erfassen. Dadurch hätte von Beginn an sichergestellt werden können, dass diese Teilnahmebedingung erfüllt wird.

Weiter scheint es im Rückblick sinnvoller, bei den Items, welche die kognitiv-emotionalen Stressfolgen einzeln erfassen, eine differenzierte Skala zu verwenden, statt die vierstufige Skala des PSQ zu übernehmen (Kapitel 3.4.1). Durch eine differenziertere

Skala, wie beim Item zum allgemeinen Stresserleben, hätte bei den Interviews noch individueller auf die festgestellten Unterschiede eingegangen werden können.

Zur Reflektion des methodischen Vorgehens lässt sich ferner festhalten, dass der Code-Realations-Browser ein Zusammenhang zwischen den Subkategorien Anspannung und Nervosität ermittelte. Diese beiden Kategorien sind somit nicht eindeutig voneinander abgrenzbar, wodurch die Trennschärfe an dieser Stelle nicht genügend gewährleistet ist (Kuckartz & Rädiker, 2020). Dies, obwohl bei der Entwicklung des Kategoriensystems auf die Trennschärfe der Kategorien geachtet wurde. Eine detaillierte Kategoriendefinition in diesen beiden Bereichen hätte sich demnach als nützlich erwiesen.

Neben dem methodischen Vorgehen gilt es ebenfalls, die mittels der Atemarbeit festgestellten Veränderungen kritisch zu reflektieren. Nicht vernachlässigt werden sollte der Einfluss von weiteren Faktoren, wie beispielsweise Sport oder Ernährungsumstellung. Da diese Faktoren ebenfalls einen entscheidenden Einfluss auf die Stressfolgen ausüben, darf die Wirkung der Atemarbeit nicht überinterpretiert werden. Es gilt daher zu beachten, dass geschilderte Verbesserungen in den kognitiv-emotionalen Stressfolgen und weitere Veränderungen, beispielsweise im Wohlbefinden, nicht allein durch die Atemarbeit bedingt sind.

Um der geschilderten Herausforderung zu begegnen, welche Veränderungen nun durch die Atemarbeit bedingt sind, hätte eine Kontrollgruppe die Reliabilität der Ergebnisse erhöht. Bei der Kontrollgruppe hätte mit einem separaten Interviewleitfaden, bei dem auf Atemarbeit bezogene Fragen verzichtet wird, evaluiert werden können, ob sich innerhalb der sechs Wochen durch Einflussfaktoren wie Sport und den Wechsel der Jahreszeiten eine Verbesserung der kognitiv- emotionalen Stressfolgen zeigt. Die Items hätten, gleich wie bei der Experimentalstichprobe, hinzugezogen werden können. Jedoch wäre nicht nur die Umsetzung zeitlich schwer realisierbar gewesen, sondern auch der Umfang der vorliegenden Arbeit wäre gesprengt worden. Für die zukünftige Forschung könnte der Einbezug einer Kontrollgruppe jedoch von Interesse sein. Kapitel 5.5 können weitere Aspekte entnommen werden, die für vertiefende Forschung von Bedeutung sein könnten.

5.5 Ausblick

Wie im Ergebnisteil (Kapitel 4.2.7) dargelegt, ergeben sich durch Musik, Yoga oder Meditation interessante Kombinationsmöglichkeiten zur Atemarbeit. In vertiefender Forschung liesse sich hinsichtlich der Musik mithilfe einer Experimentalgruppe evaluieren, ob und auf welche Weise diese die Atemarbeit beeinflusst. Dabei könnte in der Experimentalgruppe mit verschiedenen Musikrichtungen experimentiert werden, während

die Kontrollgruppe die Atemarbeit ohne jegliche Musik anwendet. Dasselbe Prinzip könnte hinsichtlich der Kombination mit Yoga oder Meditation ebenfalls angewendet werden. Und zwar, indem eine Experimentalgruppe die Atemarbeit in Kombination mit Yoga oder Meditation anwendet und in einer Kontrollgruppe alleinig die Atemarbeit durchgeführt wird.

Weiter könnte zukünftig eine Untersuchung mit zwei Gruppen durchgeführt werden, wobei eine Gruppe immer vor Ort teilnimmt und die andere Gruppe ausschliesslich online. So liesse sich explizit feststellen, ob eine Teilnahme vor Ort tatsächlich besser wahrgenommen wird, als eine Onlineteilnahme.

Im Verlauf der Arbeit wurde zudem mehrfach erwähnt, dass Veränderungen in den kognitiv- emotionalen Stressfolgen von sehr kurzer Dauer sein können. Womöglich liesse sich der Grund dafür in einer weiterführenden Forschung beurteilen. In diesem Zusammenhang könnte zusätzlich evaluiert werden, welche Wirkungen die Atemarbeit auf die in Kapitel 2.2.3 vorgestellten mittel- bis langfristigen Stressfolgen wie Hilflosigkeit oder psychische Störungen ausübt.

Literaturverzeichnis

- American Cancer Society (2009). *American Cancer Society complete guide to complementary & alternative cancer therapies* (2nd ed.). Atlanta, Ga: Author.
- Badura, B., Ritter, W. & Scherf, M. (1999). *Betriebliches Gesundheitsmanagement - ein Leitfadens für die Praxis*. Berlin: Ed. Sigma.
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1). <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
- Baloise Holding AG. (2023). *Organisation & Management*. Verfügbar unter: <https://www.baloise.com/de/home/ueber-uns/wer-wir-sind/organisation.html>
- Baloise Versicherung AG. (2023). *ThemaTisch*. Quelle aus dem Intranet (nicht öffentlich zugänglich) der Baloise: [ThemaTisch – Homepage \(sharepoint.com\)](#)
- Bamberg, E., Busch, C. & Ducki, A. (2003). *Stress- und Ressourcenmanagement: Strategien und Methoden für die neue Arbeitswelt*. Bern: Hans Huber.
- Bamberg, E., Keller, M., Wohler, C. & Zeh, A. (2012). BGW-Stresskonzept. Das arbeitspsychologische Stressmodell. Hamburg: Broermann Druck + Medien GmbH.
- Bendig, H., Lück, P., Mätschke, L.M. & Paridon, H. (2016). Psyche und Gesundheit im Erwerbsleben. *iga.Fakten 10*. Berlin: AOK-Bundesverband.
- Bläsing, D. (2018). Entspannung durch Atmung-Messung objektiver Stress- und Entspannungsparameter im Feldversuch. *Wirtschaftspsychologie*, 20(1), 12–22.
- Branson, V., Dry, M. J., Palmer, E. & Turnbull, D. (2019). The Adolescent Distress-Eustress Scale: Development and Validation. *SAGE Open*, 9(3), 2158244019865802. <https://doi.org/10.1177/2158244019865802>
- Bundesamt für Statistik. (2019). *Stress und psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz haben 2017 zugenommen*. Verfügbar unter: <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/9366231>
- Caldwell, C. & Victoria, H. K. (2011). Breathwork in body psychotherapy: Towards a more unified theory and practice. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 6(2), 89–101. <https://doi.org/10.1080/17432979.2011.574505>
- Deutschsprachige SAP Anwendergruppe e.V. (2021). *Wir sind eine Gehirngesellschaft*. Verfügbar unter: <https://dsag.de/sidebar/aktuelles/wir-sind-eine-gehirngesellschaft/>
- Droste, M. (2021). *Der Gesundheits-KVP in der schlanken Produktion: Wirkmodell zur Förderung der psychischen Gesundheit und Prozessverbesserung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32284-7_4
- Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J. & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials.

- Scientific Reports*, 13(1), 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009). PSQ. Perceived Stress Questionnaire. Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.). Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.5138>
- Gerritsen, R. J. S. & Band, G. P. H. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 397. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00397>
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2018). *Betriebliches Gesundheitsmanagement Grundlagen und Trends. Fokus auf die psychische Gesundheit*. Verfügbar unter: https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Bericht_007_GF_CH_2018-11_-_BGM_-_Grundlagen_und_Trends.pdf
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2022). *Job-Stress-Index 2022 - Monitoring von Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz*. Verfügbar unter: https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-10/Faktenblatt_072_GFCH_2022-08_-_Job-Stress-Index_2022_2.pdf
- Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung*. Göttingen: Hogrefe.
- Helferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor*. Berlin, Heidelberg: Springer <https://doi.org/10.1007/978-3-642-34362-9>
- Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (7. Aufl.). Berlin: Springer.
- Kaluza, G. & Chevalier, A. (2018). Stressbewältigungstrainings für Erwachsene. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 143–162). Berlin: Springer.
- Kauffeld, S., Müller, A. & Schulte, E.M. (2021). Betriebliches Gesundheitsmanagement. Verknüpfung von verhaltens- und verhältnisbezogenen Interventionen in Organisationen. In Michel & A. Hoppe (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitsförderung bei der Arbeit* (S. 1–18). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2020). *Fokussierte Interviewanalyse mit MAXQDA: Schritt für Schritt*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Laborde, S., Zammit, N., Iskra, M., Mosley, E., Borges, U., Allen, M. S. et al. (2022). The

- influence of breathing techniques on physical sport performance: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–56. Routledge. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2145573>
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In J.R. Nitsch (Hrsg.), *Stress, Theorien, Untersuchungen, Massnahmen* (S. 213–260). Stuttgart: Huber.
- Lüdeke, S. (2018). Verhaltensprobleme bei Jugendlichen. In S. Lüdeke (Hrsg.), *Verhaltensprobleme bei Jugendlichen: Zur Stressverarbeitung in freundschaftlichen und romantischen Peerbeziehungen* (S. 37–53). Wiesbaden: Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20600-0_4
- Ma, X., Yue, Z.-Q., Gong, Z.-Q., Zhang, H., Duan, N.-Y., Shi, Y.-T. et al. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, 8:874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Myers, D. G. (2014). *Psychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Nerdinger, F. W., Blickle, G. & Schaper, N. (2019). *Arbeits- und Organisationspsychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56666-4>
- Niemann, D. (2019). Belastung, Beanspruchung und Stress im Arbeitskontext. In D. Niemann (Hrsg.), *Die Rolle des Partners und der Partnerin bei der Bewältigung arbeitsbedingter Belastungen: Der interaktive Prozess der sozialen Unterstützung in Paarbeziehungen* (S. 7–50). Wiesbaden: Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-24906-9_2
- Pramanik, T., Pudasaini, B. & Prajapati, R. (2010). Immediate effect of a slow pace breathing exercise Bhramari pranayama on blood pressure and heart rate. *Nepal Medical College journal*, 12(3), 154–157.
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement: Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung* (2. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Sammer, U. (2017). *Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren*. (7. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Semmer, N. K. & Zapf, D. (2016). Theorien der Stressentstehung und -bewältigung. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 23–50). Berlin: Springer.
- Simbulan, D. J. G. (2016). Psychophysiology of slow breathing exercises using heart rate variability measurements for stress reduction: a preliminary qualitative study and review of the technique. *The international journal of whole person care*, 3(2). <https://doi.org/10.26443/ijwpc.v3i2.117>

Spital Uster AG (2023). *Atemtherapie*. Verfügbar unter:

<https://www.spitaluster.ch/Patienten/Behandlungsangebot/Fuer-Patienten/Beratung-und-Therapie/Physiotherapie/Atemtherapie.405.html>

Süss, T. (2017). *Friendly Work Space-Auszeichnung – Baloise unter den*

besten 10%. Verfügbar unter: <https://www.baloise.com/de/jobs/blog/rund-um-die-baloise/friendly-work-space-2016.html>

The Breath Way. (2022). *Für Unternehmen- massgeschneidert und effektiv*. Verfügbar

unter: <https://www.thebreathway.net/f%C3%BCrunternehmen>

Young, J. S., Cashwell, C. S. & Giordano, A. L. (2010). Breathwork as a Therapeutic Modality: An Overview for Counselors. *Counseling and Values*, 55(1), 113–125.

<https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2010.tb00025.x>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Dimensionen des BGM (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018, S. 15)	6
Abbildung 2. Prozesse des transaktionalen Stressmodells (Deutschsprachige SAP Anwendergruppe e.V., 2021).	11
Abbildung 3. Prozesse des arbeitspsychologischen Stressmodells (Rusch, 2019, S. 39) ..	13
Abbildung 4. Zusammenfassung des Forschungsdesigns (eigene Darstellung)	18
Abbildung 5. Prozess der Leitfadententwicklung (eigene Darstellung, orientiert an Helfferich, 2011)	22
Abbildung 6. Item zum aktuellen Stressempfinden (eigene Darstellung).....	25
Abbildung 7. Datenauswertung der Interviews in sechs Schritten (eigene Darstellung, orientiert an Kuckartz & Rädiker, 2020)	26
Abbildung 8. Finales Kategoriensystem (eigene Darstellung)	28
Abbildung 9. Anzahl Codierungen der kognitiv- emotionalen Stressfolgen (eigene Darstellung)	34
Abbildung 10. Anzahl Codierungen der weiteren Veränderungen nach sechs Wochen Atemarbeit (eigene Darstellung).....	37
Abbildung 11. Anzahl Codierungen der weiteren Einflussfaktoren (eigene Darstellung).....	38

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Übersicht der kognitiv-emotionalen Stressfolgen (eigene Darstellung, orientiert an Rusch (2019, S. 51)	14
Tabelle 2 Alter der Stichprobe.....	20
Tabelle 3 Werte des Stresserlebens vor- und nach der Untersuchung	30
Tabelle 4 Veränderung des Stresserlebens vor- und nach der Untersuchung	31
Tabelle 5 Mittelwert und Median des Stresserlebens vor- und nach der Untersuchung.....	31
Tabelle 6 Weitere Veränderungen nach sechs Wochen Atemarbeit	44
Tabelle 7 Zukünftige Motivierung von Baloise Mitarbeitenden zum wöchentlichen Atemtraining	45

Kolummentitel: VERÄNDERUNGEN DER STRESSFOLGEN DURCH ATEMARBEIT