

Hochschule Osnabrück

University of Applied Sciences

Fakultät Wirtschafts- und Sozialwissenschaften

Bachelorarbeit

Achtsamkeit und Stress: Ergebnisse einer empirischen Studie

Erstprüfer: Prof. Dr. Ralf Stegmaier
Zweitprüferin: Prof. Dr. Petia Genkova

Verfasserin: Karolina Simon
Matrikelnummer: 574202

Ausgabedatum: 22.05.2015
Abgabedatum: 03.07.2015

Inhaltverzeichnis

1. EINLEITUNG.....	1
2. THEORETISCHER HINTERGRUND.....	3
2.1 URSPRUNG DER ACHTSAMKEIT	3
2.1.1 KONZEPT DER ACHTSAMKEIT	4
2.1.2 AKTUELLER FORSCHUNGSSTAND	8
2.2 STRESS	10
2.2.1 DER BEGRIFF STRESS.....	11
2.2.2 ENTSTEHUNG VON STRESS.....	12
2.2.3 STRESSGESCHEHEN UND STRESSFAKTOREN.....	14
2.2.4 AUSWIRKUNG VON STRESS	16
2.2.6 AKTUELLER FORSCHUNGSSTAND	19
2.3 HYPOTHESEN.....	20
3. METHODEN	23
3.1 STUDIENDESIGN.....	23
3.2 MESSINSTRUMENTE	25
3.2.1 MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE.....	25
3.2.2 STRESS- UND COPING INVENTAR	27
3.3 DURCHFÜHRUNG	29
3.4 STICHPROBE	31
4. ERGEBNISSE.....	34
4.1 RELIABILITÄTSANALYSEN	34
4.1.1 ÜBERSETZTE VERSION DER MAAS	34
4.1.2 STRESS- UND COPING INVENTAR	35
4.2 DESKRIPTIVE STATISTIK.....	36
4.3 KORRELATIONSANALYSEN	37
4.4 REGRESSIONSANALYSEN.....	40
4.5 WEITERE ERGEBNISSE.....	43

5. DISKUSSION	44
5.1 ZUSAMMENFASSUNGEN DER BEFUNDE.....	44
5.2 EINORDNUNG IN DEN FORSCHUNGSSTAND.....	45
5.3 EINSCHRÄNKUNGEN.....	45
5.4 PRAKTISCHE IMPLIKATIONEN.....	46
5.5 WEITERE FORSCHUNGSFRAGEN.....	48
LITERATURVERZEICHNIS	III
TABELLEN- UND ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	XIII
ANHANG	XIV
ERKLÄRUNG	XXIV

1. Einleitung

Vegane Ernährung, biologisch abbaubare Kleidung, Yoga und Meditation zählen zu den aktuellen Trends einer nachhaltigen und gesunden Lebensführung. Der neue Lebensstil ist charakterisiert durch eine postmaterielle Werteinstellung, dem Wunsch nach Lebensqualität, nachhaltiger Ökologie sowie Selbstverwirklichung und verspricht Anhängern Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und ein gesteigertes gesundheitliches und geistiges Wohlbefinden. Doch wie entsteht und warum wächst dieses Bedürfnis? Obwohl die heutige Generation in Wohlstand aufwächst, nur noch geringer körperlicher Arbeit nachgehen muss und diverse technische Geräte zur Verfügung hat, die das Leben leichter und angenehmer machen, fühlt sich der Mensch in der heutigen Zeit ständig unter Druck. Jedoch wird der Wunsch nach einem klaren Bewusstsein und einer gesunden Lebensführung stets auch durch kulturelle und gesellschaftliche Determinanten beeinflusst. Eine rasende gesellschaftliche Wandlung behindert die Entstehung einer Bewusstseinskultur (Metzinger, 2008). Aus den Veränderungen der kulturellen und gesellschaftlichen Bedingungen resultieren auch neue bzw. gesteigerte Anforderungen und Erwartungen an die Menschen. In der heutigen Leistungskultur geht es allzeit um Schnelligkeit, einen effizienten Informationsfluss und die Erwartung einer umfassenden Informationsverarbeitung. Starke Globalisierung und moderne Technik erfordern bessere Wertschöpfungsprozesse, um die Konkurrenzfähigkeit zu bewahren. Erwartungen, immer mehr Leistung in gleicher Zeit zu erbringen, sind in der Wirtschaft nicht selten. Einhergehend mit erhöhten Leistungserwartungen, werden ebenfalls die Unternehmensprozesse angepasst und beschleunigt. Ebendiese Beschleunigung wurde insbesondere durch die elektronischen Medien, wie Internet, Smartphone, etc., immer mehr zum zeitlichen Standard. Ständige Erreichbarkeit durch kabelloses Internet, Laptops und Smartphones haben mittlerweile die Voraussetzungen geschaffen in kürzester Zeit an jedem Ort handlungsfähig zu sein. Die ursprünglich als Vorteil versprochene Zeitersparnis entwickelte sich aber zum neuen Zeitstandard und stellt eine weitere stressreiche Anforderung dar. Im Zusammenhang mit der rasenden technischen Entwicklung hat sich auch das Problem der Überinformation entwickelt. Die Masse an Informationen, die online verfügbar sind, führen nicht selten zu einer Informationsüberlastung. Die neue Herausforderung zeigt sich in der Fähigkeit des Selektierens. Das identifizieren wichtiger In-

formationen innerhalb des Überangebots unter Zeitdruck führen nicht selten gerade am Arbeitsplatz zu einem erhöhten Stresserleben (Schmidt, 2011).

Um diesen Stress bewältigen zu können, wächst das Verlangen nach seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit. Dem derzeitigen Trend liegt die Achtsamkeit zugrunde. Die aus der buddhistischen Meditationspraxis stammende Achtsamkeit ist eine besondere Art der Aufmerksamkeitslenkung. Hier wird der aktuelle Moment beobachtet und es werden ganz bewusst alle Erlebnisinhalte wertfrei aufgenommen (Heidenreich & Michalak, 2003). Eigenschaften wie Akzeptanz und eine wertfreie, stets bewusste Aufmerksamkeitslenkungen auf den gegenwärtigen Moment verhelfen nach buddhistischer Philosophie zu einer Erlösung von körperlichen und seelischen Leiden (Heidenreich & Michalak, 2004). Möglicherweise kann durch eine achtsame Einstellung eine Stressbelastung nicht völlig ausgeschlossen, aber eventuell minimiert werden. Genau auf diese Frage soll die vorliegende Studie Antworten geben.

Im Rahmen dieser Bachelor-Thesis werden der Zusammenhang und die Wirkung der Achtsamkeit auf das Stresserleben untersucht. Dafür wird Stress differenziert nach seinen Entstehungsbereichen sowie nach typischen Symptomen aufgegliedert. Darüber hinaus wird ein Zusammenhang zu dysfunktionalen Copingstrategien überprüft.

Die vorliegende Arbeit umreißt zu Beginn die zu untersuchenden Merkmale Achtsamkeit und Stress. Dieser Abschnitt umfasst jeweils eine nähere Begriffsdefinition, typische Charakteristika sowie den aktuellen Forschungsstand in der Wissenschaft. Zum Themenbereich Stress werden zusätzliche Informationen zur Entstehung, den Faktoren und den Konsequenzen bereitgestellt. Hieran angeknüpft werden die Forschungshypothesen vorgestellt, gefolgt von näheren Informationen zum Forschungsdesign und der Durchführung im dritten Abschnitt. Abschnitt Vier befasst sich mit der Darstellung der Untersuchungsergebnisse, die anschließend im letzten Abschnitt dieser Arbeit vorsichtig interpretiert und bewertet werden. Aufgrund der inhaltlichen Eingrenzung des Forschungsthemas werden einige Begrifflichkeiten in dieser Arbeit nicht näher erläutert.

2. Theoretischer Hintergrund

Für ein tieferes Verständnis über die Untersuchungsmerkmale dieser Studie, werden die Variablen Achtsamkeit und Stress in ihrer Charakteristik im Folgenden vorgestellt. Dies umfasst eine nähere Definition der Begrifflichkeiten, typische Merkmale, Auswirkungen sowie eine kurze Zusammenfassung zum derzeitigen Stand der Forschung. Anschließend werden die Hypothesen dieser Studie vorgestellt, die wesentliche Informationen aus der Theorie aufgreifen.

2.1 Ursprung der Achtsamkeit

Der Begriff Achtsamkeit erscheint leicht verständlich, doch bei näherer Analyse wird eine umfassende Betrachtung notwendig. Achtsamkeit stellt im spirituellen Sinne mehr dar, als die im alltäglichen Sprachgebrauch bekannte Definition der Vorsicht, Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Konzentration (Duden, 2013). Im Wesentlichen gilt die Achtsamkeit als Bewusstseinszustand, in dem das Individuum seine vollständige Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen im gegenwärtigen Moment richtet und ihnen in einer wertfreien und akzeptierenden Art begegnet (Baer et al., 2006). Diese unvoreingenommene Haltung ermöglicht eine Beobachtung der gegenwärtigen Ereignisse, wie sie wirklich sind, ohne sie durch jegliche Form der Wertung emotional oder intellektuell zu verzerren (Solé-Leris, 1994, zitiert nach Buchheld & Walach, 2004). Die Wurzeln der Achtsamkeit liegen im Buddhismus, wo *sammā sati* (rechte Aufmerksamkeit) einen wesentlichen Bestandteil der Lehren zur Befreiung von allen Leiden ist (Deutsche Buddhistische Union e. V., 2015). Das Wort *sati* bedeutet neben Achtsamkeit auch Gedächtnis und Erinnerung. Der Prozess des Erinnerns ermöglicht die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und achtsam zu werden (Conze, 1993, zitiert nach Buchheld & Walach, 2004). Eine vierfache Verankerung der Achtsamkeit im Buddhismus bezieht sich auf den Körper, Emotionen, den Geist und das Geistesobjekt (Schmidt, 2011).

2.1.1 Konzept der Achtsamkeit

Die Achtsamkeit ist in den westlichen Kulturen ein recht junges Forschungsgebiet, welches in den vergangenen drei Jahrzehnten jedoch zunehmend Aufmerksamkeit in klinischer Psychologie, Persönlichkeits-, Arbeits- und Organisationspsychologie sowie der Gesundheitsforschung erhält (Hart, Ivztan & Hart, 2013). Brown und Ryan (2003) beschreiben die Achtsamkeit allgemein als Zustand, indem man aufmerksam und sich bewusst ist, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Eine etwas genauere Definition bietet Kabat-Zinn (1996), der Achtsamkeit als eine bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment mit einer akzeptierenden Haltung definiert. Der Kern der Achtsamkeit basiert auf der Grundhaltung, eine positive Akzeptanz dem gegenwärtigen Geschehen gegenüber einzunehmen und Beobachtetes als das zu sehen, was es wirklich darstellt und nicht als das, was man aufgrund vorgefasster Vorstellung zu sehen meint (Falkenström et al., 2014).

Die Achtsamkeit lässt sich am besten über das Bewusstsein (*consciousness*) näher beschreiben. Das menschliche Bewusstsein setzt sich zusammen aus der Wahrnehmung (*awareness*) und der Aufmerksamkeit (*attention*). Während die Wahrnehmung pausenlos unterschwellig unser Inneres und die Umwelt überwacht und alle möglichen Stimuli wahrnimmt, fokussiert die Aufmerksamkeit die bewusste Wahrnehmung, indem es eine erhöhte Sensibilität auf eine begrenzte Reichweite des gegenwärtigen Erlebens richtet (Brown & Ryan, 2003; Westen, 1999).

Brown, Ryan und Creswell (2007) akzentuieren die vier folgenden typischen Charakteristika für ein achtsames Verhalten. Als Basis für achtsames Verhalten wird eine *offene und empfängliche Grundhaltung* vorausgesetzt, die es dem Individuum ermöglicht das Bewusstsein zu öffnen und sich der eigenen inneren Erfahrungen (z. B. Emotionen, Gedanken, Verhaltensabsichten, etc.) und der äußeren Ereignisse bewusst zu werden. Desweiteren finden *achtsame Informationsverarbeitungsprozesse* statt, die frei von voreingenommenen Vorstellungen und Meinungen sind und dazu verhelfen ein Ereignis wahrzunehmen, ohne es zu bewerten, zu analysieren oder zu reflektieren. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Achtsamkeit stellt die bewusste *Orientierung in der Gegenwart*

dar, in welcher sich die Person auf die augenblicklichen Erfahrungen konzentriert, statt sich in Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft zu verlieren. Dennoch verweisen die Autoren auf die Tatsache, dass die Achtsamkeit eine *grundsätzliche menschliche Fähigkeit* ist, die sich in ihrer Ausprägung durch genetische Veranlagung und Umwelteinflüsse unterscheiden kann. Chiesa und Serretti (2009) zeigen z. B. anhand ihrer Meta-Analyse, dass eine schwach ausgeprägte Achtsamkeit durch regelmäßige Meditation verbessert werden kann.

Achtsamkeit kann desweiteren als Eigenschaft der Person (*trait*) oder als temporärer Zustand (*state*) auftreten. Ein Großteil der Forschung konzentriert sich jedoch auf die Achtsamkeit als Eigenschaft (Glomb et al., 2011), obwohl Autoren vermehrt darauf hinweisen, dass Achtsamkeit ein konkreter psychologischer Zustand ist, in den eine Person durch die Moment-zu-Moment Beobachtung geraten kann (Brown & Ryan, 2003). Wie ausgeprägt achtsam eine Person im gegenwärtigen Moment ist sowie die Dauer und Häufigkeit, mit der die Achtsamkeit auftritt, kann zwischen Menschen stark variieren. Jedoch erleben Personen, die von Natur aus vermehrt achtsam (Eigenschaft) sind oder Personen, die sich regelmäßig in Meditation üben, achtsame Zustände häufiger, intensiver und zugleich über einen längeren Zeitraum (Hülshager et al., 2013). Aber auch solche Personen erleben Momente, an denen sie völlig automatisch funktionieren und dem jetzigen Moment keine Aufmerksamkeit schenken (Siegel, 2010, zitiert nach Hülshager et al., 2013).

Studien haben gezeigt, dass die Entwicklung bzw. die Erweiterung persönlicher Fähigkeiten durch Sozialisation und gezielte Übungen verstärkt werden kann (Roeser & Eccles, 2015). Somit wird unser normales alltägliches Bewusstsein durch regelmäßiges Praktizieren von Meditationstechniken erweitert, welches in der Regel geprägt ist von gedankenlosen Gewohnheiten und Automatismen. Durch die Meditation gelangt unser Bewusstsein in eine Übergangszone, in welcher mehr Informationen zu somatischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Erfahrungen vorhanden sind, derer sich unser Bewusstsein bedienen oder verarbeiten kann (Davidson & Lutz, 2008). Durch regelmäßige und nachhaltige Übung können sich temporäre achtsame Zustände zu einer festen persönlichen Eigenschaft weiterentwickeln (Roeser & Eccles, 2015).

Die Forschung der Achtsamkeit ist durch zwei Konzepte mit unterschiedlichen Denksätzen geprägt. Eine Seite der Forschung wird von Ellen J. Langer (2005, zitiert nach Hart, Ivztan & Hart, 2013) vertreten, die Achtsamkeit als einen geistigen Modus ansieht und ihre Auswirkungen auf kognitive Funktionen, psychisches Wohlbefinden und die Gesundheit untersuchte. Jon Kabat-Zinn (1994, zitiert nach Hart et al., 2013) hingegen konzentriert sich mit seinem Konzept auf die achtsame Meditation, die in erster Linie zur Linderung von geistigen und psychischen Belastungen oder Störungen beitragen soll. Beide Konzepte werden in ihren Charakteristika nachfolgend erläutert.

In Langers Konzept, wird die Achtsamkeit als aktiver und aufwendiger geistiger Zustand der bewussten Wahrnehmung beschrieben, der sich durch einen wacheren und am gegenwärtigen Geschehen beteiligten Zustand auszeichnet. Darüber hinaus stellt die Achtsamkeit in ihrem Konzept einen kognitiven Zustand dar, welcher in der persönlichen Eigenschaft einer Person verankert ist (Langer, 1989). Viele ihrer Arbeiten zeigen einen deutlichen Kontrast zwischen achtsamem Verhalten und automatischen, gewohnten und oberflächlichen kognitiven Prozessen, die typisch für unachtsame Zustände sind. Angesichts dieser Forschung konnte Langer (2005, zitiert nach Hart, Ivztan & Hart, 2013) herausstellen, dass die automatisierten kognitiven Prozesse aber auch sinnvoll und nützlich sind. Sie befreien den Geist und ermöglichen kurzfristig eine erhöhte Leistungsfähigkeit. Allerdings hat ihre Forschung auch enthüllt, dass der andauernde Zustand der Automatisierung, in dem wir uns überwiegend befinden, zu Einbußen in der Performance, der kognitiven Leistungsfähigkeit, dem psychischen Wohlbefinden und sogar der Lebensdauer führen kann (Langer, 2005, zitiert nach Hart, Ivztan & Hart, 2013). Als erforderliche Komponente der Achtsamkeit verweist Langer (1989) auf die Offenheit für Neues, die im hohen Maße sensibel für externe Stimuli machen soll, was sich in der Empfänglichkeit für neue Informationen, der Fähigkeit zur Einnahme eines Perspektivwechsels sowie der Entwicklung neuer kognitiver Schemata zur Strukturierung des Beobachteten äußert. Zusammenfassend dargestellt beinhaltet Langers Definition ein bestimmtes Maß an Selbstregulation des Bewusstseins, den bewussten Fokus auf externe Stimuli sowie den bewussten kognitiven und kreativen Umgang mit diesen Stimuli (Hart, Ivztan & Hart, 2013). Nach Carson und Langer (2006) bezweckt eine ausgeprägte Achtsamkeit eine erhöhte kognitive und verhaltensbedingte Kontrolle, die

sich unterstützend auf die Fähigkeit im Umgang mit Unsicherheiten auswirkt, indem man eine weniger reaktive und mehr flexible Haltung entwickelt.

Kabat-Zinn (1994, zitiert nach Hart, Ivtzan & Hart, 2013) definiert Achtsamkeit in seinem Konzept dagegen als eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit, die zielgerichtet im gegenwärtigen Moment mit nicht wertendem Blick erfolgt. Der wesentliche Unterschied zwischen den beiden Konzepten ist, dass in Kabat-Zinns Konzept sowohl interne als auch externe Stimuli beobachtet werden (Baer, 2003). In Anlehnung an die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeit, welche Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Erinnerung vereinen, soll dies zur Einsicht führen, wie in der Psyche Distress entsteht. Allgemeines Ziel der Achtsamkeit stellt in diesem Konzept die Verbesserung der introspektiven Prozesse, durch Entwicklung von Einsicht, Klarheit und Stabilität dar, wodurch eine Linderung seelischen Leidens eintreten soll (Wallace, 2005, zitiert nach Hart, Ivtzan & Hart, 2013). Um zu diesem Ziel zu gelangen, müssen kognitive Regulationsprozesse gezielt trainiert werden, um auf die notwendige Metaebene des Bewusstseins zu gelangen. Bishop et al. (2004) geben einen kurzen Überblick über Kabat-Zinns inhaltliche Faktoren der Achtsamkeit: Achtsamkeit ist ein Prozess der Selbstregulation des Bewusstseins, der eine Selbstbeobachtung und Metakognition der eigenen Denkprozesse erfordert und internalen sowie externalen Stimuli nicht wertend gegenübersteht. Ähnlich wie Langer, vertritt Kabat-Zinn den Standpunkt, dass der normale Wachzustand eines Menschen von einem achtsamen Zustand zu differenzieren ist. Der Wachzustand wird mit einem unbewussten Autopilot-Modus verglichen, der nicht nur begrenzt ist, sondern auch noch einschränkend auf die Denkprozesse wirkt (Kabat-Zinn, 1994 zitiert nach Hart, Ivtzan & Hart, 2013). Um aus solchen automatischen Wachzuständen zurück zum gegenwärtigen Moment zu gelangen, benötigt es eine starke Selbstregulation, die die flüchtige Aufmerksamkeit immer wieder auf den jetzigen Moment lenkt. Aus den Ergebnissen mehrerer Untersuchungen formulierten Brown et al. (2007) sechs Kernkomponenten, die die Mechanismen charakterisieren, die allgemein bei Achtsamkeit vorliegen. In erster Linie liegen ein *gegenwartsbezogenes Bewusstsein* sowie eine *Klarheit* über die bewusste Wahrnehmung des eigenen Inneren und der äußeren Umgebung vor. Darüber hinaus wird eine nicht-konzeptuelle und diskriminierungsfreie Wahrnehmung der *subjektiven Wirklichkeit* vorausgesetzt, wie auch ein gewisses

Maß an *Flexibilität in Wahrnehmung und Aufmerksamkeit*, damit bei Bedarf zwischen Gesamt- und Detailwahrnehmung gewechselt werden kann. Abschließend werden eine sachliche und *wertfreie Einstellung* gegenüber der Wirklichkeit sowie eine *Stabilität in der Aufmerksamkeit* angenommen.

Beide Konzepte betrachten die Selbstregulation kognitiver Prozesse und des Bewusstseins als Schlüsselfunktion der Achtsamkeit. Ebenfalls heben beide das Risiko der mentalen Einschränkung durch das andauernde Verweilen in einem unbewussten Auto-pilot-Modus hervor. Deutlich sind jedoch auch die Unterschiede zwischen den beiden Konzepten zu erkennen: Während sich Langer nur auf die externalen Stimuli konzentriert, die für die Begleitung der eigenen Gedankenprozesse nicht erforderlich sind, bezieht sich Kabat-Zinn zusätzlich noch auf internale Stimuli, die also eine Selbstbeobachtung und ein Bewusstsein in der Metaebene erfordern (Baer, 2003).

2.1.2 Aktueller Forschungsstand

Das Forschungsgebiet der Achtsamkeit ist noch recht jung, jedoch wurden für den klinischen und therapeutischen Einsatz schon entscheidende Zusammenhänge aufgedeckt. In den letzten Jahren hat die Achtsamkeit enorm an Popularität gewonnen. Neben gesundheitlichen Programmen gibt es mittlerweile eine große Menge an Angeboten, wie „achtsame Gesprächsführung“, „Achtsamkeit in der Tanztherapie“ oder „Achtsamkeit für Kinder“, die bessere Erfolge durch eine besonders bewusste und sorgfältige Anwendung versprechen (Schmidt, 2011).

Studien haben nachgewiesen, dass Achtsamkeit als natürlich vorkommende Eigenschaft der Person einen signifikanten Zusammenhang zur Verhaltensregulation und zu psychologischem Wohlbefinden aufweist. Dies konnte auch bei nicht-klinischen Stichproben festgestellt werden, die im Voraus keine Berührungspunkte mit Meditation oder Achtsamkeits-Trainings hatten (z. B. Allen & Kiburz, 2012). Darüber hinaus konnten Brown und Ryan (2003) aufzeigen, dass die Achtsamkeit wichtig für das Lösen von ungesunden Gedanken, Gewohnheiten und ungesunden Verhaltensmustern ist. Im Bereich der

Emotionsregulation stellt Achtsamkeit eine Schlüsselfunktion zur Entwicklung eines informierten und selbstunterstützenden Verhaltens dar, welches mit Wohlbefinden in positivem Zusammenhang steht (Ryan & Deci, 2008, zitiert nach Roche et al., 2014). Wer von Natur aus achtsam ist oder dies trainiert, neigt generell dazu, weniger emotional auf externe Stressoren zu reagieren (Arch & Crake, 2010) und weniger in ständig wiederholende Gedanken zu verfallen (Feldmann, Greeson & Senville, 2010). Ferner verfallen achtsame Personen weniger häufig wieder in depressive Gedanken (Kuyken et al., 2010).

Neben gesundheitlichen Aspekten wurden ebenfalls negative Korrelationen bei Messungen von Distress, Angst und Depressionen aufgedeckt sowie positive Korrelationen zur Affektregulierung (Baer et al., 2006, zitiert nach Snippe et al., 2015). Auch in der sozialpsychologischen Forschung haben Untersuchungen gezeigt, dass Achtsamkeit als Eigenschaft durchweg eine positive Korrelation zur Zufriedenheit in Liebesbeziehungen aufweist (Kozlowski, 2013, zitiert nach Khaddouma, Gordon & Bolden, 2015) sowie mit einem geschickteren Umgang mit Beziehungsstress, erhöhtem Einfühlungsvermögen, höherer Akzeptanz dem Partner gegenüber und einer sichereren Bindung zum Ehepartner verbunden ist (Burpee & Langer, 2005). Zusätzlich haben Carson, Carson, Gil und Baucom (2004) ebenfalls erforscht, dass mit der Entwicklung von Achtsamkeit auch eine erhöhte Autonomie innerhalb einer Liebesbeziehung einhergeht. Die Forschung befasst sich derzeit überwiegend in der Psychotherapie mit den Auswirkungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf psychische Erkrankungen. So gibt es derzeit eine Reihe von Programmen, die auf das emotionale Wohlbefinden mithilfe von achtsamen Übungen Einfluss nehmen. Zu solchen Maßnahmen zählen z. B. die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990, zitiert nach Hill & Updegraff, 2012), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal, Williams & Teasdale, 2002, zitiert nach Hill & Updegraff, 2012) oder die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes, Strosahl & Wilson, 1991, zitiert nach Hill & Updegraff, 2012).

Achtsamkeitsbasierte Forschungen im wirtschaftlichen Arbeitskontext wurden bisher nur spärlich untersucht. Beispielweise zeigen Hülshager et al. (2013), dass Achtsamkeit als Eigenschaft und als Zustand einen Zusammenhang zu emotionaler Erschöpfung und

Arbeitszufriedenheit aufweist und die Beziehung durch Surface Acting mediiert wird. In weiteren Untersuchungen bestätigten sie, dass durch eine achtsame Meditation eine Verringerung des Surface Actings sowie der emotionalen Erschöpfung und eine Steigerung der Arbeitszufriedenheit angetrieben wird (Hülshager et al., 2013). In einer anderen Studie konnten Roche, Haar und Luthans (2014) herausstellen, dass Achtsamkeit einen positiven Einfluss auf die Bekämpfung dysfunktionalen Verhaltens von Führungskräften hat. In der Studie weist Achtsamkeit nicht nur einen direkten Einfluss auf die Ergebnisse und Leistungen von Führungskräften auf, sondern zeigt auch deutlich, dass eine positive psychologische Einstellung als Mediator zwischen Achtsamkeit und den Leistungsergebnissen von Führungskräften dienlich ist (Roche, Haar & Luthans, 2014). Weiterhin bestätigten Hannah, Woolfolk und Lord (2009), dass zwischen dem durch Achtsamkeit entstehenden Verhalten ebenfalls ein positiver Zusammenhang zu einer erhöhten Wirksamkeit der Führung im Arbeitskontext besteht.

2.2 Stress

Um den Einfluss der Achtsamkeit auf den wahrgenommenen Stress im Folgenden zu untersuchen, ist Stress zunächst theoretisch zu durchleuchten. Das Wort Stress taucht in der alltäglichen Kommunikation nicht selten mit einem negativen Beigeschmack auf. Der Duden (2013) definiert Stress als einen Zustand erhöhter Beanspruchung oder als eine Belastung physischer oder psychischer Art. Ursprünglich stammt Stress vom lateinischen Wort *stringere* ab, was so viel wie *anspannen* bedeutet (Däfler, 2015). Betrachtet man Stress jedoch einmal wertfrei, stellt er ein universelles, völlig normales und essentielles Naturereignis dar. Als antreibender Motor des Lebens und der Evolution ist Stress für die Entwicklung der menschlichen Gattung und dem Tierreich verantwortlich, denn er forderte von uns Höchstleistungen, die dazu führten, dass sich unsere biologischen Strukturen änderten und wir in einer neuen Umwelt angepasst leben können (Linneweh, 1991).

2.2.1 Der Begriff Stress

Allgemein wird Stress als spezifisches oder nicht-spezifisches Reaktionsmuster eines Organismus auf ein Stimulusereignis beschrieben, welche dessen Gleichgewicht stören und die Fähigkeiten diesen Stimulus zu bewältigen stark beansprucht oder gar übersteigt (Zimbardo & Gerrig, 2004). Solche Ereignisse umfassen eine große Bandbreite von internalen und externalen Zuständen, die insgesamt als *Stressoren* bezeichnet werden. Diese Stressoren fordern vom Organismus eine Anpassungsreaktion, die auf psychologischer, behavioraler, emotionaler oder kognitiver Ebene stattfinden kann. Erstmals wurde diese Begrifflichkeit 1936 von dem Mediziner Hans Selye konkret definiert, der Stress als unspezifische Reaktion unseres Körpers auf sämtliche Anforderungen umreißt (Selye, 1950, zitiert nach Mainka-Riedel, 2013). Damit ist nicht zwangsläufig gemeint, dass Stress nur eine körperliche Überforderung oder Anspannung darstellt, sondern vielmehr eine subjektiv erlebte und individuell interpretierte psychische Reaktion ausdrückt (Linneweh, 1991).

Darüber hinaus kann der Stress auch in seiner spezifischen Dauer differenziert werden. Als *akuter Stress* werden vorübergehende Erregungszustände bezeichnet, die ein klares Anfangs- und Endmuster aufweisen. Im Gegensatz hierzu steht der *chronische Stress*, der durch einen dauerhaften Erregungszustand charakterisiert ist, in welchem innere und äußere Ressourcen als nicht ausreichend wahrgenommen werden, um die Anforderungen bewältigen zu können (Zimbardo & Gerring, 2004).

Auch die positive oder negative Zuordnung von Stress kann ein Differenzierungsmerkmal darstellen. Linneweh (1991) macht beispielsweise einen Unterschied zwischen positiv wahrgenommenem Stress (*Eustress*) und einem negativ wahrgenommenem Stress (*Distress*). Mit Eustress werden Assoziationen wie Herausforderungen, Begeisterung und Freude verbunden und er wird daher weniger als belastend empfunden. Anders als beim Eustress, stellt Distress eine negativ wahrgenommene Belastung dar, die meist dann entsteht, wenn das Gefühl der Fremdbestimmung und der Machtlosigkeit aufkommt. Oft ist die Ursache hierfür ein von außen kommender oder selbst auferlegter Leistungs- und Zeitdruck, der als stark belastend erfahren wird (Linneweh, 1991). Je-

doch ist diese Ansicht dieser möglichen Einteilung mittlerweile obsolet, weil ein identisches Ereignis sowohl positive als auch negative Emotionen auslösen kann. Entscheidend ist lediglich, wie auf die vorherrschende Situation reagiert wird, was abhängig von individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten der Person ist (Waadt & Acker, 2013).

2.2.2 Entstehung von Stress

Das typische Verhalten von Menschen und Tieren in Gefahrensituationen wurde erstmalig in den 1920er Jahren wissenschaftlich durchleuchtet (Zimbardo & Gerrig, 2004). Es stellte sich heraus, dass in bedrohlichen Situationen eine Kette von Reaktionen und Aktivitäten im Organismus ausgelöst werden, die körperlich zum Kampf oder zur Flucht befähigen sollen (Zimbardo & Gerrig, 2004). Diese duale Stressreaktion wird als *fight or flight reaction* bezeichnet und ist nach jüngsten Forschungen nur charakteristisch für männliche Stressreaktionen (Taylor et al., 2000, zitiert nach Aaronson, Wilson & Akert, 2008). Das stressbedingte Verhalten richtet sich bei Frauen eher auf verstärkte Fürsorge und Bindung. Diese *tend and befriend reaction* hängt mit der evolutionären Entwicklung und der Rollenverteilung zusammen. Während Männer verantwortlich für den Schutz der Familie vor waren, kümmerten sich Frauen um die Sicherheit ihrer Nachkömmlinge, indem sie soziale Netzwerke schafften, die Schutz bei Bedrohung bieten sollten (Aaronson, Wilson & Akert, 2008). Deshalb ist zu betonen, dass trotz gleicher anfänglicher physiologischer Reaktionen auf Stress letztendlich unterschiedliche Verhaltensweisen bei Männern und Frauen zu beobachten sind (Zimbardo & Gerrig, 2004).

Völlig geschlechtsunabhängig lässt sich die Entstehung von Stress anhand Lazarus' *transaktionalem Stressmodell* (1984, zitiert nach Waadt & Acker, 2013) beschreiben (siehe Abb. 1). Es berücksichtigt in der Bewertung die intrapersonellen Eigenschaften und Einschätzungen. Ob ein Ereignis als stressinduzierend wahrgenommen wird, hängt stark von subjektiven Gedanken sowie von der individuellen Bedeutung des Ereignisses ab. Wird nach einem Abgleich der Anforderungen des Ereignisses mit persönlichen Bewältigungsstrategien ein Ungleichgewicht wahrgenommen, erlebt das Individuum Stress (Mainka-Riedel, 2013).

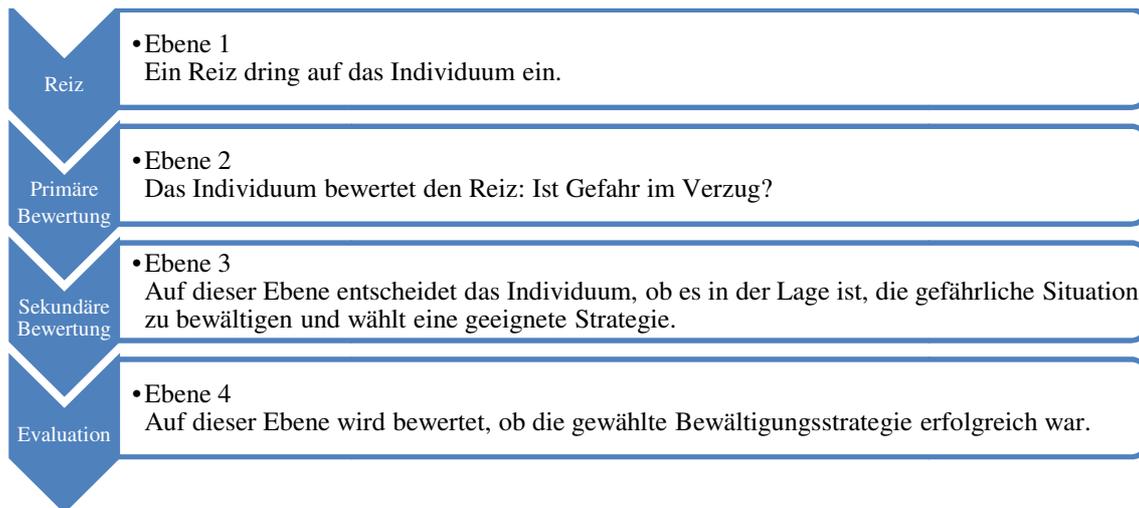


Abbildung 1: transaktionales Stressmodell nach Lazarus (1984, zitiert nach Waadt & Acker, 2013)

Ebene 1 stellt die Umweltkomponente dar, aus der permanent Reize wahrgenommen werden. Auf dieser Ebene gilt der Reiz noch als neutraler Stimulus. Erst auf Ebene 2 findet eine Bewertung des Reizes in Abhängigkeit davon statt, welche gedanklichen Assoziationen zu dem Reiz vorliegen. Nur bei einer negativen Assoziation wird Stress ausgelöst. Es ist anzumerken, dass Stress auch ganz unabhängig von der objektiven Situation ausgelöst werden kann und nur aus den eigenen Gedanken entspringt. Zum Beispiel kann die Situation vorliegen, dass ein unangenehmer Anruf erwartet wird. Klingelt nun das Telefon, kann diese Situation vom Individuum als stressig empfunden werden, unabhängig von der objektiven Situation, da schließlich nicht bekannt ist wer anruft und welches Anliegen die Person hat. Suggestiert uns die Bewertung aus Ebene 2, dass der Reiz eine Bedrohung darstellt, erfolgt die erste Stressreaktion, indem persönliche Bewältigungsmöglichkeiten überprüft werden und entschieden wird, ob die Situation bewältigt werden kann. Anschließend wird eine Bewältigungsstrategie gewählt und durchgeführt. Im letzten Schritt wird auf Ebene 4 evaluiert, ob die Strategie erfolgreich war. In der Theorie lernt das Individuum aus seinen Erfahrungen und wendet erfolglose Strategien nicht mehr an (Waadt & Acker, 2013). Zusammengefasst entsteht Stress erst, wenn eine Diskrepanz zwischen den Anforderungen an den Organismus und den eigenen Bewältigungsstrategien besteht. Das Stressempfinden wird umso intensiver wahrgenommen, je größer die Diskrepanz erscheint (Kaluza, 2012).

Neurobiologisch betrachtet beginnt die Reizbewertung im limbischen System. Mit Einstufung des Reizes als bedrohlich, wird der Organismus auf Anweisung des Stammhirns in Alarmbereitschaft versetzt. Durch die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Cortisol wird der Organismus mit zusätzlicher Energie versorgt, um die bedrohliche Situation zu bewältigen. Biochemische Stressbewältigung läuft in zwei Etappen ab. Mainka-Riedel (2013) nennt die erste Etappe der Bewältigung, die Ausschüttung des Adrenalins, eine *Reaktion ersten Grades*. Konnte die bedrohliche Situation bereits in der ersten Stufe der Bewältigung aufgehoben werden, kann das Hormon Adrenalin abgebaut werden und der Körper kehrt auf sein normales Niveau zurück. Liegt jedoch eine dauerhafte Bedrohung oder Belastung vor, wird zusätzlich zum Adrenalin noch Cortisol freigesetzt, was als *Reaktion zweiten Grades* bezeichnet wird. Das Cortisol führt dazu, dass das Durchhaltevermögen gesteigert wird und so für eine längere Belastungsphase rüstet (Maika-Riedel, 2013).

2.2.3 Stressgeschehen und Stressfaktoren

Wie oben schon beschrieben wurde, ist die Einschätzung eines Reizes als bedrohlich oder stressreich, abhängig von der subjektiven Bewertung, die im limbischen System durch die Verknüpfung mit emotionalen Erfahrungen stattfindet. Jedoch erleben alle Menschen Stress auf drei Ebenen. Kaluza (2012) stellt in seinem *Modell der Stresstrias* die Zusammenhänge von inneren und äußeren Stressfaktoren und deren Wechselwirkung dar (siehe Abb. 2).

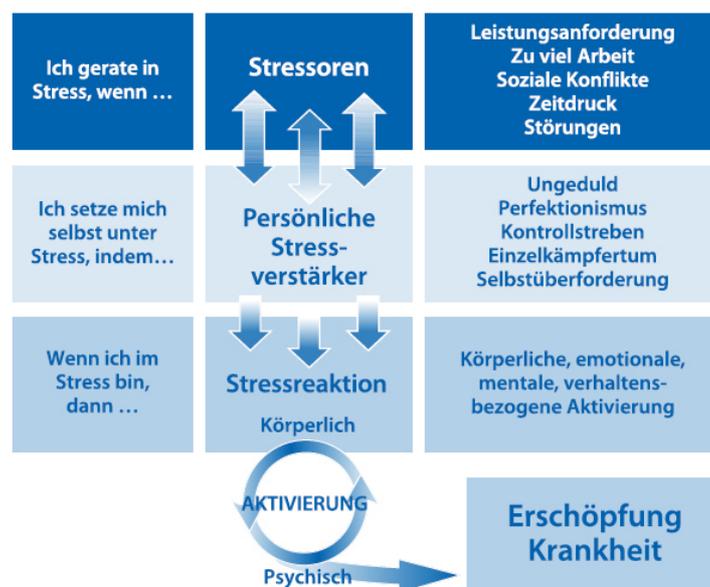


Abbildung 2: Modell der Stresstrias – drei Ebenen des Stressgeschehens nach Kaluza (2012)

Aus dem Modell geht deutlich hervor, dass das Stressgeschehen auf drei Ebenen stattfindet, deren typische Merkmale nachfolgend kurz umrissen werden.

Als *Stressor* wird auf der ersten Ebene der von außen kommende Druck bezeichnet, der in Form von stressauslösenden Reizen oder Ereignissen auftritt und vom Organismus eine Anpassung erfordert. Jedoch führen nur Anforderungen zu Stress, wenn Unsicherheit bezüglich des Bewältigungserfolges durch eigene Kompetenzen besteht (Kaluza, 2012). Mainka-Riedel (2013) differenziert zwischen physischem (z. B. Lärm), organisationsbedingtem (z. B. Hierarchie), sozialem (z. B. Isolation, Diskriminierung), emotionalem (z. B. Kränkung) und arbeitsbedingtem Stress (z. B. Zeit- und Leistungsdruck). Neben diesen können auch chronische Erkrankungen zu einem dauerhaften Stressor werden. Insbesondere die psychosozialen Stressoren, wie Konflikte mit Kollegen, Ehekrisen, etc. werden als besonders schwerwiegend wahrgenommen (Mainka-Riedel, 2013).

Die zweite Ebene des Stressgeschehens wird durch die persönlichen Stressverstärker repräsentiert. Im Wesentlichen stellen sie die individuellen Motive, Einstellungen und Bewertungen dar und sind daran beteiligt, dass Stressreaktionen entstehen und/oder noch verstärkt werden. Die Stressverstärker entwickeln sich im Laufe der biografischen Entwicklung und werden zu ständigen Begleitern, denn die individuellen persönlichen Vorerfahrungen einer Person prägen auch die eigenen Erwartungen, Motive, Ziele und Ansprüche an sich selbst und andere. Schuster (2015) nennt diese Stressverstärker *innere Antreiber*. Sie fasst die fünf wichtigsten inneren Antreiber zusammen unter *Sei perfekt!*, *Beeil dich!*, *Streng dich an!*, *Mach es allen recht!* und *Sei stark!*.

Die letzte Ebene stellt die *Stressreaktion* dar, die sich in Veränderungen von körperlichen Funktionen, Gedanken, Gefühlen und des Verhaltens zeigen. *Körperliche Veränderungen* äußern sich z. B. in erhöhter Muskelspannung. Ein dauerhafter oder häufig wiederkehrender Energiemobilisierungszustand führt zur Erschöpfung, die ernste negative Konsequenzen für die Gesundheit nach sich ziehen. Auf diese Risiken wird im Abschnitt 2.2.4 *Auswirkungen von Stress* näher eingegangen. Auf der Ebene des *Verhaltens* sind vermehrt extremes Betäubungsverhalten, motorische Unruhe oder eine gereiz-

te Grundeinstellung gegenüber anderen zu beobachten. Nicht direkt sichtbar für Außenstehende sind die Veränderungen auf der *kognitiv-emotionalen Ebene*. Sie umfassen Gedanken und Gefühle, wie z. B. Gefühle der Nervosität, Unzufriedenheit und Versagensängste (Kaluza, 2012). Nicht selten passiert es, dass sich körperliche, verhaltensmäßige und kognitiv-emotionale Stressreaktionen gegenseitig beeinflussen und somit zu einer Verstärkung und/oder Verlängerung der Stressreaktion beitragen. Im Umkehrschluss bedeutet dies aber auch, dass durch gezielte Entspannungsübungen oder Sport körperliche Stressreaktionen gemildert werden können und dies zu einer kognitiv-emotionalen Beruhigung führt (Mainka-Riedel, 2013).

2.2.4 Auswirkung von Stress

Mit der Frage, wie viel Stress eigentlich förderlich ist und ab wann die Belastung bedenklich wird, haben sich die Psychologen Yerkes und Dodson (1908, zitiert nach Mainka-Riedel, 2013) beschäftigt. Wie aus der grafischen Darstellung (siehe Abb. 3) zu entnehmen, entspricht die Beziehung zwischen dem Stressniveau und der Leistungsfähigkeit einer negativen Parabel. Es ist zu ent-



Abbildung 3: Beziehung zwischen Stressniveau und Leistung nach Yerkes-Dodson (1908, zitiert nach Mainka-Riedel, 2013).

nehmen, dass ein Maximum der Leistung bei einem mittelhohen Stressniveau erreicht wird. Zu wenig oder zu viel wahrgenommener Stress lösen Unter- bzw. Überforderung aus. Wann genau die Grenzen zwischen Unter- und Überforderung erreicht sind, hängt stark von der individuellen Bewertung ab (Mainka-Riedel, 2013). Wichtig ist auch, dass Personen beispielsweise die gleiche Leistung erbringen, sich aber in unterschiedlichen Anspannungs- oder Aktivierungszuständen befinden (links oder rechts vom Höhepunkt) (Däfler, 2015).

Das kurzfristige Hochgefühl, das durch die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol zu Höchstleistungen befähigt, ist nur für eine kurze Dauer der Bewältigung diverser Belastungen gedacht. Erstreckt sich die Belastung jedoch über einen längeren Zeitraum, schlägt die positive Wirkung schnell um und eine Reihe von gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind zu befürchten.

Am Ort der Stressentstehung, im Gehirn, zeichnet sich auch der größte Schaden ab. Mangelnde Bewegung führt dazu, dass Cortisol nicht abgebaut werden kann und dadurch weiterhin im Blut zirkuliert. Die andauernde Belastung veranlasst das Gehirn mehr Cortisol zur Bewältigung freizusetzen, was je nach Dosis und Dauer erhebliche Schäden anrichtet. Es stört in beträchtlichem Maße die Kommunikation zwischen den Nervenzellen und löst plötzliche Gedächtnisblockaden und Vergesslichkeit aus. Zudem wird die Reifung neuer Zellen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung gehemmt. Darüber hinaus können emotionale Probleme nicht richtig verarbeitet werden, was dazu führt, dass sie mit der Zeit immer größer erscheinen. Auch im Angstzentrum wird durch das Cortisol eine Überaktivität und Hypersensibilisierung der Nervenzellen ausgelöst. Hierdurch wird schon bei nicht bedrohlichen Ereignissen Alarm ausgelöst, der mit der Zeit die Entstehung einer Angststörung fördert (Mainka-Riedel, 2013).

Bei chronischem Stress sind die Auswirkungen nicht nur psychischer Natur. Neben einer erhöhten Vulnerabilität für Depressionen, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Burnout, treten noch diverse andere körperliche Einschränkungen auf. Tinnitus, Hörsturz, Magen-Darmgeschwüre, erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, chronische Muskelverspannung, erhöhte Anfälligkeit für Diabetes, ein geschwächtes Immunsystem und vermindertes Lustempfinden sind häufig psychosomatische Beschwerden bei chronischem Stress (Waadt & Acker, 2013; Kaluza, 2012). Zugleich werden auch natürlichen Körperrhythmen durcheinander gebracht. Die Folgen eines gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus äußern sich in Tagesmüdigkeit, Leistungsabfall, Nervosität, Konzentrationsstörungen sowie die Beeinträchtigung des Gedächtnisses und logischen Denkens. Ein andauernd gestörter Rhythmus ist ein erstes Anzeichen für ein Burnout-Syndrom (Mainka-Riedel, 2013).

2.2.5 Bewältigungsstrategien

Als Bestandteil eines jeden Lebens sind wir täglich mit stressreichen und bedrohlichen Situationen konfrontiert. Ebenso wichtig ist auch der gekonnte Umgang mit Stress, um gesundheitliche Konsequenzen zu vermeiden. Der Begriff *Coping*, zu Deutsch *zurechtkommen* oder *bewältigen*, steht für den Prozess, der bei der Bewältigung von inneren und äußeren Anforderung hilft, die unsere Ressourcen übersteigen (Lazarus & Folkman, 1984, zitiert nach Zimbardo & Gerrig, 2004).

Je nachdem wie *kontrollierbar* der Stressor in der Bewertung eingeschätzt wurde, kann zwischen *problemorientierten* oder *emotionsorientierten Bewältigungsstrategien* gewählt werden (Billings & Moos, 1982). Wird der Stressor als kontrollierbar wahrgenommen, den Stressor also durch eigenes Handeln eliminieren oder verändern zu können, wird bevorzugt das *problemorientierte Coping* angewandt. Zu solchen problemlösenden Aktivitäten zählen z. B. Kampf, Flucht und aktive Stressverminderung durch Stärkung der eigenen Resilienz. Auf der anderen Seite wird *emotionsorientiertes Coping* nützlich, wenn der Stressor als unkontrollierbar eingestuft wird. Im Gegensatz zur vorherigen Strategie, besteht nicht die Möglichkeit durch direkten Umgang die Stärke des Stressors zu verringern, weshalb Aktivitäten unternommen werden, die zu einem positiveren Umgang mit diesem Stressor befähigen. Dies wird z. B. durch Meditation und Entspannungstechniken, aber auch positives Reframing, Humor oder Akzeptanz erreicht (Zimbarbo & Gerrig, 2004). Neben diesen Strategien können innerhalb des emotionsorientierten Ansatzes auch kognitiv-bewertungsorientierte Methoden angewandt werden. Hierzu zählen die Neubewertung der Stressoren und die Restrukturierung der eigenen Kognition über Stressreaktionen (Zimbardo & Gerrig, 2004). Auch Coping durch *soziale Unterstützung* ist eine weitere wichtige Ressource im Umgang mit Stress. Das Netzwerk dieser Ressource stellen u. a. Familienangehörige und Freunde dar, die uns in Form von sozioemotionaler, materieller oder informationaler Unterstützung beistehen (Aaronson, Wilson & Akert, 2008).

Jedoch stellt sich nicht bei jeder Strategie des Copings eine positive Wirkung ein. In der Literatur werden funktionale/adaptive von dysfunktionalen/maladaptiven Copingstrate-

gien differenziert. Zur ersten Gruppe der Strategien zählen beispielsweise aktive Stressbewältigung, Planung und Akzeptanz. Dysfunktionale Strategien weisen einen Ablenkungs- oder Betäubungscharakter auf. Hierunter fallen z. B. Alkohol-, Zigaretten- und Drogenmissbrauch, Selbstbeschuldigung, Ablenkung, Verleugnung und ein Verhaltensrückzug (Bodenmann et al., 2011; Ringeisen, 2013).

2.2.6 Aktueller Forschungsstand

Mit der Entdeckung der Ausschüttung des Adrenalins in bedrohlichen Situationen wurde der Grundstein der Geschichte der Stressforschung gelegt. Nach Antonovsky (1979, zitiert nach Flinchbaugh, Luth & Li, 2015) wird Stress als Bedrohung für physische, kognitive und psychische Gesundheit betrachtet. Mittlerweile ist aber bekannt, dass es nicht nur negative Reaktionen auf Stress gibt, sondern dass auch positive Auswirkungen entstehen können (LePine, LePine & Jackson, 2004).

Stress ist omnipräsent und taucht in allen Lebensbereichen auf, also auch in der Bildung, Arbeit und intimen Beziehungen (Johnson et al., 2005). Mit zunehmender Globalisierung, steigender geistiger Arbeitsbelastung und Konkurrenzdruck sind die Wirtschaft und die Wissenschaft heutzutage mehr denn je daran interessiert Zusammenhänge und Kausalbeziehungen zwischen Stress, Leistung, Gesundheit und Lebens- sowie Arbeitszufriedenheit aufzudecken. Bruk-Lee, Nixon und Spector (2013) belegen mit ihrer Studie, dass zwischenmenschliche Misshandlungen wie Mobbing, Respektlosigkeit und Konflikte, die Hauptauslöser für wahrgenommenen Stress sind. Als Folge davon besteht ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Beschwerden wie z. B. Angststörungen, Depressionen, posttraumatische Stresssymptome sowie negative Folgen für das Unternehmen durch Abwanderung (Høgh, Mikkelsen & Hansen, 2012, zitiert nach Giorgi, Shoss & Leon-Perez, 2015). Neben den sozialen Stressoren, sind auch die arbeitsbedingten Stressoren von entscheidender Wichtigkeit. So gibt der Stressreport wieder, dass der Anspruch an Multitasking-Fähigkeiten an oberster Stelle der stresserzeugenden Arbeitsbedingungen steht, gefolgt von starkem Termin- und Leistungsdruck, und Arbeitsunterbrechungen (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsklima, 2013). Patterson

und McCubbin (1987) konnten schon früh herausstellen, dass auch im Copingverhalten geschlechtsabhängige Unterschiede vorliegen. So suchen beispielsweise die Frauen vermehrt soziale Unterstützung in stressreichen Phasen oder gehen auch stärker aktiv gegen den Stress vor (Winkler Metzke & Steinhausen, 2002), wohingegen Männer öfter die Vermeidungsstrategie wählen (Winkler Metzke & Steinhausen, 2002). Auch in kultureller Hinsicht konnten Cross und Vick (2001) nachweisen, dass Unterschiede zwischen kollektivistischen und individualistischen Kulturen bestehen. In kollektivistischen Gesellschaften, in denen viele zwischenmenschliche Wechselbeziehungen vorherrschen, erleiden deutlich weniger Menschen stressbedingte Erkrankungen, was möglicherweise aus einer schnelleren Mobilisation sozialer Unterstützung herrührt (Cross und Vick, 2001).

2.3 Hypothesen

Wie zuvor näher erläutert, stellt die Achtsamkeit einen Bewusstseinszustand dar, der durch eine wertfreie und akzeptierende Haltung den gegenwärtigen Ereignissen gegenüber charakterisiert ist. Ein bewusster Verzicht auf eine Bewertung des vorliegenden Reizes führt dazu, dass Situationen wahrgenommen werden wie sie sind und nicht, wie wir sie aufgrund von Erfahrung und Emotionen interpretieren. Der alltägliche Kognitionsprozess wird hingegen weitreichend von Emotionen und Assoziationen beeinflusst. Ebendiese Emotionen und Erfahrungen bedingen im großen Maße die Intensität des Stressempfindens. Hieraus lässt sich vermuten, dass die Achtsamkeit einen negativen Zusammenhang zur Stresswahrnehmung aufweist, da sie die emotionale Komponente ausspart. Nach Lazarus' (1984 zitiert nach Waadt & Acker, 2013) transaktionalem Stressmodell erfolgt die Stressbewertung in zwei Stufen. Während im ersten Schritt eine Bewertung des Reizes vorgenommen wird, erfolgt anschließend eine Bewertung der eigenen Ressourcen. Ebenfalls in die erste Bewertung fließen auch die inneren Stressverstärker ein, die maßgeblich an der Steigerung der Intensität beteiligt sind. Aufgrund dieses Basisverständnisses wird folglich davon ausgegangen, dass eine achtsame Bewertung der gegenwärtigen Ereignisse, ohne Einfluss von Emotionen und inneren Antreiber, das Stresserleben in seiner Intensität reduziert.

Hypothese 1:

Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stressempfinden.

Hierauf aufbauend sollen die Zusammenhänge genauer untersucht werden, indem geprüft wird, wo und wie stark die Wirkung der Achtsamkeit ansetzt. Wie bereits angesprochen, können alleine unsere Gedanken zu einem Reiz, der nicht real vorliegen muss, Stress auslösen (Waadt & Acker, 2013). In diesem Zusammenhang soll überprüft werden, ob die achtsame Betrachtung und Bewertung von Reizen den Stress durch wahrgenommene Unsicherheit minimieren kann, da sich z. B. Gedanken und Emotionen zu Zukunftsängsten nicht ausbreiten sollten. Der buddhistische Grundgedanke beinhaltet die Aufmerksamkeitslenkung auf den aktuellen Moment und vermeidet somit das gedankliche Verharren in der Vergangenheit oder Zukunft. Diese Hypothese soll ebenfalls durch eine wertfreie Haltung gestützt werden, die eine voreilige emotionale Interpretation unterbindet.

Hypothese 2:

Je höher die Achtsamkeit ausgeprägt ist, desto geringer ist die Stressbelastung in unsicheren Situationen.

Hieraus entspringt ebenfalls die Vermutung, dass aufgrund einer achtsamen Einstellung auch die Intensität der Stresswahrnehmung in überfordernden Situationen abnimmt. Wie bereits erwähnt, wird Stress nicht nur durch externale Stressoren ausgelöst, sondern auch durch internale Stressoren intensiviert (Schuster, 2015). Dies bedeutet, dass external wahrgenommener Stress durch eine subjektive internale Werthaltung beeinflusst wird, die in der Regel mit Emotionen gekoppelt sind. Erisman und Roemer (2010) weisen ebenfalls darauf hin, dass Achtsamkeit helfen kann die eigene Emotionsregulation, durch die Steigerung des Bewusstseins für subtile emotionale Erfahrungen im gegenwärtigen Moment zu verbessern. Im Rahmen dieser Untersuchung wird demnach angenommen, dass bei achtsamer und wertfreier Haltung innere Stressverstärker durch verbesserte Emotionsregulation zumindest in ihrem Einfluss auf die Veränderung der Stressintensität abgemildert werden können.

Hypothese 3:

Je höher die Achtsamkeit ausgeprägt ist, desto geringer ist die Stressbelastung in überfordernden Situationen.

Überdies wird als Konsequenz der vorangehenden Hypothesen angenommen, dass bei möglichst neutraler Bewertung vorherrschender Unsicherheiten und Überforderungen auch bei tatsächlich aufkommenden negativen Ereignissen ebenfalls ein reduziertes Stressempfinden vorliegen wird. Diese Annahme beruht ebenso auf der akzeptierenden Grundhaltung der Achtsamkeit sowie auf verbesserte Emotionsregulation durch eine achtsame Haltung (Erisman & Roemer, 2010).

Hypothese 4:

Je höher die Achtsamkeit ausgeprägt ist, desto geringer ist die Stressbelastung bei tatsächlichen Verlusten oder negativen Ereignissen.

Im Rahmen dieser Untersuchung wird darüber hinaus davon ausgegangen, dass durch eine achtsame Grundeinstellung negativen körperlichen Reaktionen auf Stress entgegengewirkt werden kann. Diese Hypothese stützt sich auf Buchheld und Walach (2004), die nahelegen, dass Achtsamkeit keine reine geistige Einstellung ist, sondern mit der Wahrnehmung des eigenen Körperzustands auf körperliche Ebene beginnt. Hieraus kann abgeleitet werden, dass bei höher ausgeprägter Achtsamkeit Spannungszustände aufgrund einer erhöhten Sensibilisierung früher wahrgenommen werden.

Hypothese 5:

Je höher die Achtsamkeit ausgeprägt ist, desto geringer sind körperliche Stresssymptome ausgeprägt.

Des Weiteren wird die Verbindung zwischen Achtsamkeit und maladaptiven Copingstrategien untersucht. Ein negativer Zusammenhang wird für wahrscheinlich gehalten, weil davon ausgegangen wird, dass nach Anwendung von maladaptiven Strategien in der vierten Ebene (Evaluation) von Lazarus' transaktionalem Stressmodell (1984,

zitiert nach Waadt & Acker, 2013) die Strategie frei von emotionaler Wertung als nicht geeignet identifiziert wird und daher aus dem Ressourcen-Pool entfernt wird. Die Vermutung liegt nahe, dass hierdurch nachhaltig das Copingverhalten auf funktionales Coping umgestellt werden kann. In diesem Kontext wird unter maladaptiven Copingstrategien insbesondere der übermäßige Konsum von Alkohol und Zigaretten verstanden.

Hypothese 6:

Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und maladaptiven Copingstrategien, wie Alkohol und Zigaretten.

3. Methoden

Die methodischen Aspekte, die zur Überprüfung der in 2.3 formulierten Hypothesen dienen, werden im folgenden Abschnitt dargestellt. Zunächst wird eine Darstellung und Begründung des gewählten Untersuchungsdesigns präsentiert, gefolgt von der Vorstellung der herangezogenen Messinstrumente für die Merkmale Achtsamkeit, Stress und Coping. Im Anschluss wird die Durchführung geschildert.

3.1 Studiendesign

Als Erhebungsmethode wurde eine schriftliche Befragung ausgewählt, die über die Software *LimeSurvey* als Online-Befragung durchgeführt werden soll. Die kostengünstige Untersuchungsvariante erfordert zwar einen hohen Grad an Strukturierung der Inhalte, vermeidet jedoch auch diverse Verzerrungen, wie z. B. den Versuchsleitereffekt (Bortz & Döring, 2006) und gewähren somit einen hohen Grad an Objektivität (Renner, Heydasch & Ströhlein, 2012). Bortz und Döring (2006) betrachten die unkontrollierte Erhebungssituation, die sich durch Abwesenheit eines Versuchsleiters und eines kontrollierten Umfeldes ergibt, als nachteilig. Im Kontext dieser Erhebung stellt dies aber kein Problem dar, weil es sich nicht um einen Leistungs-, sondern um einen Persönlichkeitstest handelt, der eine Abfrage der subjektiven Wahrnehmung vornimmt. Durch die

Nutzung der Software wird es den Probanden ermöglicht, zu jeder Zeit in beliebigem Umfeld den Fragebogen auszufüllen, wodurch auch eine enorme Reichweite erreicht werden kann. Jedoch stellt sich insbesondere bei Online-Befragungen stets das Problem der schlechten Rücklaufquoten heraus. Diverse Möglichkeiten zur Verbesserung ebendieser können beispielsweise durch Ankündigungsschreiben, deutliche Verweise auf Datenschutz, das Layout sowie die Nutzung von Incentives erreicht werden (Bortz & Döring, 2006). Kleine finanzielle Anreize, die dem Teilnehmer bereits im Voraus angeboten werden, erhöhen zwar statistisch die Teilnahmebereitschaft und gewährleisten eine schnelle Rückmeldung, sind jedoch mangels Forschungsbudget nicht realisierbar gewesen.

Optimalerweise wäre die Erhebung einer repräsentativen Stichprobe zu der gesamten erwachsenen Bevölkerung in der Bundesrepublik Deutschland, da auf diese später durch die Ergebnisse Rückschlüsse getroffen werden sollen. Diese Vorstellung, eine Teilmenge mit genau den gleichen Merkmalen wie die Gesamtpopulation zu erreichen, stellt sich als unwahrscheinlich dar, weil durch das Online-Format die Erreichbarkeit der älteren Generation eingeschränkt ist. Stattdessen sollte eine Gelegenheitsstichprobe herangezogen werden (Renner, Heydasch & Strohle, 2012). Diese Ad-hoc-Stichproben untersuchen Objekte oder Personen, die gerade für eine Untersuchung freiwillig zur Verfügung stehen oder leichter zugänglich sind. Fälschlicherweise werden solche Stichproben nicht selten auch Zufallsstichproben genannt. Grundsätzlich hat bei einer Gelegenheitsstichprobe nicht jede Person bzw. jedes Objekt der Gesamtpopulation die gleiche Wahrscheinlichkeit in die Stichprobe mit einbezogen zu werden (Bortz & Döring, 2006). Auch wenn die Voraussetzung der Zufallsauswahl nicht erfüllt ist, kann eine induzierende Statistik dennoch durchgeführt werden. Die Voraussetzungen sind rein inhaltlich-interpretativer Natur und erfordern hierdurch eine etwas vorsichtigere Interpretation der Ergebnisse (Bortz & Döring, 2006). Die Online-Befragung sollte Internet aktiv geschaltet sein, bis sich eine Stichprobengröße von rund 200 Personen ergibt. Soziale Netzwerke sowie E-Mail-Kontakte werden als Kommunikationskanäle für die Streuung des Links präferiert verwendet, weil auf diese Weise eine Vielzahl an Personen kostenfrei in kurzer Zeit angesprochen werden kann.

3.2 Messinstrumente

3.2.1 Mindful Attention Awareness Scale

Für die Messung der Variable *Achtsamkeit* wurde die *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) nach Brown und Ryan (2003) herangezogen. Dieser Fragebogen stellt das am häufigsten verwendete Messinstrument in diesem Themengebiet dar und kann sowohl für die Messung der Achtsamkeit als Eigenschaft als auch als (temporärer) Zustand des Bewusstseins eingesetzt werden (Hart, Ivztan & Hart, 2013). In der eigenen Forschung betrachten Brown und Ryan (2003) Achtsamkeit grundsätzlich als einen Bewusstseinszustand, der inter- und intrapersonell variieren kann. Es bestehen deshalb die Annahmen, dass zum einen sich aufgrund der grundsätzlichen Fähigkeit, Disziplin oder Neigung die Häufigkeit, mit der Achtsamkeit eingesetzt wird, von Mensch zu Mensch unterscheiden und zum anderen, dass auch Abstufungen bzw. Unterschiede in intrapersonellen Ausprägungen vorliegen können. Der Fokus dieser Skalen liegt auf der Messung der Anwesenheit oder des Fehlens der nötigen Aufmerksamkeit und des Bewusstseins dem gegenwärtigen Ereignis gegenüber. Merkmale wie Akzeptanz, Vertrauen, Empathie, Dankbarkeit, usw., die nach buddhistischer Lehre einen wesentlichen Bestandteil der Achtsamkeit darstellen, werden in der MAAS nicht erfasst. Dies wird von den Autoren so begründet, dass das Konstrukt der gegenwartszentrierten Aufmerksamkeit und des Bewusstseins die essentielle Grundlage der Achtsamkeit ist und deshalb als Ansatzpunkt der Messung verwendet wird (Brown & Ryan, 2003).

Nach einer explorativen Faktorenanalyse umfasst die MAAS noch 15 Items, die einem Faktor zugeordnet werden konnten, der rund 95 % der Varianz aufklärt. Verbleibende Items, die zum Teil Achtsamkeit als allgemeines Konstrukt (z. B. *I find myself preoccupied with the future or the past.*) beschreiben, aber auch konkrete achtsame bzw. achtlose Alltagssituationen widerspiegeln (z. B. *I forgot a person's name almost as soon as I've been told it for the first time.*) können von den Probanden auf einer vollständig verbalisierten sechsstufigen Likert-Skala von 1 (*almost always*) bis 6 (*almost never*) beantwortet werden. In Tabelle 1 sind die Originalitems von Brown und Ryan (2003) mit dazugehörigen Mittelwerten, Standardabweichungen und Faktorladungen aufgeführt.

Tabelle 1: *Originalitems der MAAS mit Mittelwerten (M), Standardabweichungen (SD) und Faktorladungen (FL) (Brown & Ryan, 2003)*

<i>Mindful Attention Awareness Scale</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>FL</i>
I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later.	4.02	1.12	.46
I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.	4.13	1.47	.45
I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.	3.80	1.23	.51
I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way.	3.41	1.27	.45
I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention.	3.83	1.22	.27
I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time.	3.40	1.54	.33
It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing.	3.72	1.24	.78
I rush through activities without being really attentive to them.	3.81	1.11	.74
I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I am doing right now to get there.	3.74	1.15	.38
I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.	3.70	1.20	.69
I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time.	3.52	1.16	.55
I drive places on "automatic pilot" and then wonder why I went there.	4.36	1.42	.62
I find myself preoccupied with the future or the past.	2.66	1.03	.28
I find myself doing things without paying attention.	3.66	1.14	.77
I snack without being aware that I'm eating.	4.11	1.42	.47

Der Tabelle ist zu entnehmen, dass die Items 5 und 13 sehr schwache Faktorladungen aufweisen. Dennoch haben sich die Autoren bewusst für das Beibehalten der Items entschieden, da sie die Skala in ihrer inhaltlichen Breite erweitern (Brown & Ryan, 2003). Überdies sind in solchen allgemeinen, umfassenden Konstrukten Items mit schwachen Faktorladungen nicht untypisch (Holy, 2000, zitiert nach Brown & Ryan, 2003). Nach zwei konfirmatorischen Faktorenanalysen weist Cronbachs Alpha gute Werte zwischen $\alpha = .82$ und $\alpha = .87$ auf. Auch die Retest-Reliabilität zeigte keine signifikanten Abwei-

chungen zwischen beiden Messzeitpunkten (Brown & Ryan, 2003). Durch die konfirmatorische Faktorenanalyse ist ebenfalls die Konstruktvalidität für dieses Messinstrument gegeben (Brown & Ryan, 2003; Kanning, 2004).

3.2.2 Stress- und Coping Inventar

Zur Messung der Stresswahrnehmung und des Copingverhaltens wurde das *Stress- und Coping Inventar* (SCI) von Satow (2012) herangezogen. Es umfasst 54 Items, die in unterschiedlichen Dimensionen Stress und Coping messen. Der Test untersucht mit insgesamt sieben Items die aktuelle Stressbelastung der Probanden, die sich auf die sieben wichtigsten Lebensbereiche wie Finanzen, Wohnen, Arbeits-/Ausbildungsplatz, Partner, Gesundheit und persönliche Erwartungen beziehen. Diese Items werden jeweils durch eine passende Instruktion in den drei Dimensionen Unsicherheit, Überforderung und Verlust abgefragt. Darüber hinaus erfasst der Fragebogen mit 13 weiteren Items psychische und körperliche Stresssymptome. Der auf die Copingstrategien bezogene Teil umfasst fünf Dimensionen, die nach Krägerloh (2011, zitiert nach Satow) die wenigen tatsächlich verwendeten Methoden widerspiegeln. Zu diesen adaptiven Strategien zählen positives Denken, aktive, vorbeugende Stressbewältigung, soziale Unterstützung und Halt im Glauben sowie die maladaptive Strategie des vermehrten Alkohol- und Zigarettenkonsums.

Aus der Test- und Skalendokumentation (Satow, 2012) sind die einzelnen Stress- und Coping Dimensionen einzeln auf ihre Reliabilität getestet worden. Satow (2012) belegt anhand einer Interskalen-Korrelation sowie einer konfirmatorischen Faktorenanalyse die Konstruktvalidität des Messinstruments. Die einzelnen Dimensionen werden im Folgenden kurz dargestellt. Der vollständige Fragebogen mit allen Items, der zur Erhebung verwendet wurde, befindet sich im Anhang (Anhang 1).

Die Dimension *Stress durch Unsicherheit* umfasst sieben Items, die im Hinblick auf die einleitende Frage „*Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Unsicherheiten belastet gefühlt?*“ die Belastung in den Lebensbereichen abfragt. Pro-

banden haben die Möglichkeit auf einer siebenstufigen Antwortskala von 1 (nicht belastet) bis 7 (sehr stark belastet) zu antworten, die nur die verbale Verankerung der Pole aufweist. Für diese Dimension wurde eine interne Konsistenz von $\alpha = .72$ berechnet. Aus den psychometrischen Kennwerten ist zu entnehmen, dass die größte Unsicherheit in Bezug auf die Familie und Freunde verursacht wird (Satow, 2012).

Stress durch Überforderung wird ebenfalls anhand von sieben Items gemessen, die eine Einschätzung der Belastung auf die einleitende Frage „*Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefühlt?*“ fordert. Auch hier wird eine siebenstufige Antwortskala mit verbal verankerten Polen von 1 (nicht überfordert) bis 7 (sehr stark überfordert) angeboten. Die Reliabilitätsberechnungen ergaben befriedigende Werte von $\alpha = .69$ (Satow, 2012).

Weitere sieben Items werden in der Dimension *Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse* verwendet, die durch die einleitende Frage „*Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt?*“ die persönliche Stressbelastung messen. Von 1 (nicht eingetreten/belastet) bis 7 (sehr stark belastet) kann geantwortet werden. Mit Alpha von $\alpha = .69$ weist auch diese Dimension einen befriedigenden Wert auf (Satow, 2012).

Körperliche und psychische Stresssymptome werden mithilfe von 13 Items erfasst, die auf die einleitende Frage „*Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?*“ antworten. Als Antwortskala wurde hier beabsichtigt ein vierstufes Format mit vollständiger Verbalisierung aller Stufen von 1 (trifft nicht zu) bis 4 (trifft genau zu) gewählt, um von den Probanden eine neutrale Antwort zu vermeiden. Cronbachs Alpha weist für diese Dimension einen guten Wert von $\alpha = .86$ auf (Satow, 2012).

Die fünf bereits angesprochenen Dimensionen des Copings setzten sich aus jeweils vier Items zusammen. Die allgemeingültige Instruktion für diesen Abschnitt lautet „*Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt eine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussagen aus.*“ Teilnehmer können auf einer

vierstufigen Skala mit vollständiger verbaler Verankerung von 1 (trifft nicht zu) bis 4 (trifft genau zu) antworten. Dimensionen, wie *positives Denken* ($\alpha = .75$), *aktive Stressbewältigung* ($\alpha = .74$), *Halt im Glauben* ($\alpha = .78$) und *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* ($\alpha = .75$) weisen gute Werte der Reliabilität auf. Den besten Wert für die Reliabilität weist die Dimension *soziale Unterstützung* auf mit einem Cronbachs Alpha von $\alpha = .88$ auf (Satow, 2012).

In Tabelle 2 sind die psychometrischen Kennwerte der einzelnen Dimensionen zusammenfassend dargestellt.

Tabelle 2: Zusammenfassung der Mittelwerte (*M*), Standardabweichungen (*SD*) und Reliabilitätskoeffizienten (α) aller Dimensionen des SCI (Satow, 2012)

<i>Dimension</i>	<i>Items</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
Stress durch Unsicherheit	7	26.96	8.69	.72
Stress durch Überforderung	7	25.95	7.9	.69
Stress durch Verlust	7	15.71	7.45	.69
Stresssymptome	13	34.07	7.96	.86
Positives Denken	4	8.48	2.58	.74
Aktive Bewältigung	4	8.73	2.48	.74
Soziale Unterstützung	4	9.84	3.16	.88
Halt im Glauben	4	6.86	2.69	.78
Alkohol- und Zigarettenkonsum	4	8.32	3.49	.75

3.3 Durchführung

Nach der Untersuchungsplanung und der Auswahl der Messinstrumente wurde vor der tatsächlichen Erhebung noch ein vorbereitender Schritt vorgenommen. Da eine deutsche Version der *Mindful Attention Awareness Scale* bisher nicht verfügbar war, erfolgte im Voraus eine eigenständige Übersetzung. Zur Überprüfung der Güte der übersetzten Version wurden die Items in die frei verfügbare Online-Umfrage-Applikation *LimeSurvey*

eingearbeitet. Die Software bietet eine Reihe von Einstellungen und Funktionen, die einige unerwünschte Verfälschungen der Ergebnisse vermeiden können. Da für die Auswertung nur vollständig ausgefüllte Fragebögen berücksichtigt werden sollten, wurde die Funktion *Springen* sowie die Möglichkeit, sich der Frage zu entziehen und *keine Antwort* auszuwählen, deaktiviert. Die << *Zurück* Funktion wurde ebenfalls ausgeschaltet, um nachträgliches Ändern von Antworten aus vorherigen Fragengruppen, aufgrund von z. B. sozialer Erwünschtheit oder dem Bedürfnis nach innerer Konsistenz, zu unterbinden. Überdies wurden noch Sicherheitseinstellungen aktiviert, sodass mehrmaliges Ausfüllen des Fragebogens auf demselben Gerät nicht möglich war. Allerdings wurden die *Timings* der Probanden gespeichert, um notorische Schnellklicker, die möglicherweise die Fragen nicht einmal lesen, für die Auswertung ausschließen zu können. Ebenso wurde die Option des *Speicherns und später Fortsetzens* aktiviert, um die Abbruchquote durch mehr Flexibilität zu reduzieren. Auf der Willkommenseite erhielten die Teilnehmer ausführliche Informationen über den Anlass der Befragung, das Themenfeld, die voraussichtliche Dauer, Hinweise zum Datenschutz sowie die Kontaktdaten der Verfasserin für Fragen oder Anregungen. Der Probelauf war vom 07.04.2015 bis zum 21.04.2015 aktiv und wurde hauptsächlich über das soziale Netzwerk Facebook gestreut. Die Ergebnisse der Reliabilitätsanalysen sind unter Abschnitt 4.1 *Reliabilitätsanalysen* dargestellt und beschrieben.

Im Anschluss an die Reliabilitätsanalysen wurde ein neuer Fragebogen in LimeSurvey eröffnet, der neben 15 Items der übersetzten Version der MAAS auch die 54 Items des SCI sowie Fragen zum soziodemographischen Hintergrund beinhaltete. Hierunter fielen Angaben zu Geschlecht, Alter, der derzeitigen Tätigkeit, dem Bildungsniveau sowie zum Familienstand. In dieser Erhebung wurden alle Einstellungen aus dem Probelauf übernommen. Die Umfrage war vom 24.04.2015 bis zum 13.05.2015 aktiv geschaltet. Der Link zur Befragung wurde hauptsächlich über das soziale Netzwerk Facebook, im internen Verteiler der Daimler AG sowie über die Kirchengemeinde der St. Marienkirche in Wathlingen gestreut. Alle Teilnehmer wurden gebeten, den Link an Familie, Freunde, Bekannte und Kollegen weiterzuleiten.

Die Probanden erhielten nach erfolgreich abgeschlossener Bearbeitung des Fragebogens die Möglichkeit an einer Verlosung eines personalisierten Geschenk-Gutscheins der Amazon EU S.à r.l. im Wert von 20,00 Euro teilzunehmen. Die Instruktion befand sich am Ende der Befragung und erforderte eine Bestätigung per E-Mail.

3.4 Stichprobe

Im Erhebungszeitraum von knapp vier Wochen fanden sich 252 freiwillige Teilnehmer, von denen 218 den Fragebogen vollständig bearbeitet haben. Dies entspricht einer Abbruchquote von 13,49 %. Unvollständige Fragebögen wurden für die deskriptive Statistik sowie für künftige Berechnungen ausgeschlossen. Die vorherige Aktivierung des Datumsstempels ermöglicht nun die Identifizierung von „Schnellklickern“, die möglicherweise eine Verzerrung der Ergebnisse herbeiführen könnten. Aus den Daten der Anfangs- und Endzeit wurde mithilfe von SPSS die Bearbeitungsdauer generiert. Bereits anhand der Lageparameter Mittelwert (10.31) und Median (8.95) kann eine Differenz von 1.36 festgestellt werden, was ein schwacher Hinweis auf Ausreißer sein könnte (siehe Tab. 3). In Anbetracht der Spanne von zwei bis 47 Minuten Bearbeitungszeit und einer durchschnittlichen Dauer von etwa zehn Minuten, wurden alle Teilnehmer unter einer Standardabweichung mit einer kürzeren Bearbeitungszeit von fünf Minuten exkludiert, da eine gewissenhafte Bearbeitung von 74 Items in derart kurzer Zeit sehr unwahrscheinlich erscheint. Durch diese Selektion wurde die Stichprobe um neun Teilnehmer bereinigt. Darüber hinaus fiel ein Datensatz mit sehr schwachen Ausprägungen in der Dimension der Achtsamkeit auf. Bei genauerer Betrachtung des Datensatzes stellte sich heraus, dass über die Dimension Achtsamkeit hinweg nur im niedrigen Bereich und in den Stressskalen mit wenigen Ausnahmen konsequent nur im mittleren Bereich geantwortet wurde. Neben diesem negativen Response-Set wurde in der Bearbeitungsdauer von sechs Minuten die umgepolte Kontrollfrage nicht entsprechend der bisherigen Antworttendenzen beantwortet, was auf eine unaufmerksame oder hastige Bearbeitung hinweist. Bereinigungen im oberen Bereich der Bearbeitungsdauer wurden nicht vorgenommen, da an der Online-Umfrage auch ältere Probanden teilgenommen haben, die möglicherweise durch Seh- oder Technikprobleme mehr Zeit benötigten. Darüber hi-

naus kann auch nicht ausgeschlossen werden, dass der Teilnehmer Zeit zum Überlegen benötigte oder kurze Pausen eingelegt hat. Zum Schluss verblieben noch 208 verwertbare Datensätze für die Auswertung.

Tabelle 3: *Deskriptive Statistik der Dauer*

<i>Bearbeitungsdauer</i>	
N	208
Mittelwert	10.31
Median	8.95
Standardabweichung	5.55
Minimum	2
Maximum	47

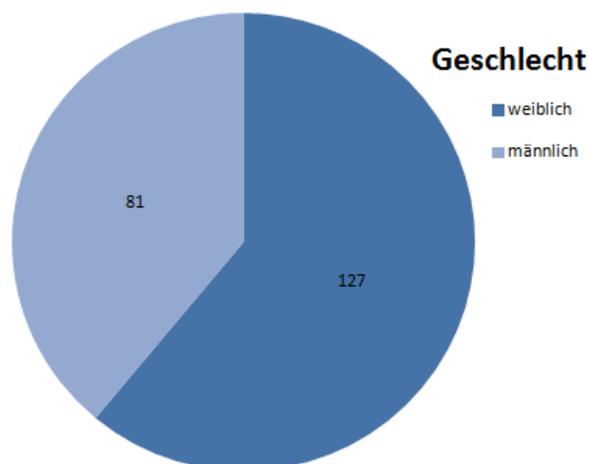


Abbildung 4: Verteilung nach Geschlecht

Die Stichprobe setzt sich zusammen aus 127 weiblichen und 81 männlichen Teilnehmern, was einer Verteilung von 61,1 % zu 38,9 % entspricht (siehe Abb. 4).

Die Altersspanne in der vorliegenden Studie liegt zwischen 16 und 74 Jahren. Des Weiteren beträgt das Durchschnittsalter der Probanden 29 Jahre, wohingegen der Median bei 25 Jahren liegt. Mit einem Anteil von 15,9 % sind 23-jährige Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen am häufigsten vertreten. Weiterhin ist zu vermerken, dass rund 85,1 % der Probanden 39 Jahre oder jünger sind.

Auch die derzeitige Tätigkeit der einzelnen Teilnehmer spiegelt die junge Stichprobe wieder. Mit 102 Personen (49 %) stellen Studenten die größte Subgruppe der Stichprobe dar, gefolgt von Berufstätigen in Voll- und Teilzeit, die mit 78 Personen (37,5 %) vertreten sind. Als nächstkleinere Subgruppe sind die Auszubildenden mit zehn Personen und einem Anteil von 4,8 % repräsentiert. Jeweils fünf Teilnehmer befinden sich in den Kategorien Hausfrauen bzw. Hausmänner und Personen in Rente, Pension oder Vorruhestand (je 2,4 %). Arbeitssuchende bzw. dauerhaft Erwerbsunfähige sind mit drei Per-

sonen (1,4 %) sowie Schüler mit zwei Personen (2 %) in der vorliegenden Studie weniger vertreten. Für drei Personen war keine passende Zuordnung vorhanden, weshalb die Kategorie Sonstiges mit 1,4 % aufgeführt wird.

Der demographische Teil erhebt ebenfalls den höchsten derzeit erreichten Bildungsabschluss der Teilnehmer. Hieraus kamen folgende Einteilungen zustande: Zusammengefasst liegen rund 15,4 % der Probanden im Feld des mittleren Bildungsniveaus, welches keinen Abschluss, einen Haupt- und Real- schulabschluss oder vergleichbare Abschlüsse umfasst. Probanden mit Abschlüssen, die zum Besuch einer Hochschule oder Universität befähigen, wie Fachhochschulreife, fachgebundene Hochschulreife oder allgemeine Hochschulreife, sind mit insgesamt 55,3 % repräsentiert. 25,5 % der Teilnehmer konnten bereits einen Hochschulabschluss vorweisen (siehe Abb. 5). Lediglich eine Person konnte keine passende Zuordnung finden und ist in der Kategorie Sonstiges mit 0,5 %.

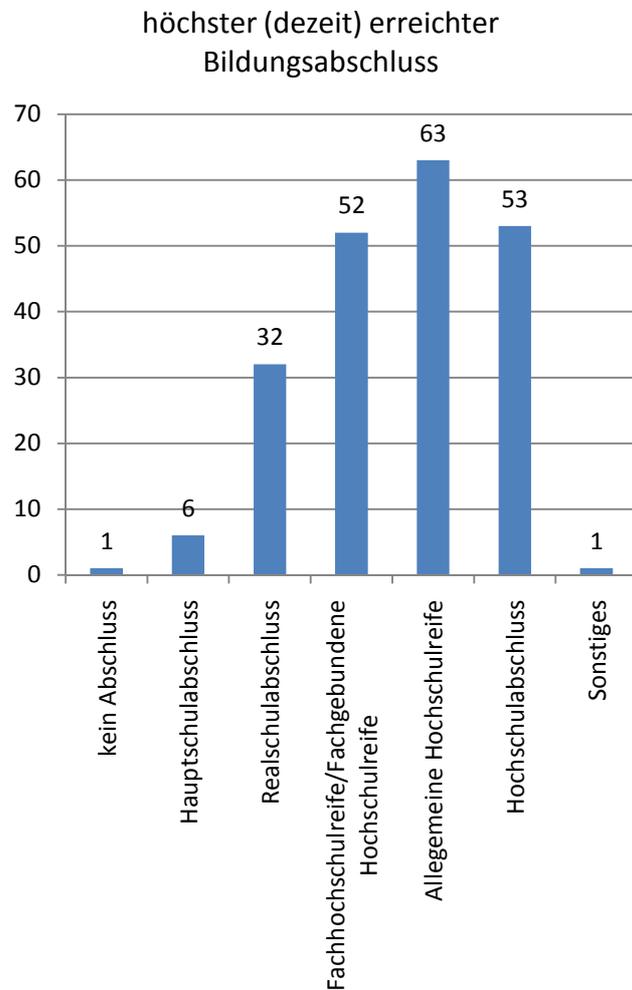


Abbildung 5: Stichprobenzusammensetzung nach höchstem (derzeit) erreichtem Bildungsabschluss

Nur rund 43 Personen (20,7 %) der Teilnehmer sind zum Zeitpunkt der Umfrage verheiratet oder befinden sich in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft. Mit 77,9 % und einem absoluten Anteil von 162 Teilnehmern stellen die Ledigen die größte Gruppe dar. Die fehlenden 1,4 % sind zum Zeitpunkt der Befragung geschieden.

4. Ergebnisse

Der folgende Abschnitt präsentiert die Ergebnisse der Untersuchung. Zu Beginn wurden Reliabilitätsanalysen für die übersetzte Version der MAAS sowie für das Stress- und Coping Inventar anhand der vorliegenden Studie berechnet. Zum Zwecke der Hypothesenüberprüfung wurden weiterhin Korrelations- und Regressionsanalysen gerechnet. Alle Berechnungen wurden mit SPSS vorgenommen. Die Ergebnisse werden nachfolgend in Reihenfolge der Berechnungsschritte dargestellt.

4.1 Reliabilitätsanalysen

4.1.1 Übersetzte Version der MAAS

Vor der eigentlichen Untersuchung zum Thema Achtsamkeit und Stress musste im Vorfeld eine Übersetzung der *Mindful Attention Awareness Scale* von Brown und Ryan (2003) ins Deutsche vorgenommen werden, da bisher keine deutsche Version auffindbar war. Die Übersetzung erfolgte durch die Verfasserin. In Zusammenarbeit mit zwei englischen Muttersprachlern wurde die übersetzte Version besprochen, angepasst und daraufhin über die Umfrage Applikation LimeSurvey in Umlauf gebracht. Im Anschluss an den zweiwöchigen Befragungszeitraum haben 58 Teilnehmer den Fragebogen vollständig ausgefüllt. Die Reliabilitätsanalysen in diesem Probedurchlauf wiesen gute Ergebnisse auf. Cronbachs Alpha beträgt im Probedurchlauf für die 15 übersetzten Items der MAAS $\alpha = .82$. In der Originalversion von Brown und Ryan (2003) liegen die Werte mehrerer Berechnungen der internen Konsistenz zwischen $\alpha = .81$ und $\alpha = .87$. Eine verlässliche Erhebung ist somit mit der übersetzten Version gewährleistet. In der Item-Skalen-Statistik ist zu erkennen, dass sich durch Ausschließen des ersten Items Cronbachs Alpha minimal verbessert hätte. Jedoch wurde das Item aus Gründen der Vollständigkeit für den weiteren Durchlauf nicht ausgeschlossen. Nähere Informationen zur Item-Skala-Statistik sind im Anhang beigefügt (Anhang 2).

In der Folgerhebung, der vorliegenden Studie, wurden ebenfalls Reliabilitätswerte berechnet. Cronbachs Alpha von $\alpha = .845$ hat sich im Vergleich zum Probelauf verbessert und sich somit mehr dem Original von Brown und Ryan (2003) genähert (Anhang 2).

4.1.2 Stress- und Coping Inventar

Auch das Stress- und Coping Inventar von Satow (2012) wurde nach der Durchführung nochmals in seinen Reliabilitätswerten überprüft. Der Alphakoeffizient wurde für jede einzelne Skala des Tests berechnet. Die Werte variieren im Vergleich zum Original von Satow (2012) in unterschiedliche Richtungen. Zur besseren Übersicht sind die einzelnen Koeffizienten pro Skala in der untenstehenden Tabelle 4 aufgelistet.

Tabelle 4: *Übersicht und Vergleich der Reliabilitätskoeffizienten des SCI (Satow, 2012)*

<i>Skala</i>	<i>Alpha in Satows Studie</i>	<i>Alpha in dieser Studie</i>
Stress durch Unsicherheit	.72	.77
Stress durch Überforderung	.69	.71
Stress durch Verlust	.69	.67
Stresssymptome	.86	.83
Positives Denken	.74	.64
Aktive Bewältigung	.74	.84
Soziale Unterstützung	.88	.86
Halt im Glauben	.78	.77
Alkohol und Zigaretten	.75	.62

Wie in der Tabelle ersichtlich ist, weichen die Alphakoeffizienten nicht stark voneinander ab. Auffällig sind jedoch die negativen Abweichungen in den Skalen positives Denken und Alkohol- und Zigaretten.

4.2 Deskriptive Statistik

Für die vorliegende Stichprobe von 208 Teilnehmern ist nachfolgend eine Darstellung der Mittelwerte sowie Standardabweichungen der einzelnen im Fragebogen abgefragten Skalen aufgeführt. Die Achtsamkeitsskala umfasst eine Antwortbreite von 15-90 Punkten. Die drei Stressskalen Unsicherheit, Überforderung und Verlust bieten einen möglichen Antwortrahmen von 7-49 Punkten. Stresssymptome hat aufgrund ihrer Itemanzahl und einer kleineren Antwortskala eine Bandbreite von 13-54 Punkten. Die Bandbreite der Antwortmöglichkeiten liegt für alle fünf Copingskalen zwischen 4-16 Punkten.

Tabelle 5: *statistische Kennzahlen des Fragebogens*

<i>Skala</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Achtsamkeit	60.63	10.448
Stress durch Unsicherheit	21.92	9.133
Stress durch Überforderung	20.13	7.488
Stress durch Verlust	11.61	5.888
Stresssymptome	24.89	7.029
Positives Denken	10.32	2.334
Aktive Bewältigung	10.19	2.968
Soziale Unterstützung	12.81	2.828
Glauben	7.10	2.771
Alkohol und Zigaretten	7.10	2.712

4.3 Korrelationsanalysen

Für die Überprüfung der gerichteten Zusammenhangshypothesen wurden im ersten Schritt Korrelationen berechnet. Aus diesen Korrelationen, auch Interdependenzanalysen genannt, lassen sich zwar keine Kausalbeziehungen bestimmen, jedoch können Schlussfolgerungen primär auf die Art und die Intensität des Zusammenhangs zwischen zwei Variablen ermöglicht werden. Der Korrelationskoeffizient α der bivariaten Korrelation bestimmt die Enge und Richtung des Zusammenhangs zwischen zwei Merkmalen (Bortz & Döring, 2006). Für die Berechnung der Korrelationen müssen jedoch die Voraussetzungen wie Intervallskalierung, Normalverteilung und Linearität bestehen. Im Hinblick auf die Skalierung, werden sogenannte Rating-Skalen, auf denen Probanden Selbsteinschätzung anhand eines vorgefertigten Antwortformats vornehmen können, als intervallskaliert angesehen (Renner, Heydasch & Ströhlein, 2012). Für die Prüfung der Normalverteilung wird der Kolmogorov-Smirnov-Test herangezogen. Für die Variable Achtsamkeit ergibt der KS-Test mit $Z = .060$; $p = .070$ ein nicht signifikantes Resultat, somit liegt keine signifikante Abweichung von einer Normalverteilung vor. Anders verhält es sich bei den Variablen Stress und Coping. Der KS-Test ist mit $Z = .062$; $p = .047$ für die Variable Stress und mit $Z = .067$; $p = .025$ für das Merkmal Coping signifikant, weshalb signifikante Abweichungen von der Normalverteilung vorliegen. Bei der Variable Stress ist das Signifikanzniveau nur knapp unterschritten. Auch die insgesamt neun Subskalen von Stress und Coping wurden hinsichtlich ihrer Normalverteilung untersucht. Alle Subskalen haben signifikante Ergebnisse gezeigt. Somit liegen auch bei den Subskalen signifikante Abweichungen von der Normalverteilung vor (Anhang 3). Für eine sinnvolle Deutung der Korrelation, sollte zwischen den Variablen ein linearer Zusammenhang existieren. Um die Art des Zusammenhangs zu prüfen, wurden für die zu betrachtenden Zusammenhänge Streudiagramme erstellt, die erste Hinweise auf eine mögliche Linearität geben können. Das Streudiagramm (siehe Abb. 6) zeigt zwar eine flächige Verteilung, dennoch ist ein leichter negativer Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stress (ohne die Copingskalen) zu vermuten. In der grafischen Darstellung eines möglichen Zusammenhangs von Achtsamkeit und Coping ist zumindest kein ausreichender linearer Zusammenhang erkennbar (siehe Abb. 7).

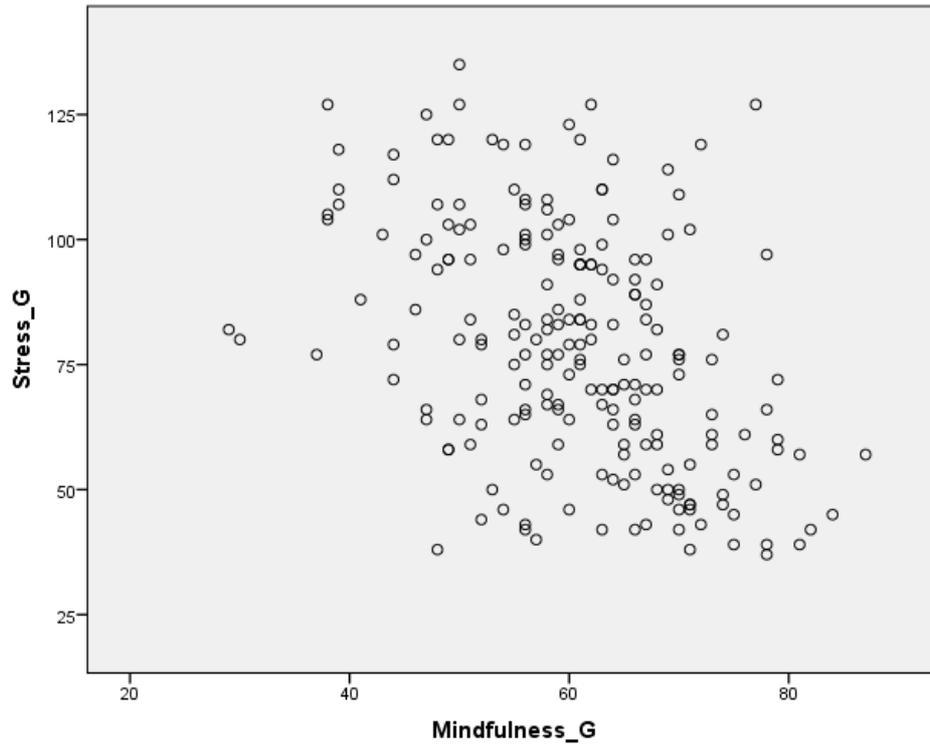


Abbildung 6: Streudiagramm der Variablen Achtsamkeit und Stress als Gesamtskala

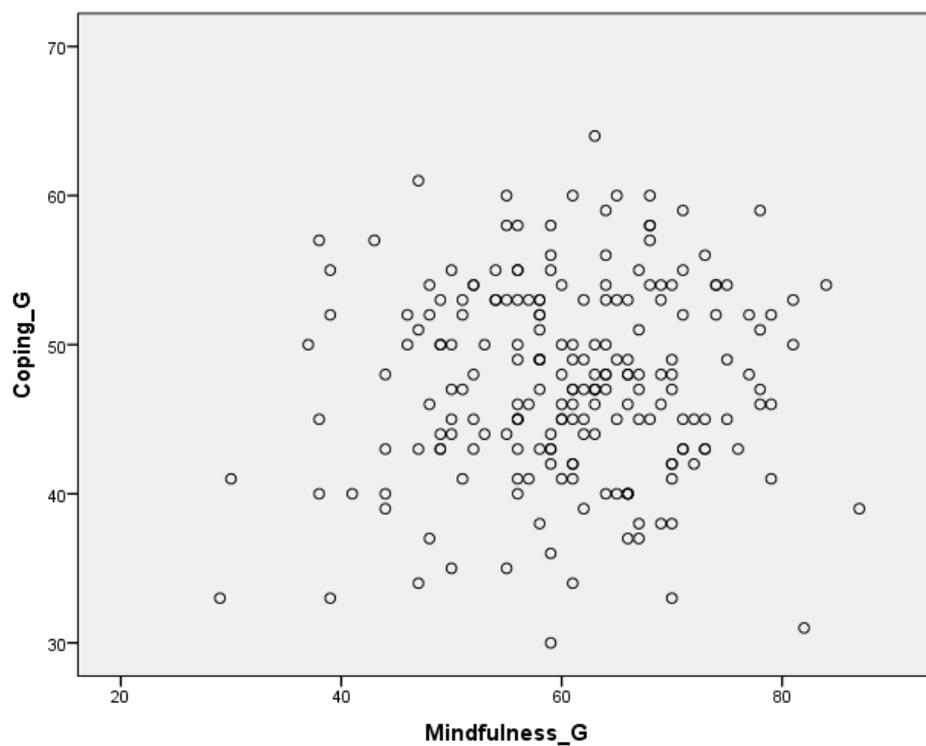


Abbildung 7: Streudiagramm der Variablen Achtsamkeit und Coping als Gesamtskala

Zu Beginn wurden die Interskalen-Korrelationen innerhalb des Konstrukts berechnet. Nachfolgend werden nur die stärksten Korrelationen der einzelnen Stress-Skalen erwähnt. Die gesamte Korrelationstabelle befindet sich für nähere Informationen im Anhang (Anhang 4). Den stärksten positiven Zusammenhang zeigt die Skala Stress durch Unsicherheit mit Stress durch Überforderung auf ($\rho = .735, p < .001$). Stress durch Überforderung korreliert wiederum positiv mit Stresssymptomen ($\rho = .662, p < .001$). Den stärksten positiven Zusammenhang zeigt die Skala Stress durch Verlust mit der Skala mit Stress durch Unsicherheit ($\rho = .462, p < .001$) (siehe Tabelle 6).

Tabelle 6: *Korrelationen der einzelnen Stressskalen*

	Überforderung	Verlust	Symptome
Unsicherheit	$\rho = .735, p < .001$	$\rho = .462, p < .001$	$\rho = .576, p < .001$
Überforderung		$\rho = .445, p < .001$	$\rho = .662, p < .001$
Verlust			$\rho = .408, p < .001$

Die Voraussetzungen für die Berechnung einer Moment-Produkt-Korrelation nach Pearson sind nicht vollständig erfüllt, weshalb alternativ auf die Spearman-Korrelation zurückgegriffen wurde. Aus Platzgründen wird nachfolgend nur ein Ausschnitt der gesamten Korrelationstabelle (siehe Tabelle 7) dargestellt. Die vollständige Tabelle befindet sich im Anhang (Anhang 5).

Tabelle 7: *Zusammenfassung der Korrelationstabelle nach Spearman*

Skalen	Achtsamkeit	
	Spearman Rho	Sig.
Stress durch Unsicherheit	-.371	.000
Stress durch Überforderung	-.402	.000
Stress durch Verluste	-.208	.003
Stresssymptome	-.464	.000
Stress Gesamt	-.438	.000
Alkohol & Zigaretten	-.227	.001

Die Korrelation zwischen Achtsamkeit und Stress mit $\rho = -.438$ ist mit $p < .001$ höchst signifikant und weist somit einen mittelstarken negativen Zusammenhang auf. Auch im Zusammenhang mit Stress durch Unsicherheit und Überforderungen können mittelstarke negative Zusammenhänge identifiziert werden. So weisen Achtsamkeit und Stress durch Unsicherheit eine Korrelation von $\rho = -.371$ mit $p < .001$ auf. Auch Stress durch Überforderung und Achtsamkeit weisen einen Zusammenhang von $\rho = -.402$ mit $p < .001$ auf. Ein schwach negativer Zusammenhang ist hingegen mit $\rho = -.208$; $p = .003$ zwischen der Variable Achtsamkeit und der Subskala Stress durch tatsächlichen Verlust erkennbar. Mit einem Wert von $\rho = -.464$ und einer Signifikanz von $p < .001$ stellt sich ein mittelstarker negativer Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stresssymptomen heraus. Obwohl im Streudiagramm zwischen Achtsamkeit und allen Copingskalen kein linearer Zusammenhang erkennbar war, weist die Korrelation zwischen Achtsamkeit und der Subskala Alkohol und Zigaretten mit einem Wert von $\rho = -.227$ und $p = .001$ einen schwachen negativen Zusammenhang auf.

Anhand dieser Ergebnisse kann *Hypothese 1* bestätigt werden: Es besteht ein höchst signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stress mit $\rho = -.438$; $p < .001$. Darüber hinaus kann auch *Hypothese 6* bestätigt werden: Die Korrelationen zeigen einen höchst signifikanten negativen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der maladaptiven Copingstrategie Alkohol und Zigaretten mit $\rho = -.227$; $p < .001$. Für die restlichen Hypothesen wurden ebenso bedeutsame Zusammenhänge gefunden, die als Basis für die Berechnung der Regressionsanalysen entscheidend sind. Eine Merkmalsvorhersage kann nur dann sinnvoll berechnet werden, wenn zwischen Prädiktor und Kriterium bedeutsame Korrelationen vorliegen (Bortz & Döring, 2006).

4.4 Regressionsanalysen

Mithilfe der Regressionsanalysen sollen die bedeutsamen Zusammenhänge näher untersucht werden und eine Prognose des Einflusses der Achtsamkeit auf Stress und die dazugehörigen Subskalen abgeleitet werden. Die Genauigkeit der Prognose hängt bei einer Regression von der Korrelation beider Variablen ab. Je höher die Korrelation ist, desto

genauer wird auch die Prognose. Anhand des Streudiagramms war bei Achtsamkeit und Stress ein negativer linearer Zusammenhang erkennbar. Durch die Regressionsanalyse lassen sich Fragen nach Ursachen und Wirkungen des Prädiktors (der unabhängigen Variable) auf das Kriterium (die abhängige Variable) bearbeiten. Ergänzend zu der Korrelationsanalyse, die nur die Art (positiv/negativ) und die Enge (durch den Koeffizienten) des Zusammenhangs bestimmt, zeigt die Regressionsanalyse eine eindeutige Richtung der Wirkung an, d. h. welche Variable durch die andere beeinflusst bzw. vorhergesagt wird (Bortz & Döring, 2006). Die Berechnung von einfachen linearen Regressionen setzt voraus, dass sowohl der Prädiktor (in dieser Studie Achtsamkeit) und das Kriterium (Stress) metrisch sind und darüber hinaus werden eine Normalverteilung der Residuen sowie eine Homoskedastizität angenommen. Da diese Studie nur einen Prädiktor einsetzt, entfällt die Bedingung der Kollinearität (Backhaus, Erichson, Plinke, & Weiber, 2006). Sowohl Achtsamkeit als auch Stress erfüllen die Voraussetzung der metrischen Skalierung.

Alle Regressionsanalysen bestätigten in der automatisch berechneten Varianzanalyse die Eignung des Prädiktors Achtsamkeit als Variable zur Vorhersage des Stressempfindens in den unterschiedlichen Dimensionen. Dies wird für weitere Berechnungsschritte vorausgesetzt und nicht mehr erwähnt. Außerdem wird nicht weiter auf den Pearson-Korrelationskoeffizient r eingegangen, da die Werte aufgrund anderer statistischer Verfahren Abweichungen zu den vorherigen Korrelationsanalysen nach Spearman aufweisen.

Für die Überprüfung der *Hypothese 2* wurde eine Regressionsanalyse für das Kriterium *Stress durch Unsicherheit* berechnet. Der Prädiktor Achtsamkeit bleibt auch für die folgenden Berechnungen konstant. Wie aus den untenstehenden Tabellen zu entnehmen ist, erklärt der Prädiktor Achtsamkeit $R^2 = .115$ mit 11,5 % der Varianz des Kriteriums Stress durch Unsicherheit. Achtsamkeit weist eine höchst signifikante mittlere Stärke der Vorhersagekraft mit $\beta = -.339$, $p < .001$ auf (siehe Tabelle 8). *Hypothese 2* kann aufgrund dieser Ergebnisse bestätigt werden: Achtsamkeit hat einen signifikant negativen Einfluss auf das Stressempfinden in unsicheren Situationen ($\beta = -.339$, $p < .001$). Je

höher die Achtsamkeit ausgeprägt ist, desto geringer ist die Stressbelastung in unsicheren Situationen.

Tabelle 8: Regressionsanalyse für das Kriterium Stress durch Unsicherheit

<i>R</i> ²	<i>Beta</i>	<i>Sig.</i>
.115	-.339	.000

In der folgenden Berechnung zur Überprüfung von *Hypothese 3* stellt Stress durch Überforderung das Kriterium dar. Achtsamkeit klärt mit $R^2 = .145$ einen Anteil von 14,5 % der Gesamtvarianz von Stress durch Unsicherheit auf. Auch hier zeigt sich ein höchst signifikanter mittelstarker Einfluss in Höhe von $\beta = -.380$, $p < .001$ (siehe Tabelle 9). Auch *Hypothese 3* kann auf dieser Grundlage bestätigt werden: Achtsamkeit hat einen signifikant negativen Einfluss auf das Stressempfinden in überfordernden Situationen ($\beta = -.380$, $p < .001$). Je höher die Achtsamkeit ausgeprägt ist, desto geringer ist die Stressbelastung in überfordernden Situationen.

Tabelle 9: Regressionsanalyse für das Kriterium Stress durch Überforderung

<i>R</i> ²	<i>Beta</i>	<i>Sig.</i>
.145	-.380	.000

Die Berechnung zur Testung von *Hypothese 4* zeigt ein deutlich niedrigeres $R^2 = .033$, als in den vorherigen Untersuchungen, womit der Prädiktor Achtsamkeit nur 3,3 % der Gesamtvarianz von Stress durch Verluste erklärt. Dennoch zeigt sich mit $\beta = -.181$ ein sehr geringer, aber dennoch hoch signifikanter Einfluss mit $p = .009$ auf das Stressempfinden in tatsächlich auftretenden Verlustsituationen (siehe Tabelle 10). *Hypothese 4* kann demnach ebenfalls bestätigt werden: Achtsamkeit hat einen hoch signifikanten negativen Einfluss auf das Stressempfinden ($\beta = -.181$, $p < .001$). Je höher die Achtsamkeit ausgeprägt ist, desto geringer ist die Stressbelastung in tatsächlich auftretenden Verlustsituationen.

Tabelle 10: *Regressionsanalyse für das Kriterium Stress durch Verluste*

<i>R²</i>	<i>Beta</i>	<i>Sig.</i>
.033	-.181	.009

Der Prädiktor Achtsamkeit klärt mit $R^2 = .222$ einen vergleichsweise großen Anteil der Gesamtvarianz der Stresssymptome mit insgesamt 22,2 % auf. Auch das Beta-Gewicht mit $\beta = -.471$, $p < .001$ zeigt einen mittelstarken höchst signifikanten Einfluss (siehe Tabelle 11). Somit kann auch *Hypothese 5* angenommen werden: Es wurde ein höchst signifikanter mittelstarker Zusammenhang ($\beta = -.471$, $p < .001$) von Achtsamkeit und Stresssymptomen aufgedeckt. Demnach ist mit höherer Ausprägung in der Achtsamkeit eine geringere Ausprägung in der Stresssymptomatik zu erwarten.

Tabelle 11: *Regressionsanalyse für das Kriterium Stresssymptome*

<i>R²</i>	<i>Beta</i>	<i>Sig.</i>
.222	-.471	.000

4.5 Weitere Ergebnisse

Neben den Hauptergebnissen sind einige weitere Korrelationen signifikant geworden. Die wichtigsten Zusammenhänge werden nachfolgend kurz zusammengefasst. Die vollständige Korrelationstabelle befindet sich im Anhang (Anhang 6).

Achtsamkeit weist eine signifikante positive Korrelation zum *Alter* der Probanden auf ($\rho = .254$, $p < .001$). Darüber hinaus zeigt sich ein weiterer höchst signifikanter Zusammenhang zwischen *Achtsamkeit* und der adaptiven Copingstrategie *aktive Bewältigung* ($\rho = .201$, $p = .004$). Alle Skalen von *Stress* korrelieren positiv mit dem *Alter*. Der schwächste Zusammenhang liegt zwischen *Alter* und *Stress durch Verluste* vor ($\rho = .169$, $p < .015$), während sich der stärkste Zusammenhang zur Skala *Stress durch Unsicherheit* ($\rho = .303$, $p < .001$) zeigt. Die Skala *Stress durch Unsicherheit* korreliert jeweils negativ mit Coping durch *positives Denken* ($\rho = -.145$, $p = .037$) und *aktiver Bewältigung* ($\rho = -.157$, $p = .023$). Weiterhin sind positive Korrelationen zwischen der

Skala *Stress durch Überforderung* und der Copingskala *soziale Unterstützung* ($\rho = -.198, p = .004$) aufgefallen, die ebenfalls eine negative Korrelation zu *Stresssymptomen* aufzeigt ($\rho = -.233, p = .001$).

5. Diskussion

5.1 Zusammenfassungen der Befunde

In der vorliegenden Studie wurden die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Stress untersucht. Hierbei wurde Stress als gesamtes Konzept, aber auch in seinen einzelnen Subdimensionen untersucht. Darüber hinaus wurde ein möglicher Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der maladaptiven Strategie von übermäßigem Alkohol und Zigarettenkonsum geprüft. Die Ergebnisse werden nachstehend zusammengefasst:

Die Korrelationsanalysen weisen bereits deutlich auf bedeutsame Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und der Stressbelastung hin. Sie unterstützen die Vermutung, dass Achtsamkeit einen wesentlichen Einfluss auf Wahrnehmung und Belastung durch Stress hat und diese in ihrer Intensität abschwächen kann. Innerhalb der Dimension Stress zeigten sich zu den Subdimensionen (Stress durch Unsicherheit, Überforderung und Verlusten) hoch signifikante negative Zusammenhänge. Mithilfe der Regressionsanalysen wurden die kausalen Wirkbeziehungen näher untersucht. Auch hierbei konnte bestätigt werden, dass Achtsamkeit einen Anteil von bis zu 14,5 % der Gesamtvarianz der wahrgenommenen Stressbelastung aufklären kann. Sowohl anhand der Korrelationen als auch an den Ergebnissen der einfachen linearen Regression zeigt Achtsamkeit auf die Stresssymptome die stärkste Wirkung. Mit einer Korrelation von $\rho = -.464$ und einem Beta von $\beta = -.471, p < .001$ klärt ein achtsames Verhalten 22,2 % der Gesamtvarianz der Skala Stresssymptome auf und stellt demnach einen mittelstarken Prädiktor zur Verringerung der Stressbelastung durch körperliche Beschwerden dar. Darüber hinaus konnte zwar ein schwacher signifikanter Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stress durch tatsächliche Verluste aufgedeckt werden, der jedoch einen zu geringen Anteil an der Gesamtvarianz aufklärt, sodass er als Prädiktor nicht weiter berücksichtigt werden bräuchte. Insgesamt stellt Achtsamkeit in Verbindung mit den Kriterien Stress

durch Unsicherheit und durch Überforderung sowie Stresssymptome einen stabilen Prädiktor dar. Der Einfluss auf die Stressbelastung durch tatsächlichen Stress ist signifikant, aber so gering, dass die Vorhersagekraft im Vergleich zu anderen möglichen Prädiktoren unbedeutend ist. Weiterhin wurde auch ein signifikant negativer Zusammenhang zu maladaptiven Copingstrategien aufgedeckt. Auch dieser schwache bis mittlere Zusammenhang unterstützt ebenfalls die Vermutung, dass durch achtsames Verhalten und möglichst neutrale Bewertung dysfunktionale Bewältigungsstrategien weniger zum Einsatz kommen.

5.2 Einordnung in den Forschungsstand

Die Ergebnisse dieser Studie bestätigen die Erkenntnisse, die in der Zusammenhangs- und Ursachenforschung zwischen Achtsamkeit und Stress (siehe z. B. Prakash, Hussain & Schirda, 2015, Manotas, et al., 2014) bereits vorliegen. Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen bedeutsame Zusammenhänge auf, die vergleichbar mit bisherigen Untersuchungen sind, in denen die Merkmale durch andere Messinstrumente erhoben wurden. Hieraus lässt sich ableiten, dass ein stabiler Einfluss vorliegt. In der Forschung wird häufig der *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) (Baer et al., 2006) zur Erhebung der Achtsamkeit herangezogen, da es mit 39 Items fünf Subdimensionen der Achtsamkeit differenziert erfasst. Ebenso stellt auch die *Perceived Stress Scale* (PSS) (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983, zitiert nach Prakash, Hussain & Schirda, 2013) ein häufig verwendetes Messinstrument für Stress dar, welches mit zehn Items die Stresswahrnehmung und -bewertung im Alltag erhebt.

5.3 Einschränkungen

Mögliche Einschränkungen für die hinreichende Interpretation der Ergebnisse ergeben sich aus den Schwächen dieser Studie. Ein eventuelles Problem könnte in der Art der Datenerhebung liegen. Die Selbsteinschätzung ist eine der wenigen Möglichkeiten die Kognition (z. B. Einstellungen) zu erfassen, jedoch können systematische Urteilsfehler

(z. B. selektives Erinnern) beim Antwortverhalten aufkommen. Von solchen Verfälschungen sind insbesondere globale Selbsteinschätzungen betroffen, im Gegensatz zu konkreten Aussagen im Hier und Jetzt (Kanning, 1999). Ein weiterer Punkt, der zu einer vorsichtigen Interpretation veranlasst, ist die Eigenschaft der Stichprobe. Sie weist ein relativ junges Durchschnittsalter (29 Jahre) und Median (25 Jahre) auf, was durch den hohen Anteil von Studenten von 49 % herrührt. Darüber hinaus sind auch Probanden in den Altersklassen über 45 Jahren nur sehr spärlich vertreten. Dies könnte mitunter an dem Format der Umfrage liegen. Die Teilnahme an der Befragung setzte einen Internetzugang und ein gewisses Maß an technischem Wissen voraus, welches vermutlich letztendlich hinderlich war eine ältere Zielgruppe zu erreichen. Es wird vermutet, dass durch die Ungleichverteilung der einzelnen Gruppen die Normalverteilung der Stressskalen negativ verzerrt wurde. Ebenfalls könnten die Korrelation und Kausalbeziehung zwischen Achtsamkeit und der Skala Stress durch Verluste so gering ausgefallen sein, weil die Stichprobe sich überwiegend aus jungen Personen zusammensetzt, die bisher selten in tatsächliche Verlustsituationen geraten sind, die als stressinduzierend wahrgenommen werden könnten. Darüber hinaus könnten in Folgestudien die demografischen Informationen differenzierter abgefragt werden. Hierdurch könnte im weiteren Verlauf darauf geschlossen werden, ob Achtsamkeit als Eigenschaft oder als vorübergehender Zustand vorherrscht. Darüber hinaus wären Angaben zur Entwicklung von Achtsamkeit aufschlussreich, z. B. durch Abfragen von Meditationserfahrung an sich und der Häufigkeit des Praktizierens. Desweiteren wäre zukünftig eine weitere Untergliederung der Antwortmöglichkeiten in Bezug auf den Familienstand empfehlenswert. Die vorliegende Studie unterscheidet nur Ledige, Verheiratete und Geschiedene und Verwitwete. Zukünftig wäre eine weitere Gliederung sinnvoll, da man sich möglicherweise in einer festen Beziehung befindet, aus der sie soziale Unterstützung als Coping Ressource bezieht.

5.4 Praktische Implikationen

Die Untersuchungsergebnisse dieser Studie suggerieren, dass bereits bei der Stressentstehung durch die achtsame Einstellung und Beurteilung die Intensität von Stress abge-

schwächt werden kann. Das von Kabat-Zinn (1994, zitiert nach Hart, Ivztan & Hart, 2013) entwickelte *Mindfulness-Based Stress Reduction Training* (MBSR) setzt mit seinem achtwöchigen Programm bei bereits vorliegender psychischer und physischer Belastung an. Bestehend aus konkreten Yoga-Übungen und weiteren Achtsamkeits- und Meditationstechniken zielt Kabat-Zinn darauf ab, Aufmerksamkeit und Bewusstsein zu erweitern, um akute psychische und körperliche Beschwerden zu lindern (Heidenreich & Michalak, 2003). Aus den Ergebnissen der vorliegenden Studie könnte abgeleitet werden, dass bereits vor der Entstehung von Distress, Einstellung und Verhalten dazu beitragen, Stressoren nicht überzubewerten und dadurch ein niedrigeres Stressniveau zu erleben. Insbesondere für den Arbeitskontext erscheint bei heutigen Leistungsstandards und einhergehenden Ausfällen, durch überwiegend psychische Erkrankungen, eine achtsame Einstellung als besonders wichtig. Rund ein Viertel der wöchentlichen Zeit wird durchschnittlich auf der Arbeit verbracht, wo Stressoren, wie Zeit- und Termindruck, Rollenkonflikte oder soziale Konflikte das Leistungsniveau, Arbeitszufriedenheit und gesundheitliches Wohlbefinden beeinflussen. Unternehmen sollten vermehrt Interesse daran zeigen, Überforderung, dauerhaften Leistungsausfall und die daraus resultierende Kosten der Wiederbesetzung durch Aufnahme der Achtsamkeit in das Unternehmensleitbild zu minimieren. Empfehlenswert wären konkrete Maßnahmen, wie eine standardisierte Aufklärung. Dies könnte beispielsweise direkt nach der Einstellung innerhalb der Einführungsphase ins Unternehmen erfolgen, z. B. durch eine gezielte Schulung bzw. Aufklärung über Achtsamkeit und Anwendung von Meditations- oder Yoga-Übungen. Darüber hinaus wäre es sinnvoll für alle Mitarbeiter ein Online-Tool im Intranet bereitzustellen, welches alle relevanten Informationen zur Achtsamkeit und zum Praktizieren bestimmter Übungen enthält. Weiterhin sollten sportliche sowie meditative Angebote gefördert werden. Wie in der Theorie skizziert, ist Bewegung für den Abbau des überschüssigen Cortisols wichtig, um körperliche Schäden zu vermeiden. Besteht finanziell die Möglichkeit, sollten möglichst vielfältige betriebliche Sportangebote bereitgestellt werden. Dies könnte sowohl über Kooperationen mit Gesundheits- und Fitnesscentern oder über regelmäßig organisierte sportliche Veranstaltungen, wie z. B. Lauf- oder Nordic-Walking Treffen geschehen. Weiterhin könnten mindestens einmal jährlich sogenannte Gesundheitstage angeboten werden. Hier werden vom Unternehmen bezahlte externe Ärzte und Berater eingeladen, die den Mitarbeitern während der Ar-

beitszeit für Beratungsgespräche, Analysen und weitere Gesundheitschecks zur Verfügung stehen. Ein anderer Ansatzpunkt könnte in den organisatorischen Bedingungen realisiert werden. Die Konzentration auf die derzeitige Aufgabe zu richten wird durch ständige Unterbrechungen, wie z. B. Telefonate, Kollegen, etc. erschwert. In erster Linie gestaltet sich dies besonders schwer in Großraumbüros, wo der Lärmpegel meist stark erhöht ist. Präventiv wäre es möglich, zusätzlich zu den jährlichen Mitarbeitergesprächen noch einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung bezüglich Stress und Achtsamkeit ausfüllen zu lassen. Hieran könnten jährliche Veränderungen in der Stressbelastung und der Achtsamkeit identifiziert werden. In Verbindung mit einer Leistungsbeurteilung wäre es der Führungskraft möglich, negative Entwicklungen möglichst früh zu erkennen und entgegenzuwirken. Die Bedeutung der Achtsamkeit sollte an die emotionalen Anforderungen der Arbeit angepasst sein. Je mehr Emotionsarbeit notwendig ist, desto wichtiger wird das Praktizieren achtsamen Verhaltens und einer achtsamen Einstellung, um emotionale Erschöpfung zu vermeiden.

5.5 Weitere Forschungsfragen

Ansätze für weitere Untersuchungsmöglichkeiten sind im Forschungsgebiet der Achtsamkeit ausreichend vorhanden. Einen interessanten Ansatzpunkt bietet der Zusammenhang der Persönlichkeit mit der Achtsamkeit. Die charakterisierenden Merkmale der Achtsamkeit zeichnen sich durch eine offene, wertfreie und akzeptierende Grundeinstellung gegenüber dem gegenwärtigen Geschehen aus. Hieraus könnte abgeleitet werden, dass Achtsamkeit und Offenheit für neue Erfahrungen eine positive Korrelation aufweisen. Aber auch andere Verbindungen zum NEO-FFI wären denkbar, wie z. B. ein negativer Zusammenhang zu Neurotizismus. Ein weiterer Ansatzpunkt bietet sich in der Erlernbarkeit der Achtsamkeit. Wie Roeser und Eccles (2015) dargelegt haben, können durch Sozialisation und durch regelmäßiges Training achtsame Zustände ein fester Bestandteil der Persönlichkeit werden. Mithilfe einer Langzeitstudie könnten unterschiedliche Erziehungsmethoden auf ihren achtsamen Gehalt getestet werden und die Entwicklung im Zeitverlauf nachverfolgt werden. Insbesondere die Verbindung zwischen Achtsamkeit und beruflichem Erfolg ist von besonderem Interesse. Es stellt sich hier die

Frage, ob durch eine achtsamere Haltung die Qualität der Arbeitsleistung ansteigt, da durch eine verinnerlichte Einstellung Probleme durch emotionale Belastung früher erkannt und somit auch früher bewältigt werden können. Ein weiterer Anhaltspunkt stellt die Verbindung von Achtsamkeit zur Work-Life-Balance dar. Es wird vermutet, dass einhergehend mit der Achtsamkeit auch das Bewusstsein für die Notwendigkeit für Ruhe und Erholung wächst. Diese Veränderung könnte einen Anstieg in dem Bedürfnis nach familienfreundlicheren Arbeitsbedingungen und flexibleren Arbeitszeitmodellen im Sinne der Work-Life-Balance nach sich ziehen. Eine weitere Quelle wissenschaftlicher Erkenntnisse könnte auch die Untersuchung der geschlechtlichen Unterschiede darstellen. Tamres, Janicki und Helgeson (2002) stellen in ihrer Meta-Analyse klar heraus, dass Frauen und Männer unterschiedliche Bewältigungsstrategien präferieren. Während Frauen vermehrt auf soziale Unterstützung setzen, ziehen Männer eher Ablenkung und emotionale Verleugnung vor. Anhand dieser Unterschiede lässt sich schon erkennen, dass die emotionalen Prozesse unter den Geschlechtern unterschiedlich mit dem Emotionsgehalt eines Reizes umgehen. Da Achtsamkeit auch in größerem Umfang Emotionsregulation beinhaltet, könnten hier auch unterschiedliche Ausprägungen zwischen den Geschlechtern vorliegen.

Literaturverzeichnis

- Aaronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2008). *Sozialpsychologie*. München: Pearson.
- Allen, T. D. & Kiburz, K. M. (2012). Trait Mindfulness and working-family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality. *Journal of Vocational Behavior, 80*, 372-379.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Arch, J. J. & Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness. *Behavior Research and Therapy, 48*, 495-505.
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W., & Weiber, R. (2006). *Multivariate Analysemethoden: Eine anwendungsorientierte Einführung*. Berlin: Springer.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Billings, A. G. & Moos, R. H. (1982). Family environments and adaption: A clinically applicable typology. *American Journal of Family Therapy, 20*, 26-38.
- Bishop, S. Lau, M, Shapiro, S. Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J. ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.

- Bodenmann, G., Perrez, M., Cina, A. & Widmer, K. (2001). Verbesserung der individuellen Belastungsbewältigung im Rahmen des Freiburger Stress-Präventions-Trainings (FSPT): Ergebnisse einer 1-Jahres-Follow-up-Untersuchung. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 9, 2-12.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 4, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Bruk-Lee, V., Nixon, A. E. & Spector, P. E. (2013). An expanded typology of conflict at work: Task, relationship and non-task organizational conflict as social stressors. *Work & Stress*, 27, 339-350.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2004). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In: Heidenreich, T. & Michalack, J. (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2013). Stressreport Deutschland 2012 – Die wichtigsten Ergebnisse. Online – Zugriff am 16.06.2015. Verfügbar unter: www.baua.de/dok/3430796
- Burpee, L. C. & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51.

- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Carson, S. H. & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 29-43.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Conze, E. (1993). *The way of wisdom: the five spiritual faculties*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Cross, S. E. & Vick, N. V. (2001). The independent self-construal and social support: The case of persistence in engineering. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 820-832.
- Däfler, M.-N. (2015). *RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten. Selbsttrainings-Programm für ein entspanntes (Arbeits-)Leben*. Wiesbaden: Springer.
- Davidson, R. J. & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: neuroplasticity and meditation. *Signal Processing Magazin. IEEE*, 25, 174-176.
- Deutsche Buddhistische Union e. V. (2015). Glossar. Online – Zugriff am 01.06.2015. Verfügbar unter: <http://www.buddhismus-deutschland.de/glossar/>
- Duden (2013). *Duden Online-Wörterbuch*. Online – Zugriff am 01.06.2015. Verfügbar unter: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Achtsamkeit>

Duden, (2013). *Duden Online-Wörterbuch*. Online – Zugriff am 09.06.2015. Verfügbar unter : <http://www.duden.de/rechtschreibung/Stress>

Erismann, S. M. & Roemer, L. (2010). A preliminary Investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotion responding to film clips. *Emotion, 10*, 72-82.

Falkenström, F., Solbakken, O. A., Möller, C., Lech, B., Sandell, R. & Holmqvist, R. (2014). Reflective Functioning, Affect, Consciousness, and Mindfulness: Are These Different Functions? *Psychoanalytic Psychology, 31, 1*, 26-40.

Feldmann, G., Greeson, J. & Seniville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behavior Research and Therapy, 48*, 1002-1011.

Flinchbaugh, C., Luth, M. T. & Li, P. (2015). A Challenge or a Hindrance? Understanding the Effects of Stressors and Thriving on Life Satisfaction. *International Journal of Stress Management*. Online – Zugriff am 16.06.2015. Verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.1037/a0039136>

Giorgi, G., Shoss, M. K. & Leon-Perez, J. M. (2015). Going Beyond Workplace Stressors: Economic Crisis and Perceived Employability in Relation to Psychological Distress and Job Dissatisfaction. *International Journal of Stress Management, 22*, 137-158.

Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). *Mindfulness at work*. In Martocchio, J., Liao, H. & Joshi, A. (Hrsg.), *Research in personnel and human resource management*.

Hannah, S. T., Woolfolk, R. L. & Lord, R. G. (2009). Leader self-structure: A framework for positive leadership. *Journal of Organizational Behavior, 20*, 269-290.

- Hart, R., Ivtzan, I. & Hart, D. (2013). Mind the Gap in Mindfulness Research: A Comparative Account of the Leading Schools of Thought. *Review of General Psychology*, 17, 4, 453-466.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Heidenreich, T. & Michalack, J. (Hrsg.). (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2003). Achtsamkeit («Mindfulness») als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13, 264-274.
- Hill, C. L. M. & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and Its Relationship to emotional Regulation. *Emotion*, 12, 1, 81-90.
- Høgh, A., Mikkelsen, E. G. & Hansen, A. M. (2012). Impact of bullying on workers. In Teherani, N. (Hrsg.), *Workplace bullying: Symptoms and solutions*. New York, NY: Routledge Press.
- Holy, R. H. (2000). Confirmatory factor analysis. In Tinsley, H. E. A. & Brown, S. D. (Hrsg.), *Handbook of applied multivariate statistics and mathematical modeling*. Sand Diego, CA: Academic Press.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A. & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of Mindfulness at Work: The Role of Mindfulness in Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98, 2, 310-325.

- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P. & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20, 178-187.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Deltacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress*. Heidelberg: Springer.
- Kanning, U. P. (1999). *Die Psychologie der Personenbeurteilung*. Göttingen: Hogrefe.
- Kanning, U. P. (2004). *Standards der Personaldiagnostik*. Göttingen: Hogrefe.
- Khaddouma, A, Gorden, K. C. & Bolden, J. (2015). Zen and the Art of Dating: Mindfulness, Differentiation of Self, and Satisfaction in Dating Relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4, 1, 1-13.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Realtionship Therapy*, 28, 92-104.
- Krägerloh, C.U. (2011). A Systematic Review of Studies Using the Brief COPE: Religious Coping in Factor Analyses. *Religions*, 2, 216-246.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, E., Taylor, R., Byford, S., ... Dalglish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy works? *Behavior Research and Therapy*, 48, 1105-1112.

- Langer, E. J. (2005). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Hrsg.), *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Langer, E. J., Hatem, M., Joss, J. & Howell, M. (1989). Conditional teaching and mindful learning: The role of uncertainty in education. *Creativity Research Journal*, 2, 139-150.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- LePine, J. A., LePine, M. A. & Jackson, C. L. (2004). Challenge and hindrance stress: Relationships with exhaustion, motivation to learn, and learning performance. *Journal of Applied Psychology*, 89, 883-891.
- Linneweh, K. (1991). *Bevor es mich zerreißt: Strategien für erfolgreiches Selbstmanagement*. Düsseldorf: ECON Verlag.
- Mainka-Riedel, M. (2013). *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind: Wie Sie ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit finden*. Wiesbaden: Springer.
- Manotas, M., Segura, C., Eraso, M., Oggins, J. & McGovern, K. (2014). Association of Brief Mindfulness Training With Reductions in Perceived Stress and Distress in Colombian Health Care Professionals. *International Journal of Stress Management*, 21, 207-225.
- Metzinger, T. (2008). Auf der Suche nach einem neuen Bild des Menschen. In Spät, P. (Hrsg.), *Zur Zukunft der Philosophie des Geistes*. Paderborn: Mentis.

- Patterson, J. M. & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *American Journal of Community Psychology*, *18*, 793-824.
- Prakash, R. S., Hussain, M. A. & Schirda, B. (2015). The Role of Emotion Regulation and Cognitive Control in the Association between Mindfulness Disposition and Stress. *Psychology and Aging*, *30*, 160-171.
- Renner, K.-H., Heydasch, T. & Ströhlein, G. (2012). *Forschungsmethode der Psychologie: Von der Fragestellung zur Präsentation*. Wiesbaden: Springer.
- Ringeisen, T. (2013). Stressbewältigung im Kulturvergleich. In Genkova, P., Ringeisen, T. & Leong, F. T. L. (Hrsg.), *Handbuch Stress und Kultur. Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven*. (S. 255-278). Wiesbaden: Springer.
- Roche, M., Haar, J. M. & Luthans, F. (2014). The Role of Mindfulness and Psychological Capital on the Well-Being of Leaders. *Journal of Occupational Health Psychology*, *19*, 4, 476-489.
- Roeser, R. W. & Eccles, J. S. (2015). Mindfulness and Compassion in Human Development: Introduction to the Special Section. *Development Psychology*, *51*, 1, 1-6.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, *49*, 186-193.
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skaldokumentation*. Online – abgerufen am 01.06.2015. Verfügbar unter: <http://www.drSATOW.de>
- Schmidt, S. (2011). Achtsamkeit und gesunde Lebensführung. In Hoefert, H.-W. & Klotter, C. (Hrsg.), *Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts*. Bern: Huber.

- Schuster, N. (2015). *Achtsam und gelassen im Job: Bei Stress selbst aktiv werden*. Weinheim: Beltz.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Selye, H. (1950). *The Physiology and Pathology of Exposure to Stress*. Acta. Inc. Medical Publishers.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindful solution: Everyday practices for everyday problems*. New York, NY: Guilford Press.
- Snippe, E., Nyklíček, I., Schroevers, M. J., & Bos, E. H. (2015). The Temporal Order of Change in Daily Mindfulness and Affect During Mindfulness-Based Stress Reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 62, 2, 106-114.
- Solé-Leris, A. (1994). *Die Meditation, die der Buddha selber lehrte: wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann*. Freiburg: Herder.
- Statistisches Bundesamt (2015). Krankheitstage durch das Burn-out-Syndrom in Deutschland nach Geschlecht in den Jahren 2004 bis 2013 (AU-Tage je 1.000 Versicherten). Online – abgerufen am 22.06.2015. Verfügbar unter: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/189542/umfrage/anzahl-der-krankheitstage-durch-das-burnout-syndrom-seit-2004/>
- Tamres, L. K., Janicki, D. & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30.

- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, *107*, 411-429.
- Waadt, M. & Acker, J. (2013). *Burnout: Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen*. Bern: Huber.
- Wallace, B. A. (2005). *Balancing the mind*. Ithaca, NY: Snow Lion.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture (2nd ed)*. New York: Wiley.
- Winkler Metzke, C. & Steinhausen, H.-C. (2002). Bewältigungsstrategien im Jugendalter. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, *34*, 216-226.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, *18*, 5, 459-482.
- Zimbardo, P. G. & Gerrig, R. J. (2004). *Psychologie*. München: Pearson Studium.

Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

Tabellen

Tabelle 1: Originalitems der MAAS mit Mittelwerten (M), Standardabweichungen (SD) und Faktorladungen (FL) (Brown & Ryan, 2003).....	26
Tabelle 2: Zusammenfassung der Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Reliabilitätskoeffizienten (α) aller Dimensionen des SCI (Satow, 2012)	29
Tabelle 3: Deskriptive Statistik der Dauer	32
Tabelle 4: Übersicht und Vergleich der Reliabilitätskoeffizienten des SCI (Satow, 2012)	35
Tabelle 5: Statistische Kennzahlen des Fragebogens	36
Tabelle 6: Korrelation der einzelnen Stressskalen	39
Tabelle 7: Zusammenfassung der Korrelationstabelle nach Spearman.....	39
Tabelle 8: Regressionsanalyse für da Kriterium Stress durch Unsicherheit	42
Tabelle 9: Regressionsanalyse für das Kriterium Stress durch Überforderung.....	42
Tabelle 10: Regressionsanalyse für das Kriterium Stress durch Verluste.....	43
Tabelle 11: Regressionsanalyse für das Kriterium Stresssymptome.....	43

Abbildungen

Abbildung 1: transaktionales Stressmodell nach Lazarus (1984, zitiert nach Waadt & Acker, 2013)	13
Abbildung 2: Modell der Stresstrias – drei Ebenen des Stressgeschehens nach Kaluza (2012)	14
Abbildung 3: Beziehung zwischen Stressniveau und Leistung nach Yerkes-Dodson (1908, zitiert nach Mainka-Riedel, 2013).....	16
Abbildung 4: Verteilung nach Geschlecht.....	32
Abbildung 5: Stichprobenszusammensetzung nach höchstem (derzeit) erreichten Bildungsabschluss	33
Abbildung 6: Streudiagramm der Variablen Achtsamkeit und Stress als Gesamtskala.	
Abbildung 7: Streudiagramm der Variablen Achtsamkeit und Coping als Gesamtskala	38

Anhang

Anhang 1: Fragebogen der Erhebung zu Achtsamkeit und Stress

Der verwendete Fragebogen wird aus Datenschutzgründen nicht veröffentlicht.

Anhang 2: Reliabilitätsberechnung für die übersetzte Version der MAAS

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Cronbachs Alpha für standardisierte Items	Anzahl der Items
.845	.851	15

Itemstatistiken

	Mittelwert	Standardabweichung	N
Ich kann Emotionen erleben und mir derer erst nach einiger Zeit bewusst werden.	3.69	1.100	208
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aufgrund von Unachtsamkeit, mangelnder Aufmerksamkeit oder weil ich mit den Gedanken woanders bin.	4.47	1.329	208
Es fällt mir schwer mich auf das zu konzentrieren, was in der Gegenwart passiert.	4.51	1.031	208
Ich tendiere dazu schnell zu gehen, um meinen Zielort zu erreichen, ohne dem Aufmerksamkeit zu schenken, was ich auf dem Weg erlebe.	3.37	1.337	208
Ich tendiere dazu Gefühle der körperlichen Anspannung oder des Unwohlseins nicht zu bemerken, bis diese wirklich meine volle Aufmerksamkeit beanspruchen.	3.94	1.282	208
Ich vergesse den Namen einer Person schon kurz nachdem er mir das erste Mal gesagt wurde.	3.23	1.492	208
Es scheint, als würde ich "automatisch" funktionieren, ohne mir darüber bewusst zu sein, was ich tue.	4.02	1.175	208
Ich erledige Aufgaben/Tätigkeiten hastig, ohne dabei wirklich aufmerksam zu sein.	4.33	1.134	208
Ich bin so fokussiert auf das Ziel, welches ich erreichen will, dass ich den Bezug zu dem verliere, was ich in diesem Moment dafür tue, um es zu erreichen.	4.38	1.149	208
Ich erledige Arbeiten/Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	4.39	1.162	208
Ich ertappe mich dabei, jemandem nur mit einem Ohr zuzuhören und währenddessen etwas anderes zu machen.	3.45	1.199	208
Ich fahre wie im "Autopilot-Modus" zu Orten und wundere mich dann warum ich dort war.	5.00	1.202	208
Ich verliere mich in Gedanken über die Zukunft oder die Vergangenheit.	3.31	1.412	208
Ich ertappe mich dabei Dinge zu machen, ohne dabei aufmerksam zu sein.	3.90	1.148	208
Ich nehme kleine Snacks zu mir, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	4.63	1.374	208

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item- Skala-Korrelation	Quadierte multiple Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Ich kann Emotionen erleben und mir derer erst nach eini- ger Zeit bewusst werden.	56.94	103.846	.183	.088	.850
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aufgrund von Unach- tsamkeit, mangelnder Aufmerksamkeit oder weil ich mit den Gedanken woanders bin.	56.16	96.907	.400	.280	.840
Es fällt mir schwer mich auf das zu konzentrieren, was in der Gegenwart passiert.	56.12	97.459	.522	.363	.833
Ich tendiere dazu schnell zu gehen, um meinen Zielort zu erreichen, ohne dem Aufmerksamkeit zu schenken, was ich auf dem Weg erlebe.	57.26	97.307	.381	.321	.841
Ich tendiere dazu Gefühle der körperlichen Anspannung oder des Unwohlseins nicht zu bemerken, bis diese wirk- lich meine volle Aufmerksamkeit beanspruchen.	56.69	97.315	.403	.291	.839
Ich vergesse den Namen einer Person schon kurz nach- dem er mir das erste Mal gesagt wurde.	57.40	97.391	.324	.202	.846
Es scheint, als würde ich "automatisch" funktionieren, ohne mir darüber bewusst zu sein, was ich tue.	56.61	94.142	.598	.473	.828
Ich erledige Aufgaben/Tätigkeiten hastig, ohne dabei wirk- lich aufmerksam zu sein.	56.30	94.123	.625	.439	.827
Ich bin so fokussiert auf das Ziel, welches ich erreichen will, dass ich den Bezug zu dem verliere, was ich in die- sem Moment dafür tue, um es zu erreichen.	56.25	93.539	.643	.462	.826
Ich erledige Arbeiten/Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	56.24	94.307	.598	.468	.828
Ich ertappe mich dabei, jemandem nur mit einem Ohr zuzuhören und währenddessen etwas anderes zu ma- chen.	57.18	94.891	.549	.383	.831
Ich fahre wie im "Autopilot-Modus" zu Orten und wundere mich dann warum ich dort war.	55.63	95.598	.515	.310	.833
Ich verliere mich in Gedanken über die Zukunft oder die Vergangenheit.	57.32	93.802	.488	.354	.834
Ich ertappe mich dabei Dinge zu machen, ohne dabei aufmerksam zu sein.	56.73	93.222	.659	.523	.825
Ich nehme kleine Snacks zu mir, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	56.00	98.246	.331	.233	.844

Anhang 3: Kolmogorov-Smirnov Tests für Variablen Achtsamkeit, Stress und Coping

Kolmogorov-Smirnov-Test bei einer Stichprobe

		Mindfulness_G	Stress_ Unsicherheit_G	Stress_ Überforderung_G	Stress_ Verlust_G	Stress_ Symptome_G	Stress_G	Coping_ Alkohol_G
H		208	208	208	208	208	208	208
Parameter der	Mittelwert	60,63	21,92	20,13	11,61	24,89	78,55	7,10
Normalverteilung ^{a,b}	Standardabweichung	10,448	9,133	7,488	5,888	7,029	23,855	2,712
Extremste Diffe- renzen	Absolut	,060	,076	,071	,217	,090	,062	,168
	Positiv	,031	,076	,071	,190	,090	,053	,168
	Negativ	-,060	-,051	-,056	-,217	-,056	-,062	-,127
Teststatistik		,060	,076	,071	,217	,090	,062	,168
Asymp. Sig. (2-seitig)		,070 ^c	,005 ^c	,013 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,047 ^c	,000 ^c

a. Die Testverteilung ist normal.

b. Aus Daten berechnet.

c. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors.

Kolmogorov-Smirnov-Test bei einer Stichprobe

		Coping_G	Coping_ posDenken_G	Coping_ aktBewältigung_G	Coping_ sozUnterstüt- zung_G	Coping_ Glauben_G
H		208	208	208	208	208
Parameter der	Mittelwert	47,52	10,32	10,19	12,81	7,10
Normalverteilung ^{a,b}	Standardabweichung	6,516	2,334	2,968	2,828	2,771
Extremste Differen- zen	Absolut	,067	,119	,081	,130	,198
	Positiv	,045	,068	,070	,130	,198
	Negativ	-,067	-,119	-,081	-,118	-,132
Teststatistik		,067	,119	,081	,130	,198
Asymp. Sig. (2-seitig)		,025 ^c	,000 ^c	,002 ^c	,000 ^c	,000 ^c

a. Die Testverteilung ist normal.

b. Aus Daten berechnet.

c. Signifikanzkorrektur nach Lilliefors.

Anhang 4: Spearman Korrelationstabelle

			Korrelationen						
			Mindfulness_G	Stress_Unsicherheit_G	Stress_Überforderung_G	Stress_Verlust_G	Stress_Symptome_G	Stress_G	Coping_Alkohol_G
Spearman-Rho	Mindfulness_G	Korrelationskoeffizient	1.000	-.371**	-.402**	-.208**	-.464**	-.438**	-.227**
		Sig. (2-seitig)	.	.000	.000	.003	.000	.000	.001
		N	208	208	208	208	208	208	208
	Stress_Unsicherheit_G	Korrelationskoeffizient	-.371**	1.000	.735**	.462**	.576**	.882**	.062
		Sig. (2-seitig)	.000	.	.000	.000	.000	.000	.371
		N	208	208	208	208	208	208	208
	Stress_Überforderung_G	Korrelationskoeffizient	-.402**	.735**	1.000	.445**	.662**	.885**	.123
		Sig. (2-seitig)	.000	.000	.	.000	.000	.000	.076
	N	208	208	208	208	208	208	208	
Stress_Verlust_G	Korrelationskoeffizient	-.208**	.462**	.445**	1.000	.408**	.636**	-.007	
	Sig. (2-seitig)	.003	.000	.000	.	.000	.000	.920	
	N	208	208	208	208	208	208	208	
Stress_Symptome_G	Korrelationskoeffizient	-.464**	.576**	.662**	.408**	1.000	.802**	.048	
	Sig. (2-seitig)	.000	.000	.000	.000	.	.000	.489	
	N	208	208	208	208	208	208	208	
Stress_G	Korrelationskoeffizient	-.438**	.882**	.885**	.636**	.802**	1.000	.073	
	Sig. (2-seitig)	.000	.000	.000	.000	.000	.	.294	
	N	208	208	208	208	208	208	208	
Coping_Alkohol_G	Korrelationskoeffizient	-.227**	.062	.123	-.007	.048	.073	1.000	
	Sig. (2-seitig)	.001	.371	.076	.920	.489	.294	.	
	N	208	208	208	208	208	208	208	

** Die Korrelation ist auf dem 0,01 Niveau signifikant (zweiseitig).

Anhang 5: Skalen-Korrelation Stress

Korrelationen

			Stress_ Unsicherheit_G	Stress_ Überforderung_G	Stress_ Verlust_G	Stress_ Symptome_G
Spearman-Rho	Stress_Unsicherheit_G	Korrelations- koeffizient	1,000	,735**	,462**	,576**
		Sig. (2-seitig)	.	,000	,000	,000
		N	208	208	208	208
Stress_Überforderung _G	Stress_Überforderung _G	Korrelations- koeffizient	,735**	1,000	,445**	,662**
		Sig. (2-seitig)	,000	.	,000	,000
		N	208	208	208	208
Stress_Verlust_G	Stress_Verlust_G	Korrelations- koeffizient	,462**	,445**	1,000	,408**
		Sig. (2-seitig)	,000	,000	.	,000
		N	208	208	208	208
Stress_Symptome_G	Stress_Symptome_G	Korrelations- koeffizient	,576**	,662**	,408**	1,000
		Sig. (2-seitig)	,000	,000	,000	.
		N	208	208	208	208

** . Korrelation ist bei Niveau 0,01 signifikant (zweiseitig).

Anhang 6: Korrelationen der Nebenergebnisse

Stress_Symptome_G		Stress_Verlust_G		Stress_Überforderung_G		Stress_Unsicherheit_G	
Korrelations- koeffizient	Sig. (2-seitig)						
,576**	,000	,462**	,000	,735**	,000	1,000	
,662**	,000	,445**	,000	1,000	.	,735**	,000
,408**	,000	1,000	.	,445**	,000	,462**	,000
1,000	.	,408**	,000	,662**	,000	,576**	,000
-,215**	,002	-,169*	,015	-,208**	,003	-,303**	,000
,020	,776	-,005	,943	,075	,283	,109	,116
-,163*	,018	-,162*	,020	-,026	,710	-,029	,681
-,163*	,019	-,156*	,025	-,204**	,003	-,340**	,000
-,209**	,002	-,093	,180	-,105	,130	-,078	,265
-,464**	,000	-,208**	,003	-,402**	,000	-,371**	,000
-,125	,071	-,045	,516	-,153*	,027	-,145*	,037
-,211**	,002	-,060	,390	-,174*	,012	-,157*	,023
-,233**	,001	-,062	,377	-,198**	,004	-,125	,072
,065	,352	-,001	,990	,119	,086	,021	,768
,048	,489	-,007	,920	,123	,076	,062	,371

Geschlecht	Familienstand		Höchster (derzeit) erreichter Bildungsabschluss		Derzeitige Tätigkeit		Alter	
	Korrelationskoeffizient	Sig. (2-seitig)	Korrelationskoeffizient	Sig. (2-seitig)	Korrelationskoeffizient	Sig. (2-seitig)	Korrelationskoeffizient	Sig. (2-seitig)
,265	-,340**	,000	-,029	,681	,109	,116	-,303**	,000
,130	-,204**	,003	-,026	,710	,075	,283	-,208**	,003
,180	-,156*	,025	-,162*	,020	-,005	,943	-,169*	,015
,002	-,163*	,019	-,163*	,018	,020	,776	-,215**	,002
,192	,654**	,000	,010	,885	-,111	,110	1,000	.
,196	-,146*	,035	,074	,285	1,000	.	-,111	,110
,229	-,093	,183	1,000	.	,074	,285	,010	,885
,987	1,000	.	-,093	,183	-,146*	,035	,654**	,000
.	,001	,987	-,084	,229	-,090	,196	,091	,192
,261	,278**	,000	-,050	,474	-,011	,876	,254**	,000
,192	-,068	,328	,125	,073	,150*	,031	-,033	,636
,757	,167*	,016	-,137*	,048	-,169*	,015	,189**	,006
,066	-,212**	,002	,067	,338	,032	,648	-,141*	,042
,290	,223**	,001	,012	,865	-,088	,208	,147*	,034
,205	-,063	,367	,016	,824	-,093	,183	-,062	,374

	Coping_Alkohol_G Korrelations- koeffizient Sig. (2-seitig)	Coping_Glauben_G Korrelations- koeffizient Sig. (2-seitig)
Stress_Unsicherheit_G	,062 ,371	,021 ,768
Stress_Überforderung_G	,123 ,076	,119 ,086
Stress_Verlust_G	-,007 ,920	-,001 ,990
Stress_Symptome_G	,048 ,489	,065 ,352
Alter	-,062 ,374	,147* ,034
Derzeitige Tätigkeit	-,093 ,183	-,088 ,208
Höchster Bildungsabschluss	,016 ,824	,012 ,865
Familienstand	-,063 ,367	,223** ,001
Geschlecht	,088 ,205	-,074 ,290
Mindfulness_G	-,227** ,001	-,009 ,900
Coping_posDenken_G	,022 ,751	-,030 ,667
Coping_aktBewältigung_G	-,130 ,060	,147* ,034
Coping_socUnterstützung_G	-,091 ,192	-,055 ,433
Coping_Glauben_G	-,053 ,447	1,000 .
Coping_Alkohol_G	1,000 .	-,053 ,447

** . Korrelation ist bei Niveau 0,01 signifikant (zweiseitig).

* . Korrelation ist bei Niveau 0,05 signifikant (zweiseitig).

Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt haben; die aus fremden Quellen direkt oder indirekt entnommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Datum, Unterschrift