

Sabrina Dankert

Achtsamkeit als Interventionsmöglichkeit für Führungskräfte

Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeitstraining und
den positiven Effekten auf die Gesundheit

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2017 GRIN Verlag
ISBN: 9783668544352

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/374936>

Sabrina Dankert

Achtsamkeit als Interventionsmöglichkeit für Führungskräfte

Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeitstraining und den positiven Effekten auf die Gesundheit

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

**Der Zusammenhang zwischen
Achtsamkeitstraining und den positiven
Effekten auf die Gesundheit – insbesondere als
Interventionsmöglichkeit für
Führungskräfte**

-

**The correlation between mindfulness training
and the positive effects on health - particularly
to offer possibilities of intervention
for managers**

Freie wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des Grades B.A. Bachelor
of Arts an der Europäischen Fernhochschule Hamburg

vorgelegt von:

Sabrina Dankert

Datum der Abgabe:

10.07.2017

Wörterzahl:

9383

Zusammenfassung

Die vorliegende systematische Literaturrecherche hat das Ziel, anhand von zehn ausgewählten Primärstudien die positiven Effekte von Achtsamkeitsinterventionen auf die Gesundheit zu belegen.

Hierfür wird zunächst der Begriff „Achtsamkeit“ definiert und in den Arbeitskontext eingeordnet. In Anbetracht steigender Zahlen von psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz wird die Relevanz der Achtsamkeit im Bezug auf das Arbeitsumfeld ersichtlich. Mit den Erkenntnissen aus der Führungsforschung wird die Bedeutung der Führungskraft aufgegriffen, um den Fokus auf die gesunde Selbstführung der Führungskraft zu lenken. Diese beeinflusst mit ihrem Verhalten die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und dadurch schlussendlich auch die Unternehmenseffektivität. Anhand der zehn vorliegenden Primärstudien wurden wissenschaftlich anerkannte Interventionsprogramme in der Achtsamkeitsforschung mit Hilfe von ausgewählten Kriterien gefiltert, analysiert und auf ihre Repräsentativität geprüft.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass durch gezieltes Achtsamkeitstraining Stress- und Angstempfinden reduziert werden können, wodurch sich die psychische Gesundheit verbessert. Auf neuronaler Ebene stellte sich zudem heraus, dass sich durch Achtsamkeitsmeditation bestimmte Hirnareale verändern, die primär mit Selbst- und Emotionsregulation in Verbindung gebracht werden.

In der Diskussion sollen zentrale Erkenntnisse der Studien das Potenzial der Achtsamkeitsforschung aufzeigen und relevante Defizite werden diskutiert, um zukünftige Forschungen auf diesem Gebiet voranzubringen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet.

Stichwörter: Achtsamkeit*, MBSR, Führungskraft, Gesundheit, Stress*, Neurowissenschaft

Abstract

The aim of the present systematic literature research is to demonstrate the positive effects of mindfulness interventions on health based on ten selected primary studies.

For this purpose, the term "mindfulness" is initially defined and classified into the working context. Taking into account the constantly increasing number of mental illnesses in the workplace, a relationship to the work environment is established. The insights gained from Leadership-Research are used to point out the relevance of leadership in order to focus on the healthy management of leadership, which has an impact on health, employees and ultimately on the company's effectiveness.

Based on the ten selected primary studies, scientifically recognized intervention programs were filtered, analyzed and tested for their representativeness.

The results show that well-directed stressful training can reduce stress and anxiety, which improves mental health. By means of analyses of studies based on neuroscience, it could also be proven that brain areas, which are primarily related to self-regulation and emotion regulation, are affected by mindfulness meditation.

During the final discussion, central findings of the studies will not only shed light on the potential of mindfulness research but also on relevant deficits in order to encourage future research in this field.

Female and male language forms are used equally due to better readability.

Keywords: Mindfulness*, MBSR, Leadership, Health, Stress *, Neuroscience

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Zusammenfassung | 2 |
| Abstract..... | 3 |
| Abbildungsverzeichnis | 5 |
| Tabellenverzeichnis | 5 |
| Vorwort..... | 6 |
| Einleitung | 7 |
| 1. Problemstellung und Zielsetzung der Arbeit..... | 8 |
| 1.1 Problemstellung | 8 |
| 1.2 Zielsetzung der Arbeit | 9 |
| 1.3 Übersicht der Arbeit..... | 10 |
| 2.Theoretische Grundlagen..... | 11 |
| 2.1 Achtsamkeit: verschiedene Definitionen | 11 |
| 2.2 Achtsamkeit als Interventionsprogramm | 14 |
| 2.2.1 Achtsamkeitsmethoden und die Effekte..... | 14 |
| 2.3 Aktueller Forschungsstand Achtsamkeit | 15 |
| 2.3.1 Das Gehirn im Mittelpunkt der Achtsamkeitsforschung..... | 16 |
| 2.4 Aktuelle Herausforderungen von Führungskräften | 19 |
| 2.4.1 Führung - Gesunde Führung - Stress..... | 20 |
| 2.4.2 Folgen von Stress | 22 |
| 2.5 Führungskräfte als Vorbildfunktion..... | 23 |
| 2.5.1 Gesundheit von Führungskräften in Gefahr | 24 |
| 2.5.2 Achtsame Führungskräfte als Lösungsansatz | 24 |
| 3. Anwendungsteil..... | 26 |
| 3.2 Durchführen der Literaturrecherche | 28 |
| 3.3 Datenextraktionen | 30 |
| 3.4 Kritische Prüfung und Beurteilung der Qualität | 32 |
| 4. Ergebnissteil | 32 |
| 4.1 Darstellung der ausgewählten Studien..... | 32 |
| 4.2 Synthese der ausgewählten Studien | 45 |
| 4.3 Zusammenfassung der ausgewählten Studien | 49 |