



MACHT UNS ACHTSAMKEIT SOZIAL?

DER EINFLUSS VON ACHTSAMKEIT AUF PROSOZIALITÄT
UND ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN

Macht und Achtsamkeit sozial?

**Der Einfluss von Achtsamkeit
auf Prosozialität und
zwischenmenschliche Beziehungen**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Impressum:

Copyright © Science Factory 2019

Ein Imprint der Open Publishing GmbH, München

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Germany

Covergestaltung: Open Publishing GmbH

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	V
Abstract.....	VI
Abbildungsverzeichnis	VII
Tabellenverzeichnis.....	VIII
1 Einleitung.....	1
2 Theoretische Hintergründe.....	3
2.1 Achtsamkeit.....	3
2.2 Prosozialität	5
2.3 Fragestellung & Hypothesen	7
3 Methode.....	10
3.1 Stichprobe & Rekrutierung.....	10
3.2 Erfassung der Variablen	11
3.3 Ablauf	14
3.4 Statistische Auswertung.....	14
4 Ergebnisse	16
4.1 Positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Prosozialität	16
4.2 Auswirkungen von Achtsamkeit auf kurzfristige und langfristige Prosozialität.....	18
4.3 Positiver Zusammenhang der Facetten Beschreiben, Achtsames Handeln und Nichturteilen und Prosozialität.....	19
4.4 Negativer Zusammenhang der Facetten Beobachten und Nicht-Reagieren und Prosozialität.....	21

5 Diskussion	23
5.1 Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und prosozialem Verhalten.....	23
5.2 Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und langfristiger versus kurzfristiger Prosozialität	25
5.3 Zusammenhang zwischen einzelnen Facetten der Achtsamkeit und prosozialem Verhalten.....	26
5.4 Limitationen der Studie und Ausblick.....	27
6 Literatur	30