

Lara Alte-Teigeler

Der Kurs Mindfulness-Based-Stressreduction
(MBSR) zur Stressbewältigung.
Auswirkungen auf Emotionsregulation,
Selbstmanagement und 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 © 2018 GRIN Verlag
ISBN: 9783346929280

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1387476>

Lara Alte-Teigeler

Der Kurs Mindfulness-Based-Stressreduction (MBSR) zur Stressbewältigung. Auswirkungen auf Emotionsregulation, Selbstmanagement und 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

MSH Medical School Hamburg –
University of Applied Sciences and Medical University

Fakultät Humanwissenschaften

Bachelorarbeit

„Veränderungen der Emotionsregulation, gesundheitsrelevanten Ressourcen und
Selbstmanagementfähigkeiten bei Teilnehmern des Acht-Wochen-
Programm achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurs „Mindfulness-Based-
Stress-Reduction (MBSR)“

von: Lara Alte-Teigeler

Studiengang: Psychologie B.Sc., W16-5

Hamburg, 03.08.2018

Abstract

Diseases in the civilized world are regarded to be a premature cause of death in Germany. Lifestyle proves risky and harmful behavior is often associated with stress and leads to these diseases. Changing environmental conditions require constant adaptation which brings a large number of people into stressful situations. For this reason, prevention and coping with stress are becoming increasingly important. The Mindfulness-Based Stress Reduction course (MBSR), a well-researched stress management program, combines mindfulness practice with perceptual exercise, reflection and meditation. MBSR helps people to observe and accept the present moment without judgement. In addition, people learn to deal with disturbing emotions and stressful situations. The current study aimed to examine differences of emotional regulation strategies in regard to anger, fear and grief through an eight-week program. The study also tested resources, self-management skills and health-related factors. To address this question, a total of 32 participants were investigated and completed a pre- and subsequent post-test. The data analysis was examined by using a t-test for dependent samples. Results revealed that adaptive and emotional regulation strategies changed significantly as a result of MBSR. Furthermore, resources and self-management skills also achieved significant positive effects. The findings of the eight-week study confirm that a detrimental lifestyle can significantly effect lifespan. This study is an important interpretation for future therapy and health care.

Zusammenfassung

Zivilisationskrankheiten gelten in den Industrieländern und somit in Deutschland als vorzeitige Sterbeursache der Bevölkerung. Die oft mit Stress assoziierte individuelle Lebensweise und gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen werden mit diesen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Wechselnde Umweltbedingungen fordern eine ständige Anpassung und bringen eine Vielzahl von Menschen in Stresssituationen. Aus diesem Grund nehmen Prävention und Bewältigung immer mehr an Bedeutung zu. Der Mindfulness-Based-Stressreduction-Kurs (MBSR) beinhaltet in dieser Hinsicht ein erforschtes Stressbewältigungsprogramm, das die Achtsamkeitspraxis mit Wahrnehmungsübungen, Reflexion und Meditation im Stillen vereint. Der achtwöchige Kurs hilft Menschen dabei, den jetzigen Moment wertfrei zu beobachten und anzunehmen. Darüber hinaus wird der Umgang mit störenden Emotionen und stressbelastenden Situationen erlernt.

Die vorliegende Studie evaluiert, inwiefern sich Emotionsregulationsstrategien im Hinblick auf die Emotionen Wut, Angst und Trauer durch den achtwöchigen MBSR-Kurs verändern. Es wurde ermittelt, inwieweit sich Ressourcen und Selbstmanagementfähigkeiten sowie gesundheitsbezogene Faktoren vor und nach dem Kurs unterscheiden. Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, wurden von insgesamt 32 Probanden Prä- und Posttest ausgewertet. Die Analyse der Daten wurde mithilfe eines t-Tests für abhängige Stichproben auf Unterschiede untersucht. Ergebnisse zeigten, dass sich adaptive Emotionsregulationsstrategien signifikant positiv durch den MBSR-Kurs verändert haben. Darüber hinaus führten die Selbstmanagementfähigkeiten der Teilnehmer ebenfalls zu signifikanten Verbesserungen. Zuletzt wurden gesundheitsbezogene Faktoren einzeln abgefragt, die ebenfalls überwiegend positiv signifikante Ergebnisse nach der achtwöchigen Kursteilnahme signalisierten. Diese Erkenntnisse können in Zukunft für die Gesundheitsvorsorge sowie therapeutischer Arbeit von Bedeutung sein.