

S-M. T.

Achtsamkeit und das individuelle Stresserleben. Systematischer Review zum Thema

Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren auf die
Stressbewältigung bei Berufstätigen

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 © 2019 GRIN Verlag
ISBN: 9783346088666

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/510522>

S-M. T.

Achtsamkeit und das individuelle Stresserleben. Systematischer Review zum Thema

Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren auf die Stressbewältigung bei Berufstätigen

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

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Systematischer Review zum Thema „Achtsamkeit und das individuelle Stresserleben – Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren auf die Stressbewältigung bei Berufstätigen.“

Studiengang: Bachelor of Arts Fitnesstraining

Ort und Tag der Einreichung: Saarbrücken, 28.10.2019

*„Das Geheimnis der Gesundheit für Körper und Geist
ist weder das Trauern um die Vergangenheit,
noch das Sorgen über die Zukunft,
sondern den gegenwärtigen Moment
klug und ernsthaft zu leben.“*

Buddha

Hinweis zur korrekten Differenzierung zwischen den Geschlechtern:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit auf die genderspezifische Unterscheidung verzichtet. Für beide Geschlechter wurde das generische Maskulinum verwendet. Gemeint sind jedoch stets die männliche und weibliche Form.