

Studie: Achtsamkeit & Ziele



1. ALLGEMEINE STUDIENINFORMATIONEN

Was ist der Zweck der Studie?

Ziel dieser Studie ist es zum einen, den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit im Alltag, Wohlbefinden und Prozessen, die mit der Regulation von Emotionen und der Verfolgung von Zielen zu tun haben, zu untersuchen. Zu diesem Zweck erhalten Sie über vier Wochen täglich ca. 10-minütige Achtsamkeitsübungen per Mail als Audiodatei zum Abspielen online. Pro Woche liegt der Fokus auf einem anderen Thema. Zum anderen interessiert uns, wie Personen sich in Partnerschaften gegenseitig wahrnehmen und ggf. beeinflussen, weshalb wir auch gern Ihre Partnerin/Ihren Partner befragen wollen würden, ohne dass diese selbst an den Übungen teilnimmt. Sie können jedoch auch ohne Partner:in an der Studie teilnehmen.

Was genau bedeutet eigentlich Achtsamkeit?

Achtsamkeit besteht primär aus meditativen Anteilen, in denen Offenheit und Akzeptanz gegenüber jeglicher Form der Erfahrung – negativ oder neutral – entscheidend sind, um diese angenehmer zu gestalten. Eigene Zustände sollen beobachtet, aber nicht beurteilt werden. Die Wahrnehmung zu schärfen und dabei gleichzeitig nicht in Urteile zu verfallen, ist das übergeordnete Ziel einer jeden Achtsamkeitsübung.

Natürlich ist es unumgänglich, dabei ggf. auch mit unangenehmen Gefühlen und Gedanken konfrontiert zu werden. Es soll, so gut es geht, eine bewusste und neutrale emotionale Reaktion darauf erlernt werden. Klar ist, dass man dabei nicht immer konzentriert sein kann, aber im Verlauf der Zeit wird man im Optimalfall feststellen, dass die Gedanken weniger häufig abschweifen. Idealerweise sollte durch das Achtsamkeitsprogramm die Konzentration verbessert, das Stresserleben verringert, die Laune gesteigert und ein Zustand der inneren „Ruhe“ erreicht werden.

Studien zur Wirksamkeit von Meditation zeigen, dass bereits kurze (10-15 Minuten) regelmäßig durchgeführte Meditationsübungen einen positiven Effekt auf die Achtsamkeit haben (Lahtinen et al., 2021; Moszeik et al., 2020). Solch kurze Trainings sind darauf ausgerichtet, dass auch Personen mit einem stressigen Alltag und wenig Zeit für Pausen diese in ihren Alltag integrieren können. Die Wirkung konnte auf Ebene der subjektiven Wahrnehmung, aber auch hinsichtlich physiologischer Körperreaktionen (verringerte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol) gezeigt werden. Bei der Durchführung sollte der Körper idealerweise liegend in eine entspannte Position gebracht werden, alternativ ist die Durchführung aber auch in einer Arbeitspause, in der Bahn oder im Bürostuhl möglich. Empfohlen wird, die Meditation zu einer bestimmten Tageszeit – im Optimalfall während eines (Nach-)Mittags-Tiefs – und wiederkehrend durchzuführen. Zu Beginn der Meditation können auch negative Gedanken oder Gefühle auftreten, die jedoch ein wichtiger Teil des Prozesses sind und durch die konzentrierte Beschäftigung aufkommen können. Versuchen Sie, bewusst alle Gedanken und Gefühle zuzulassen und ohne Wertung zu beobachten. Suchen Sie sich ggf. Gleichgesinnte, um sich mit anderen über Ihre Erfahrungen auszutauschen. Da die Dauer bis zum Erreichen des gewünschten Effektes variiert, sollte Geduld aufgebracht werden, um die Maßnahmen zur Gewohnheit werden zu lassen. Ein wissenschaftlich-fundierter Richtwert, ab dem ein bestimmtes Verhalten zur Routine wird, ist ein Zeitraum von 48-60 Tagen. Tägliche Übungen sind dabei am wirksamsten, um diese Routinemäßigkeit herbeizuführen. Kleine Schritte und Belohnungen statt Selbstvorwürfen oder Zweifeln können in diesem Zeitraum das Durchhalten erleichtern.

Wer kann teilnehmen?

- Personen ab 18 Jahren
- Interessierte an Achtsamkeitsübungen + deren Partner*in (nehmen nicht an den Übungen teil)
- Besitz eines internetfähigen Gerätes mit Audioausgang (Smartphone, Tablet, Laptop)
- Keine aktuell akuten behandlungsbedürftigen psychischen und physischen Erkrankungen (z.B. Epilepsie, Chemotherapie, Alkohol- oder Drogenabusus, Panikstörung, Borderline, Suizidgedanken, manifeste Depressionen, Psychose, PTBS, Zwangsstörung, ...)
- bei psychiatrischer Diagnose klären Sie bitte mit Ihrer/m Therapeut*in die Möglichkeit einer Teilnahme ab

Wie sieht der Ablauf der Studie aus?

Wir werden zwei Kurse durchführen, die sich lediglich im zeitlichen Ablauf unterscheiden. Am Ende der Bearbeitung des ersten Online-Fragebogens teilen wir Ihnen mit, in welchem Kurs Sie sind.

Ihr*e Partner*in erhält jeweils nur die Online-Befragungen.

	Kurs A	Kurs B
bis 13.6.21	1. Online-Anmeldung & Ausfüllen einer ersten Online-Befragung (ca. 30 Minuten)	1. Online-Anmeldung & Ausfüllen einer ersten Online-Befragung (ca. 30 Minuten)
Woche 1 14.6. - 20.6.21	2. erste Woche Achtsamkeitsübungen (Bodyscan)	
20.6.21	3. Ausfüllen einer zweiten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)	2. Ausfüllen einer zweiten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)
Woche 2 21.6. - 27.6.21	4. zweite Woche Achtsamkeitsübungen (Atemübungen)	
27.6.21	5. Ausfüllen einer dritten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)	3. Ausfüllen einer dritten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)

Woche 3 28.6. - 4.7.21	6. dritte Woche Achtsamkeitsübungen (Liebevoller Güte)	
4.7.21	7. Ausfüllen einer vierten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)	4. Ausfüllen einer vierten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)
Woche 4 5.7. - 11.7.21	8. vierte Woche Achtsamkeitsübungen (Gehmeditation)	
11.7.21	9. Ausfüllen einer fünften Online-Befragung (ca. 20 Minuten)	5. Ausfüllen einer fünften Online-Befragung (ca. 20 Minuten)
Woche 5-8 12.7. - 8.8.21	10. bei Interesse weitere Achtsamkeitsübungen	6. Achtsamkeitsübungen
8.8.21	11. Ausfüllen einer sechsten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)	7. Ausfüllen einer sechsten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)

Nachdem Sie einer Teilnahme zugestimmt und Ihre Kontaktmailadresse (und ggf. die Ihrer Partnerin/Ihres Partners) hinterlegt haben, werden Sie von uns per Mail zeitnah einen Link zum ersten von **insgesamt 6 Fragebögen** erhalten. Je nachdem, ob Sie dem Kurs A oder Kurs B zugelost wurden, erhalten Sie entweder ab 14.6.21 (Kurs A) oder ab 12.7.21 (Kurs B) täglich einen Link zu den Achtsamkeitsübungen per E-Mail zugesendet.

Welchen Nutzen kann die Studie für Sie haben?

Sie erhalten ein kostenloses Achtsamkeitsprogramm über 4 Wochen (bei Interesse weitere 4 Wochen), welches von Silke Tofahrn vom Zentrum für Achtsamkeit Köln entwickelt wurde. Wenn Sie möchten, wird Ihnen nach Datenauswertung eine individuelle Rückmeldung zur Veränderung Ihres Achtsamkeitsempfindens zur Verfügung gestellt.

Studierende der Universität Hildesheim bekommen bei Bedarf für die Studienteilnahme **drei** Versuchspersonenstunden.

2. TEILNAHME AN DER STUDIE

Möchten Sie (und Ihr:e Partner:in) an der Studie teilnehmen, dann klicken Sie bitte „hier“ (<https://terminplaner4.dfn.de/2w7UVZiIxAWUEOXH>)“ und hinterlegen Sie Ihre Kontaktdaten! Wir melden uns dann bei Ihnen per E-Mail.

Hier geht's zur Teilnahme an der Studie (bitte klicken) (<https://terminplaner4.dfn.de/2w7UVZiIxAWUEOXH>)

3. FREIWILLIGKEIT UND DATENSCHUTZRECHTLICHE INFORMATIONEN

Kann ich die Studie abbrechen?

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen die Teilnahme an dieser Studie beenden, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen.

Welche Daten werden erhoben?

- **Projektdaten:** Diese sind die Daten, die wir zur Erforschung der beschriebenen Fragestellung benötigen, die also rein wissenschaftlichen Zwecken dienen. Dazu gehören alle Angaben, die Sie in den Online-Befragungen zu Ihrer Person machen (z. B. Alter, Ausbildung, Persönlichkeit, Ziele).
- **Kontaktdaten:** Für die Kontaktaufnahme und weitere Kommunikation werden zudem getrennt von den in der Studie erhobenen Projektdaten personenbezogene Daten (hier: Name und E-Mail-Adresse) erhoben und verarbeitet. An den jeweiligen Stellen werden Sie gesondert darauf hingewiesen und Ihr Einverständnis für die Verarbeitung dieser besonders sensiblen Daten eingeholt.

Die Erhebung, Verarbeitung und Veröffentlichung Ihrer oben beschriebenen *Projektdaten* erfolgt pseudonymisiert, d. h. an keiner Stelle der eigentlichen Befragung wird Ihr Name oder andere Daten, die eine eindeutige Identifizierung Ihrer Person ermöglichen, erfragt. Bei der pseudonymisierten Erhebung und Speicherung der Daten werden die Anforderungen des Datenschutzes eingehalten. Sie können auch eine separate, pseudonymisierte Mail-Adresse erstellen, aus der Ihr Name nicht hervorgeht, und diese als Kontaktadresse angeben, falls sie vollständig anonym bleiben wollen. Die ausführlichen geltenden Datenschutzhinweise finden Sie auf folgender separater Internetseite: [Datenschutzinformationen zum Download \(/media/fb1/psychologie/Arbeitsgruppen/Entwicklungspsychologie/Datenschutzinformationen_Achtsamkeit_Ziele.pdf\)](#)

Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail:

devlab2@uni-hildesheim.de oder telefonisch unter 05121/883 10942.

Diese Studie wird im Rahmen der Lehrveranstaltung „Experimentalpsychologisches Praktikum“ SoSe 2021 durchgeführt.

Verantwortliche wissenschaftliche Leitung: Dr. Cathleen Kappes - Studienleiterin

Beteiligte Studierende: Birte Dreßler, Samira El-Hayek, Alisa Friedrich, Jule Hansemann, Rebecca Heine, Sarah Lindner, Cedric Meyer, Benjamin Pfister, Kaja Rogowski, Rebekka Rose, Katharina Simson, Patric Stach, Lena Melzner (student. Hilfskraft)



Referenzen:

- Lahtinen, O., Aaltonen, J., Kaakinen, J. et al. (2021). The effects of app-based mindfulness practice on the well-being of university students and staff. *Current Psychology* (2021). doi.org/10.1007/s12144-021-01762-z (<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01762-z>)
- Moszeik, E.N., von Oertzen, T. & Renner, K.H. (2020). Effectiveness of a short Yoga Nidra meditation on stress, sleep, and well-being in a large and diverse sample. *Current Psychology* (2020). doi.org/10.1007/s12144-020-01042-2 (<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01042-2>)
- psychologische-coronahilfe.de/beitrag/mit-yoga-und-meditation-durch-die-krise/ (<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/mit-yoga-und-meditation-durch-die-krise/>)