



🏠 (/fb1/institute/psychologie/) **FB 1 (/fb1/)** Institut für Psychologie (/fb1/institute/psychologie/)

Universität Hildesheim (/) > Erziehungs- & Sozialwissenschaften (/fb1/) > Institute (/fb1/institute-1/) > Institut für Psychologie (/fb1/institute/psychologie/) > Arbeitsgruppen (/fb1/institute/psychologie/arbeitsgruppen/) > Entwicklungspsychologie (/fb1/institute/psychologie/arbeitsgruppen/entwicklungspsychologie/) > **Studie: Lass dich nicht stressen! Gelassenheit und Konzentration im Alltag – Eine Interventionsstudie**

Studie: Lass dich nicht stressen! Gelassenheit und Konzentration im Alltag – Eine Interventionsstudie



=> Anmeldung zur Studie via E-Mail hier (auf "hier" klicken)

1. ALLGEMEINE STUDIENINFORMATIONEN

Was ist der Zweck der Studie?

Ziel dieser Studie ist es, den Zusammenhang zwischen Stressreduktion 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 Übungen zur Stressreduktion per Mail als Audiodatei zum Abspielen online. Es gibt dabei zwei Programme, bei denen sich die Übungen entweder auf Achtsamkeit oder auf Ihre Atmung beziehen. Pro Woche liegt der Fokus bei beiden Programmen jeweils auf einem anderen Thema. Die wissenschaftliche Überprüfung der oben genannten Fragestellung erfordert es, dass manche Teilnehmenden zeitnah zu ihrer Anmeldung direkt mit dem Programm zur Stressreduktion beginnen können (Start: 21.11.22), andere jedoch eine Wartezeit von 8 Wochen haben, bis sie mit den Übungen beginnen können (Start: 9.1.23). In welche dieser Gruppen Sie gelangen, entscheidet das Los und wird Ihnen zu Beginn der Studie am Ende des ersten Fragebogens mitgeteilt. Unabhängig von der Zulosung erhalten Sie allerdings in allen Gruppen die Möglichkeit, die Übungen zur Stressreduktion durchzuführen - je nach Gruppe lediglich zu einem anderen Zeitpunkt. Im Verlauf der Studiendurchführung sind insgesamt 3 längere (je ca. 20-30 Minuten) und 4 kürzere (ca. 5-10 Minuten) Fragebögen zu bearbeiten.

Wer kann teilnehmen?

- Personen ab 18 Jahren, die *nicht* an der Studie "Achtsamkeit und Ziele" im SoSe 2021 teilgenommen haben
- Interessierte an Übungen für mehr Gelassenheit und Konzentration
- 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 drei Kurse durchführen, die sich im zeitlichen Ablauf unterscheiden. Am Ende der Bearbeitung des ersten Online-Fragebogens teilen wir Ihnen mit, in welchem Kurs Sie sind. Hierüber entscheidet das Los.

	Gruppe A: Achtsamkeit	Gruppe B: Atmung	Gruppe C: Achtsamkeit oder Atmung
bis 18.11.22	Online-Anmeldung & Ausfüllen einer ersten Online-Befragung (ca. 30 Minuten)		
Woche 1 21.11. - 27.11.22	Achtsamkeitsübungen: Bodyscan	Atemübung für mehr Entspannung	



27.11.22 (/)	Ausfüllen einer zweiten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)		
Woche 2 28.11. - 04.12.22	Achtsamkeitsübungen: Atmung	Atemübung, um schneller einzuschlafen	
04.12.22	Ausfüllen einer dritten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)		
Woche 3 05.12. - 11.12.22	Achtsamkeitsübungen: Liebevolle Güte	Atemübung für mehr Konzentration	
11.12.22	Ausfüllen einer vierten Online-Befragung (ca. 10 Minuten)		
Woche 4 12.12. - 18.12.22	Achtsamkeitsübungen: Gehmeditation	Atemübung beim Sprechen	
18.12.22	Ausfüllen einer fünften Online-Befragung (ca. 20 Minuten)		
02.01.23	Ausfüllen einer sechsten Online-Befragung (ca. 5 Minuten)		
Woche 5-8 09.01. - 05.02.23			Auswahl: Achtsamkeitsübungen oder Übungen zur Atmung
02.01.23/ 08.01.23	Ausfüllen einer siebten Online-Befragung (ca. 20 Minuten)		

Nachdem Sie Ihr Interesse an der Studienteilnahme durch eine Mail bis spätestens 17.11.22 bekundet haben, erhalten Sie **am 18.11.22** von uns per Mail zeitnah einen Link zum ersten von **insgesamt 7 Fragebögen**. Je nachdem, ob Sie der Gruppe A, Gruppe B oder Gruppe C zugelost werden, erhalten Sie entweder ab dem 21.11.22 (Gruppe A und B) oder ab dem 09.01.23 (Gruppe C) täglich morgens einen Link zu den Übungen zur Stressreduktion per E-Mail zugesendet.

Welchen Nutzen kann die Studie für Sie haben?

Sie erhalten entweder ein kostenloses Achtsamkeitsprogramm über 4 Wochen, welches von Silke Tofahrn vom Zentrum für Achtsamkeit Köln entwickelt wurde oder ein Programm zur verbesserten Atmung, welches auch von der Barmer Krankenkasse angeboten wird. Wenn Sie möchten, wird Ihnen nach Datenauswertung eine individuelle Rückmeldung zur Veränderung Ihres Stress- und Achtsamkeitsempfindens zur Verfügung gestellt.

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

2. TEILNAHME AN DER STUDIE

Wenn Sie Interesse haben, an dieser Studie teilzunehmen, schreiben Sie bis spätestens 17.11.22 eine E-Mail an Charlotte Heier mit Ihrem vollständigen Namen (oder Pseudonym) und dem Betreff "Lass dich nicht stressen – Gelassenheit und Konzentration im Alltag". Bei Fragen melden Sie sich bitte per E-Mail bei Dr. Cathleen Kappes oder Charlotte Heier.

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:** Dieses 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 \(/media/fb1/psychologie/Arbeitsgruppen/Entwicklungspsychologie/Datenschutzinformationen_Achtsamkeit_Ziele.pdf\)](#)

4. INFORMATIONEN ZUM HINTERGRUND DER ÜBUNGEN



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, 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.

Die Bedeutung der Atmung

Atmen ist überlebenswichtig. Es erscheint uns selbstverständlich und geschieht eher beiläufig. Häufig neigen wir jedoch zur flachen Atmung. Eine flache Atmung schränkt den Bewegungsspielraum des Zwerchfells ein. Der unterste Teil der Lunge erhält nicht den vollen Anteil an sauerstoffhaltiger Luft. Das kann dazu führen, dass man sich kurzatmig und unruhig fühlt. Eine tiefe Bauchatmung fördert den vollständigen Sauerstoffaustausch, d. h. den vorteilhaften Tausch von einströmendem Sauerstoff gegen ausströmendes Kohlendioxid. Es überrascht nicht, dass sie den Herzschlag verlangsamen und den Blutdruck senken oder stabilisieren, sowie Nervensystem und Psyche positiv beeinflussen kann (Kiesel et al., 2020; Philippot et al., 2022; Zelano et al., 2016). Atemtechniken, wie etwa die Bauchatmung, kann man lernen. Die Atemübungen dienen der Stressreduktion, Entspannung und Konzentration. Eine richtige Atmung fördert den vollständigen Sauerstoffaustausch.

Mit den Atemübungen können verschiedene Techniken ausprobiert werden, um zu sehen, welche am besten funktioniert. Und wenn die Lieblingsmethode mal nicht funktioniert oder etwas Abwechslung gewünscht wird, stehen Alternativen zur Verfügung. Wichtig ist der Aufbau einer Routine für die Übungen: ein besonderer Ort, an dem man bequem und ruhig sitzen (oder liegen) kann, keine Überanstrengung, denn das kann dazu führen, dass man sich nur noch mehr verkrampft. Man sollte jedoch auch nicht zu passiv sein. Der Schlüssel zum Auslösen der Entspannungsreaktion liegt darin, dass die Aufmerksamkeit von Stressfaktoren auf tiefere, ruhigere Rhythmen gelenkt wird - und dafür ist es wichtig, einen Schwerpunkt zu haben. Tägliches Üben, am besten immer zur gleichen Zeit, um das Gefühl des Rituals zu verstärken und eine Gewohnheit zu etablieren, ist hilfreich.

Referenzen:

Kiesel, K., Burklow, M., Garner, M. B., Hayden, J., Hermann, A. J., Kingshott, E., McCullough, G., Ricard, R., Stubblefield, G., Volz, J., Waskiewicz, D., & Englert, A. (2020). Exercise intervention for individuals with dysfunctional breathing: a matched controlled trial. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 15(1), 114–125.

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*. <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*

. doi.org/10.1007/s12144-020-01042-2 (<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01042-2>)

Philippot, P., Chapelle, G., & Blairy, S. (2002). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition and Emotion*, 16(5), 605-627. doi.org/10.1080/02699930143000392 (<https://doi.org/10.1080/02699930143000392>)

Zelano, C., Jiang, H., Zhou, G., Arora, N., Schuele, S., Rosenow, J., & Gottfried, J.A. (2016). Nasal respiration entrains human limbic oscillations and modulates cognitive function. *Journal of Neuroscience*, 36

(49), 12448-12467. doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016 (<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016>)

<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/mit-yoga-und-meditation-durch-die-krise/> (<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/mit-yoga-und-meditation-durch-die-krise/>)

<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psychische-erkrankungen/richtig-atmen-1055858> (<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psychische-erkrankungen/richtig-atmen-1055858>)

Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail (Formular) oder telefonisch unter 05121/883 10942.

Verantwortliche wissenschaftliche Leitung: Dr. Cathleen Kappes - Studienleiterin

Beteiligte Studierende: Charlotte Heier (Forschungspraktikantin)