

# Achtsamkeit in der Hochschule

Eine quantitative Online-Befragung von Studierenden und Dozierenden des Studiengangs Gesundheitsförderung und Prävention an der ZHAW

**Jennifer Heinstadt**

Departement Gesundheit

Institut für Public Health

BSc. Gesundheitsförderung und Prävention

Studienjahr: 2020

Eingereicht am: 05.05.2023

██████████ ██████████  
Begleitende Lehrperson: Matthias Meyer

**Bachelorarbeit  
Gesundheits-  
förderung und  
Prävention**

Inhaltsverzeichnis .....	i
Abkürzungsverzeichnis .....	iv
Abstract.....	v
1 Einleitung .....	1
1.1 Ausgangslage und Problemstellung .....	1
1.2 Relevanz für das Berufsfeld Gesundheitsförderung und Prävention .....	3
1.3 Thematische Eingrenzung .....	4
1.4 Zielsetzung und Fragestellung.....	5
1.5 Vorschau .....	6
2 Theoretischer Hintergrund.....	7
2.1 Achtsamkeit.....	7
2.2 Achtsamkeit bei Studierenden .....	8
2.2.1 Zwei Modelle zu Achtsamkeit für Studierende .....	10
2.3 Achtsamkeit bei Dozierenden .....	11
2.4 Messung von Achtsamkeit.....	12
2.5 Fazit und Hypothesen.....	13
3 Methode .....	14
3.1 Untersuchungsgruppe und Rekrutierung.....	14
3.2 Untersuchungsdesign .....	14
3.3 Selektive Literaturrecherche .....	15
3.4 Online-Befragung.....	15
3.4.1 Entwicklung des Fragebogens .....	15
3.4.2 Inhalte .....	16
3.4.3 Software .....	17
3.4.4 Durchführung der Befragung.....	17
3.5 Methode der Datenauswertung.....	18

4	Ergebnisse .....	20
4.1	Demografischen Daten .....	20
4.1.1	Geschlecht .....	20
4.1.2	Alter .....	21
4.1.3	Semesterzugehörigkeit der Studierenden .....	22
4.2	Aussagen zur Selbsteinschätzung .....	22
4.2.1	Mindful Attention and Awareness Scale .....	23
4.2.2	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit .....	24
4.3	Achtsamkeit .....	26
4.3.1	Definition .....	26
4.3.2	Nachvollziehbarkeit der Definition .....	28
4.3.3	Achtsamkeit und Stress .....	28
4.3.4	Achtsamkeitsübungen .....	28
4.3.5	Angebote an der ZHAW .....	28
4.3.6	Teilnahme .....	28
4.4	Rahmenbedingungen .....	29
4.4.1	Integration .....	29
4.4.2	Format .....	30
4.4.3	Dauer .....	30
4.4.4	Wochenpensum .....	31
4.4.5	Vorbereitung und Durchführung .....	32
4.4.6	Hürden .....	33
4.4.7	Studiengang GP .....	34
5	Diskussion .....	35
5.1	Zusammenfassung der Ergebnisse .....	35
5.2	Diskussion der wichtigsten Ergebnisse .....	36
5.3	Handlungsempfehlungen .....	43

5.4	Limitationen der vorliegenden Arbeit .....	44
6	Schlussfolgerungen.....	46
6.1	Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte.....	46
6.2	Schlussendliche Beantwortung der Fragestellung .....	47
6.3	Implikationen für das Berufsfeld GP und Ausblick .....	47
7	Literaturverzeichnis .....	50
8	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	59
9	Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl .....	60
Anhang	.....	61
A	Fragebogen Dozierende .....	61
B	Fragebogen Studierende.....	68
C	Mindful Attention and Awareness Scale.....	76
D	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit.....	77
E	Tabellen .....	78
F	Ergebnisse Dozierende .....	84
G	Ergebnisse Studierende .....	99

## Abkürzungsverzeichnis

Abkürzung	Erläuterung
GP	Gesundheitsförderung und Prävention
ZHAW	Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften
MAAS	Mindful Attention and Awareness Scale
FFA	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit
VZ	Vollzeit
TZ	Teilzeit
MW	Mittelwert
Abb.	Abbildung
Departement G	Departement Gesundheit
SML	School of Management and Law

## **Abstract**

### **Einleitung und Fragestellungen:**

Studierende sind aufgrund der hohen Anforderungen im Studierendenalltag eine vulnerable Zielgruppe, für die sich Achtsamkeit als wirksames Mittel für die Linderung ihrer Beschwerden, z.B. Leistungsdruck, körperliche Beschwerden, psychosoziale Belastungen, erwiesen hat. Als Multiplikatoren für routinierte Achtsamkeitsaktivitäten im Hochschulalltag können Dozierende in ihrer Rolle als Lehrende und Vorbilder agieren. Im Folgenden soll untersucht werden, inwiefern seitens der Dozierenden und der Studierenden die Bereitschaft besteht, Achtsamkeit im Studium anzuwenden.

### **Methode:**

Ausgehend von einer selektiven Literaturrecherche beruht der Hauptteil auf einer quantitativen Online-Befragung. Total wurden 81 Studierende und elf Dozierende in den Altersgruppen 18-25 Jahre, 26-30 Jahre, 31-40 Jahre und 40 Jahre und älter mittels der Umfrage zum Thema Achtsamkeit und deren Bezug zum Studium befragt.

### **Zentrale Ergebnisse:**

Es konnten durch die erhobenen Daten Unterschiede im Vergleich mit externen Daten festgestellt werden, die für die weitere Erkenntnis wichtig waren.

### **Schlussfolgerungen:**

Durch die Umfrage konnte gezeigt werden, dass eine Bereitschaft seitens der Studierenden und Dozierenden im Studiengang GP besteht, Achtsamkeit anzuwenden. Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) sollte weitere Untersuchungen vornehmen, um detaillierte Bedürfnisse zu ermitteln.

### **Keywords:**

Achtsamkeit, Studierende, Dozierende, Hochschule, Gesundheitsförderung

[Redacted]

# 1 Einleitung

In unserer heutigen, sich immer schneller verändernden Welt werden Themen wie Achtsamkeit, neue Arbeitswelt sowie psychische- und körperliche Beschwerden immer präsenter, deswegen sollen in der folgenden Arbeit, Achtsamkeit und Hochschule in dieser Arbeit behandelt werden. Zu Beginn wird in die Ausgangslage der Thematik eingeführt, dessen aktueller Stand und die Problemstellung vorgestellt sowie die Themenwahl begründet. Im Anschluss wird die Bedeutsamkeit für das Berufsfeld Gesundheitsförderung und Prävention erörtert sowie die thematische Eingrenzung der vorliegenden Arbeit dargestellt. Des Weiteren werden die Zielsetzung und die konkrete Fragestellung inklusive Subfragestellungen erläutert. Der letzte Abschnitt gibt einen Ausblick über den inhaltlichen Aufbau und die Struktur der vorliegenden Arbeit.

## 1.1 Ausgangslage und Problemstellung

Aus einem Bericht des Schweizerischen Bundesamtes für Statistik (BFS) (2018) geht hervor, dass 77 % der Studierenden in der Schweiz einen guten oder sehr guten Gesundheitszustand haben. Trotzdem stufen Studierende ihren Gesundheitszustand schlechter als die ständige Wohnbevölkerung im gleichen Alter ein (Fischer et al., 2018). Aus weiteren Studien resultiert die Erkenntnis, dass sich über ein Drittel der Studierenden durch psychosoziale Probleme beeinträchtigt fühlen. Dabei stellen 40 % die Vermutung auf, dies sei durch das Studium ausgelöst oder steht im Zusammenhang damit (Barthel et al., 2011). 79 % der Studierenden empfinden starken bis sehr starken Leistungsdruck (Multrus et al., 2010). Eine Studie zur Studierendengesundheit in Deutschland 2017 liefert Hinweise darauf, dass Studierende trotz ihres jungen Alters sich in einer vulnerablen Phase befinden. Grund hierfür sind beispielsweise höhere Belastungen durch körperliche Beschwerden und psychosozialen Stress durch Prüfungszeiträume (Grützmacher et al., 2018, S.53). Ebenfalls wurden psychische Gesundheit sowie Stress- und Burnout-Erleben als auffällige Gesundheitsrisiken identifiziert (Lesener et al., 2018, S.3).

Während der Covid-19-Pandemie manifestierten sich Problemstellungen, die zuvor schon Teil des Hochschulalltags waren und durch die neue Situation noch präsenter wurden. 2021 wurde eine Studie zu depressiven Symptomen während der Covid-19-Pandemie an der ZHAW erhoben. Aus dieser resultierte, dass die Prävalenz von depressiven Symptomen bei Studierenden deutlich höher war als die der nationalen Bevölkerung während der Pandemie. Als Ergebnis forderten die Autor:innen die Hochschulen dazu auf,

Massnahmen und Strukturen zu Gunsten der psychischen Gesundheit von Studierenden einzurichten (Volken et al., 2021).

Im Department Gesundheit (G) der ZHAW bestehen jedoch aktuell wenig Angebote, die auf die Gesundheit der Studierenden abzielen (ZHAW, 2021b). Die Unterrichtsvorbereitung obliegt den Dozierenden. Die Förderung von Eigenverantwortung ist ein zentrales Element der ZHAW, in dem den Dozierenden, die für ihre Arbeit nötigen Freiräume gelassen und sie partizipativ bei Entscheidungen miteinbezogen werden (ZHAW, 2021a, S. 4). Dozierende stellen einen elementaren Teil der Hochschullehre dar. Etabliert in den Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention (GP) sollen laut Departementsleitung Matthias Meyer bewegte Pausen während des Präsenzunterrichts angeboten werden und ein erster Schritt in die Richtung, Gesundheitsförderung im Studium zu leben. Dazu Meyer «Gesundheitsförderung ist nicht nur eine Profession, sondern soll ein Aspekt von Haltung werden» (██████████, persönliche Kommunikation, 20. März 2023). Ausserdem wird seit neustem das Wahlpflichtmodul «In der Stille liegt die Kraft» (BA.XX.358) angeboten (ZHAW, 2023).

Das Departement Gesundheit (G) der ZHAW ist Gründungsmitglied des Netzwerkes für Gesundheitsfördernde Hochschulen Schweiz (NetzwerkGFHS), das sich für eine systematische betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention einsetzt (ZHAW, 2021b). Die Thematik der Achtsamkeit wird im Jahresberichts 2021 des NetzwerkGFHS nicht thematisiert (NetzwerkGFHS, 2022).

An der School of Management and Law (SML) der ZHAW wurden erstmals 2019 Mindfulness-Einführungssessions durchgeführt. Aufgrund der grossen positiven Resonanz etablierten SML-Mitarbeitende 2020 Mindfulness-Sessions für das Department Wirtschaft. «Die Online-Sessions sollen sich mit der Zeit auf die ganze ZHAW und Interessierte ausbreiten» (██████████, persönliche Kommunikation, 28. September 2022).

Achtsamkeit, englisch «Mindfulness» ist ein Begriff, den man heutzutage immer häufiger begegnet. Nicht nur die Fachliteratur, sondern auch die Menschen, die Achtsamkeit in unterschiedlichster Art und Weise ausüben, hat zugenommen (Brown et al., 2015). Unter Achtsamkeit versteht man, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei, absichtsvoll und bewusst wahrzunehmen (Kabat-Zinn, 2011).

In einer Studie bei Studierenden konnte nach einem achtwöchigen Achtsamkeitskurs eine Reduktion im Bereich des wahrgenommen Stresslevels, der Ängstlichkeit und der Depressivität nachgewiesen werden (Lynch et al., 2011, S. 371-373). Weitere Studien konnten signifikant bessere Ergebnisse von Gruppen mit Achtsamkeitsinterventionen in

den Bereichen der kognitiven und emotionalen Komponenten von Stress und Prüfungsangst im Gegensatz zur Kontrollgruppe ohne Intervention nachweisen (Dundas et al., 2016; Gallego et al., 2014). Weitere Studien zum Thema Achtsamkeit und Studierende finden sich im Kapitel 2.2. dieser Arbeit.

Das Wissen über und das Verständnis für das Thema Achtsamkeit muss sowohl bei Dozierenden als auch Studierenden vermehrt werden (Krautz, 2019). Aus diesem Grund werden die Dozierenden in dieser Arbeit zum einen als unterrichtende Instanz der Achtsamkeitsaktivitäten zum anderen als Multiplikatoren für die Ausübung angesehen. Bisher liegen allgemein keine empirischen Untersuchungen vor, wie ausgeprägt die Bereitschaft von Studierenden und Dozierenden ist, Achtsamkeit in der Hochschule zu leben.

Da der Studiengang GP neu und in der Schweiz einzigartig ist, wurde in diesem Rahmen bisher ebenfalls keine Forschung im Themenfeld Achtsamkeit betrieben.

## **1.2 Relevanz für das Berufsfeld Gesundheitsförderung und Prävention**

Laut der WHO zielt **Gesundheitsförderung** «auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen» ab (WHO, 1986, S. 1). Gesundheit steht für ein positives Konzept, das gleichermassen soziale und individuelle Ressourcen sowie körperliche Fähigkeiten betont. Diese Werte sind in der **Ottawa Charter** zur Gesundheitsförderung verankert. Dieses fordert, «Gesundheit für alle» zu ermöglichen. Dabei wurden fünf Handlungsfelder, drei Handlungsstrategien und fünf Handlungsansätzen definiert, um Staaten zur Gesundheitsförderung zu animieren. (WHO, 1986). Laut der Ottawa Charter ist die Gesundheit von Menschen abhängig von ihrem Setting und Alltag, also dort wo sie lernen, arbeiten, spielen und lieben. **Setting** (Lebenswelt) meint in der Gesundheitsförderung soziale Systeme oder Orte. Die Lebenswelt und die Gesundheit eines Menschen stehen in einer wechselseitigen Beziehung zueinander (Hartung & Rosenbrock, 2022). Einfluss auf diese Beziehung können individuelle, soziale oder auch organisatorische Faktoren. Die Strategie der **Partizipation** (Teilhabe/Beteiligung) zielt auf die aktive Teilhabe der beteiligten Personen an der Massnahme ab (bvpg, 2013, S. 2). So sollen in der vorliegenden Arbeit die

Studierenden durch die Teilnahme an der Befragung einen Teil der möglichen Achtsamkeitsaktivitäten mitgestalten können.

Auf Handlungsebene des Gemeinwesens ist von der **Schaffung gesundheitsfördernder Lebenswelten** die Rede (WHO, 1986, S. 3). Die Hochschule ist ein Setting, in der sie die Verantwortung trägt, einen gesundheitsförderlichen Rahmen für ihre Studierenden und Dozierenden zu schaffen. Diese Verantwortung ist ebenfalls in der **Okanagan Charter** verwurzelt. Laut dieser hat das Hochschulwesen eine einzigartige Chance und Verantwortung, transformative Bildung zu bieten und Studierenden ein Mitspracherecht zu geben. Die Charter fordert zudem Hochschuleinrichtungen auf, gesundheitsfördernde Richtlinien und Werte in ihre Vision, ihr Leitbild und ihre strategischen Pläne aufzunehmen (*Okanagan Charta: Eine internationale Charta für gesundheitsfördernde Universitäten & Hochschulen*, 2015). Nicht nur die Hochschule, sondern auch ihre Mitglieder müssen adäquat sensibilisiert werden. Die Strategie des **Empowerments** (Selbstbefähigung) zielt darauf ab, dass Menschen die Fähigkeit entwickeln und verbessern, ihr Leben selber zu gestalten. Gefördert wird dieser Prozess durch Strategien des Ermutigens, Informierens und Bereitstellens von praktischen Hilfen (bvpg, 2013, S. 2). Das Empowerment unterstützt die **Entwicklung persönlicher Kompetenzen**, damit Studierende und Dozierende ihre Persönlichkeit weiterentwickeln und ihre sozialen Fähigkeiten durch Informationen, gesundheitsbezogene Bildung sowie die Verbesserung sozialer Kompetenzen erweitern (WHO, 1986, S. 4). Alle Strategien sollen eine informationsbasierte und selbstbestimmte Entscheidung im Bereich Gesundheit fördern (bvpg, 2013). Dozierende in der Hochschule können Studierende befähigen, Entscheidungen zu Gunsten ihrer Gesundheit zu treffen, zum Beispiel an Achtsamkeitsinterventionen teilzunehmen.

### 1.3 Thematische Eingrenzung

Bostelmann, Chief Mindfulness Officer bei SAP, spricht in einem Interview über eine Untersuchung, die zum Thema Achtsamkeit im Unternehmen durchgeführt wurde. Dabei konnte aufgezeigt werden, dass das Mitarbeitermanagement signifikant höher ist bei Personen, die die Achtsamkeitskurse der SAP besuchten. Ausserdem konnte ein Rückgang an krankheitsbedingten Absenzen vermerkt werden. Er spricht ausserdem davon, dass der Return on Investment (das Kapitel, das aufgewendet wird, damit hier die Mitarbeitenden ein bezahltes zweitägiges Training machen) mehr als doppelt so hoch sei

(Doepke, 2022). Im Hochschulkontext kann das geringere Abbruchzahlen, Reputationssteigerung, reguläre Regelstudienzeiten oder geringere Durchfallquoten bedeuten. Obwohl die ökonomische Relevanz ein enormes Gewicht haben kann, wird im weiteren Verlauf dieser Arbeit aufgrund von Zeitgründen nicht darauf eingegangen. Bei einer möglichen Einführung von Achtsamkeitsaktivitäten gilt es jedoch zu berücksichtigen.

Ebenfalls unberücksichtigt bleibt der biologische Vorteil von Achtsamkeit, der im Folgenden kurz angeschnitten wird. Tobias Esch, Mediziner der Hochschule Coburg, hat in einer Studie die Wirkung der sogenannten Benson-Meditation nachgewiesen. Laut Esch verändert sich durch achtsames Meditieren der Hormonpegel im Blut und reduziert so Stress (Kuss, 2021). Studien konnten bei Meditierenden eine Zunahme der Aktivität in zahlreichen spezifischen Hirnarealen, wie z. B. in Motivations- und Belohnungsarealen sowie in Regionen zur Steuerung von Aufmerksamkeit, Interzeption und autonomen Funktionen (inkl. Emotionskontrolle) nachweisen (Hölzel et al., 2010). Zudem belegt Hölzel (2011), dass eine regelmässige Durchführung von Achtsamkeitsaktivitäten die Hirnareale vergrössern kann, in denen die Aufnahmekapazität verortet ist (Hölzel et al., 2010).

#### **1.4 Zielsetzung und Fragestellung**

Auf Grundlage der Daten zeigt der Hochschule ein Bedarf, dass sich Studierende und Dozierende gesundheitsbewusst weiterentwickeln. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die grundsätzliche Bereitschaft und Akzeptanz der Studierenden und Dozierenden des Studiengangs GP hierzu ermitteln. Auf dieser Basis sollen elf Handlungsempfehlungen für Achtsamkeit im Studiengang GP generiert werden. Diese Empfehlungen beziehen sich auf die Studierenden und Dozierenden wie auch auf die ZHAW selbst.

Aus diesem Ziel leitet sich die Fragestellung «*Inwiefern besteht die Bereitschaft der Dozierenden und Studierenden, Achtsamkeit im Studium anzuwenden?*» ab.

Die folgenden Subfragestellungen ermöglichen, dass die weitgreifende Hauptfragestellung differenzierter beantwortet werden kann:

- 1) Was ist bereits bezüglich Achtsamkeit bekannt?
- 2) Welche Rahmenbedingungen müssten grundsätzlich gegeben sein, damit Achtsamkeit im Studium angewendet werden kann?

## **1.5 Vorschau**

Zu Beginn wird im theoretischen Teil auf den Ursprung und die heutige Bedeutung des Begriffs Achtsamkeit eingegangen. Des Weiteren wird die geschilderte Ausgangslage anhand aktueller Studien in Bezug auf die Wirksamkeit von Achtsamkeit erst bei Studierenden, dann bei Dozierenden erklärt. Im Anschluss werden mittels der wichtigsten theoretischen Bezüge die Hypothesen generiert.

Es folgen die Darstellung der angewandten Forschungsmethode, die Befragung und die Resultate. Im Anschluss folgt die Diskussion der Resultate, bei der auch auf die Limitationen dieser Arbeit eingegangen wird. Zudem werden die abgeleiteten Handlungsempfehlungen vorgestellt. Im letzten Kapitel werden Schlussfolgerungen gezogen sowie Empfehlungen für das Praxisfeld der Gesundheitsförderung und Prävention präsentiert. Darüber hinaus werden für die Forschung mögliche weiterführende Fragestellungen thematisiert. In Absprache mit der betreuenden Lehrperson ist die Überschreitung der 10.000 Wörter aufgrund der Komplexität und der Relevanz für den Studiengang genehmigt.

## **2 Theoretischer Hintergrund**

Für die Nachvollziehbarkeit dieser Arbeit ist ein grundlegendes Verständnis der Begriffe Achtsamkeit, Gesundheitsförderung, Schweizer Hochschule und Achtsamkeitsaktivitäten notwendig. Daher werden im Folgenden zuerst der Ursprung des Begriffs «Achtsamkeit» sowie die Ausgangslage für die Arbeit etwas genauer beschrieben. Im Anschluss soll herausgearbeitet werden, welche Rolle die Achtsamkeit bei Studierenden und Dozierenden spielt.

### **2.1 Achtsamkeit**

#### **Ursprung**

Die ersten schriftlichen Hinweise auf Achtsamkeit (englisch Mindfulness) finden sich in den ältesten Schriften des Buddhismus. Laut Gelehrten und Mönchen des ursprünglichen Buddhismus (Theravada) beschreibt das Wort «Sati» den Begriff der Achtsamkeit. Einige übersetzen es mit «Erinnerung», meint aber mehr das Gewahrsein des Augenblicks, was die Erinnerung an die Lehre Buddhas erleichtern soll. Andere beschreiben «Sati» als «reines beobachten». «Rein» bezieht sich dabei lediglich auf die Wahrnehmung des beobachteten Objektes und nicht auf dessen Beurteilung oder Bewertung. Anzumerken ist die Tatsache, dass «Sati» immer eine Erfahrung beschreibt. Deshalb bedarf es explizit der eigenen Praxis und Erfahrungen, um ein umfassendes Verständnis zu erlangen (Schmidt, 2014). Laut Buddha entsteht persönliches Leiden durch falsche Vorstellungen über Realität und Zukunft. Menschen reagieren auf diese Vorstellungen mit einer leidhaften Art und Weise. Das praktizieren von Achtsamkeit soll dabei helfen, die falschen Vorstellungen zu erkennen, den Fokus auf das «Hier und Jetzt» zu richten und das höchste Ziel der Befreiung zu erreichen (Piron, 2020).

Resümierend ist die Achtsamkeitspraxis keine für sich stehende Meditationstechnik, sondern Teil eines persönlichen Transformationsprozesses mit dem höchsten Ziel der Befreiung (Schmidt, 2014).

#### **Gegenwart**

Wird Achtsamkeit heutzutage in unserer westlichen Kultur praktiziert so ist die Motivation nicht mehr identisch mit dem buddhistisch-spirituellen Grundgedanken. Es entsteht eine neue Ausrichtung der Achtsamkeit, die mit der ursprünglichen Achtsamkeitspraxis nicht gleichgesetzt werden kann. Stressbewältigung, Entspannung und Verbesserung der Arbeitsqualität sind dabei Motive, weshalb Menschen Achtsamkeit formal oder informal

praktizieren (Schmidt, 2014). Das heutige Zeitalter zeichnet sich durch eine zunehmende Funktionalisierung, Individualisierung, Globalisierung und Beschleunigung aus (Rosa, 2012). Die Menschen suchen in ihrer stressigen und schnellen Umwelt nach Ruhe, Entschleunigung und Auszeiten und besonders nach einer inneren Haltung, mit der sie dieser Kultur begegnen können. Deshalb lässt sich die zunehmende Aufmerksamkeit gegenüber dem Thema Achtsamkeit auch als eine kollektive Selbstregulation der Kultur interpretieren. Die Achtsamkeitspraxis ist damit auch stark von den Merkmalen und Bedürfnissen der jeweiligen Kultur abhängig (Schmidt, 2014). Die Wirksamkeit von Achtsamkeit ist vielfach empirisch belegt. Effekte der Achtsamkeitspraxis führen unter anderem zur Steigerung der Resilienz, Stressreduktion, erhöhtes Empathie Empfinden und damit allgemein der Gesundheit und Leistungsfähigkeit im betrieblichen und medizinischen Kontext (Altner, 2017).

Einen Aufschwung erlebte das Thema Achtsamkeit durch die Entwicklung der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung «mindfulness based stress reduction» (MBSR) durch John Kabat-Zinn 1979. Ursprünglich wurde MBSR konzipiert als eine Bewältigungsstrategie für Schmerzen, Stress oder chronische Erkrankungen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien weisen positive Wirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden der Teilnehmenden nach (Grossman et al., 2004), was vermehrt Unternehmen auf das Konzept aufmerksam machte (Hiendl, 2016). Grossunternehmen wie Nike, Google oder SAP haben Achtsamkeit in ihrer Unternehmensphilosophie verankert (Schindler, 2020, S. 112). So tritt beispielweise SAP mit dem Programm «SAP for You» an die Mitarbeitenden heran und bietet verschiedene Kursformate unter dem Leitbild der Achtsamkeit an (Schulz, 2019).

## **2.2 Achtsamkeit bei Studierenden**

Zuletzt wurde in den Medien immer wieder darauf hingewiesen, dass der Stress für Studierende stark zugenommen hat. Als Ursachen werden der Bologna Prozess (Schaffung von einem europäischen Standard für Studienabschlüsse) sowie die Einführung von Bachelor-/Master-Studiengängen gesehen, da für Studierende ein grösserer Notendruck bei aufeinander aufbauenden Studiengängen bestehe. Des Weiteren kommen viele Studierende mit dem Leistungsdruck im Studium nicht zurecht, aus dem nicht selten ein Studienabbruch oder gesundheitliche Schäden resultieren (Herbst et al., 2016, S. 1). Stress ist aus evolutionsbiologischer Sicht überlebenswichtig. Stress ist also per se nicht negativ, sondern erst schädlich für den Körper, wenn ein länger

andauerndes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Mitteln zur Bewältigung besteht (Freudiger, 2022). Studierende von Hochschulen in der Schweiz befinden sich durchschnittlich im Alter von 23,1 Jahren und gehören damit der Generation Z an (BFS, 2018, S. 10). Der Generation Z werden Merkmale wie z.B. der Drang nach Optimierung und ein gesundheits- und umweltbewusster Umgang zugeschrieben (Wulff, 2020).

Angebote zur Achtsamkeit an der Hochschule werden von den Studierenden zu 53,7 % wahrgenommen (Herbst et al., 2016, S. 43). Studierende praktizieren gemäss Herbst et al. (2016, S. 42) nur selten Achtsamkeitsübungen. Wenn es um das Ausüben von Achtsamkeitsaktivitäten geht, zeigt Kraft et al. auf, dass 78 % der Teilnehmenden der Studie bereits Erfahrungen mit Entspannungsverfahren (z.B. Meditation) sammeln konnten (Kraft et al., 2022, S. 303). Jedoch werden solche Aktivitäten im Hochschulsetting von Studierenden eher selten genutzt oder 74,5 % haben bisher keine Aktivität in Anspruch genommen. Herbst et al. mutmassen, dass daher die Achtsamkeitsaktivitäten, die in einem Modul integriert sind, häufiger genutzt werden, als andere ausserhalb des regulären Unterrichts. Ursächlich dafür können die geringen zeitlichen Ressourcen der Studierenden während des Studiums sein (Herbst et al., 2016, S. 43-44).

Achtsamkeitsaktivitäten sind gleichzusetzen mit Achtsamkeitsübungen oder dem Praktizieren von Achtsamkeit. Im Internet oder auch in Büchern werden eine Vielzahl von verschiedenen Achtsamkeitsübungen veröffentlicht. Dazu gehören: achtsames Essen, Meditation, Body-Scan, Yoga, etc. (Meditopia, 2023). Beim achtsamen Essen beispielweise konzentriert man sich bewusst nur auf den Moment des Essens und versucht so, viele Nuancen (Farbe, Form, Duft, Geschmack) des Lebensmittels wahrzunehmen (Kamensky, 2022). Die Achtsamkeitsübung des Body-Scan verhilft dazu, den eignen Körper achtsam wahrzunehmen. Dabei üben die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit auf einzelne Teile ihres Körpers zu richten und so schrittweise den ganzen Körper zu durchlaufen (Frobeen, 2023).

Die Studienlage zu den Rahmenbedingungen zu Achtsamkeitsinterventionen ist breit gefächert. Bezüglich des Unterrichtsformates präferieren Studierende allgemein den Unterricht vor Ort im Gegensatz zum Online-Unterricht (Leisch, 2021, S. 83-85; Hölter & Kissel, 2021). Die Studienlage zur Dauer der Achtsamkeitsaktivitäten bewegt sich im Bereich zwischen acht bis 35 Minuten pro Einheit. Dabei wird die Regelmässigkeit als Wirkungsindikator vielerlei betont. Gemäss Kobarg (2007) erwies sich ein Durchführungsintervall von ca. 4-Mal pro Woche im Berufssetting als effizient (Kobarg,

2007, S. 68). Mögliche Herausforderungen für die Umsetzung der Achtsamkeitsaktivitäten könnten z.B. der Arbeits- bzw. Stundenplan, der zeitliche Mehraufwand, ungenügendes Interesse, die Trennung zwischen Freizeit und Arbeit und Befremdlichkeit darstellen (Eddy et al., 2021, S. 66; Slavik, 2019; Herbst et al., 2016, S. 36).

Insbesondere Erstsemester, die häufig einem erhöhten Druck aufgrund der Umstellung auf universitäre Bedingungen ausgesetzt sind, wären eine sinnvolle Zielgruppe für Achtsamkeitstrainings. Die Annahme wird von Studien gestützt, die eine Verbesserung der kognitiven Leistung und eine Erhöhung von Fokussierung und Konzentrationsfähigkeit nachweisen (Ching et al., 2015; Goleman, 2017).

In Bezug auf die Selbsteinschätzung gehört hier der Dunning-Kruger-Effekt erwähnt. Dieser zeigt auf, dass es manchmal kognitive Verzerrungen im Selbstverständnis von Menschen gibt, wodurch sie das eigene Wissen und Können überschätzen. An Studierenden konnte in einem Experiment belegt werden, je weniger eine teilnehmende Person wusste, desto mehr war sie von ihrer Kompetenz überzeugt (Pesch, 2023).

### 2.2.1 Zwei Modelle zu Achtsamkeit für Studierende

Im Folgenden werden zwei Modelle erläutert, die ihren Einsatz im Hochschul-Setting finden. Diese Modelle bieten den Studierenden und Dozierenden die Möglichkeit, Achtsamkeitsaktivitäten an ihrer Hochschule auszuführen: einfache und aufwandslose Übungspraktiken, die sich für die Integration in den Studienalltag eignen (Stork et al., 2020).

#### **Münchener Modell**

Das Münchener Modell wurde 2021 von Prof. Dr. Andreas de Bruin ins Leben gerufen, der an der Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule München (HM) lehrt. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von praktische Achtsamkeits- und Meditationsübungen, integriert in spezielle Lehrveranstaltungen. Bereits 2.000 Studierende haben das Modul absolviert. Hochschulbeschäftigte können das Angebot ebenfalls als freie Veranstaltung besuchen. Das Angebot wird grösstenteils als Wahlpflichtmodul angeboten. (Hochschule München, 2017).

## **Thüringer Modellprojekt**

Das Thüringer Modellprojekt unter der Leitung von Prof. Dr. Mike Sandbothe und PD Dr. Reyk Albrecht basiert auf dem MBSR-Modell von John Kabat-Zinn. Daraus entwickelten die Forschenden verschiedene prototypische Achtsamkeitstrainings, die an sechs Hochschulen in Thüringen an Studierenden, Lehrenden, Mitarbeitenden und Führenden erprobt wurden. Teilnehmende können sich zu Experten:innen ausbilden lassen, womit die Nachhaltigkeit gesichert wird. (Achtsame Hochschulen, o. J.).

### **2.3 Achtsamkeit bei Dozierenden**

Nicht nur bei Mitarbeitenden, sondern auch bei Dozierenden rückt Achtsamkeit immer mehr in den Fokus. Dozierende sollen in mehreren Leistungsbereichen tätig sein, um das Potenzial zwischen Lehre in Aus- und Weiterbildung, Forschung und Dienstleistung auszuschöpfen (Böckelmann et al., 2017, S. 6). Diese Leistungen machen sie zu einer zentralen Instanz der Hochschullehre. Dabei sollte die Hochschule die hohe Arbeitsleistung ihrer Dozierenden im Blick behalten. Die Überbelastung entsteht laut Böckelmann et al. durch eine starke Arbeitsbegeisterung, wodurch Arbeitsaufträge offen formuliert und deren Bearbeitung über das Stundensoll hinausgehen (Böckelmann et al., 2017, S. 6). Die Unterrichtsvorbereitung obliegt den Dozierenden. Die Förderung von Eigenverantwortung ist ein zentrales Element der ZHAW, in dem den Dozierenden die für ihre Arbeit nötigen Freiräume gelassen und sie partizipativ bei Entscheidungen miteinbezogen werden (ZHAW, 2021a, S. 4). Dozierende der ZHAW werden für den zeitlichen Mehraufwand bspw. für Ersatzleistungen nicht entlohnt (ZHAW, 2021a, S. 8). Die Überstunden und die damit verbundene Rücksichtslosigkeit gegenüber sich selbst und der Gesundheit, machen Dozierende an Hochschulen zu einer deutlich gefährdeten Gruppe (Böckelmann et al., 2017, S. 66). Gemäss Kraft et al. geben 77 % der Lehrkräfte eine hohe Arbeitsbelastung an, wovon sich über die Hälfte ständig überlastet fühlt (Kraft et al., 2022).

Hier kann Achtsamkeit als empirisch fundiertes Mittel Einsatz finden. Denn von den positiven Auswirkungen durch Achtsamkeit wie bspw. einer erhöhten Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit profitieren nicht nur die Studierenden, sondern auch die Dozierenden. Wichtige Kompetenzen, die essenziell für die Informationsaufnahme sind, werden durch Achtsamkeitsübungen nachweislich gestärkt (Goleman, 2017).

Die Einführung von Achtsamkeitsaktivitäten kann durch Faktoren wie eine bereits bestehende Achtsamkeitspraxis oder auch psychische Erkrankungen seitens der

Studierenden behindert werden (Fjorback et al., 2011). Für die Durchführung von Achtsamkeitsaktivitäten können die Ermutigung und der Enthusiasmus der moderierenden Person (z.B. Dozierende) fördernd wirken. Diese Person kann zur Reduktion von Stigma gegenüber Achtsamkeit bei den Teilnehmenden beitragen. Ausserdem kann sie als Vorbild dienen sowie mitreissend und motivierend auf die Gruppe wirken (Eddy et al., 2021, S. 66). 89,5 % der Fachhochschuldozierenden verfügen über relevante Praxiserfahrung (Böckelmann et al., 2017, S. 24). Zudem haben GP-Dozierende eine grosse Kompetenz im Themengebiet Gesundheit (ZHAW, 2021a, S. 3). Durch ihre fachliche Kompetenz und den Praxisbezug werden Dozierende an Hochschulen von Studierenden als starke Unterstützung wahrgenommen (Grützmaker et al., 2018). Diese Arbeit legt ihren Fokus auf die Dozierenden als ausführende Instanz der Achtsamkeitsaktivitäten und weniger auf die eigene Teilnahme der Dozierenden.

#### **2.4 Messung von Achtsamkeit**

Fragebögen sind klassische Instrumente, um Achtsamkeit zu erfassen. In dieser Arbeit fanden der «Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit» (FFA) und der «Mindfulness Attention and Awareness Scale» (MAAS) Beachtung. Der FFA basiert auf Konzepten der buddhistischen Psychologie. Dabei werden die Themenfelder «achtsame Präsenz», «nichtwertende Akzeptanz», «Offenheit für Erfahrungen» und «Einsicht» repräsentiert (Sauer et al., 2013). Im MAAS erfolgt keine Abfrage von Eigenschaften, die mit Achtsamkeit assoziiert werden. Hier wird der Grad der Achtsamkeit der Teilnehmenden im Alltag gemessen. Dafür sind die Aussagen so konzipiert, dass häufig der Zustand der Gedankenlosigkeit wiedergespiegelt wird (Brown & Ryan, 2003).

Diese Arbeit nutzt jeweils Kurzformate (FFA-14 und MAAS-15) der Fragebögen für eine erleichterte Integration in den generierten Fragebogen. Beide Tools sind empirisch überprüft (Kotzé & Nel, 2016). Es konnten Unterschiede in der Höhe der Achtsamkeitswerte von Personen mit und ohne Meditationserfahrung nachgewiesen werden (Kobarg, 2007, S. 80). Zudem wurden Befragungen von Lehrpersonen anhand der beiden Fragebögen durchgeführt (Kraft et al., 2022; Kobarg, 2007).

## 2.5 Fazit und Hypothesen

In diesem Abschnitt werden die Hypothesen auf Grundlage der Daten des theoretischen Hintergrunds hergeleitet. Dabei dienen die Hypothesen der Beantwortung der Forschungsfrage und nehmen Bezug zu den Subfragen der Arbeit.

Auf den Studierenden des ersten Semesters lastet ein grosser Druck. Ching et al., (2015) zeigen mit ihrer Studie auf, dass durch Achtsamkeitsübungen verbesserte kognitive Leistungen und eine Stressreduktion erzielt werden kann.

- ➔ Wenn Studierende des ersten Semesters die positive Wirkung von Achtsamkeit zur Stressreduktion kennen, haben sie die Absicht, an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen.

Herbst et al., (2016) belegen durch ihre Studienergebnisse und mutmassen aufgrund dieser, dass Achtsamkeitsaktivitäten direkt in den regulären Unterricht integriert werden sollten.

- ➔ Studierende nehmen eher an im Modul integrierten Achtsamkeitsaktivitäten teil als an zusätzlichen, freiwilligen Angeboten.

Lehrpersonen (aller Bereiche) haben im Rahmen der Entwicklung eines Gesundheitstrainings den MAAS ausgefüllt (Kobarg, 2007). GP-Dozierende haben umfassende Kompetenzen und Erfahrungen im Gesundheitsbereich (ZHAW, 2021a, S. 3).

- ➔ Laut den Resultaten des MAAS sind GP-Dozierende im Vergleich zu Lehrpersonen ohne spezifische Fachrichtung achtsamer.

### 3 Methode

Dieses Kapitel beschreibt die Vorbereitung und Durchführung der Online-Befragung sowie das methodische Vorgehen bei der Analyse der erhobenen Daten.

#### 3.1 Untersuchungsgruppe und Rekrutierung

Gesamthaft wurden 170 Studierende und 18 Dozierende angefragt (N=188). Eine zufriedenstellende Fehlerspanne, die prozentuale Abweichung der Stichprobe von der Population, liegt zwischen 1-10 % (Graglia, 2023). Alle Teilnehmenden der Stichprobe waren GP-Studierende oder -Dozierende des Departement G an der ZHAW in Winterthur. Befragt wurden gesamthaft 19 Männer und 169 Frauen. Die Teilnehmenden befinden sich im Alter zwischen 18 und über 40 Jahren. Es wurden Voll- und Teilzeitstudierende befragt, die sich zwischen dem ersten und mehr als zehn Semestern befanden. Die Studierenden wurden per WhatsApp (siehe Tabelle 1) zur Befragung eingeladen, die Dozierenden per Mail (detaillierte Informationen im Kapitel 3.4.4.).

**Tabelle 1**

*Anzahl Studierende nach WhatsApp-Chats*

Chat	TN	Kohorte			Männer	Frauen
GP20	62	GP20VZ 48	GP20TZ 5	GP19TZ 9	5	57
GP21	56	GP21VZ 34	GP21TZ 17	GP20TZ 5	3	53
GP22	58	GP22VZ 37	GP22TZ 20	GP21TZ 1	6	52
Summe	176				14	162
Abzüge	6					6
<b>Gesamt</b>	<b>170</b>				<b>14</b>	<b>156</b>

*Anmerkung 1:* eigene Darstellung

*Anmerkung 2:* Abzüge ergeben sich aus den GP21TZ-Studierenden (WhatsApp-Chat GP22) und GP20TZ-Studierenden (Chat GP21), da sich diese Personen jeweils in zwei WhatsApp-Chats (GP22 und GP21) befinden.

#### 3.2 Untersuchungsdesign

Um eine möglichst grosse Stichprobe an Studierenden und Dozierenden zu erreichen, wurde die Befragung in Form einer Online-Befragung durchgeführt. So konnte der Fragebogen anonym sowie zeit- und ortsungebunden beantwortet werden. Die quantitative Forschung verfolgt einen deduktiven Ansatz, um vom Allgemeinen auf das Spezifische schliessen zu können. Die formulierten Hypothesen liegen den präzise

definierten Forschungsfragen zugrunde. Die Befragung wurde einmalig durchgeführt und zählt als Querschnittsstudie (Brosius et al., 2022).

### **3.3 Selektive Literaturrecherche**

Mittels einer selektiven Literaturrecherche wurden erste Informationen zum Thema Achtsamkeit an Hochschulen eingeholt. Diese dienten dem Einstieg und der Vertiefung sowie der Generierung der Fragestellung wie auch als Basis für den theoretischen Hintergrund. Durch vordefinierte Keywords in Deutsch und Englisch konnten Ressourcen bei der Recherche eingespart werden (siehe Anhang E). Die Keywords wurden in CINAHL und Pubmed mit den Operatoren «AND» oder «OR» verknüpft. Die gefundenen Studien wurden anhand der Fragestellung und Relevanz für das Themenfeld sowie auf ihre Vertrauenswürdigkeit überprüft und ausgewählt. Dabei wurde Literatur in deutscher – und englischer Sprache miteinbezogen.

Die Recherche in beiden Datenbanken bildete die Grundlage an Fachliteratur für die Arbeit gelegt werden. Anhand einer Handsuche und die Erweiterung des Suchradius durch Google Scholar, konnten weitere Informationen zu Achtsamkeit bei Studierenden und Dozierenden in der Schweiz identifiziert werden. Diese graue Literatur wurde anhand ihrer Nähe und Relevanz zur Thematik ausgewählt. Zudem wurde spezifisch nach bestehenden und empirisch fundierten Fragebögen zum Thema Achtsamkeit gesucht.

### **3.4 Online-Befragung**

#### **3.4.1 Entwicklung des Fragebogens**

Die Grundlage für die Fragengenerierung der Befragung war eine selektive Literaturrecherche. Der Prozess der Fragenbildung orientierte sich an den Forschungsfragen und den Hypothesen, die dem übergeordneten Ziel dienen.

Die selektive Literaturrecherche identifizierte zwei Fragebögen, die sich mit verschiedenen Aspekten der Achtsamkeit beschäftigen. Gewählt wurde die Kurzversion des «Freiburger Fragebogen zu Achtsamkeit» (FFA-14) und der «Mindful Attention and Awareness Scale» (MAAS-15) (Michalak et al., 2011; Buchheld & Walach, o. J.). Diese dienten im eigenproduzierten Fragebogen zur «Selbsteinschätzung» der Achtsamkeit und wurden dafür wörtlich übernommen.

Anschliessend wurde der Fragebogen an Matthias Meyer, begleitende Lehrperson, zur Kontrolle gesendet. In einem Austausch wurden letzte Korrekturen vorgenommen. Der Fragebogen wurde als Pretest (Generalprobe) an eine Testgruppe (drei Absolvent:innen

GP) gesendet, um mögliche Unverständlichkeiten zu identifizieren. Es entstand eine Diskussion zu den Verbesserungsvorschlägen und Empfehlungen für weitere Optimierungsmöglichkeiten. Die Anmerkungen fanden Beachtung und der Fragebogen wurde angepasst.

Bei der Entwicklung des Fragebogens dienten die Gütekriterien quantitativer Forschung (Validität, Reliabilität, Objektivität) als Basis für die später folgende Prüfung der Qualität (siehe 5.4).

### 3.4.2 Inhalte

Durch die Literaturrecherche und den Einbezug der genannten Fragebögen entstand jeweils ein Fragebogen für die Dozierenden und einer für die Studierenden (siehe Anhang A und B).

Der Fragebogen der Studierenden beinhaltet 19 Fragen, der der Dozierenden 17 Fragen, beide sind in fünf Themenblöcke aufgeteilt.

Die Fragebögen der Studierenden und Dozierenden unterschieden sich in einigen Fragen zu den Rahmenbedingungen. Diese beinhalten ein- wie auch mehrfaktorielle Variablen. Die einfaktoriellen Variablen des Fragebogens sind «Ja» oder «Nein» und ermöglichen eine Einfachauswahl. Die mehrfaktoriellen Variablen sind je nach Fragestellung unterschiedlich formuliert und ermöglichen teilweise eine Mehrfachauswahl. Im Einleitungstext der Befragung wird das Ziel der Arbeit, die Gewährleistung der Anonymität sowie der Verweis auf die zwei verwendeten Fragebögen präsentiert.

Der Aufbau des Fragebogens ist in Tabelle 2 ersichtlich. Nach einigen Fragen zu den demografischen Daten und dem aktuellen Stand im Studium (Block I), steht in Block II die Selbsteinschätzung der Proband:innen im Mittelpunkt. Hier geht es um die Einschätzung, wie häufig oder selten ein Ereignis im Leben der Person eintritt. Dabei werden die Aussagen aus dem MAAS (Selbsteinschätzung 1) und dem FFA (Selbsteinschätzung 2) übernommen. Anschliessend wird in Block III das Wissen zu Achtsamkeit abgefragt. Im folgenden Block IV werden die Rahmenbedingungen für die Umsetzung von Achtsamkeitsaktivitäten erfragt. Dabei steht die Generierung von Informationen zu Dauer, Format, Hürden, Wochenpensum, Teilnahme, Integration und die Relevanz für GP im Fokus. Bei den Dozierenden werden statt Format und Teilnahme die Möglichkeiten der Vorbereitung und Durchführung erfragt.

**Tabelle 2**  
*Themenblöcke Fragebogen*

<b>Block I: Demografische Daten</b>
Geschlecht
Alter
Semesterzugehörigkeit der Studierenden
<b>Block II: Selbsteinschätzung</b>
Mindful Attention and Awareness Scale
Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit
<b>Block III: Wissen über Achtsamkeit</b>
Definition Achtsamkeit
Achtsamkeit und Stress
Praktizieren von Achtsamkeitsübungen
Angebote an der ZHAW
<b>Block IV: Rahmenbedingungen</b>
Teilnahme an Achtsamkeitsaktivitäten (nur Studierende)
Format der Teilnahme (nur Studierende)
Integrationsform im Studium
Dauer der Achtsamkeitsaktivitäten
Wochenpensum der Achtsamkeitsaktivitäten
Hürden der Durchführung
Vorbereitung und Durchführung (nur Dozierende)
Relevanz für GP

*Anmerkung:* eigene Darstellung des Aufbaus des Fragebogens

### 3.4.3 Software

Für die Online-Befragung wurde das Tool Findmind verwendet (Keller, 2023). Die Software ermöglicht verschiedene Frage-, Antwort-, und Darstellungsoptionen. Ausserdem können Wegweiser (Verweis von z.B. Frage 1 direkt zu Frage 3) erstellt werden. Die Fragen wurden in das Tool eingegeben und mögliche Antwortmöglichkeiten ausgewählt. Unterschieden wurde in der Ein- und Mehrfachauswahl von Antwortoptionen, angepasst an die Fragestellung.

### 3.4.4 Durchführung der Befragung

Als erster Schritt wurde Kontakt zu Studierenden des ersten und dritten Semesters als Multiplikatoren gesucht. Da sich die Autorin im fünften Semester befand, benötigte es hier keiner Kontaktperson. Dies geschah zu einem Anlass des Studienganges (GP-Treff), an

dem die Autorin Studierende der verschiedenen Semester ansprach und das Ziel ihrer Arbeit präsentierte. Im Anschluss erhielten die rekrutierten Vertretenden einen Einführungstext mit Informationen über den Fragebogen und einen Link zur Online-Befragung. Deren Aufgabe war es, den Text am 14.12.2022 in den jeweiligen WhatsApp-Klassenchats zu veröffentlichen. Die Autorin übernahm dies für das fünfte Semester. Der Kommunikationskanal WhatsApp wurde aus zwei Gründen gewählt. Eine Befragung in einem deutschen Unternehmen, in der Teilnehmende zu ihrer Präferenz an Kommunikationskanälen befragt wurden, zeigte einerseits, dass eine stärkere Kommunikation per Messenger und weniger E-Mail-Verkehr gewünscht wird (Mehner, 2019). Andererseits nutzen laut einer ARD & ZDF Onlinestudie 86 % der 14-29-jährigen WhatsApp täglich (ZDF & ARD, 2023).

Die Versendung des Fragebogens an die Dozierenden geschah via Mail. Die GP-Dozierenden und deren Kontaktdaten konnten anhand der Einführungsfolien des ersten Semesters identifiziert werden. Der Fragebogen wurde am 19.12.22 an die Dozierenden versendet. Nach Versendung des Fragebogens motivierte die Autorin im Unterricht und in Einzelgesprächen Mitstudierende und Dozierende, an der Befragung teilzunehmen. Die Studierenden erhielten am 19.12.2022, die Dozierenden am 22.12.2022 eine Erinnerung zur Teilnahme auf den jeweiligen Kommunikationskanälen. Die Befragung der beiden Gruppen wurde am 26.12.2022 beendet.

### **3.5 Methode der Datenauswertung**

Basis der quantitativen Datenauswertung waren 92 Fragebögen. Dabei gab es zwei verschiedene Vorgehensweisen. Zum einen wurden erhobene Daten direkt durch die Software des Fragebogens (Findmind) ausgewertet. Es wurden die prozentualen und anteilmässigen Zahlen der Teilnehmenden auf einen Blick dargestellt. Durch die Auswertungen auf Findmind wurde ein erster Einblick in die Ergebnisse geboten. Zum anderen wurden die Daten für weitere Berechnungen in Excel exportiert. Dabei konnten Zusammenhänge, Unterschiede, Summen sowie Rücklaufquoten berechnet werden. Für die Berechnung des Zusammenhangs von drei Variablen (Erstsemester/ Teilnahme/Stress) einer abhängigen Stichprobe wurde ein Chi-Quadrat-Test verwendet. Dieser wird bei der Berechnung des Zusammenhanges zwischen ordinal- oder nominalskalierten Variablen verwendet (Studyflix, 2023).

Um einen Vergleich von Daten von zwei unabhängigen Stichproben und zwei Variablen (integriert in ein Modul/zusätzliches Angebot; MAAS-Dozierende/MAAS-Lehrpersonen) vorzunehmen, wurde ein T-Test angewendet. Dieser vergleicht die Mittelwerte der

unabhängigen Stichproben miteinander (Flandorfer, 2019). Dabei gibt der p-Wert Auskunft über die Signifikanz. Wenn der p-Wert kleiner als das Signifikanzniveau ( $p > 0,05$ ) ist, so lässt sich eine Signifikanz feststellen (Sill, 2021). Bei der Frage der Integration (integriert in ein Modul/ zusätzliches Angebot) wird eine hohe Dropout-Quote vermutet, da die Variable «als Wahlpflichtmodul» nicht berücksichtigt wird.

Die Bearbeitung in Excel ermöglichte die Erstellung von Diagrammen und Grafiken passend zu den ermittelten Ergebnissen. Die beiden Fragebögen wurden anhand der Empfehlungen der Autor:innen (Buchheld & Walach, 2006; Michalak et al., 2011b) in dieser Arbeit ausgewertet (siehe Anhang C und D).

## 4 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die zentralen Ergebnisse der Online-Befragung präsentiert. Die Ergebnisse der Dozierenden und Studierenden werden dabei immer getrennt voneinander betrachtet und dargestellt. Der Ablauf spiegelt die Reihenfolge der Fragen wider. Aus diesem Grund werden zuerst die demografischen Daten der Teilnehmenden präsentiert. Danach die Aussagen der Selbsteinschätzung der Dozierenden und Studierenden offengelegt. Im Anschluss werden die Fragen zur Achtsamkeit behandelt. Dabei wird das Wissen zur Definition von Achtsamkeit, dem Zusammenhang von Achtsamkeit und Stress, den Angeboten an der ZHAW sowie die Bereitschaft zur Teilnahme an Achtsamkeitsaktivitäten erfragt. Zuletzt wird auf die Rahmenbedingungen der Achtsamkeitsaktivitäten eingegangen. Hierbei wurden Aussagen zur Integration der Aktivitäten, der Dauer, dem Wochenpensum, zur Art der Durchführung und Vorbereitung sowie den Hürden für die Ausführung der Aktivitäten und den Bezug zum Studiengang GP betrachtet.

### 4.1 Demografischen Daten

81 Studierende und 11 Dozierende haben total an der Umfrage teilgenommen (N=92). In diesem Abschnitt werden die demografischen Daten Geschlecht, Alter und Semesterzugehörigkeit der Studierenden beleuchtet. Die Rücklaufquote der Dozierenden (N=18) beläuft sich auf 55,55 %, wobei 10 Dozierende den Fragebogen ganz ausgefüllt haben. Die Dozierenden haben eine Fehlerspanne (Konfidenzintervall 95 %) von 21 %. Fragen zu Geschlecht und Alter wurden mit einem Rücklauf von 47,64 % (N=81) der Studierenden (N=170) beantwortet. Die Semesterzugehörigkeit beantworteten die Studierenden mit einem Rücklauf von 47,05 % (N=80). Bei den Studierenden (Konfidenzintervall 95 %) liegt die Fehlerspanne bei 8 %. Gesamthaft beträgt die Fehlerspanne (N=92) 7 %.

#### 4.1.1 Geschlecht

Von den befragten Studierenden (N=81) waren 81,2 % (N=69) weiblich und 14,8 % (N=12) männlich. Die Rücklaufquote der männlichen Studierenden (N=14) beläuft sich auf 85,7 %, bei den Frauen auf 44,3 % (divers N=0).

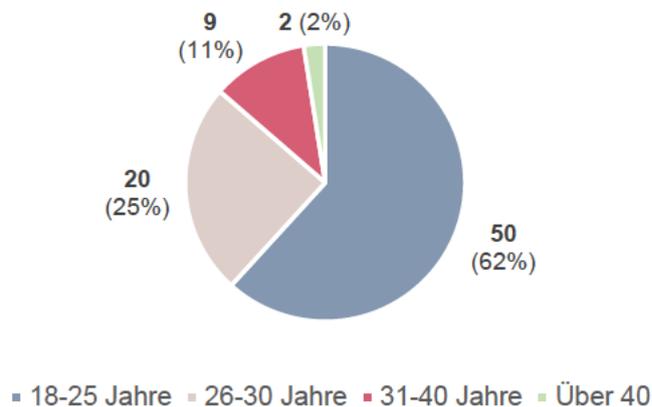
Bei den Dozierenden (N=10) verteilt sich das Geschlecht gleichermassen auf männlich (50 %; N=5) und weiblich (50 %; N=5) (divers N=0).

#### 4.1.2 Alter

62 % der Studierenden (N=81) waren zum Zeitpunkt der Befragung im Alter von 18 bis 25 Jahren (N=50). Ausserdem waren 25 % (N=20) zwischen 26 und 30 Jahren, 11 % (N=9) im Altersabschnitt 31 bis 40 Jahre und 2 % (N=2) über 40 Jahre alt (siehe Abb. 1).

#### Abbildung 1

Alter der Studierenden (N=81)

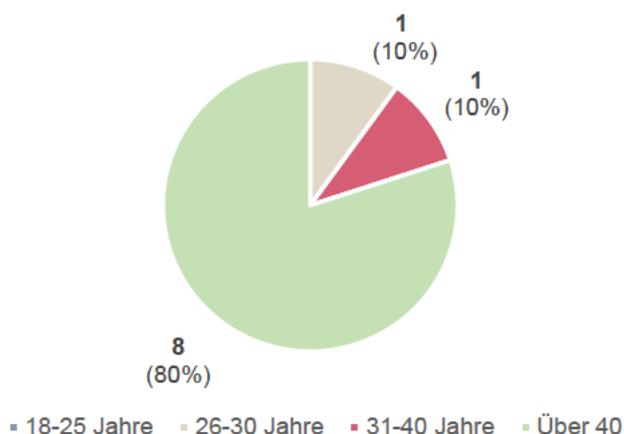


Anmerkung: eigene Darstellung

Bei den Dozierenden (N=10) finden sich keine Teilnehmenden in der Alterskategorie 18-25 Jahre. Jeweils eine Person befindet sich in der Alterskategorie «26-30 Jahre» und «31-40 Jahre». Die Mehrheit der Dozierenden (N=8) ist über 40 Jahre alt (siehe Abb. 2).

#### Abbildung 2

Alter der Dozierenden (N=10)



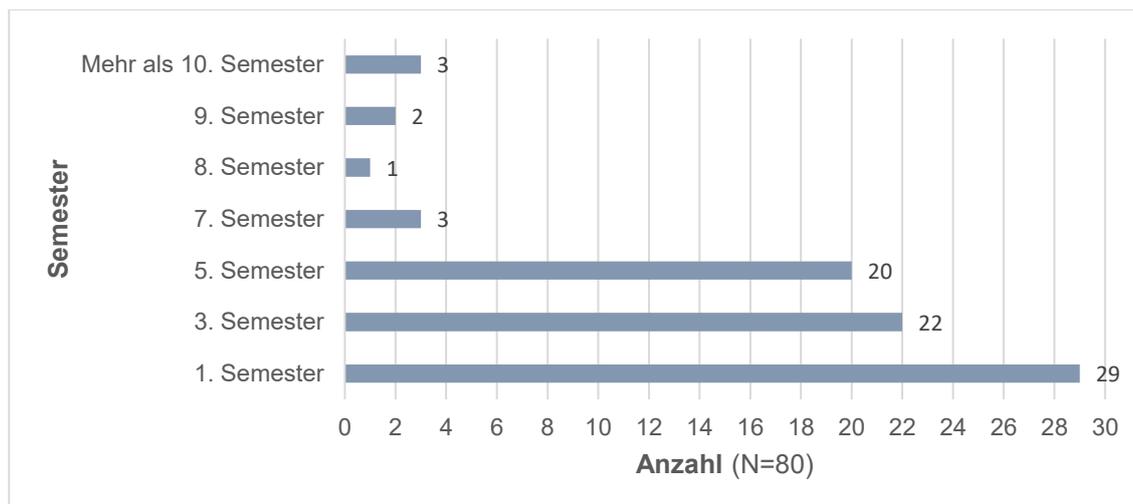
Anmerkung 1: eigene Darstellung

Anmerkung 2: keine dozierende Person befindet sich im Alter von 18-25 Jahren

### 4.1.3 Semesterzugehörigkeit der Studierenden

Die Abfrage der Semesterzugehörigkeit schloss Voll- und Teilzeitstudierenden mit ein. Diese befanden sich zwischen dem ersten und mehr als zehn Semestern (siehe Abb. 3). Von den befragten Studierenden (N=80; 1 Dropout) nahmen 36,3 % (N=29) aus dem ersten Semester teil. Die Rücklaufquote für die Erstsemester (N=57) beläuft sich so auf 50,9 %. 27,5 % (N=22) befinden sich im dritten Semester des Studiums, was einen Rücklauf dieses Semesters (N=60) von 36,66% ergibt. Aus dem fünften Semester (N=63) nahmen 20 Studierende (25 %) teil, womit der Rücklauf 31,7 % beträgt. Im siebten Semester befinden sich 3,75 % (N=3) der Studierenden, eine Person (1,25 %) studiert im achten Semester, zwei weitere Studierende (2,5 %) besuchen das neunte Semester und 3,75 % (N=3) der Studierenden absolvierten schon mehr als zehn Semester.

**Abbildung 3**  
*Semesterzugehörigkeit der Studierenden (N=80)*



*Anmerkung:* eigene Darstellung

## 4.2 Aussagen zur Selbsteinschätzung

Dieser Abschnitt soll die Resultate zur «Selbsteinschätzung» der Studierenden und Dozierenden vorstellen. Dabei werden die zwei befragten Gruppen sowie die beiden verwendeten Fragebögen getrennt betrachtet. Ziel ist herauszufinden, wie «achtsam» Studierende und Dozierende des Studiengangs GP sind. Dies erfolgt anhand der beiden Fragebögen, in denen die Teilnehmenden zu verschiedenen Aspekten eines achtsamen Verhaltens befragt wurden.

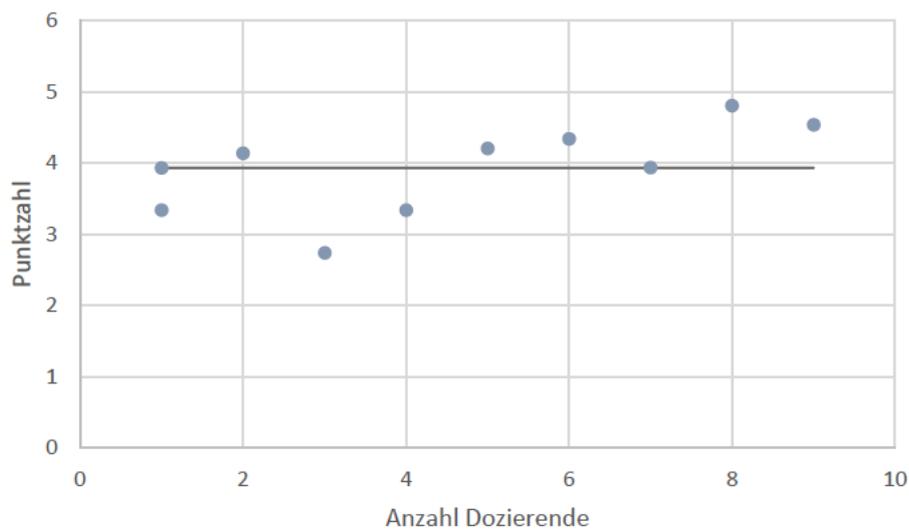
#### 4.2.1 Mindful Attention and Awareness Scale

Bei den Aussagen zur Selbsteinschätzung, auf Grundlage des MAAS antwortete die Mehrheit der Dozierenden (N=10) mit «eher/sehr selten» (56,9 %). Ein Missing beantwortete Frage 1 bis 3 von gesamthaft 15 Fragen und wurde daher hier einbezogen, bei dem Mittelwert- und Median-Berechnung jedoch aussortiert. Summiert man die vergebenen Punkte der Antworten erhält, jede teilnehmende Person eine eigene Punktzahl in Bezug zur Selbsteinschätzung. Die durchschnittliche Punktzahl der Dozierenden (N=9) liegt bei 3,92, der Median bei 4,13 (siehe Abb. 4).

Auffällig ist die Aussage «Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingehge, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe», die 80 % der Dozierenden mit «eher häufig» beantworteten.

#### Abbildung 4

*Mindful Attention and Awareness Scale - Dozierende (N=9)*



*Anmerkung 1:* eigene Darstellung

*Anmerkung 2:* Die Linie kennzeichnet den Mittelwert (3,92); die maximal zu erreichende Punktzahl liegt bei 6.

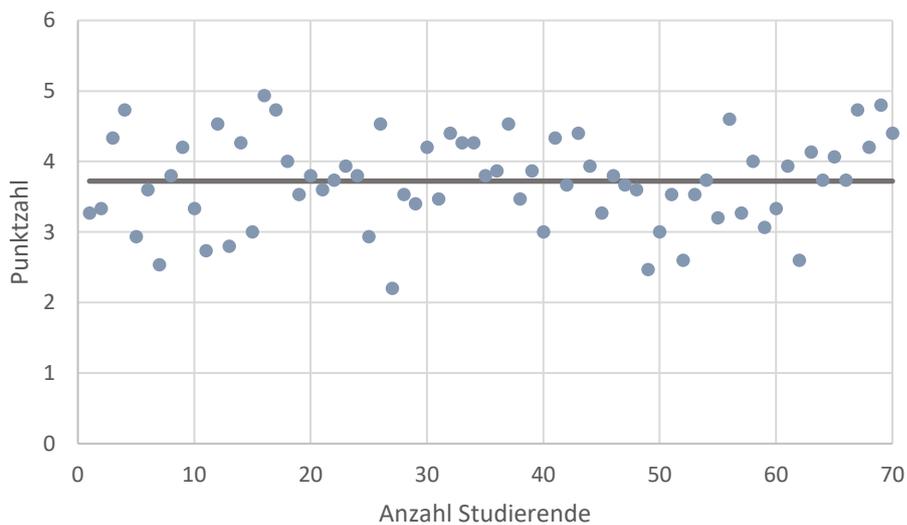
Im Vergleich der GP-Dozierenden mit Lehrpersonen (Kobarg, 2007) hinsichtlich ihrer Achtsamkeitswerte zeigt sich ein minimal höherer Mittelwert bei den Lehrpersonen (MW=3,92 vs. MW=3,98). Dennoch ist dieser Unterschied der normalverteilten Daten nicht signifikant ( $t(-0,28)$ ;  $p=0,38$ ) (siehe Anhang F).

Die Studierenden (N=71) beantworten die Aussagen zur Selbsteinschätzung grösstenteils mit «eher häufig/selten» (64,6 %). Neun Dropouts sind zu vermerken. Die Werte eines Missings werden bei Aussage 1 und 2 miteinbezogen und bei der Mittelwert- und Medianberechnung aussen vor betrachtet. Der Mittelwert der Studierenden (N=70) befindet sich bei 3,61 und der Median bei 3,73 (siehe Abb. 5).

Ausführliche Tabellen zu den Dozierenden und Studierende mit den Aussagen des MAAS und den Häufigkeitsverteilungen der Antworten sind im Anhang (F und G) ersichtlich.

### Abbildung 5

*Mindful Attention and Awareness Scale - Studierende (N=70)*



*Anmerkung 1:* eigene Darstellung

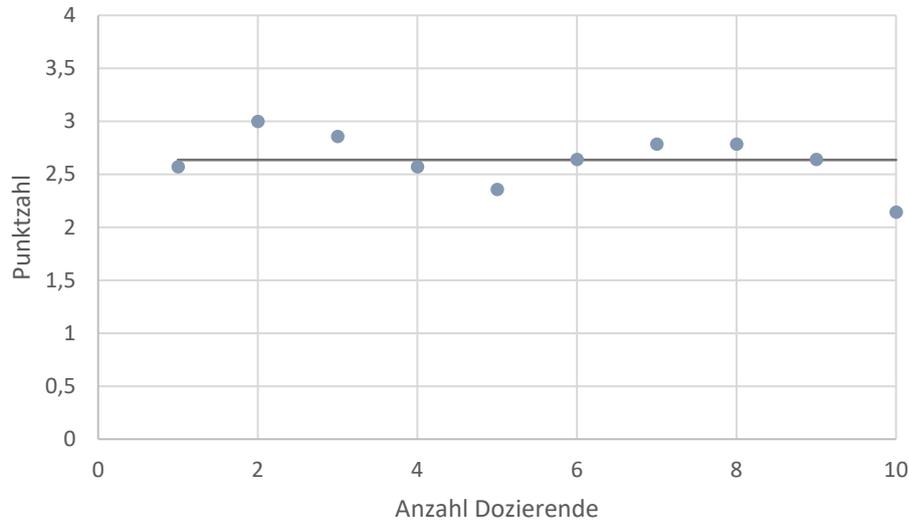
*Anmerkung 2:* Die Linie kennzeichnet den Mittelwert (3,61); die maximal zu erreichende Punktzahl liegt bei 6.

#### 4.2.2 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit

Basierend auf dem FFA bewerteten die Dozierenden (N=10) Aussagen aus ihrem Alltag. Dabei wurden die Optionen «eher selten/oft» (82,1 %) am häufigsten als Antwortoption gewählt. Mit einem Blick auf die Summe der Angaben der Dozierenden ergibt sich ein Mittelwert von 2,63 und ein Median von 2,64. Die Maximalpunktzahl beträgt 4 Punkte (siehe Abb.6). Besonders hervorzuheben ist die Aussage «Ich achte auf die Motive meiner Handlung», bei der 80 % der Dozierenden «relativ oft» ankreuzten.

## Abbildung 6

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit – Dozierende (N=10)



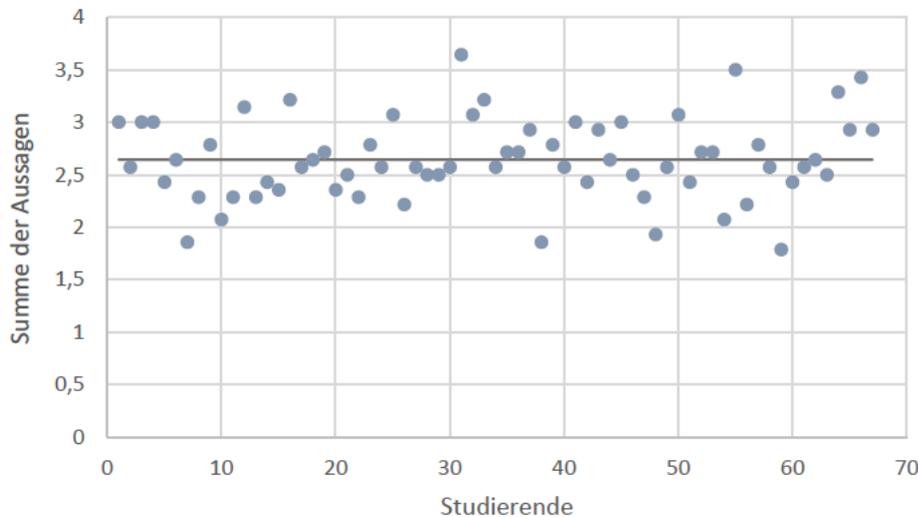
Anmerkung 1: eigene Darstellung

Anmerkung 2: Die Linie kennzeichnet den Mittelwert (2,63); die maximal zu erreichende Punktzahl liegt bei 4.

Die Studierenden (N=68) wählten die Optionen «eher selten» (36 %) und «relativ oft» (45 %) mit Abstand am häufigsten. Zwei Missings sind zu vermerken. Ein Missing ist zu vermerken, der bei den Aussagen 1 bis 4 mitgewertet, jedoch bei der Berechnung von Median und Mittelwert nicht miteinberechnet wurde. Der Median liegt bei 2,57 und der Mittelwert bei 2,64 der Antworten der Studierenden (N=67). Die maximal zu erreichende Punktzahl liegt bei 4 (siehe Abb. 7). Ausführliche Tabellen zu den Dozierenden und Studierenden mit den Aussagen des FFA und den Häufigkeitsverteilungen der Antworten finden sich im Anhang (E).

## Abbildung 7

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit - Studierende (N=67)



Anmerkung 1: eigene Darstellung

Anmerkung 2: Die Linie kennzeichnet den Mittelwert (2,57); die maximal zu erreichende Punktzahl liegt bei 4.

### 4.3 Achtsamkeit

Im folgenden Abschnitt werden alle Ergebnisse zum Thema «Achtsamkeit» vorgestellt. Dabei soll das Vorwissen der Dozierenden und Studierenden zum Thema abgefragt und die Bereitschaft zur Teilnahme an Achtsamkeitsaktivitäten identifiziert werden. Die Nummerierungen des Fragebogens der Dozierenden und Studierenden ist nicht identisch. Die Teilnehmenden, die bei der Frage zur Definition von Achtsamkeit «Nein» angaben, wurden direkt zur Frage der Nachvollziehbarkeit der Definition verwiesen.

#### 4.3.1 Definition

80 % (N=8) der Dozierenden gaben an, Achtsamkeit definieren zu können, 10 % (N=1) waren sich nicht sicher und 10 % (N=1) wussten es nicht. Von den acht Dozierenden, die angaben Achtsamkeit definieren zu können, waren sechs (75 %) weiblich.

Bei den Studierenden (N=68) antworteten 57,4 % (N=39) mit «Ja» auf die Frage der Achtsamkeitsdefinition. 38,2 % (N=26) waren sich nicht sicher und 4,4 % (N=3) antworteten mit «Nein».

Die Frage «Hättest du/Hätten Sie Achtsamkeit so beschrieben?» beantwortete die Mehrzahl der Dozierenden (54,6 %, N=6) und auch der Studierenden (58,5 %, N=38) mit «Ja». 41 % (N=16) der Studierenden, die angaben, Achtsamkeit definieren zu können, beantworteten die Frage nach der Art der Beschreibung von Achtsamkeit mit «Nein». 59 % (N=23) bleiben bei ihrer Aussage, dass sie Achtsamkeit so definiert hätten. Von den

Studierenden (N=26), die sich äusserten, nicht sicher zu sein, ob sie den Begriff definieren können, antworteten 42,3 % (N=11) mit «Nein». Wiederum antworteten 57,7 % (N=15) mit «Ja» auf die Frage, ob sie Achtsamkeit so definiert hätten (siehe Tabelle 3).

**Tabelle 3**

*Definition Achtsamkeit – Studierende (N=68) (Frage 6 & 7)*

	6 – Ja	6- Nein	6 – Ich bin mir nicht sicher
Summe Frage 6	39	3	26
7 - Ja	<b>23</b> (59 %)	<b>0</b> (0 %)	<b>15</b> (57,7 %)
7- Nein	<b>16</b> (41 %)	<b>0</b> (0 %)	<b>11</b> (42,3 %)

*Anmerkung:* eigene Darstellung

Frage 6 lautete: «Kannst du Achtsamkeit definieren?»

Frage 7 lautete: «Achtsamkeit meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln. Hättest du Achtsamkeit so beschrieben?»

Falls bei Frage 6 «Nein» gewählt, wurde Frage 7 nicht erfragt.

Von den Dozierenden, die angaben, «Achtsamkeit» definieren zu können (N=8), würden jeweils die Hälfte (N=4), Achtsamkeit wie vordefiniert beschreiben. Teilnehmende Dozierende, die sich zuvor unsicher waren bei der Definition (N=2), beantworteten Frage 6 mit «Ja» (siehe Tabelle 4).

**Tabelle 4**

*Definition Achtsamkeit – Dozierende (N=10) (Frage 5 & 6)*

	5- Ja	5- Nein	5- Ich bin mir nicht sicher
Summe Frage 5	8	1	2
6- Ja	<b>4</b> (50 %)	0	<b>2</b> (100 %)
6- Nein	<b>4</b> (50 %)	0	0

*Anmerkung:* eigene Darstellung

Frage 5 lautete: «Kannst du Achtsamkeit definieren?»

Frage 6 lautete: «Achtsamkeit meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln. Hättest du Achtsamkeit so beschrieben?»

Falls bei Frage 6 «Nein» gewählt, wurde Frage 7 nicht erfragt.

#### 4.3.2 Nachvollziehbarkeit der Definition

Studierende (N=3), die Achtsamkeit nicht definieren konnten, wurden direkt zu dieser Frage verwiesen. Dabei antworteten (N=2) auf die Frage, ob die erläuterte Definition nachvollziehbar sei mit «Ja». Bei den Dozierenden reagierte eine Person (N=1) ebenfalls mit «Ja» auf die Frage der Nachvollziehbarkeit der Definition.

#### 4.3.3 Achtsamkeit und Stress

Bei der Frage, ob sie den wissenschaftlich fundierten Zusammenhang zwischen Stress und Achtsamkeit kennen, antworteten neun von zehn Dozierenden (90 %) mit «Ja». 83,8 % (N=57) der Studierenden (N=68) war die Korrelation ebenfalls bekannt.

#### 4.3.4 Achtsamkeitsübungen

Für die Erfassung der praktischen Erfahrung mit Achtsamkeit wurden die Teilnehmenden beider Gruppen gefragt «Hast du/Haben Sie bereits Achtsamkeitsübungen praktiziert?». Bei den Dozierenden (N=10) antworteten 90 % (N=9) mit «Ja». Von den Studierenden (N=68) gab die Mehrheit (N=59; 86,8 %) an, bereits Achtsamkeitsübungen praktiziert zu haben.

#### 4.3.5 Angebote an der ZHAW

Bei dieser Frage sollte ermittelt werden, inwieweit die bereits bestehenden Angebote der ZHAW zu Achtsamkeit wahrgenommen und genutzt werden. Dafür wurden die beiden Gruppen zuerst gefragt, ob sie bereits von den «Mindfulness – Sessions» gehört haben. Neun von zehn Dozierenden (90 %) gaben an, bereits von den Sessions gehört zu haben. Im Gegensatz dazu gaben bei den Studierenden (N=68) mehr als die Hälfte (55,9 %, N=38) an, diese wahrgenommen zu haben. Falls hier die Antwort «Nein» gewählt wurde, übersprang der Teilnehmende die Frage zur Nutzung der Angebote.

Bei der Frage nach der Nutzung der Angebote bestätigten vier der neun Dozierenden (44,4 %) mindestens einmal teilgenommen zu haben. Bei den Studierenden (N=38) hingegen nutzte nur eine Person (2,6 %), die sich im ersten Semester befindet, mindestens einmal das Angebot.

#### 4.3.6 Teilnahme

Die Studierenden (N=68) wurden nach einer möglichen Teilnahme an Achtsamkeitsaktivitäten gefragt. Dabei antworteten 88,3 % (N=60) mit «Ja» zur Teilnahme. Die Studierenden, die hier mit «Nein» antworteten (N=4), wurden direkt zu Frage 18 (Hürden der Teilnahme) geleitet.

In diesem Kontext wurde ergänzend ermittelt, ob ein Zusammenhang zwischen den Variablen erstes Semester, Stress und Achtsamkeit und der Teilnahme besteht. Mittels eines Chi-Quadrat-Tests konnte keine statistische Signifikanz ( $\chi^2 = 0,46 > 0,05$ ) der Variablen nachgewiesen werden.

#### **4.4 Rahmenbedingungen**

Es wurden vier Fragen zu den Rahmenbedingungen der Achtsamkeitsaktivitäten gestellt. Das Ziel war hier einen Rahmen zu identifizieren, indem Achtsamkeitsaktivitäten an der Hochschule stattfinden können. Dabei wurde zuerst nach möglichen Formen der Integration in ein Modul gefragt. Im Anschluss (nur die Gruppe der Studierenden), ob die Achtsamkeitsaktivitäten online oder vor Ort stattfinden sollten. Als nächstes wurde die Dauer einer Aktivität sowie das Wochenpensum erfragt. Die Dozierenden wurden zusätzlich zur Vorbereitung und Durchführung der Aktivitäten befragt, um zuletzt die Hürden für die Teilnahme an Achtsamkeitsaktivitäten zu identifizieren.

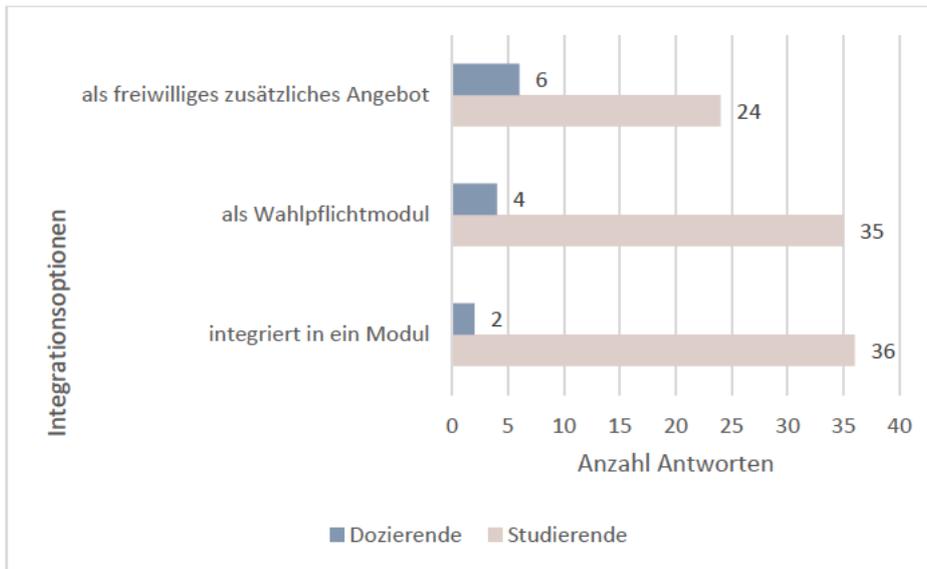
##### **4.4.1 Integration**

Auf die Frage der Integration der Achtsamkeitsaktivitäten konnten aus den drei Integrationsoptionen «integriert ins Modul», «als Wahlpflichtmodul» und «als freiwilliges zusätzliches Angebot» eine Mehrfachauswahl getroffen werden. Bei den Studierenden wurde die Option «Integration in ein Modul» 36-mal gewählt, 35-Mal die Teilnahme durch ein Wahlpflichtmodul und 24-mal wurden Achtsamkeitsaktivitäten als freiwilliges zusätzliches Angebot gewünscht. Betrachtet man die Variablen «integriert in ein Modul» und «freiwilliges zusätzliches Angebot» hinsichtlich der präferierten Integrationsformen, so lässt sich eine Signifikanz ( $t(2,05)$ ,  $p=0,02$ ) nachweisen. Dabei sind 17 Missings zu vermerken.

Bei den Dozierenden plädierten mehr als die Hälfte ( $N=6$ ) für Achtsamkeitsaktivitäten als freiwilliges zusätzliches Angebot, 4-Mal wurde die Antwortoption «integriert ins Modul» gewählt und 2-Mal stimmten die Dozierenden für eine Teilnahme in einem Wahlpflichtmodul (siehe Abb. 8).

## Abbildung 8

Integration – Studierende (N=65) und Dozierende (N=9)



Anmerkung 1: eigene Darstellung

Anmerkung 2: Studierende gesamt N=95, Dozierende gesamt N=12, eine Mehrfachauswahl war möglich, weshalb die N (Gesamt) das N übersteigt.

### 4.4.2 Format

Bei der Frage des Formates der Achtsamkeitsaktivitäten stimmten die Studierenden (N=63) überwiegend (N=50) für «Unterricht vor Ort» (58,1 %) und 41,9 % (N=36) für den «Unterricht online» (Mehrfachauswahl war möglich, ein Dropout zu vermerken).

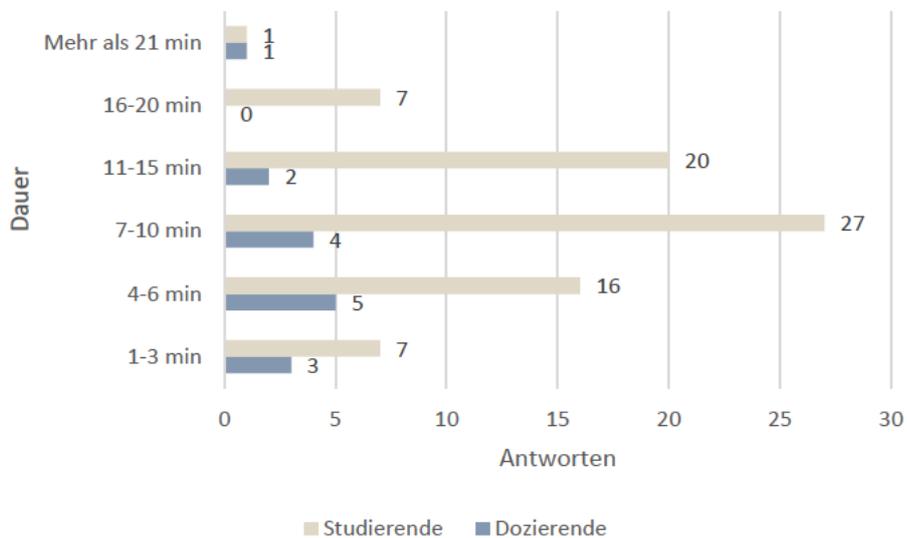
### 4.4.3 Dauer

Auf die Frage, wie lange die Achtsamkeitsaktivitäten andauern sollen, lässt sich bei den Dozierenden keine eindeutige Dauer ermitteln. 5-Mal wurde die Option «4-6 min», 4-Mal «7-10 min» und 3-Mal «1-3 min» als optimale Länge gewählt (siehe Abb. 9). Dabei waren vier der fünf Dozierenden, die für eine Dauer von «4-6 Min» stimmten, männlich.

Bei den Studierenden wurde 27-Mal für eine Dauer von «7-10 min» gestimmt. 20 Studierende wählten eine Dauer von «11-15 min» und 16 stimmten für «4-6 min» als Länge der Achtsamkeitsaktivitäten (siehe Abb. 9).

## Abbildung 9

Dauer – Studierende (N=61) und Dozierende (N=10)



Anmerkung 1: eigene Darstellung

Anmerkung 2: Studierende gesamt N=78, Dozierende gesamt N=15, eine Mehrfachauswahl war möglich, weshalb die N (Gesamt) das N übersteigt.

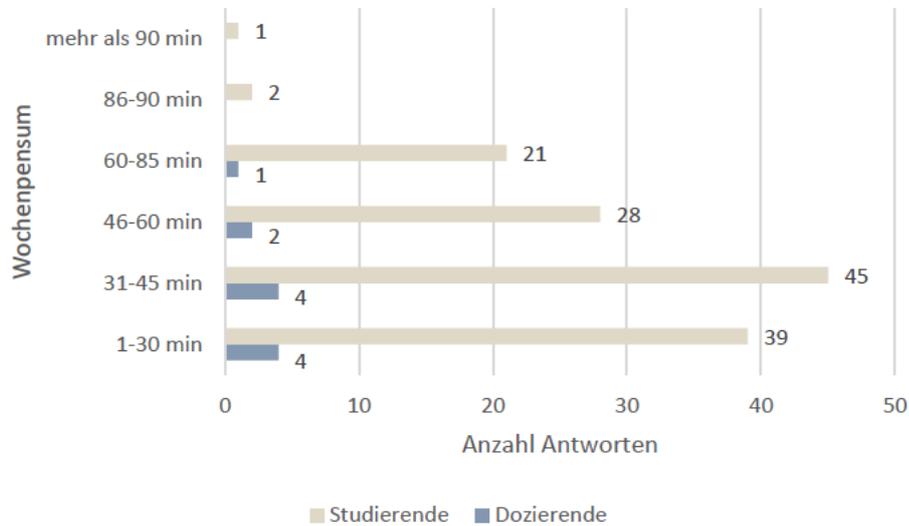
### 4.4.4 Wochenpensum

Bei dieser Frage wurden die Teilnehmenden zum Zeitraum befragt, den die Achtsamkeitsaktivitäten in der Woche einnehmen sollen. Die Dozierenden stimmten jeweils 4-Mal für eine Dauer von «1-30 min» oder «31-45 min». Ein Voting fiel auf das Wochenpensum von «60-85 min» und zwei weitere auf «46-60 min» Achtsamkeitsaktivitäten.

Die Studierenden stimmten 23-Mal für Achtsamkeitsaktivitäten in der Dauer von «31-45 min», 21 stimmten für «1-30 min» pro Woche (siehe Abb. 10).

## Abbildung 10

Wochenpensum – Studierende (N=61) und Dozierende (N=10)



Anmerkung 1: eigene Darstellung

Anmerkung 2: Studierende gesamt N=136, Dozierende gesamt N=11, eine Mehrfachauswahl war möglich, weshalb die N (Gesamt) das N übersteigt.

### 4.4.5 Vorbereitung und Durchführung

Die Dozierenden (N=10) wurden dazu gefragt: «Welche Arten der Vorbereitung und Durchführung könnten Sie sich vorstellen?». Dabei konnte aus sechs verschiedenen Antwortkategorien mit Mehrfachwahloption gewählt werden (siehe Tabelle 5). «Von Studierenden vorbereiten» und «Von Studierenden durchführen lassen» wurde jeweils mit 21,4 % am häufigsten gewählt. Ebenfalls beliebt war bei den Dozierenden die Kategorie «Durch eine externe Person vorbereiten lassen» (19,1 %). Am seltensten fiel die Wahl auf «Selbst vorbereiten» (9,5 %).

**Tabelle 5***Vorbereitung und Durchführung - Dozierenden (N=10)*

<b>Vorbereitung und Durchführung</b>	Selbst vorbereiten	Selbst durchführen	Durch eine externe Person vorbereiten lassen	Durch eine externe Person durchführen lassen	Von Studierende vorbereiten lassen	Von Studierende durchführen lassen
<b>Summe</b>	<b>4</b> (9,5 %)	<b>6</b> (14,3 %)	<b>8</b> (19,1 %)	<b>6</b> (14,3 %)	<b>9</b> (21,4 %)	<b>9</b> (21,4 %)

*Anmerkung 1: eigene Darstellung**Anmerkung 2: Diese Frage bezieht sich ausschliesslich auf die Durchführung und**Vorbereitungsmöglichkeiten der Achtsamkeitsaktivitäten der Dozierenden, eine Mehrfachantwort war möglich, weshalb N (Gesamt = 42) das N übersteigt.*

#### 4.4.6 Hürden

Mit der Frage: «Was wären Hürden, um die Achtsamkeitsaktivitäten im Studium einzubauen?» sollten mögliche Schwierigkeiten identifiziert werden. Dabei konnte aus einer Vielzahl von Hürden gewählt und durch Kategorie «weitere Hürden» personalisierte Hürden ergänzt werden. Dozierende identifizierten den «Stundenplan» (N=8), den «zeitlichen Mehraufwand» (N=7) und «Befremdlichkeit» (N=6) als die grössten Hürden. Einmal wurde der «höhere Lernaufwand» als Hürde vermerkt, «kein wichtiges Thema» kein einziges Mal. Ausserdem wurde jeweils 4-Mal gewählt, dass womöglich «kein Interesse» besteht oder es «weitere Hürden» gibt (siehe Tabelle 6). Die bei der Antwortkategorie eingegebenen «weiteren Hürden» lassen sich mit dem Überbegriff «Bedürfnisse und Akzeptanz der Studierenden» zusammenfassen. «Mangelnde Akzeptanz bei den Studierenden wäre für mich das Haupthindernis neben dem Stundenplan» und «Nur ein Teil der Studierenden interessieren sich und die anderen sind dann unbeschäftigt, oder gezwungen auch mitzumachen» lauten Kommentare der Dozierenden zu möglichen Hindernissen der Integration.

Studierende sehen den «zeitlichen Mehraufwand» (N=51) mit Abstand als grösste Hürde. Gefolgt vom «Stundenplan» (N=36), der «Befremdlichkeit» (N=18) und dass «kein Interesse» (N=14) besteht. Als «weitere Hürden» (N=4) lassen sich die Aussagen der Studierenden zu der Kategorie «Privatsache» zusammenfassen. Eine teilnehmende Person schreibt «Achtsamkeit möchte ich nicht mit der Schule verbinden. Praktiziere lieber

für mich im privaten Rahmen». Weibliche Studierende (N=112) schrieben dem «zeitlichen Mehraufwand» (N=45) die grösste Hürde zu.

**Tabelle 6**

*Hürden für Integration von Achtsamkeitsaktivitäten seitens der Studierenden (N=74) und Dozierenden (N=10)*

	Zeitlicher Mehraufwand	Kein Interesse	Stundenplan	Höherer Lernaufwand	Kein wichtiges Thema	Befremdlichkeit	Keine Gründe	Weitere Gründe
Summe Studierende	<b>51</b> (37 %)	<b>14</b> (10,1 %)	<b>36</b> (26,1 %)	<b>8</b> (5,8 %)	<b>3</b> (2,2 %)	<b>18</b> (13 %)	<b>4</b> (2,9 %)	<b>4</b> (2,9 %)
Summe Dozierende	<b>10</b> (30,3 %)	<b>4</b> (12,1 %)	<b>8</b> (24,3 %)	<b>1</b> (3 %)	<b>0</b> (0 %)	<b>6</b> (18,2 %)	<b>0</b> (0 %)	<b>4</b> (12,1 %)

Anmerkung 1: eigene Darstellung

Anmerkung 2: Studierende gesamt N=138, Dozierende gesamt N=33, eine Mehrfachauswahl war möglich, weshalb die N (gesamt) das N übersteigt.

#### 4.4.7 Studiengang GP

Hier sollte die Frage der Relevanz für den Studiengang GP geklärt werden. Durch die Fragestellung «*Findest du/Finden Sie das Angebot der Achtsamkeitsaktivitäten ist für den Studiengang GP passend?*» konnten die Teilnehmenden ihre Haltung zu Achtsamkeit und dessen Bezug zum Studium äussern. Dozierende (N=10) antworteten zu 89,1 % (N=7), Studierende (N=64) zu 77,8 % (N=57) mit «Ja» zu Achtsamkeitsaktivitäten im Studiengang GP. Beim Blick auf die Semesterzugehörigkeit ist auffällig, dass alle Studierenden des fünften Semesters (N=18) angaben, das Angebot an Achtsamkeitsaktivitäten passend für den Studiengang GP zu finden.

## **5 Diskussion**

Die vorliegende quantitative Untersuchung befasst sich mit der Frage, inwiefern die Bereitschaft bei Studierenden und Dozierenden besteht, Achtsamkeit im Unterricht anzuwenden. In diesem Kapitel wird die Forschungsfrage anhand der Umfrageergebnisse beantwortet. Die in Kapitel 4 beschriebenen Ergebnisse werden mithilfe des zu Beginn aufgezeigten theoretischen Hintergrundes (siehe Kapitel 2) kritisch diskutiert. Dabei wird auf die Subfragen sowie die Hypothesen eingegangen. Einen differenzierten Blick auf das methodische Vorgehen mithilfe des Aufzeigens der Limitationen der vorliegenden Arbeit bildet den Schluss des Kapitels.

### **5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse**

#### **Selbsteinschätzung**

Bei der Erfassung der Selbsteinschätzung durch den MAAS antworteten 56,9 % der Dozierenden mit «eher/sehr selten» während 64,6 % der Studierenden für «eher häufig/selten» stimmten. Im Vergleich mit Kobarg (2007) konnte keine Signifikanz von Dozierenden zu Lehrpersonen im MAAS nachgewiesen werden.

Gemäss dem FFA stimmten 82,1 % der Dozierenden für «eher selten/oft» bei der Bewertung der Aussagen. Studierende antworteten zu 81,1 % für «eher selten/relativ oft». Dabei sind Dozierende laut MAAS und FFA «achtsamer» als Studierende.

#### **Achtsamkeit**

Bei der Frage zur Definition gaben 50 % der Dozierenden an, Achtsamkeit so zu bezeichnen, wie es die Definition vorgibt. Bei den Studierenden waren es 59 %. 90 % der Dozierenden kennen die «Mindfulness-Sessions» der ZHAW, aber nur 44,4 % haben daran teilgenommen. Von den Studierenden haben 55,9 % das Angebot wahrgenommen und 2,6 % haben es genutzt. Es konnte keine statistische Signifikanz ( $\chi^2 = 0,46 > 0,05$ ) der Variablen «Erstsemester», «Stress» und «Teilnahme» nachgewiesen werden. 88,3 % der Studierenden können sich vorstellen, an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen. Allgemein praktizierten 86,8 % der Studierenden und 90 % der Dozierenden bereits eine Form von Achtsamkeitsaktivitäten.

#### **Rahmenbedingungen**

Studierende bevorzugen die Achtsamkeitsaktivitäten «integriert in ein Modul» (37,9 %) signifikant gegenüber denen «als freiwilliges zusätzliches Angebot» (25,3 %). Dozierende präferieren die Aktivitäten «als freiwilliges zusätzliches Angebot» (50 %) vor der Option «als Wahlpflichtmodul» (16,7 %) oder «integriert ins Modul» (33,3 %). 58,1 % der

Studierenden sprechen sich für Achtsamkeitsaktivitäten vor Ort aus. Die Mehrzahl der Studierenden stimmt für eine Dauer von «7-10 min» (34,62 %) oder «11-15 min» (25,64 %) von Achtsamkeitsaktivität. Ein Wochenpensum von «31-45 min» (31,9 %) oder «1-30 Min» (29,2 %) wird identifiziert. Die Dozierenden stimmen am häufigsten für einen zeitlichen Rahmen von «4-6 min» (33,3 %) oder «7-10 min» (26,7 %). Ausgedehnt auf die Woche fallen für «1-30 min» sowie für «31-45 min» (jeweils 36,4 %) die meisten Stimmen. Die Mehrheit der Dozierenden (42,8 %) könnte sich vorstellen, die Achtsamkeitsaktivitäten von Studierenden vorbereiten und durchführen zu lassen. Zudem wurde die Vorbereitung durch eine externe Person präferiert (19,1 %). Die Durchführung können sich einige Dozierende jedoch vorstellen (14,3 %). Die grössten Hürden der Achtsamkeitsaktivitäten sehen die Studierenden wie auch Dozierenden im zeitlichen Mehraufwand (Studierende 37 %, Dozierende 30,3 %), Stundenplan (Studierende 26,1 %, Dozierende 12,1 %) sowie in der Befremdlichkeit (Studierende 13 %, Dozierende 18,2 %). Ausserdem führen die Dozierenden die Akzeptanz und Bedürfnisse der Studierenden als weitere Herausforderung an, die Studierenden bewerten Achtsamkeit als Privatsache. Beinahe 90 % der Dozierenden sowie 78 % der Studierenden sehen Achtsamkeitsaktivitäten als passend zum Studiengang GP an.

## 5.2 Diskussion der wichtigsten Ergebnisse

### 1) Was ist bereits bezüglich Achtsamkeit bekannt?

Die Hypothese «Laut den Resultaten des MAAS sind GP-Dozierende im Vergleich zu Lehrpersonen (Kobarg, 2007) ohne spezifische Fachrichtung achtsamer» konnte mittels eines T-Tests nicht signifikant belegt werden. Das heisst, dass Lehrpersonen (Kobarg, 2007) achtsamer sind als GP-Dozierende. Ursächlich hierfür könnte die kleine Stichprobe (N=10) der GP-Dozierenden sein. Ausserdem hatten die Lehrpersonen der Studie einen direkten Nutzen (Entwicklung eines Gesundheitstrainings) aus der Befragung, weshalb sie vermutlich eher motiviert waren, die Fragen zu beantworten. Dozierende haben die Umfrage vermutlich zum Grossteil zur Unterstützung der Autorin ausgefüllt.

Die Ergebnisse von Kraft (S. 300-301) beziehen sich auf Lehrpersonen aus unterschiedlichen Schulformen in Deutschland und die überwiegend weiblich sind. Die Grösse der Stichprobe sowie die Tatsache der überwiegend weiblichen Teilnehmenden

fürte zum Ausschluss dieser Pilotstudie für den statistischen Vergleich der Hypothese. Bei einem Vergleich der Mittelwerte wären die Dozierenden laut dem MAAS (MW= 3,92 vs. MW=2,21) achtsamer als die Lehrpersonen. Jedoch lässt sich diese Vermutung aufgrund der anderen Skalierung vermutlich verwerfen. Die Ergebnisse des FFA sprechen für achtsamere Lehrpersonen als GP-Dozierende (MW= 2,63 vs. MW= 3,01) (Kraft, 2022). Diese Darstellung der Mittelwerte ist aufgrund der nicht gegebenen Repräsentativität unter Vorbehalt zu betrachten.

Vergleicht man anhand der Selbsteinschätzung (MAAS) die Mittelwerte der Daten der Lehrpersonen (Kobarg, 2007) und Studierenden, lassen sich folgende Schlüsse ziehen: Die Lehrpersonen sind ebenfalls achtsamer als die Studierenden (MW= 3,98 vs. MW= 3,72). Gründe hierfür könnten neben den oben genannten Motiven der Befragung und dem Unterstützungsgedanken auch der Altersunterschied der Befragten sein. Die Studierenden sind durchschnittlich im Alter von 18 bis 25 Jahren, während die Lehrpersonen im Durchschnitt 47,5 Jahre alt waren. Die Dozierenden, die fast alle über 40 Jahre alt waren, erreichten einen durchschnittlichen Wert der Aussagen von 3,92. Es lässt sich vermuten, dass das Alter ein Indikator für die Achtsamkeit laut dem MAAS ist. Zusammenfassend sind die Dozierenden in beiden Fragebögen «achtsamer» als die Studierenden. Gründe hierfür könnten sein, dass Dozierende häufiger Achtsamkeitserfahrung vorweisen, wodurch sie beim Ausfüllen des Fragebogens «achtsamer» antworten.

50 % der Dozierenden und 41 % der Studierenden gaben an, Achtsamkeit definieren zu können, hätten es aber bei Vorlage einer Definition nicht so definiert. Eine Besonderheit zeigt sich bei den Dozierenden: Zieht man hier die Einschätzungen der Studie von Benesch et al. (2021) zum Dunning-Kruger-Effekt heran, zeigt sich gemäss den Befragungen kein signifikanter Unterschied zwischen den Selbsteinschätzungen bezogen auf die Altersgruppen. Experten:innen vermuten dennoch «, dass vor allem jüngere Personen sich überschätzen, da ihnen die nötige Lebenserfahrung und Rückmeldung aus der Umwelt fehlen, um sich besser einschätzen zu können» (Benesch et al., 2021, S. 18). Dass jüngere Studierende sich überschätzen, kann in dieser Befragung an Studierenden und Dozierenden nicht nachgewiesen werden.

83,8 % der Studierenden und 90 % der Dozierenden war der Zusammenhang von Achtsamkeit und Stressreduktion bekannt. Diese lässt sich aufgrund mehrerer Faktoren begründen. Die gesamtgesellschaftliche Aufmerksamkeit um Achtsamkeit, erkennbar in

Zeitschriften, Studien, Publikationszahlen und Apps, hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen.

Ein weiterer Faktor ist das Angebot von Achtsamkeit im Unternehmenskontext. Immer mehr Konzerne wie SAP, Nike oder Google bieten Achtsamkeitstrainings für ihre Beschäftigten an (Schindler, 2020, S. 112). Da Studierende und Dozierende der GP durch das Praktikum, das Kennenlernen von Organisationen oder in der Auseinandersetzung mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement Einblick in die gesundheitsförderlichen Strukturen haben, könnten sie auch das Potenzial im Bereich Achtsamkeit erkennen. Die meisten Studierenden gehören ausserdem der Generation Z an, in der Gesundheit und deren Optimierung eine grössere Priorität hat (Wulff, 2020).

In der Studierendenbefragung von Herbst et al. (2016) wurden die Studierenden nach Strategien befragt, um Stress zu bewältigen. Dabei verorteten die Studierenden auf einer Skala von 1-5 (1= nie; 5= sehr häufig) das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen durchschnittlich bei 1,54 (nie) (Herbst et al., 2016, S. 42).

In der Studie von Kraft et al. (2022) zu Achtsamkeit in der Schule gaben 78 % der Teilnehmenden an, über Vorerfahrungen mit Entspannungsverfahren zu verfügen (Kraft et al., 2022, S. 301). In der vorliegenden Befragung gaben 90 % der Dozierenden und 86,8 % der Studierenden an, bereits mindestens einmal eine Achtsamkeitsaktivität praktiziert zu haben. Die hohen Werte lassen sich womöglich durch die Begrifflichkeit «Achtsamkeitsaktivität» erklären, unter deren viele verschiedene Aktivitäten verstanden werden können.

In der Studierendenbefragung von Herbst et al. (2016) werden die Studierenden nach Angeboten zum Umgang mit Stress an ihrer Hochschule befragt. Die Kategorie «Seminare & Workshops zum Umgang mit Stress, Prüfungsangst und Achtsamkeit» ist 53,7 % der Studierenden bekannt, 6,8 % wissen nicht, dass ihre Hochschule so etwas anbietet und 39,5 % ist kein Angebot dieses Themenfeldes bekannt (Herbst et al., 2016, S. 43-44).

Mehr als die Hälfte der befragten Studierenden (59 %) kannte das Angebot der Mindfulness-Sessions und fast alle Dozierenden (90 %) ebenfalls. Das Angebot wird bei den Studierenden des Studiengangs GP stärker wahrgenommen als die Angebote in der Studie von Herbst et al. (2016). Dies könnte an der Kommunikation des Angebotes via Mail oder Aushang im Schulgebäude/ Bibliothek oder an einem allgemein erhöhten Interesse der GP-Studierenden gegenüber der Thematik Achtsamkeit liegen.

Herbst et al. (2016) befragte Studierende dazu, wie häufig sie Angebote zur Stressreduktion in Anspruch nehmen (Achtsamkeit hier als ein Mittel zur Stressreduktion, deshalb gleichzusetzen). Dabei antworten 12,5 % der Studierenden, dass sie das Angebot einmal in Anspruch genommen haben. 13 % nutzen es mehrfach und 74,5 % haben es bisher nicht in Anspruch genommen (Herbst et al., 2016, S. 44-45). Eine hohe Quote der Personen, die das Angebot nicht in Anspruch nehmen, ist in der Befragung ebenfalls zu erkennen. Nur vier der neun Dozierenden (44,4 %) und eine Studierende (2,6 %) haben mindestens einmal das Angebot genutzt. Verantwortlich dafür könnten Faktoren sein, die in den Rahmenbedingungen als Hürden thematisiert wurden wie die Vereinbarkeit mit dem Stundenplan. Die Sessions finden vermehrt in Pausen zwischen den Unterrichtseinheiten statt. Dieses Angebot werden wahrscheinlich die wenigsten Studierenden im Präsenzunterricht nutzen.

Die Hypothese «Wenn Studierende des ersten Semesters die positive Wirkung von Achtsamkeit zur Stressreduktion kennen, haben sie die Absicht, an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen.» kann nicht bestätigt werden. Bei der Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Studierenden des ersten Semesters, dem Wissen über Achtsamkeit als Faktor für Stressreduktion und der Bereitschaft zur Teilnahme an Achtsamkeitsaktivitäten, kann keine Korrelation zwischen den Variablen festgestellt werden. Wenn Studierende des ersten Semesters die positive Wirkung von Achtsamkeit zur Stressreduktion kennen, kann die Absicht, an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen, nicht bestätigt werden.

In der empirischen Ausgangslage liess sich kein Beleg für die Korrelation aller drei Variablen explizit auffinden. Lediglich der Zusammenhang der Variablen «Studierende des ersten Semesters» und «Achtsamkeit führt zur Stressreduktion» bestätigt eine Studie (Ching et al., 2015; Goleman, 2017).

## 2) Welche Rahmenbedingungen müssten grundsätzlich gegeben sein, damit Achtsamkeit im Studium angewendet werden kann?

Die Hypothese «Studierende nehmen eher an Achtsamkeitsaktivitäten integriert im Modul teil als an Aktivitäten als zusätzliches, freiwilliges Angebot» kann statistisch bestätigt werden. Dieses Ergebnis lässt sich durch die Mutmassung von Herbst et al. (2016), dass es sinnvoller sei, die Achtsamkeitsaktivitäten direkt im regulären Modul anzubieten oder als festen Bestandteil in einige Module zu integrieren, bestätigen (Herbst et al., 2016). Dabei stimmt die Mehrheit für «integriert in ein Modul» (N=36) im Gegensatz zu «als freiwilliges zusätzliches Angebot» (N=24).

Bezüglich des Formats stimmten 58,1 % der Studierenden für Unterricht vor Ort und 41,9 % für den Online-Unterricht. Es lässt sich vermuten, dass die Tendenz hin zur Präsenzlehre auf die Erfahrungen der Corona-Pandemie zurückzuführen sind. Fast alle Studierende haben die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Hochschullehre miterlebt. Viele wünschen sich vermutlich den Kontakt und Austausch mit den Kommilitonen (Leisch, 2021, S. 83-85). Deshalb ist es wichtig, auf die Bedürfnisse des Unterrichtsformats der Studierenden einzugehen.

In der Studie von Geisler et al. (2018) werden achtminütige-Achtsamkeitsaktivitäten als wirkungsvoll für eine gute Leistung in Prüfungssituationen belegt (Geisler et al., 2018). Zudem belegt Hölzel (2011), dass eine regelmässige Durchführung von Achtsamkeitsaktivitäten die Hirnareale vergrössern kann, in denen die Aufnahmekapazität verortet ist (Hölzel et al., 2010, S. 13). Ausserdem meditieren in der Studie von Kobarg (2007) die Teilnehmenden durchschnittlich 4,02-mal pro Woche, wobei die Durchschnittsdauer einer Sitzung 34,16 min betrug (Kobarg, 2007, S. 68). Die Studierenden stimmen mehrheitlich (N=27) für «7-10 min» und Dozierende am zweithäufigsten (N=4) als Dauer der Achtsamkeitsaktivitäten. Rechnet man die von Geisler (2018) wirksamen acht Minuten hoch auf eine Wochendauer, kommt man auf 40 Minuten pro Arbeitswoche. Die Studierende (N=23) wie auch Dozierende (N=4) stimmen mehrheitlich für eine Dauer von «31- 45 min» Achtsamkeitsaktivitäten pro Woche. So deckt sich die Schätzung der Stichprobe für eine optimale Dauer mit den Ergebnissen der aufgeführten Studien.

Die Mehrheit der Dozierenden stimmt entweder für die Vorbereitung durch eine externe Person (N=14) oder für die Durchführung und Vorbereitung durch Studierende (N=18). Angesichts der angegebenen Herausforderung, Studierende würden bei den Achtsamkeitsaktivitäten nicht mitmachen, könnte dies ein Grund für die häufige Wahl für die Studierenden sein (siehe 4.4.6). Grund für die Vorbereitung durch eine externe Person könnte der zeitliche Mehraufwand sein, der bisher nicht in die bezahlten Stunden miteingerechnet wird (ZHAW, 2021a, S. 8). Trotzdem können sich sechs Dozierende vorstellen, Achtsamkeitsaktivitäten selbst durchzuführen, da die Durchführung vermutlich keinen grösseren Mehraufwand darstellt oder eine persönliche Motivation vorliegt.

In der Studierendenbefragung (2016) wurden die Studierenden nach bestimmten belastenden bzw. herausfordernden Organisationspunkten befragt. Dabei wählte die Mehrheit (MW = 3,36) die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten (Herbst et al., 2016, S. 36). Aus Sicht der Studierenden, die angaben, Achtsamkeit als freiwilliges zusätzliches Angebot nutzen zu wollen, sehen die meisten (N=18) den zeitlichen Mehraufwand als Herausforderung an. Bei den Dozierenden sehen 34,5 % (N=10) den zeitlichen Mehraufwand als Herausforderung an. In Herbst et al. (2016) sehen Studierende die grösste Herausforderung in der zeitlichen Vereinbarkeit der Angebote. Für weibliche Studierende (N=45) ist der zeitliche Mehraufwand die grösste Hürde, was sich mit den Ergebnissen der Studie und dieser Arbeit deckt (Herbst et al., 2016, S. 36). Studierende (N=36) wie auch Dozierende (N=8) identifizieren den Stundenplan als eine der grössten Herausforderungen. In der Studie von Eddy (2021) gaben die Teilnehmenden ebenfalls den Arbeitsplan als Hindernis für die Durchführung von Achtsamkeitsaktivitäten an (Eddy et al., 2021, S. 66). So lässt sich belegen, dass im Arbeitskontext wie auch im Studierendenalltag der Stunden- bzw. Arbeitsplan als erschwerender Faktor für die Durchführung wahrgenommen wird.

Ausserdem beschrieben Teilnehmende der Studie, dass kulturelle Vorurteile mögliche Hindernisse für die Teilnahme darstellen. So äussert sich ein Teilnehmender, dass er einfach versucht dem Ganzen offen gegenüberzustehen, aber er der Meinung sei, dass viele Beamte vielleicht denken würden, dass es nichts für sie sei (Eddy et al., 2021, S. 66). So wählten auch 18 Studierende und sechs Dozierende die Antwortoption «Befremdlichkeit». Es lässt sich annehmen, dass selbst Studierende und Dozierende des Studiengangs GP das Thema teilweise noch als fremd wahrnehmen.

Bei den weiteren Hürden wurden die Aussagen der Dozierenden zur Kategorie «Bedürfnisse und Akzeptanz der Studierenden» zusammengefasst. Laut Fjorback (2011) sind Achtsamkeitstrainings für Studierende mit schwierigen psychischen Erkrankungen oder bereits bestehender Achtsamkeitspraxis nicht ideal (Fjorback et al., 2011, S. 117). Die Studierenden der Befragungen stimmen mehrheitlich (88,3 %) für die Bereitschaft zur Teilnahme an den Achtsamkeitsaktivitäten. Es ist denkbar, dass aus diesem Grund viele Dozierende für die Vorbereitung und Durchführung der Achtsamkeitsaktivitäten (N=18) durch Studierende stimmten.

Als «Privatsache» lassen sich die weiteren Hürden der Studierenden vereinen. Dabei treffen die Studierenden Aussagen dazu, dass sie Achtsamkeit lieber nicht mit der Hochschule verbinden und lieber für sich selber ausüben möchten. In der Süddeutschen Zeitung wird über das immer weitere Verschwinden der Trennlinie zwischen Freizeit und Job gesprochen (Slavik, 2019). Es lässt sich vermuten, dass die Studierenden die Verbindung nicht zulassen und deshalb Achtsamkeitsaktivitäten in der Freizeit ausüben möchten.

Allgemein wird Achtsamkeit nur im Rahmen eines Wahlmoduls (In der Stille liegt die Kraft) angeboten und in der Vorlesung "Spiritualität & Gesundheit" erwähnt (Nordström, 2021). Da Achtsamkeit in keinem Grundmodul behandelt wird, lässt sich vermuten, dass Studierende dieses Thema nicht unbedingt mit GP verknüpfen.

Die einstimmige Wahl für die Zugehörigkeit des Angebots zum Studiengang GP der Studierenden des fünften Semesters lässt sich womöglich durch ihre Erfahrung im Berufsfeld erklären. Wenn man sich intensiver mit einem Themenfeld (hier Studium GP) beschäftigt, dann generiert sich womöglich über diese Dauer auch ein breiteres Wissen und Verständnis darüber. Aus diesem Grund lässt sich bestätigen, weshalb die Studierenden des fünften Semesters das Angebot passend zum Studiengang bewerten.

Aspekte des Münchner Modells wie die Durchführungsart und auch die Integrationsform lassen sich auf die vorliegende Befragung beziehen. Die Vorbereitung und Durchführung des Modells werden von einer externen Stelle übernommen, was eine grosse Befürwortung bei den Dozierenden dieser Studie fand. Ausserdem werden die Achtsamkeitslektionen als Wahlpflichtmodul unterrichtet, wofür sich die Studierenden am zweithäufigsten aussprachen.

Aus dem Thüringer Modellprojekt lassen sich Bezüge zur Zielgruppe sowie der Vorbereitung und Durchführung ziehen. Das Modell legt seinen Fokus nicht nur auf Studierende, sondern alle Instanzen des Hochschulwesens (Dozierende, Hochschulleitung, Personal), was in dieser ebenfalls versucht wird. Zudem können die Durchführung und Vorbereitung durch die Dozierenden wie auch die Studierenden erfolgen, was von den Dozierenden in den Rahmenbedingungen - Hürden thematisiert wird.

### 5.3 Handlungsempfehlungen

Im folgenden Abschnitt werden elf Handlungsempfehlungen vorgestellt, durch die GP-Studierende und -Dozierende, Achtsamkeit im Studienalltag umsetzen können. Diese basieren auf der vorgestellten Befragung und dem theoretischen Hintergrund.

1. Achtsamkeitsmassnahmen sollten mehr Eingang ins Studium finden.
2. Da Achtsamkeitsaktivitäten **«integriert in ein Modul»** gewünscht werden, sollten diese **Einbindung in passende Unterrichtsmodule** (Spiritualität und Gesundheit) oder Themengebiete (Stress) finden.
3. Achtsamkeitsaktivitäten **als Pausenalternative oder – ergänzung** sollten ebenfalls ins Modul integriert werden.
4. Der **Stundenplan** wurde als eine der grössten Hürden identifiziert. Es sollten verbindliche **Slots für Achtsamkeitsaktivitäten oder gesundheitsförderliche Interventionen** eingeplant werden, um diese Herausforderung zu minimieren.
5. Die Achtsamkeitsaktivitäten **pro Einheiten** sollten sich in einem zeitlichen Rahmen von **4-15 Minuten** liegen.
6. Die Dauer an Achtsamkeitsaktivitäten **pro Woche** sollten sich zwischen **1-45 Minuten** bewegen.
7. Die **Durchführung** der Aktivitäten sollten auf Wunsch der Studierenden **vor Ort** erfolgen.
8. Dozierende fühlen sich durch ihre Lehrtätigkeit maximal ausgelastet und können sich daher nicht vorstellen, zusätzlich Achtsamkeitsaktivitäten vorzubereiten. Um den Gesamtstress bei Studierenden und Dozierende zu reduzieren, sollte die **Vorbereitung** und **Durchführung** durch eine **externe Person** geschehen.
9. Aufgrund der wenigen Nutzung, der aber hohen Bereitschaft zur Teilnahme an Achtsamkeitsaktivitäten sollten die Angebote der **Mindfulness-Sessions** im

Studiengang präsenter sein. Dies könnte via **Studiportal**, **Aushänge im Schulgebäude** oder der **Bibliothek** erreicht werden.

10. Inhalte aus dem **Münchner Modell** (Integration der Inhalte in ein Modul) oder beim **Thüringer Modellprojekt** (Ausbildung von Achtsamkeitsexperten:innen) könnten als Orientierung für ein **eigenes Modell** dienen.

11. **Implementierung weiterer Massnahmen** (z.B. bewegte Pausen) im Bereich «Achtsamkeit», um das Leben einer gesundheitsförderlichen Haltung der Studierenden zu unterstützen. Basis sollten dabei immer die Grundlagenpapiere der Gesundheitsförderung sein.

#### **5.4 Limitationen der vorliegenden Arbeit**

In diesem Kapitel werden die Limitationen der vorliegenden Arbeit in Bezug auf die gewählte Methode sowie den ausgewerteten Daten aufgezeigt.

##### **Methode und Erhebungsinstrument**

Der quantitative Ansatz dieser Arbeit hat sich als geeignet erwiesen. Zu verschiedenen Aspekten rund um die Achtsamkeit bei Studierenden und Dozierenden konnten Daten gewonnen werden. Anzumerken ist, dass zwei unterschiedliche Fragebögen erstellt wurden, dessen Ergebnisse sich nicht zusammenfassen liessen. Grund hierfür war das Abfragen von gewissen Items bei nur einer Gruppe, aus der keine einheitliche Reihenfolge der Fragen resultierte. Die Autorin ist von den Dozierenden ausschliesslich als unterrichtende Instanz von Achtsamkeitsaktivitäten ausgegangen. Womöglich möchten sie aber auch Teilnehmende:r sein, wodurch Fragen zur Teilnahme und des Formates auch hätten gestellt werden müssen. Seitens der Studierenden wurden der Durchführung und Vorbereitung von Achtsamkeitsaktivitäten durch die GP-Studierenden keine Beachtung geschenkt. Beide erweiterten Perspektiven hätten berücksichtigt werden können. Um ein einheitliches Verständnis einiger Fragen klarzustellen, hätte bspw. die Frage nach der Integration der Aktivitäten weiter ausformuliert oder anders gestellt werden sollen.

Je nach Beantwortung der Frage bspw. bei der Teilnahme «Nein» wurden die Teilnehmenden direkt zu einer anderen Frage verwiesen; in diesem Beispiel unmittelbar zu den Hürden von Achtsamkeitsaktivitäten. Dadurch gingen Angaben für die Beantwortung der Fragen dazwischen verloren.

Die Frage «ob die Definition nachvollziehbar ist» kann im weiteren Verlauf der Arbeit nicht weiter berücksichtigt werden, wodurch sie im Fragebogen hinfällig ist.

## **Datenauswertung und Stichprobengrösse**

Als problematisch für die Datenauswertung kristallisierten sich die beiden Fragebögen heraus. Vorgaben für die Berechnung waren vorhanden, jedoch keine Interpretation der resultierenden Werte. Michalak et al. und Buchheld und Walach geben an, dass je höher der Score ist, desto achtsamer das Verhalten der Person. So liessen sich die Ergebnisse der Fragebögen nur schwer interpretieren. Das Befragungstool Findmind war nicht geeignet für eine Befragung, in der die Daten danach exportiert werden müssen. So mussten alle Daten mit grossem zeitlichem Aufwand bearbeitet und umgeschrieben werden. Durch die Stichprobengrösse der Dozierenden resultierte eine Fehlerspanne von 21 % (Konfidenzintervall 95 %). Somit ist die Stichprobe der Dozierenden nicht repräsentativ und ihre Ergebnisse können nicht auf alle GP-Dozierenden übertragen werden.

Die Anzahl an Studierenden (Fehlerspanne 7 %) ist ausreichend, jedoch kann nicht garantiert werden, dass durch das WhatsApp-Format alle erreicht wurden. Womöglich besitzen vereinzelte Studierende kein WhatsApp oder haben die Nachricht nicht wahrgenommen. Dies hätte durch mehr Reminder oder das Versenden der Umfrage per Mail verbessert werden können.

Die Repräsentativität der Stichprobe ist also nur in einem gewissen Masse gegeben. Die Validität der Untersuchung hätte erhöht werden können, wenn nicht nur für die Selbsteinschätzung, sondern auch für andere Parameter Teile aus standardisierten Fragebögen genutzt worden wären. Zudem wäre so ein Vergleich mit bestehenden Werten vereinfacht möglich gewesen.

Die Objektivität bei der Durchführung der Umfrage kann, trotz teil-standardisiertem Fragebogen, nicht zweifelsfrei gewährleistet werden. Die Teilnehmenden könnten aufgrund der offenen Begrifflichkeit (Achtsamkeitsaktivitäten) die Fragen unterschiedlich interpretiert haben. Ausserdem könnten die Antwortvorgaben die Teilnehmenden beeinflussen und somit die Durchführungsobjektivität einschränken.

## **6 Schlussfolgerungen**

In diesem Kapitel wird zuerst nochmals eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte gegeben, um auf Grundlage dessen die Fragestellung dieser Arbeit zu beantworten. Abschliessend wird die Bedeutung für das Berufsfeld Gesundheitsförderung und Prävention erläutert, gemeinsam mit dem Ausblick.

### **6.1 Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte**

Die Hälfte der Dozierenden und 41 % der Studierenden gaben an, Achtsamkeit so zu bezeichnen, wie es die Definition vorgibt. Beinahe alle Studierenden können sich vorstellen, an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen. Dabei übten die Mehrheit der Studierenden und Dozierenden bereits eine Form von Achtsamkeitsaktivitäten aus. Fast alle Dozierenden kennen die «Mindfulness-Sessions» der ZHAW, aber nur weniger als die Hälfte hat daran teilgenommen. Von den Studierenden nahmen etwa die Hälfte das Angebot wahr, jedoch nur eine einzige Person nutzte es. Studierende präferieren die in einem Modul integrierten Achtsamkeitsaktivitäten signifikant häufiger gegenüber denen, die als freiwilliges zusätzliches Angebot dargeboten werden. Dozierende stimmen am häufigsten für die Aktivitäten «als freiwilliges zusätzliches Angebot». Mehr als die Hälfte der Studierenden sprechen sich für Achtsamkeitsaktivitäten vor Ort aus. Dabei sollen die Aktivitäten laut Studierenden in einem zeitlichen Rahmen von «7-10 min/ 11-15 min» pro Einheit und wöchentlich zwischen «1-30 min/ 31-45 min» liegen.

Dozierenden sprechen sich für eine Dauer pro Aktivität von «4-6 min/ 7-10 min» aus, was sich auf ein Wochenpensum von «1-30 min/ 31-45 min» beläuft. Die Mehrheit der Dozierenden würde die Vorbereitung und Durchführung von Studierenden bevorzugen sowie die Vorbereitung durch eine externe Person. Das Durchführen durch die eigene Person können sich einige Dozierende auch vorstellen.

Der zeitliche Mehraufwand, der Stundenplan sowie die Befremdlichkeit wurden als grösste Herausforderungen beider Gruppen angeführt. Ausserdem bewerten die Dozierenden die «Akzeptanz und Bedürfnisse der Studierenden» als weitere Herausforderung, die Studierenden beurteilen Achtsamkeit als Privatsache. Fast alle Dozierenden und die deutliche Mehrheit der Studierenden sehen Achtsamkeitsaktivitäten relevant für den Studiengang GP.

## 6.2 Schlussendliche Beantwortung der Fragestellung

*«Inwiefern besteht die Bereitschaft der Dozierenden und Studierenden, Achtsamkeit im Unterricht anzuwenden?»*

Da «Bereitschaft» ein ziemlich umfassender und allgemeingültiger Begriff ist, wird versucht, mit Teilaspekten der Befragung die Forschungsfrage zu beantworten, was jedoch nicht abschliessend möglich ist.

Aus Studierendensicht besteht zu fast 90 % die Bereitschaft zur Teilnahme an Achtsamkeitsaktivitäten im Studium. Zudem konnten Rahmenbedingungen (Dauer, Integration, Format) identifiziert werden, durch deren Berücksichtigung die Bereitschaft steigen dürfte. Die Mehrheit der Studierenden gab an, Achtsamkeit als relevantes Thema für den Studiengang GP zu sehen.

Dozierende sind ausgelastet mit ihren Aufgaben in der Hochschule und trauen sich nicht noch zusätzlich die Planung und Durchführung von Achtsamkeitsaktivitäten zu. Des Weiteren konnten auch bei den Dozierenden präferierte Rahmenbedingungen für die Durchführung von Achtsamkeitsaktivitäten identifiziert werden. Ausserdem stimmten fast alle Dozierende für die Relevanz von Achtsamkeit im Studiengang GP. Bestehende Angebote der ZHAW wurden mehrheitlich wahrgenommen, jedoch nur selten genutzt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass unter Rücksichtnahme gewisser Rahmenbedingungen und Präferenzen der jeweiligen Gruppe, allgemein eine Bereitschaft seitens der Studierenden und Dozierenden besteht, Achtsamkeit durchzuführen.

## 6.3 Implikationen für das Berufsfeld GP und Ausblick

Für die Gesundheitsförderung und Prävention sind besonders die Handlungsfelder der Ottawa Charta zu berücksichtigen. GP-Studiengangsleitung Matthias Meyer äusserte sich, dass Studierende eine gesundheitsförderliche Haltung leben sollen (██████████, persönliche Kommunikation, 20. März 2023). Diese Entwicklung kann durch die **Stärkung persönlicher Kompetenzen** gefördert werden. Für das Thema Achtsamkeit bräuchte es Grundlagenwissen, vermittelt in Unterrichtsmodulen oder als Pausenergänzung (siehe 5.3.2.). Viele Studierende und Dozierende kennen die stressreduzierende Wirkung von Achtsamkeitsaktivitäten und könnten sich vorstellen, an diesen teilzunehmen. Trotzdem wurde «Befremdlichkeit» gegenüber dem Thema Achtsamkeit im Studiengang GP als eine der grössten Hürden definiert, die es so schnell als möglich zu beseitigen gilt. Zudem sind laut MAAS und FFA beide Gruppen im Vergleich zu Kobarg (2007) nicht sehr achtsam in ihrem Verhalten. Viele Grundlagen bestehen also schon, jedoch stockt es in der

Ausführung und Ausübung. So könnte die **Hochschule als gesundheitsförderliche Lebenswelt**, Studierende dazu **befähigen** ihr Wissen anzuwenden. Hierfür gibt es diverse Möglichkeiten, wobei anzumerken ist, dass als weiterer Schritt eine Abklärung der Bedürfnisse der Studierenden in diesem Bereich vollzogen werden könnte.

In dieser **Befragung** könnten offene Punkte wie: Die Bereitschaft der Studierenden Achtsamkeitsaktivitäten vorzubereiten und durchzuführen, wie die Aktivitäten integriert werden sollen (z.B. im Modullehrplan oder als Pausenalternative) und auch was sie bräuchten, um an den «Mindfulness-Sessions» teilzunehmen.

Durch eine weitere Befragung der Studierenden würden diese besonders stark **partizipativ** in den Prozess zur Entwicklung von möglichen Achtsamkeitsaktivitäten miteinbezogen werden. Diese Teilhabe im Vorfeld regt womöglich später zur tatsächlichen Teilnahme an den Aktivitäten an, weil diese zum Grossteil auf die Bedürfnisse der Studierenden abgestimmt sind. Ausserdem könnten so die Befürchtungen der Dozierenden abgebaut werden, dass die Studierenden aufgrund von ungenügendem Interesse oder geringer Akzeptanz nicht aktiv teilnehmen möchten (siehe 4.4.6. Hürden). Die Dozierenden sind ebenfalls als wichtige Instanz der Umsetzung zu erwähnen. Sie spielen eine zentrale Rolle in der Umsetzung sowie der Erarbeitung und Durchführung. Deren partizipative Perspektive wird ebenfalls benötigt, um einerseits die eigene sowie die Bereitschaft der Studierenden zu erhöhen und andererseits die Studierenden zu **befähigen**, aktiv an dem Prozess sowie der Durchführung teilzuhaben.

Die Hochschule sollte ein Ort sein und einen Rahmen bieten, indem gesundheitsförderliche Haltungen entwickelt und gefestigt werden können. Durch die Verankerung gesundheitsförderlicher Leitlinien könnte dies ein erster Schritt sein, den Studierenden und Dozierenden eine sichere Basis und einen Rahmen für die Entwicklung dieser Haltung zu geben. Es würde eine unterstützende Lebenswelt geboten und eine Kultur des Wohlbefindens geschaffen. Das Angebot transformativer Lern- und Lehrumfelder, die Studierende und Dozierende inspirieren, gesunde und engagierte Menschen zu werden, ist ebenfalls als Chance in der **Okanaga Charter** vermerkt (*Okanagan Charta: Eine internationale Charta für gesundheitsfördernde Universitäten & Hochschulen*, 2015, S. 6-7) Ausserdem könnte die Hochschule ein Zeichen setzen, indem sie die Hürde «Stundenplan» durch minimale Anpassungen (siehe 5.3.4) reduzieren könnte.

Zusammenhänge zu anderen Organisationen können spezifisch durch die beiden Modelle von Hochschulen in Deutschland gezogen werden. Das Grundkonzept des **Münchener Modells** könnte auf Basis dieser Befragung gut etabliert werden. Optionen wie ein Wahlpflichtmodul zu Achtsamkeit werden an der ZHAW bereits angeboten, jedoch keine Angebote, die in einem Modul integriert sind. Bezüglich des Wahlpflichtmoduls könnte man weitere Daten generieren, in dem man vor sowie nach dem Wahlpflichtmodul eine Befragung durchführt. Spannend wäre hierbei, dass nicht nur GP-Studierende teilnehmen würden, sondern durch das interprofessionelle Modul die Achtsamkeit aller Studierenden abgefragt werden könnte.

Bezüglich des **Thüringer Modellprojekts** lässt sich besonders der Aspekt des Einbezugs der Lehrpersonen sowie Studierender als erwerbende und unterrichtende Instanz erwähnen. Durch die Zertifikate werden Studierende und Dozierende dazu befähigt, das Thema in der Hochschule zu platzieren. Ausserdem können Studierende als Vorbilder für andere fungieren und die Aufmerksamkeit auf den Themenbereich leiten.

Zusammenfassend zeigte sich, dass in Zeiten einer vulnerablen, volatilen und sich schnell verändernden Welt, Übungen der Achtsamkeit und feste Zeiten elementar dafür sind, um langfristige Implementierungen von Achtsamkeitsaktivitäten den Studierenden mit in ihren späteren Berufsalltag zu geben.

## 7 Literaturverzeichnis

- Achtsame Hochschulen. (o. J.). Thüringer Modellprojekt: Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft. *Achtsame Hochschulen*. Abgerufen 4. November 2022, von <https://achtsamehochschulen.de/ahdg/>
- Aksözen, M., Segura, & Zafarana, E. (2018). Hochschulstatistik. *Bundesamt für Statistik, 2018*.
- Altner, N. (2017). Der Zauber des Da-Seins. *TPS, 9*, 12–15.
- Bagehorn, J. (2022, September 28). *Achtsamkeitssessions an der SML* [Mündlich].
- Barthel, Y., Ernst, J., Rawohl, S., Körner, A., Lehmann, A. & Brähler, E. (2011). Psychosoziale Situation von Studierenden – Beratungs- und Behandlungsbedarf und Interesse an Psychotherapie. *ZPPM-Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin, 9(2)*, 73-83.
- Benesch, V., Godde, M., Hammami, B., Laufkötter, U., Seidel, M. & Mayer, B. (2021). *Überschätzen sich jüngere Personen mehr als ältere? Der Dunning-Kruger-Effekt im Altersvergleich* (Weidener Diskussionspapiere Nr. 82; S. 13-19). University of Applied Sciences Amberg-Weiden (OTH).  
<https://econpapers.repec.org/paper/zbwhawdps/82.htm>
- Böckelmann, C., Tettenborn, A., Baumann, S. & Elderton, M. (2019). *Dozierende an Fachhochschulen und Pädagogischen Schulen der Schweiz: Qualifikationsprofile, Laufbahnwege und Herausforderungen*. FH Zentralschweiz.  
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK EwiJt6ON1Mz-AhXzhv0HHWweASIQFnoECBMQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.hslu.ch%2F%2Fmedia%2Fcampus%2Fcommon%2Ffiles%2Fdokumente%2Fw%2Fdeparteme>

nt%2Fforschungsbericht-dozierende-an-fhs-und-phs.pdf%3Fla%3Dde-  
ch&usg=AOvVaw08WiNE-mPwK0mAcIOrAjFi

- Brosius, H.-B., Haas, A. & Unkel, J. (2022). *Methoden der empirischen Kommunikationsforschung: Eine Einführung* (8. Aufl.). Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-34195-4>
- Brown, K. W., Creswell, J. D. & Ryan, R. M. (2015). *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. Guilford Publications.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buchheld, N. & Walach, H. (2006). *Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (Kurzversion)*. <https://chs-institute.org/media/news/16/attachment-1504271583.pdf>
- BVPG. (2013). *Prinzipien guter Prävention und Gesundheitsförderung*. [https://bvpraevention.de/newbv/images/Publikationen/BVPG\\_Prinzipien\\_guter\\_Praevention\\_und\\_Gesundheitsfoerderung.pdf](https://bvpraevention.de/newbv/images/Publikationen/BVPG_Prinzipien_guter_Praevention_und_Gesundheitsfoerderung.pdf)
- Ching, H.-H., Koo, M., Tsai, T.-H., & Chen, C.-Y. (2015). Effects of a Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 7. <https://doi.org/10.1155/2015/254358>
- Doepke, M. (2022). SAP: Achtsamkeit lohnt sich. *Ethik Heute*. <https://ethik-heute.org/sap-achtsamkeit-lohnt-sich/>
- Dundas, I., Thorsheim, T., Hjeltnes, A. & Binder, P. E. (2016). Mindfulness Based Stress Reduction for Academic Evaluation Anxiety: A Naturalistic Longitudinal Study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 114-131. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140988>

- Eddy, A., Bergman, A. L., Kaplan, J., Goerling, R. J. & Christopher, M. S. (2021). A Qualitative Investigation of the Experience of Mindfulness Training Among Police Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1), 64-66.  
<https://doi.org/10.1007/s11896-019-09340-7>
- Fischer, P., Boughaba, Y. & Schweiz (Hrsg.). (2018). *Gesundheit der Studierenden an den Schweizer Hochschulen: Themenbericht der Erhebung 2016 zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden*.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P. & Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(2), 102-119.  
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x>
- Flandorfer, P. (2019). *T-Test verstehen und interpretieren mit Beispiel*. Scribbr.  
<https://www.scribbr.ch/statistik-ch/t-test/>
- Freudiger, J. (2022). Was ist eigentlich Stress? | Sanitas Magazin [Krankenkasse]. *Aktiv sein*. <https://www.sanitas.com/de/magazin/aktiv-sein/stress-und-entspannung/was-ist-stress.html>
- Froben, A. (2023). Den eigenen Körper achtsam wahrnehmen—Der Body Scan zum Download [Krankenkasse]. *Life Balance*. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, 1-6. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.102>
- Geisler, F. C. M., Bechtoldt, M. N., Oberländer, N. & Schacht-Jablonowsky, M. (2018). The Benefits of a Mindfulness Exercise in a Performance Situation. *Psychological Reports*, 121(5), 853-876. <https://doi.org/10.1177/0033294117740135>

- Goleman, D. (2017). Here's What Mindfulness Is (and Isn't) Good For. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2017/09/heres-what-mindfulness-is-and-isnt-good-for>
- Graglia, D. (2023). *Wann ist meine Umfrage repräsentativ?* SurveyMonkey. <https://www.surveymonkey.de/curiosity/how-many-people-do-i-need-to-take-my-survey/>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. 1-168.
- Hartung, S. & Rosenbrock, R. (2022). Settingansatz-Lebensweltansatz. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-I106-2.0>
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M. & Stief, S. (2016). Studierendenstress in Deutschland - eine empirische Untersuchung. *AOK-Bundesverband*, 1-80.
- Hiendl, Dr. med. C. O. (2016). *Achtsamkeit im Unternehmen - Idee, Konzeption, Implementierung und Evaluation eines achtsamkeitsbasierten Programms zur gesundheitspädagogischen Förderung im Betrieb* [Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades]. Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt.
- Hochschule München. (2017). *Hochschule München—Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften-Münchner Modell-De Bruin* [Hochschule]. Hochschule München. <https://www.sw.hm.edu/meditationsmodell/>

- Hölter, K. & Kissel, L. (2021). Studium unter Coronabedingungen: »Ich dachte, jetzt werde alles besser«. *Der Spiegel*. <https://www.spiegel.de/start/studium-in-der-corona-pandemie-praesenz-oder-online-lehre-a-dd573511-7d1c-49ae-9135-63b6dd8e3ea0>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., Pitman, R. K. & Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11-17.  
<https://doi.org/10.1093/scan/nsp034>
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung*. Knauer.
- Kamensky, J. (2022). Achtsam essen—Wie funktioniert das? [Bayrisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz]. *Verbraucherportal*.  
[https://www.vis.bayern.de/essen\\_trinken/ernaehrungsformen/achtsamessen.htm](https://www.vis.bayern.de/essen_trinken/ernaehrungsformen/achtsamessen.htm)
- Keller, F. (2023). *Findmind-Online Umfragen*. <https://de.findmind.ch/about>
- Kobarg, A. (2007). *Deutsche Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) Validierung am Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten* [Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades]. Philipps-Universität Marburg.
- Kotzé, M. & Nel, P. (2016). The psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) as measures of mindfulness and their relationship with burnout and work engagement. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-11.  
<https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1366>
- Kraft, J., Kaltwasser, V. & Kohls, N. (2022). Achtsamkeit in der Schule (AISCHU)-Evaluation der Weiterbildung für Lehrkräfte zur Stressreduktion. *Prävention Und Gesundheitsförderung*, 17(3), 299–305. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00870-9>

- Krautz, B. (2019). Achtsamkeit an Universitäten und Hochschulen - Frühzeitiger Zugang zu Stressregulation und Persönlichkeitsentwicklung. In Y.-S. Chang-Gusko, J. Heße-Husain, M. Cassens, & C. Meßtorff (Hrsg.), *Achtsamkeit in Arbeitswelten: Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen* (S. 179-194). Springer Fachmedien. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-25673-9\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-658-25673-9_12)
- Kuss, M. (2021). Achtsamkeit: Achtsamkeit aus medizinischer Sicht. *Achtsamkeit*. <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/pwieachtsamkeitindermedizin100.html>
- Leisch, A. (2021). *Präsenzunterricht im Vergleich zum Distance Learning* [Diplomarbeit]. Johannes-Kepler-Universität.
- Lesener, T., Blaszyk, W., Gusy, B. & Sprenger, M. (2018). *Wie gesund sind Studierende der Technischen Universität Kaiserslautern? Ergebnisse der Befragung 06/18 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung* (Nr. 2). Freie Universität Berlin.
- Lynch, S., Gander, M.-L., Kohls, N., Kudielka, B., & Walach, H. (2011). Mindfulness-based Coping with University Life: A Non-randomized Wait-list-controlled Pilot Evaluation. *Stress and Health*, 27(5), 365–375. <https://doi.org/10.1002/smi.1382>
- Meditopia. (2023). Achtsamkeitsaktivitäten. *Achtsamkeit*. <https://meditopia.com/de/achtsamkeit/achtsamkeitsaktivitaten/>
- Mehner, M. (2019). Der Messenger-Markt in Deutschland. In M. Mehner (Hrsg.), *Messenger Marketing: Wie Unternehmen WhatsApp & Co erfolgreich für Kommunikation und Kundenservice nutzen* (S. 49-63). Springer Fachmedien GmbH. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-26060-6\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-658-26060-6_3)

- (2023, März 20). *Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention*  
[Persönliche Kommunikation].
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G. & Nachtigall, C. (2011a). *MAAS - Mindful Attention and Awareness Scale—Deutsche Version*.  
<https://www.psycharchives.org/en/item/cb6a7b67-92c8-4c92-bf6e-a6783886fe07>
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G. & Nachtigall, C. (2011b). *MAAS- Mindful Attention and Awareness Scale-Deutsche Version [Verfahrensdokumentation und Fragebogen]* (Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID), Hrsg.).
- Multrus, F., Ramm, M. & Bargel, T. (2010). Studiensituation und studentische Orientierungen. *Bundesministerium für Bildung und Forschung*, 5, 1–67.
- NetzwerkGFHS. (2022). *Grundlagenpapiere*. Gesunde Hochschulen.  
<http://www.gesundehochschulen.ch/dokumente/grundlagenpapiere/>
- Nordström, K. (2021). *Spiritualität und Gesundheit* [Power Point].
- Okanagan Charta: Eine internationale Charta für gesundheitsfördernde Universitäten & Hochschulen*. (2015).
- Pesch, D. (2023). Massive Selbstüberschätzung: Was steckt hinter dem Dunning-Kruger-Effekt? *Handelsblatt*. <https://www.handelsblatt.com/karriere/massive-selbstueberschaetzung-was-steckt-hinter-dem-dunning-kruger-effekt-/28952870.html>
- Piron, H. (2020). *Meditationstiefe* (1. Aufl.). Springer Verlag.  
<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-58881-9>
- Rosa, H. (2012). *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung* (1. Auflage). Suhrkamp.

- Sauer, S., Strobl, C., Walach, H. & Kohls, N. (2013). Rasch-Analyse des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit. *Diagnostica*, 59(2), 86-99.  
<https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000084>
- Schindler, S. (2020). Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 27(1), 112.  
<https://doi.org/10.1007/s11613-020-00641-z>
- Schmidt, S. (2014). Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. *SUCHT*, 60(1), 13-19. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000287>
- Schulz, L. (2019). *SAP for You: Mitarbeiterprogramm für Achtsamkeit*. SAP News Center.  
<https://news.sap.com/germany/2019/10/achtsam-arbeiten/>
- Sill, H. (2021). *Signifikanzniveau einfach erklärt mit Beispiel*. Scribbr.  
<https://www.scribbr.de/statistik/signifikanzniveau/>
- Slavik, A. (2019). Kann man Berufliches und Privates trennen? [Zeitung]. *Süddeutsche Zeitung*. <https://www.sueddeutsche.de/karriere/arbeit-privatsphaere-kollegen-kultur-1.4663953>
- Stork, W., Heimes, S., Aatz, H. & Boll, J. (2020). Achtsamkeit und Resilienz in der Hochschullehre: Zur Wirksamkeit stressreduzierender und resilienzfördernder Maßnahmen im Studium—Ergebnis und Erkenntnisse im Zusammenhang mit der Studie RODS II an der Hochschule Darmstadt. *Zentrum für nachhaltige Wirtschafts- und Unternehmenspolitik*, 4, 1-37.
- Studyflix. (2023). *Chi Quadrat Test*. Studyflix. <https://studyflix.de/statistik/chi-quadrat-test-1683>
- Volken, T., Zysset, A., Amendola, S., Klein Swormink, A., Huber, M., von Wyl, A. & Dratva, J. (2021). Depressive Symptoms in Swiss University Students during the COVID-19

Pandemic and Their Correlates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1-14), Art. 4. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041458>

WHO. (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. 6.

Wulff, Dr. C. (2020). So tickt die Generation Z. *PwC*. <https://www.pwc.de/de/handel-und-konsumguter/so-tickt-die-generation-z.html>

ZDF, & ARD. (2023). *Nutzung von Messengern*. Onlinestudie. <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/tabellen-onlinenutzung/social-media-und-messenger/messenger/>

ZHAW. (2021a). *Arbeiten an der ZHAW*. ZHAW.

ZHAW. (2021b). *Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) Ausschreibung zur Projektförderung*.

ZHAW. (2023). *Kurs: BA.XX.358 „In der Stille liegt die Kraft“—Gesundheitsförderung durch achtsamkeitsbasierte Techniken zur Stressreduktion*.

<https://moodle.zhaw.ch/course/view.php?id=11540>

## 8 Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

### Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1</b> Alter der Studierenden (N=81) .....	21
<b>Abbildung 2</b> Alter der Dozierenden (N=10) .....	21
<b>Abbildung 3</b> Semesterzugehörigkeit der Studierenden (N=80) .....	22
<b>Abbildung 4</b> Mindful Attention and Awareness Scale – Dozierende (N=9).....	23
<b>Abbildung 5</b> Mindful Attention and Awareness Scale – Studierende (N=70).....	24
<b>Abbildung 6</b> Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit – Dozierende (N=10).....	25
<b>Abbildung 7</b> Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit – Studierende (N=67).....	26
<b>Abbildung 8</b> Integration – Studierende (N=65) und Dozierende (N=9).....	30
<b>Abbildung 9</b> Dauer – Studierende (N=61) und Dozierende (N=10).....	31
<b>Abbildung 10</b> Wochenpensum – Studierende (N=61) und Dozierende (N=10).....	32

### Tabellenverzeichnis

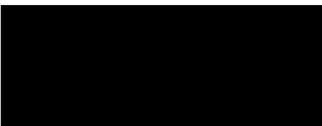
<b>Tabelle 1</b> Anzahl Studierende nach WhatsApp-Chats .....	14
<b>Tabelle 2</b> Themenblöcke Fragebogen.....	17
<b>Tabelle 3</b> Definition Achtsamkeit – Studierende (N=68) (Frage 6 & 7).....	27
<b>Tabelle 4</b> Definition Achtsamkeit – Dozierende (N=10) (Frage 5 & 6).....	27
<b>Tabelle 5</b> Vorbereitung und Durchführung - Dozierenden (N=10).....	33
<b>Tabelle 6</b> Hürden für Integration von Achtsamkeitsaktivitäten seitens der Studierenden (N=74) und Dozierenden (N=10) .....	34

## **9 Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl**

### **Eigenständigkeitserklärung**

«Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet sowie die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommen Stellen/Gedanken als solche kenntlich gemacht habe.»

Ort, Datum: [REDACTED] 5. Mai 2023



### **Wortzahl**

Wortzahl Abstract: 174 Wörter

Wortzahl Bachelorarbeit (exklusive Titelblatt, Abstract, Tabellen, Abbildungen, Literaturverzeichnis, Danksagung, Eigenständigkeitserklärung und Anhänge):  
11.794 Wörter

# Anhang

## A Fragebogen Dozierende

### 1 - Demografische Daten

*Ich identifiziere mich mit dem folgenden Geschlecht*

- Weiblich
- Männlich
- Divers
- Keine Angaben

### 2 - Demografische Daten

*Ich gehöre folgender Altersgruppe an*

- 18-25 Jahre
- 26-30 Jahre
- 31-40 Jahre
- Über 40

### 3 - Selbsteinschätzung 1

*Untenstehend finden Sie 15 Situationen, die Sie möglicherweise schon einmal erlebt haben. Diese Items sind dem MAAS-Fragebogen entnommen. Bitte geben Sie auf einer Skala von 1-6 an, wie **häufig** oder **selten** dieses Ereignis bei Ihnen eingetreten ist.*

*Versuchen Sie intuitiv zu antworten, ohne sich viel Gedanken um das Ereignis oder die Folgen Ihrer Antwort zu machen.*

	1 Fast immer	2 Sehr häufig	3 Eher häufig	4 Eher selten	5 Sehr selten	6 Fast nie
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusstwerden.	<input type="radio"/>					

Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich anderes denke.	<input type="radio"/>					
Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	<input type="radio"/>					
Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingehere, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	<input type="radio"/>					
Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	<input type="radio"/>					
Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	<input type="radio"/>					
Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	<input type="radio"/>					
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	<input type="radio"/>					
Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.	<input type="radio"/>					
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	<input type="radio"/>					
Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.	<input type="radio"/>					
Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.	<input type="radio"/>					
Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.	<input type="radio"/>					

Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	<input type="radio"/>					
Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	<input type="radio"/>					

## 4 - Selbsteinschätzung 2

*Kreuzen Sie bei jeder der 14 Situationen die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft. Diese Items sind dem FFA entnommen. Antworten Sie bitte ehrlich und spontan, es gibt kein "richtig" oder "falsch". Ihre persönlichen Erfahrungen sind wichtig.*

	Fast nie	Eher selten	Relativ oft	Fast immer
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5 - Achtsamkeit - Definition

*Können Sie «Achtsamkeit» definieren?*

- Ja
- Nein
- Ich bin mir nicht sicher

## 6 - Achtsamkeit - Definition

*«Achtsamkeit» meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln.*

*Hätten Sie Achtsamkeit so beschrieben?*

- Ja
- Nein

## 7 - Achtsamkeit - Definition

*«Achtsamkeit» meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln.*

*Ist diese Achtsamkeitsdefinition für Sie nachvollziehbar?*

- Ja
- Nein

## 8 - Achtsamkeit und Stress

*Wussten Sie, dass Achtsamkeit ein wissenschaftlich fundiertes Mittel zur Stressreduktion ist?*

- Ja
- Nein

## 9 - Achtsamkeitsübungen

*Haben Sie bereits Achtsamkeitsübungen (Yoga, achtsames Essen, Meditation etc.) praktiziert?*

- Ja
- Nein

## 10 - Angebote an der ZHAW

*Haben Sie vom Angebot der Mindfulness-Sessions an der ZHAW gehört*

- Ja
- Nein

## 11 - Angebote an der ZHAW

*Haben Sie das Angebot der Mindfulness-Sessions mindestens 1-Mal in Anspruch genommen*

- Ja
- Nein

## 12 - Rahmenbedingungen - Integration

*Sollen die Angebote zur Stärkung der Achtsamkeit ins Studium integriert werden und wenn ja wie?*

*Achtsamkeit...*

- integriert in ein Modul
- als Wahlpflichtmodul
- als freiwilliges zusätzliches Angebot

## 13 - Rahmenbedingungen - Dauer

*Wie lange sollte eine Achtsamkeitsaktivität dauern?*

- 1-3 min
- 4-6 min
- 7-10 min
- 11-15 min
- 16-20 min
- Mehr als 21 min

## 14 - Rahmenbedingungen - Wochenpensum

*Wie viel Zeit sollten die Achtsamkeitsaktivitäten in der Woche gesamthaft einnehmen?*

- 1-30 min
- 31-45 min
- 46-60 min
- 60-85 min
- 86-90 min
- mehr als 90 min

## 15 - Rahmenbedingungen - Durchführung

*Welche Art der Vorbereitung und Durchführung könnten Sie sich vorstellen?*

*Achtsamkeitsaktivität...*

- selbst vorbereiten
- selbst durchführen
- durch eine externe Person vorbereiten lassen
- durch eine externe Person durchführen lassen
- von Studierenden vorbereiten lassen
- von Studierenden durchführen lassen

## 16 - Rahmenbedingungen - Hürden

*Was wären Hürden, um die Achtsamkeitsaktivitäten im Studium einzubauen?*

- Zeitlicher Mehraufwand
- Kein Interesse
- Stundenplan
- Höherer Lernaufwand
- Kein wichtiges Thema
- Befremdlichkeit

- Keine Gründe
- Weitere Hürden

## **17 - Studiengang GP**

*Finden Sie das Angebot der Achtsamkeitsaktivitäten ist für den Studiengang GP passend?*

- Ja
- Nein

## **B Fragebogen Studierende**

### **1 - Demografische Daten**

*Ich identifiziere mich mit dem folgenden Geschlecht*

- Weiblich
- Männlich
- Divers
- Keine Angaben

### **2 - Demografische Daten**

*Ich gehöre folgender Altersgruppe an*

- 18-25 Jahre
- 26-30 Jahre
- 31-40 Jahre
- Über 40

### **3 - Demografische Daten**

*In welchem Semester befindest Du dich?*

- 1. Semester
- 2. Semester
- 3. Semester
- 4. Semester
- 5. Semester
- 6. Semester
- 7. Semester
- 8. Semester

- 9. Semester
- 10. Semester
- Mehr als 10. Semester

#### 4 - Selbsteinschätzung 1

Untenstehend findest Du 15 Situationen, die sie möglicherweise schon einmal erlebt haben. Diese Items sind dem MAAS-Fragebogen entnommen. Gebe mittels einer Skala von 1-6 an, wie **häufig** oder **selten** dieses Ereignis bei dir eingetreten ist.

Versuche intuitiv zu antworten, ohne Dir viel Gedanken um das Ereignis oder die Folgen deiner Antwort zu machen.

	1 Fast immer	2 Sehr häufig	3 Eher häufig	4 Eher selten	5 Sehr selten	6 Fast nie
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusstwerden.	<input type="radio"/>					
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich anderes denke.	<input type="radio"/>					
Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	<input type="radio"/>					
Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingeh, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	<input type="radio"/>					
Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	<input type="radio"/>					
Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	<input type="radio"/>					

Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	<input type="radio"/>					
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	<input type="radio"/>					
Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.	<input type="radio"/>					
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	<input type="radio"/>					
Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.	<input type="radio"/>					
Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.	<input type="radio"/>					
Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.	<input type="radio"/>					
Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	<input type="radio"/>					
Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	<input type="radio"/>					

## 5 - Selbsteinschätzung 2

Kreuze bei jeder der 14 *Situationen* die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft. Diese Items sind dem FFA entnommen. Antworte bitte ehrlich und spontan, es gibt kein "richtig" oder "falsch". Deine persönlichen Erfahrungen sind wichtig.

	Fast nie	Eher selten	Relativ oft	Fast immer
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6 - Achtsamkeit - Definition

*Kannst Du «Achtsamkeit» definieren?*

- Ja
- Nein
- Ich bin mir nicht sicher

## 7 - Achtsamkeit - Definition

*«Achtsamkeit» meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln.*

*Hättest Du Achtsamkeit so beschrieben?*

- Ja
- Nein

## 8 - Achtsamkeit - Definition

*«Achtsamkeit» meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln.*

*Ist diese Achtsamkeitsdefinition für Dich nachvollziehbar?*

- Ja
- Nein

## 9 - Achtsamkeit und Stress

*Wusstest Du, dass Achtsamkeit ein wissenschaftlich fundiertes Mittel zur Stressreduktion ist?*

- Ja
- Nein

## 10 - Achtsamkeitsübungen

*Hast Du bereits Achtsamkeitsübungen (Yoga, achtsames Essen, Meditation etc.) praktiziert?*

- Ja

Nein

## 11 - Angebote an der ZHAW

*Ich habe vom Angebot der Mindfulness-Sessions an der ZHAW gehört*

Ja

Nein

## 12 - Angebote an der ZHAW

*Ich habe das Angebot der Mindfulness-Sessions mindestens 1-Mal in Anspruch genommen*

Ja

Nein

## 13 - Rahmenbedingungen - Teilnahme

*Könntest Du dir vorstellen an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen?*

Ja

Nein

## 14 - Rahmenbedingungen - Integration

*Sollen die Angebote zur Stärkung der Achtsamkeit ins Studium integriert werden und wenn ja wie?*

*Achtsamkeit...*

integriert in ein Modul

als Wahlpflichtmodul

als freiwilliges zusätzliches Angebot

## 15 - Rahmenbedingungen - Format

*In welchem Rahmen würdest Du an den Achtsamkeitsaktivitäten teilnehmen?*

- Unterricht vor Ort
- Unterricht online

## **16 - Rahmenbedingungen - Dauer**

*Wie lange sollte eine Achtsamkeitsaktivität dauern?*

- 1-3 min
- 4-6 min
- 7-10 min
- 11-15 min
- 16-20 min
- Mehr als 21 min

## **17 - Rahmenbedingungen - Wochenpensum**

*Wie viel Zeit sollten die Achtsamkeitsaktivitäten in der Woche gesamthaft einnehmen?*

- 1-30 min
- 31-45 min
- 46-60 min
- 60-85 min
- 86-90 min
- mehr als 90 min

## **18 - Rahmenbedingungen - Hürden**

*Was wären Hürden, um die Achtsamkeitsaktivitäten im Studium einzubauen?*

- Zeitlicher Mehraufwand
- Kein Interesse
- Stundenplan

- Höherer Lernaufwand
- Kein wichtiges Thema
- Befremdlichkeit
- Keine Gründe
- Weitere Hürden

## **19 - Studiengang GP**

*Findest Du das Angebot der Achtsamkeitsaktivitäten ist für den Studiengang GP passend?*

- Ja
- Nein

## C Mindful Attention and Awareness Scale

	1 Fast Immer	2 Sehr häufig	3 Eher häufig	4 Eher selten	5 Sehr selten	6 Fast nie
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusst werden.	1	2	3	4	5	6
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich an anderes denke.	1	2	3	4	5	6
Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	1	2	3	4	5	6
Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingehe, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	1	2	3	4	5	6
Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	1	2	3	4	5	6
Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	1	2	3	4	5	6
Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	1	2	3	4	5	6
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	1	2	3	4	5	6
Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.	1	2	3	4	5	6
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	1	2	3	4	5	6
Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.	1	2	3	4	5	6
Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.	1	2	3	4	5	6
Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.	1	2	3	4	5	6
Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	1	2	3	4	5	6
Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	1	2	3	4	5	6

### Berechnung

Alle Antwortoptionen wie folgt bewerten

Fast immer = 1

Sehr häufig = 2

Eher häufig = 3

Eher selten = 4

Sehr selten = 5

Fast nie = 6

Im Anschluss die Zahlen summieren und durch die Anzahl an Aussagen (15) dividieren.

Der errechnete Wert stellt den Grad der dispositionellen oder charakterlichen Achtsamkeit dar. Je höher der Wert, desto häufiger befindet sich die Person in einem Zustand der Achtsamkeit  
(Brown & Ryan, 2003)

## D Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
1. Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Berechnung

Alle Antworten wie folgt bewerten (Items 1-12 und 14)

Fast nie = 1

Eher selten = 2

Relativ oft = 3

Fast immer = 4

Bei Item 13 ist es wie folgt zu werten

Fast nie = 4

Eher selten = 3

Relativ oft = 2

Fast immer = 1

Jeder Teilnehmende hat nun eine eigene Punktzahl, die man durch die Anzahl der befragten Aussagen (14) dividiert.

Ergebnis = Hohe Werte weisen auf eine stärker ausgeprägte Achtsamkeit hin (Walach, 2004)

## E Tabellen

### Keywords der selektiven Literaturrecherche

Thema	Zielgruppe	Setting
Achtsamkeit / mindfulness	Studierende / students	Hochschule
Achtsamkeitsaktivitäten/ mindfulness activities	Dozierende / teachers	Universität / university
Stressreduktion / stress reduction	Lehrpersonen / teacher	Unternehmen / company
Gesundheit / health		Betriebe / Business
		Schweiz / switzerland

### Aussagen zur Selbsteinschätzung der Dozierenden (MAAS)

	Ø	N	1 Fast immer	2 Sehr häufig	3 Eher häufig	4 Eher selten	5 Sehr selten	6 Fast nie
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusstwerden.	Ø: 3	10	1 (10 %)	1 (10 %)	2 (20 %)	5 (50 %)	1 (10 %)	
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich anderes denke.	Ø: 4	10		1 (10 %)	1 (10 %)	3 (30 %)	3 (30 %)	2 (20 %)
Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	Ø: 4	10			3 (30 %)	5 (50 %)	2 (20 %)	
Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingeh, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	Ø: 3	10			8 (80 %)	2 (20 %)		
Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	Ø: 4	9	1 (11 %)	1 (11 %)	1 (11 %)	3 (33 %)	3 (33 %)	

Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	Ø: 3	9	1 (11 %)	4 (44 %)		1 (11 %)	2 (22 %)	1 (11 %)
Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	Ø: 5	9			2 (22 %)	1 (11 %)	5 (56 %)	1 (11 %)
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	Ø: 4	9	1 (11 %)	1 (11 %)		5 (56 %)	2 (22 %)	
Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.	Ø: 4	9			3 (33 %)	3 (33 %)	2 (22 %)	1 (11 %)
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	Ø: 4	9		2 (22 %)		3 (33 %)	2 (22 %)	2 (22 %)
Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.	Ø: 3	9	1 (11 %)	2 (22 %)	2 (22 %)	3 (33 %)	1 (11 %)	
Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.	Ø: 4	9	1 (11 %)	1 (11 %)		1 (11 %)	5 (56 %)	1 (11 %)
Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.	Ø: 4	9			4 (44 %)	2 (22 %)	2 (22 %)	1 (11 %)
Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	Ø: 4	9		1 (11 %)		5 (56 %)	3 (33 %)	
Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	Ø: 5	9			1 (11 %)	2 (22 %)	2 (22 %)	4 (44 %)
<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>5</b> (3,6 %)	<b>14</b> (10,1 %)	<b>28</b> (20,1 %)	<b>44</b> (31,6 %)	<b>35</b> (25,2 %)	<b>13</b> (9,4 %)

Anmerkung: eigene Darstellung

## Aussagen zur Selbsteinschätzung der Studierenden (MAAS)

	Ø	N	1 Fast immer	2 Sehr häufig	3 Eher häufig	4 Eher selten	5 Sehr selten	6 Fast nie
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusstwerden.	Ø: 4	71	1 (1 %)	6 (8 %)	22 (31 %)	30 (42 %)	11 (15 %)	1 (1 %)
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich anderes denke.	Ø: 4	71		1 (1 %)	15 (21 %)	19 (27 %)	22 (31 %)	14 (20 %)
Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	Ø: 3	70	1 (1 %)	10 (14 %)	27 (39 %)	23 (33 %)	7 (10 %)	2 (3 %)
Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingehere, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	Ø: 3	70	5 (7 %)	9 (13 %)	30 (43 %)	21 (30 %)	4 (6 %)	1 (1 %)
Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	Ø: 4	70	2 (3 %)	6 (9 %)	17 (24 %)	19 (27 %)	18 (26 %)	8 (11 %)
Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	Ø: 3	70	12 (17 %)	22 (31 %)	13 (19 %)	11 (16 %)	5 (7 %)	7 (10 %)
Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	Ø: 4	69	1 (1 %)	6 (9 %)	32 (46 %)	17 (25 %)	9 (13 %)	4 (6 %)
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	Ø: 4	70		8 (11 %)	19 (27 %)	26 (37 %)	13 (19 %)	4 (6 %)
Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.	Ø: 4	70		7 (10 %)	19 (27 %)	29 (41 %)	12 (17 %)	3 (4 %)
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	Ø: 4	70		6 (9 %)	15 (21 %)	33 (47 %)	10 (14 %)	6 (9 %)

Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.	Ø: 3	70	2 (3 %)	11 (16 %)	25 (36 %)	20 (29 %)	9 (13 %)	3 (4 %)
Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.	Ø: 4	70	1 (1 %)	7 (10 %)	7 (10 %)	21 (30 %)	14 (20 %)	20 (29 %)
Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.	Ø: 3	70	4 (6 %)	11 (16 %)	27 (39 %)	15 (21 %)	8 (11 %)	5 (7 %)
Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	Ø: 4	69		4 (6 %)	23 (33 %)	29 (42 %)	9 (13 %)	4 (6 %)
Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	Ø: 4	70	4 (6 %)	6 (9 %)	16 (23 %)	13 (19 %)	16 (23 %)	15 (21 %)
<b>Total</b>		<b>1050</b>	<b>33</b> (3,1 %)	<b>120</b> (12,4 %)	<b>307</b> (29,2 %)	<b>326</b> (31 %)	<b>167</b> (15,9 %)	<b>97</b> (9,2 %)

Anmerkung: eigene Darstellung

### Aussagen zur Selbsteinschätzung der Dozierenden (FFA)

	Ø	N	1 Fast nie	2 Eher selten	3 Relativ oft	4 Fast immer
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	Ø: 3	10	1 (10 %)	2 (20 %)	4 (40 %)	3 (30 %)
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	Ø: 2	10	1 (10 %)	7 (70 %)	2 (20 %)	
Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	Ø: 3	10	1 (10 %)	2 (20 %)	7 (70 %)	
Ich kann mich selbst wertschätzen.	Ø: 3	10		2 (20 %)	6 (60 %)	2 (20 %)
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	Ø: 3	10		1 (10 %)	8 (80 %)	1 (10 %)
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	Ø: 3	10	1 (10 %)	3 (30 %)	4 (40 %)	2 (20 %)
Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	Ø: 3	10	1 (10 %)	3 (30 %)	6 (60 %)	
Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	Ø: 3	10		5 (50 %)	5 (50 %)	

Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	Ø: 3	10	1 (10 %)	2 (20 %)	6 (60 %)	1 (10 %)
Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	Ø: 3	10	2 (20 %)	2 (20 %)	5 (50 %)	1 (10 %)
In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	Ø: 3	10		4 (40 %)	5 (50 %)	1 (10 %)
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	Ø: 2	10	2 (20 %)	6 (60 %)	2 (20 %)	
Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	Ø: 2	10	1 (10 %)	6 (60 %)	2 (20 %)	1 (10 %)
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	Ø: 2	10	1 (10 %)	6 (60 %)	2 (20 %)	1 (10 %)
<b>Total</b>		<b>140</b>	<b>12</b> (8,6 %)	<b>51</b> (36,4 %)	<b>64</b> (45,7 %)	<b>13</b> (9,3 %)

Anmerkung: eigene Darstellung

### Aussagen zur Selbsteinschätzung der Studierende (FFA)

	Ø	N	1 Fast nie	2 Eher selten	3 Relativ oft	4 Fast immer
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	Ø: 3	68	1 (1 %)	9 (13 %)	40 (59 %)	18 (26 %)
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	Ø: 3	68	4 (6 %)	32 (47 %)	23 (34 %)	9 (13 %)
Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	Ø: 3	68	5 (7 %)	28 (41 %)	31 (46 %)	4 (6 %)
Ich kann mich selbst wertschätzen.	Ø: 3	68	1 (1 %)	19 (28 %)	35 (51 %)	13 (19 %)
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	Ø: 3	66	1 (1 %)	14 (21 %)	37 (56 %)	14 (21 %)
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	Ø: 3	67	6 (9 %)	24 (36 %)	31 (46 %)	6 (9 %)
Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	Ø: 3	67	2 (3 %)	20 (30 %)	41 (61 %)	4 (6 %)
Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	Ø: 3	66	3 (5 %)	18 (27 %)	37 (56 %)	8 (12 %)
Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	Ø: 3	67	8 (12 %)	21 (31 %)	33 (49 %)	5 (7 %)
Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	Ø: 2	66	6 (9 %)	37 (56 %)	20 (30 %)	3 (5 %)

In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	Ø: 3	67	6 (9 %)	25 (37 %)	29 (43 %)	7 (10 %)
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	Ø: 2	67	7 (10 %)	38 (57 %)	20 (30 %)	2 (3 %)
Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	Ø: 2	67	13 (19 %)	30 (45 %)	18 (27 %)	6 (9 %)
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	Ø: 3	66	3 (5 %)	24 (36 %)	27 (41 %)	12 (18 %)
<b>Total</b>		<b>938</b>	<b>66</b> (7 %)	<b>339</b> (36,1 %)	<b>422</b> (45 %)	<b>111</b> (11,9 %)

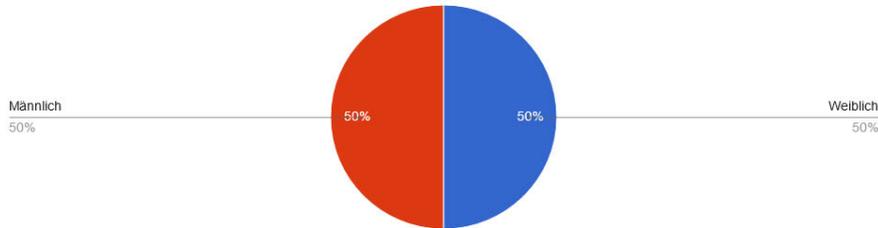
Anmerkung: eigene Darstellung

## F Ergebnisse Dozierende

### 1 - Demografische Daten

*Ich identifiziere mich mit dem folgenden Geschlecht*

Demografische Daten

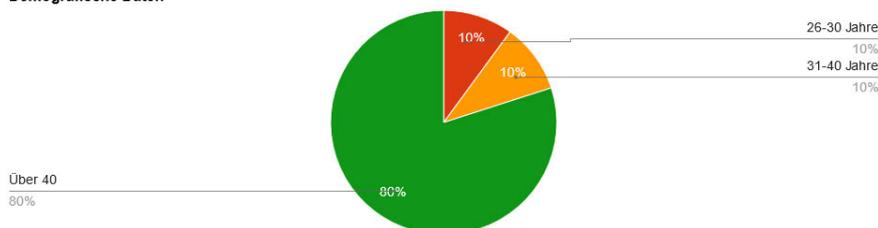


Option	Prozent	Anzahl
Weiblich	50.00	5
Männlich	50.00	5
Divers	0.00	0
Keine Angaben	0.00	0

### 2 - Demografische Daten

*Ich gehöre folgender Altersgruppe an*

Demografische Daten

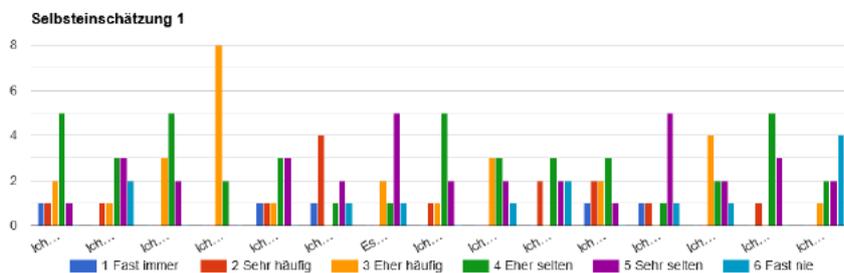


Option	Prozent	Anzahl
18-25 Jahre	0.00	0
26-30 Jahre	10.00	1
31-40 Jahre	10.00	1
Über 40	80.00	8

### 3 - Selbsteinschätzung 1

Untenstehend finden Sie 15 Situationen, die Sie möglicherweise schon einmal erlebt haben. Diese Items sind dem MAAS-Fragebogen entnommen. Bitte geben Sie auf einer Skala von **1-6** an, wie **häufig** oder **selten** dieses Ereignis bei Ihnen eingetreten ist.

Versuchen Sie intuitiv zu antworten, ohne sich viel Gedanken um das Ereignis oder die Folgen Ihrer Antwort zu machen.



	Ø	1 Fast immer 1	2 Sehr häufig 2	3 Eher häufig 3	4 Eher selten 4	5 Sehr selten 5	6 Fast nie 6
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusst werden.	Ø: 3.4 Σ: 10	1 10%	1 10%	2 20%	5 50%	1 10%	
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich anderes denke.	Ø: 4.4 Σ: 10		1 10%	1 10%	3 30%	3 30%	2 20%
Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	Ø: 3.9 Σ: 10			3 30%	5 50%	2 20%	

Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingeh, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	Ø: 3.2 Σ: 10			8 80%	2 20%		
Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	Ø: 3.67 Σ: 9	1 11.11%	1 11.11%	1 11.11%	3 33.33%	3 33.33%	
Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	Ø: 3.22 Σ: 9	1 11.11%	4 44.44%		1 11.11%	2 22.22%	1 11.11%
Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	Ø: 4.56 Σ: 9			2 22.22%	1 11.11%	5 55.56%	1 11.11%
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	Ø: 3.89 Σ: 9		1 11.11%	1 11.11%	5 55.56%	2 22.22%	
Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.	Ø: 4.11 Σ: 9			3 33.33%	3 33.33%	2 22.22%	1 11.11%
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	Ø: 4.22 Σ: 9		2 22.22%		3 33.33%	2 22.22%	2 22.22%
Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.	Ø: 3.11 Σ: 9	1 11.11%	2 22.22%	2 22.22%	3 33.33%	1 11.11%	

Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.	Ø: 4,22 Σ: 9	1 11.11%	1 11.11%		1 11.11%	5 55.56%	1 11.11%
Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.	Ø: 4 Σ: 9			4 44.44%	2 22.22%	2 22.22%	1 11.11%
Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	Ø: 4,11 Σ: 9		1 11.11%		5 55.56%	3 33.33%	
Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	Ø: 5 Σ: 9			1 11.11%	2 22.22%	2 22.22%	4 44.44%

Hypothesenberechnung «Laut den Resultaten des MAAS sind GP-Dozierende im Vergleich zu Lehrpersonen ohne spezifische Fachrichtung achtsamer»

### Mittelwert der einzelnen Aussagen des MAAS

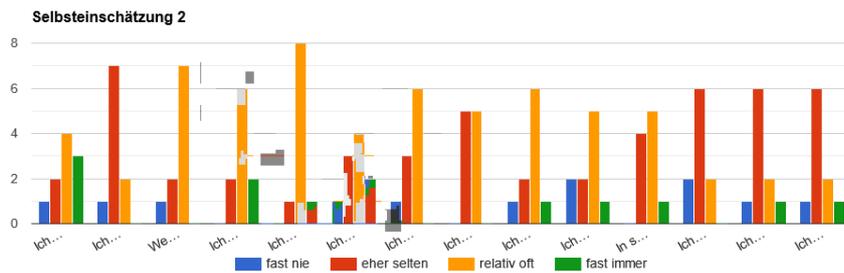
MAAS - D	Dozierende	MAAS - L	Lehrpersonen
1	3,22		4,28
2	4,55		4,68
3	3,78		4,27
4	3,22		3,71
5	3,67		3,5
6	3,22		3,08
7	4,55		3,83
8	3,89		3,56
9	4,11		4,38
10	4,22		4,23
11	3,11		3,45
12	4,22		4,41
13	4		3,63
14	4,11		4,19
15	5		4,5
Mittelwert	3,9256		3,98
Median	4		4,19

### T-Test Berechnung

	Dozierende	Lehrpersonen
Mittelwert	3,9256	3,98
Varianz	0,316873686	0,221542857
Beobachtungen	15	15
Gepoolte Varianz	0,269208271	
Hypothetische Differenz der Mittelwerte	0	
Freiheitsgrade (df)	28	
t-Statistik	-0,28713447	
P(T<=t) einseitig	0,388061815	
Kritischer t-Wert bei einseitigem t-Test	1,701130934	
P(T<=t) zweiseitig	0,776123631	
Kritischer t-Wert bei zweiseitigem t-Test	2,048407142	

## 4 - Selbsteinschätzung 2

Kreuzen Sie bei jeder der 14 Situationen die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft. Diese Items sind dem FFA entnommen. Antworten Sie bitte ehrlich und spontan, es gibt kein "richtig" oder "falsch". Ihre persönlichen Erfahrungen sind wichtig.



	Ø	Fast nie 1	Eher selten 2	Relativ oft 3	Fast immer 4
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	Ø: 2.9 Σ: 10	1 10%	2 20%	4 40%	3 30%
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	Ø: 2.1 Σ: 10	1 10%	7 70%	2 20%	
Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	Ø: 2.6 Σ: 10	1 10%	2 20%	7 70%	
Ich kann mich selbst wertschätzen.	Ø: 3 Σ: 10		2 20%	6 60%	2 20%
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	Ø: 3 Σ: 10		1 10%	8 80%	1 10%
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	Ø: 2.7 Σ: 10	1 10%	3 30%	4 40%	2 20%
Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	Ø: 2.5 Σ: 10	1 10%	3 30%	6 60%	

Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	Ø: 2.5 Σ: 10		5 50%	5 50%	
Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	Ø: 2.7 Σ: 10	1 10%	2 20%	6 60%	1 10%
Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	Ø: 2.5 Σ: 10	2 20%	2 20%	5 50%	1 10%
In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	Ø: 2.7 Σ: 10		4 40%	5 50%	1 10%
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	Ø: 2 Σ: 10	2 20%	6 60%	2 20%	
Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	Ø: 2.3 Σ: 10	1 10%	6 60%	2 20%	1 10%
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	Ø: 2.3 Σ: 10	1 10%	6 60%	2 20%	1 10%

## Mittelwerte der Dozierenden nach Aussagen des FFA

1	2,9
2	2,1
3	2,6
4	3
5	3
6	2,7
7	2,5
8	2,5
9	2,7
10	2,5
11	2,7
12	2
13	2,73
14	2,3
<b>Total</b>	<b>2,62</b>

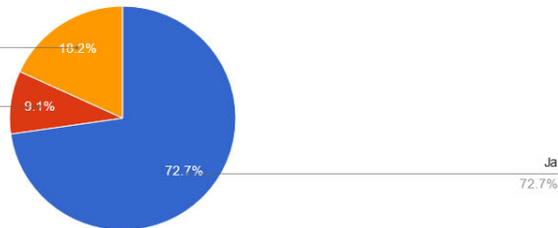
## 5 - Achtsamkeit - Definition

*Können Sie «Achtsamkeit» definieren?*

**Achtsamkeit - Definition**

Ich bin mir nicht sicher  
18.2%

Nein  
9.1%



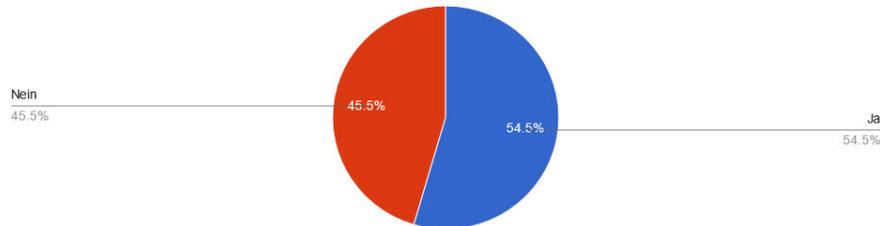
Option	Prozent	Anzahl
Ja	72.73	8
Nein	9.09	1
Ich bin mir nicht sicher	18.18	2

## 6 - Achtsamkeit - Definition

«Achtsamkeit» meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln.

Hätten Sie Achtsamkeit so beschrieben?

Achtsamkeit - Definition



Option	Prozent	Anzahl
Ja	54.55	6
Nein	45.45	5

## 7 - Achtsamkeit - Definition

«Achtsamkeit» meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln.

Ist diese Achtsamkeitsdefinition für Sie nachvollziehbar?

Achtsamkeit - Definition

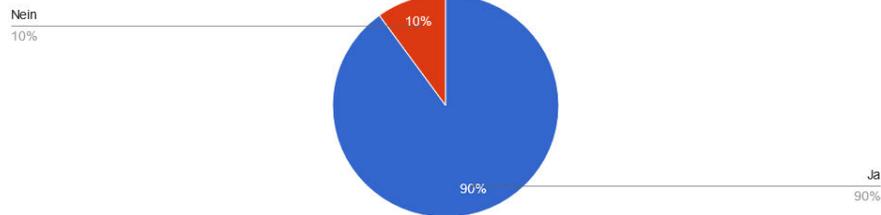


Option	Prozent	Anzahl
Ja	100.00	1
Nein	0.00	0

## 8 - Achtsamkeit und Stress

*Wussten Sie, dass Achtsamkeit ein wissenschaftlich fundiertes Mittel zur Stressreduktion ist?*

**Achtsamkeit und Stress**

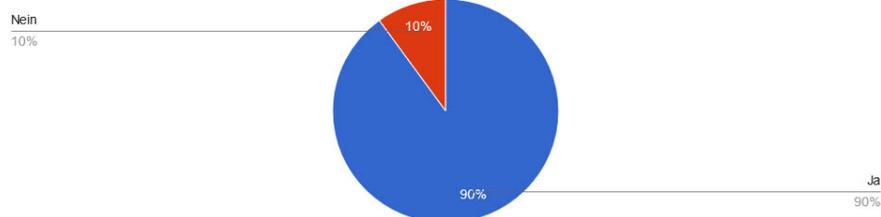


Option	Prozent	Anzahl
Ja	90.00	9
Nein	10.00	1

## 9 - Achtsamkeitsübungen

*Haben Sie bereits Achtsamkeitsübungen (Yoga, achtsames Essen, Meditation etc.) praktiziert?*

**Achtsamkeitsübungen**

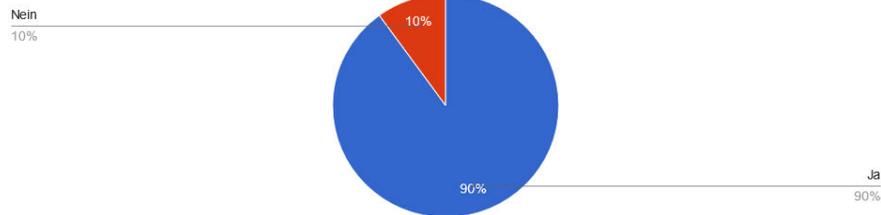


Option	Prozent	Anzahl
Ja	90.00	9
Nein	10.00	1

## 10 - Angebote an der ZHAW

*Haben Sie vom Angebot der Mindfulness-Sessions an der ZHAW gehört*

Angebote an der ZHAW

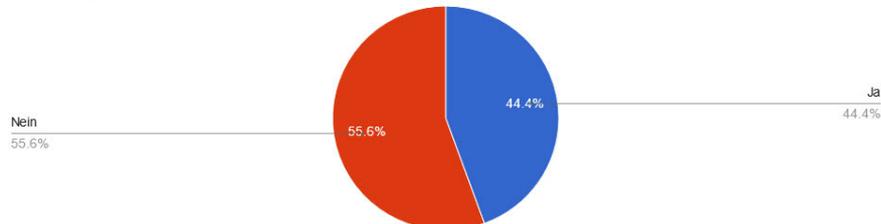


Option	Prozent	Anzahl
Ja	90.00	9
Nein	10.00	1

## 11 - Angebote an der ZHAW

*Haben das Angebot der Mindfulness-Sessions mindestens 1-Mal in Anspruch genommen*

Angebote an der ZHAW



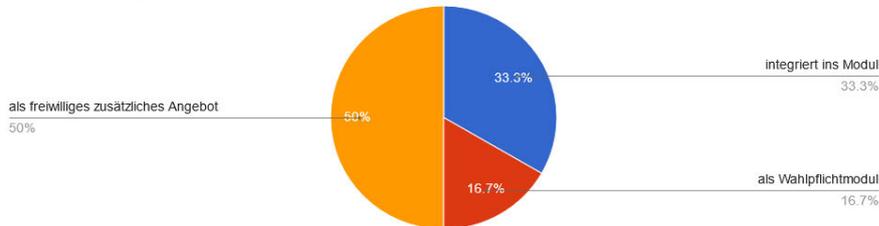
Option	Prozent	Anzahl
Ja	44.44	4
Nein	55.56	5

## 12 - Rahmenbedingungen - Integration

Sollen die Angebote zur Stärkung der Achtsamkeit ins Studium integriert werden und wenn ja wie?

Achtsamkeit...

Rahmenbedingungen - Integration

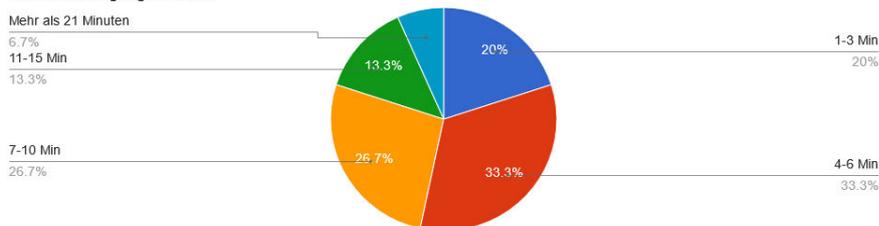


Option	Prozent	Anzahl
integriert in ein Modul	33.33	4
als Wahlpflichtmodul	16.67	2
als freiwilliges zusätzliches Angebot	50.00	6

## 13 - Rahmenbedingungen - Dauer

Wie lange sollte eine Achtsamkeitsaktivität dauern?

Rahmenbedingungen - Dauer



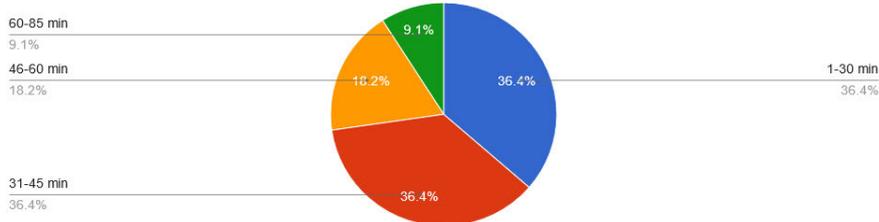
Option	Prozent	Anzahl
1-3 min	20.00	3
4-6 min	33.33	5
7-10 min	26.67	4
11-15 min	13.33	2
16-20 min	0.00	0

Mehr als 21 min	6.67	1
-----------------	------	---

## 14 - Rahmenbedingungen - Wochenpensum

Wie viel Zeit sollten die Achtsamkeitsaktivitäten in der Woche gesamthaft einnehmen?

Rahmenbedingungen - Wochenpensum



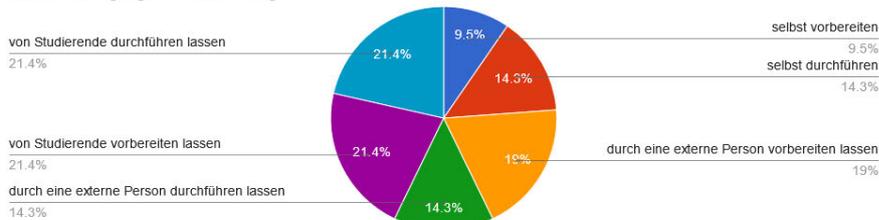
Option	Prozent	Anzahl
1-30 min	36.36	4
31-45 min	36.36	4
46-60 min	18.18	2
60-85 min	9.09	1
86-90 min	0.00	0
mehr als 90 min	0.00	0

## 15 - Rahmenbedingungen - Durchführung

Welche Art der Vorbereitung und Durchführung könnten Sie sich vorstellen?

Achtsamkeitsaktivität...

Rahmenbedingungen - Durchführung



Option	Prozent	Anzahl
selbst vorbereiten	9.52	4
selbst durchführen	14.29	6
durch eine externe Person vorbereiten lassen	19.05	8
durch eine externe Person durchführen lassen	14.29	6
von Studierenden vorbereiten lassen	21.43	9
von Studierenden durchführen lassen	21.43	9

## 16 - Rahmenbedingungen - Hürden

*Was wären Hürden, um die Achtsamkeitsaktivitäten im Studium einzubauen?*

Option	Prozent	Anzahl
Zeitlicher Mehraufwand	30.3	7
Kein Interesse	12.1	4
Stundenplan	24.3	8
Höherer Lernaufwand	3.0	1
Kein wichtiges Thema	0.00	0
Befremdlichkeit	18.2	6
Keine Gründe	0.00	0
Weitere Hürden	12.1	4

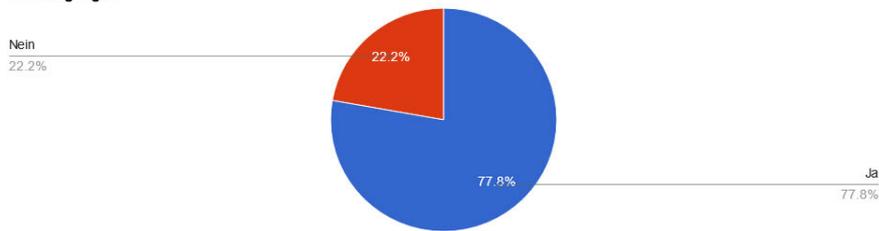
Teilnehmer	Weitere Hürden
7094330	<div style="background-color: black; width: 100%; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 20%; height: 15px;"></div>
7094355	<div style="background-color: black; width: 40%; height: 15px;"></div>

7095180	<div style="background-color: black; width: 100%; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 40%; height: 15px;"></div>
7097636	<div style="background-color: black; width: 100%; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 45%; height: 15px;"></div>

## 17 - Studiengang GP

*Finden Sie das Angebot der Achtsamkeitsaktivitäten ist für den Studiengang GP passend?*

Studiengang GP



Option	Prozent	Anzahl
Ja	77.78	7
Nein	22.22	2

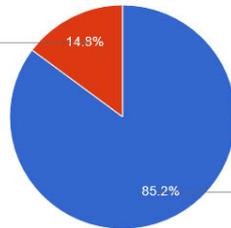
## G Ergebnisse Studierende

### 1 - Demografische Daten

*Ich identifiziere mich mit dem folgenden Geschlecht*

Demografische Daten

Männlich  
14.8%



Weiblich  
85.2%

Option	Prozent	Anzahl
Weiblich	85.19	69
Männlich	14.81	12
Divers	0.00	0
Keine Angaben	0.00	0

### 2 - Demografische Daten

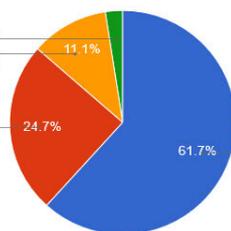
*Ich gehöre folgender Altersgruppe an*

Demografische Daten

Über 40  
2.5%

31-40 Jahre  
11.1%

26-30 Jahre  
24.7%

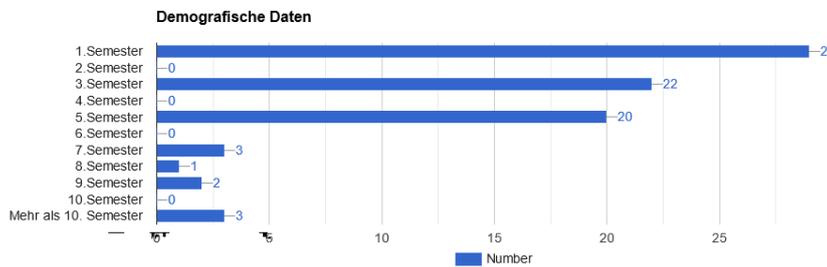


18-25 Jahre  
61.7%

Option	Prozent	Anzahl
18-25 Jahre	61.73	50
26-30 Jahre	24.69	20
31-40 Jahre	11.11	9
Über 40	2.47	2

### 3 - Demografische Daten

*In welchem Semester befindest Du dich?*

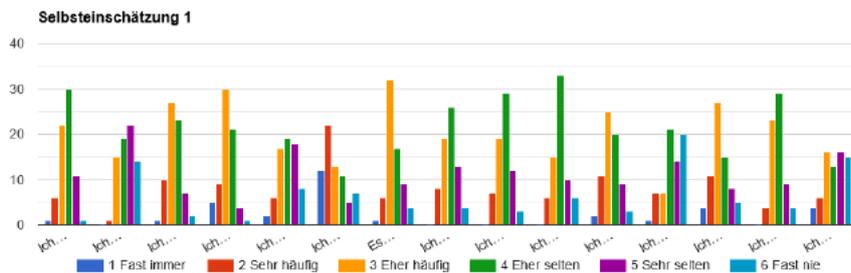


Option	Prozent	Anzahl
1. Semester	36.25	29
2. Semester	0.00	0
3. Semester	27.50	22
4. Semester	0.00	0
5. Semester	25.00	20
6. Semester	0.00	0
7. Semester	3.75	3
8. Semester	1.25	1
9. Semester	2.50	2
10. Semester	0.00	0
Mehr als 10. Semester	3.75	3

## 4 - Selbsteinschätzung 1

Untenstehend findest Du 15 Situationen, die sie möglicherweise schon einmal erlebt haben. Diese Items sind dem MAAS-Fragebogen entnommen. Gebe mittels einer Skala von **1-6** an, wie **häufig** oder **selten** dieses Ereignis bei dir eingetreten ist.

Versuche intuitiv zu antworten, ohne dir viel Gedanken um das Ereignis oder die Folgen deiner Antwort zu machen.



	Ø	1 Fast immer 1	2 Sehr häufig 2	3 Eher häufig 3	4 Eher selten 4	5 Sehr selten 5	6 Fast nie 6
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusst werden.	Ø: 3.66 Σ: 71	1 1.41%	6 8.45%	22 30.99%	30 42.25%	11 15.49%	1 1.41%
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich anderes denke.	Ø: 4.46 Σ: 71		1 1.41%	15 21.13%	19 26.76%	22 30.99%	14 19.72%
Ich finde es schwierig, auf das gegenwärtigen Augenblick passiert.	Ø: 3.44 Σ: 70	1 1.43%	10 14.29%	27 38.57%	23 32.86%	7 10%	2 2.86%
Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingeh, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	Ø: 3.19 Σ: 70	5 7.14%	9 12.86%	30 42.86%	21 30%	4 5.71%	1 1.43%

Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	Ø: 3.99 Σ: 70	2 2.86%	6 8.57%	17 24.29%	19 27.14%	18 25.71%	8 11.43%
Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	Ø: 2.94 Σ: 70	12 17.14%	22 31.43%	13 18.57%	11 15.71%	5 7.14%	7 10%
Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	Ø: 3.57 Σ: 69	1 1.45%	6 8.7%	32 46.38%	17 24.64%	9 13.04%	4 5.8%
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	Ø: 3.8 Σ: 70		8 11.43%	19 27.14%	26 37.14%	13 18.57%	4 5.71%
Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.	Ø: 3.79 Σ: 70		7 10%	19 27.14%	29 41.43%	12 17.14%	3 4.29%
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	Ø: 3.93 Σ: 70		6 8.57%	15 21.43%	33 47.14%	10 14.29%	6 8.57%
Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.	Ø: 3.46 Σ: 70	2 2.86%	11 15.71%	25 35.71%	20 28.57%	9 12.86%	3 4.29%

Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.	Ø: 4.43 Σ: 70	1 1.43%	7 10%	7 10%	21 30%	14 20%	20 28.57%
Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.	Ø: 3.39 Σ: 70	4 5.71%	11 15.71%	27 38.57%	15 21.43%	8 11.43%	5 7.14%
Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	Ø: 3.8 Σ: 69		4 5.8%	23 33.33%	29 42.03%	9 13.04%	4 5.8%
Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	Ø: 4.09 Σ: 70	4 5.71%	6 8.57%	16 22.86%	13 18.57%	16 22.86%	15 21.43%

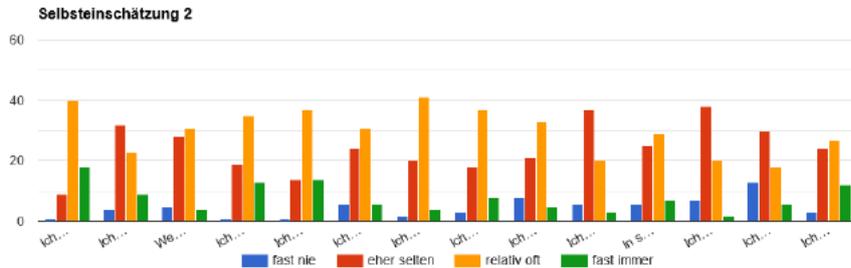
### Mittelwerte der Studierende nach Aussagen des MAAS

1	3,66
2	4,49
3	3,44
4	3,19
5	3,99
6	2,94
7	3,56
8	3,8
9	3,79
10	3,93
11	3,45
12	4,43
13	3,39
14	3,8
15	4,1
<b>Total</b>	<b>3,72</b>

## 5 - Selbsteinschätzung 2

Kreuze bei jeder der **14 Situationen** die Antwort an, die am besten auf Dich zutrifft. Diese Items sind dem FFA entnommen. Antworte bitte ehrlich und spontan, es gibt kein "richtig" oder "falsch".

Deine persönlichen Erfahrungen sind wichtig.



	Ø	Fast nie 1	Eher selten 2	Relativ oft 3	Fast immer 4
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	Ø: 3.1 Σ: 68	1 1.47%	9 13.24%	40 58.82%	18 26.47%
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	Ø: 2.54 Σ: 68	4 5.88%	32 47.06%	23 33.82%	9 13.24%
Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	Ø: 2.5 Σ: 68	5 7.35%	28 41.18%	31 45.59%	4 5.88%
Ich kann mich selbst wertschätzen.	Ø: 2.88 Σ: 68	1 1.47%	19 27.94%	35 51.47%	13 19.12%
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	Ø: 2.97 Σ: 66	1 1.52%	14 21.21%	37 56.06%	14 21.21%
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	Ø: 2.55 Σ: 67	6 8.96%	24 35.82%	31 46.27%	6 8.96%

Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	Ø: 2.7 Σ: 67	2 2.99%	20 29.85%	41 61.19%	4 5.97%
Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	Ø: 2.76 Σ: 66	3 4.55%	18 27.27%	37 56.06%	8 12.12%
Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	Ø: 2.52 Σ: 67	8 11.94%	21 31.34%	33 49.25%	5 7.46%
Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	Ø: 2.3 Σ: 66	6 9.09%	37 56.06%	20 30.3%	3 4.55%
In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	Ø: 2.55 Σ: 67	6 8.96%	25 37.31%	29 43.28%	7 10.45%
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	Ø: 2.25 Σ: 67	7 10.45%	38 56.72%	20 29.85%	2 2.99%
Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	Ø: 2.25 Σ: 67	13 19.4%	30 44.78%	18 26.87%	6 8.96%
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	Ø: 2.73 Σ: 66	3 4.55%	24 36.36%	27 40.91%	12 18.18%

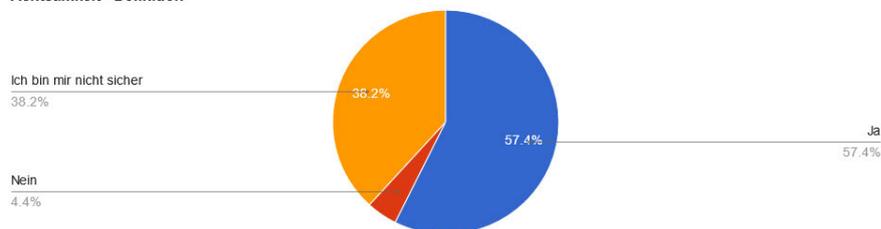
## Mittelwerte der Studierende nach Aussagen des FFA

	Studierende
1	3,1
2	2,54
3	2,5
4	2,88
5	2,97
6	2,55
7	2,7
8	2,76
9	2,52
10	2,3
11	2,55
12	2,25
13	2,79
14	2,73
<b>Total</b>	<b>2,64</b>

## 6 - Achtsamkeit - Definition

*Kannst Du «Achtsamkeit» definieren?*

Achtsamkeit - Definition



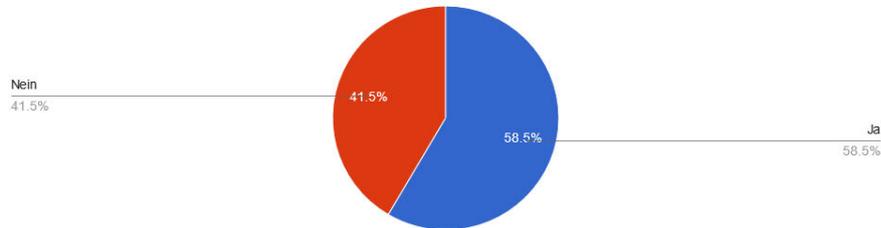
Option	Prozent	Anzahl
Ja	57.35	39
Nein	4.41	3
Ich bin mir nicht sicher	38.24	26

## 7 - Achtsamkeit - Definition

«Achtsamkeit» meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln.

Hättest Du Achtsamkeit so beschrieben?

Achtsamkeit - Definition



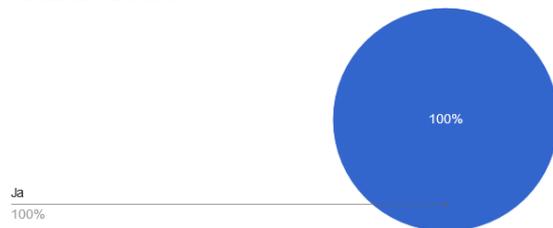
Option	Prozent	Anzahl
Ja	58.46	38
Nein	41.54	27

## 8 - Achtsamkeit - Definition

«Achtsamkeit» meint, absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend zu handeln.

Ist diese Achtsamkeitsdefinition für Dich nachvollziehbar?

Achtsamkeit - Definition

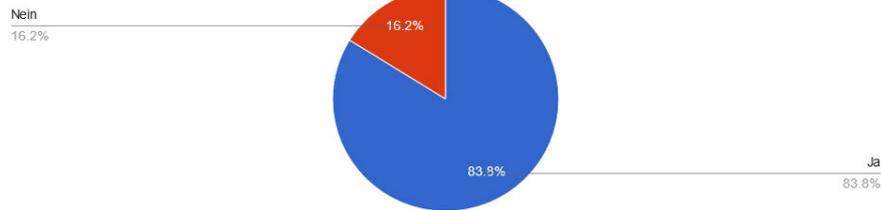


Option	Prozent	Anzahl
Ja	100.00	2
Nein	0.00	0

## 9 - Achtsamkeit und Stress

*Wusstest du, dass Achtsamkeit ein wissenschaftlich fundiertes Mittel zur Stressreduktion ist?*

**Achtsamkeit und Stress**

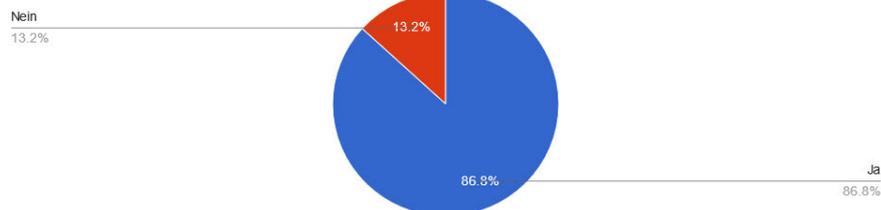


Option	Prozent	Anzahl
Ja	83.82	57
Nein	16.18	11

## 10 - Achtsamkeitsübungen

*Hast Du bereits Achtsamkeitsübungen (Yoga, achtsames Essen, Meditation etc.) praktiziert?*

**Achtsamkeitsübungen**

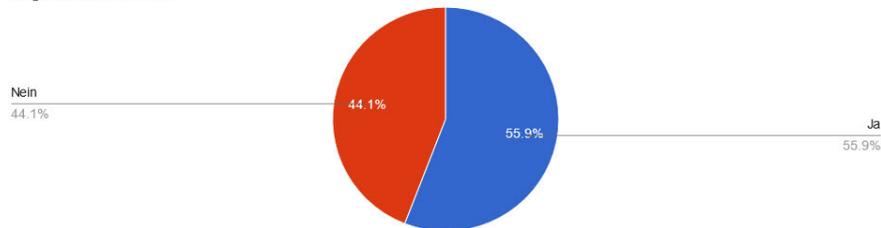


Option	Prozent	Anzahl
Ja	86.76	59
Nein	13.24	9

## 11 - Angebote an der ZHAW

*Ich habe vom Angebot der Mindfulness-Sessions an der ZHAW gehört*

Angebote an der ZHAW

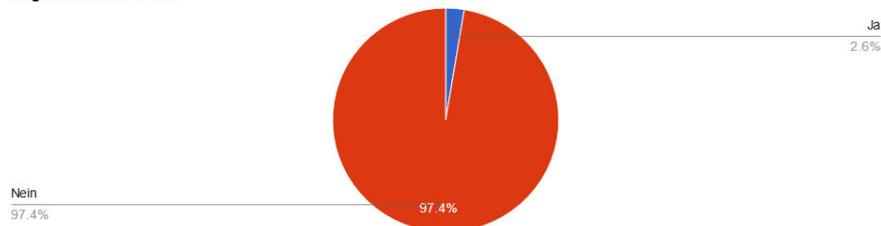


Option	Prozent	Anzahl
Ja	55.88	38
Nein	44.12	30

## 12 - Angebote an der ZHAW

*Ich habe das Angebot der Mindfulness-Sessions mindestens 1-Mal in Anspruch genommen*

Angebote an der ZHAW

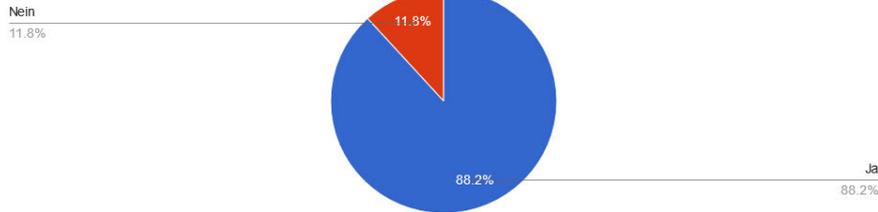


Option	Prozent	Anzahl
Ja	2.63	1
Nein	97.37	37

### 13 - Rahmenbedingungen - Teilnahme

Könntest du dir vorstellen an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen?

Rahmenbedingungen - Teilnahme



Option	Prozent	Anzahl
Ja	88.24	60
Nein	11.76	8

Hypothesenberechnung «Wenn Studierende des ersten Semesters die positive Wirkung von Achtsamkeit zur Stressreduktion kennen, haben sie die Absicht an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen.»

3 - Demograf- ische Daten	1.Semester	9 - Achtsamkeit und Stress	13 - Rahmenbe- dingungen Teilnahme	
			Ja	Nein
	1		1	
	1		1	
	1		1	
	1		0	1
	1		1	
	1		1	
	1		1	
	1		1	
	1		1	
	1		1	
	1		0	1
	1		0	1
	1		1	
	1		0	1
	1		0	1
	1		0	1
	1		1	
	1		1	
	1		1	
	1		1	
	1		1	
	1		1	

1	1	1
1	1	1
22	19	18

### Chi-Quadrat-Test Berechnung

		Stressreduktion		
		Ja	Nein	Total
Teilnahme	Ja	16	2	18
	Nein	3	1	4
	Total	19	3	22

		Stressreduktion		
		Ja	Nein	Total
Teilnahme	Ja	15,54545455	2,454545455	18
	Nein	3,454545455	0,545454545	4
	Total	19	3	22

Qui ^2      0,4640692

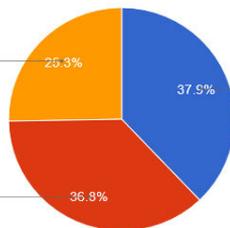
### 14 - Rahmenbedingungen - Integration

*Sollen die Angebote zur Stärkung der Achtsamkeit ins Studium integriert werden und wenn ja wie?*

*Achtsamkeit...*

Rahmenbedingungen - Integration

als freiwilliges zusätzliches Angebot  
25.3%



integriert ins Modul  
37.9%

als Wahlpflichtmodul  
36.8%

Option	Prozent	Anzahl
integriert in ein Modul	37.89	36
als Wahlpflichtmodul	36.84	35
als freiwilliges zusätzliches Angebot	25.26	24

**Hypothesenberechnung** «Studierende nehmen eher an Achtsamkeitsaktivitäten integriert im Modul teil, als an Aktivitäten als zusätzliches, freiwilliges Angebot.»

14 - Rahmenbedingungen - Integration	integriert in ein Modul	als freiwilliges zusätzliches Angebot
	0	1
	0	1
	1	0
	1	0
	0	0
	1	0
	0	1
	0	0
	1	0
	0	1
	1	0
	1	0
	1	1
	0	0
	1	1
	0	0
	1	0
	0	1
	0	0
	1	0
	1	1
	0	0
	1	0
	0	1
	0	0
	1	0
	1	0
	0	0
	1	0
	0	1
	1	1
	0	0
	0	0
	0	0
	1	1
	1	0
	1	0

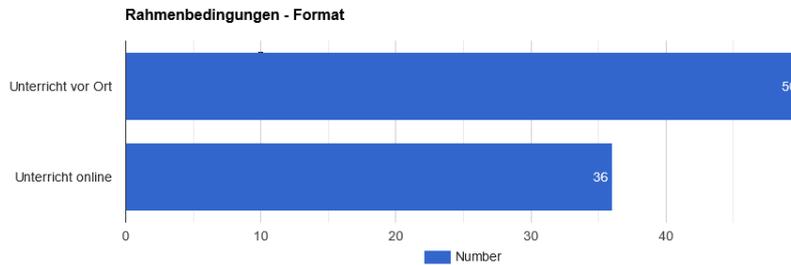
0	1
0	1
1	0
1	0
0	1
1	0
1	1
1	0
1	1
1	1
0	0
0	0
0	1
1	1
0	0
1	0
0	1
1	0
1	0
1	1
1	0
0	0
0	0
<hr/>	
<b>36</b>	<b>24</b>
<hr/>	

### T-Test Berechnung

	integriert in ein Modul	als freiwilliges zusätzliches Angebot
Mittelwert	0,553846154	0,369230769
Varianz	0,250961538	0,236538462
Beobachtungen	65	65
Pearson Korrelation	-0,082876516	
Hypothetische Differenz der Mittelwerte	0	
Freiheitsgrade (df)	64	
t-Statistik	2,048590079	
P(T<=t) einseitig	0,022304053	
Kritischer t-Wert bei einseitigem t-Test	1,669013025	
P(T<=t) zweiseitig	0,044608106	
Kritischer t-Wert bei zweiseitigem t-Test	1,997729654	

## 15 - Rahmenbedingungen - Format

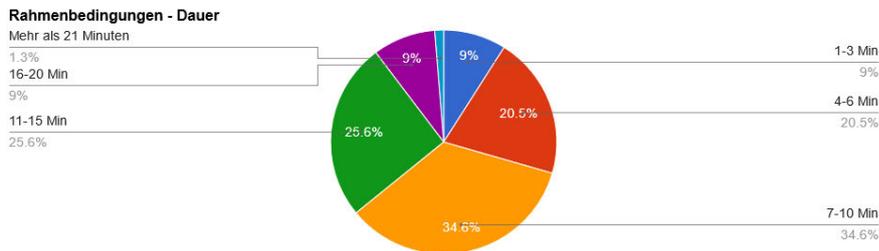
In welchem Rahmen würdest du an den Achtsamkeitsaktivitäten teilnehmen?



Option	Prozent	Anzahl
Unterricht vor Ort	58.14	50
Unterricht online	41.86	36

## 16 - Rahmenbedingungen - Dauer

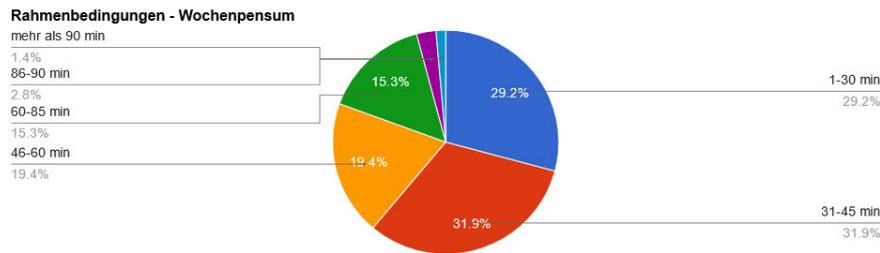
Wie lange sollte eine Achtsamkeitsaktivität dauern?



Option	Prozent	Anzahl
1-3 min	8.97	7
4-6 min	20.51	16
7-10 min	34.62	27
11-15 min	25.64	20
16-20 min	8.97	7
Mehr als 21 min	1.28	1

## 17 - Rahmenbedingungen - Wochenpensum

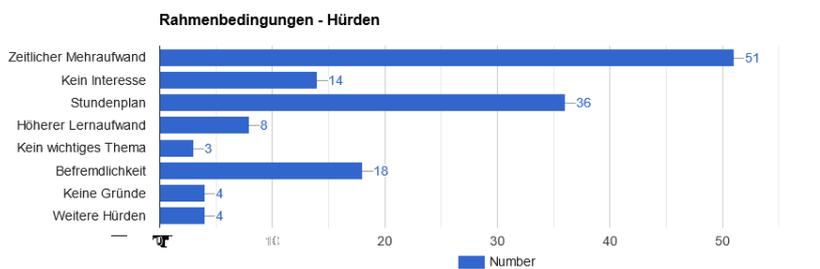
Wie viel Zeit sollten die Achtsamkeitsaktivitäten in der Woche gesamthaft einnehmen?



Option	Prozent	Anzahl
1-30 min	29.17	21
31-45 min	31.94	23
46-60 min	19.44	14
60-85 min	15.28	11
86-90 min	2.78	2
mehr als 90 min	1.39	1

## 18 - Rahmenbedingungen - Hürden

Was wären Hürden, um die Achtsamkeitsaktivitäten im Studium einzubauen?



Option	Prozent	Anzahl
Zeitlicher Mehraufwand	36.96	51
Kein Interesse	10.14	14
Stundenplan	26.09	36

Höherer Lernaufwand	5.80	8
Kein wichtiges Thema	2.17	3
Befremdlichkeit	13.04	18
Keine Gründe	2.90	4
Weitere Hürden	2.90	4

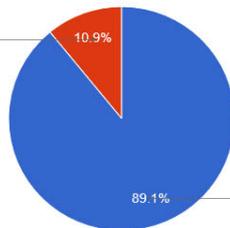
Teilnehmer	Weitere Hürden
7083523	[Redacted]
7083845	[Redacted]
7084440	[Redacted]
7084826	[Redacted]

## 19 - Studiengang GP

Findest Du das Angebot der Achtsamkeitsaktivitäten ist für den Studiengang GP passend?

Studiengang GP

Nein  
10.9%



Ja  
89.1%

Option	Prozent	Anzahl
Ja	89.06	57
Nein	10.94	7