

Nr.
87

*Die Kraft der Dankbarkeit!
Eine experimentelle Längsschnittstudie
zum Einfluss von Dankbarkeitstagebüchern
auf Achtsamkeit, Coping und Stress*

~
Nathalie Lubik / Michael Gräf

Arbeitspapiere der FOM

Nathalie Lubik / Michael Gräf

Die Kraft der Dankbarkeit!

Eine experimentelle Längsschnittstudie zum Einfluss von Dankbarkeitstagebüchern auf Achtsamkeit, Coping und Stress

Arbeitspapiere der FOM, Nr. 87

Essen 2023

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (E-Book)

ISBN 978-3-89275-338-4 (Print) – ISBN 978-3-89275-339-1 (E-Book)

Dieses Werk wird herausgegeben von der FOM Hochschule für Oekonomie & Management gGmbH

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2023 by



Akademie
Verlags- und Druck-
Gesellschaft mbH

MA Akademie Verlags-
und Druck-Gesellschaft mbH
Leimkugelstraße 6, 45141 Essen
info@mav-verlag.de

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung der MA Akademie Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Oft handelt es sich um gesetzlich geschützte eingetragene Warenzeichen, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind.

Nathalie Lubik

Michael Gräf

Die Kraft der Dankbarkeit!

*Eine experimentelle Längsschnittstudie zum Einfluss von
Dankbarkeitstagebüchern auf Achtsamkeit, Coping und
Stress*

Arbeitspapiere der FOM Hochschule für Oekonomie & Management

Nr. 87, Essen 2023

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-338-4 (Print) – ISBN 978-3-89275-339-1 (eBook)

Vorwort

Dankbarkeit beschreibt eine positive Einstellung gegenüber materiellen sowie immateriellen Gütern und gilt dadurch auch als Spiegelbild der psychischen Gesundheit. Entstanden aus der Strömung der positiven Psychologie wird sie heutzutage oft mit Achtsamkeit in Verbindung gebracht und gewinnt damit eine zunehmende Bedeutung in der psychologischen und medizinischen Forschung, wie etwa bei der Behandlung psychischer Erkrankungen. Eine mögliche und einfach einzusetzende Technik stellt in diesem Kontext das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs dar.

Das Ziel dieser Forschungsarbeit war es daher, die Auswirkungen eines solchen Tagebuchs auf Achtsamkeit, Dankbarkeit, Coping und Stress zu analysieren. Bei der Untersuchung handelte es sich um eine experimentelle Längsschnittstudie, basierend auf einem explanativen und quantitativen Design. Unter Verwendung von Online-Fragebögen wurden die Teilnehmenden im Abstand von drei Wochen hinsichtlich der eben genannten Variablen untersucht. Ein Teil der Probandinnen und Probanden führte innerhalb dieser drei Wochen regelmäßig ein Dankbarkeitstagebuch und bildete damit die Experimentalgruppe. Der andere Teil führte kein solches Tagebuch und diente folglich als Kontrollgruppe.

Die Ergebnisse der insgesamt 86 gültigen Fälle, die an beiden Zeitpunkten teilnahmen, bestätigten die drei postulierten Mediationshypothesen: Das regelmäßige Führen eines Dankbarkeitstagebuchs wirkt sich positiv auf Achtsamkeit und damit positiv auf Dankbarkeit aus, führt darüber zur vermehrten Anwendung gesunder Copingstrategien und reduziert dadurch letztendlich das Stressempfinden. Die alleinige Betrachtung des ersten Messzeitpunkts mit 200 gültigen Fällen stützte diese Befunde. Basierend auf den Ergebnissen kann geschlussfolgert werden, dass das Führen von Dankbarkeitstagebüchern und die dadurch gelebte Achtsamkeit sowie die empfundene Dankbarkeit wirksame Ansätze zur Förderung gesunder Copingstrategien und zur erfolgreichen Bewältigung von Stress darstellen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, diese Themen auch weiterhin zu untersuchen und bei der Behandlung und Prävention psychischer Erkrankungen künftig stärker zu berücksichtigen.

Essen, im Juni 2023

Nathalie Lubik, B.Sc.

Prof. Dr. Michael Gräf

Inhalt

Vorwort	III
Über die Autorin und den Autor	VI
Abbildungsverzeichnis.....	VII
Tabellenverzeichnis.....	VIII
Abkürzungsverzeichnis.....	IX
1 Einleitung und Themenrelevanz	1
2 Theoretischer Hintergrund	6
2.1 Dankbarkeit.....	6
2.2 Achtsamkeit	11
2.3 Stress.....	16
2.4 Coping	20
2.5 Verbindung der Konstrukte und Ableitung der Hypothesen	23
3 Methodische Umsetzung	28
3.1 Design und Messinstrumente	28
3.2 Ablauf der Untersuchung.....	32
3.3 Beschreibung der Stichprobe	33
4 Statistische Ergebnisse	39
4.1 Vorab-Analysen	39
4.2 Hypothesentests	43
4.3 Post-hoc-Analysen.....	55
5 Allgemeine Diskussion.....	60
5.1 Zusammenfassung der Befunde	60
5.2 Interpretation und Einordnung in den Forschungsstand	63
5.3 Kritische Reflexion und Ausblick	68
6 Implikationen und Fazit.....	73
Literaturverzeichnis	77

Über die Autorin und den Autor

Nathalie Lubik, B.Sc., absolvierte ein berufsbegleitendes Bachelorstudium in Betriebswirtschaft und Wirtschaftspsychologie an der FOM Hochschule in Mannheim. Während des Studiums stieg ihr Interesse an sozialpsychologischen Themen und vor allem der Fragestellung, warum manche Menschen unzufriedener sind als andere, obwohl sie augenscheinlich alle Faktoren zu einem unbeschwerteren Dasein erfüllen. Im Rahmen ihrer Abschlussarbeit untersuchte Nathalie Lubik daher den Einfluss einer dreiwöchigen Dankbarkeitsintervention in Form eines Tagebuchs auf Achtsamkeit, Coping und Stress. Langfristig betrachtet möchte sie ihre Kenntnisse als Beraterin und Coach nutzen.

Lubiknathalie@gmail.com

Prof. Dr. Michael Gräf ist promovierter Psychologe und seit 2019 als Professor an der FOM Hochschule für Oekonomie & Management tätig. Durch seine Forschungstätigkeiten in den Bereichen des Urteilens und Entscheidens sowie private Interessen auf dem Gebiet der Meditation und Hypnose wurde Prof. Gräf auf die Themen der Achtsamkeit und Dankbarkeit aufmerksam. Sein besonderes Interesse gilt hierbei der Trennung esoterisch-spirituelle und psychologisch-regulativer Aspekte. Im Rahmen eigener Forschungsprojekte und in Zusammenarbeit mit Studierenden versucht Prof. Gräf, diese Themen näher zu untersuchen.

Michael.Graef@fom.de

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.	Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland in den Jahren 2014 bis 2020	1
Abbildung 2.	Stufenmodell der Dankbarkeit	9
Abbildung 3.	Auswahl achtsamkeitsbasierter Programme	16
Abbildung 4.	Aufbau des transaktionalen Stressmodells	18
Abbildung 5.	Yerkes-Dodson-Kurve	20
Abbildung 6.	Veranschaulichung der Hypothesen.....	24
Abbildung 7.	Bestimmung der Stichprobengröße mit G*Power	35
Abbildung 8.	Veranschaulichung der Kernergebnisse.....	62
Abbildung 9.	Auszug aus dem 6-Minuten-Tagebuch.....	76

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1.	Ebenen der positiven Psychologie.....	3
Tabelle 2.	Stichprobenkennwerte des zweiten Messzeitpunkts	38
Tabelle 3.	Mögliche Mediationseffekte hinsichtlich der ersten Hypothese	46
Tabelle 4.	Signifikante multiple lineare Regressionen von Dankbarkeit auf das Dankbarkeitstagebuch und Achtsamkeit.....	48
Tabelle 5.	Mögliche Mediationseffekte hinsichtlich der zweiten Hypothese	49
Tabelle 6.	Signifikante multiple lineare Regressionen von Coping auf Achtsamkeit und Dankbarkeit	51
Tabelle 7.	Mögliche Mediationseffekte hinsichtlich der dritten Hypothese	52
Tabelle 8.	Signifikante multiple lineare Regressionen von Stress auf Dankbarkeit und Coping	54
Tabelle 9.	Ebenen des Coachings.....	74

Abkürzungsverzeichnis

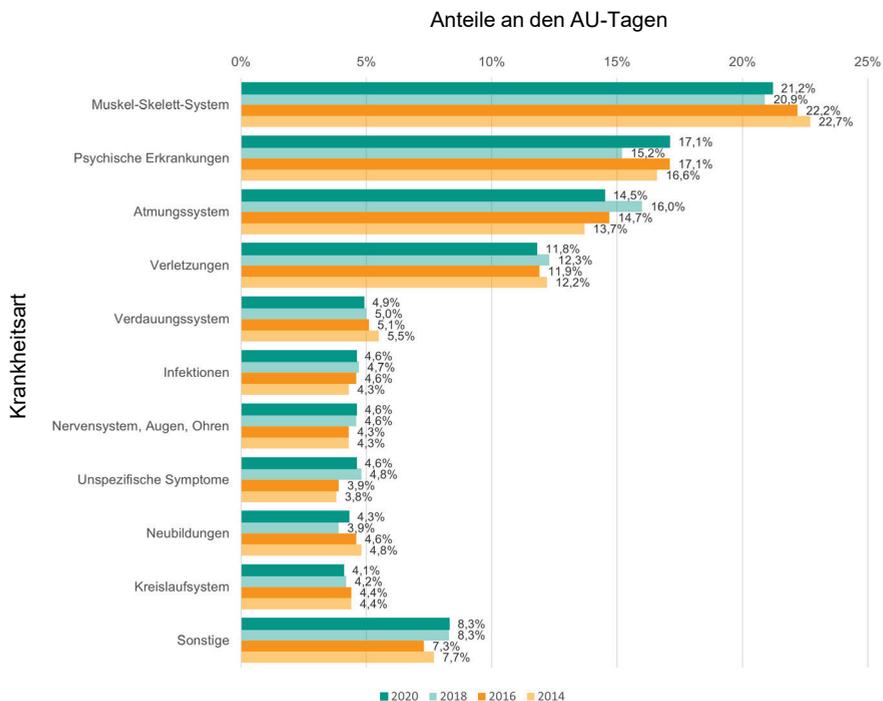
ACT	Acceptance and Commitment Therapy
ANOVA	Analysis of Variance
APA	American Psychological Association
AU	Arbeitsunfähigkeit
BGF	Betriebliche Gesundheitsförderung
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement
CEB	Cultivating Emotional Balance
COVID-19	Coronavirus Disease 2019
DBT	Dialectical Behavior Therapy
FFA	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit
GQ-6	Gratitude Questionnaire Six Item Form
JTF	John Templeton Foundation
MAAS	Mindful Attention and Awareness Scale
MBAT	Mindfulness-Based Art Therapy
MBCP	Mindfulness-Based Childbirth and Parenting
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBEAT	Mindfulness-Based Eating Awareness Therapy
MBM	Mind Body Medicine
MBRE	Mindfulness-Based Relationship Enhancement
MBRP	Mindfulness-Based Prevention for Alcohol and Substance Abuse
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MCGM	Multi-Component Gratitude Measure
MCGM-G	Mehrdimensionale Skala zur Messung von Dankbarkeit German
MMER	Mindfulness Meditation and Emotion Regulation
SCI	Stress- und Coping-Inventar
SEM	Structural Equation Modeling

SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TMS	Toronto Mindfulness Scale
WHO	World Health Organization

1 Einleitung und Themenrelevanz

Der Druck auf Arbeitnehmende durch die erhöhten Anforderungen, die Arbeitsintensität und die permanente Erreichbarkeit wächst (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2020). In den letzten Jahren stellen psychische Erkrankungen, wie beispielsweise Schlafstörungen, Burnout und Depression, die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit (AU) nach Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems dar (Statista, 2022a). Eine graphische Veranschaulichung der Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den AU-Tagen in Deutschland in den Jahren 2014 bis 2020 findet sich in Abbildung 1.

Abbildung 1: Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland in den Jahren 2014 bis 2020 (Statista, 2022a)



Aufgrund der Schnellebigkeit unserer heutigen Gesellschaft ist es nachvollziehbar, dass die vermeintlich kleinen und normalen Dinge selbstverständlich erscheinen und häufig nicht mehr wahrgenommen werden. Vor allem belastende Erlebnisse, Gefühle und Erinnerungen werden durch die westliche Medizin häufig als Symptome verzeichnet, auf deren Basis wiederum Erkrankungen diagnostiziert werden. Durch die Etikette wird die zentrale Rolle des Verhaltens und der

sozialen Umgebung im Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden verdeckt. Dank der Pharmaindustrie sind diese Erkrankungen mit einer Pille oder eines Hilfsmittels, welches Milliarden an Umsatz einbringt, schnell zu beheben (Hayes, 2014). Oft besteht das Bedürfnis vieler Menschen jedoch vielmehr darin, sich auf das Wesentliche im Hier und Jetzt zu fokussieren (Chevalier & Kaluza, 2015). Der Wunsch, mit sich selbst ins Reine zu kommen sowie im Einklang mit Körper und Geist zu sein, wird vor allem esoterischen und spirituellen Menschen zugeschrieben. Es fällt jedoch auf, dass derartige Aussagen heutzutage auch für eine breitere Masse der Menschen immer mehr an Bedeutung und Zuspruch gewinnen (Schindler, 2020). Eine Strömung, die sich genau mit diesen Aspekten beschäftigt, ist die positive Psychologie.

Die Ursprünge der positiven Psychologie lassen sich bis hin zu den philosophischen Schriften von Aristoteles (384-322 v. Chr.) über Glück, Sinn und Tugend zurückverfolgen (Blickhan, 2015). Der Begriff selbst wurde hingegen erstmalig von Abraham Maslow (1954) verwendet und entstand ursprünglich in seiner humanistischen Weltansicht als Reaktion auf die Psychoanalyse und den Behaviorismus. Anstatt sich nur mit dem Reparieren schlechter Dinge, wie etwa psychischer Störungen, zu befassen, sollte sich die Psychologie nach seiner Ansicht vielmehr auf das Aufbauen positiver Dinge, insbesondere gesunder, selbstbestimmter, schöpferischer und sich selbst verwirklichender Menschen, fokussieren. Diese Entwicklung wurde durch praktische und gesellschaftliche Gründe verstärkt, da sich die Psychologie nach dem zweiten Weltkrieg auf das Erkennen und Behandeln von seelischen Störungen sowie die Wiederherstellung der seelischen Gesundheit der Kriegsteilnehmer konzentrierte (Blickhan, 2015).

Eine weitere prägende Persönlichkeit der positiven Psychologie war Carl Rogers (1963), der das Konzept des „*voll funktionsfähigen Menschen*“ formte. In den Menschen sah er Wesen, die positiv, kreativ und entwicklungsfähig sind sowie vollkommen frei und sicher handeln, wobei sie jedoch Sozialisierung und Realismus benötigen. Während sich der Humanismus tendenziell jedoch mehr auf ideale Sichtweisen und qualitative Ansätze stützt, verfolgt die positive Psychologie verstärkt logische Erklärungen und quantitative Untersuchungen (Friedman, 2008).

Eine breitere Masse erreichte die positive Psychologie, als Martin Seligman sie im Jahr 1998 im Zuge seiner Wahl zum Präsidenten der American Psychological Association (APA) als zentrales Thema wählte (American Psychological Association, 1999). Seit dieser Zeit hat die Strömung zunehmend an Bedeutung gewonnen (Schmitz et al., 2018). In der aktuellen Forschung dient die positive Psychologie der Ermittlung der Bedingungen und Prozesse, welche zum Gedeihen oder

optimalen Funktionieren von Menschen, Gruppen sowie Institutionen beitragen (Gable & Haidt, 2005). Gemäß Seligman und Csikszentmihalyi (2000) thematisiert das Forschungsgebiet eine subjektive, eine individuelle und eine gruppenbezogene Ebene. Eine Übersicht über die drei Ebenen der positiven Psychologie sowie deren Inhalte findet sich in Tabelle 1.

Tabelle 1: Ebenen der positiven Psychologie (eigene Darstellung in Anlehnung an Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

Ebene	Inhalte
Subjektive Ebene	Wertschätzung subjektiver Erfahrungen der Vergangenheit (Wohlbefinden und Zufriedenheit), Gegenwart (Flow und Glücksgefühl) und Zukunft (Hoffnung und Optimismus)
Individuelle Ebene	Fokussierung individueller positiver Eigenschaften und Fähigkeiten (Liebe, Talent, Mut, Sensibilität, Beharrlichkeit, Vergebung, Spiritualität, Weisheit)
Gruppenbezogene Ebene	Betrachtung gesellschaftlicher Institutionen und Tugenden (Verantwortlichkeit, Fürsorge, Altruismus, Höflichkeit, Mäßigung, Toleranz, Arbeitsethik)

Die positive Psychologie beschäftigt sich vor allem mit Themen wie Glück, Optimismus und Geborgenheit. Sie gilt als die Wissenschaft von einem gelungenen und erfüllten Leben und ist damit die erste Disziplin, welche sich mit der Frage beschäftigt, wie psychisches Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung beibehalten und gefördert werden können. Zentrale Konzepte sind lebenslange Entwicklung, seelische Gesundheit, Ressourcenorientierung sowie Lebensqualität und Wohlbefinden (Blickhan, 2015). Eine ähnliche Position vertritt die World Health Organization (WHO), laut deren Konstitution es sich bei Gesundheit um einen Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen handelt (World Health Organization, 2022). Somit liegt die Bedeutsamkeit der positiven Psychologie auf der Hand. Zu den zentralen Dimensionen der Strömung gehören, neben Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit, die Konstrukte der Dankbarkeit und Achtsamkeit (Dillane et al., 2021).

Bereits eine Eingabe der Suchbegriffe *Achtsamkeit* (ca. 15.2 Mio. Ergebnisse) und *Dankbarkeit* (ca. 12.6 Mio. Ergebnisse) oder der englischen Begriffe *Mindfulness* (ca. 240 Mio. Ergebnisse) und *Gratitude* (ca. 323. Mio. Ergebnisse)

spiegelt die große Relevanz und Aktualität der Thematik wider. Auch die Technologie entwickelt sich hierbei mit, bietet Podcasts wie auch Apps und hilft sogar bei der Anwendung. So wurde etwa im Jahr 2017 die App *Calm*, welche Meditations- und Schlafübungen lehrt, zur Apple App des Jahres gekürt und sogar als „die glücklichste App der Welt“ bezeichnet. Gemäß einem Bericht von Indeed (2020), einer der größten Jobseiten der Welt, spielen für Mitarbeitende, die als „High Performer“ gelten, bei der Arbeitgeberwahl nicht nur das Gehalt, sondern auch Teamklima und Work-Life-Balance eine zentrale Rolle. Diese Entwicklung bleibt vielen Arbeitgebern nicht unbemerkt. Insbesondere große Arbeitgeber, wie etwa SAP, Nike und Google, versuchen zusätzlich an zu Attraktivität gewinnen, indem sie Achtsamkeitsmaßnahmen am Arbeitsplatz fördern. Auch an Schulen, im Militär und in kleineren Firmen wird die Umsetzung von Achtsamkeitstrainings empfohlen und teilweise sogar von den Krankenkassen unterstützt oder bezuschusst (Schindler, 2020). Dankbarkeitsübungen, wie etwa das von der Leuphana Universität Lüneburg entwickelte Online-Gesundheitstraining (Get.On, 2022) oder aber das 6-Minuten-Tagebuch (Spenst, 2022), sind auf dem Vormarsch.

Obwohl den Konzepten der Achtsamkeit und Dankbarkeit mittlerweile mehr Beachtung geschenkt wird, herrscht aufgrund der Assoziation mit Spiritualität, Esoterik und zum Teil auch Religiosität (Bucher, 2014) bei manchen Menschen auch Skepsis. Dies ist nicht gänzlich unbegründet, denn obwohl auch der positive Effekt dieser Konzepte auf die physische und psychische Gesundheit bereits häufig nachgewiesen wurde (Koenig et al., 2001), steht dahinter meistens ein kommerzieller Gedanke. Im Gegensatz zu Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie Heilpraktikerinnen und -praktikern ist das Berufsbild *Coach* an keine gesetzlichen Anforderungen gebunden (Zimmermann, 2012). Nicht jeder Anbieter ist qualifiziert und seriös, was einen kritischen Blick unabdingbar macht. Dennoch ist es wichtig, solche Themen zu berücksichtigen, da die Dysbalance zwischen innerer Zufriedenheit und dem täglichen Stresserleben vom Gesundheitssystem nicht mehr adäquat abgefangen werden kann (Esch, 2020). Dankbarkeit kann hierbei eine einfache und vielversprechende Methode für innere Kraft sein.

Basierend auf der aktuellen Entwicklung soll im Rahmen dieser Bachelorarbeit der Einfluss von Dankbarkeitstagebüchern auf Achtsamkeit, Dankbarkeit, Copingstrategien und Stress untersucht werden. Nach dieser einleitenden Darstellung der Themenrelevanz (Kapitel 1) werden im Folgenden die eben genannten zentralen Konstrukte näher beschrieben, miteinander verbunden und in drei Forschungshypothesen überführt (Kapitel 2). Anschließend wird die methodische Umsetzung geschildert (Kapitel 3) und die statistischen Ergebnisse erläutert

(Kapitel 4). Daraufhin werden die Befunde zusammengefasst, mit Bezug auf die bestehende Literatur interpretiert, kritisch reflektiert und mit einem Ausblick auf zukünftige Forschungsmöglichkeiten in Verbindung gesetzt (Kapitel 5). Die Arbeit schließt mit praktischen Implikationen und einem Fazit ab (Kapitel 6).

2 Theoretischer Hintergrund

Das folgende Kapitel beginnt mit den theoretischen Hintergründen sowie einer Betrachtung des aktuellen Forschungsstands der Konstrukte *Dankbarkeit*, *Achtsamkeit*, *Stress* und *Coping*. Anschließend werden die Zusammenhänge der vier Konstrukte dargestellt und die eigenen drei Forschungshypothesen abgeleitet.

2.1 Dankbarkeit

Geschichte der Dankbarkeit

Wir befinden uns heutzutage in einer undankbaren Gesellschaft. So waren etwa in einer Erhebung von Statista (2001) 56 % der 2.000 befragten Personen der Meinung, dass es mehr undankbare als dankbare Menschen gibt, während nur 21 % der umgekehrten Ansicht waren. Dabei wird Dankbarkeit, trotz unterschiedlicher Wahrnehmungen und Definitionen über verschiedenen Kulturen hinweg, häufig als der optimale Weg zu sich selbst und somit zum Glück gesehen (Watkins et al., 2003). Sie gilt als moralische Tugend mit einer universellen und zeitlosen Wichtigkeit für die menschliche Existenz (McCullough et al., 2002). Aufgrund dieser Tatsache sowie der engen Verbindung mit der positiven Psychologie geht sie auf dieselben Ursprünge zurück, wird also bereits seit Jahrhunderten von Philosophen und Gelehrten diskutiert (Dillane et al., 2021). Intensiv erörtert wurde das Thema von dem Moralphilosophen Adam Smith (1759) in seinem Werk „*The theory of moral sentiments*“. Nach seiner Meinung handeln Menschen aufgrund ihrer moralischen Regeln. Zum besseren Verständnis konstruierte er eine fiktive Person, den sogenannten *unparteiischen Beobachter* (Helferich, 2012). Der Autor geht von einer sensiblen Kommunikation aus, welche auf der gegenseitigen Beobachtung basiert und die Ähnlichkeit der Empfindung von Lust, Leid und Pflichtgefühl vermittelt. Handlungen werden nur gebilligt, wenn sie auf rechtmäßigen Motiven beruhen, jedoch abgelehnt, wenn sie nur zum Eigennutz dienen (Barbalet, 2013). Der Ansatz geht davon aus, dass sich Menschen korrekt verhalten, da sie unter ständiger Beobachtung stehen. Durch den unparteiischen Beobachter wird ein gesunder Menschenverstand festgelegt, der als fair und anständig angesehen wird und damit als Richtwert für Handlungen gilt. Die Sympathie ermöglicht es jedem Menschen, die Motive anderer Personen zu akzeptieren. Durch den unparteiischen Beobachter wird aber das eigene Verhalten hinterfragt und auf die moralischen Richtlinien überprüft (Helferich, 2012). Dies soll es ermöglichen, positive Gefühle zu verstärken sowie die individuellen Stärken zu erkennen und gezielt für sich selbst wie auch andere Personen einzusetzen (Blickhan, 2015).

Historisch betrachtet war Dankbarkeit sehr lange nur ein Interessengebiet für Philosophen wie auch religiöse Gelehrte und erhielt darum nur wenig Beachtung in der wissenschaftlichen Forschung (Lazarus & Lazarus, 1994; Ortony et al., 1988; Weiner & Graham, 1989). Nachdem die positive Psychologie im Jahr 1998 auch wissenschaftlich in den Fokus gerückt war (American Psychological Association, 1999), fand das Gebiet der Dankbarkeit aber mehr Aufmerksamkeit. Die Inhalte und Ziele der positiven Psychologie wurden im Jahr 1999 im sogenannten *Akumal-Manifest*, benannt nach der treppunktgebenden mexikanischen Stadt, schriftlich festgehalten (Sheldon et al., 2011). Demnach dient die positive Psychologie der Erforschung optimaler menschlicher Leistungsfähigkeit sowie der Identifikation von Motivatoren zur Persönlichkeitsförderung und von Quellen für psychische Gesundheit. Diese sollten es ermöglichen, über die bisherigen Krankheiten und Störungen hinauszugehen. Des Weiteren wurden die Verbesserung der Dynamik des Familienlebens durch Liebe und Einsatz sowie des moralischen Charakters der Gesellschaft in den Vordergrund gestellt (Blickhan, 2015). Dank einer Förderung durch die John Templeton Foundation (JTF) erblühte die Forschung und führte zu einer Reihe von Publikationen über Förderung und Nutzbarmachung von Dankbarkeit (McCullough et al., 2001). Während im Jahr 2000 nur drei begutachtete Fachartikel veröffentlicht wurden, wuchs die Zahl im Jahr 2015 auf 111 Artikel. Das Werk von McCullough und Kollegen (2001) wurde mittlerweile bereits mehr als 1.100 Mal, der Artikel von Emmons und McCullough (2003) über 2.300 Mal zitiert (Allen, 2018).

Konzepte und Korrelate

In der Vergangenheit wurde Dankbarkeit bereits als Emotion, Tugend, Moralgefühl, Motiv, Bewältigungsreaktion, Fähigkeit und Einstellung verstanden (Emmons & Crumpler, 2000). Aus heutiger psychologischer Sicht wird Dankbarkeit als positive Wahrnehmung und Haltung gegenüber materiellen wie auch immateriellen Gütern und Zuwendungen verstanden (Krafft & Walker, 2018). Nach Emmons und McCullough (2003) handelt es sich bei der Dankbarkeit um einen zweistufigen Prozess: die Wahrnehmung eines positiven Ereignisses sowie die Anerkennung einer externen Quelle für dieses. Dabei kann Dankbarkeit nicht nur gegenüber Personen, sondern auch beispielsweise Gott, Tieren, Natur, Wetter oder Zufall empfunden werden. Dankbarkeit kann gleichsam eine dispositionale Persönlichkeitseigenschaft (trait) und einen situativ bedingten emotionalen und damit leicht veränderlicher Zustand (state) darstellen (Davis et al., 2016). Auf der Dispositionsebene versteht sich Dankbarkeit als Aspekt der Lebensorientierung, der dazu führt, positive Dinge in der Umwelt zu erkennen und wertzuschätzen

(Wood et al., 2010). Zustände der Dankbarkeit können hingegen als kurzfristige Reaktionen auf bestimmte Ereignisse, wie etwa den Erhalt eines Geschenks, definiert werden (Rosenberg, 1998). McCullough und Kollegen (2004) kamen zu dem Schluss, dass Gefühle der Dankbarkeit gleichermaßen durch Eigenschaften, Zustände sowie deren Interaktion bedingt sind. Laut verschiedenen Studien ist Dankbarkeit sehr eng mit dem Konstrukt der Wertschätzung verwoben, so dass eine Trennung kaum möglich ist (Adler & Fagley, 2005; Wood et al., 2008). Während Korrelationsstudien mit den Big Five keine konsistenten Ergebnisse lieferten (Breen et al., 2010; McCullough et al., 2004; Neto, 2007), zeigten sich negative Korrelationen mit Narzissmus (McWilliams & Lependorf, 1990), Neid (McCullough et al., 2002) und Materialismus (Tsang et al., 2014). Durchschnittlich zeigen Männer weniger Dankbarkeit als Frauen, was in früheren Studien unter anderem mit geringerer emotionaler Unterstützung (Froh, Yurkewicz et al., 2009) sowie der stärkeren Assoziation mit Schwäche (Kashdan et al., 2009) erklärt wurde. Ebenso steht Dankbarkeit positiv mit Religiosität (Emmons & Kneezel, 2005; Krause, 2009; Watkins et al., 2003) und prosozialem Verhalten (Ma et al., 2017; Yost-Dubrow & Dunham, 2017) in Verbindung. Befunde für kulturelle Einflüsse sind vorhanden, wurden bisher aber nur in wenigen Studien untersucht (Morgan et al., 2014; Sommers & Kosmitzki, 1988; Tudge et al., 2016).

Zur Entstehung von Dankbarkeit gibt es wissenschaftliche Befunde für evolutionäre (Bonnie & de Waal, 2004; McCullough et al., 2008; Nowak & Roch, 2007), biologisch-genetische (Decety & Porges, 2011; Steger et al., 2007; Zahn et al., 2009) sowie entwicklungsbedingte (Baumgarten-Tramer, 1938; Gleason & Weintraub, 1976; Graham, 1988) Ursprünge. Konzeptionell gesehen existieren nach dem aktuellen Forschungsstand vier gut etablierte Verständnisse von Dankbarkeit. McCullough und Kollegen (2002) konzentrierten sich auf den emotionalen Aspekt und verstanden Dankbarkeit als das Erkennen des Wohlwollens anderer Personen sowie das Reagieren mit entsprechenden Gefühlen. Der zweite Ansatz grenzte drei Aspekte der Dankbarkeit voneinander ab: fehlendes Deprivationsgefühl, einfache Wertschätzung sowie Wertschätzung für andere (Watkins et al., 2003). Adler und Fagley (2005) verstanden Dankbarkeit hingegen als Facette der Wertschätzung. Das vierte Konzept fokussierte einen ganzheitlichen Ansatz und unterscheidet vier Komponenten: Die emotionale Komponente entspricht dem früheren Konzept von McCullough und Kollegen (2002). Die einstellungsbezogene Komponente konzentriert sich auf die Art und Weise, wie Dankbarkeit im eigenen Wertekontext wahrgenommen, sowie die Umstände, unter denen sie selbst gezeigt wird. Die verhaltensbezogene Komponente beschreibt den individuellen Ausdruck von wie auch die spirituelle Verbindung zur Dankbarkeit. Die

konzeptionelle Komponente beinhaltet die eigenen Kognitionen über Dankbarkeit (Morgan et al., 2017). Neben diesen gut bekannten Ansätzen existieren auch weitere, jedoch eher unbekanntere Theorien. Hierzu gehört beispielsweise das Stufenmodell der Dankbarkeit von Hong und Lee (2014), deren Artikel nur in koreanischer Sprache verfügbar ist. Das Modell unterscheidet vier Stufen der Dankbarkeit, die gleichermaßen Handlungsempfehlungen darstellen sollen: passive Dankbarkeit, aktive Dankbarkeit, bedingungslose Dankbarkeit und reife Dankbarkeit. Eine Übersicht über die Stufen dieses Modells findet sich in Abbildung 2.

Abbildung 2: Stufenmodell der Dankbarkeit (eigene Darstellung in Anlehnung an Hong & Lee, 2014)



Interventionen zur Dankbarkeit

Obwohl es sich um ein recht junges Forschungsgebiet handelt, brachte die Welle an Untersuchungen bereits diverse Arten von Dankbarkeitsinterventionen hervor. Die meisten hiervon basierten auf dem gedanklichen Reflektieren sowie dem schriftlichen Festhalten positiver Dinge in Form von Dankbarkeitstagebüchern. So führten Emmons und McCullough (2003) eine Intervention mit dem Namen *Segenzählen* ein. Diese Methode beinhaltet das tägliche oder wöchentliche Notieren von fünf Dingen, für welche die Teilnehmenden dankbar sind. Seligman und Kollegen (2005) entwickelten eine Variante dieser Intervention, welche darin besteht, drei Dinge aufzuschreiben, die im vergangenen Zeitraum gut gelaufen sind, aber auch deren Ursachen zu identifizieren. Ebenfalls untersuchten die Autoren die Methode, einer Person einen Brief zu schreiben und auszuhändigen, der sie zuvor nie richtig gedankt hatten. Diese Variante wurde auch von verschiedenen anderen Autorinnen und Autoren erfolgreich getestet (Froh, Kashdan et al., 2009; Froh et al., 2007; Lyubomirsky et al., 2011; Toepfer et al., 2012). Eine

weitere Methode stellt die mentale Subtraktion dar, die darin besteht, sich vorzustellen, wie das Leben aussehen würde, wenn ein positives Ereignis nicht eingetreten wäre (Koo et al., 2008). Auch das bewusste Nachdenken über den eigenen Tod kann die Dankbarkeit steigern. So sollte sich in einer Untersuchung von Frias und Kollegen (2011) ein Teil der Probandinnen und Probanden vorstellen, auf eine bestimmte Art zu sterben oder sich allgemein den eigenen Tod vor Augen führen. Jene Teilnehmenden erlebten danach mehr Dankbarkeit als die Kontrollgruppe. Eine andere Studie ergab, dass der Kauf von materiellen Gütern, wie etwa Schmuck oder Kleidung, und von Erlebnissen, wie beispielsweise Restaurantbesuchen oder Konzerten, das Erleben und Ausdrücken von Dankbarkeit erhöhten (Walker et al., 2016). Dies spiegelt ebenso die Realität wider, da beispielsweise der weltweite Umsatz mit Luxusgütern in den letzten 26 Jahren deutlich gestiegen ist (Statista, 2022b).

Das regelmäßige Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder die Umsetzung einer der anderen Varianten benötigt Zeit und Ausdauer. Laut Forschungsergebnissen setzen Personen mit einem starken Bedürfnis nach Veränderung (Kaczmarek et al., 2013) und neugierige Menschen (Kaczmarek, Kashdan et al., 2014) die Methode mit größerer Wahrscheinlichkeit erfolgreich um. Wichtig ist es dabei vor allem, eine Routine zu etablieren, was ungefähr eine zweimonatige regelmäßige Umsetzung erfordert (Lally et al., 2010). Daher sollte besonders am Anfang eine feste Zeit für die Durchführung der Intervention eingeplant werden. Des Weiteren ist es wichtig, keinen Druck zu empfinden, da selbst Handlungsempfehlungen eher zu einer Verringerung der Bereitschaft führen, die Maßnahme zu testen (Kaczmarek, Goodman et al., 2014). Auch Geraghty und Kollegen (2010b) erkannten, dass das Gefühl der Entscheidungsfreiheit maßgeblich dazu beiträgt, das Dankbarkeitstagebuch regelmäßig zu führen. Von großer Wichtigkeit sind ebenfalls eine positive Erwartung bezüglich der Wirksamkeit der Intervention sowie die Grundeinstellung, für die eigene Gesundheit selbst verantwortlich zu sein (Geraghty, et al., 2010a).

2.2 Achtsamkeit

Geschichte der Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit ist bereits über 2.500 Jahre alt und geht auf die buddhistische Lehre zurück (Hülshager et al., 2013), deren Ziel darin lag, menschliches Leid zu überwinden und Selbsterlösung zu erlangen. Die ältesten schriftlichen Hinweise stammen aus dem ersten Jahrhundert vor Christus und sind in der mittelindischen Sprache *Pali* verfasst. Der dort verwendete Begriff *sati* bedeutet wörtlich, sich zu erinnern, meint aber genauer gesagt das Bewusstsein für den Augenblick (Schmidt, 2014). Die Lehrreden des Buddha, genannt *sutta*, beschrieben vor allem Meditationspraxen, lassen aber auf das Grundverständnis von Achtsamkeit schließen. Achtsamkeit stellt hierbei keinen theoretischen Begriff, sondern vielmehr eine Erfahrung dar. Das Beobachten der gegenwärtigen Situation ohne Eingreifen ermöglichte es, Lehrreden zu erinnern und Zusammenhänge zu verstehen, um sie verschriftlichen (Anālayo, 2006). Die systematische Erforschung des eigenen Geistes führte zu der Einsicht, dass Leid in erster Linie aus Unwissenheit entsteht (Heschel, 2018; Rose & Wallach, 2009). Noch heute zählt Indien zum Heimatland des Achtsamkeitskonzepts (Anālayo, 2006). Die älteste buddhistische Schule, genannt Theravada, wird noch heute in Ländern wie Sri Lanka, Kambodscha und Thailand praktiziert. Auch der tibetische Buddhismus sowie der Zen-Buddhismus haben ihren Ursprung in dieser Tradition (Schmidt, 2014).

Die Integration von Achtsamkeit in die westliche Psychologie und Medizin begann in den 1950er Jahren und ist auf das Wachstum des Zen-Buddhismus in den Vereinigten Staaten von Amerika zurückzuführen. Anfang der 1960er Jahre wuchs das Interesse am Einsatz meditativer Techniken in der Psychotherapie sowie an der Erforschung verschiedener Methoden zur Sensibilisierung und Erweiterung des Bewusstseins, wie etwa der Meditation. Etwa zu Beginn der 1970er Jahre wurde die Betrachtung der transzendentalen Meditation, einer Variante der konzentrativen Meditation, populär (Keng et al., 2011). Gegen Ende der 1970er Jahre wurde Achtsamkeitsmeditation schließlich auch gezielt als Intervention zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens untersucht. Als Gründer dieses Forschungsgebiets gilt der Professor Jon Kabat-Zinn (1982), welcher damit begann, Patienten mit chronischen Schmerzen mittels Achtsamkeitsmeditation zu behandeln. Durch seine Forschung löste er Achtsamkeit aus dem religiös-philosophischen Kontext und gab ihr eine neue Konzeptualisierung. Während Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition nur ein Bestandteil zusammenhängender Praktiken, wie beispielsweise dem Befolgen eines ethischen Lebensstils, mit dem Ziel der Befreiung war, wurde sie nach westlichem Verständnis

unabhängig von Philosophie und Ethik betrachtet. Weiterhin diene Achtsamkeit im Buddhismus insbesondere der Reflexion bestimmter Lehren, wie etwa Vergänglichkeit und Nicht-Selbst, während diese Konzepte in der westlichen Praxis keine Rolle spielten. Der letzte zentrale Unterschied bezieht sich auf die inhaltliche Ebene. In den buddhistischen Lehren bezog sich Achtsamkeit auf die introspektive Wahrnehmung der eigenen physischen und psychischen Prozesse und Erfahrungen. Der westliche Ansatz fokussierte sich hingegen nicht nur auf die inneren Erlebnisse, sondern gleichermaßen auch auf das Bewusstsein für die äußeren Sinnesobjekte, wie beispielsweise Sehenswürdigkeiten und Gerüche (Keng et al., 2011). In der Vergangenheit widmeten sich bereits mehrere Autorinnen bzw. Autoren den unterschiedlichen Verständnissen und Definitionen von Achtsamkeit (Grossman, 2008; Heschel, 2018).

Konzepte und Korrelate

Nach dem modernen Verständnis von Kabat-Zinn (2003, 2005) handelt es sich bei Achtsamkeit um eine spezielle Form der Aufmerksamkeitslenkung. Das Ziel besteht darin, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben, ohne die Geschehnisse zu bewerten. Auch andere griffen diese Definition in ihren Untersuchungen auf (Baer et al., 2006; Brown et al., 2007). Gemäß dem Verständnis von Glomb und Kollegen (2011) weist Achtsamkeit im Kern drei Bestandteile auf: die Absicht, das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit. Amberg (2016) berücksichtigte auch die buddhistische Definition (Anālayo, 2006) und postulierte ein Zusammenspiel von inneren und äußeren Faktoren bei der Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments. Bei den inneren Faktoren handelte es sich um geistige Empfindungen, das heißt Gefühle, Gedanken und Handlungstendenzen. Die äußeren Faktoren stellten Umweltbedingungen, wie etwa Zeit, Ort und anwesende Personen, dar. Um Achtsamkeit erleben und ausüben zu können, müssen beide Ebenen wahrgenommen werden, obgleich je nach Situation eine der beiden stärker im Vordergrund stehen kann (Amberg, 2016; Solé-Leris, 1994). Achtsamkeit kann sowohl eine dispositionale Persönlichkeitseigenschaft (trait) als auch einen situativen emotionalen Zustand (state) darstellen (Glomb et al., 2011). Auf der Dispositionsebene kann Achtsamkeit analog zu anderen stabilen und zwischen Personen variierenden Persönlichkeitseigenschaften verstanden werden. Auf der situativen Ebene kann Achtsamkeit eher als gegenwärtiger Zustand der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins ausgedrückt werden (Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007). Somit lässt sich schlussfolgern, dass es sich bei Achtsamkeit um eine inhärente menschliche Fähigkeit handelt, die durch systematisches Training geformt und verbessert werden kann (Kabat-Zinn, 2003, 2005). Im Kontrast

zu diesem Ansatz des unvoreingenommenen Beobachtens liegt der Sinn der Achtsamkeit gemäß der Psychologin Ellen Langer (1989) in einer bewussten Kategorisierung der Umwelt. Ein wacher Geisteszustand ist für diesen Zweck von zentraler Bedeutung (Langer & Moldoveanu, 2000). Dies ermöglicht es, Veränderungen und Unterschiede zu erkennen und damit voreilige Stereotypisierungen zu vermeiden (Alexander et al., 1989).

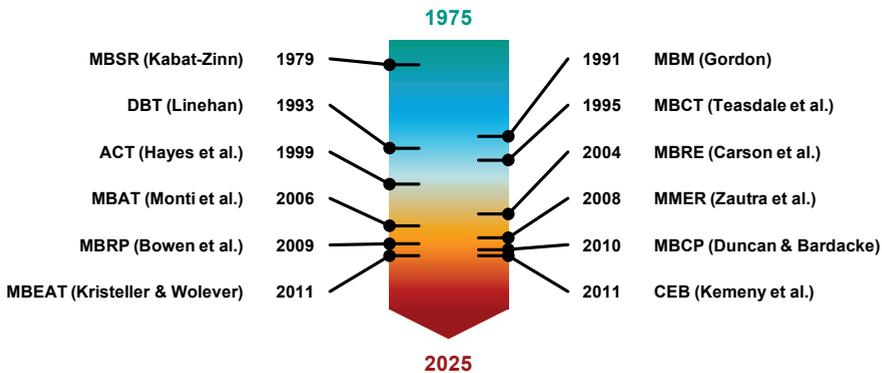
Aufgrund des buddhistischen Ursprungs und der starken Assoziation mit der positiven Psychologie wird Achtsamkeit oft stark mit Spiritualität wie auch Religiosität assoziiert (Hülshager et al., 2013; Keng et al., 2011; Schmidt, 2014). Spiritualität wird im Buddhismus als innere Begegnung mit dem eigenen Dasein verstanden (Nyanaponika, 2007), weswegen die Verbindung zu Achtsamkeit nicht von der Hand gewiesen werden kann. Allerdings wird Spiritualität von jeder Person anders empfunden und stellt persönliche Erfahrungen dar, die sämtliche Glaubensarten vereint, aber auch ohne Religiosität erlebt werden kann (Bucher, 2014). In einer aktuellen Studie konnte die Verbindung von Achtsamkeit und Spiritualität auch empirisch bestätigt werden (Lefrank & Gräf, 2021). Laut einer Metaanalyse von Giluk (2009) korreliert Achtsamkeit stark negativ mit Neurotizismus, moderat negativ mit negativem Affekt sowie moderat positiv mit Gewissenhaftigkeit und positivem Affekt. Aktuellere Untersuchungen konnten die negative Korrelation mit Neurotizismus wie auch die positive Korrelation mit Gewissenhaftigkeit bestätigen und fanden zudem positive Korrelationen mit Verträglichkeit, Extraversion sowie Offenheit für Erfahrungen. Die Ergebnisse hingen jedoch sehr stark von der Art der Datenanalyse ab (Haliwa et al., 2021). Des Weiteren existiert eine starke Verbindung mit dem Konzept der Emotionsregulation (Brown & Ryan, 2003; Guendelman et al., 2017; Solé-Leris, 1994), die sowohl zur Verstärkung als auch zur Verringerung von Emotionen führen kann (Gross, 1999). Abler und Kessler (2009) grenzen hierbei zwei unterschiedliche Strategien voneinander ab: die Neubewertung von emotionsauslösenden Reizen und Situation sowie die Unterdrückung von Emotionen. Letztere Strategien bezieht sich dabei lediglich auf die Außenwirkung statt auf das Innenleben und wird somit als maladaptiv betrachtet (Gross, 1998). Lefrank und Gräf (2021) fanden eine positive Korrelation von Achtsamkeit mit Neubewertung und eine negative Korrelation mit Unterdrückung.

Interventionen zur Achtsamkeit

Seit dem Ende der 1970er Jahre wurden eine Reihe achtsamkeitsbasierter Programme zur Verbesserung der psychischen Gesundheit entwickelt. Laut Kabat-Zinn (2003, 2005) bedarf es zweier Arten von Praktiken, um Achtsamkeit zum Bestandteil des eigenen Lebens zu machen: Die formellen Praktiken umfassen Übungen zur Stabilisierung des aktuellen Achtsamkeitszustands. Hierzu gehören beispielsweise Sitz- oder Gehmeditationen. Die informellen Praktiken gewährleisten die Aufrechterhaltung von Achtsamkeit im Verlauf täglicher Aktivitäten, wie etwa Essen oder Duschen. Im Jahr 1979 eröffnete Jon Kabat-Zinn die *Stress Reduction Clinic* und entwickelte in diesem Zuge die sogenannte *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR; Kabat-Zinn, 1982). Hierbei handelt es sich um ein erfahrungs- und übungsbasiertes Programm von achtwöchiger Dauer mit einer Gruppengröße von maximal 30 Teilnehmenden (Michalak et al., 2022). Es besteht aus einer Reihe von Schulungen zu Meditation, Yoga sowie der Einbindung von Achtsamkeit in den Alltag (Lao et al., 2016). Des Weiteren werden Befunde und Ansätze aus der Stressforschung mit Schwerpunkten wie achtsamer Kommunikation, dem Umgang mit schwierigen Gefühlen und Selbstachtung bearbeitet (Alsubaie et al., 2017). Zusätzlich zu den wöchentlichen Gruppensitzungen von zweieinhalb Stunden findet ein Tag der Achtsamkeit statt. Bei dieser Sonderveranstaltung bekommen die Patientinnen und Patienten die Gelegenheit, die Praxis über mehrere Stunden hinweg zu vertiefen (Michalak et al., 2022). Noch heute ist die MBSR eines der am häufigsten verwendeten Programme zur Behandlung von Stress und bietet eine Basis für viele weitere Untersuchungen (Schindler, 2020). So entstand in den 1990er Jahren beispielsweise die *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT; Teasdale et al., 1995), welche die MBSR weiterentwickelte sowie um kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente ergänzte. Die Therapie fokussiert sich insbesondere auf die Rückfallprofilaxe von depressiven Patientinnen und Patienten und besteht aus Gruppensitzungen mit maximal zwölf Personen. Formelle Achtsamkeitsübungen sowie deren Besprechung stellen einen zentralen Bestandteil dieses Programms dar (Williams et al., 2008).

Ein weiterer Vorreiter der Achtsamkeitsforschung ist der Psychiater James Gordon, welcher im Jahr 1991 das *Center for Mind-Body Medicine* (MBM) gründete und seinen Ansatz in einem Manifest verschriftlichte (Gordon, 1996). Ein Großteil der dort gelehrteten Methoden basiert auf dem Konzept der *Relaxation Response* des Kardiologen Herbert Benson und Kollegen (1974), das sich dem optimalen Umgang mit Stress widmet. Die MBM lehrt das Interagieren von Geist, Gehirn und Körper zur Steigerung von Gesundheit und Lebensqualität. Durch

verschiedene Trainings, wie zum Beispiel progressive Muskelrelaxation, Yoga und Ernährungsumstellung, soll das den Patientinnen und Patienten bereits innewohnende Potential im Sinne einer Ressource gestärkt werden (Esch, 2002, 2008). Im Gegensatz dazu beschäftigt sich die *Dialectical Behavior Therapy* (DBT; Linehan, 1993) mit der Bewältigung akuter Krisen und Traumata durch Einzel- und Gruppentherapie. Das primäre Ziel ist die Herstellung eines Gleichgewichts zwischen Akzeptanz und Veränderung. Entwickelt wurde die DBT ursprünglich zur Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen (Ernst et al., 2009). Die sogenannte *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT; Hayes et al., 1999) dient der Steigerung von Akzeptanz sowie der Förderung eines werteorientierten Lebens. Die ACT basiert auf der Annahme, dass die meisten psychischen Störungen auf der Vermeidung von Gefühlen, Körperzuständen und Gedanken beruhen. Dementsprechend liegt das Ziel des Programms darin, Kontrollversuche mit Hilfe von Achtsamkeit zu vermeiden sowie Empfindungen und Reaktionen zu akzeptieren (Ernst et al., 2009). Das Programm *Cultivating Emotional Balance* (CEB; Kemeny et al., 2011) fokussiert sich auf die Entwicklung des emotionalen Gleichgewichts sowie der emotionalen Intelligenz. Das Gleichgewicht basiert auf den Faktoren der Kognition, der Konation und der Aufmerksamkeit (Goleman, 2011). Emotionale Intelligenz meint das korrekte Erkennen von und Reagieren auf die eigenen Emotionen wie auch die Emotionen anderer Personen (Salovey & Mayer, 1990). Das CEB-Programm vermittelt wissenschaftliche Grundlagen, lehrt bestimmte Meditationsformen und liefert alltagstaugliche Werkzeuge zum konstruktiven Umgang mit Gefühlen (Kemeny et al., 2011). Basierend auf der MBSR wurden im Laufe der Zeit unter anderem folgende weitere achtsamkeitsbasierte Programme entwickelt: *Mindfulness-Based Relationship Enhancement* (MBRE) zur Verbesserung von Paarbeziehungen (Carson et al., 2004), *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) zur Stressreduktion von Krebspatienten durch Kunsttherapie (Monti et al., 2006), *Mindfulness Meditation and Emotion Regulation* (MMER) zur Bekämpfung von Depression durch Meditation (Zautra et al., 2008), *Mindfulness-Based Prevention for Alcohol and Substance Abuse* (MBRP) zur Rückfallprävention bei Suchterkrankungen (Bowen et al., 2009), *Mindfulness-Based Childbirth and Parenting* (MBCP) zur Geburtsvorbereitung (Duncan & Bardacke, 2010) und *Mindfulness-Based Eating Awareness Therapy* (MBEAT) zur Behandlung von Essstörungen (Kristeller & Wolever, 2011). Eine Übersicht über alle ausgewählten und erwähnten achtsamkeitsbasierten Programme findet sich in Abbildung 3.

Abbildung 3: Auswahl achtsamkeitsbasierter Programme

2.3 Stress

Grundlagen von Stress

Der Begriff *Stress* leitet sich vom lateinischen Wort *stingere* ab, was in etwa Druck oder Anspannung bedeutet (Däfler, 2015). Nach Selye (1936) handelt es sich bei Stress um einen unspezifischen körperlichen Belastungszustand als Reaktion auf äußere Anforderungen oder Reize, sogenannte Stressoren. In diesem Zusammenhang ist es zunächst wichtig, die Konstrukte *Belastung*, *Beanspruchung*, *Stressor* und *Stressreaktion*, welche oft synonym verwendet werden, voneinander abzugrenzen. Nach Nerdinger und Kollegen (2019) können die Begriffe *Stressor* und *Belastung* sowie *Stressreaktion* und *Beanspruchung* jeweils gleichgesetzt werden. Bei Stressoren oder Belastungen handelt es sich um Reize, die auf den Organismus einwirken. Diese können materiell-technischer Art, wie etwa Lärm oder Hitze, sozialer Art, wie etwa Konflikte oder Mobbing, oder aber personaler Art, wie etwa Unerfahrenheit oder Angst, sein. Stressreaktionen oder Beanspruchungen stellen die körperlichen Antworten auf jene Stimuli dar. Diese können physiologisch-somatischer Art, beispielsweise eine Steigerung der Herzfrequenz oder des Blutdrucks, psychischer Art, beispielsweise Anspannung oder Ärger, individueller Art, beispielsweise eine Verringerung der Leistung oder Konzentration, oder behavioraler Art, beispielsweise Aggressivität oder Rückzug, sein (Kauffeld, 2019). Im alltäglichen Sprachgebrauch wird Stress gleichermaßen für Belastungen (z. B. „*Ich habe Stress.*“) und Beanspruchungen (z. B. „*Ich bin gestresst.*“) verwendet (Nerdinger et al., 2019). Im Folgenden werden beide Aspekte berücksichtigt.

Je nach der Dauer können zwei Formen von Stress abgegrenzt werden: Der akute Stress stellt eine unmittelbare Reaktion auf ein Ereignis dar und hat somit

einen klaren Anfangs- und Endpunkt. Chronischer Stress liegt hingegen vor, wenn eine permanente Belastungsreaktion ohne Entspannungsphasen auftritt (Esch & Esch, 2020). Kann die Belastung nicht mehr eigenständig bewältigt werden, sind Folgeschäden, wie etwa Schlafstörungen und Burnout, möglich (Mainka-Riedel, 2013). Im Allgemeinen hat Stress eine weitgehend negative Bedeutung (Däfler, 2015). Aus wissenschaftlicher Sicht werden allerdings positiver und negativer Stress unterschieden. Positiver Stress, auch *Eustress* genannt, bezieht sich auf die Reaktion auf anstrengende Aufgaben, die keine Bedrohungen darstellen und sogar die Motivation fördern können. Diese Art von Stress kann einen wichtigen Faktor für Erfolg und Weiterentwicklung darstellen. Negativer Stress, auch *Distress* genannt, bezeichnet die Reaktion auf Unsicherheit, Überforderung oder negative Ereignisse. Im Gegensatz zum Eustress werden hierbei keine Lösungen oder Auswege gesehen (Mainka-Riedel, 2013). Hinsichtlich der Auslöser kann zwischen Mikro- und Makrostressoren unterschieden werden (Bengel & Lyssenko, 2012). Während es sich bei Mikrostressoren um alltägliche Lebensereignisse, wie etwa Krankheit oder Konflikte, handelt, stellen Makrostressoren kritische oder traumatische Lebensereignisse, wie etwa Todesfälle oder Unfälle, dar.

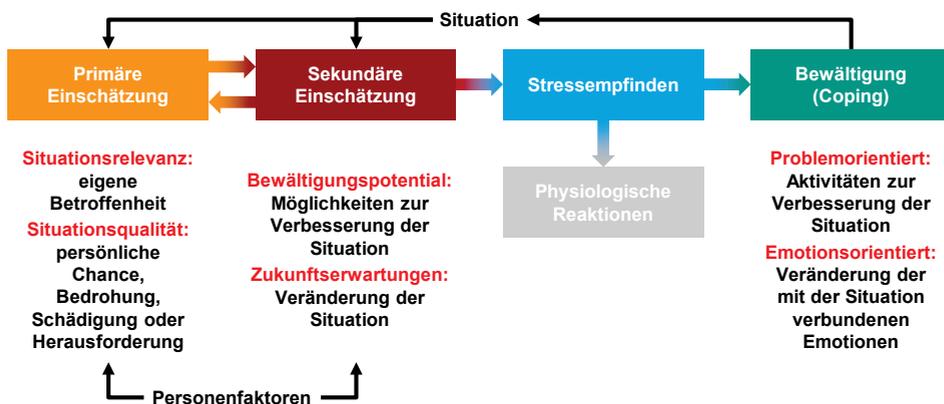
Entstehung von Stress

Die Ursprünge der Stressforschung liegen in den Untersuchungen des Psychologen Walter Cannon (1914) zu den Reaktionen von Menschen und Tieren auf Gefahrensituationen. Gemäß diesem reizorientierten Ansatz ergibt sich Stress aus den Belastungsfaktoren der Umwelt, wie beispielsweise kritische Situationen oder Ereignisse, die wiederum zu einer Beanspruchung des Individuums führen. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff der Kampf-oder-Flucht-Reaktion geprägt. Hierbei handelt es sich um die schnelle und automatische Adaption des Körpers bei Gefahrensituationen. Die Freisetzung von Stresshormonen und die Reduktion aller nicht lebensnotwendigen Körperfunktionen ermöglichen es, Höchstleistungen zu erbringen sowie schnelle Entscheidungen zu treffen (Däfler, 2015). Ein eher reaktionsorientierter Ansatz geht auf den Mediziner Hans Selye (1974, 1978) zurück. Nach seinem Verständnis handelt es sich bei Stress um die Gesamtheit aller unspezifischen Körperreaktionen auf sämtliche Anforderungen. Stress wird hierbei also nicht mit Reizen, sondern vielmehr mit körperlicher Erregung assoziiert. Im beruflichen Kontext existieren viele weitere Modelle. Das Konzept des Rollenstress (Kahn et al., 1964) sieht die Ursache von Stress im Konflikt unterschiedlicher Rollenerwartungen. Gemäß dem Anforderungs-Kontroll-Modell (Karasek, 1979) entsteht Stress aus hohen Anforderungen verbunden mit

geringen Kontrollmöglichkeiten. Demgegenüber besagt das Arbeits-Anforderungs-Ressourcen-Modell (Demerouti et al., 2001), dass Stress aus einem Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen an die Person und den verfügbaren Ressourcen resultiert.

Zu den bekanntesten Ansätzen gehört das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984). Dieser kognitive Ansatz betrachtet den gesamten Prozess von der Entstehung, über die Verarbeitung, bis hin zur Bewältigung von Stress. Im Gegensatz zu den vorherigen Ansätzen entsteht Stress nach diesem Modell nicht durch die objektive Qualität von Reizen, sondern aus ihrer subjektiven Bewertung. Gleiche Situationen können somit bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Stressreaktionen hervorrufen. Hierbei handelt es sich um einen mehrstufigen Prozess: Zuerst erfolgt eine primäre Einschätzung der Situation bezüglich der persönlichen Relevanz. In der folgenden sekundären Einschätzung wird überprüft, ob genügend Ressourcen zur Bewältigung der Situation vorhanden sind. Ist dies nicht oder nur teilweise der Fall, entsteht Stress. In der letzten Phase, dem Coping, werden problem- oder emotionsorientierte Strategien zur Stressbewältigung angewandt. Basierend auf deren Effektivität kann es zu einer primären oder sekundären Neubewertung der Situation kommen. Das Modell berücksichtigt ebenso die individuellen Persönlichkeitseigenschaften. Eine schematische Darstellung des transaktionalen Stressmodells findet sich in Abbildung 4.

Abbildung 4: Aufbau des transaktionalen Stressmodells (eigene Darstellung in Anlehnung an Lazarus & Folkman, 1984)



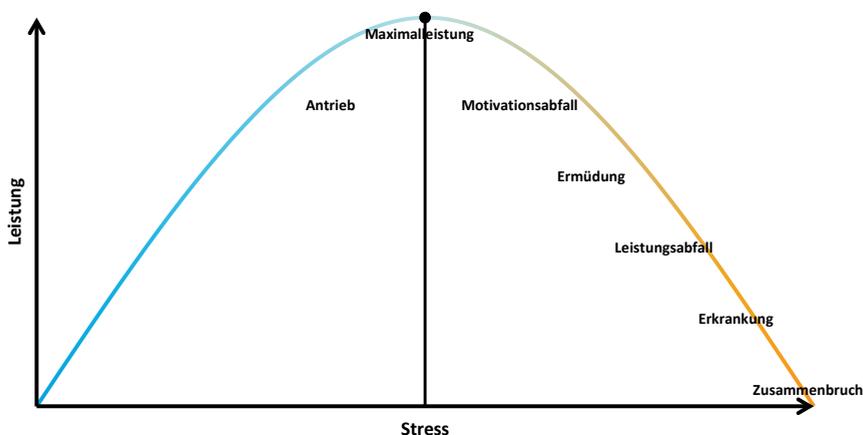
Auswirkungen von Stress

Aufgrund der unterschiedlichen Wahrnehmung und Verarbeitung kann Stress für jeden Menschen andere Folgen haben (Nerdinger et al., 2019). Biologisch betrachtet reagiert der Körper auf Stressoren mit einer kurzfristigen Alarmreaktion, die mit einer Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin einhergeht. Dies führt zu einer stärkeren Aktivierung und ermöglicht dadurch eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung, was wiederum höhere Leistungen ermöglicht (Ranabir & Reetu, 2011). Diese Reaktion wird auch als *allgemeines Adaptions-syndrom* bezeichnet (Selye, 1974, 1978). Ein adäquates Stresslevel kann nicht nur zu einem Kraftanstieg führen, sondern ebenso auch ein Glücksgefühl verursachen (Mainka-Riedel, 2013). Nach dem Ende der Stresssituation kehrt der Körper langsam in seinen ursprünglichen Zustand zurück. Dies geschieht jedoch auch, wenn die Situation länger fortbesteht, um eine Überlastung des Körpers zu verhindern. Des Weiteren kommt es zur Ausschüttung von Kortisol, einem weiteren Stresshormon (Ranabir & Reetu, 2011). Erst bei chronischen Stressreizen kommt es zu einer dauerhaften Aktivierung und damit zu einer völligen körperlichen Erschöpfung (Hüther, 2018). Mittelfristig können derartige Störungen zu Problemen auf emotionaler, kognitiver, vegetativ-hormoneller und behavioraler Ebene führen. Hierzu gehören unter anderem Angst und Aggressivität, verzerrte Wahrnehmungen und Denkmuster, eine schnellere Aktivierung und langsamere Erholung sowie eine verminderte Leistungsfähigkeit und allgemeine Erschöpfung (Greif, 1991).

Wenn Stresssituationen aus bestimmten Gründen, wie etwa anhaltende Überforderungen oder chronische Krankheiten, nicht vermieden werden können, kann es zu langfristigen Reaktionen mit ernstzunehmenden gesundheitlichen Folgen kommen (Nerdinger et al., 2019). Neben den vielen möglichen physischen Schäden, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Verdauungsstörungen (Mainka-Riedel, 2013), sind hier vor allem auch Auswirkungen auf die Psyche zu nennen (Segerstrom & Miller, 2004). So zeigen mehrere Befunde, dass das Burnout-Syndrom maßgeblich (De Francisco et al., 2016) oder möglicherweise sogar ausschließlich (Maslach et al., 2001) auf Stress zurückzuführen ist. Weitere Studien bringen Stress ebenfalls mit Depression in Verbindung (Lefrank & Gräf, 2021; Rau & Henkel, 2013). Da Stress sowohl positive wie auch negative Konsequenzen haben kann, beschäftigen sich Forschende unter anderem mit der Frage, welches Maß an Stress förderlich ist und ab welchem Umfang es kritisch wird. Von besonderer Bedeutung waren dabei die Untersuchungen der Psychologen Yerkes und Dodson (1908), die sich mit dem Zusammenhang zwischen Stress und Leistungsfähigkeit beschäftigten. Die auf Basis der Forschung

entstandene Yerkes-Dodson-Kurve beschreibt, dass der menschliche Organismus ohne ein gewisses Maß an Stressreizen unterfordert ist, was zu einem Handlungsantrieb führt. Mit ansteigendem Stress wächst auch das Leistungsniveau, bis ein Optimum erreicht ist. Erhöht sich das Stresslevel über das erforderliche Niveau, sinkt die Leistung wieder ab. Es kommt nacheinander zu Motivationsverlusten, Ermüdung, Leistungsfällen und Erkrankungen, bis hin zum Zusammenbruch. Ein mittleres Stressniveau mit einem Gleichgewicht zwischen Phasen der Anspannung und Entspannung ist folglich als ideal anzusehen. Eine graphische Darstellung der Yerkes-Dodson-Kurve findet sich in Abbildung 5.

Abbildung 5: Yerkes-Dodson-Kurve (eigene Darstellung in Anlehnung an Yerkes & Dodson, 1908)



2.4 Coping

Grundlagen von Coping

Wie das transaktionale Stressmodell verdeutlicht, hängen die individuellen Auswirkungen von Stress weitgehend von der Bewältigung, dem sogenannten Coping, ab (Lazarus & Folkman, 1984). Hierbei handelt es sich um einen Sammelbegriff für verschiedene Verhaltensweisen im Umgang mit stressbehafteten Reizen oder Situationen, die den Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen sollen (Hoyer & Knappe, 2020; Quine & Pahl, 1991). Dies kann zum Beispiel ein systematisches Analysieren der Situation, aber auch Panik oder der Missbrauch von Genussmitteln sein. Welche Copingstrategie angewandt wird, hängt sowohl von Personenfaktoren als auch von der Situation ab. So wurden beispielsweise

zum einen signifikante Unterschiede zwischen privaten und berufsbezogenen Kontexten (Rüger et al., 1990), aber zum anderen auch Einflüsse der Big Five (Agbaria & Mokh, 2021; Connor-Smith & Flachsbart, 2007) entdeckt. Laut den Ergebnissen von Faktorenanalysen nutzen die meisten Menschen ungefähr etwa drei bis fünf verschiedene Copingstrategien, wie etwa positives Denken oder soziale Unterstützung (Krägeloh, 2011).

Coping weist mehrere Überschneidungen mit anderen psychologischen Konstrukten auf. Zunächst ist hier das Kohärenzgefühl nach Antonovsky (1979, 1987, 1997) zu nennen. Hierbei handelt es sich um einen zentralen Aspekt der Salutogenese, welche sich mit der Entstehung von Gesundheit beschäftigt und somit als Gegenpol zur Pathogenese, die sich nur auf die Entstehung von Krankheit fokussiert. Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl vertrauen darauf, dass alle Ereignisse strukturiert, vorhersehbar wie auch erklärbar und die notwendigen Ressourcen zur Bewältigung von Stressoren vorhanden sind. Anforderungen betrachten sie als wichtige Herausforderungen. Des Weiteren existieren Parallelen zum Konzept der Widerstandsfähigkeit nach Kobasa und Kollegen (1982). Menschen mit einer hohen Widerstandsfähigkeit neigen dazu, Stressoren nicht als Bedrohung, sondern vielmehr als Herausforderung zu betrachten. Ebenso tendieren sie dazu, ihre soziale Umwelt als beeinflussbar zu betrachten sowie ein stärkeres Verpflichtungsgefühl und Engagement an den Tag zu legen. Zuletzt ist das Konstrukt der Resilienz nach Leipold und Greve (2009) von Bedeutung. Darunter versteht sich ein dynamischer Prozess, der Individuen eine angemessene Bewältigung von Problemen und Schwierigkeiten ermöglicht. Resilienz ist ein zentrales Element des positiven psychologischen Kapitals (Luthans et al., 2007).

Arten von Coping

Lazarus und Folkman (1984) unterschieden zwei wesentliche Arten von Coping. Das problemorientierte Coping umfasst konkrete Aktivitäten zur Bewältigung der Situation, aber auch Flucht und Vermeidung. Letztere Handlungen führen dabei zwar zu einer kurzfristigen Entlastung, jedoch zu keiner Veränderung der Stressursachen. Demgegenüber besteht das emotionsorientierte Coping nicht im Verhalten, sondern vielmehr in einer Veränderung der mit der Situation verbundenen Kognitionen und Emotionen. Das Ziel liegt hierbei in einer Verbesserung des Wohlbefindens und kann unter anderem durch psychologische oder medikamentöse Behandlungen erleichtert werden.

Kaluza (2018) unterscheidet drei verschiedene Arten von Coping: Neben der instrumentellen sowie der mentalen Stressbewältigung, welche weitgehend dem

problem- und emotionsorientierten Coping nach Lazarus und Folkman (1984) entsprechen, postuliert er die regenerative Stressbewältigung. Nach seinem Verständnis setzt jede der drei Strategien an einem anderen Punkt der Stressentstehung an. Das instrumentelle Stressmanagement umfasst die Verringerung oder Vermeidung von Stressoren. Hierzu gehören unter anderem eine effektive Zeitplanung, das Setzen von Prioritäten und Grenzen sowie Fort- und Weiterbildungen. Das mentale Stressmanagement liegt darin, persönliche Stressverstärker zu erkennen und durch Strategien wie Einstellungsänderungen, Distanzierung oder auch Sinngebung zu verändern. Das regenerative Stressmanagement besteht in der Kontrolle und Regulation der physischen und psychischen Stressreaktionen. Mögliche Maßnahmen sind Entspannungstrainings, Sport oder das Pflegen von Hobbys (Kaluza, 2018).

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens und kann im Alltag nur schwer vermieden werden. Jedoch lassen sich auf Basis der theoretisch und empirisch erschlossenen Copingstrategien gesundheitsförderliche Maßnahmen ableiten, die langfristigen Stressbelastungen entgegenwirken können. Diese beziehen sich insbesondere auf den Arbeitskontext (Nerdinger et al., 2019). Zur Verhaltensprävention gehören personenbezogene Interventionen, die es den Menschen ermöglichen sollen, belastende Situationen zu bewältigen, ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen davon zu tragen. Beispiele hierfür sind Rückenschulen, Ernährungsberatungen und Kurse zur Raucherentwöhnung. Eine große Rolle spielen ebenfalls Entspannungsübungen, wie zum Beispiel autogenes Training sowie Kommunikations-, Zeitmanagements und Achtsamkeitstrainings (Chevalier & Kaluza, 2015; Linden & Hautzinger, 2015). Häufig werden verschiedene dieser Methoden in sogenannten Stressimpfungstrainings kombiniert (Meichenbaum, 2012). Im beruflichen Kontext werden verhaltenspräventive Maßnahmen meist mit allen Mitgliedern eines Teams oder einer Organisation über durchschnittlich zwölf Wochen mit einer etwa zweistündigen Sitzung pro Woche durchgeführt (Nerdinger et al., 2019). Viele Studien konnten die Effektivität derartiger Trainings auf Stressreduktion und Ressourcenaufbau belegen (Richardson & Rothstein, 2008).

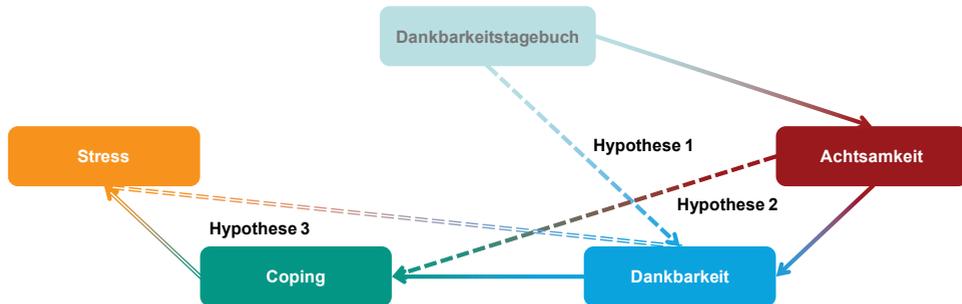
Die zweite Form der Gesundheitsförderung stellt die Verhaltensprävention dar, die sich auf die äußeren Umstände, wie beispielsweise Organisationsstrukturen oder auch die Arbeitsumgebung, fokussiert. Hierbei werden die Lebensbedingungen in den Bereichen von Beruf, Familie und Freizeit begutachtet und so

verändert, dass eine Minimalisierung der potentiellen Stressfaktoren erfolgt (Chevalier & Kaluza, 2015; Linden & Hautzinger, 2015). Zu den Maßnahmen gehören zum einen Verbesserungen der Umgebung, zum Beispiel durch Ergonomie oder Lärmschutz, und zum anderen Optimierungen der Aufgaben, zum Beispiel durch Ganzheitlichkeit und Autonomie (Nerdinger et al., 2019). Zur Umsetzung dieser Vorhaben werden in einigen Organisationen sogenannte Gesundheitszirkel eingerichtet, in denen die Mitarbeitenden eigene Vorschläge einbringen können (Westermeyer & Bähr, 1994). Im Idealfall sollten beide Ansätze kombiniert werden, um krankheitsbedingte Fehlzeiten und Fluktuation zu verringern sowie Produktivität und Innovationsfähigkeit zu verbessern. Aufgrund der großen Varianz möglicher Maßnahmen sowie der recht geringen Anzahl an kontrollierten empirischen Studien ist die Effektivität von Verhältnisprävention bislang jedoch nur wenig geklärt (Nerdinger et al., 2019).

2.5 Verbindung der Konstrukte und Ableitung der Hypothesen

Verbindung der Konstrukte

Nach dem aktuellen Stand der Forschung existieren bereits eine Reihe von Untersuchungen über die Zusammenhänge von Achtsamkeit, Dankbarkeit, Coping und Stress sowie über die Effektivität von Dankbarkeitstagebüchern. Nach eigener Recherche gibt es bislang jedoch keine Studie, in der alle Thematiken gleichzeitig betrachtet werden. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit soll diese Lücke geschlossen werden. Der Fokus liegt hierbei auf unterschiedlichen Mediationseffekten, wobei auch die Haupteffekte automatisch überprüft werden müssen (Baron & Kenny, 1986). Insgesamt werden drei Mediationseffekte postuliert. Aus Gründen der Einfachheit wird dabei nicht spezifiziert, ob es sich um vollständige oder partielle Mediationseffekte handelt. In den folgenden drei Abschnitten werden die jeweiligen aktuellen Forschungsstände zu den Verknüpfungen der Konstrukte aufgeführt und daraufhin die Forschungshypothesen abgeleitet. Eine graphische Darstellung der betrachteten Konstrukte sowie der drei Hypothesen findet sich in Abbildung 6.

Abbildung 6: Veranschaulichung der Hypothesen

Anmerkung. Durchgezogene einfache Linien kennzeichnen positive Haupteffekte. Durchgezogene doppelte Linien kennzeichnen negative Haupteffekte. Gestrichelte Linien kennzeichnen indirekte Effekte (Mediationen).

Mediation des Dankbarkeitstagebuchs über Achtsamkeit auf Dankbarkeit

Obwohl es sich wissenschaftlich gesehen um ein sehr junges Forschungsgebiet handelt, existieren schon mehrere Studien zum Einfluss von Dankbarkeitstagebüchern. So zeigten sich etwa in einer Metaanalyse von Davis und Kollegen (2016) signifikante Effekte von mehreren Dankbarkeitsinterventionen, darunter auch Tagebücher, auf Dankbarkeit und andere Variablen. Der positive Einfluss solcher Tagebücher auf Dankbarkeit wurde bereits mit verschiedenen Stichproben, darunter Grundschülerinnen und -schüler (Diebel et al., 2016), Veteranen aus dem Vietnamkrieg (Kashdan et al., 2006), Paaren (Algoe et al., 2010), Personen mit Angststörungen oder Depressionen (Southwell & Gould, 2017), Patientinnen bzw. Patienten mit Suizidgedanken (Ducasse et al., 2019) und Studierenden (Chen & Ishak, 2022; Nezek et al., 2017; Thrash et al., 2010), nachgewiesen. Demgegenüber existieren bisher nur wenige Studien, die sich mit dem Einfluss von Dankbarkeitstagebüchern auf Achtsamkeit beschäftigen. Beispielsweise verglichen O’Leary und Dockray (2015) den Nutzen von Dankbarkeitstagebüchern mit dem von Achtsamkeitstagebüchern und fanden hierbei sehr ähnliche Ergebnisse. Eine aktuelle Studie von Sawyer und Kollegen (2022) konnte im Rahmen von zwei Experimenten signifikante Effekte von Dankbarkeitstagebüchern sowohl auf Dankbarkeit als auch auf Achtsamkeit bestätigen. Der Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Achtsamkeit, unabhängig von Interventionen, wurde bereits häufiger untersucht. So zeigten sich zum Beispiel in einer Studie von Ali und Kollegen (2022) hohe Korrelationen zwischen den beiden Konstrukten. Hinsichtlich der Kausalität gibt es unterschiedliche Betrachtungsweisen.

Auf der einen Seite fanden mehrere Autorinnen bzw. Autoren signifikante Effekte von Dankbarkeit auf Achtsamkeit, welche wiederum andere Variablen beeinflusste (Anand et al., 2021; Lee, 2020; Shin & Lee, 2021). All diese Studien basierten jedoch auf nicht-experimentellen Designs ohne Intervention. Auf der anderen Seite kam eine vergleichbare Untersuchung von Cheung und Lau (2021) zu dem Schluss, dass Achtsamkeit einen Einfluss auf Dankbarkeit nimmt. Die im letzten Absatz erwähnte Studie von Sawyer und Kollegen (2022) untersuchte die Einflüsse von Dankbarkeitsinterventionen auf Achtsamkeit, Dankbarkeit und Hilfsbereitschaft im Unternehmenskontext. Die Autoren fanden dabei signifikante Mediationseffekte des Tagebuchs über Achtsamkeit auf Dankbarkeit und darüber auf Hilfsbereitschaft. Begründet und empirisch bestätigt wurde diese Kausalitätskette mit der Tatsache, dass es einer achtsamen Betrachtung der Umwelt bedarf, um positive Affekte zu generieren und Perspektivenübernahme zu fördern, die wiederum wichtige Grundlagen für Dankbarkeit bilden. Da das Experimentaldesign der Studie gut mit dem eigenen Forschungsplan vergleichbar ist, wird diese Herleitung übernommen. Aufgrund der Einflüsse von Dankbarkeitstagebüchern auf Achtsamkeit und Dankbarkeit sowie von Achtsamkeit auf Dankbarkeit wird somit folgende erste Hypothese formuliert.

Hypothese 1: Der positive Einfluss vom Führen eines Dankbarkeitstagebuchs auf Dankbarkeit wird über Achtsamkeit vermittelt: Das regelmäßige Führen eines Dankbarkeitstagebuchs über drei Wochen führt gegenüber dem Nicht-Führen zu einer höheren Achtsamkeit und dadurch zu mehr Dankbarkeit. Vorhersagen über die genauen Aspekte von Dankbarkeit werden aus Gründen der Einfachheit nicht gemacht.

Mediation von Achtsamkeit über Dankbarkeit auf Coping

Neben der Verbindung von Achtsamkeit und Dankbarkeit, die bereits im letzten Abschnitt diskutiert wurde, gibt es ebenfalls schon Untersuchungen zum Einfluss beider Konstrukte auf Coping. Aufgrund der Verbindung mit der positiven Psychologie (Dillane et al., 2021) sind beide Strategien mit positivem Denken assoziiert. In einem aktuellen Bericht von Akinin und Kollegen (2022) wird in diesem Zusammenhang das Praktizieren von Achtsamkeit und Dankbarkeit empfohlen, um mit den physischen und psychischen Folgen der Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19) umzugehen. Dankbarkeit kann je nach Definition auch selbst als eine Copingstrategie betrachtet werden (Emmons & Crumpler, 2000). Wood und Kollegen (2007) fanden heraus, dass Dankbarkeit positiv mit dem Suchen von sozialer Unterstützung, dem Neubetrachten der Situation sowie Problemlösung

und negativ mit Leugnung, Substanzmissbrauch und Selbstvorwürfen assoziiert ist. Spätere Studien konnten diese Verbindung im Zusammenhang mit Depression (Lambert et al., 2012) wie auch Drogenrehabilitation (Leung & Tong, 2017) bestätigen. In Bezug auf Achtsamkeit konnten Weinstein und Kollegen (2009) in vier Studien nachweisen, dass Achtsamkeit, hier aufgrund eines Tagebuchs, zu mehr aktiven und weniger vermeidenden Strategien im Umgang mit Stress führt. Weitere Untersuchungen ergaben positive Einflüsse von Achtsamkeit auf die Bewältigung von Dysphorie (Broderick, 2005), Schmerzen und Depression (Zautra et al., 2008), Angst und negativen Affekt (Sears & Kraus, 2009) sowie das Verlangen nach Zigaretten (Rogojanski et al., 2011). In einer aktuellen Studie zeigten sich positive Korrelationen von Achtsamkeit mit positivem Denken, aktiver Stressbewältigung, sozialer Unterstützung sowie Halt im Glauben (Lefrank & Gräf, 2021). Aufgrund der Einflüsse von Achtsamkeit auf Dankbarkeit und Coping sowie von Dankbarkeit auf Coping wird somit folgende zweite Hypothese formuliert.

Hypothese 2: Der positive Einfluss von Achtsamkeit auf Coping wird über Dankbarkeit vermittelt: Eine höhere Achtsamkeit führt zu mehr Dankbarkeit und dadurch zu mehr gesundem Coping. Vorhersagen über die genauen Aspekte von Dankbarkeit sowie die genauen Copingstrategien werden aus Gründen der Einfachheit nicht gemacht.

Mediation von Dankbarkeit über Coping auf Stress

Während der Einfluss von Dankbarkeit auf Coping bereits im letzten Abschnitt aufgezeigt wurde, ergibt sich der Zusammenhang zwischen Coping und Stress bereits aus dem transaktionalen Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984). Wie ebenfalls im letzten Abschnitt dargestellt wurde, wiesen bereits viele weitere Studien den Effekt von Coping auf Stress im Zusammenhang mit unterschiedlichen Problemen nach (Lefrank & Gräf, 2021; Weinstein et al., 2009; Zautra et al., 2008). Schließlich zeigten einige der im vorletzten Abschnitt geschilderten Untersuchungen, insbesondere die Metaanalyse (Davis et al., 2016), signifikante Einflüsse von Dankbarkeit auf Stress. Auch frühere Studien kamen zu vergleichbaren Ergebnissen (Deutsch, 1984; Krause, 2006, 2009). Aufgrund der Einflüsse von Dankbarkeit auf Coping und Stress sowie von Coping auf Stress wird somit folgende dritte Hypothese formuliert.

Hypothese 3: Der negative Einfluss von Dankbarkeit auf Stress wird über Coping vermittelt: Mehr Dankbarkeit führt zu mehr gesundem Coping und dadurch zu weniger Stress. Vorhersagen über die genauen Aspekte von

Dankbarkeit, die genauen Copingstrategien sowie die genauen Formen von Stress werden aus Gründen der Einfachheit nicht gemacht.

3 Methodische Umsetzung

Die in dieser Arbeit vorgestellte Untersuchung hatte das Ziel, die vermuteten Einflüsse vom Führen von Dankbarkeitstagebüchern auf Achtsamkeit, Dankbarkeit, Coping und Stress zu untersuchen. Weiterhin wurden verschiedene soziodemographische Faktoren explorativ betrachtet. Im folgenden Abschnitt werden zunächst das Untersuchungsdesign und die verwendeten Messinstrumente dargestellt. Danach wird die Durchführung der Datenerhebung erläutert. Abschließend wird die Stichprobe beschrieben.

3.1 Design und Messinstrumente

Untersuchungsdesign

Die durchgeführte Untersuchung basierte auf einem explanativen und quantitativen Experimentaldesign mit zwei Messzeitpunkten, also um eine Längsschnittstudie. Das explanative Design war passend, da bereits einige Studien zu den verschiedenen Wechselwirkungen von Achtsamkeit, Dankbarkeit, Coping und Stress existieren, auf deren Grundlage sich Hypothesen ableiten ließen (Döring & Bortz, 2016). Mit der zusätzlichen Erfassung diverser soziodemographischer Variablen enthielt die Untersuchung allerdings auch explorative Elemente (Sedlmeier & Renkewitz, 2018). Ein quantitatives Design wurde gewählt, um mit Hilfe einer großen Datenbasis numerische Vergleiche ziehen und die Hypothesen statistisch testen zu können (Hussy et al., 2013). Die Datensammlung mit Hilfe eines Online-Fragebogens ermöglichte örtliche und zeitliche Flexibilität für die Probandinnen und Probanden und damit eine hohe Teilnehmerzahl. Mit Hilfe der Programmierung konnte ein Überspringen und ein erneutes Aufrufen von Fragen verhindert werden, was für unverfälschte Antworten sorgt. Die Durchführungsobjektivität ist aufgrund der Abwesenheit einer Versuchsleitung gesichert. Die Auswertungs- und Interpretationsobjektivität sind aufgrund der festen Regeln bei der quantitativen Auswertung der Skalen gegeben. Die Reliabilität und Validität der genutzten Messinstrumente ist jeweils vorhanden und dokumentiert (Döring & Bortz, 2016).

Bei der vorliegenden Untersuchung handelt es sich um eine experimentelle Längsschnittstudie. Diese zeichnet sich dadurch aus, dass unabhängige Variablen gezielt manipuliert und deren Einflüsse auf bestimmte abhängige Variablen, in diesem Falle auch über die Zeit, gemessen werden. Im Gegensatz zu nicht-experimentellen Querschnittserhebungen ist es aufgrund dieses kontrollierten Vorgehens möglich, kausale Schlussfolgerungen zu ziehen (Huber, 2019). In

dem durchgeführten Experiment wurde das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs als unabhängige Variable manipuliert. Wie anhand der Hypothesen ersichtlich ist, stellten Achtsamkeit und Dankbarkeit die unmittelbaren abhängigen Variablen dar. Ferner waren jedoch auch Coping und Stress von Interesse. Das ursprüngliche Design sah es vor, eine Experimentalgruppe drei Wochen lang ein Dankbarkeitstagebuch führen zu lassen und mit einer Kontrollgruppe, welche bereits vorher ein Dankbarkeitstagebuch geführt hatte, zu vergleichen. Untersucht worden wäre hierbei zunächst, ob die Kontrollgruppe anfangs eine höhere Achtsamkeit und Dankbarkeit aufweist als die Experimentalgruppe. Weiterhin wäre betrachtet worden, ob sich die Experimentalgruppe mit Hilfe des Tagebuchs an die Werte der Kontrollgruppe annähern kann. Der dreiwöchige Abstand stellte einen Kompromiss dar, um erste Effekte zeigen, aber auch genügend Probandinnen bzw. Probanden gewinnen zu können.

Obwohl der Fragebogen gezielt gestreut wurde, zeigte bereits die erste Erhebungswoche, dass es nicht genügend Personen gab, die bereits ein Dankbarkeitstagebuch führten und somit die Kontrollgruppe bilden konnten. Es wurde in Erwägung gezogen, eine Kontrollgruppe mit Personen zu bilden, die nach drei Wochen erneut teilnehmen sollten, ohne ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Da die Studie aber bereits begonnen hatte, wäre auf diese Weise keine randomisierte Zuteilung der Probanden zu den Gruppen möglich gewesen. Dies hätte die Aussagekraft der Befunde in Frage gestellt (Döring & Bortz, 2016). Aufgrund der Erwartung, dass sich nicht alle Probandinnen bzw. Probanden an die Instruktion halten würden, wurden darum lediglich die Bedingungen für die Teilnahme zum zweiten Messzeitpunkt geändert. Statt nur Personen zu integrieren, die das Dankbarkeitstagebuch geführt hatten, wurden nun auch Probanden eingeschlossen, die es nicht geführt hatten. Diese Personen bildeten die neue Kontrollgruppe. Da sich die Personen freiwillig entschieden hatten, das Tagebuch zu führen oder nicht zu führen, handelte es sich genau genommen um ein quasi-experimentelles Design (Huber, 2019). Untersucht wurde nun, ob sich nach Ablauf der drei Wochen die postulierten Unterschiede zwischen der Experimental- und Kontrollgruppe hinsichtlich Achtsamkeit und Dankbarkeit zeigen, die zum ersten Messzeitpunkt noch nicht bestanden hatten.

Achtsamkeit

Zur Untersuchung von Achtsamkeit wurden zwei verschiedene Messinstrumente gewählt. Eines davon war die Kurzversion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA; Buchheld, 2000; Buchheld & Walach, 2002; Walach et al., 2006). Der Fragebogen umfasst 14 Items, von denen 13 positiv formuliert sind. Folgendes Item soll hierbei als Beispiel dienen: *„Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.“* Die Skala reicht von 1 = *„fast nie“* bis 4 = *„fast immer“*. Der betrachtete Zeitraum kann laut Instruktion vom Versuchsleiter bestimmt werden. In der durchgeführten Studie wurde jedoch auf eine zeitliche Einschränkung verzichtet. Die interne Konsistenz der Kurzform liegt bei einem Cronbachs Alpha von $\alpha = .870$. Die Validität des Fragebogens ist laut verschiedenen Untersuchungen der Autoren gegeben. Auf die Langform des Instruments mit 30 Items wurde aus Zeitgründen sowie der nicht zufriedenstellenden Trennschärfe einzelner Items verzichtet.

Als zweites Instrument zur Erfassung von Achtsamkeit wurde die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS; Michalak et al., 2008, 2011; Heidenreich et al., 2006) verwendet, welche auf der englischen Version von Brown und Ryan (2003) basiert. Der Fragebogen umfasst insgesamt 15 Items, die allesamt die Abwesenheit von Achtsamkeit ausdrücken. Folgendes Item soll hierbei der Veranschaulichung dienen: *„Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.“* Die Skala reicht von 1 = *„fast immer“* bis 6 = *„fast nie“*. Eine Eingrenzung des betrachteten Zeitraums ist nicht vorhanden. Die interne Konsistenz der Skala liegt bei einem Cronbachs Alpha von $\alpha = .830$. Die Validität des Instruments ist gemäß dem Testmanual gesichert.

Dankbarkeit

Das Konstrukt der Dankbarkeit wurde mit Hilfe der Mehrdimensionalen Skala zur Messung von Dankbarkeit (MCGM-G; Hudecek et al., 2021) gemessen, welche die deutschsprachige Version der Multi-Component Gratitude Measure (MCGM; Morgan et al., 2017) darstellt. Das Instrument umfasst 26 Items, welche sich auf folgende sechs Subskalen aufteilen: Gefühle der Dankbarkeit (sechs Items, z. B. *„Es gibt viele Dinge, für die ich dankbar bin.“*), Einstellungen zur Angemessenheit (drei Items, z. B. *„Ich bin nur den Menschen dankbar, die ganz eindeutig nur das Beste für mich wollten.“* – umgepolt), Achtsamkeit (vier Items, z. B. *„Ich vergesse es, andere wissen zu lassen, wie sehr ich sie schätze.“* – umgepolt), Rituale und Erkennen von Nutzen (fünf Items, z. B. *„Ich denke über all die guten Dinge nach, die ich habe.“*), Ausdruck von Dankbarkeit (vier Items, z. B. *„Ich scheue keine Mühe, um anderen für ihre Hilfe zu danken.“*) und Einstellung zur Dankbarkeit

(vier Items, z. B. „*Ich glaube, Dankbarkeit ist ein wichtiger Wert, den man haben sollte.*“). Die Skala reicht von 1 = „*stimme überhaupt nicht zu*“ bis 7 = „*stimme voll und ganz zu*“. Die Werte von Cronbachs Alpha liegen zwischen $\alpha = .730$ und $\alpha = .900$. Die Konstrukt- sowie die Kriteriumsvalidität wurden laut Testmanual geprüft und sind gegeben.

Coping und Stress

Zur Messung von Coping und Stress wurde das Stress- und Coping-Inventar (SCI; Satow, 2012) verwendet. Der Fragebogen umfasst zehn Skalen mit insgesamt 54 Items. Folgende drei Skalen erfassen die verschiedenen Arten von Stressbelastungen: Stress durch Unsicherheit (sieben Items, z. B. „*Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele*“), Stress durch Überforderung (sieben Items, z. B. „*Schulden oder finanzielle Probleme*“) sowie Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse (sieben Items, z. B. „*Verlust von Familienangehörigen oder Freunden*“). Die Skalierung ist jeweils siebenstufig, wobei die Bezeichnungen je nach Subskala leicht variieren: 1 = „*nicht belastet*“ bis 7 = „*sehr stark belastet*“ (Stress durch Unsicherheit), 1 = „*nicht überfordert*“ bis 7 = „*sehr stark überfordert*“ (Stress durch Überforderung) sowie 1 = „*nicht eingetreten/belastet*“ bis 7 = „*sehr stark belastet*“ (Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse). Des Weiteren misst der Fragebogen anhand von 13 Items körperliche und psychische Stresssymptome. Folgendes Item soll hierbei als Beispiel dienen: „*Ich habe oft zu nichts mehr Lust.*“ Die Skala reicht hier von 1 = „*trifft gar nicht zu*“ bis 4 = „*trifft genau zu*“. Die internen Konsistenzen dieser vier Subskalen liegen zwischen $\alpha = .690$ und $\alpha = .860$. Die faktorielle Validität ist nach den Angaben der Autoren im Testmanual gesichert.

Die Copingstrategien zur Stressbewältigung werden anhand der folgenden fünf Subskalen gemessen: Positives Denken (vier Items, z. B. „*Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.*“), Aktive Stressbewältigung (vier Items, z. B. „*Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.*“), Soziale Unterstützung (vier Items, z. B. „*Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.*“), Halt im Glauben (vier Items, z. B. „*Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.*“) sowie Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (vier Items, z. B. „*Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.*“). Die Skala reicht von 1 = „*trifft gar nicht zu*“ bis 4 = „*trifft genau zu*“. Die Reliabilitäten liegen zwischen $\alpha = .740$ und $\alpha = .880$. Wie auch für die Erfassung von Stress sind Validierungsstudien gemäß dem Testmanual vorhanden.

Soziodemographie und Dankbarkeitstagebuch

Zur Erfassung der Stichprobenzusammensetzung wie auch zur explorativen Analyse wurden folgende soziodemographische Variablen erfragt: Geschlecht, Alter, höchster Schulabschluss, höchster Berufsabschluss, primäre Tätigkeit, Berufsbranche, Arbeitsumfang, Führungsverantwortung, Familienstand und Wohnsituation. Zum ersten Messzeitpunkt wurde ebenfalls erfragt, ob die Probandinnen bzw. Probanden bereits ein Dankbarkeitstagebuch führen. War dies der Fall, wurde nach der Dauer und Häufigkeit, der investierten Zeit sowie nach den dokumentierten Inhalten, wie etwa Familie, Freunde, Reisen oder Sport, gefragt. Zum zweiten Messzeitpunkt erfolgte stattdessen die Frage, ob die Instruktion zum Führen des Dankbarkeitstagebuchs befolgt wurde. Sofern sich die Personen an die Instruktion gehalten hatten, folgten dieselben Anschlussfragen wie zum ersten Messzeitpunkt.

3.2 Ablauf der Untersuchung

Als Plattform für die Erstellung der Studie sowie die Sammlung und Verwaltung der empirischen Daten wurde das Online-Programm *SoSci Survey* (Leiner, 2019) verwendet. Der Fragebogen wurde mit Hilfe der Software zusammengestellt und konnte über einen Link verteilt und aufgerufen werden. Zur Sicherstellung einer korrekten Funktionsweise wurden vorher mehrere Pretests durchgeführt. Der Link wurde per E-Mail an Freunde und Bekannte geschickt sowie über die sozialen Kanäle *Facebook*, *Instagram*, *LinkedIn* und *WhatsApp* geteilt. Hierbei wurden auch gezielt verschiedene Gruppen, die sich mit Dankbarkeitstagebüchern beschäftigen, ausfindig gemacht und kontaktiert. Weiterhin wurde der Link über den Projektmarktplatz im Online-Campus der FOM Hochschule gestreut. Für ihre Teilnahme zum ersten Zeitpunkt erhielten die Studierenden eine halbe Versuchspersonenstunde. Für das Führen des Dankbarkeitstagebuchs und die Teilnahme zum zweiten Zeitpunkt konnten sie zwei weitere Versuchspersonenstunden gewinnen. Da die Daten der Personen, die das Tagebuch trotz Instruktion nicht geführt hatten, als Kontrollgruppe genutzt wurden und somit ebenso wertvoll waren, erhielten letztendlich jedoch auch diese Probanden die zwei weiteren Stunden. Die Teilnahme erforderte außer einem Internetzugang und dem Vorhandensein eines internetfähigen Geräts keinerlei Voraussetzungen.

Der Aufbau der Fragebögen beider Messzeitpunkt war identisch. Auf der Startseite wurden die Probandinnen und Probanden über den Zweck der Studie informiert, wobei darauf geachtet wurde, keine Details über die Hypothesen zu verraten, um Verzerrungseffekte, wie beispielsweise soziale Erwünschtheit, zu

vermeiden (Döring & Bortz, 2016). Ebenso wurden die Probandinnen und Probanden über die Teilnahmebedingungen sowie ihre Rechte auf Freiwilligkeit und Anonymität aufgeklärt. Per Klick auf den Weiter-Button gaben sie ihr Einverständnis zur Teilnahme. Auf der nächsten Seite mussten sie einen persönlichen Code generieren und eintragen. Der Code diente dazu, die Daten beider Messzeitpunkte einander zuordnen zu können. Anschließend erfolgten nacheinander die Fragen von MCGM-G, FFA, MAAS und SCI und der Soziodemographie. Zum ersten Messzeitpunkt folgte danach die Frage, ob bereits ein Dankbarkeitstagebuch geführt wird. Zum zweiten Messzeitpunkt folgte stattdessen die Frage, ob die Instruktion, das Dankbarkeitstagebuch zu führen, befolgt wurde. Im Falle einer Bejahung folgten darauf detaillierte Fragen zum Dankbarkeitstagebuch. Im Falle einer Verneinung wurde dieser Fragenblock automatisch übersprungen. Zum ersten Messzeitpunkt wurden die Teilnehmenden abschließend instruiert, über die nächsten drei Wochen täglich ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Die hierfür investierte Zeit sowie die notierten Dinge konnten frei bestimmt werden. Am Ende des zweiten Messzeitpunkts wurden die Probandinnen und Probanden genauer über den Sinn und Zweck des Experiments aufgeklärt. Für den Fall, dass sie Interesse an den Ergebnissen der Befragung hatten, konnten sie ihre E-Mail-Adresse hinterlassen, welche getrennt von den sonstigen Daten gespeichert wurde. Die beiden Fragebögen waren im Abstand von drei Wochen über jeweils zwei Wochen online aktiv.

Die durchschnittliche Bearbeitungszeit für den ersten Fragebogen betrug 887.02 Sekunden ($SD = 233.22$, $Min = 170$, $Max = 1674$), was etwa 14.78 Minuten entspricht. Für den zweiten Fragebogen lag die durchschnittliche Bearbeitungszeit bei 819.28 Sekunden ($SD = 186.70$, $Min = 475$, $Max = 1442$), also ungefähr 13.65 Minuten.

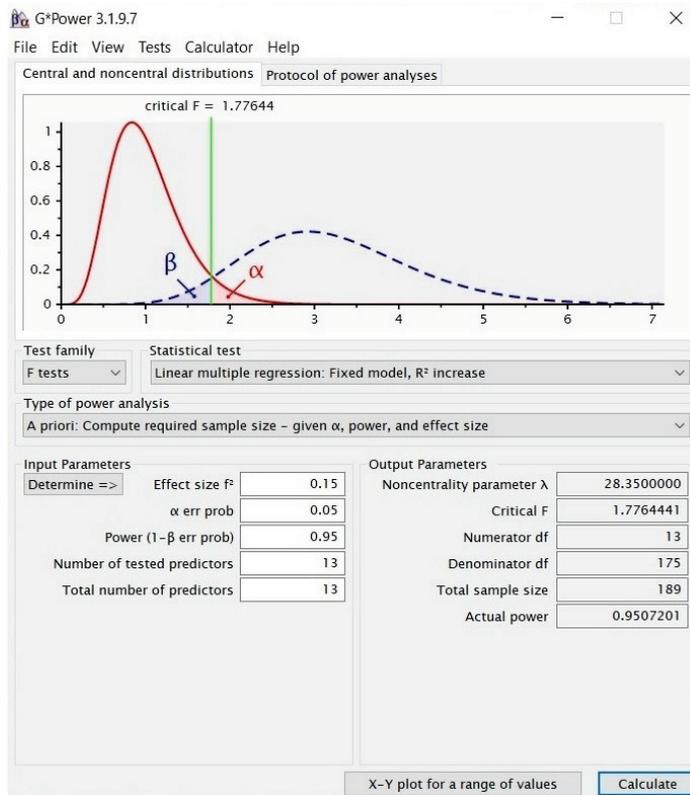
3.3 Beschreibung der Stichprobe

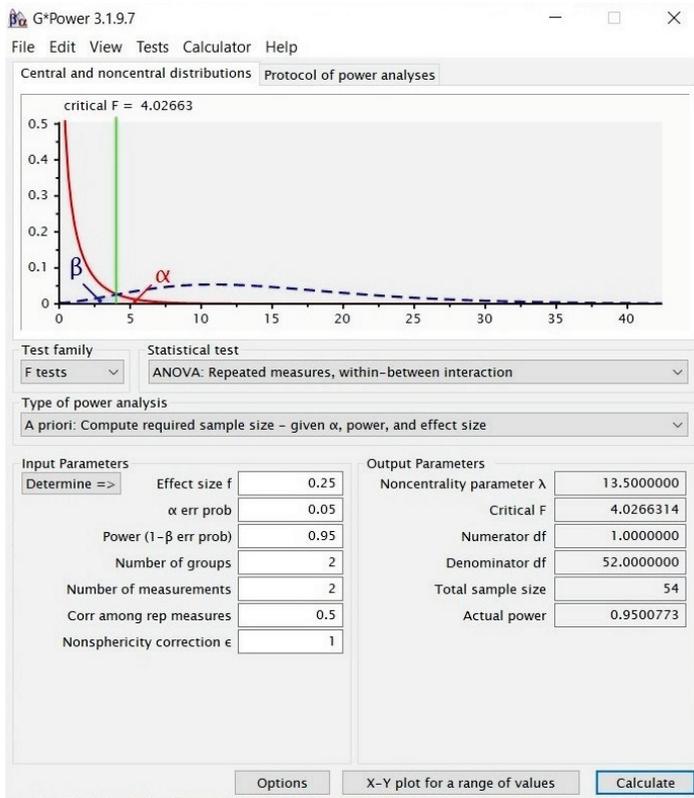
Bestimmung der notwendigen Stichprobengröße

Bei quantitativen Datenerhebungen werden im Wesentlichen zwei Arten der Stichprobenziehung unterschieden: eine Vollerhebung sowie eine Teilerhebung mit einer Stichprobe. Bei einer Vollerhebung werden alle Mitglieder der Population, also der festgelegten Grundgesamtheit, einbezogen. Da dies bei großen Populationen schwer umsetzbar ist, sind Teilerhebungen deutlich verbreiteter (Baur & Blasius, 2019; Möhring & Schlütz, 2010). Auch für die durchgeführte Studie wurde letzterer Ansatz gewählt. Aufgrund des Online-Formats der Datensammlung war die Wahrscheinlichkeit, eine repräsentative Stichprobe mit allen

Eigenschaften der Population zu gewinnen, sehr gering. Aus pragmatischen Gründen wurde daher eine willkürliche Stichprobe, oft auch Gelegenheits- oder Ad-hoc-Stichprobe genannt, gezogen. Stichproben dieser Art umfassen sämtliche Personen, die freiwillig und mit geringem Aufwand an der Untersuchung teilnehmen können (Döring & Bortz, 2016). Die Population bestand im Rahmen der durchgeführten Studie aus allen Menschen.

Die notwendige Stichprobengröße wurde mit Hilfe des Programms *G*Power* (Faul et al., 2009) berechnet. Da zu Beginn der Untersuchung nicht klar war, ob sich für eine Längsschnittstudie ausreichend Probandinnen bzw. Probanden finden lassen würden, wurden zwei verschiedene Kalkulationen vorgenommen. Die erste Berechnung basierte auf einer Querschnittstudie, also lediglich einem Messzeitpunkt. Da zur Untersuchung der Hypothesen multiple Regressionsanalysen notwendig waren, wurden diese als Referenztests aus der Familie der F-Tests bestimmt. Das Forschungsziel lag darin, Effekte mit mittlerer Größe ($f^2 = .150$) bei einem standardmäßigen Alpha-Level ($\alpha = .050$) finden zu können. Als Teststärke wurde der voreingestellte Wert von .950 bestimmt. Da die Operationalisierungen der potentiellen Prädiktoren *Achtsamkeit* (zwei Skalen), *Dankbarkeit* (sechs Subskalen) und *Coping* (fünf Subskalen) auf die abhängige Variable *Stress* insgesamt 13 Skalen umfassten, wurde dieser Wert eingetragen. Basierend auf den Kennzahlen ergab sich eine notwendige Stichprobengröße von mindestens 189 Probandinnen bzw. Probanden. Die zweite Berechnung basierte auf einer Längsschnittstudie mit zwei Gruppen und zwei Messzeitpunkten. Als Referenztest hierfür wurde eine Varianzanalyse (ANOVA) mit Messwiederholung und Within-Between-Interaktion aus der Gruppe der F-Tests gewählt. Auch hier sollten Effekte mit mittlerer Größe ($f = .250$) bei einem standardmäßigen Alpha-Level ($\alpha = .050$) sowie der voreingestellten Teststärke von .950 gefunden werden. Aufgrund des kurzen Zeitintervalls zwischen den beiden Messzeitpunkten wurde eine hohe Korrelation von $r = .500$ (Cohen, 1988) eingetragen. Die Korrektur für die Verletzung der Sphärizität blieb beim voreingestellten Wert von $\epsilon = 1$. Basierend auf diesen Werten ergab sich eine notwendige Stichprobengröße von mindestens 54 Personen. Eine graphische Veranschaulichung der Berechnung mit *G*Power* findet sich in Abbildung 7.

Abbildung 7: Bestimmung der Stichprobengröße mit G*Power (Faul et al., 2009)



Anmerkung. Die obere Darstellung zeigt die Stichprobenkalkulation für eine Querschnittstudie mit allen potenziellen Prädiktoren. Die untere Darstellung zeigt die Stichprobenkalkulation für eine Längsschnittstudie mit zwei Messzeitpunkten für zwei unterschiedliche Gruppen.

Soziodemographie der Stichprobe

Zum ersten Messzeitpunkt nahmen insgesamt 252 Probandinnen und Probanden teil. Hiervon füllten 200 Teilnehmende den Fragebogen vollständig aus und wurden folglich in das weitere Verfahren eingebunden. Die Abbruchquote lag entsprechend bei 20.63 %. Frauen (138) waren im Vergleich zu Männern (62) überrepräsentiert. Das Alter der Probandinnen und Probanden lag im Durchschnitt bei 28.47 Jahren ($SD = 7.65$, $Min = 20$, $Max = 66$). Insgesamt 20 Teilnehmende hatten einen Hauptschulabschluss (3) oder Realschulabschluss (17), 180 Teilnehmende hingegen eine Fachhochschulreife (41) oder Allgemeine Hochschulreife (139). Bezüglich des höchsten Berufsabschlusses hatten 32 Personen ein

abgeschlossenes Studium mit Bachelor (22), Staatsexamen (4), Master oder Diplom (5) oder Promotion (1) und 160 Personen noch keinen Abschluss (22), eine abgeschlossene Ausbildung (124) oder aber einen Abschluss als Meister, Techniker oder Fachwirt (22). Beruflich gesehen waren 165 Befragte primär berufstätig, also angestellt (156), verbeamtet (3) oder aber selbständig oder freiberuflich tätig (6). Demgegenüber waren 35 Befragte nicht primär berufstätig, also in der Schule (1), in Ausbildung (3), im Studium (24), arbeitsuchend (1), in Elternzeit (5) oder aber in Pension oder Rente (1). Die am häufigsten vertretenen Berufsbranchen waren Finanz- und Versicherungsdienstleistungen (42), sonstige Dienstleistungen (23) und die öffentliche Verwaltung (17). Der Großteil der Probandinnen und Probanden trug keine Personalverantwortung (125). Die anderen 75 Personen hatten fachliche Personalverantwortung (43), disziplinarische Personalverantwortung (3), fachliche und disziplinarische Personalverantwortung (22) oder eine Unternehmensleitung (7). Der Arbeitsumfang der Befragten lag im Durchschnitt bei 35.87 Stunden pro Woche ($SD = 10.40$, $Min = 5.00$, $Max = 80.00$). Bezogen auf das Privatleben hatten 50 Teilnehmende keinen Partner, waren also ledig (49) oder geschieden (1). Die anderen 150 Teilnehmenden waren in einer festen Partnerschaft (119) oder verheiratet (31). Insgesamt 54 Personen lebten allein, die anderen 146 Personen mit Kindern (1), mit Partnerin bzw. Partner (79), mit Partnerin bzw. Partner und Kindern (24), bei Verwandten (30), in einer Wohngemeinschaft (9) oder in einem Mehr-Generationen-Haushalt (3). Von den 200 Probandinnen und Probanden hatten nur zwölf bereits ein Dankbarkeitstagebuch geführt.

Zum zweiten Messzeitpunkt nahmen 134 Probandinnen bzw. Probanden teil. Abzüglich der Abbrecher sowie der Personen, die nicht am ersten Zeitpunkt teilgenommen hatten, lag die Stichprobe, die letztendlich genutzt werden konnte, bei 86 Probandinnen bzw. Probanden. Der Anteil an Daten, die nicht verwendet werden konnten, lag entsprechend bei 35.82 %. Wie beim ersten Messzeitpunkt waren Frauen (60) im Vergleich zu Männern (26) überrepräsentiert. Das Alter der Personen lag im Durchschnitt bei 27.06 Jahren ($SD = 5.06$, $Min = 20$, $Max = 52$). Insgesamt acht Teilnehmende hatten einen Realschulabschluss, 78 Teilnehmende hingegen eine Fachhochschulreife (15) oder Allgemeine Hochschulreife (63). Bezüglich des höchsten Berufsabschlusses hatten acht Teilnehmende ein abgeschlossenes Studium mit Bachelor (5), Staatsexamen (1), Master oder Diplom (1) oder Promotion (1) und 78 Teilnehmende noch keinen Abschluss (6), eine abgeschlossene Ausbildung (62) oder einen Meister, Techniker oder Fachwirt (10). Beruflich gesehen waren 77 Probandinnen bzw. Probanden primär berufstätig, also angestellt (76) oder verbeamtet (1). Demgegenüber waren neun

Personen nicht primär berufstätig, also in Ausbildung (2), im Studium (4) oder in Elternzeit (3). Die am häufigsten vertretener Berufsbranchen waren Finanz- und Versicherungsdienstleistungen (17), sonstige Dienstleistungen (10) und der Handel (9). Der Großteil der Probandinnen bzw. Probanden trug keine Personalverantwortung (55). Die anderen 31 Personen hatten fachliche Personalverantwortung (20), disziplinarische Personalverantwortung (1), fachliche und disziplinarische Personalverantwortung (8) oder eine Unternehmensleitung (2). Der Arbeitsumfang der Befragten lag im Durchschnitt bei 36.70 Stunden pro Woche ($SD = 10.24$, $Min = 5.00$, $Max = 80.00$). Bezogen auf das Privatleben waren 21 Teilnehmende ledig. Die restlichen 65 Teilnehmende waren in einer festen Partnerschaft (51) oder verheiratet (14). Insgesamt 23 Personen lebten allein, die anderen 63 Personen mit Partnerin bzw. Partner (35), mit Partnerin bzw. Partner und Kindern (9), bei Verwandten (14), in einer Wohngemeinschaft (4) oder in einem Mehr-Generationen-Haushalt (1). Von den 86 Probandinnen und Probanden hatten nur vier schon vor dem Experiment ein Dankbarkeitstagebuch geführt. Insgesamt 49 Teilnehmenden hatten sich an die Instruktion gehalten und das Dankbarkeitstagebuch regelmäßig geführt (45) oder weiterhin (4) geführt. Sie bildeten die Experimentalgruppe. Die anderen 37 Teilnehmenden führten innerhalb der drei Wochen kein Tagebuch und dienten damit als Kontrollgruppe. Eine Übersicht über die wichtigsten Werte zum zweiten Messzeitpunkt findet sich in Tabelle 2.

Tabelle 2: Stichprobenkennwerte des zweiten Messzeitpunkts

Anteil an Männern	30.2%	Anteil an (Fach-)Abiturienten	90.7%
Anteil an Akademikern bzw. Akademikerinnen	9.3%	Anteil an Berufstätigen	89.5%
Anteil an Führungskräften	36.0%	Anteil an Vergebenen	75.6%
Anteil an Alleinlebenden	26.7%	Anteil der Experimentalgruppe	57.0%
Alter in Jahren	27.06	Arbeitsumfang in Wochenstunden	36.70

4 Statistische Ergebnisse

Die Auswertung der Daten erfolgte mit dem Statistik-Programm *Statistical Package for the Social Sciences*, kurz *SPSS* (IBM Corporation, 2017). Das Alpha-Level wurde auf .050, also 5 %, festgelegt. Alle Hypothesentests bezogen sich auf die 86 Probandinnen bzw. Probanden, die zu beiden Messzeitpunkten teilgenommen hatten. Einige der explorativen Analysen bezogen sich jedoch auch auf alle 200 Probandinnen bzw. Probanden, die zum ersten Messzeitpunkt teilgenommen hatten. Im Folgenden werden aus Gründen der Einfachheit und Übersichtlichkeit nur ausgewählte und für die Thematik relevante Zahlen dargestellt. Aufgrund der Robustheit der verwendeten Verfahren (Wilcox, 2016) und der großen Stichprobe (Kubinger et al., 2009) wurden keine Tests auf Normalverteilung durchgeführt.

4.1 Vorab-Analysen

Interne Konsistenzen

Vor der weiteren Analyse der Daten wurden zunächst die Reliabilitäten der verwendeten Skalen berechnet, um sie mit den Angaben aus den Testmanuals zu vergleichen. Laut verschiedenen Autorinnen bzw. Autoren sollte die Reliabilität einer psychometrischen Skala eine interne Konsistenz, gemessen durch Cronbachs Alpha (Cronbach, 1951), einen Mindestwert von $\alpha = .700$ aufweisen (Lance et al., 2006; Moosbrugger & Kelava, 2012; Nunnally, 1978).

Die internen Konsistenzen für den ersten Messzeitpunkt stellten sich folgendermaßen dar: Achtsamkeit: FFA ($\alpha = .817$), Achtsamkeit: MAAS ($\alpha = .855$), Dankbarkeit: Gefühle der Dankbarkeit ($\alpha = .882$), Dankbarkeit: Einstellungen zur Angemessenheit ($\alpha = .713$), Dankbarkeit: Achtsamkeit ($\alpha = .850$), Dankbarkeit: Rituale und Erkennen von Nutzen ($\alpha = .871$), Dankbarkeit: Ausdruck von Dankbarkeit ($\alpha = .774$), Dankbarkeit: Einstellung zur Dankbarkeit ($\alpha = .775$), Stress durch Unsicherheit ($\alpha = .723$), Stress durch Überforderung ($\alpha = .714$), Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($\alpha = .719$), Körperliche und psychische Stresssymptome ($\alpha = .833$), Coping: Positives Denken ($\alpha = .710$), Coping: Aktive Stressbewältigung ($\alpha = .742$), Coping: Soziale Unterstützung ($\alpha = .852$), Coping: Halt im Glauben ($\alpha = .813$), Coping: Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum ($\alpha = .748$).

Für den zweiten Messzeitpunkt ergaben sich folgende interne Konsistenzen: Achtsamkeit: FFA ($\alpha = .876$), Achtsamkeit: MAAS ($\alpha = .904$), Dankbarkeit: Gefühle der Dankbarkeit ($\alpha = .902$), Dankbarkeit: Einstellungen zur Angemessenheit

($\alpha = .781$), Dankbarkeit: Achtsamkeit ($\alpha = .892$), Dankbarkeit: Rituale und Erkennen von Nutzen ($\alpha = .901$), Dankbarkeit: Ausdruck von Dankbarkeit ($\alpha = .770$), Dankbarkeit: Einstellung zur Dankbarkeit ($\alpha = .863$), Coping: Positives Denken ($\alpha = .765$), Coping: Aktive Stressbewältigung ($\alpha = .812$), Coping: Soziale Unterstützung ($\alpha = .868$), Coping: Halt im Glauben ($\alpha = .839$), Coping: Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum ($\alpha = .781$), Stress durch Unsicherheit ($\alpha = .775$), Stress durch Überforderung ($\alpha = .730$), Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($\alpha = .712$), Körperliche und psychische Stresssymptome ($\alpha = .799$).

Die Daten zeigten, dass das gewünschte Kriterium für sämtliche Skalen des ersten und zweiten Messzeitpunkts erfüllt war. Dies ist insbesondere für die kurzen Skalen, bestehend aus drei oder vier Items, ein sehr gutes Ergebnis, da Cronbachs Alpha ursprünglich für längere Skalen entwickelt wurde. Somit ist bei kurzen Skalen eine sehr viel höhere mittlere Korrelation notwendig, um einen Wert von $\alpha = .700$ zu erreichen (Cortina, 1993). Aus diesem Grund konnten alle Skalen in die weiteren Analysen einbezogen werden.

Deskriptive Statistiken der Skalen

Die Werte von Achtsamkeit zum ersten Zeitpunkt lagen für den FFA (Skala von 1 bis 4) bei 2.60 ($SD = 0.40$, $Min = 1.50$, $Max = 4.00$) und für den MAAS (Skala von 1 bis 6) bei 3.60 ($SD = 0.72$, $Min = 2.07$, $Max = 6.00$). Zum zweiten Zeitpunkt lagen die Werte für den FFA bei 2.74 ($SD = 0.44$, $Min = 1.64$, $Max = 4.00$) und für den MAAS bei 3.74 ($SD = 0.83$, $Min = 2.00$, $Max = 6.00$). Die Differenzen lagen für den FFA (Skala von -3 bis +3) bei 0.14 ($SD = 0.32$, $Min = -0.93$, $Max = 1.00$) und für den MAAS (Skala von -5 bis +5) bei 0.18 ($SD = 0.65$, $Min = -1.80$, $Max = 2.20$). Alle erfassten Mittelwerte lagen über den jeweiligen theoretischen Skalenmittelpunkten von 2.5 (FFA), 3.5 (MAAS) und 0 (Differenzwerte von FFA und MAAS).

Für Dankbarkeit (Skala von 1 bis 7) lagen die Mittelwerte zum ersten Zeitpunkt für Gefühle der Dankbarkeit bei 5.85 ($SD = 0.89$, $Min = 3.17$, $Max = 7.00$), für Einstellungen zur Angemessenheit bei 4.83 ($SD = 1.16$, $Min = 2.00$, $Max = 7.00$), für Achtsamkeit bei 4.11 ($SD = 1.37$, $Min = 1.25$, $Max = 7.00$), für Rituale und Erkennen von Nutzen bei 4.93 ($SD = 1.08$, $Min = 2.00$, $Max = 7.00$), für Ausdruck von Dankbarkeit bei 5.83 ($SD = 0.92$, $Min = 1.75$, $Max = 7.00$) und für Einstellung zur Dankbarkeit bei 6.39 ($SD = 0.75$, $Min = 3.00$, $Max = 7.00$). Zum zweiten Messzeitpunkt lagen die Werte für Gefühle der Dankbarkeit bei 6.09 ($SD = 0.78$, $Min = 3.50$, $Max = 7.00$), für Einstellungen zur Angemessenheit bei 5.16 ($SD = 1.21$,

Min = 2.33, *Max* = 7.00), für Achtsamkeit bei 4.44 (*SD* = 1.30, *Min* = 1.00, *Max* = 7.00), für Rituale und Erkennen von Nutzen bei 5.22 (*SD* = 1.04, *Min* = 2.40, *Max* = 7.00), für Ausdruck von Dankbarkeit bei 5.97 (*SD* = 0.78, *Min* = 3.75, *Max* = 7.00) und für Einstellung zur Dankbarkeit bei 6.49 (*SD* = 0.63, *Min* = 4.00, *Max* = 7.00). Die Differenzen (Skala von -6 bis +6) lagen für Gefühle der Dankbarkeit bei 0.26 (*SD* = 0.50, *Min* = -1.17, *Max* = 1.67), für Einstellungen zur Angemessenheit bei 0.31 (*SD* = 0.88, *Min* = -2.00, *Max* = 2.67), für Achtsamkeit bei 0.30 (*SD* = 0.87, *Min* = -1.00, *Max* = 2.75), für Rituale und Erkennen von Nutzen bei 0.33 (*SD* = 0.88, *Min* = -1.60, *Max* = 2.60), für Ausdruck von Dankbarkeit bei 0.11 (*SD* = 0.68, *Min* = -1.75, *Max* = 1.75) und für Einstellung zur Dankbarkeit bei 0.02 (*SD* = 0.43, *Min* = -1.00, *Max* = 1.50). Alle Werte lagen über den Skalenmittelpunkten von 4 (Einzelwerte) und 0 (Differenzwerte).

Im Hinblick auf Coping wie auch Stresssymptome (Skala von 1 bis 4) betragen die Mittelwerte zum ersten Zeitpunkt für Positives Denken 2.77 (*SD* = 0.54, *Min* = 1.00, *Max* = 4.00), für Aktive Stressbewältigung 2.69 (*SD* = 0.62, *Min* = 1.00, *Max* = 4.00), für Soziale Unterstützung 3.31 (*SD* = 0.66, *Min* = 1.00, *Max* = 4.00), für Halt im Glauben 2.06 (*SD* = 0.75, *Min* = 1.00, *Max* = 4.00), für Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum 1.66 (*SD* = 0.71, *Min* = 1.00, *Max* = 3.75) und für Körperliche und psychische Stresssymptome 2.00 (*SD* = 0.56, *Min* = 1.00, *Max* = 3.62). Zum zweiten Zeitpunkt betragen die Werte für Positives Denken 2.88 (*SD* = 0.59, *Min* = 1.25, *Max* = 5.00), für Aktive Stressbewältigung 2.77 (*SD* = 0.65, *Min* = 1.00, *Max* = 4.00), für Soziale Unterstützung 3.46 (*SD* = 0.53, *Min* = 2.00, *Max* = 4.00), für Halt im Glauben 2.17 (*SD* = 0.79, *Min* = 1.00, *Max* = 4.00), für Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum 1.51 (*SD* = 0.68, *Min* = 1.00, *Max* = 3.50) und für Körperliche und psychische Stresssymptome 1.99 (*SD* = 0.50, *Min* = 1.00, *Max* = 3.23). Die Differenzen (Skala von -3 bis +3) betragen für Positives Denken 0.16 (*SD* = 0.45, *Min* = -1.25, *Max* = 1.00), für Aktive Stressbewältigung 0.07 (*SD* = 0.49, *Min* = -1.00, *Max* = 1.25), für Soziale Unterstützung 0.07 (*SD* = 0.42, *Min* = -1.00, *Max* = 1.50), für Halt im Glauben 0.08 (*SD* = 0.35, *Min* = -0.75, *Max* = 1.00), für Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum -0.02 (*SD* = 0.34, *Min* = -1.00, *Max* = 1.00) und für Körperliche und psychische Stresssymptome -0.06 (*SD* = 0.34, *Min* = -1.08, *Max* = 0.85).

Hinsichtlich Stress (Skala von 1 bis 7) betragen die Werte zum ersten Zeitpunkt für Stress durch Unsicherheit 3.34 (*SD* = 1.16, *Min* = 1.00, *Max* = 6.00), für Stress durch Überforderung 3.23 (*SD* = 1.05, *Min* = 1.00, *Max* = 5.43) und für Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse 1.74 (*SD* = 0.87, *Min* = 1.00, *Max* = 5.00). Zum zweiten Zeitpunkt betragen die Werte für Stress

durch Unsicherheit 2.90 ($SD = 1.11$, $Min = 1.00$, $Max = 6.00$), für Stress durch Überforderung 2.87 ($SD = 0.90$, $Min = 1.00$, $Max = 5.29$) und für Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse 1.36 ($SD = 0.59$, $Min = 1.00$, $Max = 3.43$). Die Differenzen der beiden Messzeitpunkte (Skala von -6 bis +6) betragen für Stress durch Unsicherheit -0.52 ($SD = 0.85$, $Min = -2.86$, $Max = 1.14$), für Stress durch Überforderung -0.38 ($SD = 0.79$, $Min = -2.57$, $Max = 1.71$) und für Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse -0.21 ($SD = 0.56$, $Min = -1.71$, $Max = 1.86$). Alle Werte lagen unter den Skalenmittelpunkten von 4 (Einzelwerte) und 0 (Differenzwerte).

Die zwölf Teilnehmende, die bereits zum ersten Messzeitpunkt ein Dankbarkeitstagebuch geführt hatten, taten dies im Gesamtdurchschnitt bereits seit 25.50 Monaten ($SD = 33.41$, $Min = 2.00$, $Max = 120.00$). Im Mittel führten sie das Tagebuch 3.58 Mal pro Woche ($SD = 2.84$, $Min = 1.00$, $Max = 10.00$) und nahmen sich dafür jedes Mal die Zeit von 11.83 Minuten ($SD = 9.88$, $Min = 2.00$, $Max = 30.00$). Die am häufigsten im Tagebuch erwähnten Themen waren Familie ($M = 4.50$, $SD = 0.91$, $Min = 3.00$, $Max = 5.00$), Freunde ($M = 4.42$, $SD = 0.67$, $Min = 3.00$, $Max = 5.00$), Freizeit/Erholung ($M = 4.42$, $SD = 0.79$, $Min = 3.00$, $Max = 5.00$), Zuhause ($M = 4.08$, $SD = 1.24$, $Min = 2.00$, $Max = 5.00$) und Freiheit ($M = 3.83$, $SD = 1.19$, $Min = 1.00$, $Max = 5.00$). Die 49 Teilnehmende, die das Dankbarkeitstagebuch zum zweiten Messzeitpunkt regelmäßig geführt oder weiterhin geführt hatten, taten dies im Durchschnitt 13.27 Mal in den vergangenen drei Wochen ($SD = 5.28$, $Min = 5.00$, $Max = 30.00$). Im Mittel führten sie das Tagebuch 4.65 Mal pro Woche ($SD = 2.83$, $Min = 2.00$, $Max = 20.00$) und nahmen sich dafür jedes Mal die Zeit von 7.67 Minuten ($SD = 6.29$, $Min = 2.00$, $Max = 30.00$). Die am häufigsten im Tagebuch erwähnten Themen waren Familie ($M = 4.29$, $SD = 0.98$, $Min = 2.00$, $Max = 5.00$), Freunde ($M = 4.00$, $SD = 1.19$, $Min = 1.00$, $Max = 5.00$), Freizeit/Erholung ($M = 3.80$, $SD = 1.22$, $Min = 1.00$, $Max = 5.00$), Zuhause ($M = 3.67$, $SD = 1.31$, $Min = 1.00$, $Max = 5.00$) und Emotionen ($M = 3.65$, $SD = 1.05$, $Min = 2.00$, $Max = 5.00$).

Unterschiede zwischen den Teilstichproben

Um potenzielle Effekte des Dankbarkeitstagebuchs feststellen zu können, musste vorab ausgeschlossen werden, dass sich Experimental- und Kontrollgruppe bereits zum ersten Messzeitpunkt, also vor der Intervention, durch Zufall voneinander unterscheiden (Huber, 2019). Zu diesem Zweck wurden die beiden Gruppen hinsichtlich aller Variablen des ersten Zeitpunkts sowie aller soziodemographischen Variablen mit Hilfe von t-Tests bei unabhängigen Stichproben miteinander verglichen. Dabei zeigten sich keine signifikanten Unterschiede ($p > .050$). Folglich konnten Verzerrungen ausgeschlossen werden.

4.2 Hypothesentests

Einfluss des Dankbarkeitstagebuchs auf die anderen Variablen

Um den Einfluss des Dankbarkeitstagebuchs auf die anderen Variablen zu ermitteln, wurden ANOVA mit Messwiederholung durchgeführt. Als Within-Faktor diente der Messzeitpunkt (Zeitpunkt 1 vs. Zeitpunkt 2), als Between-Faktor die Tagebuchintervention (nein vs. ja). Betrachtet wurden dabei nur die Within-Between-Interaktionen, da diese den Erfolg der Intervention widerspiegeln. Alternativ hätten auch t-Tests bei unabhängigen Stichproben gewählt werden können, wobei die Gruppenvariable die Intervention (nein vs. ja) und die abhängigen Variablen die Differenzwerte (Zeitpunkt 2 - Zeitpunkt 1) der Variablen gewesen wären. Die F-Werte der ANOVA hätten den quadrierten t-Werten der t-Tests entsprechen (Rasch et al., 2014). Die Wahl fiel jedoch auf die ANOVA, da auf dieser Basis die notwendige Stichprobengröße berechnet wurde und SPSS mit dem partiellen Eta-Quadrat automatisch einen Schätzer der Effektgröße ausgibt (Janssen & Laatz, 2017). Hierbei wurden die von Cohen (1988) festgelegten Grenzen als Maßstab zur Einordnung verwendet: .010 für kleine, .060 für mittlere und .140 für große Effekte.

Der Einfluss des Tagebuchs auf Achtsamkeit war sowohl für FFA ($F(1, 84) = 11.92, p = .001, \eta^2 = .12$) als auch MAAS ($F(1, 84) = 12.00, p = .001, \eta^2 = .13$) signifikant: Die Experimentalgruppe „ja“ (FFA: $M = 0.23, SD = 0.31$; MAAS: $M = 0.38, SD = 0.56$) wies einen höheren Anstieg auf als die Kontrollgruppe „nein“ (FFA: $M = 0.01, SD = 0.28$; MAAS: $M = -0.08, SD = 0.68$). Hinsichtlich Dankbarkeit zeigten sich signifikante Effekte für Gefühle der Dankbarkeit ($F(1, 84) = 6.96, p = .010, \eta^2 = .08$), Einstellungen zur Angemessenheit ($F(1, 84) = 6.54, p = .012, \eta^2 = .07$), Achtsamkeit ($F(1, 84) = 12.42, p = .001, \eta^2 = .13$) wie auch Rituale und Erkennen von Nutzen ($F(1, 84) = 11.16, p = .001,$

$\eta^2 = .12$), jedoch nicht für Ausdruck von Dankbarkeit ($F(1, 84) = 3.14, p = .080, \eta^2 = .04$) und Einstellung zur Dankbarkeit ($F(1, 84) = 2.55, p = .114, \eta^2 = .03$): Gefühle der Dankbarkeit (ja: $M = 0.38, SD = 0.50$; nein: $M = 0.10, SD = 0.46$), Einstellungen zur Angemessenheit (ja: $M = 0.51, SD = 0.73$; nein: $M = 0.04, SD = 0.99$), Achtsamkeit (ja: $M = 0.57, SD = 0.94$; nein: $M = -0.05, SD = 0.62$) sowie Rituale und Erkennen von Nutzen (ja: $M = 0.59, SD = 0.90$; nein: $M = -0.02, SD = 0.72$) stiegen in der Experimentalgruppe stärker als in der Kontrollgruppe. Für Ausdruck von Dankbarkeit (ja: $M = 0.22, SD = 0.69$; nein: $M = -0.03, SD = 0.64$) wie auch Einstellung zur Dankbarkeit (ja: $M = 0.09, SD = 0.43$; nein: $M = -0.06, SD = 0.41$) war dies nicht der Fall.

Bei den Copingstrategien war ein signifikanter Einfluss des Dankbarkeitstagebuchs auf Positives Denken ($F(1, 84) = 6.28, p = .014, \eta^2 = .07$) sowie Halt im Glauben ($F(1, 84) = 10.55, p = .002, \eta^2 = .11$) zu erkennen. Die Effekte auf Aktive Stressbewältigung ($F(1, 84) = 2.63, p = .109, \eta^2 = .03$), Soziale Unterstützung ($F(1, 84) = 0.41, p = .526, \eta^2 = .01$) sowie Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum ($F(1, 84) = 1.47, p = .230, \eta^2 = .02$) wurden hingegen nicht signifikant: Positives Denken (ja: $M = 0.27, SD = 0.37$; nein: $M = 0.03, SD = 0.51$) sowie der Halt im Glauben (ja: $M = 0.18, SD = 0.32$; nein: $M = -0.05, SD = 0.35$) stiegen in der Experimentalgruppe stärker an als in der Kontrollgruppe. Für Aktive Stressbewältigung (ja: $M = 0.14, SD = 0.48$; nein: $M = -0.03, SD = 0.48$), Soziale Unterstützung (ja: $M = 0.09, SD = 0.44$; nein: $M = 0.03, SD = 0.39$) wie auch Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (ja: $M = -0.06, SD = 0.37$; nein: $M = 0.03, SD = 0.28$) traf dies nicht zu. Im Hinblick auf Stress ergaben sich signifikante Effekte auf Stress durch Unsicherheit ($F(1, 84) = 16.54, p < .001, \eta^2 = .16$) und Stress durch Überforderung ($F(1, 84) = 10.75, p = .002, \eta^2 = .11$), aber nicht auf Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse ($F(1, 84) = 0.63, p = .431, \eta^2 = .01$) oder Körperliche und psychische Stresssymptome ($F(1, 84) = 2.19, p = .143, \eta^2 = .03$): Stress durch Unsicherheit (ja: $M = -0.82, SD = 0.96$; nein: $M = -0.12, SD = 0.47$) und Stress durch Überforderung (ja: $M = -0.61, SD = 0.82$; nein: $M = -0.07, SD = 0.65$) verringerten sich in der Experimentalgruppe stärker als in der Kontrollgruppe. Für Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse (ja: $M = -0.25, SD = 0.65$; nein: $M = -0.15, SD = 0.42$) sowie Körperliche und psychische Stresssymptome (ja: $M = -0.11, SD = 0.35$; nein: $M = 0.00, SD = 0.33$) war ein solcher Effekt nicht erkennbar.

Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Skalen

Nach Baron und Kenny (1986) müssen für einen Mediationseffekt drei Bedingungen erfüllt sein: Erstens muss die unabhängige Variable einen signifikanten Effekt auf die abhängige Variable haben. Zweitens muss die unabhängige Variable einen signifikanten Effekt auf den vermuteten Mediator haben. Drittens muss die Regression der abhängigen Variable auf die unabhängige Variable und den vermuteten Mediator einen signifikanten Effekt des Mediators zeigen, während der Effekt der unabhängigen Variable nicht mehr (vollständige Mediation) oder weniger (partielle Mediation) signifikant als in der ersten Bedingung ist. Alle Hypothesentests bezogen sich auf die Differenzwerte des ersten und zweiten Zeitpunkts. Als Schätzer für die Effektgröße diente die Varianzaufklärung R^2 mit den Grenzwerten nach Cohen (1988): .020 für kleine, .130 für mittlere und .260 für große Effekte. Für erste Hinweise auf potenzielle Mediationseffekte wurden die bivariaten Pearson-Korrelationskoeffizienten zwischen den einzelnen Differenzvariablen ermittelt. Diese sind identisch mit den standardisierten Regressionskoeffizienten bei einfachen linearen Regressionen (Rasch et al., 2014). Folglich sind signifikante Korrelationen bereits ein Hinweis auf die Bestätigung der ersten oder zweiten Bedingung für eine Mediation. Als Schätzer für die Effektgröße wurde in diesem Zusammenhang der Korrelationskoeffizient r mit den von Cohen (1988) definierten Grenzwerten genutzt: .100 für kleine, .300 für mittlere und .500 für große Effekte.

Zunächst zeigten sich einige signifikante Korrelationen zwischen den jeweiligen verschiedenen Subskalen von Dankbarkeit, Coping und Stress. Diese waren allerdings nicht von inhaltlichem Interesse und wurden daher nicht weiter betrachtet. Die Zahlenwerte von FFA und MAAS korrelierten hoch signifikant miteinander ($r = .786, p < .001$). Hinsichtlich Dankbarkeit waren mittlere bis hohe Korrelationen von FFA und MAAS mit Gefühlen der Dankbarkeit, Einstellungen zur Angemessenheit, Achtsamkeit sowie Rituale und Erkennen von Nutzen zu erkennen ($r_s \geq .387, p_s < .001$). Die Korrelationen mit Ausdruck von Dankbarkeit und Einstellung zur Dankbarkeit waren klein, aber ebenso signifikant ($r_s \geq .231, p_s \leq .032$). Weiterhin wurden mittlere Korrelationen von FFA und MAAS mit Positives Denken und Halt im Glauben ($r_s \geq .300, p_s \leq .005$) sowie kleine Korrelationen mit Aktive Stressbewältigung ($r_s \geq .239, p_s \leq .027$) deutlich. Zuletzt ergaben sich mittlere Korrelationen von FFA und MAAS mit Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung sowie Körperliche und psychische Stresssymptome ($r_s \leq -.309, p_s \leq .004$).

Hinsichtlich Dankbarkeit und Coping ergaben die Analysen folgende signifikante Korrelationen: Gefühle der Dankbarkeit und Achtsamkeit mit Positives Denken

und Halt im Glauben, Einstellungen zur Angemessenheit mit Halt im Glauben, Rituale und Erkennen von Nutzen mit Positives Denken, Soziale Unterstützung und Halt im Glauben, Ausdruck von Dankbarkeit mit Positives Denken und Soziale Unterstützung sowie Einstellung zur Dankbarkeit mit Positives Denken. Diese Korrelationen waren von kleiner bis mittlerer Größe ($r_s \geq .250$, $p_s \leq .020$). In Bezug auf Dankbarkeit und Stress korrelierten Gefühle der Dankbarkeit, Einstellungen zur Angemessenheit, Achtsamkeit sowie Rituale und Erkennen von Nutzen jeweils mit Stress durch Unsicherheit und Stress durch Überforderung. Des Weiteren korrelierte Achtsamkeit mit Körperliche und psychische Stresssymptome. Auch hier waren alle Korrelationen von kleiner bis mittlerer Größe ($r_s \leq -.220$, $p_s \leq .042$). Bei der Betrachtung von Coping und Stress ergaben sich kleine bis mittlere Korrelationen von Positives Denken, Aktive Stressbewältigung und Halt im Glauben mit Stress durch Unsicherheit und Stress durch Überforderung ($r_s \leq -.237$, $p_s \leq .028$). Zuletzt wurde eine kleine Korrelation von Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum mit Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse deutlich ($r = .228$, $p = .035$).

Mediation des Dankbarkeitstagebuchs über Achtsamkeit auf Dankbarkeit

Die erste Hypothese postulierte einen Einfluss des Dankbarkeitstagebuchs auf Dankbarkeit, der durch Achtsamkeit mediiert wird. Auf Basis der Befunde der ANOVA sowie der Korrelationsanalysen waren die ersten zwei Voraussetzungen für acht Mediationsanalysen erfüllt. Eine Übersicht über die möglichen Mediationseffekte findet sich in Tabelle 3.

Tabelle 3: Mögliche Mediationseffekte hinsichtlich der ersten Hypothese

Unabhängige Variable	Mediatorvariablen	Abhängige Variablen
Dankbarkeitstagebuch	Achtsamkeit (FFA)	Dankbarkeit: Gefühle der Dankbarkeit
	Achtsamkeit (MAAS)	Dankbarkeit: Einstellungen zur Angemessenheit
		Dankbarkeit: Achtsamkeit
		Dankbarkeit: Rituale und Erkennen von Nutzen

Zur Überprüfung von Schritt 1 wurden einfache lineare Regressionen der Differenzwerte der Subskalen von Dankbarkeit auf die Tagebuchintervention durchgeführt. Übereinstimmend mit den Korrelationen waren die Regressionen für Gefühle der Dankbarkeit ($t = 2.64$, $\beta = .28$, $p = .010$, $R^2 = .077$), Einstellungen zur Angemessenheit ($t = 2.56$, $\beta = .27$, $p = .012$, $R^2 = .072$), Achtsamkeit ($t = 3.53$, $\beta = .36$, $p = .001$, $R^2 = .129$) sowie Rituale und Erkennen von Nutzen ($t = 3.34$, $\beta = .34$, $p = .001$, $R^2 = .117$) signifikant. In Bezug auf Schritt 2 wurden Regressionen von FFA und MAAS auf die Tagebuchintervention berechnet. Analog zu den Korrelationsanalysen wurde die Regression sowohl für den FFA ($t = 3.45$, $B = .35$, $p = .001$, $R^2 = .124$) als auch den MAAS ($t = 3.46$, $B = .35$, $p = .001$, $R^2 = .125$) signifikant. Die Überprüfung von Schritt 3 zeigte, dass die Bedingungen für alle acht Mediationen erfüllt waren. Die Werte der signifikanten multiplen linearen Regressionen finden sich in Tabelle 4.

Tabelle 4: Signifikante multiple lineare Regressionen von Dankbarkeit auf das Dankbarkeitstagebuch und Achtsamkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	t^*	t	β	p	R^2	Med.
Gefühle der Dankbarkeit	Dankbarkeits-tagebuch	2.64	1.23	.13	.224	.237	✓✓
	Achtsamkeit (FFA)		4.18	.43	< .001		
Gefühle der Dankbarkeit	Dankbarkeits-tagebuch	2.64	1.30	.13	.199	.218	✓✓
	Achtsamkeit (MAAS)		3.88	.40	< .001		
Einstellungen zur Angemessenheit	Dankbarkeits-tagebuch	2.56	1.18	.12	.243	.225	✓✓
	Achtsamkeit (FFA)		4.05	.42	< .001		
Einstellungen zur Angemessenheit	Dankbarkeits-tagebuch	2.56	1.28	.14	.204	.198	✓✓
	Achtsamkeit (MAAS)		3.61	.38	.001		
Achtsamkeit	Dankbarkeits-tagebuch	3.53	2.43	.25	.017	.206	✓
	Achtsamkeit (FFA)		2.85	.30	.006		
Achtsamkeit	Dankbarkeits-tagebuch	3.53	2.10	.21	.039	.290	✓
	Achtsamkeit (MAAS)		4.33	.43	< .001		
	Dankbarkeits-tagebuch	3.34	2.08	.21	.041	.235	✓

Rituale und Erkennen von Nutzen	Achtsamkeit (FFA)	3.57	.37	.001			
Rituale und Erkennen von Nutzen	Dankbarkeits-tagebuch	3.34	2.11	.22	.038	.227	✓
	Achtsamkeit (MAAS)	3.43	.35	.001			

Anmerkung. t^* = Referenz-t-Wert aus Schritt 1, t = t-Wert aus Schritt 3, β = standardisiertes Beta-Gewicht, p = Signifikanzwert, R^2 = Varianzaufklärung des Modells, Med. = Mediation (✓ = partiell, ✓✓ = vollständig)

Mediation von Achtsamkeit über Dankbarkeit auf Coping

Die zweite Hypothese postulierte einen Einfluss von Achtsamkeit auf Coping, der durch Dankbarkeit mediiert wird. Auf Basis der Ergebnisse der Korrelationsanalysen waren die ersten beiden Voraussetzungen für insgesamt 36 Mediationsanalysen erfüllt. Eine Übersicht über die möglichen Mediationseffekte findet sich in Tabelle 5.

Tabelle 5: Mögliche Mediationseffekte hinsichtlich der zweiten Hypothese

Unabhängige Variablen	Mediatorvariablen	Abhängige Variablen
Achtsamkeit (FFA)	Dankbarkeit: Gefühle der Dankbarkeit	Coping: Positives Denken
Achtsamkeit (MAAS)	Dankbarkeit: Einstellungen zur Angemessenheit	Coping: Aktive Stressbewältigung
	Dankbarkeit: Achtsamkeit	Coping: Halt im Glauben
	Dankbarkeit: Rituale und Erkennen von Nutzen	
	Dankbarkeit: Ausdruck von Dankbarkeit	
	Dankbarkeit: Einstellung zur Dankbarkeit	

Die Regressionen der Copingstrategien auf Achtsamkeit zur Überprüfung von Schritt 1 wurden für Positives Denken (FFA: $t = 3.04$, $\beta = .31$, $p = .003$, $R^2 = .099$; MAAS: $t = 3.10$, $\beta = .32$, $p = .003$, $R^2 = .103$), Aktive Stressbewältigung (FFA: $t = 2.61$, $\beta = .27$, $p = .011$, $R^2 = .075$; MAAS: $t = 2.02$, $\beta = .22$, $p = .047$, $R^2 = .046$) und Halt im Glauben (FFA: $t = 2.88$, $\beta = .30$, $p = .005$, $R^2 = .090$; MAAS: $t = 2.95$, $\beta = .31$, $p = .004$, $R^2 = .094$) signifikant. Bezüglich der Überprüfung von Schritt 2 waren die Regressionen auf Achtsamkeit für Gefühle der Dankbarkeit (FFA: $t = 4.91$, $\beta = .47$, $p < .001$, $R^2 = .223$; MAAS: $t = 4.62$, $\beta = .45$, $p < .001$, $R^2 = .202$), Einstellungen zur Angemessenheit (FFA: $t = 4.76$, $\beta = .46$, $p < .001$, $R^2 = .212$; MAAS: $t = 4.33$, $\beta = .43$, $p < .001$, $R^2 = .182$), Achtsamkeit (FFA: $t = 3.85$, $\beta = .39$, $p < .001$, $R^2 = .150$; MAAS: $t = 5.32$, $\beta = .50$, $p < .001$, $R^2 = .252$), Rituale und Erkennen von Nutzen (FFA: $t = 4.51$, $\beta = .44$, $p < .001$, $R^2 = .195$; MAAS: $t = 4.37$, $\beta = .43$, $p < .001$, $R^2 = .185$), Ausdruck von Dankbarkeit (FFA: $t = 2.25$, $\beta = .24$, $p = .027$, $R^2 = .057$; MAAS: $t = 2.49$, $\beta = .26$, $p = .015$, $R^2 = .069$) sowie Einstellung zur Dankbarkeit (FFA: $t = 2.18$, $\beta = .23$, $p = .032$, $R^2 = .053$; MAAS: $t = 2.39$, $\beta = .25$, $p = .019$, $R^2 = .064$) signifikant. Die Überprüfung von Schritt 3 verdeutlichte, dass die notwendigen Bedingungen für zwölf Mediationen erfüllt waren. Die Werte der signifikanten multiplen linearen Regressionen finden sich in Tabelle 6.

Tabelle 6: Signifikante multiple lineare Regressionen von Coping auf Achtsamkeit und Dankbarkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	t^*	t	β	p	R^2	Med.
Positives Denken	Achtsamkeit (FFA)	3.04	1.61	.18	.111	.158	✓✓
	Gefühle		2.41	.28	.018		
Positives Denken	Achtsamkeit (MAAS)	3.10	1.76	.20	.083	.162	✓✓
	Gefühle		2.43	.27	.017		
Positives Denken	Achtsamkeit (FFA)	3.04	1.95	.21	.054	.156	✓✓
	Achtsamkeit		2.38	.26	.019		
Positives Denken	Achtsamkeit (MAAS)	3.10	1.69	.20	.095	.147	✓✓
	Achtsamkeit		2.08	.24	.041		
Positives Denken	Achtsamkeit (FFA)	3.04	1.51	.17	.134	.189	✓✓
	Rituale und Nutzen		3.03	.33	.003		
Positives Denken	Achtsamkeit (MAAS)	3.10	1.63	.18	.107	.192	✓✓
	Rituale und Nutzen		3.03	.33	.003		
Halt im Glauben	Achtsamkeit (FFA)	2.88	1.46	.17	.148	.151	✓✓
	Gefühle		2.45	.28	.016		
Halt im Glauben	Achtsamkeit (MAAS)	2.95	1.61	.18	.112	.156	✓✓
	Gefühle		2.47	.28	.016		
Halt im Glauben	Achtsamkeit (FFA)	2.88	1.64	.19	.104	.136	✓✓
	Angemessenheit		2.10	.24	.039		
Halt im Glauben	Achtsamkeit (MAAS)	2.95	1.81	.20	.074	.142	✓✓
	Angemessenheit		2.15	.24	.035		
Halt im Glauben	Achtsamkeit (FFA)	2.88	1.49	.17	.140	.164	✓✓
	Rituale und Nutzen		2.71	.30	.008		
Halt im Glauben	Achtsamkeit (MAAS)	2.95	1.60	.18	.113	.167	✓✓
	Rituale und Nutzen		2.70	.30	.008		

Anmerkung. t^* = Referenz-t-Wert aus Schritt 1, t = t-Wert aus Schritt 3, β = standardisiertes Beta-Gewicht, p = Signifikanzwert, R^2 = Varianzaufklärung des Modells, Med. = Mediation (✓ = partiell, ✓✓ = vollständig)

Mediation von Dankbarkeit über Coping auf Stress

Die dritte Hypothese postulierte einen Einfluss von Dankbarkeit auf Stress, der durch Coping mediiert wird. Auf Basis der Ergebnisse der Korrelationsanalysen waren die ersten beiden Voraussetzungen für insgesamt 18 Mediationsanalysen erfüllt. Eine Übersicht über die möglichen Mediationseffekte findet sich in Tabelle 7.

Tabelle 7: Mögliche Mediationseffekte hinsichtlich der dritten Hypothese

Unabhängige Variablen	Mediatorvariablen	Abhängige Variablen
Dankbarkeit: Gefühle der Dankbarkeit	Coping: Positives Denken	Stress durch Unsicherheit
	Coping: Halt im Glauben	Stress durch Überforderung
Dankbarkeit: Einstellungen zur Angemessenheit	Coping: Halt im Glauben	Stress durch Unsicherheit
		Stress durch Überforderung
Dankbarkeit: Achtsamkeit	Coping: Positives Denken	Stress durch Unsicherheit
	Coping: Halt im Glauben	Stress durch Überforderung
		Körperliche und psychische Stresssymptome
Dankbarkeit: Rituale und Erkennen von Nutzen	Coping: Positives Denken	Stress durch Unsicherheit
	Coping: Soziale Unterstützung	Stress durch Überforderung
	Coping: Halt im Glauben	

In Schritt 1 wurden die linearen Regressionen von Stress durch Unsicherheit auf Gefühle der Dankbarkeit ($t = -3.20$, $\beta = -.33$, $p = .002$, $R^2 = .108$), Einstellungen zur Angemessenheit ($t = -2.87$, $\beta = -.30$, $p = .005$, $R^2 = .089$), Achtsamkeit ($t = -3.03$, $\beta = -.31$, $p = .003$, $R^2 = .098$) sowie Rituale und Erkennen von Nutzen ($t = -3.25$, $\beta = -.33$, $p = .002$, $R^2 = .112$) signifikant. Ebenso signifikant wurden die

Regressionen von Stress durch Überforderung auf Gefühle der Dankbarkeit ($t = -3.37$, $\beta = -.35$, $p = .001$, $R^2 = .119$), Einstellungen zur Angemessenheit ($t = -2.22$, $\beta = -.24$, $p = .029$, $R^2 = .055$), Achtsamkeit ($t = -3.70$, $\beta = -.37$, $p < .001$, $R^2 = .140$) sowie Rituale und Erkennen von Nutzen ($t = -3.09$, $\beta = -.32$, $p = .003$, $R^2 = .102$). Zuletzt war auch die Regression von Körperliche und psychische Stresssymptome auf Achtsamkeit ($t = -2.07$, $\beta = -.22$, $p = .042$, $R^2 = .048$) signifikant. In Schritt 2 wurden die Regressionen von Positives Denken auf Gefühle der Dankbarkeit ($t = 3.56$, $\beta = .36$, $p = .001$, $R^2 = .131$), Achtsamkeit ($t = 3.35$, $\beta = .34$, $p = .001$, $R^2 = .118$) wie auch Rituale und Erkennen von Nutzen ($t = 4.10$, $\beta = .41$, $p < .001$, $R^2 = .166$) signifikant. Ebenfalls erreichten die Regressionen von Halt im Glauben auf Gefühle der Dankbarkeit ($t = 3.54$, $\beta = .36$, $p = .001$, $R^2 = .130$), Einstellungen zur Angemessenheit ($t = 3.19$, $\beta = .33$, $p = .002$, $R^2 = .108$), Achtsamkeit ($t = 2.72$, $\beta = .29$, $p = .008$, $R^2 = .081$) sowie Rituale und Erkennen von Nutzen ($t = 3.72$, $\beta = .38$, $p < .001$, $R^2 = .141$) ein signifikantes Niveau. Auch die Regression von Soziale Unterstützung auf Rituale und Erkennen von Nutzen ($t = 2.97$, $\beta = .31$, $p = .004$, $R^2 = .095$) war signifikant. Die Überprüfung von Schritt 3 ergab, dass die Bedingungen für sechs Mediationen erfüllt waren. Die Werte der signifikanten multiplen linearen Regressionen finden sich in Tabelle 8.

Tabelle 8: Signifikante multiple lineare Regressionen von Stress auf Dankbarkeit und Coping

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	t^*	t	β	p	R^2	Med.
Stress durch Unsicherheit	Gefühle	-3.20	-2.26	-.24	.027	.157	✓
	Positives Denken		-2.18	-.24	.033		
Stress durch Unsicherheit	Achtsamkeit	-3.03	-2.13	-.23	.036	.151	✓
	Positives Denken		-2.27	-.25	.026		
Stress durch Unsicherheit	Rituale und Nutzen	-3.25	-2.19	-.24	.031	.154	✓
	Positives Denken		-2.03	-.23	.045		
Stress durch Überforderung	Gefühle	-3.37	-2.42	-.26	.018	.166	✓
	Positives Denken		-2.18	-.23	.032		
Stress durch Überforderung	Achtsamkeit	-3.70	-2.81	-.30	.006	.185	✓
	Positives Denken		-2.15	-.23	.035		
Stress durch Überforderung	Rituale und Nutzen	-3.09	-2.01	-.22	.048	.149	✓
	Positives Denken		-2.14	-.24	.035		

Anmerkung. t^* = Referenz-t-Wert aus Schritt 1, t = t-Wert aus Schritt 3, β = standardisiertes Beta-Gewicht, p = Signifikanzwert, R^2 = Varianzaufklärung des Modells, Med. = Mediation (✓ = partiell, ✓✓ = vollständig)

4.3 Post-hoc-Analysen

Weitere Mediationsanalysen

Aufgrund der Ergebnisse der Korrelationsanalysen gab es Hinweise für einen möglichen Mediationseffekt von Achtsamkeit auf Stress, welcher durch Coping mediiert wird. Genauer gesagt konnte vermutet werden, dass FFA und MAAS einen Effekt auf Aktive Stressbewältigung haben, welche wiederum Stress durch Unsicherheit und Stress durch Überforderung beeinflusst. In Schritt 1 wurden die linearen Regressionen von Stress durch Unsicherheit (FFA: $t = -4.85$, $\beta = -.47$, $p < .001$, $R^2 = .218$; MAAS: $t = -4.90$, $\beta = -.47$, $p < .001$, $R^2 = .222$) sowie Stress durch Überforderung (FFA: $t = -3.52$, $\beta = -.36$, $p = .001$, $R^2 = .128$; MAAS: $t = -3.71$, $\beta = -.38$, $p < .001$, $R^2 = .141$) auf Achtsamkeit signifikant. Bei der Durchführung von Schritt 2 wurden die einfachen linearen Regressionen von Aktive Stressbewältigung auf FFA ($t = 2.72$, $\beta = .28$, $p = .008$, $R^2 = .081$) und MAAS ($t = 2.26$, $\beta = .24$, $p = .027$, $R^2 = .057$) ebenso signifikant. In Schritt 3 waren die notwendigen Bedingungen für alle vier möglichen Mediationseffekte erfüllt. Es handelte sich bei allen Effekten um partielle Mediationen. Aus Gründen der Übersichtlichkeit finden sich die Kennwerte im elektronischen Anhang.

Die getesteten Hypothesen gingen unter anderem von Einflüssen von Achtsamkeit auf Dankbarkeit sowie von Coping auf Stress auf. Obgleich diese Kausalitäten mit Hilfe der Literatur gestützt werden, können die jeweiligen Einflüsse auch wechselseitiger Natur sein. Aus diesem Grund wurden explorativ auch alternative Mediationseffekte getestet. Zuerst wurde ein möglicher Einfluss von Dankbarkeitstagebüchern über Dankbarkeit auf Achtsamkeit als Alternative für die erste Hypothese geprüft. Schritt 1 und 2 waren hierbei lediglich vertauscht. Schritt 3 umfasste multiple lineare Regressionen von FFA und MAAS auf die Intervention sowie die verschiedenen Subskalen der Dankbarkeit. Wie auch schon beim Test der ersten Hypothese konnten alle acht möglichen Mediationseffekte bestätigt werden.

Zuletzt wurde als Alternative zur dritten Hypothese ein Mediationseffekt von Dankbarkeit über Stress auf Coping überprüft. Auch hier waren Schritt 1 und 2 im Vergleich zum Hypothesentest lediglich vertauscht. In Schritt 3 wurden multiple lineare Regressionen von den verschiedenen Copingstrategien auf die verschiedenen Subskalen der Dankbarkeit und die unterschiedlichen Formen von Stress berechnet. Alle sechs Mediationseffekte, die sich bei der dritten Hypothese gezeigt hatten, konnten auch mit dieser alternativen Kausalitätskette bestätigt werden. Auf weitere alternative Mediationsanalysen, zum Beispiel von

Achtsamkeit über Stress auf Coping, wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit verzichtet.

Wechselwirkungen zwischen den Variablen zum zweiten Messzeitpunkt

Nach der Überprüfung der drei Hypothesen wurden explorativ weitere Datenanalysen durchgeführt. Zu diesem Zweck wurden Korrelationsanalysen, t-Tests bei unabhängigen sowie Chi-Quadrat-Tests angewandt. Die soziodemographischen Variablen *Höchster Schulabschluss* (Haupt-/Realschulabschluss vs. (Fach-) Hochschulreife), *Höchster Berufsabschluss* (ohne vs. mit Studienabschluss), *Primäre Tätigkeit* (nicht primär berufstätig vs. primär berufstätig), *Führungsverantwortung* (nein vs. ja), *Familienstand* (ohne vs. mit Partner) und *Wohnsituation* (allein vs. nicht allein) wurden hierbei in dichotome Variablen umgewandelt, um zu viele Analysen zu vermeiden und damit mögliche Alpha-Fehler-Kumulierungen zu reduzieren (Victor et al., 2010). Da die bivariaten Pearson-Korrelationskoeffizienten, wie bereits geschildert, identisch mit den standardisierten Regressionskoeffizienten bei einfachen linearen Regressionen sind (Rasch et al., 2014), wurde hierbei aus Gründen der Vereinfachung auf die Berechnung von Regressionen verzichtet. Da es sich um explorative Analysen handelt, werden nur signifikante Befunde berichtet. Zur besseren Übersichtlichkeit werden nur ausgewählte Ergebnisse dargestellt und zum Teil auf Kennzahlen verzichtet. In Bezug auf Schulabschluss, Berufsabschluss, primäre Tätigkeit und das Führen eines Tagebuchs zum ersten Messzeitpunkt umfassten einzelne Teilstichproben weniger als zehn Probandinnen bzw. Probanden. Aufgrund dieser einseitigen Stichprobenverteilung und der damit verbundenen fehlenden statistischen Repräsentativität werden signifikante Ergebnisse zu diesen Variablen nicht berichtet, finden sich jedoch aus Gründen der Vollständigkeit im elektronischen Anhang.

Personen ohne Partner ($M = 25.14$, $SD = 3.20$) waren im Vergleich zu den Personen mit Partner ($M = 27.68$, $SD = 5.41$) jünger ($t(84) = 2.03$, $p = .045$). Männer ($M = 3.60$, $SD = 1.12$) erwähnten im Vergleich zu Frauen ($M = 3.06$, $SD = 1.25$) in ihren Tagebüchern häufiger Bildung und Wissen ($t(47) = 2.21$, $p = .032$). Des Weiteren führte die Intervention bei Männern ($M = 0.17$, $SD = 0.43$) im Vergleich zu Frauen ($M = -0.04$, $SD = 0.41$) zu einem stärkeren Anstieg der Einstellung zur Dankbarkeit ($t(84) = 2.18$, $p = .032$). Beruflich gesehen berichteten Personen ohne Führungsverantwortung ($M = 2.42$, $SD = 1.57$) verglichen mit Personen mit Führungsverantwortung ($M = 1.44$, $SD = 0.86$) in ihren Tagebüchern häufiger über Tiere ($t(47) = 2.43$, $p = .019$). Alleinlebende Personen ($M = -0.07$, $SD = 0.24$) gewannen verglichen mit den Personen, die nicht allein lebten ($M = 0.13$,

$SD = 0.38$), durch die Intervention weniger Halt im Glauben ($t(61.18) = 2.90$, $p = .005$). Je älter die Teilnehmenden waren, desto seltener berichteten sie in ihren Dankbarkeitstagebüchern über Freunde ($r = -.294$, $p = .040$).

Bei der Dankbarkeitsintervention waren zunächst einige signifikante Korrelationen zwischen den verschiedenen niedergeschriebenen Thematiken zu verzeichnen. Beispielsweise berichteten Personen, die öfter Bildung und Wissen thematisierten, auch eher von ihrem Beruf. Dasselbe galt für Familie und Freunde. Aufgrund der Vielzahl der Ergebnisse, werden diese nicht alle berichtet. Je öfter pro Woche die Probandinnen und Probanden das Tagebuch führten, desto stärker stiegen Rituale und Erkennen von Nutzen ($r = .308$, $p = .031$) sowie Aktive Stressbewältigung ($r = .363$, $p = .010$) an. Für die Gesamthäufigkeit der Tagebuchführung gab es hingegen keine Effekte ($ps > .050$). Je mehr Zeit pro Sitzung für das Tagebuch investiert wurde, desto weniger stiegen Achtsamkeit, mehrere Dankbarkeitsmaße und Halt im Glauben an ($rs \leq -.313$, $ps \leq .028$), während der Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse stärker zunahm ($r = .373$, $p = .008$). Hinsichtlich der thematisierten Aspekte zeigten sich keine klaren Muster. Die meisten Themen gingen, je häufiger sie niedergeschrieben wurden, auf mindestens einer der Skalen mit einer stärkeren Verbesserung einher. So korrelierte etwa Familie positiv mit dem Ausdruck von Dankbarkeit ($r = .451$, $p = .001$).

Wechselwirkungen zwischen den Variablen zum ersten Messzeitpunkt

Die Wechselwirkungen zwischen den Variablen zum ersten Messzeitpunkt wurden analog zu denen des zweiten Messzeitpunkts untersucht. Auch hier werden nur wichtige signifikante Befunde berichtet und die meisten Daten nur inhaltlich wiedergegeben. Bezüglich der nominalen Variablen ergaben sich ähnliche Ergebnisse wie zum zweiten Messzeitpunkt. Hinzu kam, dass Probandinnen bzw. Probanden ohne Studienabschluss sowie Berufstätige eher ein zweites Mal an der Befragung teilnahmen als die jeweils anderen Gruppen. Ebenfalls waren die Personen, die auch zum zweiten Zeitpunkt an der Befragung teilnahmen, jünger als die Personen, deren Teilnahme sich nur auf den ersten Messzeitpunkt beschränkte.

Frauen hatten verglichen mit Männern mehr Gefühle der Dankbarkeit, stärkere Einstellungen zur Angemessenheit, mehr Ausdruck von Dankbarkeit sowie stärkere Einstellungen zur Dankbarkeit. Des Weiteren nahmen sie mehr soziale Unterstützung in Anspruch und hatten stärkere körperliche und psychische Stresssymptome. Personen mit Haupt- oder Realschulabschluss hatten verglichen mit

Personen mit Abitur oder Fachabitur weniger Achtsamkeit, wobei sich dies nicht für den MAAS zeigte. Zudem erlebten sie mehr Stress durch Unsicherheit, Überforderung sowie auch Verlust und negative Ereignisse. Teilnehmende ohne Studienabschluss gaben im Vergleich zu Teilnehmenden mit Studienabschluss weniger Gefühle der Dankbarkeit, geringere Einstellungen zur Angemessenheit sowie auch weniger Achtsamkeit an. Personen mit Partnerin bzw. Partner wiesen verglichen mit Personen ohne Partner eine höhere Achtsamkeit auf, nutzten mehr soziale Unterstützung und erlebten weniger Stress durch Unsicherheit sowie durch Verlust und negative Ereignisse. Teilnehmende, die bereits ein Dankbarkeitstagebuch führten, berichteten mehr Gefühle der Dankbarkeit, mehr Achtsamkeit sowie mehr Rituale und Erkennen von Nutzen als der Rest der Probandinnen und Probanden. Auch hatten sie mehr Halt im Glauben sowie weniger Stress durch Unsicherheit und durch Verlust und negative Ereignisse. Die Personen, die nicht mehr an der zweiten Messung teilnahmen, hatten einen höheren Alkohol- und Zigarettenkonsum sowie mehr Stress durch Verlust und negative Ereignisse als die Personen, die an beiden Messzeitpunkten teilnahmen. Ein höheres Alter der Probandinnen bzw. Probanden ging mit weniger Ausdruck von Dankbarkeit ($r = -.188$, $p = .008$) sowie mit geringerer sozialer Unterstützung ($r = -.184$, $p = .009$) einher. Der Arbeitsumfang pro Woche korrelierte positiv mit Achtsamkeit, jedoch nur gemessen mit dem FFA ($r = .142$, $p = .004$).

Die Korrelationsanalysen zwischen den erhobenen Variablen zeigten ein fast identisches Bild zum Längsschnittdesign, wobei viele weitere Korrelationen signifikant wurden: Sowohl FFA als auch MAAS korrelierten positiv mit Sozialer Unterstützung und negativ mit Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum. Vier Subskalen der Dankbarkeit korrelierten positiv mit Aktiver Stressbewältigung und alle Subskalen positiv mit Sozialer Unterstützung. Drei Subskalen gingen positiv mit Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum einher. Einstellungen zur Angemessenheit und Achtsamkeit korrelierten negativ mit Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse. Einstellungen zur Angemessenheit korrelierten negativ, Positives Denken und Aktive Stressbewältigung jedoch positiv mit Körperliche und psychische Stresssymptome. Sozialer Unterstützung korrelierte negativ mit allen vier Skalen von Stress. Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum korrelierte positiv mit Stress durch Überforderung sowie Körperliche und psychische Stresssymptome. Die einzigen Korrelationen, die im Vergleich zum Längsschnittdesign nicht signifikant wurden, waren die von Halt im Glauben mit Einstellungen zur Angemessenheit, Stress durch Unsicherheit und Stress durch Überforderung sowie die von Einstellung zur Dankbarkeit mit Positives Denken. Auf Mediationsanalysen im Querschnittsdesign wurden aus mehreren Gründen

verzichtet: Erstens hätte die Fülle an erforderlichen Analysen den Rahmen dieser Arbeit gesprengt. Zweitens zeigten die Analysen im Längsschnitt, dass mehrere alternative Mediationen vorliegen können. Drittens haben im Querschnitt gemessene Daten aufgrund ihrer höheren Fehleranfälligkeit eine geringere externe Validität als Längsschnittdaten (Döring & Bortz, 2016).

5 Allgemeine Diskussion

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der durchgeführten empirischen Studie diskutiert. Dabei erfolgt zunächst eine Zusammenfassung der wichtigsten Befunde und anschließend deren Interpretation sowie die Einordnung der Ergebnisse in den aktuellen Forschungsstand. Im Anschluss daran werden mögliche Limitationen der Untersuchung kritisch reflektiert und ein Ausblick auf zukünftige Forschungsmöglichkeiten gegeben.

5.1 Zusammenfassung der Befunde

Mediation des Dankbarkeitstagebuchs über Achtsamkeit auf Dankbarkeit

Die erste Hypothese postulierte einen Mediationseffekt vom Führen eines Dankbarkeitstagebuch auf Dankbarkeit über Achtsamkeit: Das regelmäßige Führen eines Dankbarkeitstagebuchs über drei Wochen sollte gegenüber dem Nicht-Führen zu einer höheren Achtsamkeit und dadurch zu mehr Dankbarkeit führen. Die Hypothese wurde für vier der sechs Subskalen von Dankbarkeit bestätigt: Gefühle der Dankbarkeit, Einstellungen zur Angemessenheit, Achtsamkeit sowie Rituale und Erkennen von Nutzen. Für den Ausdruck von Dankbarkeit und die Einstellung zur Dankbarkeit gab es keine signifikanten Effekte. In Bezug auf die Haupteffekte wurde deutlich, dass das Tagebuch zu einem signifikanten Anstieg von Achtsamkeit und den vier oben genannten Aspekten von Dankbarkeit führt. Des Weiteren beeinflusste Achtsamkeit signifikant alle Subskalen von Dankbarkeit. Sämtliche Ergebnisse waren inhaltlich identisch für FFA und MAAS.

Mediation von Achtsamkeit über Dankbarkeit auf Coping

Die zweite Hypothese postulierte einen Mediationseffekt von Achtsamkeit auf Coping über Dankbarkeit: Eine höhere Achtsamkeit sollte zu mehr Dankbarkeit und dadurch zu mehr gesundem Coping führen. Die Hypothese wurde für folgende Subskalen bestätigt: FFA und MAAS beeinflussten die Gefühle der Dankbarkeit sowie Rituale und Erkennen von Nutzen, die wiederum jeweils einen Einfluss auf Positives Denken und Halt im Glauben hatten. Des Weiteren gab es einen Einfluss von FFA und MAAS über Achtsamkeit auf Positives Denken sowie über Angemessenheit auf Halt im Glauben. Neben diesen Mediationen zeigten sich Haupteffekte von FFA und MAAS mit Aktive Stressbewältigung, von Achtsamkeit als Aspekt der Dankbarkeit mit Halt im Glauben, von Rituale und Erkennen von Nutzen mit Soziale Unterstützung, von Ausdruck von Dankbarkeit mit Positives

Denken und Soziale Unterstützung sowie von Einstellung zur Dankbarkeit mit Positives Denken. Es wurden keine signifikanten Korrelationen von Dankbarkeit mit Aktive Stressbewältigung und gar keine Effekte in Bezug auf Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum deutlich.

Mediation von Dankbarkeit über Coping auf Stress

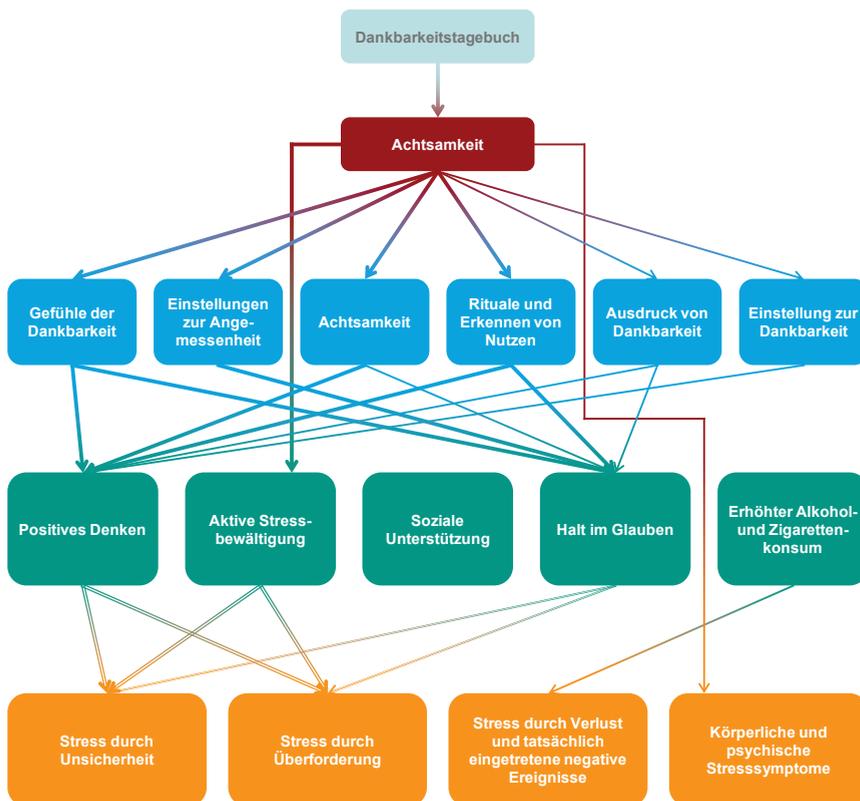
Die dritte Hypothese postulierte einen Mediationseffekt von Dankbarkeit auf Stress über Coping: Mehr Dankbarkeit sollte zu mehr gesundem Coping und dadurch zu weniger Stress führen. Bestätigt wurden hierbei Effekte von Gefühle der Dankbarkeit, Achtsamkeit sowie Rituale und Erkennen von Nutzen auf Positives Denken, welches wiederum Stress durch Unsicherheit sowie Stress durch Überforderung beeinflusste. Ebenso waren Haupteffekte von Einstellungen zur Angemessenheit und Achtsamkeit auf Stress durch Unsicherheit wie auch Stress durch Überforderung zu verzeichnen. Achtsamkeit beeinflusste zudem Körperliche und psychische Stresssymptome. Halt im Glauben war nicht Teil der Mediationseffekte, hatte allerdings signifikante Haupteffekte auf Stress durch Unsicherheit sowie Stress durch Überforderung. Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum ging mit vermehrtem Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse einher.

Weitere Ergebnisse

Zusätzliche Analysen ließen signifikante Mediationseffekte von FFA und MAAS über Aktive Stressbewältigung auf Stress durch Unsicherheit und Stress durch Überforderung erkennen. Des Weiteren konnten für die erste und dritte Hypothese auch alternative Mediationseffekte bestätigt werden, genauer gesagt von Tagebüchern über Dankbarkeit auf Achtsamkeit sowie von Dankbarkeit über Stress auf Coping. Bei der Betrachtung weiterer Haupteffekte waren Einflüsse von FFA und MAAS auf Körperliche und psychische Stresssymptome zu erkennen. In Bezug auf die Stichprobenkennwerte sowie die im Tagebuch thematisierten Aspekte zeigten sich im Längsschnittdesign keine konsistenten Ergebnisse. Auffällig war jedoch, dass die Gesamthäufigkeit der Tagebuchführung keine signifikanten Effekte hatte, die Häufigkeit pro Woche aber positiv mit einigen Variablen einherging. Zudem korrelierte die pro Sitzung investierte Zeit positiv mit Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse, aber negativ mit einigen Skalen von Achtsamkeit, Dankbarkeit und Coping. Die Korrelationen der Querschnittsanalyse stützten die Befunde der Längsschnittdaten bis

auf einzelne Werte bezüglich Halt im Glauben. Des Weiteren ergaben sich teilweise höhere Achtsamkeits-, Dankbarkeits- und Copingwerte sowie auch geringere Stresswerte für Menschen in Partnerschaften und mit höheren schulischen und beruflichen Bildungsabschlüssen. Ähnliche Befunde zeigten sich für Frauen verglichen mit Männern, wobei für sie einzelne Stresswerte höher waren. Eine Übersicht über die Ergebnisse der Hypothesentests sowie einzelner explorativer Datenanalysen findet sich in Abbildung 8.

Abbildung 8: Veranschaulichung der Kernergebnisse



Anmerkung. Einfache Linien kennzeichnen positive Effekte. Doppelte Linien kennzeichnen negative Effekte. Dicke Linien kennzeichnen Mediationseffekte. Dünne Linien kennzeichnen einfache Haupteffekte. Alternative Mediationseffekte sind aus Gründen der Übersichtlichkeit nicht veranschaulicht.

5.2 Interpretation und Einordnung in den Forschungsstand

Mediation des Dankbarkeitstagebuchs über Achtsamkeit auf Dankbarkeit

Die Bestätigung der ersten Hypothese ist konsistent mit den Ergebnissen mehrerer früherer Untersuchungen. Der positive Einfluss von Dankbarkeitstagebüchern und anderen Interventionen auf Dankbarkeit wurde bereits umfassend in der Metaanalyse von Davis und Kollegen (2016) thematisiert. Auch spätere Untersuchungen konnten vergleichbare Effekte finden (Nezlek et al., 2017; Sawyer et al., 2022; Southwell & Gould, 2017). Die hohen Korrelationen von Achtsamkeit und Dankbarkeit entsprechen unter anderem den Befunden von O’Leary und Dockray (2015) wie auch Ali und Kollegen (2022). Der Mediationseffekt selbst stimmt mit den Ergebnissen von Cheung und Lau (2021) sowie Sawyer und Kollegen (2022) überein. Vor allem in letzterer Studie wurde ein sehr ähnliches Untersuchungsdesign verwendet, was die Befunde gut vergleichbar macht. Die Erklärung der Autoren scheint stimmig: Dankbarkeitstagebücher führen zunächst zu einer achtsamen Wahrnehmung der Umwelt, die wiederum mehr Dankbarkeit verursacht. Zum Teil handelte es sich um partielle Mediationen, was bedeutet, dass es auch direkte Effekte von Tagebüchern auf Dankbarkeit gibt. Dass sich derartige Effekte bereits nach dieser kurzen Zeit zeigten, ist konsistent mit anderen Befunden. So konnte der Erfolg von Dankbarkeitstagebüchern bereits nach einem Monat (Chen & Ishak, 2022; Diebel et al., 2016), zwei Wochen (Cunha et al., 2019; Nezlek et al., 2017) und sogar sieben Tagen (Ducasse et al., 2019) nachgewiesen werden.

Dass sich für zwei Subskalen der Dankbarkeit kein Effekt des Tagebuchs und somit auch keine Mediation ergab, kann mit dem Inhalt dieser Skalen erklärt werden. Der Ausdruck von Dankbarkeit bezieht sich auf konkretes Verhalten, die Einstellung zur Dankbarkeit auf eine Grundüberzeugung. Im Vergleich zu den anderen vier Subskalen, die eher gegenwärtige Einstellungen, Wahrnehmungen und Gefühle beinhalten, lassen sich diese vermutlich nur über einen längeren Zeitraum verändern. Unter Betrachtung der deskriptiven Statistiken ist auch ein Deckeneffekt denkbar (Döring & Bortz, 2016). Sowohl der Ausdruck von als auch die Einstellung zur Dankbarkeit waren bereits zum ersten Zeitpunkt hoch, weswegen Veränderungen viel schwerer zu entdecken sind. Dennoch widersprechen diese Ergebnisse nicht der Befundlage. So wurde Dankbarkeit in früheren Studien meistens mit eindimensionalen Fragebögen, wie etwa dem Gratitude Questionnaire Six Item Form (GQ-6; McCullough et al., 2002), gemessen (Allen, 2018). Diese Fragebögen beziehen sich auf die emotionale Komponente der Dankbarkeit und werden daher ihrer Komplexität sowie interindividuellen Unterschieden

nicht gerecht (Morgan et al., 2017). Die emotionale Komponente im verwendeten Fragebogen, das heißt die Gefühle der Dankbarkeit, erzielte signifikante Effekte.

Mediation von Achtsamkeit über Dankbarkeit auf Coping

Die Bestätigung der zweiten Hypothese ist insbesondere auf die Befunde bezüglich der Gefühle für Dankbarkeit zurückzuführen. Wie im letzten Abschnitt erklärt wurde, entspricht diese Subskala am ehesten den eindimensionalen Instrumenten, die in den meisten früheren Studien verwendet wurden (Allen, 2018; Morgan et al., 2017). Somit stimmen die Ergebnisse sehr gut mit den Befunden von Cheung und Lau (2021) sowie Sawyer und Kollegen (2022) überein, die Mediationseffekte von Achtsamkeit über Dankbarkeit auf Lebenszufriedenheit und Hilfsbereitschaft fanden. Die eigene Untersuchung mit den Schwerpunkten auf Coping und Stress stellt somit eine passende Ergänzung dar. Die Mediationseffekte für Rituale und Erkennen von Nutzen können durch die Tagebuchintervention erklärt werden, welche als regelmäßiges Ritual der Reflexion konzipiert ist (Emmons & McCullough, 2003; Koo et al., 2008; Seligman et al., 2005). Dementsprechend wäre es interessant herauszufinden, ob diese Subskala mit anderen Maßnahmen von ähnlich hoher Bedeutung wäre. Die Mediationen durch zwei Subskalen der Dankbarkeit, Achtsamkeit und Einstellungen zur Angemessenheit, zeigten sich nur vereinzelt. Bei Achtsamkeit ist dies vermutlich auf die große geteilte Varianz mit FFA und MAAS, welche Achtsamkeit in einem viel globaleren Umfang erfassen, zurückzuführen. Es handelt sich somit um einen rein statistischen Effekt (Rasch et al., 2014). Die Einstellungen zur Angemessenheit beziehen sich auf Kognitionen, welche im Gegensatz zu Emotionen vermutlich erst längerfristig einen Einfluss auf Coping nehmen können. Wie bereits im letzten Abschnitt erläutert wurde, sind Vergleiche mit anderen Studien in diesem Punkt schwer, da bisher hauptsächlich eindimensionale Instrumente zur Messung von Dankbarkeit eingesetzt wurden (Allen, 2018; Morgan et al., 2017).

Es war auffällig, dass es sich bei allen Befunden um vollständige Mediationseffekte handelte, welche sich ausschließlich für Positives Denken und Halt im Glauben zeigten. Der starke Einfluss von Achtsamkeit und Dankbarkeit auf positive Gedanken und Kognitionen wurde auch bereits in anderen Untersuchungen gefunden (Aknin et al., 2022; Dillane et al., 2021). Die Ergebnisse zu Halt im Glauben spiegeln die starke Verbindung von Spiritualität und Religiosität mit Achtsamkeit (Hülshager et al., 2013; Keng et al., 2011; Schmidt, 2014) und Dankbarkeit (Emmons & Kneezel, 2005; Krause, 2009; Watkins et al., 2003) wider. Hierbei muss erwähnt werden, dass die Items des SCI zu Halt im Glauben ambivalent

formuliert sind und daher nicht nur auf religiösen, sondern auf jede Form des Glaubens bezogen werden können (Satow, 2012). Die fehlenden Effekte für Aktive Stressbewältigung, Soziale Unterstützung sowie Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum sind vermutlich durch die kurze Interventionsdauer bedingt. Während Glauben und positive Gedanken mentale Strategien sind, die schnell durch Achtsamkeit und Dankbarkeit erlernt werden können, handelt es sich bei den anderen Arten vielmehr um behaviorale Strategien. Weinstein und Kollegen (2009) konnten Effekte auf derartige Strategien über die Dauer von einem und mehreren Monaten finden. Zum ersten Messzeitpunkt ergaben sich zudem viel mehr signifikante Korrelationen, was wiederum konform mit den Befunden anderer Querschnittsstudien ist (Lambert et al., 2012; Leung & Tong, 2017; Wood et al., 2007).

Mediation von Dankbarkeit über Coping auf Stress

Die Bestätigung der dritten Hypothese beschränkt sich zunächst auf drei der sechs Subskalen der Dankbarkeit: Gefühle der Dankbarkeit, Achtsamkeit sowie Rituale und Erkennen von Nutzen. Analog zu den Ausführungen in den letzten beiden Abschnitten kann dies damit begründet werden, dass sich diese Dimensionen auf Aufmerksamkeit, Emotionen und tägliche Handlungen beziehen und daher schneller veränderbar sind. Aufgrund der geringen Vergleichbarkeit mit früheren Studien (Allen, 2018; Morgan et al., 2017) muss diese These jedoch noch empirisch bestätigt werden. Bezüglich der Copingstrategien bezogen sich alle signifikanten Effekte auf Positives Denken. Die große Effektivität dieser Strategie wurde bereits umfassend in einer Metaanalyse von Segerstrom und Miller (2004) thematisiert. Zudem spiegeln diese Befunde die starke Assoziation von Achtsamkeit und Dankbarkeit mit der positiven Psychologie wider (Dillane et al., 2021). Aktive Stressbewältigung und Halt im Glauben waren zwar nicht Teil der Mediationen, hatten aber signifikante Haupteffekte auf die zwei genannten Stressformen. Dies bestätigt nicht nur das transaktionale Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984), sondern auch eine Reihe früherer Befunde (Lefrank & Gräf, 2021; Weinstein et al., 2009; Zautra et al., 2008).

Da es sich durchgehend um partielle Mediationseffekte handelte, müssen auch die Haupteffekte von Dankbarkeit auf Stress genannt werden. Schon die Metaanalyse von Davis und Kollegen (2016) dokumentierte diesen Einfluss wie auch viele weitere positive Effekte von Dankbarkeit. Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse korrelierte positiv mit Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum, wurde jedoch durch keine andere Variable signifikant reduziert. Körperliche und psychische Stresssymptome wurden lediglich durch

Achtsamkeit, gemessen mit FFA, MAAS und der Subskala der Dankbarkeit, verringert. Der letztere Befund ist konform mit einigen früheren Ergebnissen zum Nutzen von Achtsamkeit für die Reduktion von Stressempfinden und Stresssymptomen (Rogojanski et al., 2011; Strauss et al., 2021; Zivnuska et al., 2015). Die fehlenden signifikanten Ergebnisse für die anderen Variablen könnten bedeuten, dass diese nur von geringer Bedeutung sind. Jedoch gibt es einzelne Befunde, die zeigen konnten, dass Dankbarkeit bereits nach kurzer Zeit nicht nur Auswirkungen auf die Stimmung, sondern auch das Essverhalten (Fritz et al., 2019) und Entzündungswerte im Zusammenhang mit Herzkrankheiten und Stress (Mills et al., 2015) hat. Es ist denkbar, dass hier ein Bodeneffekt aufgetreten sein könnte (Döring & Bortz, 2016). Sowohl der Stress durch Verlust und negative Ereignisse als auch der Alkohol- und Zigarettenkonsum waren bereits zum ersten Zeitpunkt gering, weswegen Veränderungen schwerer zu erfassen sind. Bei den Querschnittsanalysen waren einige signifikante Korrelationen zu verzeichnen, was diese Vermutung stützt.

Weitere Ergebnisse

Die zusätzlich gefundene Mediation von FFA und MAAS über Aktive Stressbewältigung auf Stress durch Unsicherheit und Stress durch Überforderung erklärt die Tatsache, dass für Achtsamkeit als Subskala der Dankbarkeit nur keine durchgehenden Mediationseffekte gefunden wurden. Wie bereits beschrieben wurde, kann dies durch die große geteilte Varianz erklärt werden (Rasch et al., 2014). Die alternativen Kausalitätsketten für die erste und dritte Hypothese sprechen für wechselseitige Einflüsse der einzelnen Variablen. Mehrere Studien zeigten bereits signifikante Mediationen von Dankbarkeit über Achtsamkeit auf andere Variablen auf (Anand et al., 2021; Lee, 2020; Shin & Lee, 2021). Diese stehen im Gegensatz zu den Mediationseffekten von Achtsamkeit über Dankbarkeit, welche im Rahmen anderer Untersuchungen gefunden wurden (Cheung & Lau, 2021; Sawyer et al., 2022). Das transaktionale Stressmodell nimmt bereits eine gegenseitige Beeinflussung von Coping und Stress an (Lazarus & Folkman, 1984). In zukünftigen Studien sollte mit verschiedenen Methoden betrachtet werden, unter welchen Umständen welche Kausalitätsketten eintreffen. Neben den Haupteffekten im Rahmen der Mediationen ergaben sich auch weitere interessante Haupteffekte. So führte etwa das Dankbarkeitstagebuch auch über direkte Wege zu einer Verringerung von Stress. Auch frühere Untersuchungen konnten zeigen, dass diese Intervention maßgeblich zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und einer Verminderung von Stress führt (Cunha et al., 2019; Krejtz et al., 2016; Thrash et al., 2010). Die direkten Effekte von Achtsamkeit auf Stress

decken sich mit einer Reihe weiterer Ergebnisse. Achtsamkeit führte hier unter anderem zu einem größeren Wohlbefinden (Zivnuska et al., 2015) sowie auch weniger Stress (Mugrabi et al., 2022) und Depression (Coelho et al., 2007).

Hinsichtlich der Stichprobenkennwerte ergaben sich einzelne signifikante Wechselwirkungen mit dem Erfolg der Intervention, jedoch ohne ein konsistentes Bild erkennen zu lassen. Teilweise könnten einzelne signifikante Befunde durch Alpha-Fehler entstanden sein. Das bedeutet, dass aufgrund der Vielzahl an Analysen einzelne Ergebnisse signifikant werden, ohne dass dies für die Population zutreffen würde (Döring & Bortz, 2016). Allgemein kann davon ausgegangen werden, dass die Tagebuchintervention im Durchschnitt für alle Probandinnen bzw. Probanden gleichermaßen Wirkung zeigte. Dies steht im Einklang mit der Tatsache, dass Erfolge auch in der Vergangenheit mit vielen unterschiedlichen Stichproben verzeichnet werden konnten (Nezlek et al., 2017; Sawyer et al., 2022; Southwell & Gould, 2017). Wichtig für den Erfolg der Intervention war weniger die Gesamthäufigkeit, sondern vielmehr die Regelmäßigkeit der Tagebuchführung. Auch die Hypothesentests ergaben, dass vor allem Rituale und Erkennen von Nutzen maßgeblich für effektivere Copingstrategien und Stressreduktion sind. Dass sich der Interventionserfolg mit der investierten Zeit pro Tagebuchsitzung verringerte, wirkt zunächst kontraintuitiv. Dijksterhuis und Nordgren (2006) postulierten jedoch, dass längere Bedenkzeit häufig mit einem Abwägen und Gewichten einhergehen. Obwohl die empirischen Befunde zu diesem Ansatz gemischt sind (Steindorf et al., 2021), ist es denkbar, dass ein längeres Nachdenken dazu führt, die ursprünglich als positiv erlebten Dinge zu relativieren und schließlich negativer zu bewerten.

Die Befunde der Querschnittsanalysen unterstützten im Wesentlichen die Ergebnisse der Hypothesentests. Lediglich in Bezug auf Halt im Glauben wurden wenige Korrelationen nicht mehr signifikant. Dies ist vermutlich auf die große Vielfalt möglicher Glaubensformen zurückzuführen, welche durch den SCI erfasst werden können (Satow, 2012). Während die Intervention eher einen Glauben an sich selbst sowie die eigene Umwelt ansprach und die Stichprobe damit in eine ähnliche Richtung beeinflusste, konnten sich im Querschnitt möglicherweise eher Verzerrungen durch die diversen Formen des Glaubens zeigen. Der Befund, dass Frauen höhere Achtsamkeits- und Dankbarkeitswerte aufwiesen und mehr soziale Unterstützung in Anspruch nahmen, wurde bereits in anderen Untersuchungen erkannt (Froh, Yurkewicz et al., 2009; Kashdan et al., 2009). Auch konnten frühere Studien nachweisen, dass Frauen bei den gleichen Erlebnissen mehr Stress empfinden als Männer (Hapke et al., 2013; Hoffmann & Sallen, 2012). Die besseren Werte von Personen in Partnerschaften spiegeln die Befunde von

Algoe und Kollegen (2010) sowie Lambert und Kollegen (2010) wider, nach denen Dankbarkeit und soziale Unterstützung sehr stark mit der Zufriedenheit in der Beziehung verbunden sind. Die verschiedenen Effekte von Bildung können sowohl mit einer stärkeren materiellen Sicherheit als auch mit größeren Tendenzen zu reflektiertem Denken erklärt werden. Hierzu müssen jedoch weitere Untersuchungen erfolgen.

5.3 Kritische Reflexion und Ausblick

Positive Aspekte

Das Ziel der vorliegenden Arbeit bestand in der Untersuchung des Einflusses vom Führen eines Dankbarkeitstagebuchs auf Achtsamkeit, Dankbarkeit, Coping und Stress. Alle postulierten Hypothesen konnten für einige, wenn auch nicht alle Subskalen der untersuchten Faktoren bestätigt werden. Bei den genutzten Messinstrumenten handelte sich durchgehend um bereits bekannte und validierte psychologische Tests. Die in den Testmanuals angegebenen zufriedenstellenden Reliabilitäten wurden in der Studie bestätigt. Angesichts des quantitativen Ansatzes ist ebenso die Objektivität der Daten gewährleistet (Döring & Bortz, 2016). Weiterhin können aufgrund des experimentellen Längsschnittdesigns kausale Schlussfolgerungen gezogen und mehrere potenzielle Störvariablen ausgeschlossen werden (Huber, 2019). Sämtliche Ergebnisse zeigten sich allesamt sowohl FFA als auch MAAS und wurden weitgehend durch die querschnittlichen Daten gestützt. Dennoch müssen verschiedene methodische Einschränkungen reflektiert werden, die Auswirkungen auf die Befunde und deren Interpretation haben könnten.

Untersuchungsdesign und Zeitrahmen

Zunächst muss das Untersuchungsdesign kritisch reflektiert werden. Das ursprüngliche Design, eine Experimentalgruppe ein Dankbarkeitstagebuch führen zu lassen und mit einer Kontrollgruppe, die bereits ein Dankbarkeitstagebuch geführt hatte, zu vergleichen, konnte aus Mangel an Probandinnen und Probanden in letzterer Gruppe nicht umgesetzt werden. Stattdessen wurden Personen, die das Dankbarkeitstagebuch regelmäßig geführt hatten, mit Probandinnen und Probanden verglichen, die sich nicht an die Instruktion gehalten hatten. Da sich die Teilnehmenden freiwillig entschieden hatten, das Tagebuch zu führen oder nicht zu führen, handelte es sich im engeren Sinne um ein Quasi-Experiment (Huber, 2019). Im Rahmen einer zukünftigen Studie sollte das ursprünglich

vorgesehene Experiment durchgeführt werden. Denkbar wäre auch ein Experiment mit randomisierter Zuweisung zu einer Tagebuch- oder einer Nicht-Tagebuch-Gruppe. Auch der kurze zeitliche Abstand von drei Wochen muss kritisch genannt werden. Es handelte sich hierbei um einen Kompromiss, um erste Effekte zeigen, aber auch genügend Personen gewinnen zu können, da die Teilnahme im Wesentlichen auf Freiwilligkeit und persönlichem Interesse beruhte. Lediglich ein Teil der Probandinnen und Probanden konnte durch die Vergabe von Versuchspersonenstunden zusätzlich motiviert werden. In künftigen Untersuchungen wäre es daher von Interesse, bestimmte Anreize zu schaffen, um die Teilnehmenden auch über mehr als drei Wochen und mit mehr als zwei Messungen gewinnen und dadurch Entwicklungen über einen längeren Zeitraum erfassen zu können (Döring & Bortz, 2016).

Untersuchungsmethode und Erhebungsinstrumente

Neben dem Untersuchungsdesign muss auch die Methode der Datensammlung reflektiert werden. Das Online-Format des Fragebogens ermöglichte es, viele Teilnehmende in vergleichsweise kurzer Zeit zu gewinnen. Demgegenüber besteht aufgrund der fehlenden Anwesenheit einer Versuchsleitung jedoch die Gefahr für Verzerrungen (Huber, 2019), welche in einer Laborstudie verringert werden könnten. Des Weiteren ist kritisch zu erwähnen, dass die verwendeten Messinstrumente ausschließlich auf den subjektiven Einschätzungen der Probandinnen und Probanden basierten. Auch dadurch sind Verzerrungen, wie etwa aufgrund sozialer Erwünschtheit, nicht auszuschließen (Renner et al., 2012). Ebenfalls besteht die Möglichkeit einer unbeabsichtigten Fehlbeurteilung der eigenen Person (Döring & Bortz, 2016). Anhand der einleitenden Instruktion wurde versucht, derartige Fehler zu minimieren. Die Versuchspersonen wurden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Befragung anonym ist und es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Weiterhin wurden sie gebeten, nicht lange zu überlegen, sondern spontan zu antworten. Dennoch sollten in zukünftigen Studien andere Methoden angewandt werden, um die Befunde abzusichern. Denkbar wären beispielsweise qualitative Interviews, Beobachtungen durch Expertinnen und Experten oder physiologische Daten. Hinsichtlich der Erfassung von Achtsamkeit muss erwähnt werden, dass FFA und MAAS die Variable lediglich als Trait, das heißt als relativ stabile und situationsunabhängige Persönlichkeitseigenschaft, betrachten (Moosbrugger & Kelava, 2012). Dass sich diesbezüglich trotzdem Veränderungen durch das Führen des Dankbarkeitstagebuchs gezeigt haben, spricht für die Effektivität der Methode. Dennoch sollten weitere Untersuchungen die Achtsamkeit ergänzend auch als situativ bedingte State-Variable erfassen.

So könnte etwa die Toronto Mindfulness Scale (TMS; Lau et al., 2006) verwendet werden. In der vorliegenden Studie wurde auf dieses Instrument verzichtet, da bisher keine validierte deutsche Fassung existiert und die Gütekriterien der Methodik im Vordergrund standen. Zur Messung von Dankbarkeit sollte in zukünftigen Studien vermehrt der hier genutzte MCGM-G (Hudecek et al., 2021) oder der MCGM (Morgan et al., 2017) eingesetzt werden. Im Gegensatz zu den meist bisher verwendeten eindimensionalen Skalen bietet dieses Instrument die Möglichkeit einer umfangreicheren Erfassung von Dankbarkeit. Dementsprechend würden sich aus solchen Untersuchungen auch bessere Handlungsempfehlungen für Interventionen ableiten lassen.

Probandenakquise und Stichprobenzusammensetzung

Die Stichprobe war sowohl im Quer- als auch im Längsschnittdesign entsprechend den Berechnungen mit dem Programm *G*Power* (Faul et al., 2009) groß genug, um mittlere Effekte zeigen zu können. Bezüglich der Rekrutierung und Zusammensetzung ergeben sich jedoch weitere Einschränkungen. Aus zeitlichen und ressourcenbedingten Gründen konnte lediglich eine Ad-hoc-Stichprobe gezogen werden. Diese umfasst vor allem Probandinnen und Probanden, die über private Netzwerke akquiriert wurden und mit wenig Aufwand teilnehmen konnten. Die Repräsentativität der Stichprobe ist folglich nicht gewährleistet (Döring & Bortz, 2016). Im Idealfall sollte in einer künftigen Studie ein zufälliges Auswahlverfahren genutzt werden, bei dem jedes Mitglied der Population die gleiche Wahrscheinlichkeit hat, auch Teil der Stichprobe zu werden. Darüber hinaus ist die Verteilung der Stichprobe hinsichtlich einiger Variablen einseitig. Genauer gesagt waren Frauen, junge Menschen, Personen mit Abitur oder Fachabitur sowie Arbeitnehmende mit nicht-akademischen Berufsabschlüssen zu stark vertreten. Auch besteht bei manchen Variablen die Möglichkeit von Decken- oder Bodeneffekten. Im Rahmen einer anschließenden Untersuchung sollte versucht werden, die Stichprobe ausgewogener zu gewinnen (Baur & Blasius, 2019; Möhring & Schlütz, 2010).

Alpha-Fehler-Kumulierung und Beta-Fehler

Die wiederholte Durchführung von statistischen Analysen birgt die Gefahr einer sogenannten Alpha-Fehler-Kumulierung (Victor et al., 2010). Je öfter Tests an derselben Stichprobe durchgeführt werden, desto mehr erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, mindestens einen signifikanten Effekt zu finden, der in der

Population gar nicht existiert. Dies kann mit Hilfe von Korrekturformeln ausgeglichen werden (Sedlmeier & Renkewitz, 2018). Alternativ kann ebenfalls das Alpha-Level verringert werden, zum Beispiel auf .010, also 1 % (Huber, 2019). In der vorliegenden Untersuchung wurde bewusst auf solche Korrekturmaßnahmen verzichtet, da sich dadurch die Wahrscheinlichkeit eines Beta-Fehlers erhöht hätte. Dieser beschreibt das fälschliche Verwerfen von Hypothesen, also das Zurückweisen von Vermutungen, die aber in Wahrheit für die Population zutreffen (Döring & Bortz, 2016). Das praktische Ziel der Studie lag darin, den Nutzen von Dankbarkeitstagebüchern sowie die Bedeutsamkeit von Dankbarkeit und Achtsamkeit im Allgemeinen aufzuzeigen. Aus diesem Grund wurde die Vermeidung von Beta-Fehlern gegenüber der Verringerung einer Alpha-Fehler-Kumulierung priorisiert. Nichtsdestotrotz wäre es künftig von großer Bedeutung, die Ergebnisse der Studie mit einem konservativeren Vorgehen zu replizieren.

Kausalität und Analysemethoden

Wie bereits zu Beginn dieses Kapitels erklärt wurde, ermöglicht das experimentelle Längsschnittdesign kausale Schlussfolgerungen. Diese beziehen sich jedoch nur auf den Einfluss des Dankbarkeitstagebuchs auf die anderen Variablen. Im Vergleich dazu basieren die kausalen Vermutungen zu Achtsamkeit, Dankbarkeit, Coping und Stress vor allem auf theoretischen Herleitungen. Die empirischen Ergebnisse gehen in verschiedene Richtungen. Die zusätzlich durchgeführten Datenanalysen ergaben verschiedene alternative Mediationseffekte, was darauf schließen lässt, dass sich viele der erhobenen Variablen gegenseitig beeinflussen. Um die Kausalitätsketten genauer zu untersuchen, sollten in einer künftigen Untersuchung neben dem Tagebuch noch weitere Faktoren quasi-experimentell oder experimentell manipuliert werden. Dies könnte beispielsweise durch eine gezielte Auswahl der Stichprobe oder durch weitere Übungen oder Trainings erzielt werden. Um derartig viele einflussnehmende Interventionen gleichzeitig statistisch berücksichtigen zu können, sollten Strukturgleichungsmodelle (SEM) anstelle von Regressions- oder Varianzanalysen berechnet werden. Mit Hilfe dieser Methodik, die als Kombination von Faktoren-, Pfad- und Regressionsanalysen bezeichnet werden kann, können die Aussagen über die Beziehungen zwischen den Konstrukten unabhängig von der Qualität einzelner Messungen betrachtet und validere Schlussfolgerungen getroffen werden (Döring & Bortz, 2016).

Weitere Variablen

Die durchgeführte Untersuchung fokussierte sich mit Coping und Stress lediglich auf einen kleinen Teil der potenziell interessanten Variablen, die mit Achtsamkeit und Dankbarkeit in Verbindung stehen können. In früheren Studien konnte unter anderem auch der Einfluss von Achtsamkeit auf Burnout (Weinlander et al., 2020), Depression (Ma & Teasdale, 2004) sowie mentale Gesundheit und Emotionsregulation im Allgemeinen (Grégoire et al., 2015) nachgewiesen werden. Auch der Erfolg unterschiedlicher achtsamkeitsbasierter Programme (Kabat-Zinn, 1993, 2003, 2005) hinsichtlich mentaler Gesundheit ist gut dokumentiert (Ernst et al., 2009). Im Rahmen einer sehr aktuellen Studie von Lefrank und Gräf (2021) wurden zudem verschiedene Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit, Spiritualität, Emotionsregulation, Coping, Stress, Burnout und Depression aufgezeigt. Neben den betrachteten soziodemographischen Variablen können Achtsamkeit und Dankbarkeit auch von anderen Faktoren beeinflusst werden. So gibt es zum Beispiel mehrere Befunde über kulturelle Einflüsse auf Achtsamkeit (Christopher et al., 2009; Kirmayer, 2015; Sumell et al., 2021) und Dankbarkeit (Morgan et al., 2014; Sommers & Kosmitzki, 1988; Tudge et al., 2016). Abschließend ist zu nennen, dass Achtsamkeit und Dankbarkeit auch negative Effekte mit sich bringen können. So erklärte beispielsweise der Professor Johannes Michalak, dass Achtsamkeit dazu führe, sich selbst zu spüren, was in manchen Fällen unangenehm sein kann. Vor allem tief verankerte Traumata, die zuvor durch Selbstschutz verdrängt wurden, könnten dadurch an die Oberfläche gelangen und ohne professionelle Behandlung zu Problemen führen (Rundfunk Berlin-Brandenburg, 2020). Bezüglich Dankbarkeit fand die Professorin Rose Galvin (2004) heraus, dass sich Menschen, die aufgrund von Behinderungen auf Unterstützung angewiesen sind, oft von Dankbarkeit belastet fühlen. Speziell berichteten sie, dass sie sich gezwungen fühlen, ihre Dankbarkeit auszudrücken, um die notwendige Hilfe zu sichern, vor allem wenn diese unbezahlt war. Auch hier sollten künftig weitere Studien ansetzen, um den gewissenhaften Umgang mit Achtsamkeits- und Dankbarkeitstrainings zu fördern.

6 Implikationen und Fazit

Die empirischen Befunde zeigen, dass sich das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs positiv auf Achtsamkeit und Dankbarkeit und dadurch auch auf Coping und Stress auswirkt. Die Methode steigert nicht nur die Dankbarkeit und das Leben im Hier und Jetzt, sondern fördert, auch aufgrund stärker ausgeübter Achtsamkeit, bereits nach kurzer Zeit gesündere Bewältigungsstrategien und ein geringeres Stressempfinden. Bezogen auf frühere Studien lassen sich ebenfalls positive Effekte hinsichtlich mentaler Gesundheit, Emotionsregulation, Burnout und Depression vermuten. Somit lässt sich mentale Kraft, wie eingangs erwähnt, nachweislich durch Dankbarkeit verstärken. Das hat wichtige praktische Implikationen.

Laut Amberg (2016) ist Achtsamkeit im Bewusstsein aller Menschen angelegt und muss lediglich trainiert werden. Davon ausgehend kann sie neben dem Privatleben auch in andere Lebensbereiche integriert werden. Drei einfache Schritte hierfür könnten das Innehalten, also die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, das Hinschauen auf die Außenwelt sowie die inneren Prozesse und erst abschließend das bewusste Handeln darstellen (Maex, 2009). Wie bereits in der Einleitung geschildert wurde, stellen psychische Erkrankungen aktuell deutschlandweit die zweithäufigste Ursache für AU dar (Statista, 2022a). Dies ist vor allem auf die steigenden körperlichen und mentalen Anforderungen im Berufsleben, zum Beispiel durch Termin- und Leistungsdruck, sowie die damit einhergehende Erschöpfung zurückzuführen (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2020). Die Stärkung der mentalen Gesundheit aller Mitarbeitenden liegt somit auch im Interesse der Unternehmen, um Konkurrenz- und Wettbewerbsfähigkeit zu gewährleisten. Achtsamkeit könnte hierbei eine zentrale Basiskompetenz darstellen und im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) oder des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) etabliert und verbessert werden. Sie ermöglicht nicht nur eine unvoreingenommene Grundhaltung und Meinungsbildung gegenüber der eigenen Person sowie den Kollegen, sondern fördert insbesondere in hektischen Situationen ein kurzes Abschalten sowie eine neutrale und nüchterne Betrachtung der Situation (Schrör, 2016).

Die Umsetzung von Achtsamkeitsmaßnahmen im Arbeitsalltag erfordert Übungsdisziplin und die Einhaltung gewisser Regeln. Ein Ansatzpunkt hierfür wäre ein Coaching am Arbeitsplatz für Mitarbeitende und Führungskräfte. Achtsamkeit ermöglicht es, den Arbeitsalltag offener und wertfreier zu erleben (Pražak, 2017). Sie befähigt zu einem selbstregulierenden Umgang mit Gefühlen und Gedanken. Der Einsatz achtsamkeitsbasierter Methoden im Coaching-Prozess fördert die Fokussierung und reduziert die Stressoren (Bosch & Michel, 2018). Dabei ist

Mitgefühl eine grundlegende Qualität im Coaching, welche nicht angelernt werden kann. Die Achtsamkeitsausbildung basiert auf dem Loslassen der bestrebten Aktivität sowie der Fokussierung auf ein liebevolles und bejahendes Beobachten (Hänsel, 2012). Auf den ersten Blick scheint dies unvereinbar mit wirtschaftlichem Denken, dabei ist jedoch das Gegenteil der Fall, da der Mensch einen wichtigen Erfolgsfaktor darstellt (Fuhrmann, 2018). Durch eine gezielte Förderung von Empathie, Kreativität, Ausdauer und Selbstvertrauen und dem damit einhergehenden energetischen harmonischen Zustand kann auch der ökonomische Erfolg verbessert werden (Pražak, 2017). Um einen solchen Zustand zu erreichen, ist es unumgänglich, das Nicht-Wollen der Klientinnen und Klienten zu eliminieren und die eigenen Wünsche und Meinungen als Coach unbeachtet zu lassen. Nach Hänsel (2012) besteht ein erfolgreiches Coaching aus vier Ebenen, die miteinander in Verbindung stehen und sich untereinander stärken. Eine Übersicht über die Ebenen des Coachings findet sich in Tabelle 9.

Tabelle 9: Ebenen des Coachings (eigene Darstellung in Anlehnung an Hänsel, 2012)

	Innen	Außen
Ich	Individuelle emotionale Resonanz	Individuelle energetische Resonanz
Gruppe	Kollektive emotionale Resonanz mit den anderen Gruppenmitgliedern	Kollektive energetische Resonanz mit dem Berater oder Coach

Neben einem gezielten Coaching sollten Menschen auch allgemein für die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit und Dankbarkeit sowie für entsprechende Trainingsmöglichkeiten sensibilisiert werden. Dies könnte beispielsweise über Informationen von Hausärzten und Versicherungsunternehmen geschehen. Besonders jüngere Menschen könnten auch gezielt über soziale Medien angesprochen werden. Des Weiteren könnte es von Vorteil sein, die Grundlagen von Achtsamkeit bereits in Schule, Ausbildung und Studium zu vermitteln. Hierbei könnten auch bereits einfache Techniken, wie etwa Atemübungen oder bewusstes Gehen, gelehrt werden. Empirische Studien konnten bereits zeigen, dass die dadurch erlernte Selbstkontrolle zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeit sowie einer Verringerung von Aggressivität führt (Carsley et al., 2018; Zenner et al., 2014). Neben den klassischen Gruppenübungen können Trainings auch privat

und mit Hilfe von Apps durchgeführt werden. Auch diesbezüglich gibt es schon erste wissenschaftliche Befunde (Möltner et al., 2018).

Viele der genannten Implikationen beziehen sich vor allem auf Achtsamkeit im Allgemeinen und folglich nur indirekt auf Dankbarkeit. Doch Dankbarkeit kann auch direkt gefördert werden. Wie die eigene Studie verdeutlicht, zeigen sich die ersten positiven Effekte von Dankbarkeitstagebüchern bereits nach kurzer Zeit. Die hierfür täglich investierte Zeit sowie die reflektierten Lebensbereiche spielen hierbei nur eine untergeordnete Rolle. Dies ist unter anderem im Einklang mit dem Befund von Grégoire und Kollegen (2015), laut dem schon eine 15-minütige tägliche Meditationsübung das Stressempfinden signifikant senken kann. Dankbarkeit kann hierbei ein wesentliches Element darstellen. Entgegen der häufigen Annahme stehen hinter den dabei angebotenen Maßnahmen nicht zwangsläufig unseriöse oder kommerzielle Gedanken. Eine einfache und schnelle Unterstützung könnte beispielsweise das 6-Minuten-Tagebuch (Spent, 2022) darstellen, das auf der positiven Psychologie beruht (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Das Ziel liegt darin, das Glück und die Zufriedenheit der Nutzerinnen und Nutzer mit Hilfe einfacher Methoden langfristig zu erhöhen. Die Intervention verfolgt das Prinzip, das bereits Vorhandene wertzuschätzen, anstatt nur die Dinge zu fokussieren, die fehlen oder nicht funktionieren. Durch tägliche Anregungen in Form von Fragen werden positive Verhaltensweisen und eine optimistische Grundhaltung entwickelt. Das 6-Minuten-Tagebuch ist in eine jeweils dreiminütige Morgen- und Abendroutine gegliedert. Die Nutzerinnen und Nutzer werden dazu eingeladen, die Fragen täglich zu beantworten.

Aspekte der Morgenroutine sind Dankbarkeit, Möglichkeiten zur Verbesserung des Tages und positive Selbstbekräftigung. Durch Dankbarkeit sollen positive Gefühle empfunden, der Selbstwert gesteigert und Energie für den Tag gewonnen werden. Die Angabe der Verbesserungsmöglichkeiten dient der Planung kleiner selbstgesteuerter Handlungen, die zufriedenstellende Geschehnisse nach sich ziehen. Die positive Selbstbekräftigung ist darauf ausgelegt, sich kleine Aufgaben oder auch Bekräftigungen vorzunehmen, um die persönlichen Grenzen des Möglichen zu erweitern. Im Großen und Ganzen soll die Morgenroutine eine proaktive Konzentration auf die eigene Person ermöglichen, um sich im weiteren Verlauf des Tages besser auf andere Dinge fokussieren zu können. Die Abendroutine gliedert sich in gute Taten, Verbesserungsmöglichkeiten für den Folgetag sowie erlebte Dinge. Das Aufschreiben guter Taten soll hilfsbereites und prosoziales Verhalten und damit auch selbst erlebtes Glück fördern. Die Verbesserungsmöglichkeiten haben das Ziel, akute und chronische Problem zu identifizieren sowie durch Lernprozesse und Weiterentwicklung lösen zu können.

Literaturverzeichnis

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality, 73*, 79-114.
- Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2021). Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of Big Five personality traits and social support. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*, 1854-1872.
- Aknin, L. B., De Neve, J.-E., Dunn, E. W., Fancourt, D. E., Goldberg, E., Helliwell, J. F., Jones, S. P., Karam, E., Layard, R., Lyubomirsky, S., Rzepa, A., Saxena, S., Thornton, E. M., VanderWeele, T. J., Whillans, A. V., Zaki, J., Karadag, O., & Ben Amor, Y. (2022). Mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: A review and recommendations for moving forward. *Perspectives on Psychological Science, 17*, 915-936.
- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 950-964.
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships, 17*, 217-233.
- Ali, S. B., Ahmad, M. J., Ramzan, I., Ali, M., & Khan, K. (2022). Exploring the nexus between mindfulness, gratitude, and wellbeing among youth with the mediating role of hopefulness: A South Asian perspective. *Frontiers in Psychology, 13*, 915667.
- Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. John Templeton Foundation.
- Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T. F., Henley, W., & Kuyken, W. (2017). Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 55*, 74-91.
- American Psychological Association (1999). The APA 1998 annual report. *American Psychologist, 54*, 537-568.
- Amberg, M. (2016). *Führungskompetenz Achtsamkeit: Eine Einführung für Führungskräfte und Personalverantwortliche*. Springer.

- Anālayo, B. (2006). Mindfulness in the Pāli Nikāyas. In D. K. Nauriyal, M. S. Drummond, & Y. B. Lal (Hrsg.), *Buddhist thought and applied psychological research: Transcending the boundaries* (S. 229-249). Routledge.
- Anand, P., Bakhshi, A., Gupta, R., & Bali, M. (2021). Gratitude and quality of life among adolescents: The mediating role of mindfulness. *Trends in Psychology, 29*, 706-718.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass, Inc.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. Jossey-Bass, Inc.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. dgvt.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Barbalet, J. (2013). Adam Smith: Theorie der ethischen Gefühle. In K. Senge & R. Schützeichel (Hrsg.), *Hauptwerke der Emotionssoziologie* (S. 333-339). Springer VS.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology, 53*, 53-66.
- Baur, N., & Blasius, J. (2019). *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (2. Auflage). Springer VS.
- Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1974). The relaxation response. *Psychiatry, 37*, 37-46.
- Berry, W. D. (1993). *Understanding regression assumptions*. Sage Publications.
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann.

- Bonnie, K. E., & de Waal, F. B. M. (2004). Primate social reciprocity and the origin of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Hrsg.), *The psychology of gratitude* (S. 213-229). Oxford University Press.
- Bosch, C., & Michel, A. (2018). Achtsamkeit und Coaching. In S. Greif, H. Möller, & W. Scholl (Hrsg.), *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching* (S. 23-31). Springer.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., Clifasefi, S., Garner, M., Douglass, A., Larimer, M. E., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance Abuse*, 30, 295-305.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49, 932-937.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 501-510.
- 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.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Bucher, A. A. (2014). *Psychologie der Spiritualität* (2. Auflage). Beltz.
- Buchheld, N. (2000). *Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie: Die Entwicklung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA)*. Peter Lang.
- Buchheld, N., & Walach, H. (2002). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 50, 153-172.
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2020). *Stressreport Deutschland 2019: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

- Cannon, W. B. (1914). The emergency function of the adrenal medulla in pain and major emotions. *American Journal of Physiology*, 33, 356-372.
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 693-707.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Chen, Y., & Ishak, Z. (2022). Gratitude diary: The impact on depression symptoms. *Psychology*, 13, 443-453.
- Cheung, R., & Lau, E. N. (2021). Is mindfulness linked to life satisfaction? Testing savoring positive experiences and gratitude as mediators. *Frontiers in Psychology*, 12, 591103.
- Chevalier, A., & Kaluza, G. (2015). Psychosozialer Stress am Arbeitsplatz: Indirekte Unternehmenssteuerung, selbstgefährdendes Verhalten und die Folgen für die Gesundheit. In J. Böcken, B. Braun, & R. Meierjürgen (Hrsg.), *Gesundheitsmonitor 2015: Bürgerorientierung im Gesundheitswesen. Kooperationsprojekt der Bertelsmann Stiftung und der BARMER GEK* (S. 228-253). Bertelsmann Stiftung.
- Christopher, M. S., Charoensuk, S., Gilbert, B. D., Neary, T. J., & Pearce, K. L. (2009). Mindfulness in Thailand and the United States: A case of apples versus oranges? *Journal of Clinical Psychology*, 65, 590-612.
- Coelho, H. F., Canter, P. H., & Ernst, E. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy: Evaluating current evidence and informing future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 1000-1005.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Auflage). Lawrence Erlbaum Associates.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080-1107.
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (Eds.). (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. Wiley Blackwell.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78, 98-104.

- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, *16*, 297-334.
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, *10*, 584.
- Däfler, M.-N. (2015). *RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten: Selbsttrainings-Programm für ein entspanntes (Arbeits-)Leben*. Springer Gabler.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, *63*, 20-31.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M., & Vales, A. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *16*, 239-246.
- Decety, J., & Porges, E. C. (2011). Imagining being the agent of actions that carry different moral consequences: An fMRI study. *Neuropsychologia*, *49*, 2994-3001.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, *86*, 499-512.
- Deutsch, C. J. (1984). Self-reported sources of stress among psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, *15*, 833-845.
- Diebel, T., Woodcock, C., Cooper, C., & Brignell, C. (2016). Establishing the effectiveness of a gratitude diary intervention on children's sense of school belonging. *Educational and Child Psychology*, *33*, 117-129.
- Dijksterhuis, A., & Nordgren, L. F. (2006). A theory of unconscious thought. *Perspectives on Psychological Science*, *1*, 95-109.
- Dillane, M., Murphy, M., O'Sullivan, D., & Di Blasi, Z. (2021). Pain is inevitable, but suffering is optional: A cross-sectional study of positive psychology variables in chronic back pain. *European Journal of Applied Positive Psychology*, *5*, 16.
- Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Auflage). Springer.

- Ducasse, D., Dassa, D., Courtet, P., Brand-Arpon, V., Walter, A., Guillaume, S., Jausse, I., & Olié, E. (2019). Gratitude diary for the management of suicidal inpatients: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety, 36*, 400-411.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies, 19*, 190-202.
- Ekman, P. (2010). *Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren* (2. Auflage). Springer.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 56-69.
- Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity, 24*, 140-148.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Ernst, S., Esch, S. M., & Esch, T. (2009). Die Bedeutung achtsamkeitsbasierter Interventionen in der medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung. *Forschende Komplementärmedizin, 16*, 296-303.
- Esch, T. (2002). Mind-Body-Medizin: Gesund im Stress: Der Wandel des Stresskonzeptes und seine Bedeutung für Prävention, Gesundheit und Lebensstil. *Das Gesundheitswesen, 64*, 73-81.
- Esch, T. (2008). Mind-Body-Medizin: Stress, Stressmanagement und Gesundheitsförderung. *Komplementäre und Integrative Medizin, 49*, 35-39.
- Esch, T. (2020). Der Nutzen von Selbstheilungspotenzialen in der professionellen Gesundheitsfürsorge am Beispiel der Mind-Body-Medizin. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 63*, 577-585.
- Esch, T., & Esch, S. M. (2020). *Stressbewältigung: Mind-Body-Medizin, Resilienz, Selbstfürsorge* (3. Auflage). Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149-1160.

- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology, 6*, 154-162.
- Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist, 36*, 113-126.
- Fritz, M. M., Armenta, C. N., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2019). Gratitude facilitates healthy eating behavior in adolescents and young adults. *Journal of Experimental Social Psychology, 81*, 4-14.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology, 4*, 408-422.
- Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. F. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum, 2*, 1-13.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence, 32*, 633-650.
- Fuhrmann, B. (2018). Erfolgsfaktor Mensch: Denken und Handeln anderer verstehen, Wissensvorsprung ausbauen und erfolgreich umsetzen. In B. Fuhrmann (Hrsg.), *Stark führen: Aktivierend, effizient und wirkungsvoll agieren* (S. 13-40). Springer Gabler.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110.
- Galvin, R. (2004). Challenging the need for gratitude: Comparisons between paid and unpaid care for disabled people. *Journal of Sociology, 40*, 137-155.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010a). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science and Medicine, 71*, 30-37.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010b). Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict dropout from unguided self-help therapy in opposite directions. *Journal of Research in Personality, 44*, 155-158.
- Get.On (2022). *GesundheitsTraining.Online*. <https://geton-training.de/>

- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47*, 805-811.
- Gleason, J. B., & Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in Society, 5*, 129-136.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in personnel and human resources management, 30*, 115-157.
- Goleman, D. (2011). *The brain and emotional intelligence: New insights. More Than Sound.*
- Gordon, J. S. (1996). *Manifesto for a new medicine: Your guide to healing partnerships and the wise use of alternative therapies.* Perseus Books.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development, 3*, 71-88.
- Grégoire, S., Lachance, L., & Taylor, G. (2015). Mindfulness, mental health and emotion regulation among workers. *International Journal of Wellbeing, 5*, 96-119.
- Greif, S. (1991). Stress in der Arbeit: Einführung und Grundbegriffe. In S. Greif, E. Bamberg & N. Semmer (Hrsg.), *Psychischer Streß am Arbeitsplatz* (S. 1-28). Hogrefe.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*, 551-573.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology, 8*, 1-23.
- Hänsel, M. (2012). *Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung.* Vandenhoeck & Ruprecht.
- Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J., & Shook, N. J. (2021). Exploring facets of the mindful personality: Dispositional mindfulness and the Big Five. *Personality and Individual Differences, 171*, 110469.

- Hapke, U., Maske, U. E., Scheidt-Nave, C., Bode, L., Schlack, R., & Busch, M. A. (2013). Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56, 749-754.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2014). *Akzeptanz- & Commitment-Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis*. Junfermann.
- Heidenreich, T., Ströhle, G., & Michalak, J. (2006). Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse zum Freiburger Achtsamkeitsfragebogen. *Verhaltenstherapie*, 16, 33-40.
- Helferich, C. (2012). *Geschichte der Philosophie: Von den Anfängen bis zur Gegenwart und Östliches Denken* (4. Auflage). J.B. Metzler.
- Heschel, L. (2018). *Deep Breath: Die neue Achtsamkeit einer beschleunigten Gesellschaft*. Springer.
- Hoffmann, K., & Sallen, J. (2012). Spezifische Normierung des Trierer Inventars zum chronischen Stress (TICS) zur diagnostischen Anwendung im Spitzensport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 19, 95-109.
- Hong, J.-E., & Lee, J.-S. (2014). Concept analysis of gratitude. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23, 299-310.
- Hoyer, J., & Knappe, S. (2020). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (3. Auflage). Springer.
- Huber, O., (2019). *Das psychologische Experiment: Eine Einführung* (7. Auflage). Hogrefe.
- Hudecek, M. F. C., Blabst, N., Morgen, B., & Lerner, E. (2021). *Mehrdimensionale Skala zur Messung von Dankbarkeit (MCGM-G)*. Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS).
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98, 310-325.

- Hüther, G. (2018). *Biologie der Angst: Wie aus Streß Gefühle werden* (13. Auflage). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hussy, W., Schreier, M., & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor* (2. Auflage). Springer.
- IBM Corporation (2017). *IBM SPSS Statistics for Windows*. IBM Corporation.
- Indeed (2020). *Meaning of work report: Deutschland 2020*. Indeed, Inc.
- Janssen, J., & Laatz, W. (2017). *Statistische Datenanalyse mit SPSS: Eine anwendungsorientierte Einführung in das Basissystem und das Modul Exakte Tests* (9. Auflage). Springer Gabler.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Hrsg.), *Mind/body medicine, consumer reports books* (S. 259-276). Consumer Reports.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- Kaczmarek, L. D., Goodman, F. R., Drazkowski, D., Kashdan, T. B., Połatyńska, K., & Komorek, J. (2014). Instructional support decreases desirability and initiation of a gratitude intervention. *Personality and Individual Differences, 64*, 89-93.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drazkowski, D., Bujacz, A., & Goodman, F. R. (2014). Why do greater curiosity and fewer depressive symptoms predict gratitude intervention use? Utility beliefs, social norm, and self-control beliefs. *Personality and Individual Differences, 66*, 165-170.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Kleiman, E. M., Baczkowski, B., Enko, J., Siebers, A., Szäefer, A., Król, M., & Baran, B. (2013). Who self-initiates gratitude interventions in daily life? An examination of intentions, curiosity, depressive symptoms, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 55*, 805-810.

- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley & Sons, Inc.
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (4. Auflage). Springer.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691-730.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177-199.
- Kauffeld, S. (2019). *Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor* (3. Auflage) Springer.
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A., & Ekman, P. (2011). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12, 338-350.
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496-503.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Kirmayer, L. J. (2015). Mindfulness in cultural context. *Transcultural Psychiatry*, 52, 447-469.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.

- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 1217-1224.
- Krägeloh, C. U. (2011). A systematic review of studies using the brief COPE: Religious coping in factor analyses. *Religions, 2*, 216-246.
- Krafft, A. M., & Walker, A. M. (2018). *Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung*. Springer.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging, 28*, 163-183.
- Krause, N. (2009). Religious involvement, gratitude, and change in depressive symptoms over time. *International Journal for the Psychology of Religion, 19*, 155-172.
- Krejtz, I., Nezelek, J. B., Michnicka, A., Holas, P., & Rusanowska, M. (2016). Counting one's blessings can reduce the impact of daily stress. *Journal of Happiness Studies, 17*, 25-39.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders, 19*, 49-61.
- Kubinger, K. D., Rasch, D., & Moder, K. (2009). Zur Legende der Voraussetzungen des t-Tests für unabhängige Stichproben. *Psychologische Rundschau, 60*, 26-27.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40*, 998-1009.
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11*, 52-60.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion, 26*, 615-633.
- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods, 9*, 202-220.

- Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness-mindfulness. In L. Berkowitz (Hrsg.), *Advances in experimental social psychology* (S. 137-173). Academic Press.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9.
- Lao, S. A., Kissane, D., & Meadows, G. (2016). Cognitive effects of MBSR/MBCT: A systematic review of neuropsychological outcomes. *Consciousness and Cognition*, 45, 109-123.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- Lee, C. S. (2020). Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: The moderated mediation model of grit. *Perspectives of Science and Education*, 48, 334-344.
- Lefrank, W., & Gräf, M. (2021). *Eine quantitative Studie zum Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression*. MA Akademie Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH.
- Leiner, D. J. (2019). *SoSci Survey*. SoSci Survey GmbH.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience. *European Psychologist*, 14, 40-50.
- Lerner, E. (2019). *Positive Psychologie*. Ernst Reinhardt.
- Leung, C. C., & Tong, E. (2017). Gratitude and drug misuse: Role of coping as mediator. *Substance Use & Misuse*, 52, 1832-1839.
- Linden, M., & Hautzinger, M. (2015). *Verhaltenstherapiemanual* (8. Auflage). Springer.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.

- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*, 391-402.
- Ma, L. K., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 143*, 601-635.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*, 30-40.
- Mainka-Riedel, M. (2013). *Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind: Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit finden*. Springer Gabler.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality: A general theory of human motivation based upon a synthesis primarily of holistic and dynamic principles*. Harper & Brothers.
- Maex, E. (2009). *Mindfulness: Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens*. Arbor.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*, 249-266.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? *Current Directions in Psychological Science, 17*, 281-285.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 295-309.
- McWilliams, N., & Lependorf, S. (1990). Narcissistic pathology of everyday life: The denial of remorse and gratitude. *Contemporary Psychoanalysis, 26*, 430-451.
- Meichenbaum, D. (2012). *Intervention bei Stress: Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings* (3. Auflage). Huber.

- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS): Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, *37*, 200-208.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2011). *MAAS: Mindful Attention and Awareness Scale – deutsche Version*. Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation.
- Michalak, J., Heidenreich, T., & Williams, J. M. G. (2022). *Achtsamkeit* (2. Auflage). Hogrefe.
- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., Lunde, O., Maisel, A., Raisinghani, A., Wood, A., & Chopra, D. (2015). The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. *Spirituality in Clinical Practice*, *2*, 5-17.
- Möhring, W., & Schlütz, D. (2010). *Die Befragung in der Medien- und Kommunikationswissenschaft: Eine praxisorientierte Einführung* (2. Auflage). Springer VS.
- Möltner, H., Leve, J., & Esch, T. (2018). Burnout-Prävention und mobile Achtsamkeit: Evaluation eines appbasierten Gesundheitstrainings bei Berufstätigen. *Das Gesundheitswesen*, *80*, 295-300.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psychooncology*, *15*, 363-373.
- Moosbrugger, H., & Kelava, A. (2012). *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion* (2. Auflage). Springer.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K. (2014). Gratitude in the UK: A new prototype analysis and a cross-cultural comparison. *The Journal of Positive Psychology*, *9*, 281-294.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The multi-component gratitude measure. *Personality and Individual Differences*, *107*, 179-189.
- Mugrabi, F., Rozner, L., & Peles, E. (2022). The mindfulness trait and high perceived stress changes during treatment in patients with psychiatric disorders. *Current Psychology*, *41*, 5959-5966.

- Nerdinger, F. W., Blickle, G., & Schaper, N. (2019). *Arbeits- und Organisationspsychologie* (4. Auflage). Springer.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43, 2313-2323.
- Nezlek, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 323-332.
- Nowak, M. A., & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 274, 605-610.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2. Auflage). McGraw-Hill.
- Nyanaponika, T. (1998). *Abhidhamma studies: Buddhist explorations of consciousness and time* (4. Auflage). Wisdom Publications.
- O'Leary, K., & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21, 243-245.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Pražak, H. (2017). *Business Energetik: Wie Sie mit Achtsamkeit und Intuition Ihren Berufsalltag meistern und Grenzen überwinden*. Edition Summerhill.
- Quine, L., & Pahl, J. (1991). Stress and coping in mothers caring for a child with severe learning difficulties: A test of Lazarus' transactional model of coping. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 1, 57-70.
- Ranabir, S., & Reetu, K. (2011). Stress and hormones. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 15, 18-22.
- Rasch, B., Friese, M., Hofmann, W., & Naumann, E. (2014). *Quantitative Methoden 1: Einführung in die Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (4. Auflage). Springer.

- Rau, R., & Henkel, D. (2013). Zusammenhang von Arbeitsbelastungen und psychischen Erkrankungen: Review der Datenlage. *Der Nervenarzt*, *84*, 791-798.
- Renner, K.-H., Heydasch, T., & Ströhlein, G. (2012). *Forschungsmethoden der Psychologie: Von der Fragestellung zur Präsentation*. Springer VS.
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, *13*, 69-93.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, *1*, 17-26.
- Rogojanski, J., Vettese, L. C., & Antony, M. M. (2011). Coping with cigarette cravings: Comparison of suppression versus mindfulness-based strategies. *Mindfulness*, *2*, 14-26.
- Rose, N., & Walach, H. (2009). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 27-48). dgvt.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, *2*, 247-270.
- Rüger, U., Blomert, A. F., & Förster, W. (1990). *Coping: Theoretische Konzepte, Forschungsansätze, Messinstrumente zur Krankheitsbewältigung*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rundfunk Berlin-Brandenburg (2020). *Achtsamkeit: Was kann dieser Trend, was nicht?* https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/gesundewissen/achtsamkeit-als-realitaetsflucht--.html
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*, 185-211.
- Satow, L. (2012). *Stress- und Coping-Inventar (SCI)*. Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation.

- Sawyer, K. B., Thoroughgood, C. N., Stillwell, E. E., Duffy, M. K., Scott, K. L., & Adair, E. A. (2022). Being present and thankful: A multi-study investigation of mindfulness, gratitude, and employee helping behavior. *Journal of Applied Psychology, 107*, 240-262.
- Schindler, S. (2020). Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 27*, 111-124.
- Schmidt, S. (2014). Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. *Sucht, 60*, 13-19.
- Schmitz, B., Lang, J., & Linten, J. (2018). *Psychologie der Lebenskunst: Positive Psychologie eines gelingenden Lebens – Forschungsstand und Praxishinweise*. Springer.
- Schrör, T. (2016). *Führungskompetenz durch achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstführung: Eine Anleitung für die Praxis*. Springer Gabler.
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 561-573.
- Sedlmeier, P., & Renkewitz, F. (2018). *Forschungsmethoden und Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (3. Auflage). Pearson.
- Seegerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin, 130*, 601-630.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature, 138*, 32.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott.
- Selye, H. (1978). *The stress of life*. McGraw-Hill.

- Sheldon, K. M., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2011). Akumal Manifesto. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Hrsg.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (S. 455-456). Oxford University Press.
- Shin, E. M., & Lee, C. S. (2021). The dual mediating effect of mindfulness and hope between gratitude and happiness of high school students in Korea: The moderated mediation effect of the growth mindset. *Perspectives of Science and Education*, 54, 363-373.
- Smith, A. (1759). *The theory of moral sentiments*. Oxford & LibertyClassics.
- Solé-Leris, A. (1994). *Die Meditation, die der Buddha selber lehrte: Wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann*. Herder.
- Sommers, S., & Kosmitzki, C. (1988). Emotion and social context: An American-German comparison. *British Journal of Social Psychology*, 27, 35-49.
- Southwell, S., & Gould, E. (2017). A randomised wait list-controlled pre-post-follow-up trial of a gratitude diary with a distressed sample. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 579-593.
- Spent, D. (2022). *Das 6-Minuten Tagebuch: Ein Buch, das dein Leben verändert* (5. Auflage). Rowohlt.
- Statista (2001). *Glauben Sie, dass es mehr dankbare oder mehr undankbare Menschen gibt?* <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/863/umfrage/verteilung-von-dankbaren-und-undankbaren-menschen/>
- Statista (2022a). *Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland in den Jahren 2014 bis 2020*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/77239/umfrage/krankheit-hauptursachen-fuer-arbeitsunfaehigkeit/>
- Statista (2022b). *Umsatz mit Luxusgütern weltweit in den Jahren 1996 bis 2021*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/76801/umfrage/umsatz-der-luxusgueterindustrie-weltweit-seit-1995/>
- Steger, M. F., Hicks, B. M., Kashdan, T. B., Krueger, R. F., & Bouchard, T. J. (2007). Genetic and environmental influences on the positive traits of the values in action classification, and biometric covariance with normal personality. *Journal of Research in Personality*, 41, 524-539.

- Steindorf, L., Rummel, J., & Boywitt, C. D. (2021). A fresh look at the unconscious thought effect: Using mind-wandering measures to investigate thought processes in decision problems with high information load. *Frontiers in Psychology, 12*, 545928.
- Strauss, C., Gu, J., Montero-Marin, J., Whittington, A., Chapman, C., & Kuyken, W. (2021). Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 21*, 1-10.
- Sumell, A. J., Chiang, E. P., Koch, S., Mangeloja, E., Sun, J., & Wu, J. P. (2021). A cultural comparison of mindfulness and student performance: Evidence from university students in five countries. *International Review of Economics Education, 37*, 100213.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy, 33*, 25-39.
- Thrash, T. M., Elliot, A. J., Maruskin, L. A., & Cassidy, S. E. (2010). Inspiration and the promotion of well-being: Tests of causality and mediation. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 488-506.
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies, 13*, 187-201.
- Tsang, J.-A., Carpenter, T. P., Roberts, J. A., Frisch, M. B., & Carlisle, R. D. (2014). Why are materialists less happy? The role of gratitude and need satisfaction in the relationship between materialism and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 64*, 62-66.
- Tudge, J. R. H., Freitas, L. B. L., & O'Brien, L. T. (2016). The virtue of gratitude: A developmental and cultural approach. *Human Development, 58*, 281-300.
- Victor, A., Elsässer, A., Hommel, G., & Blettner, M. (2010). Judging a plethora of p-values: How to contend with the problem of multiple testing: Part 10 of a series on evaluation of scientific publications. *Deutsches Ärzteblatt International, 107*, 50-56.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*, 1543-1555.
- Walker, J., Kumar, A., & Gilovich, T. (2016). Cultivating gratitude and giving through experiential consumption. *Emotion, 16*, 1126-1136.

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *31*, 431-452.
- Weiner, B., & Graham, S. (1989). Understanding the motivational role of affect: Lifespan research from an attributional perspective. *Cognition and Emotion*, *3*, 401-419.
- Weinlander, E. E., Gaza, E. J., & Winget, M. (2020). Impact of mind-body medicine professional skills training on healthcare professional burnout. *Global Advances in Health and Medicine*, *9*, 1-4.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, *43*, 374-385.
- Wesche, J. S., & Fleig, L. (2016). Authentic Leadership: Authentische Führung praktizieren und trainieren. In J. Felfe & R. van Dick (Hrsg.), *Handbuch Mitarbeiterführung: Wirtschaftspsychologisches Praxiswissen für Fach- und Führungskräfte* (S. 3-14). Springer.
- Westermeyer, G., & Bähr, B. (1994). *Betriebliche Gesundheitszirkel*. Verlag für Angewandte Psychologie.
- Wilcox, R. R. (2016). *Introduction to robust estimation and hypothesis testing* (4. Auflage). Academic Press.
- Williams, J. M., Alatiq, Y., Crane, C., Barnhofer, T., Fennell, M. J., Duggan, D. S., Hepburn, S., & Goodwin, G. M. (2008). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) in bipolar disorder: Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning. *Journal of Affective Disorders*, *107*, 275-279.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*, 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *26*, 1076-1093.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, *44*, 621-632.

- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, *18*, 459-482.
- Yost-Dubrow, R., & Dunham, Y. (2017). Evidence for a relationship between trait gratitude and prosocial behaviour. *Cognition and Emotion*, *32*, 397-403.
- Zahn, R., Moll, J., Paiva, M., Garrido, G., Krueger, F., Huey, E. D., & Grafman, J. (2009). The neural basis of human social values: Evidence from functional MRI. *Cerebral Cortex*, *19*, 276-283.
- Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., Kratz, A., Parrish, B., & Irwin, M. R. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*, 408-421.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *5*, 1-20.
- Zimmermann, B. (2012). *Coach - ein Berufsbild ohne gesetzliche Norm?*
https://www.anwalt.de/rechtstipps/coach-ein-berufsbild-ohne-gesetzliche-norm_028150.html
- Zivnuska, S., Kacmar, K. M., Ferguson, M. J., & Carlson, D. S. (2015). Mindfulness at work: Resource accumulation, well-being, and attitudes. *Career Development International*, *21*, 106-124.

Folgende Bände sind bisher in dieser Reihe erschienen:

Band 1 (2005)

Hermeier, Burghard / Frère, Eric / Heuermann, Marina
Ergebnisse und Effekte des Modellprojektes „Fit machen fürs Rating...“
ISSN 1865-5610

Band 2 (2006)

Hermeier, Burghard / Platzköster, Charlotte
Ergebnisse der ersten bundesweiten FOM-Marktstudie „Industrie-Dienstleistungen“
ISSN 1865-5610

Band 3 (2006)

Kern, Uwe / Pankow, Michael
Die Stärkung des traditionellen 3-stufigen Vertriebswegs im Sanitärmarkt durch den Einsatz neuer Medien
ISSN 1865-5610

Band 4 (2006)

Kürble, Peter
Die unternehmensinterne Wertschöpfungskette bei Dienstleistungen am Beispiel der TV-Programmveranstalter
ISSN 1865-5610

Band 5 (2007)

Klumpp, Matthias
Begriff und Konzept Berufswertigkeit
ISSN 1865-5610

Band 6 (2007)

Klumpp, Matthias / Jasper, Anke
Efficient Consumer Response (ECR) in der Logistikpraxis des Handels
ISSN 1865-5610

Band 7 (2007)

Klumpp, Matthias / Koppers, Laura
Kooperationsanforderungen im Supply Chain Management (SCM)
ISSN 1865-5610

Band 8 (2008)

Klumpp, Matthias
Das deutsche System der Berufsbildung im europäischen und internationalen Qualifikationsrahmen
ISSN 1865-5610

Band 9 (2008)

Göke, Michael

Homo oeconomicus im Hörsaal – Die Rationalität studentischer
Nebengespräche in Lehrveranstaltungen

ISSN 1865-5610

Band 10 (2008)

Klumpp, Matthias / Rybnikova, Irma

Internationaler Vergleich und Forschungsthese zu Studienformen in Deutsch-
land

ISSN 1865-5610

Band 11 (2008)

Kratzsch, Uwe

Eine ökonomische Analyse einer Ausweitung des Arbeitnehmer-
Entsendegesetzes

ISSN 1865-5610

Band 12 (2009)

Friedrich, Klaus

Organisationsentwicklung – Lernprozesse im Unternehmen durch
Mitarbeiterbefragungen

ISSN 1865-5610

Band 13 (2009)

Chaudhuri, Arun

Die Outsourcing/Offshoring Option aus der Perspektive der Neuen Institutionen-
ökonomie

ISSN 1865-5610

Band 14 (2009)

Seng, Anja / Fleddermann, Nicole / Klumpp, Matthias

Der Bologna-Prozess

Hintergründe – Zielsetzung – Anforderungen

ISSN 1865-5610

Band 15 (2009)

Jäschke, Thomas

Qualitätssteigerung bei gleichzeitigen Einsparungen –

Widerspruch oder Zukunft in der hausärztlichen Versorgung?

ISSN 1865-5610

Band 16 (2010)

Schütte, Michael

Beiträge zur Gesundheitsökonomie

ISSN 1865-5610

Band 17 (2010)

Bode, Olaf H. / Brimmen, Frank / Redeker, Ute

Die Einführung eines Mindestlohns in Deutschland – Eine Makroökonomische Analyse

Introduction of a Minimum Wage in Germany – A Macroeconomic Analysis

ISSN 1865-5610

Band 18 (2011)

Nietsch, Cornelia / Weiffenbach, Hermann

Wirtschaftsethik – Einflussfaktoren ethischen Verhaltens in Unternehmen

ISSN 1865-5610

Band 19 (2011)

Frère, Eric / Schyra Andreas

Ausgewählte steuerliche Einflussfaktoren der Unternehmensbewertung

ISSN 1865-5610

Band 20 (2011)

Schulenburg, Nils / Jesgarzewski, Tim

Das Direktionsrecht des Arbeitgebers – Einsatzmöglichkeiten und Grenzen

ISSN 1865-56

Band 21 (2011)

Fichtner-Rosada, Sabine

Interaktive Hochschuldidaktik als Erfolgsfaktor im Studium für Berufstätige – Herausforderung und kompetenzorientierte Umsetzung

ISSN 1865-5610

Band 22 (2011)

Kern, Uwe / Negri, Michael, Whyte, Ligia

Needs of the Internet Industry

ISSN 1865-5610

Band 23 (2011)

Schütte, Michael

Management in ambulanten Sektor des Gesundheitswesens

ISSN 1865-5610

Band 24 (2011)

Holtfort, Thomas

Intuition, Risikowahrnehmung und Investmententscheidungen –

Behaviorale Einflussfaktoren auf das Risikoverhalten privater Anleger

ISSN 1865-5610

Band 25 (2012)

Heinemann, Stefan / Hüsgen, Thomas / Seemann, Volker
Die Mindestliquiditätsquote – Konkrete Auswirkungen auf den Wertpapier-Eigenbestand der Sparkassen
ISSN 1865-5610

Band 26 (2012)

Hose, Christian / Lübke, Karsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas
Rating und Risikomanagement – Chancen und Risiken der Architektur des Ratingprozesses für die Validität der Ratingergebnisse
ISSN 1865-5610

Band 27 (2012)

Serfas, Sebastian
Illustrating the distortive impact of cognitive biases on knowledge generation, focusing on unconscious availability-induced distortions and SMEs
ISSN 1865-5610

Band 28 (2012)

Wollenweber, Leif-Erik
Customer Relationship Management im Mittelstand
ISSN 1865-5610

Band 29 (2012)

Nentwig, Holger / Obermeier, Thomas / Scholl, Guido
Ökonomische Fitness
ISSN 1865-5610

Band 30 (2012)

Büser, Tobias / Stein, Holger / von Königsmarck, Imke
Führungspraxis und Motivation – Empirische 360-Grad-Analyse auf Grundlage des MoKoCha-Führungsmodells und des Team Management Systems (TMS)
ISSN 1865-5610

Band 31 (2012)

Schulenburg, Nils / Knauer, Stefan
Altersgerechte Personalentwicklung – Bewertung von Instrumenten vor dem Hintergrund des demografischen Wandels
ISSN 1865-5610

Band 32 (2013)

Kinne, Peter
Balanced Governance – Komplexitätsbewältigung durch ausgewogenes Management im Spannungsfeld erfolgskritischer Polaritäten
ISSN 1865-5610

Band 33 (2013)

Holtfort, Thomas

Beiträge zur Verhaltensökonomie: Einfluss von Priming-Effekten auf rationale vs. intuitive

Entscheidungen bei komplexen Sachverhalten

ISSN 1865-5610

Band 34 (2013)

Mahood, Ed / Kameas, Achilles / Negri, Micheal

Labelisation and Certification of e-Jobs – Theoretical considerations and practical approaches to foster employability in a dynamic industry

ISSN 1865-5610

Band 35 (2013)

Gondek Heinemann

An insight into Drivers of Customer Satisfaction – An empirical Study of a global automotive brand

ISSN 1865-5610

Band 36 (2013)

Rödder, Sascha / Schütte, Michael

Medizinische Versorgungszentren – Chancen und Risiken der Implementierung im ambulanten Sektor des Gesundheitswesens

ISSN 1865-5610

Band 37 (2013)

Abele, Thomas / Ecke, Astrid

Erfolgsfaktoren von Innovationen in reifen Märkten

ISSN 1865-5610

Band 38 (2013)

Vatanparast, Mir Farid

Betriebswissenschaftliche Elemente im Social Entrepreneurship

ISSN 1865-5610

Band 39 (2013)

Seidel, Marcel

Die Anwendung heuristischer Regeln – Eine Übersicht am Beispiel von Fusionen

ISSN 1865-5610

Band 40 (2013)

Coburger, Dieter

Vertragsabschlüsse auf Internetplattformen. Rechtliche Risiken und Gestaltungsmöglichkeiten am Beispiel der Internetplattform eBay

ISSN 1865-5610

Band 41 (2013)

Kraus, Hans

Big Data – Einsatzfelder und Herausforderungen

ISSN 1865-5610

Band 42 (2013)

Schmitz, Elmar

Textsammlung zum deutsch-chinesischen Wissenschaftsdialog

ISSN 1865-5610

Band 43 (2014)

Bruns, Kerstin

Führungskraft und Frau – manchmal ein Teufelskreis

ISSN 1865-5610

Band 44 (2014)

Deeken, Michael

Merkmale zukunftsfähiger Unternehmen – Erkenntnisse am Beispiel der Vermögensverwaltungsbranche

ISSN 1865-5610

Band 45 (2014)

Holzkämper, Hilko

Reformoptionen der Pflegeversicherung –

Eine ordnungstheoretische Analyse

ISSN 1865-5610

Band 46 (2014)

Kiefer, Markus

Neue Potenziale für die Krisenkommunikation von Unternehmen –

Social Media und die Kommunikation von großen Infrastrukturprojekten

ISSN 1865-5610

Band 47 (2014)

Hose, Christian / Lübke, Carsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas

Nachhaltigkeit als betriebswirtschaftlicher Wettbewerbsfaktor –

Eine Propensity Score Analyse Deutscher Aktiengesellschaften

ISSN 1865-5610

Band 48 (2014)

Chiwitt, Ulrich

Ratingagenturen – Fluch oder Segen?

Eine kritische Bestandsaufnahme

ISSN 1865-5610

Band 49 (2014)

Kipp, Volker

Aktuelle Entwicklungen in der Finanzierung mittelständischer Unternehmen

ISSN 1865-5610

Band 50 (2014)

Nastansky, Andreas

Systemisches Risiko und systemrelevante Finanzinstitute

ISSN 1865-5610

Band 51 (2014)

Schat, Hans-Dieter

Direkte Beteiligung von Beschäftigten – Historische Entwicklung und aktuelle

Umsetzung

ISSN 1865-5610

Band 52 (2014)

Fabian Sosa

Anwaltskanzleien und Exportversicherungen – Konfliktlösungen für

internationale Handelsgeschäfte

ISSN 1865-5610

Band 53 (2014)

Hose, Christian / Lübke, Karsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas

Einführung von Elektromobilität in Deutschland – Eine Bestandsaufnahme von
Barrieren

und Lösungsansätzen

ISSN 1865-5610

Band 54 (2015)

Klukas, Jörg

Trend Empfehlungsmarketing in der Personalbeschaffung – Einordnung und

empirische Analyse

ISSN 1865-5610

Band 55 (2015)

Wohlmann, Monika

Finanzmarktintegration in Mittelosteuropa: Eine empirische Analyse der

integrativen Wirkung des Euro

ISSN 1865-5610

Band 56 (2015)

Rudolph, Elke

Crossmedia-Kommunikation, Komponenten, Planung, Implementierung und

Prozesskontrolle –

illustriert mit Beispielen aus der Entertainmentbranche

ISSN 1865-5610

Band 57 (2015)

Cervelló-Royo, Roberto / Guijarro Martínez, Francisco / Pfahler, Thomas /
Preuss, Marion
Residential trade and industry –
European market analysis, future trends and influencing factors
ISSN 1865-5610

Band 58 (2016)

Hose, Christian / Obermeier, Thomas / Potthast, Robin
Demografischer Wandel: Implikationen für die Finanz- und Immobilienwirtschaft
ISSN 1865-5610

Band 59 (2016)

Fritsche, Charmaine
Cross-Sectional Tests of the Capital Asset Pricing Model –
in Stock Markets of the U.K. and the U.S.
ISSN 1865-5610

Band 60 (2016)

Löhr, Andreas / Ibragimov, Mansur
Determinants of Capital Structure in Times of Financial Crisis –
An Empirical Study with Focus on TecDAX Companies
ISSN 1865-5610

Band 61 (2016)

Dreesen, Heinz / Heuser, Elena / Holtfort, Thomas
Neuorganisation der Bankenaufsicht –
Auswirkungen und kritische Würdigung des einheitlichen europäischen
Aufsichtsmechanismus für Kreditinstitute in Deutschland
ISSN 1865-5610

Band 62 (2016)

Kinne, Peter
Querschnitts-Disziplinen und ihr Synergiepotenzial zum Abbau dysfunktionaler
Eigenkomplexität
ISSN 1865-5610

Band 63 (2016)

Schaff, Arnd / Gottschald, Jan
Prozessoptimierung im Produktentstehungs- und Intellectual Property Manage-
ment Prozess unter besonderer Berücksichtigung von Schutzrechtsaspekten
ISSN 1865-5610

Band 64 (2016)

Richardt, Susanne
Chances and Challenges for Media-Based Instruction in Higher Education
ISSN 1865-5610

Band 65 (2016)

Godbersen, Hendrik

Die Führung von Apotheken mit Relationship Marketing – Theorie, Empirie und Anwendung

ISSN 1865-5610

Band 66 (2016)

Ahrendt, Bernd

Komplexe Entscheidungssituationen für Führungskräfte im Kontext von Führungskonzepten und Selbstcoaching als Selbstreflexionsprozess für die Praxis

ISSN 1865-5610

Band 67 (2017)

Herlyn, Estelle

Zur Bedeutung von Nachhaltigkeit für die ökonomische Ausbildung

ISSN 1865-5610

Band 68 (2017)

Dotzauer, Andreas

Coaching in Theorie und Praxis – Eine Bestandsaufnahme aus interdisziplinärer Perspektive

ISSN 1865-5610

Band 69 (2018)

Kotas, Carsten

Real Estate Crowdfunding in Deutschland –

Eine empirische Untersuchung vom 01.01.2012 - 31.12.2017

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

Band 70 (2018)

Brademann, Isabell / Piorr, Rüdiger

Das affektive Commitment der Generation Z – Eine empirische Analyse des Bindungsbedürfnisses an Unternehmen und dessen Einflussfaktoren

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

Band 71 (2018)

Bauerle, Christoph T.

Haftung in der Anlageberatung –

Die Empfehlung zum unterlassenen

Wertpapierkauf aus rechtlicher Sicht

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

Band 72 (2019)

Schwegler, Ulrike

Den Wandel gestalten: zukunftsorientiert führen –

Empirische Erkenntnisse und praktische Handlungsoptionen

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

Band 73 (2019)

Heupel, Thomas / Hohoff, Christoph / Landherr, Gerrit
Internationalisierung der FOM Forschung – Berichte aus dem Europäischen
Forschungsraum

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-059-2 (Print) – 978-3-89275-094-9 (eBook)

Band 74 (2019)

Mann, Gerald

60 Jahre „Wohlstand für alle“ – Ludwig Erhard und die Soziale Marktwirtschaft

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-095-2 (Print) – ISBN 978-3-89275-096-3 (eBook)

Band 75 (2019)

Schindler, Uwe

Customer Integration: Wettbewerbsvorteil durch intangible Faktoren

Erkenntnisse einer Studie aus dem Bereich der industriellen Fördertechnik

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-113-7 (Print) – 978-3-89275-114-4 (eBook)

Band 76 (2020)

Behrens, Yvonne / Elsenheimer, Laura / Kantermann, Thomas / Wiesener,
Marc

Integration von berufsbegleitend Studierenden in die Forschung: Evaluation des
digitalen Master-Forschungsforums 2020 der FOM Hochschule

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-160-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-161-8 (eBook)

Band 77 (2020)

Rumford, Max

Robotik im Anlagevermögen: Algorithmenbasiertes Handeln in der Versiche-
rungsbranche

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-164-9 (Print) – ISBN 978-3-89275-165-6 (eBook)

Band 78 (2021)

Hohoff, Christoph / Krumme, Anja

MINT-LINK – Projektbericht zum Ausbau der Vernetzung des zdi-Zentrums

MINT-Netzwerk Essen mit der regionalen Wirtschaft

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-186-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-187-8 (eBook)

Band 79 (2021)

Röser, Alexander Maximilian

Charakterisierung von schwacher und starker Künstlicher Intelligenz

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-188-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-189-2 (eBook)

Band 80 (2021)

Godbersen, Hendrik

Let Social Capital (Finally) Be (Economic) Capital –
Conceptualising, Formalising and Operationalising Social Capital

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-190-8 (Print) – ISBN 978-3-89275-191-5 (eBook)

Band 81 (2021)

Hose, Christian / Mock, Marcel / Obermeier, Thomas

Nachhaltige Berichterstattung gemäß des deutschen Nachhaltigkeitskodex
und der Gemeinwohlmatrix

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-222-6 (Print) – ISBN 978-3-89275-223-3 (eBook)

Band 82 (2022)

Lefrank, Valentina / Gräf, Michael

Eine quantitative Studie zum Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und
Depression

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-234-9 (Print) – ISBN 978-3-89275-235-6 (eBook)

Band 83 (2022)

Pohland, Nadine / Gräf, Michael

Effekte der OKR-Methode in Bezug auf Motivation, Autonomie, Kompetenzent-
wicklung und Transparenz bei der Verfolgung abteilungsspezifischer Jahres-
ziele

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-270-7 (Print) – ISBN 978-3-89275-271-4 (eBook)

Band 84 (2022)

Christiane Probst

Coping im Kontext von Zeitmanagement und dem Konzept der Achtsamkeit –
Eine qualitative Studie zu Stress am Arbeitsplatz

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-274-5 (Print) – ISBN 978-3-89275-275-2 (eBook)

Band 85 (2023)

Lisa Feierabend

Moderne Führungsstile und deren Übereinstimmung mit den Anforderungen der
Generation Z unter Berücksichtigung von New-Work-Aspekten

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-310-0 (Print) – ISBN 978-3-89275-311-7 (eBook)

Band 86 (2023)

Daniel Kistler

Wissenstransfer innerhalb hybrider Teams: eine Potenzialanalyse

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-310-0 (Print) – ISBN 978-3-89275-311-7 (eBook)



Forschungsstark und praxisnah:

Deutschlands Hochschule für Berufstätige

Raphaela Schmaltz studiert den
berufsbegleitenden Master-Studiengang
Taxation am FOM Hochschulzentrum Köln.

Die FOM ist Deutschlands Hochschule für Berufstätige. Sie bietet über 40 Bachelor- und Master-Studiengänge, die im Tages- oder Abendstudium berufsbegleitend absolviert werden können und Studierende auf aktuelle und künftige Anforderungen der Arbeitswelt vorbereiten.

In einem großen Forschungsbereich mit hochschuleigenen Instituten und KompetenzCentren forschen Lehrende – auch mit ihren Studierenden – in den unterschiedlichen Themenfeldern der Hochschule, wie zum Beispiel Wirtschaft & Management, Wirtschaftspsychologie, IT-Management oder Gesundheit & Soziales. Sie entwickeln im Rahmen nationaler und internationaler Projekte gemeinsam mit Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft Lösungen für Problemstellungen der betrieblichen Praxis.

Damit ist die FOM eine der forschungsstärksten privaten Hochschulen Deutschlands. Mit ihren insgesamt über 2.000 Lehrenden bietet die FOM mit mehr als 50.000 Studierenden ein berufsbegleitendes Präsenzstudium im Hörsaal an einem der 36 FOM Hochschulzentren und ein digitales Live-Studium mit Vorlesungen aus den hochmodernen FOM Studios.

Alle Institute und KompetenzCentren unter
[fom.de/forschung](https://www.fom.de/forschung)

Die Hochschule.
Für Berufstätige.





FOM Hochschule

FOM – Deutschlands Hochschule für Berufstätige.

Mit über 50.000 Studierenden ist die FOM eine der größten Hochschulen Europas und führt seit 1993 Studiengänge für Berufstätige durch, die einen staatlich und international anerkannten Hochschulabschluss (Bachelor/Master) erlangen wollen.

Die FOM ist der anwendungsorientierten Forschung verpflichtet und verfolgt das Ziel, adaptionsfähige Lösungen für betriebliche bzw. wirtschaftsnahe oder gesellschaftliche Problemstellungen zu generieren. Dabei spielt die Verzahnung von Forschung und Lehre eine große Rolle: Kongruent zu den Masterprogrammen sind Institute und KompetenzCentren gegründet worden. Sie geben der Hochschule ein fachliches Profil und eröffnen sowohl Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern als auch engagierten Studierenden die Gelegenheit, sich aktiv in den Forschungsdiskurs einzubringen.

Weitere Informationen finden Sie unter fom.de



Der Wissenschaftsblog der FOM Hochschule bietet Einblicke in die vielfältigen Themen, zu denen an der FOM geforscht wird: fom-blog.de