

Mindful2Work - die nächsten Schritte: Wirksamkeit eines Programms, das körperliche Bewegung, Yoga und Achtsamkeit kombiniert, Hinzufügung einer Wartelistenphase, Messungen bis zu einem Jahr später und qualitative Interviews

Esther I. de Bruin^{a,d,*}, Simon Valentin^{a,b}, Jeanine M.D. Baartmans^{c,d}, Mathanja Blok^d, Susan M. Bögels^{a,c,d}

.....

5. Schlussfolgerung

Das 6-wöchige Mindful2Work-Gruppenprogramm, das körperliche Aktivität im Freien, Yoga und Achtsamkeitsmeditationen kombiniert, und entwickelt wurde, um (arbeitsbedingte) Stressbeschwerden aus einer körperlichen und geistigen Perspektive anzugehen, hat gezeigt, dass es das Wohlbefinden (Stress, Angst, Depression, Schlaf, Affekt und Glück), die Funktionsfähigkeit am Arbeitsplatz (Risiko des Arbeitsausstiegs, geistige und körperliche Arbeitsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit) und trainingspezifische Maßnahmen (Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Emotionsregulierungsstrategien) wirksam verbessert. Große Auswirkungen wurden bei den primären Ergebnissen Stress und Risiko eines Arbeitsausstiegs festgestellt, und es wurden sehr große Verbesserungen bei den persönlichen Zielen (im Zusammenhang mit der Arbeit und dem Privatleben) gefunden. Im Allgemeinen hielten die Effekte bis zu einem Jahr später an. Die eigene Meinung der Teilnehmer (Bottom-up) spiegelte die Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die erworbenen Fähigkeiten oder Einsichten als Ergebnis des Mindful2Work-Trainings wider und überschneidet sich teilweise mit den Top-down-Ergebnissen. Darüber hinaus könnten künftige Studien die Rolle der informellen Praxis sowie die dem Programm zugrundeliegenden Arbeitsmechanismen genauer untersuchen.

....

Übersetzt mit DeepL