



# Kent Academic Repository

**Bellingrath, Silja, Wimmer, Lena Franziska and von Stockhausen, Lisa (2017) *Achtsamkeitsbasierte Burnoutprävention im Lehramtsstudium [Mindfulness-burnout prevention for teacher students]*. In: 43rd Conference Psychology and Brain, June 2017, Trier, Germany. (Unpublished)**

## Downloaded from

<https://kar.kent.ac.uk/69272/> The University of Kent's Academic Repository KAR

## The version of record is available from

## This document version

Presentation

## DOI for this version

## Licence for this version

CC BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivatives)

## Additional information

## Versions of research works

### Versions of Record

If this version is the version of record, it is the same as the published version available on the publisher's web site. Cite as the published version.

### Author Accepted Manuscripts

If this document is identified as the Author Accepted Manuscript it is the version after peer review but before type setting, copy editing or publisher branding. Cite as Surname, Initial. (Year) 'Title of article'. To be published in *Title of Journal*, Volume and issue numbers [peer-reviewed accepted version]. Available at: DOI or URL (Accessed: date).

## Enquiries

If you have questions about this document contact [ResearchSupport@kent.ac.uk](mailto:ResearchSupport@kent.ac.uk). Please include the URL of the record in KAR. If you believe that your, or a third party's rights have been compromised through this document please see our [Take Down policy](https://www.kent.ac.uk/guides/kar-the-kent-academic-repository#policies) (available from <https://www.kent.ac.uk/guides/kar-the-kent-academic-repository#policies>).

# Achtsamkeitstraining zur Burnoutprävention von Lehramtsstudierenden

Silja Bellingrath, Lena Wimmer & Lisa von Stockhausen  
Institut für Psychologie, University of Duisburg-Essen, Germany

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

Open-Minded

## Theoretischer Hintergrund

Hohe psychosoziale Anforderungen am Arbeitsplatz Schule führen nicht nur dazu, dass Lehrkräfte zu den Berufsgruppen gehören, die am stärksten von arbeitsbedingtem Stress und Burnout betroffen sind (Bauer et al. 2007; Bellingrath et al. 2009), es besteht auch ein systematischer Zusammenhang zwischen emotionaler Beanspruchung von Lehrkräften und der Unterrichtsqualität (Klusmann et al. 2008). Deshalb sollte es ein wesentlicher Bestandteil der Lehramtsausbildung sein, die Selbstregulation der Lehramtsanwärter/innen frühzeitig zu schulen, um einen besseren Umgang mit arbeitsbezogenem Stress zu ermöglichen. Achtsamkeitstraining fördert nachweislich die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit absichtsvoll und nichtwertend auf das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments zu richten (Kabat-Zinn, 2003). Diese Fähigkeit geht wiederum mit einer Verbesserung von Gesundheitsvariablen und Wohlbefinden in klinischen und arbeitsplatzbezogenen Settings einher (Kuyken et al. 2016; Hülshager et al. 2013).

## Forschungsfrage

Vor diesem Hintergrund untersuchte die vorliegende Studie die Effekte eines Achtsamkeitstrainings auf Erschöpfung, negativen Affekt und Emotionsregulation.

## Methoden

Ein klassisches Mindfulness-Based Stress Reduction-Curriculum nach Kabat-Zinn wurde an den Kontext eines Masterseminars in der Lehramtsausbildung angepasst. 96 Studierende erhielten 8 Gruppensitzungen und wurden instruiert, täglich zu meditieren (Sitzmeditation u. Body Scan). Damit mögliche Effekte auch achtsamkeitsspezifisch interpretiert werden können, erhielt eine aktive Kontrollgruppe (AKG: N=42) ein phänomenologisch orientiertes Bewusstseinstaining. Die passive Kontrollgruppe (PKG: N=31) erhielt keinerlei Training.

Gruppe	t1	Intervention über 1 Semester	t2
Achtsamkeitsgruppe (n=96)	Prä-Test	Achtsamkeitstraining, inkl. Sitzmeditation, Body Scan	Post-Test
aktive Kontrollgruppe (n=42)	Prä-Test	Phänomenologisches Bewusstseinstaining	Post-Test
passive Kontrollgruppe (n=31)	Prä-Test	-	Post-Test

**Teilnehmer/innen:** 169 Studierende (Alter: M=24.80, SD=3.59; Geschlecht: 38.33% männlich)

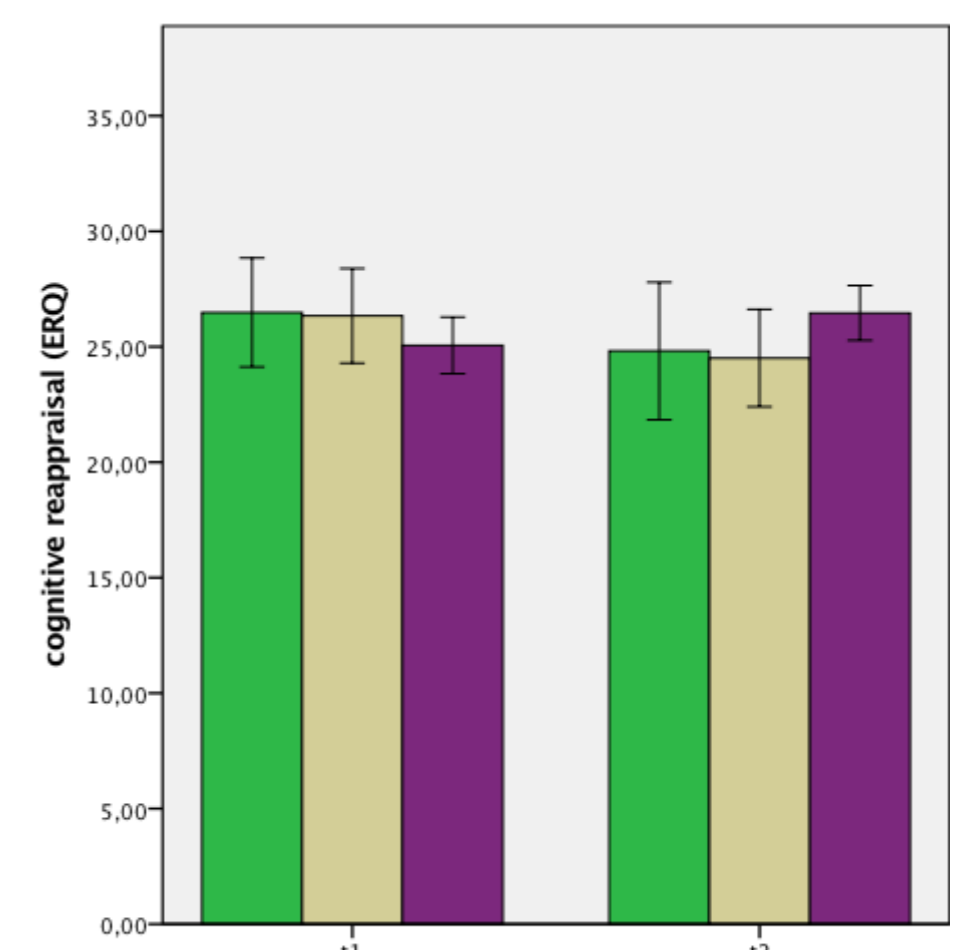
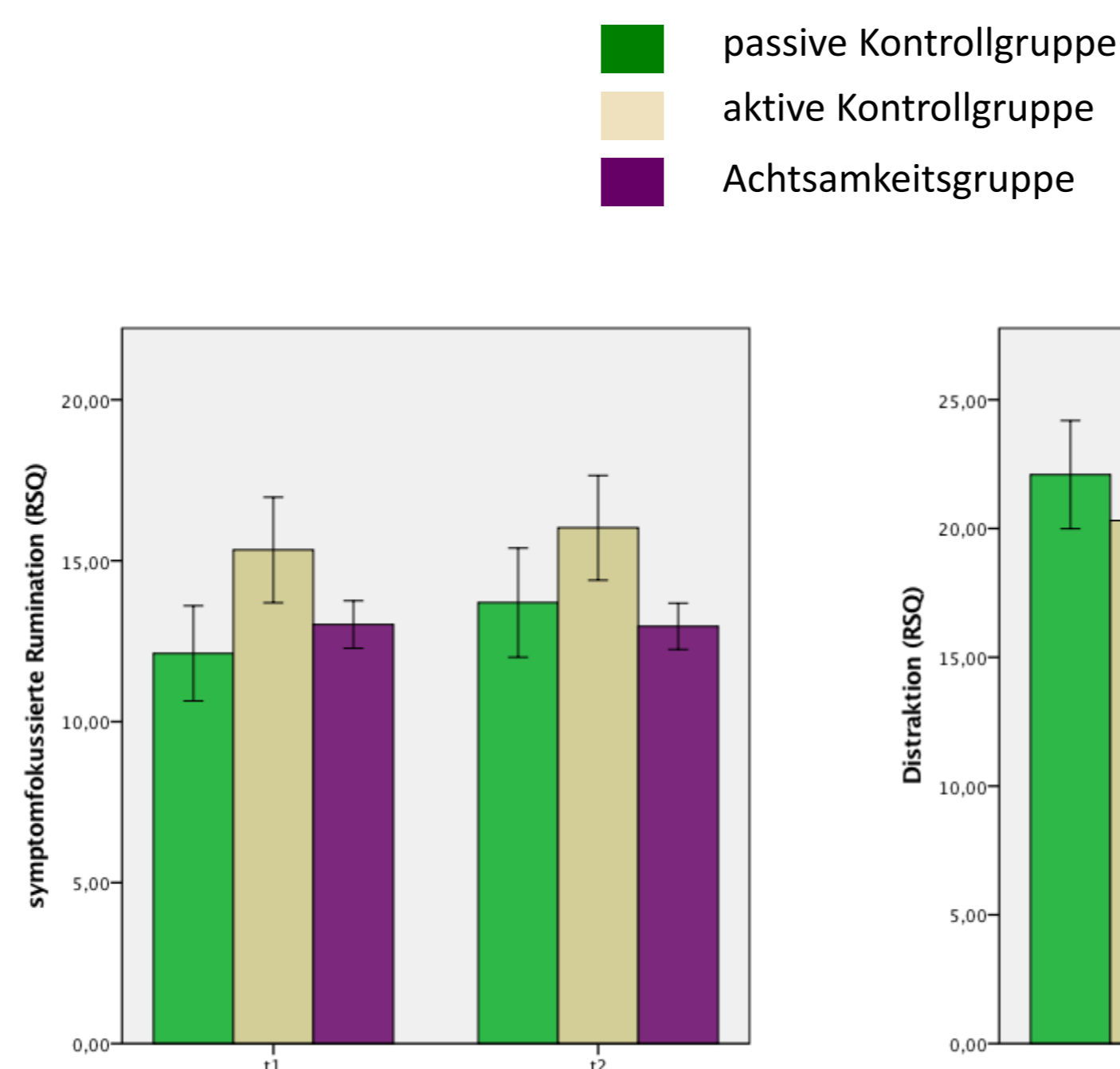
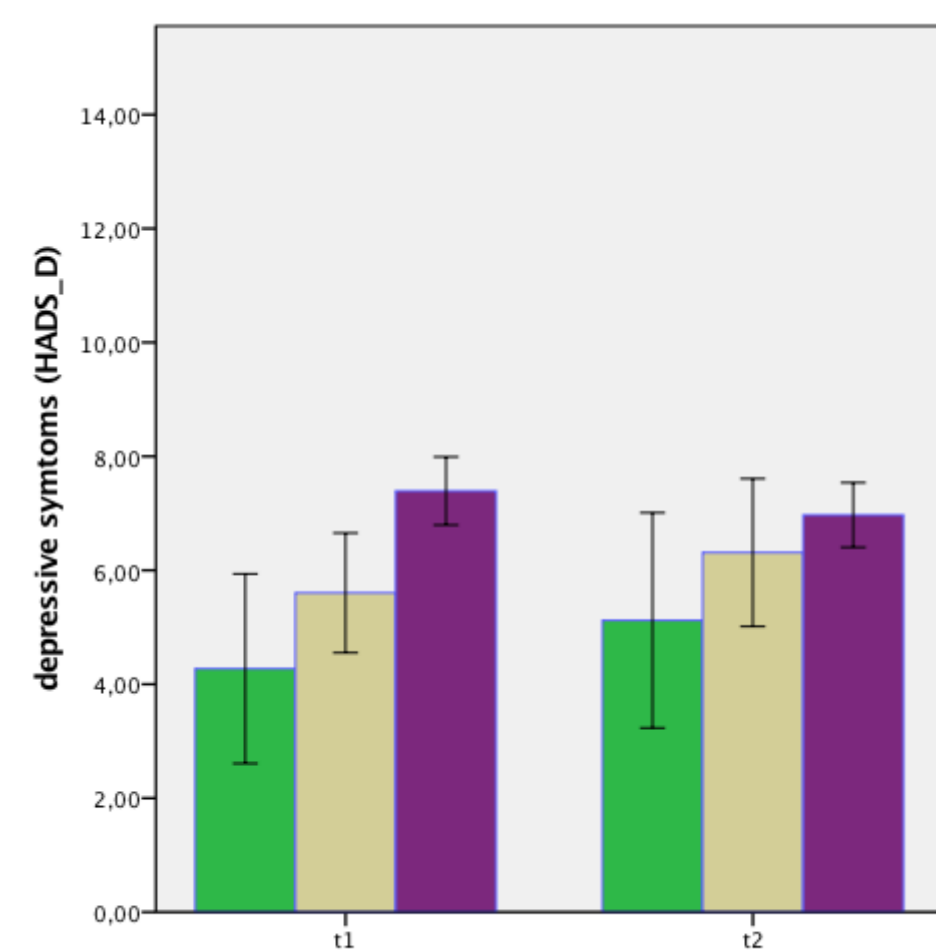
### Abhängige Variablen:

- Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) (Hermann-Lingen et al. 2011)
- Response Style Questionnaire (RSQ) (Kühner, Huffziger, Nolen-Hoeksema 2007)
- Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (Abeler & Kessler 2009)
- Maastricht Vital Exhaustion Questionnaire (VE) (Appels, Hoppener & Mulder, 1987)

**Statistik:** Linear mixed-effects models in R

- Kontraste: passive Kontrollgruppe vs. Achtsamkeitstraining, passive vs. aktive Kontrollgruppe Prädiktoren: Geschlecht, Messzeitpunkt (Prä- vs. Posttest), Gruppe, Interaktion Zeit x Gruppe

## Ergebnisse



passive Kontroll- vs. Achtsamkeitsgruppe:  
 $b = -0.61, t = -3.08, p < .01, r = .22$

passive Kontroll- vs. Achtsamkeitsgruppe:  
 $b = -0.53, t = -2.00, p < .05, r = .15$

passive Kontroll- vs. Achtsamkeitsgruppe:  
 $b = 1.60, t = 4.09, p < .01, r = .30$

passive Kontroll- vs. Achtsamkeitsgruppe:  
 $b = 1.60, t = 3.29, p < .01, r = .24$   
passive Kontroll- vs. aktive Kontrollgruppe:  
 $b = -1.68, t = -2.03, p = .04, r = .15$

## Schlussfolgerungen

- Die Achtsamkeitsgruppe zeigte am Ende des Semesters funktionalere Emotionsregulationsstrategien, im Sinne einer stärkeren Tendenz zur Nutzung von Distraction und kognitiver Neubewertung sowie weniger negativen Affekt, während bei der passiven Kontrollgruppe ein Anstieg der symptomfokussierten Rumination sowie eine Abnahme von Distraction und kognitiver Neubewertung zu beobachten war.
- Es zeigten sich jedoch keine Effekte des Achtsamkeitstrainings auf das subjektive Erschöpfungserleben.
- Langfristig könnten funktionalere Emotionsregulationsstrategien bei steigenden Anforderungen im Referendariat vor emotionaler Beanspruchung und Burnout schützen.

### References

- Bauer et al. (2007). Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 80(5), 442-449.
- Bellingrath et al. (2009). Chronic work stress and exhaustion is associated with higher allostatic load in female school teachers. *Stress*, 12(1), 37-48.
- Hülshager et al. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Klusmann et al. (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns. *Journal of educational psychology*, 100(3), 702.
- Kuyken et al. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA psychiatry*, 73(6), 565-574.