

EFFEKTE EINES ONLINE-ACHTSAMKEITSTRAININGS



Fachbereich 7 - Fachrichtung Psychologie

Arbeitseinheit Arbeitspsychologie

Masterarbeit

Stressreduktion durch Achtsamkeit:

Eine Evaluationsstudie des Online-Achtsamkeitstrainings von The Mindful Lab

vorgelegt von Anne Maria Glombitza
 aglombit@uni-muenster.de
 Matrikelnummer: 518544

vorgelegt am 18.07.2025

Erstgutachterin: Prof. Dr. Carmen Binnewies
Zweitgutachterin: Ann-Katrin Beatrix Wolf

Zusammenfassung

Stress und stressbedingte Erkrankungen haben in Deutschland in den letzten Jahren deutlich zugenommen – mit weitreichenden Folgen für die Betroffenen, die Wirtschaft und das Gesundheitssystem. Vor diesem Hintergrund gewinnen präventive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zunehmend an Bedeutung. Achtsamkeitsinterventionen haben sich dabei als besonders wirksam erwiesen. Jedoch ist das Angebot an zertifizierten Programmen bislang noch begrenzt. Ziel der vorliegenden randomisierten kontrollierten Studie war es daher, den gesundheitlichen Nutzen des Online-Achtsamkeitstrainings von The Mindful Lab zu untersuchen und somit den für eine Zertifizierung notwendigen empirischen Wirksamkeitsnachweis zu erbringen. Das Training umfasste 12 Video-Module, die theoretisches Wissen, praktische Übungen und Hinweise zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag kombinierten. Verglichen wurde die Experimentalgruppe ($n = 59$), die an diesem Training teilnahm, mit einer Wartelisten-Kontrollgruppe ($n = 78$) ohne Intervention, über drei Messzeitpunkte hinweg (T0 = vor der Intervention, T1 = 6 Wochen nach Trainingsbeginn, T2 = 12 Wochen nach Trainingsbeginn). Als abhängige Variablen dienten Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit sowie Wohlbefinden, operationalisiert durch die Indikatoren Stresserleben, Schlafqualität, Erschöpfung und Gelassenheit. Bereits zu T1 zeigten sich in der Experimentalgruppe die erwartungsgemäß positiven Veränderungen in allen abhängigen Variablen. Zu T2 ergaben die Kovarianzanalysen eine signifikante Zunahme der Achtsamkeit und der Selbstwirksamkeit. Mit Ausnahme der Schlafqualität zeigten sich zudem positive Effekte auf das Wohlbefinden hinsichtlich des Stresserlebens, der Erschöpfung und der Gelassenheit. Somit belegen die Ergebnisse die Wirksamkeit des Online-Achtsamkeitstrainings von The Mindful Lab und eine Teilnahme wird empfohlen. Das Training kann zeitlich flexibel und ortsunabhängig durchgeführt werden und setzt kein Vorwissen voraus. Damit stellt es eine niedrigschwellige, flexible und leicht zugängliche Intervention für eine breite Zielgruppe dar. Um den gesundheitlichen Nutzen des Trainings zu verstärken, wird auf Grundlage explorativer Analysen zusätzlich eine regelmäßige, eigenständige Achtsamkeitspraxis empfohlen. Die Studienergebnisse bilden die Grundlage für einen Antrag auf wissenschaftliche Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) und leisten somit einen Beitrag zur Erweiterung des bestehenden Präventionsangebots im Gesundheitssystem.

Schlagwörter: Stress, Achtsamkeit, Gesundheit, Prävention, Online-Interventionen

Abstract

Stress and stress-related disorders have increased in Germany in recent years – with far-reaching consequences for the affected individuals, the economy and the healthcare system. In this context, preventive measures aimed at health promotion are becoming increasingly important. Mindfulness-based interventions have proven to be particularly effective. However, the range of certified programs remains limited. The aim of the present randomized controlled trial was to investigate the health benefits of the low-threshold online mindfulness training by The Mindful Lab to provide the empirical evidence of efficacy necessary for certification. The training consisted of 12 video modules combining theoretical knowledge, practical exercises, and advice for integrating mindfulness into everyday life. The experimental group ($n = 59$), which participated in the training, was compared to a waitlist control group ($n = 78$) without intervention across three measurement points (T0 = before the intervention, T1 = 6 weeks after training onset, T2 = 12 weeks after training onset). The dependent variables included mindfulness, self-efficacy, and indicators of well-being. Well-being was operationalized through measures of perceived stress, sleep quality, fatigue, and serenity. Already at T1, the expected positive changes were observed in all dependent variables within the experimental group. At T2, analyses of covariance revealed an increase in mindfulness and self-efficacy. Regarding well-being, significant effects were observed on perceived stress, fatigue, and serenity, whereas no training effects were found for sleep quality. These findings provide empirical evidence for the effectiveness of the online mindfulness training by The Mindful Lab and substantiate participation recommendations. The training can be completed flexibly in terms of both time and location and does not require prior knowledge. Consequently, it constitutes low-threshold, flexible, and easily accessible intervention for a broad target group. To increase the health benefits of the training, regular, independent mindfulness practice is recommended based on explorative analyses. The study results form the basis for an application for scientific certification by the German Central Testing Center for Prevention (ZPP) and thereby contribute to the expansion of the current prevention service within the healthcare system.

Keywords: stress, mindfulness, health, prevention, online interventions

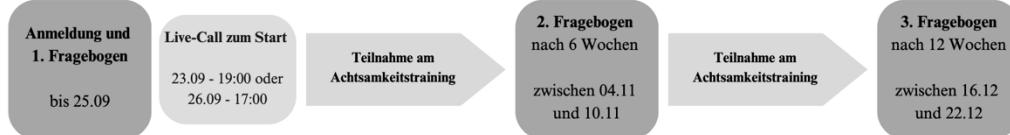
Anhang E

Ablauf der Studie

Abbildung E1

Zeitlicher Ablauf der Studie gemäß den Anmeldeinformationen

Experimentalgruppe



Wartelisten-Kontrollgruppe



Anmerkung. Der dargestellte Ablauf entspricht dem ersten Erhebungszeitraum; die Daten wurden für den zweiten Erhebungszeitraum entsprechend angepasst.