

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Evaluierung eines Trainingsprogramms der Universität Bern

Wollen Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen? Sind Sie interessiert, an einem Forschungsprojekt aus der Positiven Psychologie teilzunehmen? Dann haben wir das perfekte Training für Sie! Unser **kostenloses** Trainingsprogramm hat zum Ziel, Ihre Achtsamkeit am Arbeitsplatz mit einem Arbeitskollegen / einer Arbeitskollegin zu stärken. Das Training beinhaltet dabei diverse Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Es handelt sich um ein Forschungsprojekt, welches an der Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie des Instituts für Psychologie der Universität Bern entwickelt wurde.

Achtsamkeit beschreibt einen Zustand der nichtbewertenden Aufmerksamkeit, gerichtet auf gegenwärtige Ereignisse. Anders gesagt: Im Hier und Jetzt sein und beobachten was im eigenen Körper, in den Gedanken und in der Welt rundherum passiert, ohne das Wahrgenommene zu bewerten. Die positiven Effekte, die Achtsamkeit auf die eigene Person haben kann (z.B. weniger gestresst, glücklicher, kreativer), wurden bereits in vielen Studien untersucht und sind gut belegt. Unser Training zielt darauf ab, Achtsamkeit auf die eigene Person und auf zwischenmenschliche Beziehungen auszuweiten.

Was haben Sie davon?

- Sie bekommen ein kostenloses Achtsamkeitstraining für sich und einen Arbeitskollegen / eine Arbeitskollegin, mit dem Ziel, Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.
- Sie reflektieren Ihr zwischenmenschliches Verhalten und lernen so sich und Ihre Mitmenschen besser kennen.
- Durch Ihre Teilnahme leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Forschung der Positiven Psychologie, welche das Ziel verfolgt, Menschen glücklicher zu machen. Dabei werden Sie unterstützt positive Emotionen, Erfüllung sowie Sinn zu verstehen und aufzubauen.
- Am Ende des Programms erhalten Sie auf Wunsch eine Rückmeldung zu Ihrem individuellen Trainingserfolg und zu den bearbeiteten Fragebögen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

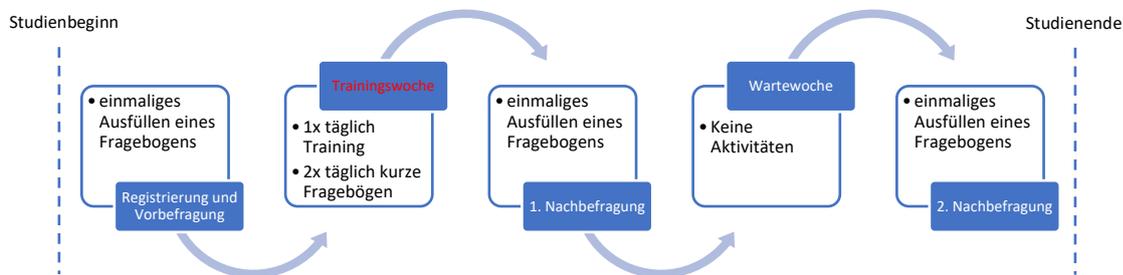
Sie und Ihr Arbeitskollege / Ihre Arbeitskollegin...

- sind mindestens 18 Jahre alt
- besitzen gute deutsche Sprachkenntnisse
- arbeiten fünf Tage die Woche
- tauschen sich mind. 1x pro Woche aus
- befinden sich momentan nicht in psychotherapeutischer Behandlung.

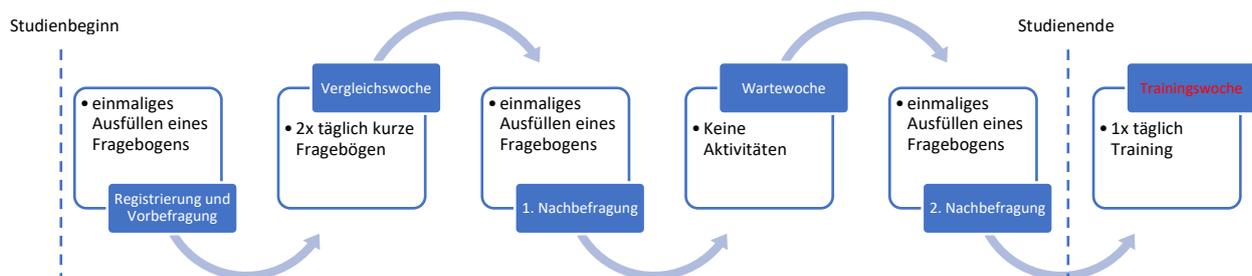
Ablauf

Nach der Registrierung werden Sie und Ihr Arbeitskollege / Ihre Arbeitskollegin zufällig zu einer von **drei Trainingsgruppen** zugeteilt:

Zwei Trainingsgruppen werden unmittelbar nach der Registrierung und dem Bearbeiten der ersten Fragebögen (ca. 15 min.) mit dem Training beginnen können. Die Trainingsphase dauert eine Woche und nimmt täglich ca. 35 Minuten in Anspruch. Sie werden während der Trainingsphase jeden Tag diverse **Meditations- und Achtsamkeitsübungen** durchführen, reflektieren und beantworten ein paar Fragen. Zusätzlich werden Sie in der Trainingswoche jeden Abend gebeten nach dem Arbeiten einen kurzen Fragebogen auszufüllen (ca. 5 min.). In der ersten und dritten Woche nach dem Training werden Sie gebeten, an den beiden Nachbefragungen teilzunehmen (ca. 5 min.).



Die dritte Gruppe wird anstelle des Trainings eine Woche lang 2-mal täglich die Fragebögen ausfüllen (ca. 5 min. pro Tag). Ansonsten ist der Ablauf gleich. In der Woche nach der 2. Nachbefragung wird auch für diese Gruppe das Training freigeschaltet, sodass auch sie von den positiven Effekten von Achtsamkeit profitieren können.



Zu welcher Gruppe Sie zugeteilt werden, erfahren Sie nach dem Ausfüllen der Vorbefragung. Es ist nicht möglich die Gruppen zu wechseln. Die Bildung von drei Gruppen ist zur Evaluation des Trainingsprogramms erforderlich.

Die Trainingsübungen können **bequem von überall** am Computer durchgeführt werden. Sie werden per E-Mail über alle Befragungen und Trainingseinheiten informiert und erinnert.

Anmeldung für die Teilnahme

Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind, fragen Sie jemanden in Ihrem Team, ob er/sie bereit ist, mit Ihnen an der Studie teilzunehmen. Sobald Sie jemanden gefunden haben, können Sie sich über [diesen Link](https://psyunibe.qualtrics.com/jfe/form/SV_2cmHkBB7UMeckMC) (https://psyunibe.qualtrics.com/jfe/form/SV_2cmHkBB7UMeckMC) für die Studie anmelden. Bitte geben Sie hier **Ihre E-Mail-Adresse** und **die Ihres Arbeitskollegen / Ihrer**

Arbeitskollegin an. Bitte geben sie **je eine E-Mail-Adresse an, mit welcher Sie beide an der Studie teilnehmen** möchten. Es ist wichtig, dass Sie und Ihr Arbeitskollege / Ihre Arbeitskollegin jederzeit Zugang zum E-Mail-Postfach haben, da wir Ihnen per Mail Fragebögen zusenden werden. Über den untenstehenden Link haben Sie die Möglichkeit uns mitzuteilen, **wann Sie mit der Studie beginnen möchten**. In der Woche vor der gewünschten Studienteilnahme werden Sie von uns via Mail instruiert, wie Sie sich auf unserer Trainingswebsite einen Account erstellen und sich für die Studie registrieren können.

Bitte bedenken Sie bei der Anmeldung, dass Sie zufällig zu einer der Gruppen zugeteilt werden: Es ist also im Vorhinein nicht klar, ob Sie in der Woche 1 am Training teilnehmen werden, oder lediglich die Fragebögen ausfüllen werden. Planen Sie Ihre Studienteilnahme entsprechend so, dass Sie in dieser Woche genügend Zeit haben für das Training und die Fragebögen. Da Sie das Training jeweils gemeinsam durchführen werden, ist es wichtig, dass Sie sicherstellen, dass Sie und Ihr Arbeitskollege / Ihre Arbeitskollegin beide zur gleichen Zeit das Training durchführen können (z.B. jeden Morgen von 07:30 – 8:00 Uhr).

Datenschutz

Alle Daten werden **vertraulich** behandelt. Nach Ihrer Registrierung wird Ihnen ein persönlicher Code zugeordnet, der keine Rückschlüsse auf Ihre Person zulässt. Die Daten sind anonymisiert und werden aggregiert ausgewertet, sodass keine Aussagen über Einzelpersonen möglich sind. Sie können jederzeit von der Studie **zurücktreten** und das Trainingsprogramm abbrechen.

Ethische Überlegungen

Da es sich um ein neuentwickeltes Programm handelt, welches wissenschaftlich evaluiert wird, ist es möglich, dass keine Effekte gefunden werden. In vergleichbaren Studien wurden keine negativen Effekte auf die Gesundheit der Studienteilnehmenden berichtet. Das Programm unterliegt den ethischen Richtlinien der Universität Bern und wurde von der zuständigen Ethikkommission genehmigt.

Wenn wir Ihr Interesse an unserer Studie «Achtsamkeit am Arbeitsplatz» geweckt haben, können Sie sich über [diesen Link](https://psyunibe.qualtrics.com/jfe/form/SV_2cmHkBB7UMeckMC) (https://psyunibe.qualtrics.com/jfe/form/SV_2cmHkBB7UMeckMC) für die Studie anmelden. Bitte beachten Sie, dass sich **nur eine Person**, also entweder Sie selbst oder Ihr Arbeitskollege/Ihre Arbeitskollegin, für die Studie anmelden muss.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unsere Forschung durch Ihre Teilnahme an dieser Studie unterstützen würden und danken Ihnen bestens für Ihre Teilnahme!

Freundliche Grüsse
Ihr Forschungsteam

Projektleitung:
Dr. Dandan Pang
Institut für Psychologie
Universität Bern
E-Mail: mindfulness@psy.unibe.ch