

# **Masterarbeit - Intervention zur Reduktion des Stresserlebens, u.a. - 50€ Gutscheine zu gewinnen**

**Beitrag von „Benjamin\_m“ vom 28. Juni 2025 16:38**

Hello, liebe Lehrkräfte!

Ich bin Student der Wirtschaftspsychologie an der Fachhochschule für Ökonomie und Management (FOM) in Köln und suche Lehrkräfte für meine Masterarbeit.

Es handelt sich hierbei um eine appbasierte Meditationsintervention mittels 7mind+ (Teilnehmer:innen erhalten 3 Monate kostenlosen Zugang).

Die Wirksamkeit appbasierter Maßnahmen in Bezug auf unterschiedliche Konstrukte ist gut belegt und konnte bereits für viele Zielgruppen nachgewiesen werden, bisher aber nicht speziell für Lehrkräfte. Diese sind, wie andere helfende, pflegende und lehrende Berufsgruppen, besonders stark psychischen beruflichen Belastungen ausgesetzt, was sie vulnerabel gegenüber Erkrankungen, wie z. B. Burnout oder Depressionen, macht. Ich möchte hier klarstellen, dass es sich hierbei NICHT um eine Form esoterischer oder New-Age-Meditation, sondern um eine wissenschaftlich fundierte Form der Meditation handelt (*MBSR, mindfulness-based stress reduction* oder auch *Achtsamkeitsmeditation* basierend auf Kabat-Zinn). Die (positive) Wirkung, insbesondere in Bezug auf die geschilderten Probleme der Berufsgruppen ist, in der klassischen Form, Präsenztraining à 45 Minuten/Tag, gut nachgewiesen.

Ein Nachweis über eine kürzere, appbasierte Form steht noch aus.

Ziel der Untersuchung ist der Nachweis zur Wirksamkeit einer alltagstauglichen Methode zur Förderung diverser Aspekte der psychischen Gesundheit bei Lehrkräften.

## **Wer:**

- Die Untersuchung richtet sich an Lehrkräfte und Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst aller Schulformen.

## **Umfang:**

- Teilnehmer:innen sollen 2 Fragebögen à 10-15 Minuten ausfüllen.
- 2 Wochen, nach Möglichkeit, tägliches Meditieren (je nach Einheit 9-15 Minuten), kann nahezu überall durchgeführt werden.

## **Vorteile** (erwartet aufgrund bisheriger Untersuchungen):

- Weniger Stresserleben.

- Besserer Schlaf.
- Mehr Vitalität.
- weitere...

### **Incentives:**

- Wie bereits erwähnt, gibt es einen kostenlosen, 3-monatigen Zugang zu *7mind+* (kann auch nach Ablauf der Untersuchung weiter genutzt werden).
- Gutscheinverlosung am Abschluss der Untersuchung für die, die Interesse haben. Möglich sind Gutscheine, die online erworben und versendet werden können (deutscher Raum, z. B. Amazon.de, wunschgutschein.de, etc.).  
-> 50€ pro Gutschein, 3 Gutscheine pro 50 Teilnehmer (wird aus dem Schlüssel errechnet  
-> 33 Teilnehmer = 2 Gutscheine, 50 = 3, etc.)

Die Erhebung erfolgt anonym und unter Einhaltung der Datenschutzgrundverordnung. Eine Zuordnung zu einzelnen Personen ist nicht möglich. Es ist jederzeit möglich, ohne Angabe von Gründen auszusteigen und seine Eingaben löschen zu lassen.

Der Link führt zur **Anmeldung** an der Studie, nicht zum ersten Fragebogen. Der Einladungslink zu den Fragebögen erfolgt nach Ende der Anmeldephase.

HINWEIS: Aufgrund eines technischen Fehlers ist die Anmeldung per Double-Opt-in-Verfahren aktuell nicht möglich (Eingabe der E-Mail-Adresse mit Versand eines Bestätigungslinks), daher bitte genau darauf achten, dass die eingegebene E-Mail-Adresse auch wirklich korrekt ist. Vielen Dank!

<https://survey.fom.de/befragung-meditations-app/>

Ich danke schon mal allen, die Interesse haben, im Voraus! Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Die Untersuchung darf **sehr gerne** mit anderen Lehrkräften **geteilt** werden! Bei Bedarf verschicke ich auch gerne einen Flyer in Form einer PDF-Datei.