

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

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

Hallo, 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.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 28. Juni 2025 17:11**

**Zitat von Benjamin\_m**

**Wer:**

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

---

Gibt es einen Grund dafür, das auf Anwärter: innen zu begrenzen?

---

**Beitrag von „SwinginPhone“ vom 28. Juni 2025 17:56**

Da steht doch extra „Lehrkräfte“ und dann „Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst“.

---

**Beitrag von „CDL“ vom 28. Juni 2025 18:15**

Zitat von SwinginPhone

Da steht doch extra „Lehrkräfte“ und dann „Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst“.

Danke, das hat mein Hirn nicht korrekt verarbeitet vorhin und war im Schnelllesemodus von irgendeiner Genderform ausgegangen. Zu viel Sonne heute, Hirn weggebrutzelt. 

---

**Beitrag von „SwinginPhone“ vom 28. Juni 2025 18:18**

Cool ... eine Doppelnennung einer neutralen Form, damit man auch die neutralen, die neutraler sind als die, die nicht ganz so neutral, aber immer noch neutral sind, abbilden kann ... Cool!

Frische Brise in den Süden schick

---

**Beitrag von „Frau Du“ vom 28. Juni 2025 20:17**

Wann genau wird die Untersuchung stattfinden? Ich frage wegen der bevorstehenden Sommerferien, die ja womöglich die Ergebnisse der Fragebögen (die ja vermutlich etwas mit dem aktuellen Stressempfinden, Wohlbefinden... zu tun haben werden) beeinflussen könnten ☺

---

### **Beitrag von „pepe“ vom 29. Juni 2025 11:14**

#### Zitat von CDL

Danke, das hat mein Hirn nicht korrekt verarbeitet vorhin und war im Schnellesemodus von irgendeiner Genderform ausgegangen.

Lehrkräfte und Lehrkräft\*innen... 

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 29. Juni 2025 11:17**

#### Zitat von pepe

Lehrkräfte und Lehrkräft\*innen... 

Am Nachmittag werde ich beim Spaziergang das Hirn wieder etwas anbrutzeln lassen, danach kann ich dir wieder sagen, wie mein Hirn das meinte. Momentan bin ich noch zu erfrischt und erholt nach einer Stunde im leeren Schwimmbad und einer entspannten Meditation.

---

### **Beitrag von „Benjamin\_m“ vom 29. Juni 2025 17:38**

#### Zitat von SwinginPhone

Cool ... eine Doppelnennung einer neutralen Form, damit man auch die neutralen, die neutraler sind als die, die nicht ganz so neutral, aber immer noch neutral sind, abbilden

kann ... Cool!

Frische Brise in den Süden schick

Tut mit leid, es herrscht die zwingende Vorgabe auf die Gendergerechtigkeit zu achten, bzw. diese nach Möglichkeit durch neutrale Alternativen zu umgehen. Bei längeren Texten ist der "Gender-Hinweis" erlaubt, bzw. muss zwingend dort stehen. Bei Nichteinhaltung droht Notenabzug als Tadelung. Daher die sperrigen Formulierungen.

#### Zitat von Frau Du

Wann genau wird die Untersuchung stattfinden? Ich frage wegen der bevorstehenden Sommerferien, die ja womöglich die Ergebnisse der Fragebögen (die ja vermutlich etwas mit dem aktuellen Stressempfinden, Wohlbefinden... zu tun haben werden) beeinflussen könnten ☺

Die Annahme ist vollkommen korrekt. Das wird definitiv zu Verzerrungen führen. Ich bin aber der Hoffnung, dass ich genug Teilnehmer\*innen zusammen bekomme, um mit zwei Gruppen arbeiten zu können und so ggf. die Störvariable "Ferien" zu berechnen. Dies würde dann eventuell auch zu weiteren, interessanten Erkenntnissen führen 😊

Das Ganze ist leider abhängig von der Anzahl der Anmeldungen. Für signifikante Ergebnisse bestimmter Konstrukte brauche ich eine Mindestzahl an Teilnehmern\*innen. Ohne die brauche ich aber leider nicht anfangen, weil das Ergebnis sonst ohne Aussagekraft bleibt. Ich bin schon seit einigen Wochen dran Teilnehmer zu gewinnen, bin nur leider sehr spät auf das Forum hier gestoßen, sondern habe Schulen im Umkreis angeschrieben und bin mit dem Rad vorbei gefahren, um Plakate dort zu lassen (bisher knapp 39). Umso dankbarer bin ich natürlich für alle, die mitmachen!

---

Generell noch als Anmerkung: Es werden natürlich mindestens drei Gutscheine verlost!

### **Beitrag von „SwinginPhone“ vom 29. Juni 2025 18:08**

#### Zitat von Benjamin\_m

Tut mit leid, es herrscht die zwingende Vorgabe auf die Gendergerechtigkeit zu achten, bzw. diese nach Möglichkeit durch neutrale Alternativen zu umgehen. Bei längeren

Texten ist der "Gender-Hinweis" erlaubt, bzw. muss zwingend dort stehen. Bei Nichteinhaltung droht Notenabzug als Tadelung. Daher die sperrigen Formulierungen.

Die Anmerkung galt auch nicht Dir. Es war eine Frotzelei unter vom Schuljahresendstress geplagten Lehrkräften hier im Forum.

---

### **Beitrag von „Benjamin\_m“ vom 1. Juli 2025 11:04**

#### Zitat von SwinginPhone

Die Anmerkung galt auch nicht Dir. Es war eine Frotzelei unter vom Schuljahresendstress geplagten Lehrkräften hier im Forum.

Sei euch natürlich gegönnt. Ich dachte, ich sag es nur schnell, weil das es für viele zum Aufregerthema taugt und ich da aber keinen Einfluss drauf habe.