

## **Zusammenfassung**

Unternehmen müssen neue Ansätze entwickeln, um den mit der Arbeit 4.0 verbundenen Risiken für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu begegnen. Eine Möglichkeit dazu ist die Förderung von Achtsamkeit. Traditionell männlich konnotierte Eigenschaften können mit achtsamem Verhalten in Konflikt stehen. Das Ziel dieser Studie besteht daher darin, herauszufinden, welche Alltagspraktiken junge Männer anwenden, um ihre psychische Gesundheit zu stärken, wie diese Praktiken mit Achtsamkeit zusammenhängen und wie diese Männer über Achtsamkeit sowie achtsamkeitsfördernde Maßnahmen im Arbeitskontext denken und sprechen. Ich führte halbstrukturierte, problemzentrierte Interviews mit zehn Männern im Alter von 25 bis 35 Jahren durch. Die Daten wurden hermeneutisch analysiert und mittels qualitativer Inhaltsanalyse strukturiert ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass die jungen Männer unterschiedliche Alltagspraktiken anwenden, die zum Teil direkt mit dem Konzept der Achtsamkeit verbunden sind. In einigen Fällen ist die Verbindung indirekt oder abhängig von der Einstellung, mit der die Aktivität ausgeübt wird. Viele Interviewpartner betonen die Bedeutung von Achtsamkeit und verknüpfen sie mit Selbstwahrnehmung und Empathie. Es sind jedoch auch Stereotypen und Vorurteile erkennbar. Die meisten Befragten zeigen Interesse an achtsamkeitsfördernden Angeboten, haben jedoch unterschiedliche Vorstellungen über deren konkreten Inhalt. Die Rahmenbedingungen und sozialen Normen spielen eine entscheidende Rolle. Die Verankerung von Achtsamkeit im Arbeitskontext wird gewünscht, da Inkongruenzen zwischen Unternehmenskultur und Angebot als unglaubwürdig wahrgenommen werden. Die Ergebnisse dieser Studie liefern wichtige Erkenntnisse für die Entwicklung von Achtsamkeitsprogrammen und zeigen gleichzeitig bestehende Spannungsfelder auf, die weiter erforscht werden sollten. Dies betrifft zum einen das Spannungsfeld zwischen der Förderung der psychischen Gesundheit und einer Leistungskultur und zum anderen das Spannungsfeld zwischen Achtsamkeit und traditionellen Vorstellungen von Männlichkeit.