

**Titel:** Die Effekte von Charakterstärken und Achtsamkeit auf Wohlbefinden, Stress, Arbeitszufriedenheit und Arbeitsleistung: Eine Interventionsstudie

**Verfasserin:** Valentina Vylobkova

**Betreuerin:** MSc. Dandan Pang

**Referent:** Prof. Willibald Ruch

Die Masterarbeit wurde im April 2017 am Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich eingereicht.

**Zusammenfassung:** Psychische Gesundheit und Work-Life-Balance spielen in einer Gesellschaft mit hohen Leistungsansprüchen eine immer wichtigere Rolle. Arbeit nimmt im Leben des modernen Menschen eine zentrale Rolle ein (Hulin, 2014). Diese Masterarbeit ist aus meiner Faszination für die Positive Psychologie, insbesondere für Charakterstärken, sowie für Achtsamkeit und deren Rolle für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden entstanden. Obwohl Charakterstärken und Achtsamkeit viele Ähnlichkeiten in Bezug auf ihre positiven Auswirkungen auf gesundheits- und arbeitsbezogene Variablen aufweisen, wurde der Zusammenhang zwischen den Konstrukten nur selten untersucht. Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich daher mit der Frage, inwieweit Zusammenhänge zwischen einzelnen Charakterstärken und Achtsamkeit bestehen und welche Auswirkungen die beiden Konstrukte auf gesundheits- und arbeitsbezogene Variablen aufweisen.

Diese Fragestellung wurde in einer Interventionsstudie untersucht. Im Rahmen der Studie wurden die Effekte eines Achtsamkeitstrainings (MBSR) und eines achtsamkeitsbasierten Stärkentrainings (MBSP) auf Stress, Wohlbefinden, Arbeitszufriedenheit und Arbeitsleistung erforscht. Die Gesamtstichprobe bestand aus 63 Personen, die teilweise randomisiert zu zwei Interventionsgruppen (MBSR und MBSP) und einer Warteliste-Kontrollgruppe zugeteilt wurden. Jede Gruppe bestand aus 21 Personen, wobei das mittlere Alter der Teilnehmenden 44 Jahre betrug und alle Teilnehmende zu mindestens 50% berufstätig waren. Die Daten wurden zu drei Messzeitpunkten – vor der Intervention (Pretest), unmittelbar nach der Intervention (Posttest) und einen Monat nach der Intervention (Follow-Up) erhoben. Alle Teilnehmenden füllten Online-Fragebögen zur Achtsamkeit, zu 24 Charakterstärken und deren Anwendung am Arbeitsplatz, zum wahrgenommenen Stress, zum Wohlbefinden und zur Arbeitszufriedenheit aus. Ausserdem wurde die Arbeitsleistung der Teilnehmenden zu allen Messzeitpunkten durch die Vorgesetzten eingeschätzt.

Die gefundenen Effekte der einzelnen Charakterstärken auf Achtsamkeit entsprachen den Annahmen. So wiesen Liebe zum Lernen, Freundlichkeit und Spiritualität förderliche Auswirkungen auf fünf Facetten der Achtsamkeit auf. Bezüglich weiterer Charakterstärken wie Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Weisheit, Tapferkeit, Ausdauer, Authentizität, Enthusiasmus, Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz und Selbstregulation wurden fördernde

Effekte auf zwei bis vier Facetten der Achtsamkeit gefunden. In beiden Interventionsgruppen wurden positive Effekte durch das Training auf die Achtsamkeit im Posttest und im Follow-Up festgestellt. In der MBSR-Gruppe stieg die Arbeitszufriedenheit und das Wohlbefinden und sank der wahrgenommene Stress. In der MBSP-Gruppe konnte eine Tendenz zur Steigerung der Arbeitsleistung gefunden werden. In beiden Interventionsgruppen ging die häufigere Anwendung von Enthusiasmus im Berufsleben mit höherer Arbeitsleistung einher. Allgemein sprechen die Ergebnisse der vorliegenden Studie für einen Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Achtsamkeit. Die Kombination der Charakterstärken und der Achtsamkeit in einem Training scheint sich förderlich auf die Arbeitsleistung auszuwirken und eine praktische Anwendung von Charakterstärken sowie der Achtsamkeit im Alltag scheint relevant für das Wohlbefinden bei der Arbeit und im Privatleben zu sein.