

# RETURN ON MEANING

Ergebnisse der einjährigen und weltweit größten  
Achtsamkeitsstudie in einem Unternehmen der  
Tech-Branche

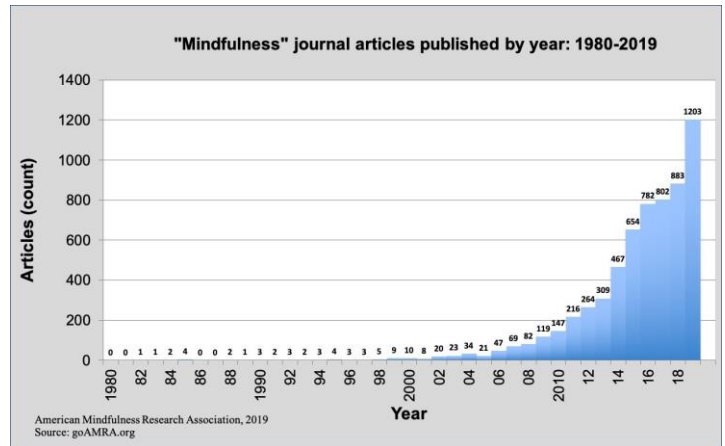


# RETURN ON MEANING

## 1. HINTERGRUND

Seit einigen Jahren wird die **Wirkung von Achtsamkeit** verstärkt erforscht (vgl. Hehn & Hehn, 2015). Im Jahr 2019 gab es beispielsweise weltweit über 1.000 wissenschaftliche Studien. Dabei konnte die positive Wirkung von Achtsamkeit u.a. auf Resilienz, Gelassenheit und Wohlbefinden gezeigt werden (vgl. u.a. Bartlett et al., 2019; Vonderlin et al., 2020).




Im Kontext zu **Achtsamkeit in Organisationen** ist die Forschungslage allerdings noch überschaubar. Insbesondere Studien, welche die Wirkung von verschiedenen Achtsamkeitsinterventionen (z.B. Training, App) im Zeitverlauf und im Vergleich zu einer Kontrollgruppe wissenschaftlich messen, sind eher selten.



Quelle: [www.https://goamra.org/resources/](https://goamra.org/resources/)

Die aktuelle Studie von RETURN ON MEANING erfüllt diese Kriterien und ist mit >340 Teilnehmenden die weltweite größte Achtsamkeitsstudie in der Tech-Branche (vgl. Vonderlin et al., 2020). Geplant ist eine zweite Studie mit einem weiteren Unternehmen unter wissenschaftlicher Leitung von **Prof. Johannes Michalak**, Lehrstuhlinhaber der Fakultät für Gesundheit an der Universität Witten/Herdecke und eine Koryphäe im Bereich Achtsamkeit sowie der Professorin für Wirtschaftspsychologie, **Prof. Hannah Möltner** von der Hochschule für Oekonomie und Management in Essen, ebenfalls eine ausgewiesene Expertin dem Gebiet der Achtsamkeit. Die Relevanz von Achtsamkeitstechniken für Führung und Gesundheit steht im Fokus, die Wirkung der App MOMENTUM wurde dabei evaluiert.

## 2. STUDIENDESIGN

| TEAM   | FAKTEN   |
|--|--|
|  <p><b>Prof. Dr. Johannes Michalak</b></p>  <p><b>Prof. Dr. Hannah Möltner</b></p> <p><b>RETURN ON MEANING</b><br/><b>Dr. Svea von Hehn</b><br/><b>Johanna Rauls</b></p> | <p><b>Erhebungszeitraum:</b> Sep. 2019 – Sep. 2020 an zwei Zeitpunkten; Messintervall von 6 Wochen (Prätest vor der Intervention, Posttest nach 6 Wochen)</p> <p><b>Stichprobe:</b> n = 344, Ø 39 Jahre alt, 37% männlich, 62% weiblich, 1% divers</p> <p><b>Methode:</b> Fragebogen mit 8 Skalen (57 Fragen):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit (CAMS-R)</li> <li>• Wohlbefinden (WHO-I-5)</li> <li>• Emotionale Erschöpfung (MBI Subskala)</li> <li>• Arbeitsengagement (UWES-9)</li> <li>• Selbstwirksamkeit (OSS-SF)</li> <li>• Anforderungen, Kontrolle, soziale Unterstützung (DCSQ)</li> </ul> <p><b>Design:</b> Quasiexperimentelles Interventions-Kontrollgruppen-Design</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe 1: eintägiges Präsenztraining</li> <li>• Gruppe 2: mit der App MOMENTUM über sechs Wochen</li> <li>• Gruppe 3: Kombination aus Training, App und wöchentlichen Webinaren</li> <li>• Kontrollgruppe</li> </ul> |
| <p><b>SMARTPHONE APP</b></p>   |  |
|   | <p><b>Auswertung:</b> Mixed ANOVA Verfahren, Post-Hoc-Tests und Korrelationen auf 5%-Signifikanzniveau</p>   |

# RETURN ON MEANING

## 3. ERGEBNISSE

| LEADERSHIP   | GESUNDHEIT  | SELBSTFÜHRUNG   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Achtsamkeit erhöht signifikant die <b>berufsspezifische Selbstwirksamkeit</b><sup>1</sup>, die wiederum positiv mit Arbeitsleistung und Zufriedenheit korreliert</li> <li><b>Achtsamkeit erhöht zudem das Arbeitsengagement</b>, das positiv mit Freude während der Arbeit korreliert<sup>2</sup></li> </ul> <p>Speziell die Intervention erhöht ebenfalls die <b>Selbstwirksamkeit</b></p> <p><sup>1</sup> <math>p &lt; .05</math>, partielles <math>\eta^2 = .084</math> (mittlerer Effekt nach Cohen, 1988)</p> <p><sup>2</sup> <math>r = .50/.57</math></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Achtsamkeit geht mit einer Erhöhung von <b>Wohlbefinden</b><sup>3</sup> und einer Senkung der <b>emotionalen Erschöpfung</b><sup>4</sup> einher</li> <li>Insbesondere die 6-wöchige Nutzung der <b>MOMENTUM-App</b> zeigt große Effekte (im Vergleich zu Vorher-Nachher und im Vergleich zur Kontrollgruppe)</li> </ul> <p><sup>3</sup> Korrelation mit Wohlbefinden <math>r = .38/.49</math></p> <p><sup>4</sup> Korrelation mit emot. Erschöpfung <math>r = -.48/-.54</math></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Achtsamkeitstrainings und die App schulen zudem <b>Gelassenheit</b>, d.h. die Fähigkeit, <b>inne zu halten</b> und die „Pausentaste“ innerlich zu finden, bevor reagiert wird</li> <li>Dies geht mit <b>weniger Ärger</b> und <b>reduzierten Konflikten</b> in Interaktionen einher</li> </ul> |

## 4. FAZIT

Die Interventionsstudie zeigt, dass Achtsamkeit **signifikant positive Effekte auf berufsbezogene Fähigkeiten** sowohl für das Leadership als auch das Gesundheitsmanagement hat. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass ein Trainingsprogramm über mehrere Wochen in Kombination mit der App MOMENTUM eine nachhaltige Veränderung bewirkt. Mit Blick auf die Herausforderungen der VUKA<sup>1</sup>-Welt stellt Achtsamkeit eine stärkende Ressource dar, die bestmöglich kultiviert werden sollte.

<sup>1</sup> VUKA = Volatilität, Unsicherheit, Komplexität, Ambiguität

### Literatur:

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., & Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of occupational health psychology, 24*(1), 108.

Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied psychological measurement, 12*(4), 425-434.

Von Hehn, A., & Von Hehn, S. (2015). *Achtsamkeit in Beruf und Alltag*. Haufe-Lexware.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-Based Programs in the Workplace: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness, 1-20*.

# RETURN ON MEANING

---

Für weitere Fragen zur Studie melden Sie sich gerne bei:

**Dr. Svea von Hehn**

Partnerin

RETURN ON MEANING GmbH

Svea@returnonmeaning.com

<https://www.returnonmeaning.de/momentum-achtsamkeit>