

Master- Thesis

Das TrophoTraining: Erste Ansätze einer quantitativ- summativen Evaluation

abgegeben am 18. 12. 2018 im Prüfungssekretariat

Prüfer: Prof. Dr. Jansen

SRH Fernhochschule Riedlingen

Studiengang: Wirtschaftspsychologie, Leadership & Management, 4. Semester

Von

Julia-Valerie Wagenländer

Salvatorstraße 13, 97074 Würzburg

Matrikelnummer:2002877

Abstract

Stress entsteht durch die Wahrnehmung und Bewertung einer Situation durch ein Individuum.¹ Der Umgang mit Stress sowie das Stresserleben resultieren dabei aus den individuellen Handlungs- und Regulationskompetenzen sowie den zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien einer betroffenen Person.² Das TrophoTraining stellt im Rahmen des regenerativen Stressmanagements eine Maßnahme zur Stressbewältigung dar³ und hat das Ziel den Umgang mit Stress zu erlernen sowie das Selbstbewusstsein und die Achtsamkeit im Umgang mit der eigenen Person zu stärken.⁴ Es besteht aus kurzen Konzentrationsübungen, welche dreimal täglich je eine Minute durchgeführt werden, und lässt sich in unterschiedlichen Lebensbereichen einsetzen.⁵

Die vorliegende Arbeit untersucht im Rahmen einer Querschnittsstudie den Einfluss des TrophoTrainings auf den Umgang mit Stress sowie das Stresserleben. Zur Datenerhebung wird ein Onlinefragebogen mit dem Messinstrument Stress- und Coping-Inventar nach Satow und der Abfrage nach den Erfahrungen mit dem TrophoTraining eingesetzt. Die Stichprobe N= 136 besteht aus 86 Frauen und 50 Männern. Als Kontrollgruppe werden Personen eingesetzt, die noch nicht an einem TrophoTraining teilgenommen haben. Dies entspricht einer Anzahl von 64 Personen.

Aus den Ergebnissen lässt sich ableiten, dass Unterschiede zwischen den Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern des TrophoTrainings vorliegen und das TrophoTraining Einfluss auf den Umgang mit Stress sowie das Stresserleben hat. Ebenso konnte dargelegt werden, dass die Teilnehmer durch die Anwendung des TrophoTrainings die Effekte wahrnehmen, die mithilfe des TrophoTrainings erreicht werden sollen. Dies sind mehr Gelassenheit, Ruhe, Entspannung sowie ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper. Aus der Befragung lässt sich darüber hinaus ableiten, dass ein sehr hoher Anteil der Teilnehmer das Training in der beruflichen Praxis einsetzt und die Anwendung im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements als sinnvoll erachtet. Dies könnte Ausgangspunkt für weitere Studien sein.

Schlagwörter: Stressmanagement, Stressbewältigung, TrophoTraining, Belastung, Entspannungstechnik, betriebliches Gesundheitsmanagement

¹ Vgl. Lazarus (1966), S. 5.

² Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 15.

³ Vgl. Patzelt (2015), S. 37.

⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16 ff.; Derbolowsky (2014), S. 106 ff.

⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 45 f.

Inhaltsverzeichnis

<u>Abstract</u>	2
<u>Abkürzungsverzeichnis</u>	5
<u>Abbildungsverzeichnis</u>	5
<u>1 Einleitung</u>	9
1.1 Problemstellung	9
1.2 Zielsetzung der Masterarbeit	10
1.3 Aufbau der Arbeit.....	11
<u>2 Theoretischer Teil - Stressmanagement</u>	13
2.1 Das allgemeine Stresskonzept nach Selye	13
2.1.1 Erläuterung der Stressoren.....	14
2.1.2 Darstellung der Stressreaktionen.....	16
2.2 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus	17
2.3 Folgen und Risiken von Stress	20
2.4 Entstehung von Stress im beruflichen Alltag	22
2.5 Stressbewältigung.....	25
2.5.1 Gesundheitliche Schutzfaktoren bei der Belastungsbewältigung	25
2.5.2 Individuelle Copingstrategien zur Stressbewältigung	29
2.5.3 Darstellung des TrophoTrainings und der Vergleich mit dem Autogenen Training.....	33
2.5.4 Maßnahmen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz	44
2.6 Zusammenfassung und Aufstellung von Hypothesen	47
<u>3 Methodik</u>	50
3.1. Stichprobe.....	51
3.2 Erläuterung der Vorgehensweise sowie des Fragebogens.....	52
3.3 Präzisierung der Variablen	53
<u>4 Auswertung des Fragebogens</u>	55
4.1 Ergebnisse der deskriptiv-explorativen Statistik	55
4.1.1 Stressbewältigung und Umgang mit Stress im beruflichen Alltag	55

4.1.2 Anwendung von Entspannungstechniken.....	59
4.1.3 TrophoTraining.....	60
4.2 Inferenzstatistische Untersuchungen	66
4.2.1 Hypothese 1: Unterschiede in der Stressbewältigung.....	66
4.2.2 Hypothese 2: Unterschiede im Stresserleben.....	68
4.2.3 Hypothese 3: Einfluss der Regelmäßigkeit der Anwendung des TrophoTrainings auf den Umgang mit Stress	70
4.2.4 Hypothese 4: Umgang mit Stress im beruflichen Alltag	71
4.3 Zusammenfassung der Ergebnisse.....	73
<u>5 Diskussion.....</u>	<u>74</u>
5.1 Interpretation der Ergebnisse	74
5.2 Qualität des eigenen Vorgehens (Objektivität, Reliabilität, Validität).....	81
<u>6 Fazit und Ausblick</u>	<u>86</u>
<u>Literaturverzeichnis.....</u>	<u>89</u>
Bücher und Monografien.....	89
Internetquellen	90
Zeitschriften	91
<u>Anhang</u>	<u>- 1 -</u>
<u>Ehrenwörtliche Erklärung</u>	<u>- 91 -</u>

Abkürzungsverzeichnis

α	=	Cronbachs Alpha
Kap.	=	Kapitel
PME	=	Progressive Muskelentspannung
SPSS	=	Statistical Package of the Social Sciences
SCI	=	Stress- und Coping- Inventar
TT	=	TrophoTraining
WHO	=	Weltgesundheitsorganisation

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Darstellung der Stressoren in Anlehnung an Rensing/ Koch/Rippe.	15
Abbildung 2: Veranschaulichung des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus.	18
Abbildung 3: Übersicht der Formeln des TrophoTrainings.	37
Abbildung 4: Stressbelastung der Befragten.	56
Abbildung 5: Mittelwertbetrachtung zu den Belastungen aus der Arbeitsumwelt der Befragten.	57
Abbildung 6: Darstellung der Mittelwerte zu den Gründen der Teilnahme.	61
Abbildung 7: Zusammenfassung der Ergebnisse.	73
Abbildung 8: Verteilung der Probanden nach Geschlecht.	1 -
Abbildung 9: Darstellung der Verteilung der Probanden nach Geschlecht.	1 -
Abbildung 10: Tabellarische Darstellung der Altersstruktur der Probanden.	2 -
Abbildung 11: Deskriptive Darstellung der Altersstruktur der Probanden.	2 -
Abbildung 12: Deskriptive Darstellung der Berufsausbildung nach Geschlecht der Probanden.	3 -
Abbildung 13: Tabelle zur Übersicht über die Antwortmöglichkeit "Sonstiges".	4 -
Abbildung 14: Balkendiagramm zur Übersicht über „Sonstiges“.	4 -
Abbildung 15: Tabellarische Darstellung zur Verteilung der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer am TrophoTraining.	4 -
Abbildung 16: Verteilung der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer am TrophoTraining.	5 -
Abbildung 17: Darstellung der Altersstruktur in Abhängigkeit von der Teilnahme oder Nicht-Teilnahme am TrophoTraining.	5 -
Abbildung 18: Darstellung des Geschlechts in Abhängigkeit von der Teilnahme am TrophoTraining.	6 -
Abbildung 19: Kenntnis der Nicht-Teilnehmer über das TrophoTraining.	7 -
Abbildung 20: Tabellarische Darstellung zur Stressbelastung der Befragten.	7 -
Abbildung 21: Grafische Darstellung zur Stressbelastung der Befragten.	8 -
Abbildung 22: Verarbeitete Fälle.	9 -
Abbildung 23: Mittelwertberechnung zum Umgang mit Stress.	10 -
Abbildung 24: Verarbeitete Fälle.	11 -
Abbildung 25: Bericht zur Mittelwertbetrachtung der Belastungen aus der Arbeitsumwelt der Befragten.	11 -
Abbildung 26: Verarbeitete Fälle.	12 -
Abbildung 27: Mittelwertberechnung zur Auswertung des Umgangs mit Stress im beruflichen Alltag.	12 -

Abbildung 28: Häufigkeit der Anwendung von Entspannungstechniken.....	- 13 -
Abbildung 29: Übersicht zur Anwendung von Entspannungstechniken.....	- 13 -
Abbildung 30: Statistik zur Anwendung von Entspannungstechniken.....	- 14 -
Abbildung 31: Anwendung des Autogenen Trainings.....	- 14 -
Abbildung 32: Anwendung von Fitness/ Ausdauersport.....	- 14 -
Abbildung 33: Anwendung von Atemübungen.....	- 15 -
Abbildung 34: Anwendung von Achtsamkeitsübungen.....	- 15 -
Abbildung 35: Anwendung von Progressiver Muskelentspannung.....	- 15 -
Abbildung 36: Anwendung des TrophoTrainings.....	- 15 -
Abbildung 37: Anwendung von Yoga.....	- 16 -
Abbildung 38: Anwendung von Meditation.....	- 16 -
Abbildung 39: Häufigkeitsverteilung.....	- 16 -
Abbildung 40: Anwendung nicht aufgeführter Möglichkeiten der Entspannung.....	- 17 -
Abbildung 41: Verarbeitete Fälle.....	- 17 -
Abbildung 42: Übersicht zur zeitlichen Einordnung der Teilnehmer am TrophoTraining.....	- 18 -
Abbildung 43: Verarbeitete Fälle zu den Lebensbereichen, in denen das TrophoTraining zum Einsatz kommt.....	- 19 -
Abbildung 44: Lebensbereich Finanzen/ Geldsorgen.....	- 19 -
Abbildung 45: Lebensbereich Arbeits-/ Ausbildungsplatz, Studium.....	- 20 -
Abbildung 46: Lebensbereich Familie.....	- 20 -
Abbildung 47: Lebensbereich Gesundheit.....	- 21 -
Abbildung 48: Lebensbereich Freizeit.....	- 21 -
Abbildung 49: Stress durch persönliche Erwartungen.....	- 22 -
Abbildung 50: Verarbeitete Fälle.....	- 23 -
Abbildung 51: Mittelwertberechnung für die Gründe der Teilnahme am TrophoTraining.....	- 23 -
Abbildung 52: Häufigkeitsverteilung.....	- 24 -
Abbildung 53: Auswertung zu den sonstigen Gründen für die Teilnahme am TrophoTraining.....	- 24 -
Abbildung 54: Häufigkeitsverteilung zur Zielerreichung des TrophoTrainings.....	- 25 -
Abbildung 55: Auswertung zu der Frage "Sind Sie Ihren Zielen durch das TrophoTraining nähergekommen?".....	- 25 -
Abbildung 56: Verarbeitete Fälle.....	- 26 -
Abbildung 57: Darstellung der Mittelwertbetrachtung zu den subjektiv spürbaren Effekten des TrophoTrainings.....	- 26 -
Abbildung 58: Häufigkeitsverteilung.....	- 27 -
Abbildung 59: Häufigkeitsdarstellung zur Beantwortung der Frage "Würden Sie Anderen die Teilnahme am TrophoTraining empfehlen?".....	- 27 -
Abbildung 60: Häufigkeitsverteilung.....	- 27 -
Abbildung 61: Häufigkeitsdarstellung zur Frage "Wenden Sie das TrophoTraining in der beruflichen Praxis an?".....	- 28 -
Abbildung 62: Häufigkeitsverteilung.....	- 28 -
Abbildung 63: Häufigkeitsdarstellung zur Befragung nach dem Einsatz des TT in der beruflichen Praxis.....	- 29 -
Abbildung 64: Häufigkeitsverteilung der Teilnehmer des TT.....	- 29 -
Abbildung 65: Häufigkeitsverteilung zu Erklärungen der Antwort "nein, weil..".....	- 30 -
Abbildung 66: Darstellung der Antworten der Teilnehmer des TrophoTrainings zur Befragung nach dem Einsatz des TrophoTrainings im Rahmen des beruflichen Gesundheitsmanagements.....	- 30 -
Abbildung 67: Häufigkeitsverteilung der Nicht-Teilnehmer des TT.....	- 31 -
Abbildung 68: Häufigkeitsverteilung zu Erklärungen der Antwort "nein, weil..".....	- 31 -
Abbildung 69: Darstellung der Antworten der Nichtteilnehmer zur Frage nach dem Einsatz des TrophoTrainings im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.....	- 32 -
Abbildung 70: Häufigkeitsverteilung.....	- 32 -

Abbildung 71: Bereitschaft der Nicht-Teilnehmer des TrophoTrainings zur Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining.....	33 -
Abbildung 72: Gruppenstatistik.....	34 -
Abbildung 73: Mittelwertberechnung (t-Test für unabhängige Stichproben) zum Umgang mit Stress der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer.....	37 -
Abbildung 74: Deskriptive Statistik.....	40 -
Abbildung 75: Darstellung der Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse – Vergleich zum Umgang mit Stress zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings unter Berücksichtigung des Zeitpunkts der Teilnahme.....	42 -
Abbildung 76: Gruppenstatistik.....	43 -
Abbildung 77: Mittelwertdarstellung zu den Symptomen, die die Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer bei Stress wahrnehmen können.....	46 -
Abbildung 78: Gruppenstatistik.....	47 -
Abbildung 79: Mittelwertbetrachtung zu den Gefühlen, die Stress bei den Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern auslöst.....	48 -
Abbildung 80: Deskriptive Statistik.....	53 -
Abbildung 81: Einfaktorielle Varianzanalyse zur Darstellung des Einflusses der regelmäßigen Anwendung des TT auf den Umgang mit Stress.....	55 -
Abbildung 82: Gruppenstatistik.....	56 -
Abbildung 83: Darstellung der Mittelwerte zum Vergleich der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag.....	57 -
Abbildung 84: Cronbachs Alpha.....	58 -
Abbildung 85: Item-Statistik.....	59 -
Abbildung 86: Item-Skala-Statistik.....	60 -
Abbildung 87: Berechnung des Cronbachs Alpha zur Skala der Variable Umgang mit Stress.....	60 -
Abbildung 88: Verbesserter Cronbachs Alpha.....	61 -
Abbildung 89: Verbesserte Item- Statistik.....	62 -
Abbildung 90: Verbesserte Item-Skala-Statistik.....	63 -
Abbildung 91: Verbesserte Item-Skala-Statistik zu Cronbachs Alpha.....	63 -
Abbildung 92: Cronbachs Alpha.....	64 -
Abbildung 93: Item- Statistik.....	65 -
Abbildung 94: Item-Skala-Statistiken.....	66 -
Abbildung 95: Berechnung des Cronbachs Alpha für die Skala zu Stressempfinden.-	66 -
-	
Abbildung 96: Verbesserter Cronbachs Alpha.....	67 -
Abbildung 97: Verbesserte Item- Statistik.....	68 -
Abbildung 98: Verbesserte Item-Skala-Statistiken.....	69 -
Abbildung 99: Verbesserte Item-Skala-Statistik.....	69 -
Abbildung 100: Cronbachs Alpha.....	70 -
Abbildung 101: Item-Statistik.....	70 -
Abbildung 102: Item-Skala-Statistik.....	71 -
Abbildung 103: Berechnung des Cronbachs Alpha für die Skala zum Umgang mit Stress im beruflichen Alltag.....	71 -
Abbildung 104: Cronbachs Alpha.....	72 -
Abbildung 105: Item-Statistik.....	72 -
Abbildung 106: Item-Skala-Statistik.....	73 -
Abbildung 107: Berechnung des Cronbachs Alpha für die Skala zu den subjektiven Effekten des TrophoTrainings.....	73 -
Abbildung 108: Verbesserter Cronbachs Alpha.....	74 -
Abbildung 109: Verbesserte Item-Statistik.....	74 -
Abbildung 110: Verbesserte Item-Skala-Statistik.....	75 -
Abbildung 111:Verbesserte Item,-Skala-Statistik zu Cronbachs Alpha.....	75 -
Abbildung 112: KMO- und Bartlett-Test zum Umgang mit Stress.....	75 -
Abbildung 113: Kommunalitäten.....	76 -
Abbildung 114: Erklärte Gesamtvarianz.....	77 -

Abbildung 115: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse.....	- 78 -
Abbildung 116: Rotierte Komponentenmatrix.....	- 79 -
Abbildung 117: Komponententransformationsmatrix.....	- 79 -
Abbildung 118: KMO- und Bartlett-Test zum Stressempfinden.	- 79 -
Abbildung 119: Kommunalitäten.	- 81 -
Abbildung 120: Erklärte Gesamtvarianz.....	- 82 -
Abbildung 121: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse.....	- 83 -
Abbildung 122: Rotierte Komponentenmatrix.....	- 84 -
Abbildung 123: Komponententransformationsmatrix.....	- 84 -
Abbildung 124: KMO- und Bartlett-Test zum Umgang mit Stress im beruflichen Alltag. . 84 -	- 84 -
Abbildung 125: Kommunalitäten.	- 85 -
Abbildung 126: Erklärte Gesamtvarianz.....	- 86 -
Abbildung 127: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse.....	- 86 -
Abbildung 128: Rotierte Komponentenmatrix.....	- 87 -
Abbildung 129: Komponententransformationsmatrix.....	- 88 -
Abbildung 130: KMO- und Bartlett-Test zu den subjektiven Effekten des TT.	- 88 -
Abbildung 131: Kommunalitäten.	- 88 -
Abbildung 132: Erklärte Gesamtvarianz.....	- 89 -
Abbildung 133: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse.....	- 89 -
Abbildung 134: Rotierte Komponentenmatrix.....	- 90 -

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Der Stressbegriff erfährt seit mehr als 40 Jahren eine zunehmende Popularisierung.⁶ Nach einer Forsa-Umfrage der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 fühlen sich 23% der Befragten häufig und 38% der Befragten manchmal gestresst.⁷ Einhergehend mit den steigenden Leistungsansprüchen der heutigen Dienstleistungsgesellschaft und den wachsenden Belastungen aus der Arbeitswelt, nimmt Stress einen immer größeren Anteil im Leben der Menschen ein.⁸ So führen bspw. die zunehmende Flexibilisierung der Arbeit und der mit der Globalisierung verbundene Druck der Wettbewerbsfähigkeit zu einer Intensivierung der Arbeit.⁹ Die daraus abgeleiteten Anforderungen bedeuten für den Einzelnen häufig mehr Mobilität, Flexibilität, Konkurrenzkampf und Angst um den Arbeitsplatz.¹⁰ Dies kann wiederum zu einem Anstieg des Stresslevels¹¹, zu Leistungseinbußen sowie zu stressbedingten Gesundheitsbeeinträchtigungen führen.¹² Eine Untersuchung in Deutschland aus dem Jahr 2004 zeigt, dass die Zahl der Mitarbeiter mit psychischen Problemen um 70% zugenommen hat. Die direkten Versorgungskosten für psychische Krankheiten lagen im Jahr 2004 bei 22,8 Milliarden Euro.¹³

Die Entstehung von Stress erfolgt durch das Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen Anforderungen und verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten. Stress entsteht, wenn die Anforderungen einer Situation die zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien übersteigen.¹⁴ Diese Wahrnehmung ist subjektiv. Ein Reiz kann bei einer Person Stress auslösen und von einer anderen Person nicht als Stressreiz wahrgenommen werden.¹⁵ Diese Erkenntnisse legt Lazarus in dem von ihm entwickelten transaktionalen Stressmodell dar, indem er subjektiv-kognitive Bewertungen von Situationen bei der Entstehung von Stress berücksichtigt.¹⁶ Neben diesen kognitiven Bewertungsprozessen haben auch individuelle Schutzfaktoren und Strategien zur Stressbewältigung Auswirkungen auf das Stresserleben des Einzelnen.¹⁷ Stress wird häufig als Ursache für unterschiedliche körperliche und

⁶ Vgl. Kaluza (2018), S. 15.

⁷ Vgl. Umfrage der Techniker Krankenkasse (2016), S. 6.

⁸ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 1.

⁹ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 15.; Kaluza (2018), S. 38.

¹⁰ Vgl. Kaluza (2018), S. 38.

¹¹ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 13.

¹² Vgl. Kaluza (2018), S. V.

¹³ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 58.

¹⁴ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 12.; Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 8 ff.

¹⁵ Vgl. Leonhardt (2016), S. 33.

¹⁶ Vgl. Lazarus (1966), S. 45.; Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 24.

¹⁷ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 24.; Kaluza (2018), S. 51 ff.

seelische Beeinträchtigungen herangezogen.¹⁸ Ebenso hat Stress Auswirkungen auf den Körper sowie die Psyche des Menschen.¹⁹ Langfristig kann Stress sogar die Entstehung von Erkrankungen, Burn-out oder Depressionen begünstigen.²⁰ Die Bewältigung von Stress steht zunehmend im Mittelpunkt unterschiedlicher Forschungsansätze. Unter Stressbewältigung versteht man die gezielte Anwendung von Kognitionen oder Verhaltensweisen, die zur Bewältigung oder Reduktion von Stressreaktionen dienen. Ohne eine effektive Stressbewältigung erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Stressreaktionen bzw. Stressfolgen chronifizieren und gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorgerufen werden. Aus diesem Grund ist die Entwicklung von Maßnahmen zur Stressbewältigung wichtig, um die Gesundheit des Einzelnen zu schützen.²¹

1.2 Zielsetzung der Masterarbeit

Nicht jedes Individuum ist gleichermaßen von Stress und dessen Folgen betroffen, da sich die individuellen Ressourcen der Menschen unterscheiden. Während die einen empfindlich auf Belastungssituationen reagieren, brauchen die anderen Stress, um Leistung zu zeigen.²² Daraus lässt sich ableiten, dass der Umgang mit Stress und vor allem die Stressbewältigung von der Einzelperson abhängt.²³ Dies führt zu der Frage, wie Menschen mit Stress umgehen und inwiefern sich die Stressbewältigungsstrategien unterscheiden.

Eine dieser Bewältigungsstrategien ist die Anwendung des TrophoTrainings nach Jakob Derbolowsky.²⁴ Das TrophoTraining stellt nach §20 StGB V ein anerkanntes Verfahren im Rahmen der Primärprävention dar und dient als Methode zur Entspannung und Stressreduktion.²⁵ Es besteht aus kurzen Konzentrationsübungen, welche dreimal täglich je eine Minute durchgeführt werden, und lässt sich in unterschiedlichen Lebensbereichen einsetzen.²⁶ Ziel des Trainings ist die Förderung bzw. Stärkung der Resilienz von Menschen sowie die Unterstützung im Umgang mit

¹⁸ Vgl. Kaluza (2018), S. 15.

¹⁹ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 58.

²⁰ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 29.

²¹ Vgl. Schulz/ Jansen (2007), S. 6.

²² Vgl. Leonhardt (2016), S. 33.

²³ Vgl. Bliesener (1988), S. 1.

²⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 22.

²⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 146 f.

²⁶ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 45 f.

schwierigen Belastungen.²⁷ Darüber hinaus zielt das Training darauf ab, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln und das Selbstvertrauen zu stärken.²⁸

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist eine quantitativ-summative Evaluation des TrophoTrainings. Im Zuge dessen werden die Unterschiede in Bezug auf den Umgang mit Stress und das Stresserleben zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und den Personen untersucht, die noch nicht am TrophoTraining teilgenommen haben. Darüber hinaus soll die Wirksamkeit des Verfahrens für die Teilnehmer überprüft werden. Weiterhin wird abgeleitet, ob der Einsatz des TrophoTrainings im Rahmen der betrieblichen Stressprävention geeignet ist, um beruflich begründetes Stressaufkommen zu reduzieren und Belastungen zu verringern.

Die Leitfragen der Masterarbeit sind folgende:

1. Welche Maßnahmen nutzen die Menschen im Umgang mit Stress?
2. Welche Entspannungstechniken werden zur Stressbewältigung angewendet?
3. Welche positiven Effekte werden durch das TrophoTraining erreicht?
4. Kann das TrophoTraining auch für die berufliche Praxis angewendet werden?

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Masterarbeit ist in sechs Hauptkapitel untergliedert. Das erste Kapitel besteht aus drei Unterkapiteln. Während im ersten Unterkapitel (Kap. 1.1) ein aktueller Bezug zum Thema hergestellt wird, erfolgt im zweiten Unterkapitel (Kap. 1.2) die Zielsetzung sowie die Darstellung der Leitfragen der Masterarbeit. Im dritten Unterkapitel (Kap. 1.3) wird die Struktur der Arbeit ausgeführt. Der Theorieteil (Kap. 2) bildet die Grundlage für eine Einführung in das Thema Stressmanagement und Stressbewältigung. Im Zuge dessen wird das allgemeine Stresskonzept nach Selye sowie die Stressoren und Stressreaktionen dargestellt. Ebenso wird das transaktionale Stressmodell nach Lazarus erläutert. Dann werden die Folgen und Risiken von Stress aufgezeigt. Anschließend wird die Entstehung von Stress im beruflichen Bereich thematisiert. Aufgrund der Tatsache, dass im Rahmen der Evaluation ein möglicher Einsatz des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis diskutiert wird, liegt auch im Theorieteil ein Augenmerk auf der Entstehung von Stress im Berufsalltag. In Kapitel 2.5 wird dann die Stressbewältigung näher erläutert. Dies umfasst die Darstellung der

²⁷ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16 ff.

²⁸ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 106 ff.

gesundheitlichen Schutzfaktoren sowie der individuellen Copingstrategien zur Belastungsbewältigung. Im Zentrum des Kapitels steht die Vorstellung des TrophoTrainings und dessen Vorgehensweise sowie der Vergleich des Verfahrens mit dem Autogenen Training. Aufgrund der Leitfrage zur möglichen Anwendung des TrophoTrainings im beruflichen Alltag, findet dann eine Darstellung zum Umgang mit Stress am Arbeitsplatz statt. Der Theorieteil schließt mit einer thematischen Zusammenfassung sowie der Aufstellung von Hypothesen und Leitfragen auf Basis der Literatur ab. Im dritten Teil der Arbeit (Kap. 3) wird die Methodik der Untersuchung dargestellt. Dazu erfolgt eine Übersicht zu den Rahmenbedingungen der Untersuchung sowie eine Erläuterung über das methodische Vorgehen und die Präzisierung der Variablen. Im Anschluss daran werden im Kapitel zur Auswertung des Fragebogens die Ergebnisse der deskriptiven Statistik und die Auswertung der Hypothesen vorgestellt (Kap. 4). Im Diskussionsteil (Kap. 5.1) erfolgt eine Interpretation der Ergebnisse im Hinblick auf die Leitfragen der vorliegenden Masterarbeit. Weiterhin wird die Qualität des Vorgehens im Sinne der Objektivität, Reliabilität und Validität beleuchtet (Kap. 5.2). Die Arbeit schließt mit einem Fazit ab. Am Ende befinden sich das Literaturverzeichnis sowie der Anhang.

2 Theoretischer Teil - Stressmanagement

2.1 Das allgemeine Stresskonzept nach Selye

Der Begriff Stress stammt aus dem Englischen und bezeichnete ursprünglich das Testen von Materialien hinsichtlich ihrer Belastbarkeit. Selye übertrug diesen Begriff auf die Psychologie und definierte Stress als Aktivierungsreaktion eines Organismus auf Bedrohungen und Anforderungen.²⁹ Alle Situationen und Reize, die diese Reaktionen auslösen, werden als Stressoren bezeichnet. Diese werden im nachfolgenden Kapitel näher erläutert.³⁰

Selye gilt als Pionier der Stressforschung.³¹ Seine Untersuchungen sind grundlegend für die Entwicklung des allgemeinen Stresskonzepts. Für Selye waren besonders die hormonelle Grundlage der Körperreaktionen sowie der Zeitverlauf der physiologischen Prozesse interessant. Diese zugrundeliegenden physiologischen Prozesse sind bekannt als das „Allgemeine Adaptionssyndrom“ mit den Phasen der „Alarmreaktion“, „Widerstandsphase“ und „Erschöpfungsphase“.³² In der ersten Phase (**Alarmreaktion**) reagiert der Körper auf einen störenden Reiz und stellt die zur Verfügung stehenden Abwehrmechanismen bereit.³³ In dieser Phase werden die Sinnesorgane geschärft, die Aufmerksamkeit verbessert und die Leistungsfähigkeit vieler Organe erhöht. Dies kann als Vorbereitung auf ein Kampf-Flucht-Verhalten verstanden werden.³⁴ Dabei wird die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse aktiviert und es kommt zu einer vermehrten Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. In der darauffolgenden Phase (**Widerstandsphase**) versucht der Organismus das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und der Alarmreaktion entgegenzuwirken. Sofern dieser Widerstand gelingt, werden die Organe wieder aktiver und die Stressreaktion verschwindet. Der Körper beruhigt und erholt sich. Kann sich der Organismus jedoch nicht erholen, bleibt dieser in einer ständigen Widerstandsbereitschaft. Hierdurch gehen nach und nach die natürlichen Selbstregulationsfähigkeiten verloren und der Körper kommt auch in Phasen ohne Belastung nicht mehr zu Ruhe.³⁵ Die **Erschöpfungsphase** tritt ein, wenn die Organe durch häufig auftretenden Stress überfordert sind und der Belastung nicht mehr standhalten können. Die Folge können gesundheitliche Schädigungen wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Depressionen,

²⁹ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 2.

³⁰ Vgl. Bliesener (1988), S. 1.

³¹ Vgl. Leonhardt (2016), S. 12.

³² Vgl. Scherer/ Wallbott/ Tolkmitt/ Bergmann (1985), S. 9.

³³ Vgl. Leonhardt (2016), S. 12.

³⁴ Vgl. Lanz (1988), S. 162

³⁵ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 27.

Magengeschwüre oder Migräne sein.³⁶ Weitere Stressfolgen werden in Kapitel 2.3 thematisiert.

Obwohl das allgemeine Anpassungssyndrom als interindividuell gültig angesehen wird³⁷, ist die Entstehung von Stress sowie die Reaktionen auf einen Stressor individuell unterschiedlich.³⁸ Die Stressampel nach Kaluza zeigt, dass sich bei der Entstehung von Stress drei Ebenen differenzieren lassen. Die Stressampel besteht aus äußeren belastenden Reizen, den Stressoren (rot), welche auf Motive und innere Einstellungen (gelb) treffen. Das Ergebnis aus dem Stressor und der Art des Umgangs mit diesem Stressor ist die Stressreaktion (grün).³⁹ Gemäß der Stressampel nach Kaluza lassen sich beim Stressgeschehen folgende Ebenen unterscheiden⁴⁰:

- Stressoren
- Stressreaktionen
- Persönliche Stressverstärker

Stressoren können belastende Situationen oder äußere Anforderungsbedingungen sein, welche zur Auslösung einer Stressreaktion führen. Die ausgelösten Stressreaktionen stellen die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf die Stressoren dar. Dies umfasst alle Prozesse, die eine Person als Konsequenz auf einen Stressor in Gang setzt. Die dritte Ebene der Stressampel umfasst die persönlichen Stressverstärker einer Person, wie bspw. Motive, persönliche Einstellungen oder Bewertungen. Diese verkörpern den eigenen Anteil am Stressgeschehen.⁴¹

2.1.1 Erläuterung der Stressoren

Aus biologischer Sicht sind Reize oder Ereignisse, welche die Abweichung von der Homöostase – dem Gleichgewicht – bewirken, als Stressoren anzusehen.⁴² Die Dauer und Intensität der Stressoren beeinflusst die Qualität des erlebten Stressgefühls.⁴³

In der Literatur sind unterschiedliche Gruppierungen der Stressoren zu finden. Rensing/ Koch/ Rippe (2006) differenzieren Stressoren zunächst in die Wahrnehmungsebene (psychisch/ physisch) und die Herkunft der Stressoren

³⁶ Vgl. Lanz (1988), S. 162

³⁷ Vgl. Bliesener (1988), S. 1.

³⁸ Vgl. Scherer/ Wallbott/ Tolkmitt/ Bergmann (1985), S. 3.; Kaluza (2018), S. 27 ff.

³⁹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 58.

⁴⁰ Vgl. Kaluza (2018), S. 16.

⁴¹ Vgl. Kaluza (2018), S. 16 f.

⁴² Vgl. Kaluza (2018), S. 18.

⁴³ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 8.

(endogen/ exogen). Die Wahrnehmungsebene umfasst psychische und physische Stressoren. Zu den psychischen Stressoren zählen Stressoren, die über neuronale Prozesse aufgenommen werden bzw. psychisch erlebt oder gefühlt werden. Die physischen Stressoren wirken dagegen direkt auf den Körper ein. Die Differenzierung „Herkunft der Stressoren“ unterteilt sich nach Rensing/ Koch/ Rippe in endogene und exogene Stressoren. Exogene Stressoren werden durch Faktoren außerhalb des Organismus erzeugt. Endogene Stressoren stammen aus dem Organismus selbst und können auch als Reaktion auf exogene Stressoren erfolgen. Die exogenen und endogenen Stressoren lassen sich weiter in psychisch exogene/ physisch exogene Stressoren und psychisch endogene/ physisch endogene Stressoren unterscheiden. Beispiele für diese Stressoren sind der folgenden Abbildung zu entnehmen.⁴⁴

Exogene Stressoren	Endogene Stressoren
psychisch	
Erwartungsdruck, Termine, Reizüberflutung, Auseinandersetzungen im sozialen Umfeld, Bedrohung durch Mensch oder Tier, Naturereignisse, Verletzungen	Unangenehme Gefühle, Schmerz/ Angst, Hunger oder Durst, Versagensängste, Wut, Einsamkeit, Anspannung, Schlafstörungen, innerpsychische Konflikte
physisch	
Körperliche Belastungen, krankmachende Viren, Nahrungsmangel, Blutverlust, Strahlung	Erschöpfung, Entzündungen, Autoimmunerkrankung, Krebs, Zellschäden

Abbildung 1: Darstellung der Stressoren in Anlehnung an Rensing/ Koch/Rippe.⁴⁵

Eine weitere Unterscheidung der Stressoren erfolgt nach Litzcke/ Schuh/ Pletke in die folgenden sieben Gruppen:⁴⁶

- *physische Stressoren*: bspw. Lärm, Kälte, Hitze, Verletzungen, Strahlung, körperliche Arbeit, toxische Stoffe
- *aufgabenbezogene Stressoren*: bspw. Zeitdruck, Arbeitsüberlastung, unvollständige Informationen, monotone Arbeit oder Aufgabenkomplexität
- *arbeitsbezogene Stressoren*: bspw. Schichtdienst, Überstunden, lange Arbeitszeiten
- *Rollenstressoren*: bspw. Rollenkonflikte oder Rollenüberforderung

⁴⁴ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 7 f.

⁴⁵ In Anlehnung an: Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 7.

⁴⁶ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 2.

- *Soziale Stressoren:* bspw. Isolation, Konflikte, sexuelle Belästigung, Umgang mit schwierigen Kunden
- *Veränderungsbezogene Stressoren:* bspw. Fusionen, Übernahmen, Stellenabbau
- *Traumatische Stressoren:* bspw. Unfälle, Vergewaltigung

Darüber hinaus ist nach Kaluza noch eine weitere Gruppe der Stressoren, die Leistungsstressoren, zu unterscheiden. Diese Stressoren beziehen sich bspw. auf Zeitdruck, Prüfungen oder quantitative und qualitative Überforderung.⁴⁷ Eine weitere Form der Stressoren sind Veränderungen im Leben eines Menschen, die eine Anpassung oder Umstellung erfordern und als Belastung wahrgenommen werden.⁴⁸ Diese werden als kritische Lebensereignisse bezeichnet. Beispiele sind der Verlust des Partners, eine lebensbedrohliche Krankheit oder der Tod eines Familienmitglieds.⁴⁹ Nach Hofmann kann auch die Persönlichkeit oder der Verhaltensstil eines Menschen zum Stressor werden. Der Verhaltensstil beeinflusst das Verhalten einer Person in Stresssituationen.⁵⁰ Auch Einstellungen und Überzeugungen⁵¹ sowie das soziale Umfeld eines Menschen können Auslöser von Stress sein. So kann bspw. die direkte Einflussnahme von Personen wie Kritik, Beleidigung oder Abwertung als Stressor wahrgenommen werden. Auch die indirekte Einflussnahme in Form von Dominanz, Konkurrenz oder dem Schaffen von Abhängigkeit kann stressverstärkend wirken.⁵²

2.1.2 Darstellung der Stressreaktionen

Die in Kapitel 2.1.1 aufgezeigten Stressoren lösen im Organismus unterschiedliche Stressreaktionen aus.⁵³ Der Körper wird damit in die Bereitschaft versetzt, um eine wahrgenommene Bedrohung zu bewältigen.⁵⁴ Dies entspricht der Vorbereitung eines Kampf-Flucht-Verhaltens.⁵⁵ Die Reaktionen können primär oder sekundär erfolgen. Die primäre Stressreaktion folgt unmittelbar auf den Stressor, während die sekundäre Stressreaktion dazu dient, den Stressor zukünftig zu vermeiden.⁵⁶

⁴⁷ Vgl. Kaluza (2018), S. 16.

⁴⁸ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 10.

⁴⁹ Vgl. Bliesener (1988), S. 4.

⁵⁰ Vgl. Hofmann (2013), S. 122.

⁵¹ Vgl. Hofmann (2013), S. 142.

⁵² Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 69.

⁵³ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 9.

⁵⁴ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 17.

⁵⁵ Vgl. Kaluza (2018), S. 205.

⁵⁶ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 102 ff.

Die Stressreaktionen verlaufen auf den folgenden vier Reaktionsebenen: körperlich, behavioral, kognitiv und emotional.⁵⁷ Die Stressreaktion auf der **körperlichen Ebene** führt zu einer Aktivierung und Energiemobilisierung.⁵⁸ In Bedrohungssituationen erhöht sich die Herzfrequenz. Dies führt zu einer stärkeren Durchblutung der Muskulatur. Ebenso wird mehr Sauerstoff für die Energiegewinnung in die Zellen transportiert. Der Atem wird beschleunigt und die Verdauung sowie die Sexualfunktion gehemmt. Der Körper konzentriert sich nur noch auf die Funktionen, die für das Überleben wichtig sind. Weiterhin erhöht sich die Muskelanspannung und es kommt zu einer Steigerung der Wachheit und Aktivierung des Körpers.⁵⁹ Durch die Aktivierung der Sympathikus-Nebennierenmark und der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse⁶⁰ werden die Stresshormone Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin im Körper freigesetzt.⁶¹ Auch die Skelettmuskulatur des menschlichen Körpers wird von der Stressbelastung beeinflusst. Kurzfristig können Fingertrommeln, Zähneknirschen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerzen oder Rückenschmerzen ausgelöst werden. Langfristig sind chronische Verspannungen sowie Schmerzen die Folge.⁶² Auf der **behavioralen Ebene** werden die Stressreaktionen durch Verhaltensweisen ausgedrückt, welche von Außenstehenden beobachtet werden können. Dazu zählen bspw. hastiges oder ungeduldiges Verhalten, erhöhte Aggressivität sowie hoher Alkohol- oder Zigarettenkonsum. Die Reaktionen auf der **kognitiv-emotionalen Ebene** laufen dagegen im Inneren der betroffenen Person ab. Kognitive Reaktionen sind bspw. Bewertungen oder Grübeln. Auf der **emotionalen Ebene** lassen sich Stressreaktionen wie bspw. ein Gefühl der Unruhe oder Nervosität, Angst, Ärger, Hilflosigkeit oder Selbstvorwürfe feststellen.⁶³

2.2 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus

Von zentraler Bedeutung für die Stressforschung ist das transaktionale Stressmodell nach Lazarus.⁶⁴ Das Modell geht davon aus, dass die Wahrnehmung und Bewertung einer Situation bzw. eines Reizes für die Entstehung von Stress von Bedeutung ist.⁶⁵ Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus dient dazu, den Einfluss kognitiver

⁵⁷ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 18.; Leonhardt (2016), S. 39 ff.

⁵⁸ Vgl. Kaluza (2018), S. 16 f.

⁵⁹ Vgl. Hofmann (2013), S. 15 f.

⁶⁰ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 5.

⁶¹ Vgl. Olpe/ Seifritz (2014), S. 44 ff.

⁶² Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 18 ff

⁶³ Vgl. Kaluza (2018), S. 16 f.

⁶⁴ Vgl. Scherer/ Wallbott/ Tolkmitt/ Bergmann (1985), S. 11.

⁶⁵ Vgl. Lazarus (1966), S. 45.

Prozesse auf das Stressgeschehen zu erklären.⁶⁶ Diese kognitiven Bewertungsprozesse laufen meist automatisch und unbewusst ab. Gemäß Lazarus entsteht Stress aus der Diskrepanz zwischen subjektiv wahrgenommenen Anforderungen und subjektiv wahrgenommenen Fähigkeiten und Ressourcen. Lazarus geht folglich davon aus, dass die Qualität und Intensität eines Stressors von der individuellen Bewertung der betroffenen Person abhängt⁶⁷ und weniger von der objektiven Stärke des Stressors. Die Leitfragen des Bewertungsprozesses sind „Was bedeutet die Situation für mich?“ und „Was kann ich tun, um die Situation zu bewältigen?“. Das Modell beinhaltet zwei Bewertungsprozesse, die primäre Bewertung und die sekundäre Bewertung.⁶⁸ Während die primären Bewertungsprozesse den Schwerpunkt auf die Merkmale der Situation legen, zielen die sekundären Bewertungsprozesse auf die Fähigkeiten der Person ab. Sie gehen der Frage nach, ob die zur Verfügung stehenden Ressourcen zur Bewältigung der Situation ausreichend sind.⁶⁹ Im Folgenden wird das transaktionale Stressmodell anhand der dargestellten Abbildung erläutert.

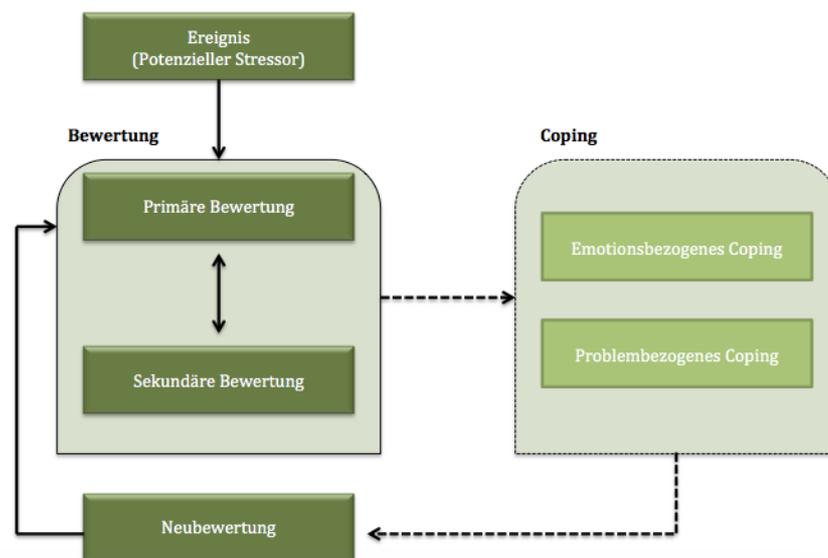


Abbildung 2: Veranschaulichung des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus.⁷⁰

Zunächst erfolgt die primäre Bewertung. In diesem ersten kognitiven Bewertungsprozess (primary appraisal) liegt der Fokus auf dem eingehenden Reiz. Dieser wird als positiv, irrelevant oder negativ bewertet. Das Ergebnis dieses Bewertungsprozesses ist von zahlreichen Eigenschaften, Motiven, Zielen sowie der

⁶⁶ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 24.

⁶⁷ Vgl. Kaluza (2018), S. 45 ff.

⁶⁸ Vgl. Lazarus (1966), S. 53 f; Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 4 f.

⁶⁹ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 25.

⁷⁰ In Anlehnung an: Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 25.

Umwelt der Person abhängig.⁷¹ Die Bewertung erfolgt ebenso im Hinblick auf die Sollwerte einer Person. Diese beziehen sich zunächst auf Grundbedürfnisse wie Liebe, Zuneigung, Zugehörigkeit und das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Darüber hinaus sind damit auch Ansprüche oder Erwartungen an die eigene Person gemeint. Die Einhaltung dieser Sollwerte ist für das Individuum entscheidend, um das eigene psychische Gleichgewicht und Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Sind die Sollwerte durch einen Reiz oder eine Situation bedroht, so liegt eine stressbezogene primäre Bewertung vor. Diese lässt sich in drei Kategorien unterteilen. Die Kategorie „Schaden-Verlust“ bezieht sich auf bereits eingetretene Schädigungen. Das Individuum sieht die Sollwerte durch derartige Schadens- oder Verlustereignisse in Gefahr und reagiert mit Gefühlen, wie Angst, Ärger, Verzweiflung oder Trauer. Die Kategorie „Bedrohung“ bezieht sich auf Schäden, die befürchtet werden, jedoch noch nicht eingetreten sind. Die letzte Kategorie „Herausforderung“ unterscheidet sich von den beiden anderen Kategorien, da nicht die tatsächliche bzw. potenzielle Schädigung, sondern die zunächst schwer erreichbaren positiven Folgen der Bewältigung hervorgehoben werden.⁷² Auf die primäre Bewertung folgt die sekundäre Bewertung (secondary appraisal). Diese bezieht sich auf die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und -fähigkeiten. Eine Stressreaktion wird ausgelöst, wenn der Betroffene davon ausgeht, dass die zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen. Dieser Bewertungsvorgang ist mit Erfahrungen aus der Vergangenheit verknüpft.⁷³ Die Prozesse der primären und sekundären Bewertung müssen nicht zwingend nacheinander ablaufen, sie können sich zeitlich überlappen und sich wechselseitig beeinflussen. Der sekundäre Bewertungsprozess ist jedoch abhängig von der primären Bewertung.⁷⁴ In einer Erweiterung des Modells führt Lazarus die Bewältigung bzw. den Prozess des Copings an. Dieser bezieht sich auf alle Aktivitäten der betroffenen Person, die durchgeführt werden, um mit dem Reiz bzw. der Situation umzugehen.⁷⁵ Zu den Copingstrategien zählen nach Lazarus die direkte Aktion, die Aktionshemmung, die Informationssuche, die intrapsychische Bewältigung sowie die Nutzung sozialer Unterstützung. Die Bewältigungsstrategien können sich zum einen darauf beziehen die Emotionen des Individuums zu verändern. Zum anderen können diese auch auf eine Änderung der Umwelt ausgerichtet sein. Dabei wird versucht den Stressor zu eliminieren oder zu reduzieren. Die letzte Instanz des transaktionalen Stressmodells ist die Neubewertung (reappraisal).⁷⁶ Neubewertungen stellen ein sogenanntes

⁷¹ Vgl. Lazarus (1966), S. 88.; Bliesener (1988), S. 8 ff.

⁷² Vgl. Lazarus (1966), S. 159 ff.; Kaluza (2018), S. 44 f.

⁷³ Vgl. Kaluza (2018), S. 45 f.

⁷⁴ Vgl. Lazarus (1966), S. 159.

⁷⁵ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 26.

⁷⁶ Vgl. Lazarus (1966), S. 88.; Bliesener (1988), S. 8 ff.

Rückkopplungssystem dar und führen zu einer Änderung der primären und sekundären Bewertung aufgrund von neuen Informationen aus der Umgebung. Diese Informationen entstehen dadurch, dass sich Individuen in einer ständigen adaptiven Auseinandersetzung mit sich und seiner Umwelt befinden.⁷⁷

2.3 Folgen und Risiken von Stress

Die Anhäufung von Belastungen und Stresssituationen führt dazu, dass der Körper permanent in Alarmbereitschaft versetzt wird⁷⁸ und gesundheitliche Schädigungen die Folge sind.⁷⁹ Die Folgen von Stress unterscheiden sich in physiologische, psychische, verhaltensmäßige und soziale Folgen.⁸⁰ Ebenso ist zwischen dem akuten und chronischen Stress zu differenzieren. Unter akutem Stress versteht man eine einmalige, außergewöhnliche Belastung, die einen erkennbaren Anfang hat und von relativ kurzer Dauer ist.⁸¹ Kurzfristige, psychische Stressfolgen sind bspw. Anspannung, Frust, Ermüdung oder Ärger. Kurzfristige behaviorale Stressfolgen können bspw. Leistungsschwankungen, Konzentrationsnachlass oder Fehler sein.⁸² Chronischer Stress dagegen bezeichnet eine anhaltende Belastung. Der Beginn ist häufig schleichend und die Belastung oft von langer Dauer, ohne dass ein Ende erkennbar ist.⁸³ Bei akutem Stress bzw. kurzen Stressphasen, ist der Körper in der Lage das Gleichgewicht wieder selbstständig herzustellen und zur Ruhe zu kommen. In diesen Phasen kann eine Stressreaktion sogar hilfreich sein, um Herausforderungen zu bewältigen. In längeren Phasen hat Stress jedoch einen schädigenden Einfluss auf den Körper.⁸⁴ Gemäß der von Selye beschriebenen Erschöpfungsphase findet bei einer andauernden Stressbelastung ein erhöhter Verbrauch der Ressourcen statt.⁸⁵ Je länger und intensiver die Stressphasen sind, desto länger brauchen Menschen, um sich von der Stressphase zu erholen.⁸⁶ Wenn die Belastungen dauerhaft die zur Verfügung stehenden Ressourcen übersteigen und keine Erholungsphasen stattfinden, kann Stress chronifizieren.⁸⁷ Der Körper befindet sich in einer ständig erhöhten Widerstandsbereitschaft und ist nicht mehr in der Lage sich selbst zu regulieren. Dies

⁷⁷ Vgl. Kaluza (2018), S. 46.

⁷⁸ Vgl. Leonhardt (2016), S. 35.

⁷⁹ Vgl. Schulz/ Jansen (2007), S. 9.

⁸⁰ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 29.

⁸¹ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 18.

⁸² Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 29.

⁸³ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 18.

⁸⁴ Vgl. Olpe/ Seifritz (2014), S. 51 ff.

⁸⁵ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 17.

⁸⁶ Vgl. Leonhardt (2016), S. 15.

⁸⁷ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 14.

führt dazu, dass auch in Phasen ohne Belastung kein normales Ruheniveau erreicht werden kann.⁸⁸

Die durch Stress verursachte Ausschüttung von Cortisol sowie das aktivierte sympathische Nervensystem können das Immunsystem maßgeblich beeinflussen, da Stress zu entzündlichen Prozessen im Körper, in den Blutgefäßen und im Gehirn führt. Der chronisch erhöhte Cortisolspiegel im Blut kann zum Abbau von Knochen und Muskeln, Darmerkrankungen, Neurodermitis und geistigen Einbußen führen.⁸⁹ Durch Stress werden zudem die Pulsfrequenz sowie der Gefäßwiderstand erhöht. Die Folge ist ein erhöhter Blutdruck. Bei ausbleibender Entspannung führt dies langfristig zur Hypertonie. Daraus resultieren Gefäßverkalkungen und die damit verbundene schlechte Blutversorgung der Organe, wodurch das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt.⁹⁰ Weitere Folgen von Stress sind Tinnitus, Hirninfarkt, Störung der Verdauung, verringerte Schmerztoleranz und Libidoverlust sowie Impotenz.⁹¹ Stress kann zudem Auslöser für chronische Schlafstörungen, Angstgefühle, oder nachlassende Konzentration sein.⁹² Ebenso führt chronischer Stress zu Erkrankungen wie Atherosklerose, Diabetes mellitus, Magen- und Darmentzündungen oder Depression⁹³ bis hin zu Burn-Out.⁹⁴ Neben den physiologischen Folgen geht Stress auch mit verhaltensmäßigen Folgen einher. So treten Verhaltensweisen wie Alkoholkonsum oder ungesunde Ernährung häufig als Teil der behavioralen Stressreaktion auf.⁹⁵ Ebenso kann es zu einem erhöhten Tabak- oder Drogenkonsum kommen. Dieses Verhalten führt neben der schädigenden Wirkung von Stress noch zu zusätzlichen negativen Folgen.⁹⁶ So fördert bspw. ein hoher Alkoholkonsum Magenentzündungen oder Gastritis.⁹⁷

Inwieweit sich die Stressbelastung auf die Gesundheit auswirkt, ist auch abhängig davon, welche Strategien zur Belastungsbewältigung eingesetzt werden. Diese Strategien werden unter dem Begriff Coping bzw. Bewältigung zusammengefasst und in Kapitel 2.5.2 thematisiert.⁹⁸

⁸⁸ Vgl. Kaluza (2018), S. 30 f.

⁸⁹ Vgl. Olpe/ Seifritz (2014), S. 103 ff.

⁹⁰ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 32 ff.; Olpe/ Seifritz (2014), S. 127.

⁹¹ Vgl. Kaluza (2018), S. 33.

⁹² Vgl. Leonhardt (2016), S. 35.

⁹³ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 353.

⁹⁴ Vgl. Leonhardt (2016), S. 18.

⁹⁵ Vgl. Kaluza (2018), S. 32.

⁹⁶ Vgl. Lanz (1988), S. 164.

⁹⁷ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 88.

⁹⁸ Vgl. Kaluza (2018), S. 62 f.

2.4 Entstehung von Stress im beruflichen Alltag

Die europäische Kommission definiert Arbeitsplatzstress als: „the emotional, cognitive, behavioural and physiological reaction to aversive and noxious aspects of work, work environments and work organizations. It is a state characterised by high levels of arousal and distress and often by feelings of not coping.“⁹⁹ Literarische Quellen sowie Studien weisen darauf hin, dass bei Befragungen die Arbeit als Hauptstressquelle angegeben wird.¹⁰⁰ So geben bspw. 46% der Befragten in einer Studie zu den größten Stressfaktoren in Deutschland aus dem Jahr 2016 an, dass die Arbeit für sie den größten Stressfaktor darstellt.¹⁰¹ Arbeitsbedingter Stress wird durch Stressoren aus der Arbeitsumwelt ausgelöst und ist die Reaktion auf widrige Aspekte des Arbeitsinhaltes, der Arbeitsumgebung oder der Arbeitsorganisation.¹⁰² Nach einer Forsa-Umfrage der Techniker Krankenkasse sind die Hauptstressoren auf der Arbeit die Vielzahl an Arbeit (64%), Termindruck (59%), Störungen (52%) sowie mangelnde Anerkennung und Informationsflut (je 39%).¹⁰³

Die Arbeit unterliegt Wandlungsprozessen, welche aufgrund von stetig veränderten technologischen, wirtschaftlichen oder gesellschaftlichen Rahmenbedingungen entstehen.¹⁰⁴ So hat die Arbeit in den letzten Jahren durch die zunehmende Flexibilisierung und die Globalisierung an Komplexität, Intensität und Zeitaufwand zugenommen. Die daraus abgeleiteten Anforderungen der Arbeitsumwelt bedeuten für den Einzelnen häufig mehr Mobilität, mehr Flexibilität, mehr Konkurrenzkampf und mehr Angst um den Arbeitsplatz.¹⁰⁵ Diese Veränderungen stellen für einige Beschäftigte eine Belastung dar, da einst erworbene Qualifikationen und Fertigkeiten nicht mehr ausreichen, um diese Belastungen zu bewältigen. Unter Belastung sind objektive, von außen auf einen Mitarbeiter einwirkende, Faktoren zu verstehen. Die individuelle Reaktion des Mitarbeiters auf diese Belastung wird als Beanspruchung bezeichnet und stellt die unmittelbare Auswirkung der Belastung auf den Mitarbeiter dar. Gleiche Belastungen können je nach Mitarbeiter zu positiven oder negativen Auswirkungen führen. Im Folgenden werden die Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz dargestellt. Diese sind als subjektiv anzusehen und können von den Mitarbeitern unterschiedlich wahrgenommen werden. Während ein Mitarbeiter die vorliegenden

⁹⁹ Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 30.

¹⁰⁰ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. V.

¹⁰¹ Vgl. Umfrage der Techniker Krankenkasse (2016), S. 13.

¹⁰² Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 20.

¹⁰³ Vgl. Umfrage der Techniker Krankenkasse (2016), S. 24.

¹⁰⁴ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 15.

¹⁰⁵ Vgl. Kaluza (2018), S. 38.

Anforderungen als motivierend und leistungsanregend empfindet, kann ein anderer Mitarbeiter mit negativen Gefühlen und Überforderung reagieren.¹⁰⁶

Die Belastungen am Arbeitsplatz lassen sich unterscheiden in umgebungsbedingte Belastungsfaktoren, zwischenmenschliche Belastungsfaktoren und personale Belastungsfaktoren. Ebenso gelten soziale und gesellschaftliche Faktoren als Belastungsfaktoren. Darüber hinaus resultieren Stressoren aus der Arbeitsaufgabe und der Digitalisierung. Zu den **umgebungsbedingten Belastungsfaktoren** zählen Faktoren wie Klima, Licht oder Lärm.¹⁰⁷ Die klimatischen Bedingungen am Arbeitsplatz haben einen hohen Einfluss auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Eine mangelhafte Beleuchtung führt zu psychischen Belastungen sowie erhöhten Sicherheits- und Unfallrisiken. Lärm wirkt ebenso störend sowie stressverstärkend und führt dazu, dass Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Motivation abnehmen.¹⁰⁸ **Die zwischenmenschlichen** Belastungsfaktoren treten dort auf, wo Menschen miteinander agieren. Beispiele sind Konflikte, Konkurrenzverhalten, Mobbing, sexuelle Belästigung¹⁰⁹ oder eine unzureichende Unterstützung.¹¹⁰ Weitere Beispiele sind die soziale Isolation oder eine unfaire Behandlung.¹¹¹ Diese belasten das gesamte Betriebsklima und führen zu einer nachhaltigen Einschränkung in der Arbeitsleistung.¹¹² **Personale Belastungen** entstammen der Person, die von der Belastung betroffen ist. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Person für die Belastung verantwortlich ist. Beispiele sind kritische Lebensereignisse, Burnout oder Arbeitssucht.¹¹³ Arbeitssucht zeichnet sich durch ein übermäßiges Verlangen nach Arbeit und Erfolg aus sowie durch ein geringes Verlangen nach Freizeit oder sozialen Kontakten.¹¹⁴ Zu den personalen Belastungen gehören auch Stressoren, die ihren Ursprung in der Persönlichkeit des Betroffenen haben. Dies umfasst bspw. die Angst vor Misserfolg oder Sanktionen sowie Perfektionismus¹¹⁵ oder Überforderung.¹¹⁶ Die Stressoren aus der **sozialen Umgebung** ergeben sich aus dem Betriebsklima, einem Wechsel des Aufgabenbereichs, Informationsmangel, Konflikten mit Kunden oder Lieferanten, fehlende Beteiligung bei der Planung oder einer „Workaholic“-Kultur im Arbeitsbereich.¹¹⁷ Weitere Belastungen können aus **gesellschaftlichen Faktoren**

¹⁰⁶ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 15 ff.

¹⁰⁷ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 7 ff.

¹⁰⁸ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 40 ff.

¹⁰⁹ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 30 f.

¹¹⁰ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 16.

¹¹¹ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 2 f.

¹¹² Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 50 f.

¹¹³ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 97 ff.

¹¹⁴ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 65.

¹¹⁵ Vgl. Hofmann (2013), S. 29.

¹¹⁶ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 2 f.

¹¹⁷ Vgl. Hofmann (2013), S. 29.

resultieren. Dazu zählen bspw. Arbeitsplatzsicherheit, Arbeitsmarktsituation oder gesellschaftliche Akzeptanz der Tätigkeit.¹¹⁸ Weitere Stressoren der Arbeitsumwelt können auch der Zwang zur Teamfähigkeit bzw. Teamarbeit sowie die ständige Kommunikationsbereitschaft sein.¹¹⁹ Darüber hinaus kann die Informationspolitik eines Unternehmens zu Belastungen führen. Werden Information nicht weitergegeben oder den Mitarbeitern absichtlich verwehrt, kommt es zu Unzufriedenheit und dem Gefühl der ungerechten Behandlung.¹²⁰ Auch mangelndes Vertrauen und eine damit einhergehende ständige Überwachung der Mitarbeiter sind als Belastungen anzusehen. Ebenso können auch fehlende Anerkennung oder Dankbarkeit zu Unzufriedenheit und Belastung bei den Mitarbeitern führen.¹²¹ Belastungen entstehen auch durch **Anforderungen der Arbeitsaufgabe** wie bspw. durch einen fehlenden Entscheidungs- und Handlungsspielraum, fehlende Informationen, Zeitdruck, kurze Taktzyklen, unklare Kompetenzen und Verantwortlichkeiten sowie durch Unklarheit über den Arbeitsablauf.¹²² Stressoren aus der Arbeitsaufgabe sind bspw. zu hohe qualitative Anforderungen, fehlende Eignung, Informationsüberfluss, fehlende Erholung, hoher Anteil an Computerarbeit oder widersprüchliche Instruktionen.¹²³ Eine häufige Ursache für Arbeitsstress ist der Zeit- und Termindruck.¹²⁴ Auch Leistungsdruck kann eine Ursache für die Entstehung von Stress sein. Dabei ist zwischen quantitativer und qualitativer Überforderung zu unterscheiden. Die quantitative Überforderung äußert sich in einer zu hohen Arbeitsmenge sowie Zeitdruck. Die qualitative Überforderung bezieht sich z.B. darauf, dass der Arbeitsinhalt nicht der Qualifikation entspricht oder die Aufgaben eine hohe Komplexität aufweisen.¹²⁵ Auch die Möglichkeiten der **Digitalisierung** können zu möglichen Belastungsfaktoren führen. Home-Office oder Diensthandys sorgen für eine ständige Erreichbarkeit. Dies führt dazu, dass die Mitarbeiter sich immer weniger Raum für Pause oder Erholung nehmen.¹²⁶ So geben bspw. 38,7% der Befragten des DAK-Gesundheitsreports aus dem Jahr 2013 an, dass Sie auch während ihres Urlaubs auf dem Festnetz und Handy für Ihre Kollegen und Vorgesetzten erreichbar sind.¹²⁷

¹¹⁸ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 16.

¹¹⁹ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 99.

¹²⁰ Vgl. Lanz (1988), S. 28.

¹²¹ Vgl. Lanz (1988), S. 41 f.

¹²² Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 16.

¹²³ Vgl. Hofmann (2013), S. 29.

¹²⁴ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 34.

¹²⁵ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 17.

¹²⁶ Vgl. Leonhardt (2016), S. 150.

¹²⁷ Vgl. DAK Gesundheitsreport (2013), S. 98.

2.5 Stressbewältigung

Stressbewältigung bezieht sich auf die gezielte Anwendung von Kognitionen oder Verhaltensweisen, die zur Bewältigung oder Reduktion von Stressreaktionen herangezogen werden.¹²⁸ Im Folgenden werden die individuellen Schutzfaktoren bei der Belastungsbewältigung sowie mögliche Copingstrategien thematisiert. Darüber hinaus werden auch Ansätze zum Umgang mit Stress im beruflichen Alltag dargestellt.

2.5.1 Gesundheitliche Schutzfaktoren bei der Belastungsbewältigung

Wie bereits in den vorherigen Kapiteln aufgezeigt wurde, reagieren nicht alle Menschen in gleicher Art und Weise auf Stressoren. So gibt es Personen, die aus Belastungssituationen gestärkt hervorgehen, während andere schwere psychophysische Störungen erleiden.¹²⁹ Der israelische Mediziner Aaron Antonovsky ging davon aus, dass es soziale und personale Ressourcen gibt, auf die eine Person bei der Belastungsbewältigung zurückgreifen kann. In diesem Zusammenhang entwickelte er den Begriff der Salutogenese. Zu den bedeutendsten salutogenetischen Faktoren zählen die soziale Unterstützung, der Optimismus, die Selbstwirksamkeitserwartung und die Kontrollüberzeugung.¹³⁰

Die soziale Unterstützung ist charakterisiert als Ausmaß an Hilfeleistung, die eine Person zur Bewältigung von Belastungen aus ihrer Umwelt erfährt bzw. zu erfahren glaubt.¹³¹ Soziale Beziehungen bzw. soziale Unterstützung wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus und helfen bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse sowie alltäglichen Belastungen.¹³² Empirisch konnte belegt werden, dass die soziale Unterstützung eine negative Korrelation mit Stress bzw. physischen oder psychischen Störungen aufweist und damit eine protektive Wirkung hat. Die soziale Unterstützung kann in unterschiedlichen Formen auftreten. Man unterscheidet die emotionale, instrumentelle, informationelle, und geistige Unterstützung. Die emotionale Unterstützung basiert auf dem Erleben positiver Gefühle, Vertrauen und Nähe. Die instrumentelle Unterstützung bezieht sich zum einen auf die materielle Unterstützung in Form von Dienstleistungen, Sachgütern oder Geld. Zum anderen fallen darunter

¹²⁸ Vgl. Schulz/ Jansen (2007), S. 6.

¹²⁹ Vgl. Bliesener (1988), S. 1.

¹³⁰ Vgl. Kaluza (2018), S. 51 ff.

¹³¹ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 87.

¹³² Vgl. Kaluza (2018), S. 52.

Ratschläge oder Hinweise als informationsbezogene Unterstützung.¹³³ Eine weitere Form der sozialen Unterstützung ist die informationelle oder bewertende Unterstützung. Diese bezieht sich auf eine Art der Hilfestellung, bei der die Betroffenen in die Lage versetzt werden, eine bestimmte Sachlage oder das eigene Verhalten zu beurteilen oder eine bereits vorgenommene Bewertung zu verändern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Vermittlung von Bewertungen und weniger auf der Übermittlung von Informationen.¹³⁴ Als geistige Unterstützung werden Lebensvorstellungen, Werte, Normen oder geteilte politische Anschauungen angesehen.¹³⁵ Die Quellen sozialer Unterstützung sind bspw. (Ehe-)Partner, Kinder, Familie, Freunde, Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Nachbarn, Arbeitskollegen oder auch professionelle Helfer wie Ärzte oder Psychologen.¹³⁶ Die Salutogenität der sozialen Unterstützung hängt maßgeblich von der Qualität und weniger von der Quantität der sozialen Kontakte ab.¹³⁷ Neue Forschungserkenntnisse betonen neben der positiven Wirkung der sozialen Unterstützung jedoch auch die Belastungen, die sich aus der sozialen Interaktion ergeben können. So kann sich durch längere Arbeitslosigkeit oder fortwährende Krankheit bspw. die soziale Position einer Person verändern. Weiterhin können überfordernde, konflikthafte oder feindselige soziale Beziehungen als belastend wahrgenommen werden. Diese negativen Aspekte der sozialen Interaktion werden unter dem Begriff der „subjektiv wahrgenommenen sozialen Belastung“ zusammengefasst.¹³⁸

Neben der sozialen Unterstützung gilt auch der Optimismus als salutogenetischer Faktor.¹³⁹ Der dispositionale Optimismus nach Scheier und Carver ist definiert als die „inhaltlich generalisierte und zeitlich stabile Tendenz, positive Ereignisse im Leben zu erwarten.“¹⁴⁰ Die Wirkung des Optimismus wurde in einer Reihe von Studien getestet, bspw. bei Patienten nach einer Bypass-Operation der Koronararterien, nach Brustamputationen, während der Schwangerschaft oder bei HIV-Infizierten. Dabei konnten starke bis sehr starke positive Effekte beobachtet werden. Als Erklärung dient der differenzierte Umgang mit Belastungssituationen. Während Pessimisten zur Verdrängung, Verleugnung oder Fluchtverhalten neigen, nutzen Optimisten häufig problemorientierte Copingstrategien zur Belastungsbewältigung.¹⁴¹ Der Unterschied zwischen optimistischen und pessimistischen Menschen liegt auch im Umgang mit

¹³³ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 87 ff.

¹³⁴ Vgl. Bliesener (1988), S. 27.

¹³⁵ Vgl. Kaluza (2018), S. 52.

¹³⁶ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 88.

¹³⁷ Vgl. Kaluza (2018), S. 52.

¹³⁸ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 89.

¹³⁹ Vgl. Kaluza (2018), S. 53.

¹⁴⁰ Kaluza (2018), S. 53.

¹⁴¹ Vgl. Kaluza (2018), S. 53 f.

Erfolgen und Misserfolgen. So werden Misserfolge bei optimistisch denkenden Personen auf externe Ursachen und Erfolge auf ihre eigenen Fähigkeiten zurückgeführt. Pessimistisch eingestellte Personen führen Misserfolge auf sich selbst zurück und nehmen Erfolge als Zufall oder Glück wahr.¹⁴²

Ein weiterer wichtiger Schutzfaktor bei der Bewältigung von Stress ist die Selbstwirksamkeitserwartung. Diese beinhaltet die Wahrnehmung und Bewertung der persönlichen Kompetenzen¹⁴³ und umfasst die allgemeine Erwartung, dass das eigene Verhalten zur Bewältigung einer Situation oder Herausforderung beiträgt.¹⁴⁴

Selbstwirksamkeit bezieht sich demnach auf das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die verfügbaren Mittel sowie auf die Überzeugung, dass Hindernisse überwunden werden können.¹⁴⁵ Die Tatsache, dass die eigenen Kompetenzen als günstig eingestuft werden, hat positive Auswirkungen auf die Handlungsmotivation einer Person.¹⁴⁶ Es beeinflusst, welche Handlung ausgewählt wird, wie viel Aufwand investiert wird und wie lange eine Strategie ausgeführt wird, bevor man aufgibt. So versuchen selbstwirksame Personen länger schwierigere Aufgaben zu lösen, können sich schneller von Rückschlägen erholen und länger die eigene Zielbindung aufrechterhalten. Ebenso konnte nachgewiesen werden, dass eine hohe Selbstwirksamkeit die Bewältigung von Alltagsstress erleichtert und die Entwöhnung von Abhängigkeiten verbessert.¹⁴⁷

Eine weitere Eigenschaft, welche Personen vor den gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Stress schützt, ist die Kontrollüberzeugung. Diese Eigenschaft beschreibt inwieweit eine Person davon überzeugt ist, die Ereignisse um sich herum kontrollieren zu können. Eine geringe Kontrollüberzeugung drückt sich in der Annahme aus, dass keine Kontrolle über die Situation erfolgen kann und die Person dieser ausgeliefert ist. Dies führt zu einem höheren Stressempfinden. Die Kontrollüberzeugung weist Ähnlichkeiten zum Kohärenzgefühl aus dem Modell der Salutogenese nach Antonovsky auf. Antonovsky geht davon aus, dass Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl die Welt um sich herum als beeinflussbar und erlebbar wahrnehmen. Diese Menschen sind gekennzeichnet durch ein generalisiertes, überdauerndes Vertrauen, dass Ereignisse erklärbar und vorhersehbar sind. Weiterhin gehen sie davon aus, dass sie über ausreichende Ressourcen verfügen, um Anforderungen zu bewältigen.¹⁴⁸ Nach Antonovsky setzt sich das Kohärenzgefühl aus den folgenden Faktoren zusammen: Das Gefühl von Verstehbarkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, bekannte und unbekannte Reize sowie Wahrnehmungen als strukturierte

¹⁴² Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 49.

¹⁴³ Vgl. Kaluza (2018), S. 55.

¹⁴⁴ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 35.

¹⁴⁵ Vgl. Fröhlich-Gildoff/ Rönnau-Böse (2015), S. 46.

¹⁴⁶ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 35.

¹⁴⁷ Vgl. Kaluza (2018), S. 55.

¹⁴⁸ Vgl. Nerdinger/ Blicke/ Schaper (2011), S. 483.

Informationen verarbeiten zu können. Das Gefühl von Bewältigbarkeit drückt das Vertrauen einer Person in die zur Verfügung stehenden Ressourcen aus. Die Person geht davon aus, dass die Ressourcen ausreichen, um die aus den Reizen und Wahrnehmungen resultierenden Anforderungen zu meistern. Das Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit steht für die Überzeugung, dass diese Anforderungen als Herausforderungen anzusehen sind und sich das Engagement und die Anstrengung lohnen.¹⁴⁹

Ein weiterer Erklärungsansatz dafür, dass sich Menschen in Ihrem Umgang mit Stress und dem Stressempfinden unterscheiden, ist das Hardiness-Konzept nach Kobasa (1982). Dieses Konzept ist durch drei Merkmale gekennzeichnet¹⁵⁰, die vor gesundheitsschädlichen Auswirkungen schützen und den Umgang mit Stress beeinflussen.¹⁵¹ Die Hardiness-Faktoren sind Engagement, Kontrolle und Herausforderung.¹⁵² Das Merkmal Herausforderung beschreibt die Haltung eines Individuums, Veränderungen als Chance und weniger als Bedrohung anzusehen.¹⁵³ Personen mit einer hohen Ausprägung in der Dimension Herausforderung gehen davon aus, dass belastende Situationen als Lernprozesse wahrgenommen werden müssen. Ebenso sind sie der Meinung, dass solche Situationen das persönliche Wachstum fördern. Personen, die eine hohe Kontrolle aufweisen, nehmen an, dass sie Einfluss auf Ereignisse haben und diese bewältigen können. Engagierte Personen sehen die Welt als interessant und bedeutungsvoll an.¹⁵⁴ Der Faktor Engagement ist folglich als Gegenteil von Entfremdung zu verstehen.¹⁵⁵

Eine weitere wichtige Eigenschaft bei der Bewältigung von Stress ist die Resilienz. Diese kann ebenso zur Erklärung von Unterschieden zwischen Menschen hinsichtlich des Umgangs mit Stress sowie dem Stressempfinden herangezogen werden. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch bei starken Anforderungen oder schwierigen Umständen effektiv zu handeln und sich von Rückschlägen erholen zu können.¹⁵⁶ Der Begriff Resilienz entstammt dem Englischen „resilience“ und bedeutet „Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und Elastizität“.¹⁵⁷ Resiliente Menschen können flexibel auf

¹⁴⁹ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 32.

¹⁵⁰ Vgl. Nerdinger/ Blickle/ Schaper (2011), S. 483.

¹⁵¹ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 36.

¹⁵² Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 59.

¹⁵³ Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 36.

¹⁵⁴ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 59.

¹⁵⁵ Vgl. Kaluza (2018), S. 54 f.

¹⁵⁶ Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 9.

¹⁵⁷ Vgl. Fröhlich-Gildoff/ Rönnau-Böse (2015), S. 9.

Herausforderungen reagieren und gestärkt aus ihnen hervorgehen.¹⁵⁸ Als Prädiktoren von Resilienz gelten Beziehungen, insbesondere frühe Eltern-Kind-Beziehungen, kulturelle Einflüsse und individuelle Ressourcen, wie Selbstkontrolle, Optimismus¹⁵⁹ und Selbstwirksamkeit.¹⁶⁰ Aus der Literatur ergeben sich sechs personenbezogene Resilienzfaktoren: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenzen, Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stress und die Fähigkeit des Problemlösens.¹⁶¹ In der Literatur sind unterschiedliche Auffassungen zur Resilienz vorhanden. Einige Quellen nehmen an, dass Resilienz aus dem Zusammenspiel mehrerer Charaktereigenschaften entsteht.¹⁶² Andere Autoren gehen dagegen davon aus, dass die Resilienzfaktoren keine Persönlichkeitsmerkmale sind, sondern vielmehr durch dynamische Anpassungs- und Entwicklungsprozesse des Menschen an die Umwelt entstehen.¹⁶³

2.5.2 Individuelle Copingstrategien zur Stressbewältigung

Zum Umgang mit externen oder innerpsychischen Herausforderungen werden Bewältigungsstrategien eingesetzt.¹⁶⁴ Diese dienen dazu, aufkommende Belastungssituationen sowie Stress zu bewältigen.¹⁶⁵ Bei der Stressbewältigung lassen sich zwei grundsätzliche Handlungsweisen unterscheiden. Die Aktivitäten der Stressbewältigung können sich auf die aktive Lösung der belastenden Situation beziehen oder das Aushalten, Tolerieren, Vermeiden oder Verleugnen des Stressors zum Ziel haben.¹⁶⁶ Ebenso unterscheiden sich die Strategien zur Stressbewältigung in die kurz- oder langfristige Stressbewältigung.¹⁶⁷ Die kurzfristige Stressbewältigung dient dazu, die Anspannung bzw. die Belastung kurzfristig zu reduzieren.¹⁶⁸ Diese Maßnahmen können angewendet werden, wenn der Stressor nicht veränderbar ist, eine belastende Situation vorliegt oder ein Prozess des Aufschaukelns vermieden werden soll. Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion sind bspw. Ablenkung, die Förderung von Zufriedenheitserlebnissen, positive Selbstinstruktion, Entschleunigung und spontane Entspannung. Langfristige Maßnahmen dienen dazu, das eigene

¹⁵⁸ Vgl. Leonhardt (2016), S. 13.

¹⁵⁹ Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 28.

¹⁶⁰ Vgl. Fröhlich-Gildoff/ Rönna-Böse (2015), S. 30.

¹⁶¹ Vgl. Patzelt (2015), S. 36.

¹⁶² Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 9.

¹⁶³ Vgl. Patzelt (2015), S. 36.

¹⁶⁴ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 5.

¹⁶⁵ Vgl. Lazarus (1966), S. 151.

¹⁶⁶ Vgl. Kaluza (2018), S. 62 f.

¹⁶⁷ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 56.

¹⁶⁸ Vgl. Leonhardt (2016), S. 42 f.

Stressverhalten zu trainieren und sich auf Stresssituationen vorzubereiten.¹⁶⁹ Die langfristige Stressbewältigung ist auf eine Stärkung der Stressresistenz und der eigenen Stressbelastungspersönlichkeit ausgerichtet.¹⁷⁰

Gemäß dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus lassen sich problemorientierte und emotionsbezogene Strategien der Stressbewältigung unterscheiden. Die problemorientierte Strategie ist auf die Veränderung eines Stressors ausgerichtet. Im Gegensatz dazu liegt der Fokus der emotionsbezogenen Bewältigung auf dem Stressempfinden der betroffenen Person. Dieses soll verändert werden, ohne aktiv auf den Stressor einzuwirken.¹⁷¹ Die beiden unterschiedlichen Ausrichtungen der Stressbewältigung führen zu den nachfolgenden Formen des individuellen Stressmanagements. Dies sind das instrumentelle Stressmanagement, das mentale Stressmanagement und das regenerative Stressmanagement. Einzelne Bewältigungsreaktionen sind dabei nicht eindeutig einer bestimmten Bewältigungsfunktion zuzuschreiben. So kann ein Gespräch mit Freunden zur emotionalen Entlastung und Ablenkung (palliativ-regenerativ), der Problemlösung (instrumentell) oder dem Perspektivenwechsel (mental) dienen.¹⁷²

Das instrumentelle Stressmanagement legt den Fokus auf die Stressoren und hat das Ziel, diese zu reduzieren oder zu bewältigen. Instrumentelles Stressmanagement erfordert neben Sachkompetenz auch ein hohes Maß an Selbstmanagementkompetenz und sozial-kommunikative Fähigkeiten.¹⁷³ Die Methoden des instrumentellen Stressmanagements umfassen bspw. die Verbesserung des Selbstmanagements in Form einer realistischen Zeitplanung oder die Definition von Prioritäten, die Erweiterung der fachlichen Kompetenz durch Fortbildungen oder Schulungen, die Entwicklung von Problemlösekompetenzen oder die Einführung eines Ablagesystems zur organisatorischen Verbesserung.¹⁷⁴ Ebenso ist die Delegation von Aufgaben oder der Aufbau eines sozialen Netzwerkes beinhaltet.¹⁷⁵ **Das mentale Stressmanagement** konzentriert sich auf die persönlichen Stressverstärker wie Motive, Denkmuster und Einstellungen. Das Ziel ist es, Stressoren wahrzunehmen, bewertungsfrei zu akzeptieren, kritisch zu reflektieren und dann in stressvermindernde Denkmuster zu transformieren. Es geht folglich um eine Veränderung der primären und sekundären Bewertungsprozesse sowie der Sollwerte einer Person. Beispiele für das mentale Stressmanagement sind die Akzeptanz eigener Leistungsgrenzen oder die kritische Überprüfung der eigenen Leistungsansprüche, eine Umbewertung von

¹⁶⁹ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 46 ff.

¹⁷⁰ Vgl. Leonhardt (2016), S. 42 f.

¹⁷¹ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 46.; Leonhardt (2016), S. 13.

¹⁷² Vgl. Kaluza (2018), S. 63 ff.

¹⁷³ Vgl. Kaluza (2018), S. 63 ff.

¹⁷⁴ Vgl. Kaluza (2018), S. 216.

¹⁷⁵ Vgl. Kaluza (2018), S. 63 ff.

kritischen Situationen, die Förderung einer positiven Einstellung sowie die Wahrung der inneren Distanz.¹⁷⁶ Dies kann u.a. über den Einsatz kognitiver Trainings erreicht werden. Das Ziel der kognitiven Trainings ist es, eine Einstellungsänderung zu erwirken.¹⁷⁷ Sie unterstützen die betroffenen Personen dabei, eine kognitive Umstrukturierung zu erreichen und Bewertungsmuster zu beeinflussen.¹⁷⁸ In Anlehnung an die psychologischen Stresstheorien wurden u.a. die folgenden Stressbewältigungstrainings entwickelt:¹⁷⁹ das Stressbewältigungstraining nach Meichenbaum (1991), das Stressbewältigungstraining von Wagner-Link (1995), das Stressbewältigungsprogramm nach Kaluza (2004) oder das Stress-Resistenz-Training nach Schulz & Jansen (2007). Das Stress-Resistenz-Training nach Schulz & Jansen hat bspw. das Ziel, die Kompetenz zur Stressprävention sowie die Kompetenz zur Stressbewertung zu verbessern. Ebenso soll eine Verbesserung der Stressbewältigung erreicht werden.¹⁸⁰ Im Vordergrund des **regenerativen Stressmanagements** steht die Kontrolle und Regulierung physiologischer und psychischer Stressreaktionen. Das Ziel ist es, die mit Stress einhergehenden Emotionen wie Angst, Schuld oder Ärger zu regulieren. Neben der Emotionsregulierung wird auch die Entstehung positiver Gefühle wie Stolz, Begeisterung oder lustvolle Spannung angestrebt.¹⁸¹ Als Maßnahmen der regenerativen Stresskompetenz gelten die Durchführung von Entspannungstechniken, regelmäßige Bewegung, die Pflege sozialer Kontakte, ausreichender Schlaf sowie die Einführung von Ruhephasen.¹⁸² Das regenerative Stressmanagement lässt sich in die kurzfristige palliative Stressbewältigung und die langfristige regenerative Stressbewältigung unterscheiden. Die Maßnahmen zur kurzfristigen Stressbewältigung umfassen bspw. die Einnahme von Psychopharmaka, Ablenkung, das Abreagieren durch körperliche Tätigkeit, Entspannung oder Belohnung. Beispiele für das langfristige regenerative Stressmanagement sind dagegen die Ausübung eines Hobbies, die Pflege von Freundschaften, die regelmäßige Durchführung von Entspannungsübungen sowie sportliche Aktivitäten.¹⁸³ Eine Maßnahme der regenerativen Stressbewältigung, die aufgrund der Themenstellung der vorliegenden Masterarbeit interessant ist, ist die Anwendung von Entspannungstechniken. Beispiele für solche Entspannungstechniken sind Atemübungen, Autogenes Training, progressive Muskelentspannung sowie

¹⁷⁶ Vgl. Kaluza (2018), S. 216.

¹⁷⁷ Vgl. Patzelt (2015), S. 37.

¹⁷⁸ Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 83.

¹⁷⁹ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 121.

¹⁸⁰ Vgl. Schulz/ Jansen (2007), S. 1 f.

¹⁸¹ Vgl. Kaluza (2018), S. 63 ff.

¹⁸² Vgl. Kaluza (2018), S. 217.

¹⁸³ Vgl. Kaluza (2018), S. 64 f.

TrophoTraining.¹⁸⁴ In belastenden oder stressverstärkenden Phasen führen Entspannungsübungen zu einer Senkung des Erregungsniveaus, zum Abbau psychosomatischer Beschwerden und zu einer Erhöhung der Belastbarkeit.¹⁸⁵ Ebenso führen diese zur Verbesserung der Kontrolle und Sensibilisierung für die eigenen körperlichen Stresssymptome sowie zum Aufbau eines Schutzverhaltens.¹⁸⁶ Im Folgenden werden einige Entspannungstechniken aufgeführt.

Atementspannung

Eine Entspannungstechnik ist die Atementspannung. Die Atmung hat eine wichtige Rolle bei der Reduktion von Anspannung.¹⁸⁷ In entspannten Situationen ist die Atmung lang und rhythmisch.¹⁸⁸ In Anspannungsphasen jedoch flach und schnell. In diesen Situationen verändert sich die Atmung reflexhaft, wird schneller und verlagert sich vom Bauch- in den Brustraum. Dies wird auch als Hyperventilation bzw. Überatmung bezeichnet und tritt auf, wenn ein Mensch schneller atmet, als dies für die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff nötig wäre. Als Folge sinkt der Kohlendioxidanteil im Blut, der Säurewert im Blut steigt und die Erregbarkeit der Nervenzellen nimmt zu. Dies fördert den Ablauf der Kampf-/Fluchtreaktion.¹⁸⁹ Die Anwendung der Atementspannung dient in diesen Situationen dazu, ruhig und regelmäßig zu Atmen sowie die verkrampfte Atmung zu reduzieren.¹⁹⁰

Progressive Muskelentspannung (PME)

Ein weiteres Entspannungsverfahren ist die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen. Das Verfahren hat das Ziel, die Wahrnehmung der muskulären Anspannung zu fördern. Im Rahmen der PME werden je nach Vorgabe bis zu 16 definierte Muskelgruppen jeweils zunächst angespannt und systematisch wieder entspannt. Die Anspannung dauert ca. fünf bis zehn Sekunden. Nach der Entspannung folgt eine ca. 30 Sekunden andauernde Phase, in der sich die Wahrnehmung auf den Übergang von Anspannung und Entspannung konzentrieren soll.¹⁹¹ Durch die zuvor erfolgte Anspannung soll die eintretende Entspannung intensiver wahrgenommen werden.¹⁹² Die Methode basiert auf der Annahme von Jacobson, nach der jede psychische Erregung bzw. Spannung zu einer Zunahme des Muskeltonus führt.

¹⁸⁴ Vgl. Patzelt (2015), S. 37.

¹⁸⁵ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 79.

¹⁸⁶ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 25.

¹⁸⁷ Vgl. Hofmann (2013), S. 37.

¹⁸⁸ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 81.

¹⁸⁹ Vgl. Hofmann (2013), S. 38 f.

¹⁹⁰ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 81.

¹⁹¹ Vgl. Hofmann (2013), S. 105 f.

¹⁹² Vgl. Leonhardt (2016), S. 113.

Jacobson nimmt an, dass durch die muskuläre Entspannung auch die Aktivität im zentralen Nervensystem reduziert werden kann. Dieser Wirkmechanismus konnte bisher jedoch nur unzureichend erforscht werden. Dennoch stellt die Progressive Muskelentspannung eine weit verbreitete und gut untersuchte Standardmethode im präventiven und klinischen Kontext dar. Die Wirksamkeit konnte bei psychischen und körperlichen Störungen, insbesondere bei Angststörungen, Schlafstörungen oder Spannungskopfschmerzen, sowie zur Reduktion psychophysiologischer Aktivierung in Belastungssituationen belegt werden.¹⁹³

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein weiteres Entspannungsverfahren, welches im Rahmen der regenerativen Stressbewältigung angewendet wird. Es basiert auf Selbstsuggestionen und wurde um 1920 von dem Nervenarzt J.H.Schultz entwickelt.¹⁹⁴ Eine detaillierte Ausführung ist in Kapitel 2.5.3 zu finden.

2.5.3 Darstellung des TrophoTrainings und der Vergleich mit dem Autogenen Training

In Kapitel 2.5.2 wurden bereits unterschiedliche Methoden zur Stressbewältigung vorgestellt. Das TrophoTraining gehört neben der Atemübung, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung zu den Entspannungsmethoden¹⁹⁵ und wurde um 1998 von Udo Derbolowsky entwickelt. Dieser arbeitete zuvor mit dem Begründer des Autogenen Trainings J.H. Schultz zusammen und konzipierte das Verfahren basierend auf den Erfahrungen mit dem Autogenen Training sowie neuen Erkenntnissen aus seiner psychoanalytischen Forschung.¹⁹⁶

Im Folgenden wird das TrophoTraining dargestellt sowie dessen Durchführung beschrieben. Aufgrund der Tatsache, dass das TrophoTraining Erkenntnisse aus dem Autogenen Training beinhaltet, sollen daraufhin das Autogene Training vorgestellt und ein Vergleich zwischen den beiden Entspannungsverfahren aufgezeigt werden.¹⁹⁷

¹⁹³ Vgl. Kaluza (2018), S. 93 f.

¹⁹⁴ Vgl. Stetter/ Kupper (1998), S. 1 f.

¹⁹⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 22.

¹⁹⁶ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 151 ff.

¹⁹⁷ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 154.

Darstellung des TrophoTrainings

Das TrophoTraining ist ein kognitives Verfahren zur Entspannung, Stressreduktion und Psychoprophylaxe.¹⁹⁸ Es beinhaltet Erkenntnisse aus dem Autogenen Training, der Psychologie sowie der Psychotherapie. Das TrophoTraining ist als Verfahren im Rahmen der Primärprävention nach §20 des Sozialgesetzbuches anerkannt.¹⁹⁹ Der Name setzt sich aus einer Kombination der Worte „tropho“ und „Training“ zusammen. Das Wort „Tropho“ bezieht sich auf die trophotropen Phasen des Organismus.²⁰⁰ In den trophotropen Phasen des Organismus reduziert sich die Kreislaufleistung und das Herz schlägt langsamer. Ebenso werden die Aktivität der Verdauungsdrüsen sowie der Darmmuskulatur erhöht. Diese Prozesse dienen der Erholung.²⁰¹ Der Begriff „Training“ steht für die Tatsache, dass eine Wirkung des TrophoTrainings nur bei regelmäßiger Übung erzielt werden kann. Der Name TrophoTraining ist warenzeichenrechtlich geschützt. So wird sichergestellt, dass nur entsprechend geschulte Trainer dieses Training durchführen.²⁰² Nach Angaben von Jakob Derbolowsky wurde das TrophoTraining bereits von über 20.000 Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern durchgeführt. Neben der Stressbewältigung wird das Verfahren auch bei Angst- oder Essstörungen sowie zur Prävention in Schulen eingesetzt.²⁰³ Seit dem Jahr 2005 wird das TrophoTraining auch von der AOK im Rahmen der AOK-Blitzentspannung angeboten.²⁰⁴

Das TrophoTraining wird in seiner Zertifizierung als Maßnahme des palliativ-regenerativen Stressmanagements angesehen.²⁰⁵ Im Vordergrund des regenerativen Stressmanagements steht die Kontrolle und Regulierung physiologischer und psychischer Stressreaktionen.²⁰⁶ Die Inhalte des TrophoTrainings können jedoch auch teilweise dem kognitiven Stressmanagement zugeordnet werden. Diese Form des Stressmanagements stärkt die Fähigkeit, Stresssituationen und Stressreaktionen mithilfe von mentalen Prozessen zu bewältigen. Gemäß dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus entsteht Stress, wenn eine Person Anforderungen gegenübersteht, die mit den vorhandenen Ressourcen nicht bewältigt werden können.²⁰⁷ Dies ist nach Derbolowsky meist auch Ausgangspunkt der Teilnahme am TrophoTraining. Die Teilnehmer sehen sich mit Anforderungen konfrontiert, denen sie

¹⁹⁸ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16.

¹⁹⁹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 146 ff.

²⁰⁰ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 15.

²⁰¹ Vgl. Kraft (2004), S. 9.

²⁰² Vgl. Derbolowsky (2014), S. 15.

²⁰³ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 105 f.

²⁰⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 146 f.

²⁰⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 147.

²⁰⁶ Vgl. Kaluza (2018), S. 63 ff.

²⁰⁷ Vgl. Kaluza (2018), S. 116.

sich nicht gewachsen fühlen und folglich liegt eine Störung in der Balance zwischen den verfügbaren Ressourcen und den Belastungen vor.²⁰⁸ Durch die Anwendung des TrophoTrainings wird in diesen Stresssituationen das Bewusstsein nach innen gerichtet, um eine aktive Umschaltung von der Belastungssituation zu einer Phase der Entspannung zu erreichen. Diese Umschaltung bedarf der Übung und funktioniert umso besser, je häufiger der Betroffene die Umschaltung übt.²⁰⁹

Das Ziel des TrophoTrainings ist es, die Fähigkeiten und inneren Ressourcen der Anwender im Umgang mit Belastungen zu stärken. Die Teilnehmer werden dazu befähigt, stressreichen Situationen im Alltag kompetent zu begegnen, d.h. akute Stresszustände zu reduzieren und deren erlebte Intensität zu verringern.²¹⁰ Ein weiteres Ziel des Verfahrens ist es, das Körper- und Selbstbewusstsein sowie die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst zu stärken.²¹¹ Dies führt dazu, dass körperliche und geistige Signale bewusst wahrgenommen und verstanden werden.²¹² Die Teilnehmer werden für das Auftreten ihrer Stressreaktionen sensibilisiert, damit schon frühzeitig der Reaktionsentstehung entgegengewirkt werden kann. Eine Untersuchung von Neumair (2006) konnte wissenschaftlich darlegen, dass das TrophoTraining dabei hilft, Stress bewusst zu regulieren, Stress zu vermeiden und mit diesem umzugehen.²¹³ Ebenso kommt eine Untersuchung von Karlisch/ Herwegen/ Liesen zu dem Ergebnis, dass das TrophoTraining eine reduzierende Wirkung auf die Sympathikusaktivität und das Erleben von Stress hat.²¹⁴ Eine Studie aus dem Jahr 2010 der FB+ E von Dr. Wolf Kirschner und Monique Heinisch legt weiterhin dar, dass 98% der Teilnehmer ihren Zielen durch die Teilnahme am TrophoTraining näher gekommen sind.²¹⁵ Auch Aussagen von Jakob Derbolowsky, der beschreibt, dass die meisten Teilnehmer mithilfe des TrophoTrainings ihre Ziele erreichen bzw. den Zielen näherkommen konnten, geben Hinweise in diese Richtung: Gemäß Derbolowsky berichten die Teilnehmer, dass sie seelisch weniger verletzbar sind, besser schlafen können, in Diskussionen ruhiger sind und sich besser konzentrieren können.²¹⁶

²⁰⁸ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 72.

²⁰⁹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 25.

²¹⁰ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16 ff.

²¹¹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 106 ff.

²¹² Vgl. Leonhardt (2016), S. 81.

²¹³ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 11 ff.

²¹⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 114.

²¹⁵ Vgl. Kirschner/ Heinisch (2010), S. 10.

²¹⁶ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 106 ff.

Vorgehensweise des TrophoTrainings

Die Durchführung des TrophoTrainings beinhaltet die Anwendung von Konzentrationsübungen in Form von Formeln. Dies sind kurze Sätze, die innerlich gedacht werden. Der Aufbau des Verfahrens setzt sich zusammen aus einer Einstiegsübung, sieben Formeln und einer freiwilligen Zusatzformel. Diese sprechen sowohl den Menschen als Ganzes, als auch seine Organsysteme an. Die Formeln zeichnen sich dadurch aus, dass diese stets mit dem gleichen Wortlaut beginnen, kurz und prägnant sind und je dreimal wiederholt werden. Dies führt laut dem Autor Jakob Derbolowsky zu einer optimalen Ritualisierung. Für die Wirkung des TrophoTrainings ist es wichtig, dass die Reihenfolge der Formeln eingehalten wird. Diese ist so gestaltet, dass mit jeder Formel eine tiefere Konzentration nach Innen erfolgt und die Abgrenzung zum äußeren Geschehen stattfindet. Der Aufwand für das Üben der Formeln beträgt eine Minute und sollte dreimal täglich wiederholt werden.²¹⁷

Die Einstiegsübung eröffnet das TrophoTraining. Darauf folgen die Ruhe- und die Gültigkeitsübung, die Formeln für die Muskulatur sowie für das Skelettsystem. Danach werden das Herz, die Atmung, der Bauch sowie der Kopf angesprochen. Freiwillig kann dann noch eine individuelle Formel eingefügt werden. Zum Schluss findet die Rücknahme statt, um eine Fokussierung zum Außen zu erreichen.²¹⁸

Im Folgenden wird eine Übersicht über die Formeln dargestellt:

Reihenfolge	Funktion	Formel
Einstiegsübung	Atembeachtung	Drei Atemzüge + „Erfrischt, entsorgt, beschenkt, geliebt.“
1. Formel	Ruhe	„Ich bin (äußerlich) ganz ruhig.“
2. Formel	Gleich-Gültig	„Alles ist ganz gleich gültig.“
3. Formel	Schwere- Wärme	„Mein lieber rechter Arm, du bist schwer und warm.“
4. Formel	Herz	„Mein liebes Herz, du schlägst, ruhig, kräftig.“
5. Formel	Atmung	„Mein lieber Atem, du atmest mich/ du kommst wie ein Geschenk.“
6. Formel	Bauch	„Mein lieber Bauch, du bist strömend warm.“
7. Formel	Kopf	„Meine liebe Stirn, du bist angenehm kühl.“

²¹⁷ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 45 f.

²¹⁸ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 46 ff.

Zusatz	Freiwillig	
Rückführung		„erfrischt, hellwach“

Abbildung 3: Übersicht der Formeln des TrophoTrainings.²¹⁹

Zunächst erfolgt die Einstiegsformel mit drei Atemzügen in Kombination mit der Formel „**erfrischt, entsorgt, beschenkt, geliebt**“. Viele Entspannungsübungen nutzen die Atmung als Einstieg, da über die Atmung eine Umschaltung von außen nach innen erzeugt werden kann. Durch die Konzentration auf die eigene Atmung richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen und es entsteht für die Dauer der Durchführung des TrophoTrainings ein Abstand zum Außen. Als Folge treten andere Reize, wie bspw. belastende Außenreize, in den Hintergrund. Die Einstiegsformel „erfrischt, entsorgt, beschenkt, geliebt“ untergliedert sich zunächst in den Teil „erfrischt, entsorgt“. Diese Formel bezieht sich auf das Ein- und Ausatmen. Durch die Einatmung werden die Zellen des Körpers mit Sauerstoff versorgt und in diesem Sinne „erfrischt“. Mit der Ausatmung wird das Kohlendioxid aus dem Körper „entsorgt“. Somit wird der Körper durch die Atmung energetisch aufgetankt und von dem befreit, was dieser nicht mehr benötigt.²²⁰ Die Erfrischung oder Entsorgung muss beim Üben der Formel keineswegs nachgeföhlt werden. Es stellt vielmehr eine Tatsache dar. Die Darstellung von Tatsachen ist eine wichtige Grundlage für das TrophoTraining. Das Verfahren konzentriert sich auf Beschreibungen oder Tatsachen, die gemessen und nicht nachgeföhlt werden. Dies dient dazu, innere Widersprüche und Leistungsdruck zu vermeiden.²²¹ Die Tatsache, dass die Atmung vegetativ ohne bewusstes Zutun des Atmenden geschieht, stellt die Grundlage für den nächsten Teil der Einstiegsformel, „beschenkt“, dar. Aufgrund der Tatsache, dass die Atmung automatisch abläuft, ohne dass der Betreffende dafür etwas tun muss und in diesem Sinne von ihm keine Gegenleistung erbracht werden muss, handelt es sich laut der Herleitung der Formel bei der Atmung um ein Geschenk. Da der Atem lebensnotwendig ist, erhält der Mensch durch seine Atmung Leben geschenkt. Der letzte Teil der Alltagsformel lautet „geliebt“. Dies stellt eine von Derbolowsky bewusst als Möglichkeit bezeichnete Erweiterung der Alltagsformel dar und hat eine eher alltagspsychologische Bedeutung. Die Formel basiert auf der Feststellung, dass man einem geliebten Menschen mehr schenkt, als einem Menschen, den man nicht mag. Wie bereits im vorherigen Teil der Formel „geliebt“ dargestellt wurde, geht das TrophoTraining davon aus, dass den Menschen durch die Atmung das Leben geschenkt wird. Dies stellt ein sehr großes

²¹⁹ In Anlehnung an Vgl. Derbolowsky (2014), S. 50 ff.

²²⁰ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 51 ff.

²²¹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 65 f.

Geschenkt dar. Folglich beweist jeder Atemzug, dass man vom Leben geliebt wird.²²² Nach der Einstiegsübung folgen nun die sieben Formeln des TrophoTrainings. Die erste Formel lautet **„ich bin (äußerlich) ganz ruhig“**. Wie bereits dargestellt wurde, ist es für die Wirkung des TrophoTrainings wichtig, dass die Formeln keine inneren Widersprüche auslösen.²²³ Aus diesem Grund wurde bei der Entwicklung der Formeln darauf geachtet, dass diese für den Teilnehmer zum Zeitpunkt des Übens eine tatsächliche Wirklichkeit darstellen. Die Formel „ich bin ganz ruhig“ ist für den Übenden zu diesem Zeitpunkt Wirklichkeit, da der Übende ganz ruhig sitzt oder liegt. Es findet also eine äußerliche Betrachtung der eigenen Person während des Übens statt. Der Übende wirkt für Außenstehende ruhig.²²⁴ Für die 2. Formel **„Alles ist ganz gleich gültig“** ist die Vorstellung einer Waage hilfreich. Diese besteht aus zwei Waagschalen, dem Ich als „Innen“ sowie dem Stress oder Ärger als „Außen“. Die Balance zwischen dem Innen und dem Außen wird als Wohlbefinden wahrgenommen. Mithilfe der Formel wird vermittelt, dass das „Ich“ auf der einen Waagschale genauso gültig ist wie das „Außen“ auf der anderen Waagschale. Dabei ist gleichgültig nicht mit gleichgültig zu verwechseln. Es geht vielmehr um die Vorstellung einer Balance zwischen dem Innen und dem Außen.²²⁵ Nach der Gültigkeitsformel folgen die Organformeln. Diese sprechen die zentralen Körperfunktionen des Menschen an.²²⁶ Die Formeln sind auf eine warmherzige Ansprache des eigenen Körpers ausgerichtet. Dadurch soll laut Derbolowsky ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass der Mensch seinen Körper nicht nur hat, sondern selbst ein Gegenüber für den Körper ist und eine innere Haltung der Achtsamkeit entwickeln sollte.²²⁷ Der achtsame Umgang als Ausgangspunkt für die Stressbewältigung stellt eine Verbindung zu dem Trainingsmanual von Kaluza dar. Kaluza stellt die Bedeutung der achtsamen Wahrnehmung von stressverstärkenden Denkmustern und die Transformation in stressreduzierende, förderliche Gedanken ins Zentrum des Trainingsmanuals. Dazu erlernen die Teilnehmer ähnlich wie beim TrophoTraining die Entwicklung einer inneren Haltung der Achtsamkeit. Weiterhin soll durch das Trainingsmanual eine innere Distanz geschaffen sowie ein „beobachtendes Ich“ entwickelt werden. Auch im TrophoTraining wird durch die Durchführung der Formeln ein Abstand zum Außen erreicht. Das TrophoTraining erfüllt damit Aspekte, wie sie im anerkannten Material von Kaluza dargestellt werden.²²⁸

²²² Vgl. Derbolowsky (2014), S. 60 ff.

²²³ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 86.

²²⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 119 f.

²²⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 63 ff.

²²⁶ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 78.

²²⁷ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 23.

²²⁸ Vgl. Kaluza (2018), S. 116 ff.

Die erste Organformel richtet die Aufmerksamkeit auf die Muskulatur. In der Muskulatur äußern sich häufig seelische Probleme sowie Stress bspw. durch Verspannungen oder Rückenbeschwerden. Die Formel hierzu lautet **„Mein lieber rechter Arm, du bist schwer und warm“**. Diese Formel ist als Tatsache anzusehen, da sich „schwer“ auf das Gewicht des Arms und „warm“ auf die Körpertemperatur von 37 Grad Celsius bezieht. Durch den Zusatz „Mein lieber Arm“ werden ein liebevoller Umgang sowie der Bezug zu dem eigenen Körper gefördert. Der Übende soll eine achtsame Haltung zu seinem Körper entwickeln. Die vierte Formel **„Mein liebes Herz, du schlägst ruhig, kräftig“** hat das Ziel, das Bewusstsein liebevoll und dankbar auf die Funktion des Herzens zu richten. Das Herz gilt als zentrales Organ für das Wohlbefinden des Menschen.²²⁹ Mit der Formel findet eine bewusste konzentrierte Ausrichtung auf den eigenen Körper statt. Man vergegenwärtigt sich, wie schön es ist ein gesundes und funktionsfähiges Herz zu haben. Dieser Gedanke stellt eine Parallele zu dem stressvermindernden Positiven-Denken nach Kaluza dar. Diese Art des Denkens beeinflusst den Umgang mit Stress sowie die stressverstärkenden Gedanken, da der Blick immer wieder auf das Positive im Leben gerichtet wird.²³⁰ Der Teil „ruhig“ der Formel resultiert aus der Tatsache, dass das Herz als Teil des vegetativen Nervensystems von alleine und ohne menschliches Zutun schlägt. Der Übende darf beruhigt sein, dass das Herz von alleine Leistung erbringt. „Ruhig“ wird daher im Sinne von „gern“ als Adverb verwendet, „mein liebes Herz du schlägst gern kräftig“. Den Zusatz „kräftig“ bezieht Derbolowsky auf die Tatsache, dass das Herz für den konstanten Blutfluss des menschlichen Körpers und in der Regel für weit über 100.000 Herzschläge pro Tag verantwortlich ist. Folglich muss das Herz kräftig sein.²³¹ Die fünfte Formel spricht die Atmung an, **„Mein lieber Atem, du atmest mich/ du kommst wie ein Geschenk“**, und bezieht sich noch einmal darauf, was bereits im Rahmen der Einstiegsformel mit „beschenkt“ ausgedrückt wurde. Der Atem ist wichtig für das Überleben und wird somit als Geschenk angesehen. Dieses Geschenk erhält jeder Mensch, unabhängig von seiner Leistung oder Erfolgen. Die sechste Formel gilt dem Bauch und lautet **„Mein lieber Bauch, du bist strömend warm“**. Dies resultiert aus der Tatsache, dass warmes Blut durch den Bauch fließt. Die nächste Formel **„Meine liebe Stirn, du bist angenehm kühl“** spricht den Kopf an. Dieser gilt als Wärmeregulationsorgan im Körper. Dabei ist es wichtig, dass dieser nicht überhitzt. Daraus wird das Sprichwort „einen kühlen Kopf bewahren“ abgeleitet. Nach der Stirnformel kann eine individuelle Formel eingefügt werden. Diese sollte jedoch in den ersten Wochen der Übungsphase nicht verändert werden und dem Wortlaut der

²²⁹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 80 ff.

²³⁰ Vgl. Kaluza (2018), S. 125.

²³¹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 89 ff.

anderen Formeln entsprechen.²³² Zum Abschluss des TrophoTrainings erfolgt die Rücknahmeformel. Diese lautet „**erfrischt, hellwach**“ und dient dazu, die Aufmerksamkeit wieder auf das Außen zu richten. Neben der Formel kann auch das Strecken oder Anspannen der Muskeln erfolgen.²³³

Ein wichtiger Bestandteil des TrophoTrainings ist die Ideoplasie. Diese beschreibt, dass eine geistige Vorstellung in Form einer körperlichen, ganzheitlichen Reaktion verwirklicht wird. Das bedeutet, dass die Vorstellung einer Tatsache nach dem Gesetz der Ideoplasie dazu führt, dass deren Wirkung eintritt. Ein Beispiel ist das Zitronen-Experiment. Stellt man sich vor, wie man in eine Zitronenscheibe beißt, den sauren Geschmack wahrnimmt und den Mund verzieht, führt dies im Körper zu einer Veränderung im Sinne eines vermehrten Speichelflusses.²³⁴ Auch das Trainingsmanual nach Kaluza wendet dieses Experiment an, um den Zusammenhang zwischen den gedanklichen Prozessen und den körperlichen Reaktionen darzulegen.²³⁵ Nach der Argumentation von Derbolowsky stellt sich die Wirkung der Ideoplasie im TrophoTraining ein, da die Formeln zum Zeitpunkt der Durchführung eine Tatsache darstellen. So führt bspw. die Formel „Ich bin ganz ruhig“ dazu, dass sich auch für den Übenden mehr Ruhe einstellt (ruhiger Körper). Aus diesem Grund wird keine innere Dissonanz ausgelöst und kein Leistungsdruck erzeugt.²³⁶ Die Verhinderung von Leistungsdruck stellt einen weiteren Grundsatz des TrophoTrainings dar. Derbolowsky geht davon aus, dass zusätzlicher Leistungsdruck für Menschen, die unter Stress stehen, zu noch mehr Stress führt. Für eine optimale Wirkung des TrophoTrainings soll daher eine Überprüfung der Formeln vermieden werden, damit kein Leistungsdruck entsteht.²³⁷

Der zeitliche Aufwand für das Grundlagenverständnis des TrophoTrainings beträgt vier bis sechs Seminarstunden. Dann wird das Training eigenständig durchgeführt. Das Üben sollte dabei im Idealfall dreimal täglich ca. 1 Minute über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen erfolgen und ist unabhängig von Tageszeit oder Ort möglich. Die Wirksamkeit des ersten Erfolges hängt ganz entscheidend von diesen regelmäßigen Übungsphasen ab.²³⁸ Um die Übungsphasen zu erleichtern, sollte das TrophoTraining als Ritual eingesetzt und eine Routine bei der täglichen Durchführung entwickelt werden. Die Routine bewirkt laut Derbolowsky, dass sich die Inhalte durch eine stetige

²³² Vgl. Derbolowsky (2014), S. 93 ff.

²³³ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 75.

²³⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 119 ff.

²³⁵ Vgl. Kaluza (2018), S. 121 f.

²³⁶ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 24.; Derbolowsky (2014), S. 126.

²³⁷ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 63.

²³⁸ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16 ff.

Wiederholung intensiver einprägen und eine höhere Wirkkraft entwickeln.²³⁹ Dies entspricht auch der Auffassung nach Kaluza, der davon ausgeht, dass das Gehirn einmal gewonnene Sichtweisen immer wieder reproduziert.²⁴⁰ Derbolowsky empfiehlt die Kopplung des TrophoTrainings mit einer bereits vorhandenen Routine. Ein Beispiel ist das Händewaschen oder eine Verbindung mit den Mahlzeiten.²⁴¹ Durch das regelmäßige Üben soll auch eine routinemäßige Anwendung in Stresssituationen möglich sein.²⁴² In diesen Situationen kann die Einstiegsformel eingesetzt werden, um eine Sofortwirkung zu erzielen. Die Einstiegsformel dient dazu, Abstand zum äußeren Geschehen zu erlangen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.²⁴³ Stressfördernde Gedanken können so aus einer gewissen Distanz wahrgenommen und die Reaktion beeinflusst werden.²⁴⁴

Vergleich zwischen dem TrophoTraining und dem Autogenen Training

Das Autogene Training ist eine Methode zur selbstgesteuerten Entspannung²⁴⁵, welches um 1920 von dem Nervenarzt J.H. Schultz entwickelt wurde. Es ist ein Training der konzentrativen Selbstentspannung und basiert auf Selbstsuggestionen.²⁴⁶ Mithilfe der Konzentration bzw. Fokussierung der Aufmerksamkeit auf körperliche Vorgänge soll eine Entspannung erreicht werden.²⁴⁷ Das Training zählt neben der progressiven Muskelentspannung sowie der Entspannungshypnose zu den am weitesten verbreiteten Entspannungsverfahren.²⁴⁸ Schultz leitete den Ansatz des Autogenen Trainings aus Erkenntnissen der Hypnose ab. Diese zeigten auf, dass durch die Anwendung von Hypnose bestimmte körperliche Empfindungen entstehen, die zu einem Gefühl der Entspannung und Ausgeglichenheit sowie zu einer angenehmen Müdigkeit führen. Die entstandenen Empfindungen umfassen das Schwere- und Wärmeerlebnis in den Gliedmaßen sowie das Gefühl der Ruhigstellung von Herz und Atmung.²⁴⁹ Daraus entwickelte Schultz das mentale Entspannungsprogramm „Autogenes Training“. Er geht davon aus, dass über die gedankliche Vorstellung von Schwere und Wärme eine Entspannung erreicht werden

²³⁹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 35 ff.

²⁴⁰ Vgl. Kaluza (2018), S. 121.

²⁴¹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 35 ff.

²⁴² Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16.

²⁴³ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 48.

²⁴⁴ Vgl. Kaluza (2018), S. 116 f.

²⁴⁵ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 146.

²⁴⁶ Vgl. Stetter/ Kupper (1998), S. 1 f.; Bernhard/ Wermuth (2011), S. 12.

²⁴⁷ Vgl. Kraft (2004), S. 62.

²⁴⁸ Vgl. Stetter/ Kupper (1998), S. 1 f.; Bernhard/ Wermuth (2011), S. 12.

²⁴⁹ Vgl. Kraft (2004), S. 3 ff.

kann.²⁵⁰ Dies entspricht dem Gesetz der Ideoplasie, welches besagt, dass Vorstellungen zur Auslösung vegetativer Funktionen führen. Folglich wird im Autogenen Training über rein gedankliche Vorstellungen eine körperliche Entspannung ausgelöst. Darüber hinaus basiert die Wirkungsweise des Autogenen Trainings darauf, dass Körperliches und Seelisches nicht getrennt voneinander funktionieren. Infolgedessen kann über die körperliche Entspannung auch eine psychische Entspannung erreicht werden.²⁵¹ Die positive Wirkung des Autogenen Trainings in Bezug auf Schlafstörungen, psychosomatischen Störungen, Konzentrationsproblemen oder depressiver Stimmung konnte mithilfe von Studien nachgewiesen werden.²⁵²

Das Verfahren besteht aus einzelnen systematisch aufgebauten Übungsinhalten und wird ähnlich wie im TrophoTraining von einem professionell ausgebildeten Übungsleiter durchgeführt. Die Dauer des Kurses umfasst ca. 8-12 wöchentliche Sitzungen, im klinischen Bereich finden diese Sitzungen meist täglich statt.²⁵³ Der Übungsaufwand pro Tag liegt im Autogenen Training bei ca. 30 Minuten.²⁵⁴ Das TrophoTraining sollte dagegen dreimal täglich für jeweils eine Minute durchgeführt werden. Dies führt zu einem erheblich geringeren zeitlichen Aufwand.²⁵⁵ Das Autogene Training setzt sich zusammen aus einer Schwere- und einer Wärmeübung, der Atem- und Herzübung, sowie der Sonnengeflechtsübung. Abschließend erfolgt die Stirnkühleübung.²⁵⁶ Diese Formeln sind den Formeln des TrophoTrainings ähnlich. Allerdings können die Übenden die Reihenfolge der Formeln nach einer bestimmten Übungszeit variieren.²⁵⁷ Dies ist im TrophoTraining nicht der Fall. Hier muss die Reihenfolge der Formeln eingehalten werden.²⁵⁸ Während der Durchführung des Autogenen Trainings sollen die Übenden eine bequeme Haltung einnehmen, die Augen schließen und störende Außenreize vermeiden.²⁵⁹ Nach den Übungen wird das Gefühlte besprochen und Erfahrungen mit den Kursteilnehmern geteilt. Dies stellt einen Unterschied zum TrophoTraining dar.²⁶⁰ Im Autogenen Training soll der Übende seine Vorstellungen nachfühlen. Der Erfolg der Übung wird so unmittelbar überprüft. Im TrophoTraining ist dies unerwünscht, da hierdurch Leistungsdruck aufgebaut wird.²⁶¹

²⁵⁰ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 79.

²⁵¹ Vgl. Kraft (2004), S. 7.

²⁵² Vgl. Stetter/ Kupper (1998), S. 1.

²⁵³ Vgl. Stetter/ Kupper (1998), S. 2.

²⁵⁴ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 89.

²⁵⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 45.

²⁵⁶ Vgl. Kraft (2004), S. 62.

²⁵⁷ Vgl. Schultz (1987), S. 94.

²⁵⁸ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 46.

²⁵⁹ Vgl. Kraft (2004), S. 13.

²⁶⁰ Vgl. Stetter/ Kupper (1998), S. 2. i.V.m. Derbolowsky (2014), S. 110.

²⁶¹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 63.

Auch wenn das TrophoTraining und das Autogene Training ähnliche Bestandteile umfassen, sind dennoch wesentliche Unterschiede zu erkennen.²⁶² Ein Unterschied liegt im Ansatz der beiden Methoden und ist durch die persönliche Ansprache im Rahmen des TrophoTrainings begründet. Während im Autogenen Training die Ansprache gefühls- und bezugsleer ist,²⁶³ steht im Trophotraining das „Ich“ im Zentrum. Die Formeln lauten: „Ich atme“ oder „Mein Arm...“. Die Betonung liegt auf dem Übenden und seinem Körper. Die Formeln des Autogenen Trainings basieren dagegen auf einem „ent-Ichenden“-Ansatz und lauten bspw. „Es atmet mich“ oder „der Arm...“.²⁶⁴ Die Entspannung wird folglich durch ein „Von sich weg“, hin zum „Es“ herbeigeführt. Ein weiterer Unterschied besteht in der Zielsetzung der beiden Methoden. Das TrophoTraining verfolgt das Ziel, eine verantwortungsvolle und wertschätzende Beziehung zu dem eigenen Ich aufzubauen. So wird bspw. durch die Ansprache „Mein lieber rechter Arm...“ ein warmherziger und achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper gefördert. Dies führt zu einer Stärkung der Ressourcen zur Stressbewältigung.²⁶⁵ Ein achtsamer Umgang ist wichtig für die Stressbewältigung, um frühzeitig Stressoren und die eigene Stressreaktion wahrzunehmen.²⁶⁶ Das Autogene Training strebt dagegen ein ruhigeres, stressfreies Leben im Rahmen einer langfristigen vegetativen Harmonisierung an. Dies entspricht auch dem langfristigen Ziel des TrophoTrainings. Da sich dieses Ergebnis jedoch erst nach einigen Monaten einstellt, bietet das TrophoTraining im Gegensatz zum Autogenen Training die Möglichkeit zur Soforthilfe in Stresssituationen. Ein weiterer Unterschied zwischen dem TrophoTraining und dem Autogenen Training liegt in der Anwendung von Suggestionen (Autogenes Training) bzw. Gegebenheiten (TrophoTraining). Während im TrophoTraining die Konzentration auf Gegebenheiten erfolgt, ist das Autogene Training auf Wünschenswertes ausgerichtet.²⁶⁷ Durch die Verwendung von Suggestionen sollen Effekte ausgelöst werden, die zunächst noch nicht vorhanden sind. Für die Formel „Das Herz schlägt ganz ruhig“ bedeutet das bspw., dass die Teilnehmer einen ruhigeren Herzschlag wahrnehmen. Dadurch wird eine Leistungskontrolle ausgelöst. Dies kann dazu führen, dass die Teilnehmer in einen Widerspruch zum eigenen Erleben geraten und Zweifel an der Wirksamkeit des Verfahrens auftreten. Hierdurch sinkt die Motivation zur Übung.²⁶⁸ Das TrophoTraining funktioniert dagegen über kognitive Vorstellungen, die im Vergleich zum Autogenen Training eine tatsächliche Wirklichkeit darstellen. Ein Beispiel ist die Formel „ich bin

²⁶² Vgl. Derbolowsky (2014), S. 154.

²⁶³ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 81 f.

²⁶⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 23.

²⁶⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 143 f.

²⁶⁶ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 81 f.

²⁶⁷ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 145.

²⁶⁸ Vgl. Hofmann (2013), S. 108.

ganz ruhig“ aus dem TrophoTraining. Diese Formel soll nicht dafür sorgen, dass sich der Übende ruhig fühlt, sondern bezieht sich darauf, dass der Teilnehmer zum Zeitpunkt des Übens von außen ganz ruhig wirkt. Die Formel stellt folglich eine Tatsache dar und löst keine inneren Widerstände bei den Teilnehmern aus.²⁶⁹ Die fehlende Leistungskontrolle im TrophoTraining führt jedoch dazu, dass die Durchführung von Studien relativ schwierig ist. Eine Erfolgskontrolle und damit das Entstehen von Leistungsdruck soll im TrophoTraining explizit vermieden werden. Dies erschwert die Auswertung von Fragen wie bspw. welche Veränderungen die Teilnehmer durch die Anwendung des TrophoTrainings spüren können. Aufgrund dieser Schwierigkeit und der Tatsache, dass das Trophotraining jünger ist als das Autogene Training, liegen deutlich weniger Studien als im Autogenen Training vor.²⁷⁰

2.5.4 Maßnahmen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Die Leistungsfähigkeit, Motivation, Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter werden durch Belastungen am Arbeitsplatz beeinträchtigt.²⁷¹ Stress entsteht, wenn die arbeitsbedingten Belastungen die persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten eines Mitarbeiters überschreiten.²⁷² Dies führt zu Fehlzeiten, Leistungsausfällen oder Krankheiten.²⁷³ Eine Untersuchung der kaufmännischen Krankenkasse KKH legt dar, dass ein enger Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und psychischer Erkrankung vorliegt.²⁷⁴ Weiterhin geben gemäß des DAK-Gesundheitsreports 43,9% der Befragten an, dass ihr Arbeitgeber keine Maßnahmen einsetzt, um die psychischen Belastungen der Mitarbeiter zu reduzieren.²⁷⁵ Die stetig zunehmenden Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz und die damit einhergehenden Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter führen jedoch verstärkt zu der Notwendigkeit des Einsatzes von Maßnahmen, um die Belastungsfaktoren zu reduzieren und Stress am Arbeitsplatz zu vermeiden.²⁷⁶

Für die Stressbewältigung am Arbeitsplatz lassen sich unterschiedliche Strategien des Stressmanagements unterscheiden. Dies entspricht der Auffassung nach Udris & Frese (1990), nach der sich die Maßnahmen des Stressmanagements auf die

²⁶⁹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16 ff.

²⁷⁰ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 109 f.

²⁷¹ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 13.

²⁷² Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 63.

²⁷³ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 13.

²⁷⁴ Vgl. Olpe/ Seifritz (2014), S. 25.

²⁷⁵ Vgl. DAK Gesundheitsreport (2013), S. 100.

²⁷⁶ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 13.; Patzelt (2015), S. 36.

institutionelle Ebene sowie die individuelle Ebene beziehen können. Diese Maßnahmen untergliedern sich weiter in Maßnahmen, die auf den Abbau bereits vorhandener Belastungen ausgerichtet sind, und Maßnahmen, die auf den Aufbau präventiver Ressourcen abzielen. Zum Abbau von Belastungen auf der **institutionellen Ebene** sollen überindividuelle Belastungen verändert werden, die außerhalb des unmittelbaren Einflussbereichs der Individuen liegen. Am Arbeitsplatz wird in diesem Sinne eine gesundheitliche Gestaltung von Arbeitsaufgaben und der Arbeitsorganisation angestrebt.²⁷⁷ Dies erfolgt bspw. durch eine Veränderung des Arbeitsumfelds, der Abläufe oder der Prozesse.²⁷⁸ Zur Prävention von Stress auf der institutionellen Ebene gilt es, die Stressoren aus den Arbeitsbedingungen zu verringern. Die aktive Verbesserung der Arbeitsatmosphäre kann z.B. zu einem guten Verhältnis zwischen den Kollegen und damit zu sozialer Unterstützung und Wohlbefinden am Arbeitsplatz führen.²⁷⁹ Durch eine flexible Gestaltung von Arbeitsbedingungen kann auch eine ausreichende Work-Life-Balance erreicht werden, wodurch Phasen der Entspannung bzw. der Ruhe möglich werden.²⁸⁰ Zum Aufbau präventiver Ressourcen können darüber hinaus Entscheidungsbefugnisse erweitert, die Mitbestimmung ausgebaut sowie die soziale Unterstützung gefördert werden.²⁸¹ Dazu gehört auch die Unterstützung der Mitarbeiter bei der Erweiterung ihrer Fähigkeiten, der Gestaltung eigener Ziele sowie bei der Entwicklung neuer Ideen und Herangehensweisen. Dies dient zum einen dem Aufbau einer individuellen Resilienz und zum anderen dem langfristigen Erfolg des Unternehmens.²⁸² Auf der **individuellen Ebene** können Belastungen durch den Abbau von Risikoverhalten, der Einführung von Stressmanagement sowie der Anwendung von Entspannungstechniken reduziert werden. Um präventive Ressourcen aufzubauen, sind Qualifizierungsprogramme einzuführen. Beispiele für solche Qualifizierungsprogramme sind das Training der sozialen Kompetenzen²⁸³ oder Fort- und Weiterbildungen zur fachlichen Qualifizierung. Darüber hinaus führen Unternehmen immer häufiger Anreizsysteme ein, um die Teilnahme der Mitarbeiter an Bewegungsprogrammen oder Entspannungstrainings im Rahmen der regenerativen Stressbewältigung zu fördern.²⁸⁴ Zur Förderung der individuellen Fähigkeit der Mitarbeiter im Umgang mit Belastungen können auch gezielt Maßnahmen in Form von Trainings oder Coachings eingesetzt werden.²⁸⁵

²⁷⁷ Vgl. Kaluza (2018), S. 69.

²⁷⁸ Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 94.

²⁷⁹ Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 187.

²⁸⁰ Vgl. Kaluza (2018), S. 69.

²⁸¹ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 111.

²⁸² Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 191.

²⁸³ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 111.

²⁸⁴ Vgl. Kaluza (2018), S. 69.

²⁸⁵ Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 94.

Personenbezogene Schutzfaktoren und Ressourcen bedingen die erfolgreiche Bewältigung von Stress. Diese Fähigkeiten können durch verschiedene Methoden der Stressbewältigung trainiert und entwickelt werden.²⁸⁶ Neben dem Aufbau eines optimierten Stressverhaltens sind auch individuelle Beratungen der Mitarbeiter möglich, damit sich diese von den negativen Auswirkungen der Arbeit oder beruflich ausgelösten Stress erholen können.²⁸⁷

Zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz müssen Arbeitsbedingungen geschaffen werden, die sich positiv auf das Leistungsverhalten, Wohlbefinden sowie Motivation und Persönlichkeitsentwicklung der Mitarbeiter auswirken.²⁸⁸ Dies kann im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung erfolgen. Die betriebliche Gesundheitsförderung beinhaltet alle Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz. Dies entspricht dem Gesundheitsbegriff der WHO, nach deren Definition Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit ist.²⁸⁹ Die WHO definiert die Gesundheitsförderung als einen Prozess, um „allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“²⁹⁰ Das Ziel der betrieblichen Gesundheitsförderung ist die Stärkung von Ressourcen, der Aufbau von Fähigkeiten sowie die Entwicklung von Schutzfaktoren zur Belastungsbewältigung.²⁹¹ Ebenso ist es das Ziel, die Mitarbeiter zu gesundheitsförderlichem Verhalten anzuleiten und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen zu schaffen.²⁹² Für Unternehmen ergibt sich durch die betriebliche Gesundheitsförderung und der damit einhergehenden verbesserten Arbeitsbedingungen sowie der erhöhten Motivation der Mitarbeiter, der Vorteil, dass auch die Produktivität der Mitarbeiter steigt. Weiterhin sinken Krankenrate und Fluktuation. Für die erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung ist das Commitment der Geschäftsleitung notwendig. Ebenso fungieren Führungskräfte als Vorbilder.²⁹³ Vor allem die Motivation und Kommunikation durch die Führungskräfte hat einen entscheidenden Einfluss auf ein gesundheitsförderliches Arbeitsklima.²⁹⁴ Maßnahmen der Gesundheitsförderung sind bspw. die Arbeitsplatz- sowie Arbeitszeitgestaltung, Ergonomie, Lärmschutz, Sport und Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Weitere Maßnahmen sind Fort- und Weiterbildungen, Ausgleichssport oder

²⁸⁶ Vgl. Patzelt (2015), S. 36.

²⁸⁷ Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 94.

²⁸⁸ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 24.

²⁸⁹ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 177 f.

²⁹⁰ Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 17.

²⁹¹ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 128.

²⁹² Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 178.

²⁹³ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 128.

²⁹⁴ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 195.

Stressbewältigung.²⁹⁵ Die Methoden zur Stressbewältigung umfassen bspw. die Anwendung von Entspannungstechniken. Diese führen zu einer Sensibilisierung für die eigenen körperlichen Stresssymptome sowie zum Aufbau eines Schutzverhaltens.²⁹⁶ Ein mögliches Entspannungsverfahren zum Einsatz im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung könnte die Anwendung des TrophoTrainings bieten. Ein erster Ansatz zur Überprüfung wird im weiteren Verlauf der Masterarbeit dargestellt.

2.6 Zusammenfassung und Aufstellung von Hypothesen

Der Theorieteil stellt unter Verwendung entsprechender Literatur dar, dass Stress aus der Bewertung durch eine betroffene Person resultiert. Stress entsteht, wenn ein Betroffener eine Situation oder einen Reiz als bedrohlich einschätzt und diese mit seinen zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht bewältigen kann.²⁹⁷ Die Entstehung von Stress ist somit abhängig von der Wechselwirkung zwischen Individuum und Situation.²⁹⁸ Dies entspricht der Auffassung des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus. Das Modell geht davon aus, dass Stress aus der Wahrnehmung und Bewertung einer Situation entsteht.²⁹⁹ Diese Bewertung wird von den Erfahrungen, Einstellungen, Persönlichkeiten oder Veranlagungen der Personen beeinflusst.³⁰⁰ Menschen erleben Situationen unterschiedlich belastend und haben verschiedene Möglichkeiten darauf zu reagieren.³⁰¹ Der Umgang mit Stress sowie das Stressempfinden werden beeinflusst von den individuellen Handlungs- und Regulationskompetenzen sowie den zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien.³⁰² Als Schutzfaktoren gelten die soziale Unterstützung, der Optimismus, die Selbstwirksamkeitserwartung und die Kontrollüberzeugung.³⁰³ Weiterhin das Kohärenzgefühl, das Hardiness-Konzept³⁰⁴ sowie die Resilienz.³⁰⁵ Die Bewältigungsstrategien lassen sich unterscheiden in problemorientierte und emotionsbezogene Bewältigungsstrategien. Diese beiden Orientierungen führen zu den drei Formen des individuellen Stressmanagements: instrumentelles Stressmanagement, mentales Stressmanagement und regeneratives

²⁹⁵ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 179.

²⁹⁶ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 25.

²⁹⁷ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 12.

²⁹⁸ Vgl. Lazarus (1966), S. 5.

²⁹⁹ Vgl. Lazarus (1966), S. 45.

³⁰⁰ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 8 ff.

³⁰¹ Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 128.

³⁰² Vgl. Reschke/ Schröder (2010), S. 15.

³⁰³ Vgl. Kaluza (2018), S. 51 ff.

³⁰⁴ Vgl. Nerdinger/ Blickle/ Schaper (2011), S. 483.

³⁰⁵ Vgl. Cooper/ Flint-Taylor/ Pearn (2017), S. 9.

Stressmanagement.³⁰⁶ Eine Maßnahme im Rahmen des regenerativen Stressmanagements ist das TrophoTraining.³⁰⁷ Das Verfahren hat das Ziel, die Fähigkeiten im Umgang mit Stress zu stärken.³⁰⁸ Ebenso ist es das Ziel, das Körper- und Selbstbewusstsein sowie die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst zu stärken.³⁰⁹ Im Unterschied zu der Entspannungstechnik Autogenes Training wird kein Leistungsdruck erzeugt, da die Wirkung während des Übens nicht überprüft wird.³¹⁰ Das TrophoTraining sollte dreimal täglich für eine Minute durchgeführt werden und führt damit zu einem geringeren zeitlichen Aufwand als das Autogene Training mit einer Dauer von ca. 30 Minuten. Die Kürze der Durchführung stellt einen wesentlichen Vorteil des Verfahrens dar. Das TrophoTraining lässt sich gut in den Alltag integrieren und könnte daher auch für die Anwendung im beruflichen Bereich denkbar sein.³¹¹ Aus dem theoretischen Teil der Arbeit geht bereits hervor, dass die steigenden Leistungsansprüche der vorherrschenden Dienstleistungsgesellschaft und die wachsenden Belastungen aus der Arbeitswelt zu Anforderungen führen, die bei den Beschäftigten zu einem erhöhten Stresslevel führen.³¹² Dies erfordert die Notwendigkeit von Maßnahmen zur Stressbewältigung im Berufsalltag. Diese Maßnahmen können im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung implementiert werden und dienen dem Aufbau von Fähigkeiten und der Entwicklung von Schutzfaktoren zur Belastungsbewältigung.³¹³ Das TrophoTraining könnte als Maßnahme der regenerativen Stressbewältigung aufgrund der Kürze der Anwendung eine gute Möglichkeit für die Stressbewältigung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bieten.³¹⁴

Abgeleitet aus der Literatur konnten folgende zu überprüfende Hypothesen und Leitfragen abgeleitet werden:

1) Hypothese 1: Unterschiede in der Stressbewältigung.

H0₁- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und den Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede im Umgang mit Stress zu erkennen.

H1₁- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und den Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede im Umgang mit Stress zu erkennen.

³⁰⁶ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 46.; Leonhardt (2016), S. 13.; Kaluza (2018), S. 63 ff.

³⁰⁷ Vgl. Patzelt (2015), S. 37.

³⁰⁸ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16 ff.

³⁰⁹ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 106 ff.

³¹⁰ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 41.

³¹¹ Vgl. Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 89.; Derbolowsky (2014), S. 45.

³¹² Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 13.; Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 1.

³¹³ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 128.

³¹⁴ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 179.

Ebenfalls soll untersucht werden, ob sich der Umgang mit Stress bei den Teilnehmern in Abhängigkeit von dem Zeitpunkt der Teilnahme unterscheidet.

2) Hypothese 2: Unterschiede im Stresserleben.

H0₂- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede im Stresserleben zu erkennen.

H1₂- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede im Stresserleben zu erkennen.

3) Hypothese 3: Einfluss der Regelmäßigkeit der Anwendung des TT auf den Umgang mit Stress.

H0₃- Hypothese: Die Teilnehmer des TrophoTrainings, die dieses regelmäßig anwenden, unterscheiden sich im Hinblick auf den Umgang mit Stress nicht von den Teilnehmern, die das TrophoTraining nur selten oder unregelmäßig anwenden.

H1₃- Hypothese: Die Teilnehmer des TrophoTrainings, die dieses regelmäßig anwenden, unterscheiden sich im Hinblick auf den Umgang mit Stress von den Teilnehmern, die das TrophoTraining nur selten oder unregelmäßig anwenden.

4) Hypothese 4: Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

H0₄- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede in Bezug auf den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag zu erkennen.

H1₄- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede in Bezug auf den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag zu erkennen.

Weitere wichtige Erkenntnisse sollen aus den folgenden beiden Fragen abgeleitet werden:

5) Subjektive positive Effekte des TrophoTrainings

Hier soll mithilfe der Berechnung des Mittelwertes ausgewertet werden, welche positiven Effekte die Teilnehmer nach der Anwendung des TrophoTrainings subjektiv wahrnehmen.

6) Einsatz des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis.

Abschließend soll ausgewertet werden, ob das TrophoTraining nach Einschätzung der Teilnehmer des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis sinnvoll ist.

Darüber hinaus ergeben sich folgende Fragen, die einer Klärung zugeführt werden sollen:

1. Welche Belastungen aus der Arbeitsumwelt werden als Stressreiz empfunden?
2. Welche Entspannungstechniken werden zur Bewältigung von Stress angewendet?
3. Wieso haben die Teilnehmer am TrophoTraining teilgenommen und in welchen Lebensbereichen wird das TT angewendet?

3 Methodik

Den Schwerpunkt der Arbeit bildet die quantitativ-summative Evaluation des TrophoTrainings. Die Evaluation hat das Ziel, Unterschiede zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings sowie den Nicht-Teilnehmern zu erfassen. Dies erfolgt über die Auswertung der Daten einer Stichprobe mithilfe eines Onlinefragebogens. Der Fragebogen richtet sich an Probanden, welche bereits am TrophoTraining teilgenommen haben, und Probanden, welche noch nicht am TrophoTraining teilgenommen haben. Der Messzeitpunkt der Befragung liegt zeitlich nach der Teilnahme am TrophoTraining.

Aufbauend auf den theoretischen Ausführungen in den vorangegangenen Kapiteln, wird in diesem Kapitel das methodische Vorgehen der vorliegenden Masterarbeit dargestellt. Zunächst wird die Stichprobe näher erläutert. Dann folgen die Darstellung der Vorgehensweise sowie eine Erläuterung des Fragebogens als Instrument der Untersuchung. Abschließend wird eine Übersicht über die Variablen gegeben.

3.1. Stichprobe

Zur Datenerhebung wurde ein Fragebogen konstruiert und im Rahmen einer Onlinebefragung als Instrument herangezogen. Die Umfrage richtet sich an Probanden, welche bereits am TrophoTraining teilgenommen haben sowie an Probanden, welche dieses Training noch nicht durchgeführt haben (Kontrollgruppe). An der Umfrage nahmen insgesamt 136 Personen teil. Dies führt zu einer Grundgesamtheit von 136 Probanden. Von dieser Grundgesamtheit sind 86 Personen weiblich und 50 Personen männlich. Die Verteilung der Geschlechter liegt folglich bei 63,2% weiblichen und 36,8% männlichen Teilnehmern.³¹⁵

Das Alter der Probanden wurde nach vordefinierten Altersgruppen erfasst. Die Probanden unterteilen sich in die Altersgruppe der unter 20-jährigen (0,7%), die Altersgruppe zwischen 20- 30 Jahren (25,7%), die Altersgruppe zwischen 31 und 40 Jahren (27,9%), die Altersgruppe zwischen 41- und 50 Jahren (19,9%), die Altersgruppe zwischen 51- und 60 Jahren (19,9%) sowie die Altersgruppe der über 60-jährigen (5,9%). Die geschlechterspezifische Aufteilung des Alters der Teilnehmer ist der nachfolgenden Tabelle zu entnehmen.

			Altersgruppe						Gesamt
			unter 20 Jahre	21 - 30 Jahre	31 – 40 Jahre	41 – 50 Jahre	51 – 60 Jahre	über 60 Jahre	
Geschlecht	Männlich	Anzahl	0	8	15	16	8	3	50
		%	0%	16%	30%	32%	16%	6%	100%
	weiblich	Anzahl	1	27	23	11	19	5	86
		%	1,16%	31,4%	26,74%	12,8%	22,1%	5,8%	100%
Gesamt		Anzahl	1	35	38	27	27	8	136
		%	0,7%	25,7%	27,9%	19,9%	19,9%	5,9%	100%

Tabelle 1: Detaillierte Darstellung der Stichprobe in Bezug auf Alter und Geschlecht.³¹⁶

Die Angabe zum Studium bzw. zur Berufsausbildung stellt sich wie folgt dar:³¹⁷

- Ausbildung: 17 weibliche und 8 männliche Probanden
- Fachwirt: 2 weibliche und 2 männliche Probanden
- Meister: 1 weiblicher und 3 männliche Probanden
- Bachelor: 14 weibliche und 6 männliche Probanden
- Master: 9 weibliche und 6 männliche Probanden

³¹⁵ Vgl. Anhang S. 1.

³¹⁶ Eigene Darstellung zur Altersstruktur der Probanden: Vgl. Anhang S. 2.

³¹⁷ Vgl. Anhang S. 2 ff.

- Diplom: 15 weibliche und 13 männliche Probanden
- Promotion: 6 weibliche und 8 männliche Probanden
- Sonstiges: 22 weibliche und 4 männliche Probanden

Unter dem Punkt „Sonstiges“ wurde bspw. Angestellter, Beamter, Erzieherin, Fachabitur, Dualer Student, Lehramtsstudium oder Staatsexamen angegeben. Die vollständige Übersicht ist dem Anhang zu entnehmen.³¹⁸

3.2 Erläuterung der Vorgehensweise sowie des Fragebogens

Zur Untersuchung der Hypothesen und Leitfragen wurde ein quantitatives Verfahren in Form eines Onlinefragebogens herangezogen. Der Onlinefragebogen wurde aufgrund der zeitlichen und kostenseitigen Vorteile ausgewählt. Ein weiterer Grund ist die große Reichweite der Teilnehmer. Der Fragebogen wurde auf Basis der fachlichen Literatur mithilfe der Software Unipark von der Firma Questback GmbH entwickelt und den Probanden über einen Link zur Verfügung gestellt. Die Software ermöglicht eine ansprechende Gestaltung des Fragebogens, eine anonyme Datenerhebung sowie die Auswertung der Daten über SPSS. Zur Evaluation des Fragebogens wurde zu Beginn ein Pretest mit fünf Probanden durchgeführt. Dieser hat das Ziel, die Verständlichkeit der Fragen, die zeitliche Dauer für die Beantwortung sowie mögliche technische und inhaltliche Probleme zu überprüfen. Nach dem Pretest erfolgte auf Basis der Rückmeldungen eine Anpassung des Fragebogens. Anschließend wurde der Link für den Fragebogen verteilt. Der Link zur Teilnahme wurde an Personen versendet, welche bereits an einem Seminar des TrophoTrainings teilgenommen hatten sowie an Personen, die noch keine Vorkenntnisse diesbezüglich hatten. Die Teilnehmer wurden zu Beginn der Befragung über das Ziel und den Hintergrund der Befragung informiert. Die Befragung sowie die Auswertung erfolgten anonym. Für die Bearbeitung der Umfrage wurden ca. 10 Minuten angesetzt. Die Umfrage konnte im Zeitraum vom 08.07.- 31.08.2018 bearbeitet werden.

Der Fragebogen unterteilt sich in die Bereiche A - F. Zu Beginn werden die Teilnehmer über das Ziel der Umfrage sowie den zeitlichen Aufwand informiert. Ebenso wird auf die anonyme Erfassung und Auswertung der Daten verwiesen. Darauf folgt der Bereich A des Fragebogens. In diesem Bereich sind allgemeine Fragen beinhaltet, wie bspw. die Frage nach dem Geschlecht der Probanden. Im Frageteil B bis D werden Fragen zur Stressbelastung, Stress im Berufsalltag und zum Umgang mit Stress bzw. der individuellen Stressbewältigung gestellt. Im Zuge der individuellen Stressbewältigung

³¹⁸ Vgl. Anhang S. 3 f.

erfolgt auch die Frage nach der Teilnahme am TrophoTraining. Sofern der Proband bereits am TrophoTraining teilgenommen hat, wird dieser zu Teil E des Fragebogens weitergeleitet. Hat der Proband noch nicht am TrophoTraining teilgenommen, gelangt dieser zu Frageteil F. Insgesamt umfassen die Bereiche A bis D des Fragebogens 16 Fragen. Der Bereich für die TrophoTraining Teilnehmer beinhaltet zusätzliche 11 Fragen, der Bereich für die Nicht-Teilnehmer zusätzliche vier Fragen. Zur Beantwortung der Fragen stehen unterschiedliche Antwortformate zur Verfügung. Dies sind Ein- und Mehrfachauswahlen sowie Likertskalen mit verschiedenen Abstufungen. Die Abstufungen sind: „immer“ bis „selten“ oder „trifft genau zu“ bis „trifft gar nicht zu“. Für die Likertskala „trifft zu“ wurde für vier Fragen eine 4-stufige und für drei Fragen eine 6-stufige Abstufung gewählt.

Die Fragen für die Erhebung der Stressbelastung sowie zum Umgang mit Stress im Rahmen des Fragebogens orientieren sich an dem Messinstrument Stress- und Coping-Inventar (SCI) nach Satow.³¹⁹ Ebenso wurde zur Konstruktion der Fragen die Studie zum TrophoTraining von FB+E berücksichtigt.³²⁰ Der Fragebogen beinhaltet weiterhin selbstkonstruierte Fragestellungen. Diese wurden auf Basis der Literatur und dem Trainingsbuch des TrophoTrainings abgeleitet.

3.3 Präzisierung der Variablen

Das Erkenntnisinteresse der vorliegenden Untersuchung besteht darin aufzuzeigen, ob sich zwischen den Teilnehmern und den Nicht-Teilnehmern des TrophoTrainings Unterschiede im Hinblick auf den Umgang mit Stress sowie das Stresserleben erkennen lassen. Aus diesem Grund wurden die Variablen „Umgang mit Stress“ sowie „Stresserleben“ als abhängige Variablen gewählt. Die „Teilnahme am TrophoTraining“ wurde als unabhängige Variable definiert. So kann der Unterschied zwischen den Teilnehmern am TrophoTraining und der Kontrollgruppe („Nicht-Teilnehmer“) im Hinblick auf den Umgang mit Stress und das Stresserleben deutlich gemacht werden. Die Erhebung der unabhängigen Variablen findet über die Frage „Haben Sie schon einmal am Stressbewältigungstraining TrophoTraining teilgenommen?“ statt. Zur Erfassung der abhängigen Variablen „Umgang mit Stress“ wurden Indikatoren in Anlehnung an das Stress- und Coping-Inventar nach Satow herangezogen. Es wird untersucht, ob sich ein Unterschied zwischen Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern des TrophoTrainings feststellen lässt. Weiterhin wird untersucht, ob sich der Umgang mit

³¹⁹ Vgl. Satow (2012), S. 3 ff.

³²⁰ Vgl. Kirschner/ Heinisch (2010), S. 10.

Stress innerhalb der Gruppe „Teilnehmer am TrophoTraining“ unterscheidet. Als beeinflussende Variable ist der Zeitpunkt der Teilnahme am TrophoTraining definiert. Darüber hinaus erfolgt eine Untersuchung hinsichtlich des Einflusses der Regelmäßigkeit der Anwendung auf den Umgang mit Stress. Neben dem allgemeinen Umgang mit Stress wird auch ein möglicher Unterschied zwischen Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern hinsichtlich des Umgangs mit Stress im beruflichen Alltag untersucht.

Die abhängige Variable „Stresserleben“ wird durch die folgenden beiden Fragen operationalisiert: „Welche Gefühle löst Stress in Ihnen aus?“ und „Welche Symptome können Sie bei sich wahrnehmen?“. Die Frage nach den Symptomen bezieht sich auf die körperlichen und psychischen Symptome der Befragten und erfolgt in Anlehnung an die Erfassung der körperlichen und psychischen Symptome im Rahmen des SCI nach Satow. Es sind jedoch nur zwölf der dreizehn Items beinhaltet, da das Item „ich bin häufig traurig“ als Indikator für die emotionale Stressreaktion („Welche Gefühle löst Stress bei Ihnen aus?“) herangezogen wird. Die Frage nach den Gefühlen wurde auf Basis der Literaturrecherche entwickelt.

Neben den Variablen, die über die Testung der Hypothesen untersucht werden sollen, wurden zwei weitere Variablen definiert. Diese dienen zur Evaluation des TrophoTrainings hinsichtlich der subjektiven Wirksamkeit und dem Einsatz in der beruflichen Praxis. Die abhängige Variable „subjektive positive Effekte des TrophoTrainings“ wird durch die Frage „Welche positiven Effekte können Sie nach der Anwendung des TrophoTrainings spüren?“ operationalisiert. Weiterhin werden folgende Fragen bewertet: „Sind Sie Ihren Zielen durch das TrophoTraining nähergekommen?“, und „Würden Sie anderen die Teilnahme am TrophoTraining empfehlen?“. Diese Fragen wurden mithilfe der Literatur zu dem Verfahren des TrophoTrainings, insbesondere unter Einbezug des Trainingsbuchs nach Derbolowsky, sowie auf Basis der Literaturrecherche zur Wirkung von Entspannungsmethoden erstellt. Die abhängige Variable „Einsatz des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis“ wird durch folgende Fragen operationalisiert: „Wenden Sie das TrophoTraining im beruflichen Alltag an?“, „Ist die Anwendung im beruflichen Alltag Ihrer Meinung nach sinnvoll?“ und „Können Sie sich vorstellen, dass das TrophoTraining im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden könnte?“. Diese Fragen basieren auf der persönlichen Wahrnehmung der Befragten.

4 Auswertung des Fragebogens

Im folgenden Kapitel werden die quantitativen Daten deskriptiv dargestellt und inferenzstatistisch ausgewertet. Die statistische Auswertung der Daten erfolgt über IBM SPSS 25. Zur Auswertung der Daten wurden deskriptive Statistiken, Kreuztabellen, Berechnungen der Mittelwerte, t-Tests für unabhängige Stichproben und einfaktorielle Varianzanalysen herangezogen.

4.1 Ergebnisse der deskriptiv-explorativen Statistik

Aus Kapitel 3.1 geht bereits hervor, dass insgesamt 136 Probanden an der Umfrage teilgenommen haben. Von diesen 136 Personen sind 63,2% weiblich und 36,8% männlich.³²¹ Das folgende Kapitel beinhaltet die Auswertung der deskriptiven Statistik zu den Leitfragen der Masterarbeit und zeigt zunächst die derzeitige Stressbelastung der Befragten auf. Im Hinblick auf die Hypothese 1 werden dann die angewendeten Maßnahmen der Befragten im Umgang mit Stress aufgezeigt. Ebenso wird dargestellt, welche Belastungen aus der Arbeitsumwelt von den Befragten als Stressor wahrgenommen werden und wie die Befragten damit umgehen. Das Kapitel beinhaltet weiterhin die Auswertung zu der Anwendung von Entspannungstechniken sowie zu verschiedenen Bereichen des TrophoTrainings. Von zentraler Bedeutung hinsichtlich der Zielsetzung der vorliegenden Masterarbeit sind vor allem die Auswertung der subjektiven positiven Effekte des TrophoTrainings sowie die mögliche Anwendung in der beruflichen Praxis.

4.1.1 Stressbewältigung und Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

Stressbelastung im Alltag der Probanden

Die Frage nach der aktuellen Stressbelastung der Probanden mit N= 136 ergibt, dass 5,9% der Befragten ihre aktuelle Stressbelastung als gering und 27,2% der Befragten als mittelmäßig einschätzen. 32,4% der Befragten geben ihre aktuelle Stressbelastung als eher hoch an. 22,8% bewerten diese als hoch. 11,8% der Befragten schätzen ihre

³²¹ Vgl. Anhang S. 1.

Stressbelastung als sehr hoch ein. Die Ergebnisse werden im nachfolgenden Balkendiagramm verdeutlicht.³²²

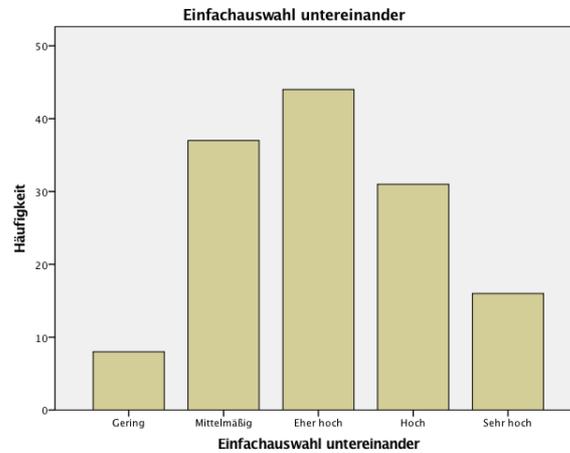


Abbildung 4: Stressbelastung der Befragten.³²³

Umgang mit Stress

Die unterschiedlichen Maßnahmen zum Umgang mit Stress wurden mithilfe einer Berechnung der Mittelwerte untersucht. Hierzu sind den Antwortmöglichkeiten „trifft immer zu“, „trifft häufig zu“, „trifft manchmal zu“, „trifft kaum zu“, „trifft selten zu“ und „trifft nicht zu“ die Werte von 0-6 zugeordnet. Die Grundgesamtheit liegt bei N= 136. Der Bericht zur Mittelwertberechnung befindet sich im Anhang.³²⁴ Die Häufigkeit der eingesetzten Maßnahmen zum Umgang mit Stress stellt sich in absteigender Reihenfolge wie folgt dar:

- Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe (Mittelwert: 2, 15)
- Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen (Mittelwert: 2, 32)
- Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege (Mittelwert: 2, 56)
- Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen (Mittelwert: 2, 71)
- Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/ Partnerin (Mittelwert: 2, 73)
- Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen (Mittelwert: 2, 74)
- Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen (Mittelwert: 2, 82)

³²² Vgl. Anhang S. 7 f.

³²³ Auszug aus SPSS. Vgl. Anhang S. 8.

³²⁴ Vgl. Anhang S. 8 ff.

- Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt (Mittelwert: 3,20)
- Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainingsseminare etc.) an (Mittelwert: 3,43)
- Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen (Mittelwert: 3,63)
- Bei Stress finde ich Halt im Glauben (Mittelwert: 4,38)
- Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Alkoholkonsum (Mittelwert: 4,82)
- Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Zigarettenkonsum (Mittelwert: 5,63)

Stressbelastung durch Belastungen aus der Arbeitsumwelt

Zur Ermittlung der relevanten und weniger relevanten Belastungen aus der Arbeitsumwelt der Befragten wurde eine Berechnung der Mittelwerte herangezogen. Die Antwortmöglichkeiten wurden, wie bereits bei der Berechnung der Mittelwerte zum Umgang mit Stress, mit den Werten von 0–6 verknüpft. Aus der Berechnung der Mittelwerte ergibt sich folgende Tabelle:

	Bericht										
	Schwere/ komplexe Aufgaben	Zeit- druck/ Termin- druck	Un- freund- liche, nervige Kunden	zu vieles auf einmal/ alles gleich- zeitig erledigen	zu viel Arbeit/ zu hohes Arbeits- pen- sum	Ärger mit Kollegen, Mitarbei- tern oder Vor- gesetzten	zu viele/ unnötige Bespre- chungen	zu viele eingeh- ende E-mails	Leis- tungs- druck auf der Arbeit	Infor- mations- flut	Ständ- ige Er- reich- bar- keit
Mittelwert	3,54	2,57	3,88	2,43	2,81	3,93	3,85	3,71	3,49	3,25	3,54
N	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136
Standard- abweichung	1,398	1,209	1,483	1,197	1,262	1,631	1,495	1,623	1,339	1,509	1,655

Abbildung 5: Mittelwertbetrachtung zu den Belastungen aus der Arbeitsumwelt der Befragten.³²⁵

Ein niedriger Mittelwert steht für eine als relevant eingestufte Belastung, da die Antwortmöglichkeit „trifft immer zu“ dem Wert 0 und die Antwortmöglichkeit „trifft nicht zu“ dem Wert 6 zugeordnet sind. Aus der Mittelwertbetrachtung ergeben sich in absteigender Reihenfolge die als relevant eingestufteten Belastungen aus der Arbeitsumwelt der Befragten³²⁶:

³²⁵ Auszug aus SPSS. Vgl. Anhang S. 11.

³²⁶ Vgl. Anhang S. 10 f.

- zu vieles auf einmal/ alles gleichzeitig erledigen (Mittelwert: 2, 43)
- Zeitdruck/Termindruck (Mittelwert: 2, 57)
- zu viel Arbeit/ zu hohes Arbeitspensum (Mittelwert: 2, 81)
- Informationsflut (Mittelwert: 3, 25)
- Leistungsdruck auf der Arbeit (Mittelwert: 3, 49)
- ständige Erreichbarkeit (Mittelwert: 3, 54)
- schwere/komplexe Aufgaben (Mittelwert: 3, 54)
- zu viele eingehende E-mails (Mittelwert: 3, 71)
- zu viele/ unnötige Besprechungen (Mittelwert: 3, 85)
- unfreundliche, nervige Kunden (Mittelwert: 3, 88)
- Ärger mit Kollegen, Mitarbeitern oder Vorgesetzten (Mittelwert: 3, 94)

Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

Die Untersuchung zum Umgang mit Stress in der Arbeitsumwelt wurde mithilfe einer Mittelwertberechnung durchgeführt. Durch die Verknüpfung der Antwortmöglichkeiten mit Werten zwischen 0 („Trifft genau zu“) und 6 („Trifft gar nicht zu“) ergibt sich aus einem niedrigen Mittelwert eine Maßnahme für den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag, die viele Befragte anwenden. Der Bericht zur Mittelwertberechnung befindet sich im Anhang.³²⁷ Die Auswertung ergibt folgende Methoden zum Umgang mit Stress im beruflichen Alltag:

- Effizientes Zeitmanagement (Mittelwert: 2, 32)
- Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport (Mittelwert: 2, 48)
- Regelmäßige Pausen (Mittelwert: 2, 78)
- Ich versuche noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren (Mittelwert: 3, 18)
- Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an (Mittelwert: 3, 24)
- Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse (Mittelwert: 3, 27)
- Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen (Mittelwert: 3, 43)
- Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen (Mittelwert: 3, 45)

³²⁷ Vgl. Anhang S. 11 f.

4.1.2 Anwendung von Entspannungstechniken

Die Grundgesamtheit entspricht $N = 136$. Von dieser Grundgesamtheit geben 15 Befragte an, nie Entspannungstechniken anzuwenden. Dies entspricht 11% der Probanden. 26 Befragte (19,1%) geben an, unregelmäßig bzw. selten Entspannungstechniken anzuwenden. Drei Befragte (2,2%) wenden einmal im Monat Entspannungstechniken an. Von 19 Befragten (14%) werden diese mehrmals im Monat angewendet und 32 Befragte (23,5%) geben an, mehrmals die Woche Entspannungstechniken anzuwenden. 16 Befragte (11,8%) wenden einmal am Tag Entspannungstechniken an und 24 Befragte (17,6%) wenden diese sogar mehrmals am Tag an.³²⁸

Weiterhin wurde untersucht, welche Entspannungstechniken die Befragten anwenden.³²⁹ Eine Mehrfachnennung war möglich:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| - Autogenes Training: | 15 Teilnehmer (11%) |
| - Fitness/ Ausdauersport: | 74 Teilnehmer (54,4%) |
| - Atemübungen: | 34 Teilnehmer (25%) |
| - Achtsamkeitsübungen: | 31 Teilnehmer (22,8%) |
| - Progressive Muskelentspannung: | 9 Teilnehmer (6,6%) |
| - TrophoTraining: | 63 Teilnehmer (46,3%) |
| - Yoga: | 26 Teilnehmer (19,1%) |
| - Meditation: | 16 Teilnehmer (11,8%) |
| - Andere: | 20 Teilnehmer (14,7%) |

Die Antwortmöglichkeit „Andere“ wurde als offene Frage konstruiert. Insgesamt 19 Teilnehmer gaben an, folgende alternative Entspannungstechnik anzuwenden. QiGong (1), aktive Meditation (1), Gartenarbeit (2), Gebet (1), Golf (1), Hausbau (1), Klavierspielen (1), laut Musik hören (1), Meridian-Energie- Technik (1), Netflix (1), Pilates (1), Pilates Allegro (1), Reiten (1), Singen (1), Sport (1), Tai Chi (1), Tanzen (1), Tiefenentspannung (1).³³⁰

³²⁸ Vgl. Anhang S. 13.

³²⁹ Vgl. Anhang S. 14 ff.

³³⁰ Vgl. Anhang S. 16 f.

4.1.3 TrophoTraining

Von der Grundgesamtheit N= 136 haben 72 Probanden (52,9%) die Frage nach der Anwendung des TrophoTrainings mit „ja“ beantwortet.³³¹ Von diesen Teilnehmern sind 43 Befragte weiblich (50%) und 29 Befragte männlich (58%).³³² Die Altersstruktur der Teilnehmer des TrophoTrainings stellt sich wie folgt dar: 0 Personen unter 20 Jahre, 5 Personen zwischen 21- und 30 Jahren, 19 Personen zwischen 31- und 40 Jahren, 22 Personen zwischen 41- und 50 Jahren, 20 Personen zwischen 51- und 60 Jahren sowie 6 Personen über 60 Jahren.³³³ 47,1% der Probanden haben noch nicht am TrophoTraining teilgenommen und werden im Laufe der Auswertung als Nicht-Teilnehmer bezeichnet. Diese Gruppe gilt als Kontrollgruppe. Zwei dieser Nicht-Teilnehmer geben an, das TrophoTraining zu kennen. Die restlichen 62 Personen kennen das TrophoTraining nicht.³³⁴ Die Altersstruktur der Nicht-Teilnehmer ist wie folgt: 1 Person unter 20 Jahre, 30 Personen zwischen 21- und 30 Jahren, 19 Personen zwischen 31- und 40 Jahren, 5 Personen zwischen 41- und 50 Jahren, 7 Personen zwischen 51- und 60 Jahren sowie 2 Personen über 60 Jahren.³³⁵

Die Auswertung zur zeitlichen Einordnung der Teilnahme ergibt, dass neun Teilnehmer (12,5%) vor weniger als drei Monaten, sieben Teilnehmer vor weniger als sechs Monaten (9,72%) und sieben Teilnehmer vor weniger als einem Jahr (9,72%) am TrophoTraining teilgenommen haben. 49 Teilnehmer (68,1%) haben vor über einem Jahr am TrophoTraining teilgenommen.³³⁶ Die Auswertung legt ebenfalls dar, in welchen Lebensbereichen die Teilnehmer das TrophoTraining anwenden. Dazu wurden die Lebensbereiche Finanzen/ Geldsorgen, Arbeits-/Ausbildungsplatz oder Studium, Familie, Gesundheit, Freizeitstress und Stress durch persönliche Erwartungen in der Umfrage vorgegeben. Eine Mehrfachnennung war möglich. Von den insgesamt 72 Teilnehmern geben 19,4% an, das TrophoTraining im Bereich Finanzen/ Geldsorgen anzuwenden. 86,1% der Teilnehmer nutzen das TrophoTraining im Bereich Arbeits-/ Ausbildungsplatz oder Studium. Die Hälfte der 72 Teilnehmer (50%) ziehen das TrophoTraining im Lebensbereich Familie heran. Im Bereich Gesundheit wird das TrophoTraining von 43,1% angewendet und im Bereich Freizeitstress von 18,1%. Im Bereich des selbstgestalteten Stresses, d.h. Stress durch persönliche Erwartungen wenden 55,6% der Teilnehmer das TrophoTraining an.³³⁷

³³¹ Vgl. Anhang S. 4 f.

³³² Vgl. Anhang S. 6.

³³³ Vgl. Anhang S. 5.

³³⁴ Vgl. Anhang S. 6 f.

³³⁵ Vgl. Anhang S. 5.

³³⁶ Vgl. Anhang S. 17 f.

³³⁷ Vgl. Anhang S. 18 ff.

Gründe für die Teilnahme am TrophoTraining

Die Gründe für die Teilnahme am TrophoTraining wurden über die Frage „Wieso haben Sie am TrophoTraining teilgenommen?“ erfasst. Diese war Bestandteil des Bereichs E im Fragebogen und konnte folglich nur von den 72 Probanden beantwortet werden, welche bereits am TrophoTraining teilgenommen haben. Die ausgeschlossenen Fälle ergeben sich aus den 64 Nicht-Teilnehmern. Um darzulegen, welches der häufigste Grund für die Teilnahme am TrophoTraining ist, wurde eine Berechnung der Mittelwerte herangezogen. Den Antwortmöglichkeiten wurden die folgenden Werte zugeordnet: „Trifft genau zu“ entspricht Wert 1, „Trifft teilweise zu“ entspricht Wert 2, „Trifft nicht zu“ entspricht Wert 3 und „Keine Angabe“ entspricht Wert 4. Aufgrund der Zuordnung der Antwortmöglichkeiten steht ein niedriger Mittelwert für eine Antwort, die von vielen Teilnehmern als Grund für die Teilnahme am TrophoTraining angegeben wurde.

Einfachauswahl untereinander		Bericht							
		Erhöhte Stress- belastung im Alltag	Stress durch erhöhte Belas- tungen auf der Arbeit	Wunsch nach mehr Ausge- glichenheit	Schlaf- störungen	Konzen- trations- mangel.	Erhöhte Neigung zu Aggres- sion	Aus Interesse	Sonstiges
Ja	Mittelwert	1,65	1,71	1,49	2,07	2,18	2,50	1,68	,53
	N	72	72	72	72	72	72	72	72
	Std.- Abwei- chung	,981	,911	,839	1,092	1,039	1,088	,932	1,198
Insgesamt	Mittelwert	1,65	1,71	1,49	2,07	2,18	2,50	1,68	,53
	N	72	72	72	72	72	72	72	72
	Std.-Ab- weichung	,981	,911	,839	1,092	1,039	1,088	,932	1,198

Abbildung 6: Darstellung der Mittelwerte zu den Gründen der Teilnahme.³³⁸

In absteigender Reihenfolge ergibt sich durch die Berechnung der Mittelwerte folgende Auswertung zu den Gründen der Teilnahme am TrophoTraining:

- Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit (Mittelwert: 1,49)
- die erhöhte Stressbelastung im Alltag (Mittelwert: 1,65)
- die Teilnahme aus Interesse (Mittelwert: 1,68)
- Stress durch erhöhte Belastungen auf der Arbeit (Mittelwert: 1,71)

³³⁸ Auszug aus SPSS. Vgl. Anhang S. 22 ff.

- Schlafstörungen (Mittelwert: 2,07)
- Konzentrationsmangel (Mittelwert 2,18)
- erhöhte Neigung zu Aggression (Mittelwert 2,50)

Darüber hinaus wurde den Teilnehmern eine offene Antwortmöglichkeit gegeben und diese konnten sonstige Gründe für die Teilnahme ergänzen. Daraus ergeben sich folgende weitere Gründe für die Teilnahme: Angebot vom Arbeitgeber (0,07%), Berufsverband (0,07%), Existenzangst (0,07%), Gesundheit Herzasen und Blutdruck (0,07%), Trainer für TrophoTraining (0,07%), Kurzatmigkeit (0,07%), Pilotprojekt Arbeit (0,07%), Platzangst (0,07%), Rückenschmerzen (0,07%), Trainerausbildung (0,07%), um es meinen Patienten beizubringen (0,07%), wie es sagenhaft wirksam und extrem kurz ist (0,07%).³³⁹

4.1.3.1 Subjektive positive Effekte des TrophoTrainings

Die folgende Auswertung orientiert sich an den Zielen der Masterarbeit und soll untersuchen, welche positiven Effekte die Teilnehmer nach der Anwendung des TrophoTrainings subjektiv wahrnehmen. Dazu werden die Ergebnisse der folgenden drei Fragen ausgewertet und in Kapitel 5.1 interpretiert: „Sind Sie Ihren Zielen durch das TrophoTraining nähergekommen?“, „Welche positiven Effekte können Sie nach der Anwendung des TrophoTrainings spüren?“ und „Würden Sie Anderen die Teilnahme am TrophoTraining empfehlen?“. Diese Fragen richten sich an die Befragten, die bereits am TrophoTraining teilgenommen haben und sind in Teil E des Fragebogens zu finden. Aus diesem Grund ergeben sich bei allen drei Fragen die fehlenden Fälle mit N= 64.

Frage 1: Sind Sie Ihren Zielen durch das TrophoTraining nähergekommen

Zur Auswertung dieser Frage wurde eine Berechnung der Häufigkeiten herangezogen. Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit die Antworten „Ja“, „Teilweise“, „Nein“ und „Keine Angabe“ anzukreuzen. Insgesamt haben 72 Befragte (N= 72) diese Frage beantwortet. Die fehlenden Werte mit N= 64 ergeben sich aus den Nicht-Teilnehmern, für die diese Frage im Fragebogen nicht zugänglich war. Von den 72 Teilnehmern geben 45 Teilnehmer (62,5%) an, ihren Zielen durch das TrophoTraining näher

³³⁹ Vgl. Anhang S. 23 f.

gekommen zu sein. 23 Teilnehmer (31,9%) geben an, ihren Zielen durch das TrophoTraining teilweise näher gekommen zu sein und 2 Teilnehmer (2,8%) geben an, ihren Zielen nicht näher gekommen zu sein. 2 Teilnehmer (2,8%) haben keine Angabe zu dieser Frage gemacht.³⁴⁰

Frage 2: Welche positiven Effekte können Sie nach der Anwendung des TrophoTrainings spüren?

Zur Untersuchung der Frage, welche positiven Effekte die Teilnehmer nach der Anwendung des TrophoTrainings spüren können, wurde eine Berechnung der Mittelwerte herangezogen. Die Antwortmöglichkeiten „trifft genau zu“, „trifft eher zu“, „trifft eher nicht zu“ und „trifft nicht zu“ wurden mit Werten von 0 bis 4 verknüpft, wodurch ein niedriger Mittelwert auf einen Effekt schließen lässt, den mehrere Teilnehmer spüren. In absteigender Reihenfolge ergeben sich folgende, von den Teilnehmern wahrgenommene Effekte nach der Anwendung des TrophoTrainings:³⁴¹

- ich bin gelassener (Mittelwert: 1,64)
- ich kann besser entspannen (Mittelwert: 1,69)
- ich bin ruhiger geworden (Mittelwert: 1,78)
- ich gehe achtsamer mit mir um (Mittelwert: 1,81)
- der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper (Mittelwert: 2,03)
- ich kann mich besser konzentrieren (Mittelwert: 2,18)
- ich fühle mich fitter (Mittelwert: 2,28)
- ich kann wieder besser schlafen (Mittelwert: 2,39)
- ich bin seltener krank (Mittelwert: 2,46)
- ich konnte keinen positiven Effekt spüren (Mittelwert: 3,47)

Frage 3: Würden Sie Anderen die Teilnahme am TrophoTraining empfehlen?

Diese Frage dient zur Untersuchung, ob die Teilnehmer auch anderen Personen die Teilnahme empfehlen würden. Hierzu wurden die Antwortmöglichkeiten „Ja“, „Teilweise“, „Keine Angabe“ und „Nein, weil“ vorgegeben. Die Auswertung der Antworten ergibt, dass 64 Teilnehmer (88,9%) das TrophoTraining auch anderen empfehlen würden. Sie haben mit „Ja“ geantwortet. 8 Teilnehmer (11,1%) würden das

³⁴⁰ Vgl. Anhang S. 24 f.

³⁴¹ Vgl. Anhang S. 25 f.

Training teilweise anderen Personen empfehlen. Die Antworten „keine Angabe“ und „Nein, weil“ sind nicht vertreten.³⁴²

4.1.3.2 Einsatz des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis

Abschließend soll ausgewertet werden, ob das TrophoTraining nach Einschätzung der Teilnehmer des TrophoTrainings auch in der beruflichen Praxis sinnvoll ist. Dies stellt eine Leitfrage der vorliegenden Masterarbeit dar. Dazu wird eine Auswertung der Fragen „Wenden Sie das TrophoTraining im beruflichen Alltag an?“, „Ist die Anwendung im beruflichen Alltag Ihrer Meinung nach sinnvoll“ und „Können Sie sich vorstellen, dass das TrophoTraining im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden könnte?“ vorgenommen. Auch diese Fragen sind im Bereich E des Fragebogens enthalten und richten sich an die Probanden, welche bereits am TrophoTraining teilgenommen haben. Die fehlenden Fälle (N = 64) ergeben sich aus der Zahl der Nicht-Teilnehmer.

Frage 1: Wenden Sie das TrophoTraining im beruflichen Alltag an?

Zur Beantwortung der Frage wird die Häufigkeitsverteilung in Bezug auf die Antwortmöglichkeiten „Ja“ und „Nein“ aufgezeigt. Als Ergebnis zeigt sich, dass 59 Teilnehmer (81,9%) das Training im beruflichen Alltag anwenden. 13 Teilnehmer (18,1%) wenden das TrophoTraining in diesem Bereich nicht an.³⁴³

Frage 2: Ist die Anwendung im beruflichen Alltag Ihrer Meinung nach sinnvoll?

Auch hier wurde zur Auswertung eine Häufigkeitsverteilung gewählt, um die Antworten der Befragten genau darzustellen. 50 Teilnehmer (69,4%) haben diese Aussage mit „trifft genau zu“ beantwortet. Für 18 Teilnehmer (25,0%) trifft die Aussage „eher zu“. 4 Teilnehmer (5,6%) geben an, dass für sie diese Aussage „eher nicht zutrifft“ und 0 Teilnehmer geben an, dass für Sie die Anwendung im beruflichen Alltag nicht sinnvoll ist.³⁴⁴

³⁴² Vgl. Anhang S. 26 f.

³⁴³ Vgl. Anhang S. 27.

³⁴⁴ Vgl. Anhang S. 28 f.

Frage 3: Können Sie sich vorstellen, dass das TrophoTraining im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden könnte?

Die Auswertung dieser Frage ergibt, dass sich 52 der 72 Teilnehmer (72,2%) vorstellen können, dass das TrophoTraining im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements eingesetzt werden könnte. 14 Teilnehmer (19,4%) geben an, dass sie sich den Einsatz des TrophoTrainings in diesem Bereich teilweise vorstellen können und sechs Teilnehmer (8,3%) geben an, dass sie sich dies nicht vorstellen können. Als Grund geben vier dieser Teilnehmer an, dass „es in dem Unternehmen für die Mitarbeiter keinen Stress gibt“ (0,07%), dass „ich in keinem Unternehmen arbeite“ (0,07%), dass „Lehrer oft beratungsresistent sind“ (0,07%) und die „Selbstständigkeit“ (0,07%).³⁴⁵

Im Hinblick auf den Einsatz des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis wurden auch die Nicht-Teilnehmer danach befragt, ob diese bereit wären, an einem Stressbewältigungstraining, wie bspw. dem TrophoTraining teilzunehmen, wenn das Unternehmen dies unterstützt. 55 Nicht-Teilnehmer (85,9%) gaben an, an einem Stressbewältigungstraining teilzunehmen, wenn das Unternehmen dies unterstützen würde. Dagegen gaben 9 Nicht-Teilnehmer (14,1%) an, nicht dazu bereit zu sein.³⁴⁶ Die Nicht-Teilnehmer wurden hinsichtlich eines möglichen Einsatzes des TrophoTrainings im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements befragt, obgleich diese selbst noch nicht am TrophoTraining teilgenommen haben. Aus der Untersuchung ergibt sich, dass 50 (78,1%) der 64 Nicht-Teilnehmern mit „ja“ und 14 Personen (21,9%) mit „nein“ geantwortet haben. Als Grund, wieso sich die Befragten nicht vorstellen können, dass das TrophoTraining im Rahmen des Gesundheitsmanagements im Unternehmen eingesetzt werden könnte, haben 4 Personen angegeben: „kein Geld für so etwas ausgeben“ (0,07%), „Vorbehalte der Mitarbeiter gegenüber des Angebots und Eingeständnis, dass man Hilfe zur Stressbewältigung benötigt. Des Weiteren werden mit den Angeboten oft die falschen Personen erreicht“ (0,07%) und „zu klein“ (1,4%).³⁴⁷

³⁴⁵ Vgl. Anhang S. 29 f.

³⁴⁶ Vgl. Anhang S. 32 f.

³⁴⁷ Vgl. Anhang S. 30 f.

4.2 Inferenzstatistische Untersuchungen

In diesem Kapitel findet die Untersuchung der aufgestellten Hypothesen aus Kapitel 2.6 statt. Dazu werden zunächst die Ergebnisse der einzelnen Hypothesen vorgestellt und abschließend tabellarisch zusammengefasst.

Im Zuge von inferenzstatistischen Untersuchungen werden Hypothesen getestet und geprüft, ob ein Stichprobenergebnis auf die Population übertragen werden kann. Wenn eine Mittelwertdifferenz statistisch bedeutsam ist, kann die Hypothese angenommen und das Ergebnis auf die Population übertragen werden. Eine Differenz ist dann bedeutsam, wenn die Wahrscheinlichkeit, dass diese zufällig entstanden ist, kleiner ist als 5%. Die Nullhypothese geht davon aus, dass es keine Mittelwertdifferenzen in der Population gibt und die Unterschiede rein zufällig aufgetreten sind. Bei einer Wahrscheinlichkeit von $p > 5\%$ wird diese Nullhypothese beibehalten. Für eine Wahrscheinlichkeit $p < 5\%$ wird die Alternativhypothese angenommen.³⁴⁸ Im Folgenden wird das Signifikanzniveau auf $p \leq 0,05$ festgelegt. Als hochsignifikant gilt $p \leq 0,01$.³⁴⁹

4.2.1 Hypothese 1: Unterschiede in der Stressbewältigung

In Kapitel 4.1.1 wurde bereits untersucht, welche Maßnahmen die Befragten anwenden, um mit Stress umzugehen. Nun soll überprüft werden, ob sich die Teilnehmer des TrophoTrainings im Hinblick auf den Umgang mit Stress von den Nicht-Teilnehmern unterscheiden. Dazu wird folgende Hypothese aufgestellt:

H₀- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und den Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede im Umgang mit Stress zu erkennen.

H₁- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und den Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede im Umgang mit Stress zu erkennen.

Die Nullhypothese geht davon aus, dass zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und den Nicht-Teilnehmern keine Unterschiede im Umgang mit Stress zu erkennen sind. Diese Hypothese soll im Rahmen eines t-Tests für unabhängige Stichproben überprüft werden. Hierzu werden die Stichprobenmittelwerte für die jeweiligen Maßnahmen im Umgang mit Stress auf das Vorliegen einer signifikanten Differenz zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und den Nicht- Teilnehmern

³⁴⁸ Vgl. Leonhart (2017), S. 179 ff.

³⁴⁹ Vgl. Leonhart (2017), S. 184.

untersucht. Als Gruppe 1 wurden die Befragten definiert, die bereits am TrophoTraining teilgenommen und die Frage nach der Teilnahme mit „Ja“ beantwortet haben. Die Gruppe 2 umfasst die Nicht-Teilnehmer, welche noch nicht am TrophoTraining teilgenommen haben. Die Gruppenstatistik befindet sich im Anhang.³⁵⁰ Diese legt dar, dass alle Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer die Frage nach den Maßnahmen zum Umgang mit Stress beantwortet haben. Wie in Kapitel 4.1.1. dargestellt, wurden die Antwortmöglichkeiten den Werten von 0 bis sechs zugeordnet. Ein niedriger Mittelwert steht somit für eine Maßnahme, die von den Befragten im Umgang mit Stress angewendet wird. In der Spalte „Levene-Test der Varianzgleichheit“ wird die Voraussetzung des t-Tests für homogene Stichproben geprüft. Als Nullhypothese gilt hier: Die Varianzen sind gleich. Als Beispiel wird „ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen“ herangezogen. Es liegt ein F-Wert von 1,934 und ein p-Wert von .167 vor. Da die Nullhypothese lediglich bei $p \leq .05$ verworfen werden kann, wird diese angenommen. Im weiteren Verlauf wird die Zeile „Varianzen sind gleich“ betrachtet. Daraus ergibt sich, dass die Mittelwertdifferenz bei dem empirischen T-Wert von 1,225 und Freiheitsgraden von 134 statistisch nicht bedeutsam ist ($p = .223$). Dieses Verfahren wurde für jede Maßnahme zum Umgang mit Stress durchgeführt und führt zu dem Ergebnis, dass die Mittelwertdifferenzen der folgenden Maßnahmen statistisch bedeutsam sind:³⁵¹

- Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen: $p = .000$ und damit $p < .05$
- Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien an: $p = .000$ und damit $p < .05$
- Bei Stress finde ich Halt im Glauben: $p = .000$ und damit $p < .05$

Da bei allen Maßnahmen $p < .01$ ist, gelten die Unterschiede als hochsignifikant. Es zeigt sich also, dass signifikante Unterschiede zwischen den Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern im Umgang mit Stress vorliegen. Aus diesem Grund wird die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese H_{11} angenommen. Die Mittelwerte für die Teilnehmer des TrophoTrainings liegen für die Maßnahme „ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen“ bei 2,93. Für die Maßnahme „Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien an“ bei einem Mittelwert von 2,15 und für die Maßnahme „Bei Stress finde ich Halt im

³⁵⁰ Vgl. Anhang S. 33 f.

³⁵¹ Vgl. Anhang S. 35 ff.

Glauben“ bei einem Wert von 3,85. Die Mittelwerte für die Gruppe der Nicht-Teilnehmer liegen dagegen bei 4,42; 4,88 bzw. 4,98.³⁵²

Neben dem Unterschied im Umgang mit Stress zwischen den Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern des TrophoTrainings wurde auch innerhalb der Gruppe der Teilnehmer untersucht, ob sich der Umgang mit Stress in Abhängigkeit vom Zeitpunkt der Teilnahme (vor weniger als drei Monaten, weniger als sechs Monaten, weniger als einem Jahr oder mehr als einem Jahr) unterscheidet. Dazu wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse herangezogen. Diese soll prüfen, ob der Zeitpunkt der Teilnahme einen Einfluss auf den Umgang mit Stress hat. Das Ergebnis zeigt, dass der Zeitpunkt der Teilnahme nicht zu signifikanten Unterschieden im Umgang mit Stress führt. Die Tabelle zur Auswertung der einfaktoriellen Varianzanalyse ist dem Anhang zu entnehmen.³⁵³

4.2.2 Hypothese 2: Unterschiede im Stresserleben

Eine weitere Hypothese, die im Zuge der Untersuchung überprüft werden soll, lautet:

H₀₂- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede im Stresserleben zu erkennen.

H₁₂- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede im Stresserleben zu erkennen.

Diese Hypothese soll im Rahmen eines t-Tests für unabhängige Stichproben überprüft werden. Das Stresserleben wird durch die folgenden zwei Fragen operationalisiert „Welche Symptome können Sie bei sich wahrnehmen?“ und „Welche Gefühle löst Stress in Ihnen aus?“. Es wird untersucht, ob eine signifikante Differenz zwischen den Teilnehmern (Gruppe 1) und Nicht-Teilnehmern (Gruppe 2) des TrophoTrainings vorliegt. Die Gruppenstatistiken befinden sich im Anhang.³⁵⁴ Ein niedriger Mittelwert steht wie bei der Untersuchung der Hypothese 1 für ein Gefühl oder ein Symptom, welches von vielen Befragten mit der Tendenz „trifft zu“ angekreuzt wurde. In der Spalte „Levene-Test der Varianzgleichheit“ wird zunächst die Voraussetzung des t-Tests für homogene Stichproben geprüft. Als Nullhypothese gilt hier wieder: Die Varianzen sind gleich. Diese Nullhypothese wird bei $p < .05$ verworfen und im

³⁵² Vgl. Anhang S. 33 f.

³⁵³ Vgl. Anhang S. 37 ff.

³⁵⁴ Vgl. Anhang S. 42 f.

Folgendes die darunterliegende Zeile mit „Varianzen sind nicht gleich“ betrachtet. Die Ergebnisse der beiden t-Tests bei unabhängigen Stichproben sind im Anhang dargestellt.³⁵⁵ Die Frage nach den Symptomen, die die Befragten bei Stress wahrnehmen können, zeigt, dass sich die Nicht-Teilnehmer und die Teilnehmer hinsichtlich der folgenden Symptome unterscheiden:

- ich schlafe schlecht: $p = .012$ und damit $p < .05$
- ich grübele oft über mein Leben nach: $p = .029$ und damit $p < .05$
- Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen: $p = .042$ und damit $p < .05$

Die Betrachtung der Mittelwerte zeigt, dass dieser Wert bei der Gruppe der Nicht-Teilnehmer für „ich schlafe schlecht“ bei 2,44 und bei der Gruppe der Teilnehmer bei 2,01 liegt. Für das Symptom „ich grübele oft über mein Leben nach“ liegt der Mittelwert bei den Nicht-Teilnehmern bei 2,41 und bei den Teilnehmern bei 2,06. Für „Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen“ liegt der Mittelwert der Nicht-Teilnehmer bei 2,86 und für die Teilnehmer bei 2,50.³⁵⁶

Die Untersuchung der Frage „Welche Gefühle löst Stress in Ihnen aus“ ergibt, dass sich bei den folgenden Antwortmöglichkeiten die Angaben der Nicht-Teilnehmer und Teilnehmer signifikant unterscheiden:³⁵⁷

- ich bin unzufrieden: $p = .048$ und damit $p < .05$
- ich bin oft traurig: $p = .043$ und damit $p < .05$
- ich fühle mich überfordert: $p = .013$ und damit $p < .05$
- ich bleibe gelassen und bin sicher, dass ich den Stress bewältigen kann: $p = .035$ und damit $p < .05$

Die Mittelwerte ergeben für die Gruppe der Nicht-Teilnehmer die Werte: 2,19; 2,89; 2,55 und 2,25. Für die Gruppe der Teilnehmer ergeben sich folgende Mittelwerte: 1,90; 2,57; 2,17 und 2,56.³⁵⁸

Die Nullhypothese H_0 wird folglich abgelehnt. Die Ergebnisse zeigen, dass signifikante Unterschiede im Stresserleben zwischen den Nicht-Teilnehmern und Teilnehmern des TrophoTrainings vorliegen.

³⁵⁵ Vgl. Anhang S. 44 ff.

³⁵⁶ Vgl. Anhang S. 43 f.

³⁵⁷ Vgl. Anhang S. 47 f.

³⁵⁸ Vgl. Anhang S. 46 f.

4.2.3 Hypothese 3: Einfluss der Regelmäßigkeit der Anwendung des TrophoTrainings auf den Umgang mit Stress

Das Ziel der Hypothese ist die Beantwortung der Frage, ob die Regelmäßigkeit der Anwendung des TrophoTrainings einen Einfluss auf den Umgang mit Stress hat. Dazu wird für die Untersuchung ausschließlich die Gruppe der Teilnehmer herangezogen und nach der Regelmäßigkeit der Anwendung aufgeteilt. Folgende Hypothese soll überprüft werden:

H₀₃- Hypothese: Die Teilnehmer des TrophoTrainings, die dieses regelmäßig anwenden, unterscheiden sich im Hinblick auf den Umgang mit Stress nicht von den Teilnehmern, die das TrophoTraining nur selten oder unregelmäßig anwenden.

H₁₃- Hypothese: Die Teilnehmer des TrophoTrainings, die dieses regelmäßig anwenden, unterscheiden sich im Hinblick auf den Umgang mit Stress von den Teilnehmern, die das TrophoTraining nur selten oder unregelmäßig anwenden.

Zur Überprüfung der Hypothese wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse herangezogen. Diese zeigt signifikante Unterschiede zwischen den jeweiligen Gruppen hinsichtlich der folgenden Maßnahmen im Umgang mit Stress auf:³⁵⁹

- ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe: $p = .006$ und damit $p < .05$
- Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an: $p = .000$ und damit $p < .05$
- Bei Stress finde ich Halt im Glauben: $p = .004$ und damit $p < .05$

Die Wahrscheinlichkeit für diese drei Maßnahmen liegt unter $p = 0,01$ und gilt damit als hochsignifikant. Die Auswertung der Mittelwerte zu der Maßnahme „ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe“ ergibt folgendes Ergebnis: Mittelwert 1,68 (Anwendung mehrmals täglich), Mittelwert 2,19 (Anwendung täglich), Mittelwert 2,08 (Anwendung mehrmals die Woche), Mittelwert 2,25 (Anwendung wöchentlich), Mittelwert 3,33 (Anwendung mehrmals im Monat), Mittelwert 2,00 (Anwendung 2-3 Mal im halben Jahr), Mittelwert 2,79 (Anwendung Unregelmäßig) und Mittelwert 2,33 (Seit dem Seminar übe ich nicht mehr).³⁶⁰

³⁵⁹ Vgl. Anhang S. 53 ff.

³⁶⁰ Vgl. Anhang S. 49.

Die Mittelwerte der Maßnahme „Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an“ stellen sich wie folgt dar: Mittelwert 1,42 (Anwendung mehrmals täglich), Mittelwert 1,69 (Anwendung täglich), Mittelwert 2,33 (Anwendung mehrmals die Woche), Mittelwert 1,50 (Anwendung wöchentlich), Mittelwert 2,67 (Anwendung mehrmals im Monat), Mittelwert 3,00 (Anwendung 2-3 Mal im halben Jahr), Mittelwert 3,00 (Anwendung Unregelmäßig) und Mittelwert 4,67 (Seit dem Seminar übe ich nicht mehr). Es zeigt sich, dass die Teilnehmer, die das Training mehrmals täglich üben aber auch die Personen, die das Training wöchentlich oder täglich durchführen, häufiger Stressbewältigungsstrategien anwenden, als die restlichen Gruppen. Die hohen Mittelwerte für die Teilnehmergruppen „Anwendung 2-3 Mal im Jahr“ bzw. die unregelmäßige oder fehlende Anwendung zeigen, dass diese Teilnehmergruppen nur selten Stressbewältigungsstrategien anwenden.³⁶¹

Die Mittelwertbetrachtung für „Bei Stress finde ich Halt im Glauben“ zeigt folgendes Ergebnis: Mittelwert 2,74 (Anwendung mehrmals täglich), Mittelwert 3,25 (Anwendung Täglich), Mittelwert 4,33 (Anwendung mehrmals die Woche), Mittelwert 4,75 (Anwendung Wöchentlich), Mittelwert 4,33 (Anwendung mehrmals die Woche), Mittelwert 6,00 (Anwendung 2-3 Mal im halben Jahr), Mittelwert 4,71 (Anwendung Unregelmäßig), Mittelwert 5,67 (Seit dem Seminar übe ich nicht mehr).³⁶²

Aufgrund der Tatsache, dass die Regelmäßigkeit der Anwendung zu signifikanten Unterschieden im Umgang mit Stress führt, wird die Nullhypothese H_{03} verworfen und die Alternativhypothese H_{13} angenommen.

4.2.4 Hypothese 4: Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

In Kapitel 4.1.1 wurde bereits untersucht, welche Belastungen am Arbeitsplatz von den Befragten als Stressoren wahrgenommen werden und wie diese damit umgehen. Im Folgenden wird aufgezeigt, ob sich die Teilnehmer des TrophoTrainings im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag von den Nicht-Teilnehmern unterscheiden. Dazu wird die folgende Hypothese aufgestellt:

H_{04} - Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede in Bezug auf den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag zu erkennen.

³⁶¹ Vgl. Anhang S. 51.

³⁶² Vgl. Anhang S. 52.

H1₄- Hypothese: Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede in Bezug auf den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag zu erkennen.

Die Nullhypothese soll im Rahmen eines t-Tests für unabhängige Stichproben überprüft werden. Die Gruppenstatistik befindet sich im Anhang.³⁶³ Ein niedriger Mittelwert steht wie bei den vorherigen Untersuchungen der Hypothesen für eine Maßnahme im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag, die von vielen Befragten mit der Tendenz „trifft zu“ angekreuzt wurde. In der Spalte „Levene-Test der Varianzgleichheit“ wird zunächst die Voraussetzung des t-Tests für homogene Stichproben geprüft. Als Nullhypothese gilt: Die Varianzen sind gleich. Diese wird bei $p < .05$ verworfen und im Folgenden die darunterliegende Zeile mit „Varianzen sind nicht gleich“ betrachtet. Das Ergebnis des t-Tests bei unabhängigen Stichproben ist im Anhang dargestellt.³⁶⁴ Es zeigt, dass bei einer Maßnahme im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag ein signifikanter Unterschied vorliegt. Dies ist mit $p = .000$ und damit $p < .05$ die Maßnahme „Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an“. Der Unterschied ist aufgrund der Wahrscheinlichkeit von $p < .01$ als hochsignifikant anzusehen. Der Mittelwert für die Gruppe der Teilnehmer liegt bei 2,22 und der Mittelwert der Gruppe der Nicht-Teilnehmer bei einem Wert von 4,38.³⁶⁵ Die Nullhypothese wird verworfen, da ein signifikanter Unterschied zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und den Nicht-Teilnehmern im Hinblick auf die Anwendung von Entspannungsübungen oder Stressbewältigungsstrategien im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag nachgewiesen werden konnte.

³⁶³ Vgl. Anhang S. 55 f.

³⁶⁴ Vgl. Anhang S. 56 f.

³⁶⁵ Vgl. Anhang S. 55 ff.

4.3 Zusammenfassung der Ergebnisse

Als Zusammenfassung ist nachfolgend eine Übersicht zu den Ergebnissen der einzelnen Hypothesen dargestellt.

Hypothesen		Ergebnis
H0₁	Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede im Umgang mit Stress zu erkennen.	Ablehnung
H1₁	Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede im Umgang mit Stress zu erkennen.	Annahme
H0₂	Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede im Stresserleben zu erkennen.	Ablehnung
H1₂	Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede im Stresserleben zu erkennen.	Annahme
H0₃	Die Teilnehmer des TrophoTrainings, die dieses regelmäßig anwenden, unterscheiden sich im Hinblick auf den Umgang mit Stress nicht von den Teilnehmern, die das TrophoTraining nur selten oder unregelmäßig anwenden.	Ablehnung
H1₃	Die Teilnehmer des TrophoTrainings, die dieses regelmäßig anwenden, unterscheiden sich im Hinblick auf den Umgang mit Stress von den Teilnehmern, die das TrophoTraining nur selten oder unregelmäßig anwenden.	Annahme
H0₄	Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind keine Unterschiede in Bezug auf den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag zu erkennen.	Ablehnung
H1₄	Zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings und Nicht-Teilnehmern sind Unterschiede in Bezug auf den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag zu erkennen.	Annahme

Abbildung 7: Zusammenfassung der Ergebnisse.³⁶⁶

³⁶⁶ Eigene Darstellung unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus Kapitel 4.2.

5 Diskussion

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist ein erster Ansatz der quantitativ-summativen Evaluation des TrophoTrainings. Hierzu wurden Unterschiede zwischen Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern des Verfahrens untersucht. Dies hat das Ziel, den Einfluss des TrophoTrainings auf den Umgang mit Stress sowie das Stresserleben aufzuzeigen und die Wirksamkeit des TrophoTrainings darzulegen. Die zur Untersuchung aufgestellten Nullhypothesen $H0_1$ bis $H0_4$ konnten alle falsifiziert werden. Folglich werden die Alternativhypothesen $H1_1$ bis $H1_4$ bestätigt.

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse aus methodischer und theoretischer Sicht im Hinblick auf die Zielsetzung der Arbeit diskutiert. Zunächst werden die wichtigsten Ergebnisse beschrieben und interpretiert. Anschließend erfolgt eine Diskussion in Bezug auf die Qualität des methodischen Vorgehens.

5.1 Interpretation der Ergebnisse

Für die Interpretation wird zunächst die Stichprobe betrachtet. Der Link zur Beantwortung des Online-Fragebogens wurde an mögliche Probanden versendet. Diese konnten freiwillig an der Umfrage teilnehmen. Die Auswahl der Befragten für beide Gruppen (Nicht-Teilnehmer und Teilnehmer des TrophoTrainings) fand folglich beliebig statt. Die Stichprobe besteht aus 86 weiblichen und 50 männlichen Personen.³⁶⁷ Daraus ergibt sich ein Übergewicht an weiblichen Befragten. Ebenso weist die Altersstruktur der Teilnehmer ein deutliches Ungleichgewicht für die Probanden unter 20 Jahren und über 60 Jahren auf. In diesen Altersgruppen haben nur eine bzw. acht Personen an der Befragung teilgenommen.³⁶⁸ Dadurch könnten eine unzureichende Repräsentativität sowie eine nur bedingt mögliche Übertragung auf die Gesamtpopulation gegeben sein. Auch der Einsatz eines Online-Fragebogens könnte dazu führen, dass eine selbstselektierende Stichprobe vorliegt. Dadurch können Verzerrungen der Stichprobe auftreten. Ebenso könnte bereits durch den inhaltlichen Kontext der Umfrage zum Thema Stressmanagement eine Vorselektion getroffen worden sein. Möglicherweise haben nur Personen den Fragebogen ausgefüllt, die sich für das Thema Stressmanagement interessieren.³⁶⁹

³⁶⁷ Vgl. Anhang S. 1.

³⁶⁸ Vgl. Anhang S. 5.

³⁶⁹ Vgl. Thielsch/ Weltzin (2009), S. 70.

Die Auswertung des Fragebogens ergibt weiter, dass 67 % der Befragten ihre aktuelle Stressbelastung als eher hoch bis sehr hoch einschätzen.³⁷⁰ Hier muss berücksichtigt werden, dass die Einschätzung der Stressbelastung durch die subjektive Wahrnehmung der Probanden beeinflusst wird. Jedoch stellt dies einen hohen Wert dar und geht einher mit der Annahme, dass Stress im Leben von Menschen einen hohen Anteil einnimmt. Die Umfrage zeigt auch, dass die Befragten mit 54,4 % am häufigsten Fitness oder Ausdauersport als Ausgleich zum Stress betreiben. Darauf folgt die Anwendung des TrophoTrainings mit 46,3 %. Hier ist zu erkennen, dass nur 63 Personen das TrophoTraining als Entspannungsmethode anwenden, obwohl 72 Befragte angeben, bereits am TrophoTraining teilgenommen zu haben. Weitere häufig angewendete Entspannungstechniken sind Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Yoga.³⁷¹

Die Auswertung zur Teilnahme am TrophoTraining stellt dar, dass von den 136 Befragten bereits 52,9 % am TrophoTraining teilgenommen haben. Die Auswertung der Altersstruktur zeigt, dass die meisten Teilnehmer zwischen 31 und 60 Jahre alt sind.³⁷² Dies steht im Einklang mit der Aussage von Derbolowsky, dass die Kurse bevorzugt von Teilnehmern zwischen 30 und 60 Jahren besucht werden.³⁷³ In diesem Zeitraum treten vermehrt Belastungen durch den Beruf, die Familie, Zukunftserwartungen oder sonstige Verpflichtungen wie bspw. Erziehung oder Hausbau auf. Die Auswertung ergibt weiter, dass das TrophoTraining besonders häufig in den Bereichen Arbeits-/Ausbildungsplatz oder Studium, Familie und Gesundheit angewendet wird.³⁷⁴ Dies bestätigt die Aussage von Derbolowsky, nach der das TrophoTraining für die Anwendung in unterschiedlichen Bereichen geeignet ist.³⁷⁵ Als Gründe für die Teilnahme werden am häufigsten der Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit, eine erhöhte Stressbelastung im Alltag sowie im beruflichen Umfeld und die Teilnahme aus Interesse angegeben.³⁷⁶ Insgesamt wird das TrophoTraining durch die Teilnehmer sehr gut bewertet. Die Teilnehmer des TrophoTrainings geben an, dass sie ihren Zielen nähergekommen (62,5 %) bzw. teilweise nähergekommen (31,9 %) sind.³⁷⁷ Ebenso geben 88,9 % der Teilnehmer an, dass sie das TrophoTraining auch anderen Personen weiterempfehlen würden und folglich zufrieden mit dem Verfahren sind.³⁷⁸

³⁷⁰ Vgl. Anhang S. 7.

³⁷¹ Vgl. Anhang S. 14 ff.

³⁷² Vgl. Anhang S. 5 ff.

³⁷³ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 21.

³⁷⁴ Vgl. Anhang S. 18 ff.

³⁷⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 106.

³⁷⁶ Vgl. Anhang S. 22 ff.

³⁷⁷ Vgl. Anhang S. 24 f.

³⁷⁸ Vgl. Anhang S. 26 f.

Die Teilnehmer sollten auch die Effekte bewerten, die sie nach der Durchführung des TrophoTrainings spüren können. Dadurch soll ein Rückschluss auf die Wirksamkeit des Verfahrens möglich sein. Die Teilnehmer geben an, dass sie sich nach der Anwendung des TrophoTrainings gelassener fühlen, besser entspannen können, ruhiger sind und achtsamer mit sich selbst umgehen (Mittelwerte < 2).³⁷⁹ Damit hat das Training sein Hauptziel der Förderung von Entspannung und des achtsamen Umgangs mit dem eigenen Körper erreicht.³⁸⁰ Diese Erkenntnisse werden auch durch die Studie zum TrophoTraining von Kirschner und Heinisch bestätigt.³⁸¹ Allerdings ist fraglich, ob die Wirksamkeit des TrophoTrainings über die Abfrage der subjektiv von den Teilnehmern empfundenen Effekte ausreichend erfasst werden kann. Für eine umfängliche Betrachtung der Wirksamkeit wäre es sinnvoll, eine Langzeitstudie durchzuführen. Die Auswertung lässt jedoch erste Erkenntnisse über die Wirksamkeit zu. Im Rahmen der Befragung wird deutlich, dass das TrophoTraining die Ziele der Teilnehmer zum größten Teil erfüllt und zu den gewünschten Zuständen führt. Diese Zustände sind mehr Gelassenheit, Entspannung, Ruhe und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper.³⁸²

Im weiteren Verlauf wurden die Unterschiede zwischen den Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern des TrophoTrainings untersucht, um den Mehrwert des TrophoTrainings zu überprüfen. Durch die Prüfung der Hypothese H_{02} konnte nachgewiesen werden, dass sich die Teilnehmer des TrophoTrainings und die Nicht-Teilnehmer im Hinblick auf das Stresserleben signifikant unterscheiden. So geben die Teilnehmer des TrophoTrainings häufiger an schlecht zu schlafen, über das Leben zu grübeln und weniger Lust auf Sex zu haben. Ebenso fühlen sich die Teilnehmer bei Stress häufiger unzufrieden, traurig und überfordert. Diese Symptome und Gefühle haben die Teilnehmer des TrophoTrainings häufiger mit der Tendenz „trifft zu“ angegeben, als die Nicht-Teilnehmer. Die Gruppe der Nicht-Teilnehmer gab dagegen vermehrt an, bei Stress gelassen zu bleiben und sicher zu sein, dass sie den Stress bewältigen können.³⁸³ Aufgrund der Tatsache, dass die negativen Gefühle und Symptome häufiger bei den Teilnehmern des TrophoTrainings auftreten, könnte aus diesem Ergebnis die Ursache für die Teilnahme abgeleitet werden. Diese Gruppe könnte sich durch ihre Teilnahme die Unterstützung im Umgang mit Stress und bei der Regulierung der durch Stress erzeugten Gefühle und Symptome erhoffen. Dies geht einher mit der Annahme von Derbolowsky, dass Personen am TrophoTraining teilnehmen, die mit ihrem

³⁷⁹ Vgl. Anhang S. 25 ff.

³⁸⁰ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 18.

³⁸¹ Vgl. Kirschner/ Heinisch (2010), S. 8.

³⁸² Vgl. Derbolowsky (2014), S. 18.

³⁸³ Vgl. Anhang S. 42 ff.

derzeitigen Zustand nicht zufrieden sind, sich unter Druck fühlen oder gelassener werden wollen.³⁸⁴ Dagegen könnten die Nicht-Teilnehmer davon überzeugt sein, dass sie den Stress auch alleine bewältigen können und die Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining nicht notwendig ist.

Im Rahmen der Auswertung lassen sich auch die Maßnahmen erkennen, welche die Befragten (Gruppe der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer) zur Bewältigung von Stress anwenden. Die am häufigsten ausgewählten Maßnahmen (mit einem Mittelwert von unter 3) sind: „Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe“, „Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen“, „Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege“, „Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen“, „Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/ Partnerin“, „Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen“ und „Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen“.³⁸⁵ Die Prüfung der Hypothese H₀₁ ergibt, dass sich die Teilnehmer des TrophoTrainings und die Nicht-Teilnehmer des TrophoTrainings im Umgang mit Stress unterscheiden. Die Teilnehmer des TrophoTrainings suchen zur aktiven Stressbewältigung häufiger Hilfe von Außen und wenden Stressbewältigungsstrategien an.³⁸⁶ Dieses Ergebnis kann daraus abgeleitet werden, dass die Teilnehmer des TrophoTrainings durch ihre Teilnahme bereits in Kontakt mit der Anwendung von Stressbewältigungsstrategien gekommen sind. Durch diese Erfahrung und auch dadurch, dass sie sich durch die Teilnahme an diesem Training bereits Hilfe von Außen geholt haben, sind diese beiden Maßnahmen bei den Teilnehmern im Umgang mit Stress präsenter, als dies vielleicht bei den Nicht-Teilnehmern der Fall ist. Ebenso lässt sich daraus ableiten, dass die Anwendung von Stressbewältigungsstrategien und die Hilfe von Außen für die Teilnehmer des TrophoTrainings hilfreich sind. Aus diesem Grund wendet die Gruppe diese Maßnahmen häufig im Umgang mit Stress an. Das Ergebnis für die Gruppe der Nicht-Teilnehmer könnte dagegen daraus resultieren, dass diese noch keine Erfahrungen mit der Anwendung von Stressbewältigungsstrategien gemacht haben und deshalb auch keine Stressbewältigungsstrategien im Umgang mit Stress einsetzen.

Die Untersuchung zum Umgang mit Stress zeigt auch, dass innerhalb der Gruppe der Teilnehmer des TrophoTrainings in Abhängigkeit vom Zeitpunkt der Teilnahme keine Unterschiede zu erkennen sind. Das bedeutet, dass unabhängig davon wann die

³⁸⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 33.

³⁸⁵ Vgl. Anhang S. 33 ff.

³⁸⁶ Vgl. Anhang S. 35 ff.

Befragten am TrophoTraining teilgenommen haben (vor weniger als drei Monaten, weniger als sechs Monaten, weniger als einem Jahr oder mehr als einem Jahr), keine signifikanten Unterschiede im Umgang mit Stress ersichtlich sind.³⁸⁷ Ebenso wurde die Hypothese überprüft, ob die Regelmäßigkeit der Anwendung des TrophoTrainings einen Einfluss auf den Umgang mit Stress hat. Ein Unterschied ist bei den folgenden Maßnahmen zu erkennen: „Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe“, „Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien an“ und „Bei Stress finde ich Halt im Glauben“. Die Maßnahme „Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe“ lässt Rückschlüsse auf den Kohärenzsinn der Probanden zu.³⁸⁸ Es zeigt sich, dass vor allem die Maßnahmen „Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe“ und „Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien an“ besonders häufig von den Befragten genannt wurden, die das TrophoTraining mehrmals täglich anwenden. Allerdings ist auch festzustellen, dass der Einfluss der Regelmäßigkeit für die verbleibenden Abstufungen (täglich, mehrmals die Woche, wöchentlich, mehrmals im Monat, 2-3 Mal im halben Jahr, unregelmäßig, nie) weniger deutlich ist. So weisen bspw. die Teilnehmer, die seit dem Seminar nicht mehr üben, einen besseren Mittelwert für die Maßnahme „Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe“ auf, als die Teilnehmer, die mehrmals im Monat üben. Es wäre folglich wichtig, eine weitere Studie mit zwei Messzeitpunkten vor und nach der Teilnahme am TrophoTraining durchzuführen. So kann sichergestellt werden, dass die Persönlichkeit, Einstellung oder Belastbarkeit der Teilnehmer als Störvariablen ausgeschlossen sind.³⁸⁹ Darüber hinaus sollte zur Auswertung des Einflusses der Regelmäßigkeit der Übung definiert werden, was unter „regelmäßig“ zu verstehen ist. Eine Regelmäßigkeit kann bei der täglichen, wöchentlichen oder monatlichen Anwendung vorliegen.

Im Hinblick auf eine mögliche Anwendung des TrophoTrainings im beruflichen Alltag wurde in der Befragung auch der Umgang mit Stress im beruflichen Alltag betrachtet. Die Auswertung ergibt, dass besonders das gleichzeitige Erledigen mehrerer Aufgaben, Zeitdruck bzw. Termindruck, zu viel Arbeit bzw. ein hohes Arbeitspensum sowie Informationsflut als belastend wahrgenommen werden (Mittelwerte < 3).³⁹⁰ Dies geht einher mit den Ergebnissen der Forsa-Umfrage aus Kapitel 2.3, nach welcher die

³⁸⁷ Vgl. Anhang S. 37 ff.

³⁸⁸ Vgl. Kaluza (2018), S. 56 ff.

³⁸⁹ Vgl. Anhang S. 49 ff.

³⁹⁰ Vgl. Anhang S. 10 f.

Vielzahl an Arbeit, Termindruck sowie Störungen und Informationsflut als Hauptstressquellen identifiziert wurden.³⁹¹ Durch die Auswertung des Fragebogens konnte aufgezeigt werden, dass die Befragten für den Umgang mit Stress im beruflichen Alltag ein effizientes Zeitmanagement anwenden, einen Ausgleich schaffen bspw. durch Sport und regelmäßige Pausen einführen.³⁹² Die Prüfung der Hypothese H0₄ stellt dar, dass sich die Teilnehmer des TrophoTrainings und die Nicht-Teilnehmer des TrophoTrainings im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag vor allem durch den Einsatz von Entspannungsübungen oder Stressbewältigungsstrategien deutlich unterscheiden. So wenden die Teilnehmer des TrophoTrainings häufig Entspannungsübungen oder Stressbewältigungsstrategien im beruflichen Alltag an (Mittelwert von 2,22). Die Nicht-Teilnehmer wenden diese dagegen selten an (Mittelwert von 4,38).³⁹³ Jedoch ist anzuführen, dass die Variable „Umgang mit Stress im beruflichen Alltag“ einen relativ schlechten Wert für Cronbachs Alpha von $\alpha = .547$ aufweist. Dies könnte Einfluss auf die Interpretation haben und darauf schließen lassen, dass die Ergebnisse nicht eindeutig sind. Die Berechnungen zum Cronbachs Alpha sind in Kapitel 5.2 dargestellt.

Eine weitere Leitfrage der vorliegenden Masterarbeit bezieht sich auf die mögliche Anwendung des TrophoTrainings im beruflichen Alltag bzw. auf die Anwendung als Maßnahme des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Im Theorieteil wurde bereits dargestellt, dass das Trophotraining den Umgang mit Stresssituationen fördert und die Teilnehmer für das Auftreten ihrer Stressreaktionen sensibilisiert.³⁹⁴ Im Berufsalltag können herkömmliche Entspannungsmethoden häufig nur eingeschränkt angewendet werden, da diese einen Zustand vollkommener Entspannung herbeiführen. Dies ist im Hinblick auf die Erbringung von Leistung am Arbeitsplatz nicht zielführend. Mithilfe des TrophoTrainings wird jedoch ein Zustand der Wohlspannung erreicht. Dies bewirkt, dass der Körper locker aber kraftvoll ist und eine Aufgabe konzentriert bewältigt werden kann.³⁹⁵ Das TrophoTraining hat den Vorteil, dass das Verfahren gut in den Alltag integrierbar ist und aufgrund des geringen Zeitaufwands in den meisten Situationen direkt eingesetzt werden kann.³⁹⁶ Die Einstiegsübung des TrophoTrainings kann in Stress- oder Konfliktsituationen dafür sorgen, dass Abstand zum Stressor erreicht wird.³⁹⁷ Auch Derbolowsky empfiehlt die Anwendung des TrophoTrainings in

³⁹¹ Vgl. Umfrage der Techniker Krankenkasse (2016), S. 24.

³⁹² Vgl. Anhang S. 12.

³⁹³ Vgl. Anhang S. 55 ff.

³⁹⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16 ff.

³⁹⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 131.

³⁹⁶ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 106 ff.

³⁹⁷ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 55 f.

der beruflichen Praxis im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung. Er sieht den Vorteil vor allem in der Kürze der Anwendung.³⁹⁸ Aufgrund der Tatsache, dass das TrophoTraining noch relativ jung ist und nur eine geringe Anzahl an Studien existiert, sind noch keine Untersuchungen zu der Anwendung von TrophoTraining am Arbeitsplatz vorhanden. Der Fragebogen soll als erster Ansatzpunkt dienen und untersuchen, ob die Teilnehmer des TrophoTrainings dieses Verfahren auch im beruflichen Alltag anwenden. Die Auswertung zeigt, dass das TrophoTraining von den befragten Teilnehmern am häufigsten im Bereich Arbeits-/Ausbildungsplatz oder Studium angewendet wird (81,9%).³⁹⁹ Darüber hinaus geben die befragten Teilnehmer an, dass für sie der Einsatz des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis sinnvoll (69,4%) bzw. eher sinnvoll (25%) ist.⁴⁰⁰ Die Teilnehmer wurden auch dazu befragt, ob der Einsatz des TrophoTrainings in ihrem Unternehmen im Rahmen des beruflichen Gesundheitsmanagements möglich wäre. 91,7% der Teilnehmer können sich vorstellen bzw. teilweise vorstellen, dass das TrophoTraining auch in ihrem Unternehmen im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements eingesetzt werden könnte. Dagegen geben 8,3% der Befragten an, dass sie sich dies nicht vorstellen können.⁴⁰¹ Allerdings lassen die Aussagen der Teilnehmer keinen eindeutigen Rückschluss darauf zu, ob die Teilnehmer von der Anwendung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements nicht überzeugt sind oder ob das jeweilige Unternehmen für eine solche Maßnahme nicht offen ist. Weiterhin ist anzumerken, dass die Fragen nach dem Einsatz in der beruflichen Praxis und der Anwendung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements auf der persönlichen Wahrnehmung der Befragten basieren und nicht durch Kennzahlen oder wissenschaftliche Kriterien gekennzeichnet sind. Die Ergebnisse sind daher als subjektiv anzusehen.

Auch die Nicht-Teilnehmer wurden zum Einsatz des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis befragt. 85,9% der Nicht-Teilnehmer würden an einem Stressbewältigungstraining teilnehmen, wenn das Unternehmen dies unterstützt. Lediglich 14,1% der Nicht-Teilnehmer wären dazu nicht bereit.⁴⁰² Ebenso können sich 78,1% vorstellen, dass das TrophoTraining im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements eingesetzt werden könnte. Aufgrund der Tatsache, dass die Befragten noch nicht an diesem Verfahren teilgenommen haben, ist die Aussagekräftigkeit jedoch kritisch zu hinterfragen. Die Aussagen stellen lediglich das

³⁹⁸ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 21.

³⁹⁹ Vgl. Anhang S. 18 ff.

⁴⁰⁰ Vgl. Anhang S. 28 f.

⁴⁰¹ Vgl. Anhang S. 29 f.

⁴⁰² Vgl. Anhang S. 32 f.

Interesse an einer Teilnahme bzw. an der Anwendung im beruflichen Bereich dar.⁴⁰³ Insgesamt führen die aufgezeigten Vorteile des TrophoTrainings sowie die Ergebnisse aus dem Fragebogen zu der Annahme, dass das TrophoTraining zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz gut geeignet ist. Es wäre wünschenswert, dahingehend Untersuchungen anzustellen.

Für die Interpretation der Ergebnisse muss darauf hingewiesen werden, dass der einmalige Messzeitpunkt kritisiert werden könnte. Aus diesem Grund wäre die Durchführung einer weiterführenden Studie wünschenswert, die eine Befragung der beiden Gruppen vor und nach der Teilnahme am TrophoTraining berücksichtigt. Dies war aufgrund des begrenzten Zeitrahmens nicht möglich. Wie im theoretischen Teil der Arbeit bereits dargelegt wurde, lassen sich Menschen im Umgang mit Stress und dem Stresserleben unterscheiden. Diese Unterschiede sind u.a. durch die salutogenetischen Schutzfaktoren wie bspw. soziale Unterstützung oder Optimismus, sowie durch das Ausmaß an Resilienz begründet.⁴⁰⁴ Aufgrund des einmaligen Messzeitpunktes sind die Ausgangswerte der beiden Gruppen (Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer) unbekannt. Durch den Einbezug der Ergebnisse von zwei Messzeitpunkten können grundlegende Unterschiede zwischen den Befragten als Störvariablen ausgeschlossen werden, die schon vor der Teilnahme am TrophoTraining bestanden haben. Eine weitere Studie könnte auch den Vergleich mit anderen Verfahren, wie dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung berücksichtigen.

5.2 Qualität des eigenen Vorgehens (Objektivität, Reliabilität, Validität)

Zur Beurteilung der Qualität des Fragebogens werden im Folgenden die Hauptgütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität betrachtet. Die Gütekriterien dienen zur Überprüfung, ob das Messinstrument für den Untersuchungszweck geeignet ist. Das Gütekriterium Objektivität wird als gegeben angenommen, wenn das Untersuchungsergebnis unabhängig von der messenden Person oder Situationsvariablen ist und nur von dem zu messenden Merkmal abhängt.⁴⁰⁵ Es lassen sich die Durchführungsobjektivität, Auswertungsobjektivität und

⁴⁰³ Vgl. Anhang S. 30 ff.

⁴⁰⁴ Vgl. Kaluza (2018), S. 51 ff.; Leonhardt (2016), S. 13.

⁴⁰⁵ Vgl. Amelang/ Bartussek/ Stemmler/ Hagemann (2006), S. 119.

Interpretationsobjektivität unterscheiden.⁴⁰⁶ Der Fragebogen ist standardisiert und wurde mit klaren Anweisungen zur Durchführung an alle Probanden ausgegeben. Da die Befragten den Fragebogen eigenständig und ohne die Anwesenheit des Fragebogenerstellers bearbeiten, treten keine Interviewer-effekte auf. Weiterhin entstehen keine Gruppeneffekte, da davon auszugehen ist, dass die Befragten den Fragebogen alleine ausfüllen. Zudem beinhaltet der Fragebogen klar verständliche Instruktionen sowie die Erläuterung zum Ziel der Befragung. Aus diesem Grund ist anzunehmen, dass die Durchführungsobjektivität gegeben ist. Zur Auswertung des Fragebogens wurde das SPSS-Tool angewendet. Dies lässt darauf schließen, dass die Auswertung unabhängig von der messenden Person und damit objektiv ist. Durch die Auswertung der Daten mithilfe des SPSS-Programms entstehen keine Fehler bei der Dateneingabe. Zudem wurden im Fragebogen zum größten Teil geschlossene Antwortformate gewählt. Diese Faktoren lassen darauf schließen, dass auch die Auswertungsobjektivität gegeben ist. Die Interpretationsobjektivität besagt, dass die aus den Fragebogenergebnissen gezogenen Schlüsse über verschiedene auswertende Personen vergleichbar sind. Durch den Einsatz einer Kontrollgruppe (Nicht-Teilnehmer) sowie die Durchführung von Mittelwertbetrachtungen können die Unterschiede zwischen den Gruppen objektiv dargestellt werden.⁴⁰⁷

Neben der Objektivität muss auch die Reliabilität betrachtet werden. Die Reliabilität steht für die Zuverlässigkeit der Messmethode und ist das Ausmaß indem ein Messverfahren die gleichen Resultate bei wiederholten Versuchen zu unterschiedlichen Zeitpunkten und Umweltbedingungen liefert. Zur Reliabilitätsbestimmung wurde die interne Konsistenz durch die Berechnung des Cronbachs Alpha überprüft. Cronbachs Alpha gilt als Standardmaß zur Überprüfung der Reliabilität einer Skala und misst die durchschnittliche Konsistenz zwischen den Items. Es wird überprüft, ob die Items geeignet sind, um ein gemeinsames Konstrukt zu messen.⁴⁰⁸ Für den Cronbachs Alpha gilt ein Wert von $\alpha = .70$ bis $\alpha = .90$ als befriedigende bis sehr gute interne Konsistenz.⁴⁰⁹ Die Reliabilitätsanalyse wurde für die Skalen zu den Variablen „Umgang mit Stress“, „Stresserleben“, „Umgang mit Stress im beruflichen Alltag“ und für die Skala zur Erfassung der positiven Effekte des TrophoTrainings durchgeführt. Im Zuge der Durchführung wurden die deskriptiven Statistiken für Items, die Skala sowie der Kennwert „Skala wenn Item gelöscht“

⁴⁰⁶ Vgl. Rammstedt (2004), S. 2.

⁴⁰⁷ Vgl. Rammstedt (2004), S. 3 f.

⁴⁰⁸ Vgl. Rammstedt (2004), S. 5 ff.

⁴⁰⁹ Vgl. Rammstedt (2004), S. 15.

ausgegeben. Diese sind dem Anhang zu entnehmen.⁴¹⁰ Vor der Durchführung der Reliabilitätsanalyse wurde die Umpolung von Items vorgenommen, da für einige Items ein hoher Wert als positiv und für andere Items als negativ wahrgenommen wird. Der Cronbachs Alpha für die Skala Stress- und Coping- Inventar zur Messung des Umgangs mit Stress liegt zunächst bei $\alpha = .631$. Hierzu wurden die folgenden Items umgepolt: „Ich neige dazu Spannungen mit mir selber auszumachen“, „Wenn ich gestresst bin erhöht sich mein Zigarettenkonsum“ und „Wenn ich gestresst bin erhöht sich mein Alkoholkonsum“. Diese drei Items wiesen in der korrigierten Item-Skala-Korrelation einen negativen Wert auf. Die Berechnung zum Cronbach Alpha ist dem Anhang zu entnehmen.⁴¹¹ Die Auswertung zeigt, dass sich der Cronbachs Alpha bei Ausschluss der Items „Zigarettenkonsum“, „Alkoholkonsum“ sowie „ich bin motiviert und versuche gleich loszulegen“ auf einen Wert von $\alpha = .668$ verbessert.⁴¹² Dies ist in Anbetracht der Tatsache, dass ein Wert zwischen $\alpha = .70$ und $\alpha = .90$ als befriedigende bis sehr gute interne Konsistenz angesehen wird, ein schwächerer Wert. Allerdings handelt es sich bei der Variable „Umgang mit Stress“ um ein sehr breites Konstrukt. Hier kann gegebenenfalls auch der Wert von $\alpha = .668$ akzeptiert werden.

Für die Skala zur Variable „Stresserleben“ liegt der Cronbachs Alpha bei $\alpha = .849$. Dies lässt auf eine gute interne Konsistenz der Skala schließen. Zur Berechnung des Cronbachs Alpha wurden die beiden Items „Ich bin motiviert“ und „Ich bleibe gelassen und bin sicher, dass ich den Stress bewältigen kann“ umgepolt. Nach Ausschluss der Items „Ich leide häufig unter Kopfschmerzen“ und „Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann“ ergibt sich dann ein verbesserter Cronbachs Alpha von $\alpha = .859$.⁴¹³

Zur Berechnung des Cronbachs Alpha für die Skala der Variable „Umgang mit Stress im beruflichen Alltag“ wurde das Item „Ich versuche noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren“ umgepolt und es ergibt sich ein Cronbachs Alpha von $\alpha = .547$. Da sich durch den Ausschluss von Items kein verbesserter Wert ergibt, wurde keine verbesserte Item-Skala-Statistik ausgewertet und kein Item ausgeschlossen.⁴¹⁴ Der Wert von $\alpha = .547$ lässt auf eine relativ schlechte interne Konsistenz schließen. Gemäß Amelang/ Bartussek/ Stemmler/ Hagemann setzt die interne Konsistenz voraus, dass der Test ein homogener Test ist. Das bedeutet, dass alle Items des Tests dasselbe Merkmal messen. Die für den „Umgang mit Stress im beruflichen Alltag“ verwendeten Items wurden auf Basis der Plausibilität der Literatur entwickelt und sind daher sehr

⁴¹⁰ Vgl. Anhang S. 58 ff.

⁴¹¹ Vgl. Anhang S. 58 ff.

⁴¹² Vgl. Anhang S. 61.

⁴¹³ Vgl. Anhang S. 63 ff.

⁴¹⁴ Vgl. Anhang S. 69 ff.

facettenreich. So stellen bspw. die Items „Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen“ und „Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an“ zwei inhaltlich unterschiedliche Formen der Stressbewältigung dar. Die inhaltliche Verschiedenheit der Items sowie die Tatsache, dass die Konstruktion des Fragebogens nicht nach der klassischen Testtheorie erfolgt ist, führen dazu, dass der Cronbachs Alpha einen relativ schlechten Wert aufweist und die interne Konsistenz die Reliabilität unterschätzt.⁴¹⁵ Es wäre sinnvoll, den Fragebogen in einer weiteren Studie auf Basis der klassischen Testtheorie zu konstruieren.

Für die Skala zur Erfassung der positiven Effekte des TrophoTrainings wurde ein Cronbachs Alpha von $\alpha = .870$ ermittelt. Das Item „Ich konnte keinen positiven Effekt spüren“ wurde umgepolt, da ein hoher Wert einen negativen Sachverhalt darstellt. Im Folgenden wurde dieses Item aus der Berechnung ausgeschlossen und ergibt sich ein verbesserter Wert für Cronbachs Alpha mit $\alpha = .914$.⁴¹⁶

Die Reliabilitätsanalyse dient zur Ermittlung der internen Konsistenz. Es können jedoch keine Aussagen über die Validität des Fragebogens getroffen werden. Die Validität gibt den Grad der Genauigkeit an, mit dem ein Messinstrument genau das misst, was gemessen werden soll.⁴¹⁷ Zur Überprüfung der Konstruktvalidität wurde eine Faktorenanalyse herangezogen. Mit der Anwendung einer solchen Analyse können Korrelationen zwischen Items dargestellt und auf zugrundeliegende Faktoren reduziert werden.⁴¹⁸ Die Variablen werden gruppiert und auf möglichst wenige Faktoren reduziert. Diese Faktoren ergeben sich aus der bivariaten Korrelation der einzelnen Items.⁴¹⁹ Die Faktorenanalyse wurde aufbauend auf den Erkenntnissen aus der Berechnung des Cronbachs Alpha durchgeführt. Dort ausgeschlossene Items wurden ebenfalls nicht für die Faktorenanalyse berücksichtigt. So wurde für die verbleibenden zehn Items zum *Umgang mit Stress* eine Faktorenanalyse zur Reduktion des Itemsatzes durchgeführt. Zunächst wurde der KMO-Wert ermittelt, um zu prüfen, ob sich die Daten zur Durchführung einer explorativen Faktorenanalyse eignen. Dabei gilt ein KMO-Koeffizient von unter 0.6 als schlecht bzw. unter 0.5 als gar nicht geeignet.⁴²⁰ Der KMO-Wert ist dem Anhang zu entnehmen und ergibt einen Wert von .621.⁴²¹ Die Tabelle „Kommunalitäten“ gibt an, wie viel Varianz der Variablen durch alle

⁴¹⁵ Vgl. Amelang/ Bartussek/ Stemmler/ Hagemann (2006), S. 120 f.

⁴¹⁶ Vgl. Anhang S. 72 ff.

⁴¹⁷ Vgl. Amelang/ Bartussek/ Stemmler/ Hagemann (2006), S. 129.

⁴¹⁸ Vgl. Hartig, J./ Jude, N. (o. J.), S. 1.

⁴¹⁹ Vgl. Rammstedt (2004), S. 18 f.

⁴²⁰ Vgl. Klopp, E. (o. J.).

⁴²¹ Vgl. Anhang S. 75.

extrahierten Faktoren erklärt werden kann. Dies wird aus der Spalte Extraktion ersichtlich. Eine Kommunalität von kleiner als 0,4 wird als schlechte Passung angenommen. Aus der Tabelle „Erklärte Gesamtvarianz“ ist ersichtlich, dass vier Faktoren identifiziert wurden, die gemeinsam einen Eigenwert von über 1 haben und zusammen 63,998 % der Gesamtvarianz erklären. Diese vier Faktoren lassen sich inhaltlich wie folgt beschreiben. Der erste Faktor beinhaltet Elemente der regenerativen Stressbewältigung. Der zweite Faktor beschreibt Elemente der sozialen Unterstützung. Der dritte Faktor könnte sich auf die problembezogene Bewältigung beziehen und der vierte Faktor als emotionsbezogene Stressbewältigung bezeichnet werden.⁴²²

Eine weitere Faktorenanalyse wurde zu den Items des *Stresserlebens* im Fragebogen erstellt. Die Berechnungen sind dem Anhang zu entnehmen.⁴²³ Genau wie für die Berechnung der Faktorenanalyse zu den Items für „Umgang mit Stress“ wurden auch hier die Items nicht berücksichtigt, deren Ausschluss zu einem verbesserten Wert des Cronbachs Alpha geführt haben. Dies sind „Ich leide häufig unter Kopfschmerzen“ und „Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann“. Die verbleibenden Items ergeben einen KMO-Wert von .818.⁴²⁴ Die Tabelle „Erklärte Gesamtvarianz“ stellt dar, dass sechs Faktoren einen Eigenwert von über 1 ausweisen und zusammen 62,926 % der Gesamtvarianz erklären. Der erste Faktor beschreibt Elemente der Überforderung. Der zweite Faktor umfasst den Einfluss auf die Motivation bzw. den Antrieb der Befragten. Der dritte Faktor ist nicht durch einen eindeutigen Überbegriff gekennzeichnet, lässt jedoch auf eine sentimentale Stimmung schließen. Der vierte Faktor beschreibt Elemente der Aggressivität. Der fünfte Faktor ist zum einen gekennzeichnet durch die körperliche Ebene. Zum anderen laden mit einem deutlich geringeren Wert auch Items auf den Faktor, die auf ein positives Stresserleben deuten lassen. Der sechste Faktor drückt den Einfluss auf den Schlaf aus.⁴²⁵

Die Faktorenanalyse zu den Items für den *Umgang mit Stress im beruflichen Alltag* weist einen KMO-Wert von .577 auf.⁴²⁶ Für die Berechnung wurden keine Items ausgeschlossen. Die Ergebnisse befinden sich im Anhang. Die Tabelle der erklärten Gesamtvarianz zeigt auf, dass insgesamt drei Faktoren einen Eigenwert von über 1 aufweisen und 55,215 % der Gesamtvarianz erklären. Der erste Faktor könnte inhaltlich dem regenerativen Stressmanagement entsprechen. Der zweite Faktor umfasst das instrumentelle Stressmanagement. Der dritte Faktor könnte sich auf Elemente beziehen, die inhaltlich die Konzentration auf den Stressor beschreiben.⁴²⁷

⁴²² Vgl. Anhang S. 75 ff.

⁴²³ Vgl. Anhang S. 79 ff.

⁴²⁴ Vgl. Anhang S. 79.

⁴²⁵ Vgl. Anhang S. 79 ff.

⁴²⁶ Vgl. Anhang S. 84.

⁴²⁷ Vgl. Anhang S. 84 ff.

Die Durchführung der Faktorenanalyse zu den *positiven Effekten des TrophoTrainings* ergibt einen KMO-Wert von .905.⁴²⁸ Das Item „Ich konnte keinen positiven Effekt spüren“ wurde in der Berechnung ausgeschlossen. Die Tabelle der erklärten Gesamtvarianz zeigt, dass ein Faktor bereits 60,654 % der Gesamtvarianz erklärt. Damit laden alle Items auf einen Faktor.⁴²⁹

6 Fazit und Ausblick

Stress entsteht durch ein Ungleichgewicht an wahrgenommenen Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten einer Person.⁴³⁰ Anhaltende Stressphasen haben negative Auswirkungen auf den Körper sowie die Psyche des Menschen.⁴³¹ Individuelle Schutzfaktoren und Strategien zur Stressbewältigung beeinflussen den Umgang mit Stress sowie das Stresserleben von Personen.⁴³² Das TrophoTraining stellt eine mögliche Maßnahme zur Stressbewältigung dar und ist Bestandteil des regenerativen Stressmanagements.⁴³³ Das Verfahren hat das Ziel, die Fähigkeiten im Umgang mit Stress zu stärken und stressreiche Situationen im Alltag zu vermeiden.⁴³⁴ Darüber hinaus wird das Körper- und Selbstbewusstsein sowie die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst gestärkt.⁴³⁵ Der Einfluss des TrophoTrainings auf den Umgang mit Stress sowie das Stresserleben wurde in der vorliegenden Masterarbeit evaluiert. Weiterhin wurde die Wirksamkeit des Trophotraining untersucht sowie eine mögliche Ableitung des Verfahrens für die berufliche Praxis dargestellt.

Die in diesem Zusammenhang aufgestellten Leitfragen können wie folgt beantwortet werden:

- 1) Welche Maßnahmen nutzen die Menschen im Umgang mit Stress? Die Befragten nutzen im Umgang mit Stress vor allem die Maßnahmen:
 - a. Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe
 - b. Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen

⁴²⁸ Vgl. Anhang S. 88.

⁴²⁹ Vgl. Anhang S. 88 ff.

⁴³⁰ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 12.; Litzcke/ Schuh/ Pletke (2013), S. 8 ff.

⁴³¹ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 58.

⁴³² Vgl. Heinrichs/ Stächele/ Domes (2015), S. 24.; Kaluza (2018), S. 51 ff.

⁴³³ Vgl. Patzelt (2015), S. 37.

⁴³⁴ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 16 ff.

⁴³⁵ Vgl. Derbolowsky (2014), S. 106 ff.

- c. Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege
 - d. Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen
 - e. Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/ Partnerin
 - f. Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen
 - g. Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen
- 2) Welche Entspannungstechniken werden zur Stressbewältigung angewendet?
Die Befragten wenden zur Bewältigung von Stress vor allem die Entspannungstechniken Fitness/Ausdauersport, TrophoTraining, Atemübungen sowie Achtsamkeitsübungen an.
- 3) Welche positiven Effekte werden durch das TrophoTraining erreicht? Die Befragten geben an, dass sie sich durch die Anwendung des TrophoTrainings gelassener, entspannter und ruhiger fühlen und einen achtsameren Umgang mit sich selbst erreichen konnten.
- 4) Kann das TrophoTraining auch für die berufliche Praxis angewendet werden?
Nach der subjektiven Einschätzung der Befragten ist das TrophoTraining in der beruflichen Praxis sinnvoll. 81,9 % der Teilnehmer des TrophoTrainings wenden dies bereits im Berufsalltag an.

Darüber hinaus ergeben die Hypothesen folgende Ergebnisse:

- 1) Es lassen sich Unterschiede in der Stressbewältigung zwischen den Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern des TrophoTrainings erkennen. Diese beziehen sich auf die Anwendung von Stressbewältigungsstrategien und auf die Bewältigung von Stress durch Hilfe von Außen.
- 2) Es liegen Unterschiede im Stresserleben vor. Hier sind die negativen Gefühle jedoch häufiger bei den Teilnehmern des TrophoTrainings zu finden.
- 3) Der Einfluss der Regelmäßigkeit der Anwendung ist nicht eindeutig ersichtlich.
- 4) Ein signifikanter Unterschied zwischen den Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern ergibt sich auch hinsichtlich des Umgangs mit Stress im beruflichen Alltag. Dieser Unterschied bezieht sich auf den Einsatz von Entspannungsübungen oder anderen Stressbewältigungsstrategien. Aufgrund des schlechten Cronbachs Alpha für die Variable „Umgang mit Stress im beruflichen Alltag“ ist die Interpretierbarkeit jedoch zu hinterfragen.

Im Hinblick auf die vorliegenden Ergebnisse sowie die aufgezeigten Kritikpunkte im Diskussionsteil ist diese Masterarbeit als Anregung für weitere Untersuchungen zur Wirksamkeit des TrophoTrainings zu verstehen. Für die Befragung wurde aufgrund der zeitlichen Begrenzung der Masterarbeit ein Format mit einmaligem Messzeitpunkt gewählt, welches im Rahmen der Masterarbeit durchführbar war. Dadurch ergeben sich einige Kritikpunkte. Diese wurden im Diskussionsteil bereits aufgezeigt. Es lassen sich jedoch verschiedene Anregungen für weitere Untersuchungen zur Wirksamkeit des TrophoTrainings ableiten. Bspw. sollten bei nächsten Untersuchungen zwei Messzeitpunkte, vor und nach der Teilnahme am TrophoTraining, berücksichtigt werden. Ebenso dient die Masterarbeit als Grundlage für weiterführende Studien hinsichtlich des Einsatzes des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis. Einhergehend mit den steigenden Leistungsansprüchen und den wachsenden Belastungen aus der Arbeitswelt, nimmt Stress einen immer größeren Anteil im Leben der Menschen ein.⁴³⁶ Aus dem Theorieteil geht hervor, dass der Stressreduktion im Zuge des betrieblichen Gesundheitsmanagements noch relativ wenig Beachtung zukommt.⁴³⁷ Ergebnisse des DAK-Gesundheitsreports zeigen, dass viele Arbeitgeber keine Maßnahmen einsetzen, um die psychischen Belastungen der Mitarbeiter zu reduzieren.⁴³⁸ Vor dem Hintergrund der in der Einleitung dargestellten Belastungsfaktoren aus der Arbeitsumwelt und der Tatsache, dass der Erfolg eines Unternehmens stark von dem Leistungsverhalten der Mitarbeiter abhängt, sollten die Unternehmen in Zukunft verstärkt versuchen, die Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz zu eliminieren und Stress zu reduzieren.⁴³⁹ Das TrophoTraining könnte eine geeignete Maßnahme im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sein. Mit der durchgeführten Befragung konnte bereits nachgewiesen werden, dass die meisten Teilnehmer des TrophoTrainings das Verfahren im beruflichen Kontext anwenden und dies auch für sinnvoll halten. Ebenso gaben die Nicht-Teilnehmer mit einem Anteil von 85,9% an, dass sie am TrophoTraining teilnehmen würden, wenn sie durch ihren Arbeitgeber die Möglichkeit dazu erhalten. Auf dieser Grundlage wäre es wünschenswert weiterführende Studien durchzuführen und zu überprüfen, ob der Einsatz des TrophoTrainings beruflich begründetes Stressaufkommen reduzieren kann. Dies könnte bspw. unter Einbezug von Kontrollgruppen am Arbeitsplatz möglich sein.

⁴³⁶ Vgl. Rensing/ Koch/ Rippe (2006), S. 1.

⁴³⁷ Vgl. Bernhard/ Wermuth (2011), S. 27.

⁴³⁸ Vgl. DAK Gesundheitsreport (2013), S. 100.

⁴³⁹ Vgl. Poppelreuter/ Mierke (2012), S. 13.

Literaturverzeichnis

Bücher und Monografien

- Allenspach, M./ Brechbühler, A. (2005):** Stress am Arbeitsplatz- Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention. 1. Auflage. Verlag Hans Huber. Bern. 2005.
- Amelang, M./ Bartussek, D./ Stemmler, G./ Hagemann, D. (2006):** Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung. 6. Auflage. W. Kohlhammer Verlag. Stuttgart. 2006.
- Bernhard, H./ Wermuth, J. (2011):** Stressprävention und Stressabbau- Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. 1. Auflage. Beltz Verlag. Weinheim. 2011.
- Bliesener, T. (1988):** Stressresistenz und die kognitive Konstruktion sozialer Ressourcen. 1988. Inauguraldissertation. Bielefeld: Universität Bielefeld.
- Cooper, C.L./ Flint- Taylor, J./ Pearn, M. (2017):** Resilienz als Erfolgsfaktor- Nachhaltige Strategien für die Arbeitswelt. 1. Auflage. Junfermann Verlag. Paderborn. 2017.
- Derbolowsky, J. (2014):** TrophoTraining- Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit. 1. Auflage. Junfermann Verlag. Paderborn. 2014.
- Fröhlich- Gildhoff, K./ Rönnau- Böse, M. (2015):** Resilienz. 4. Auflage. Ernst Reinhardt GmbH & Co KG Verlag. München. 2015.
- Heinrichs, M./ Stächele, T./ Domes, G. (2015):** Stress und Stressbewältigung. 1. Auflage. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG. Göttingen. 2015.
- Hofmann, E. (2013):** Erfolgreiches Stressmanagement. 1. Auflage. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG. Göttingen. 2013.
- Kaluza, G. (2018):** Stressbewältigung- Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 4. Auflage. Springer Verlag. Berlin, Heidelberg. 2018.
- Kirschner, Dr. Wolf/ Heinisch, M. (2010):** Evaluation des TrophoTrainings- Bericht. FB+E Forschung, Beratung + Evaluation GmbH. Berlin. 2010.
- Kraft, H. (2004):** Autogenes Training- Handbuch für die Praxis. 4. Auflage. Deutscher Ärzte-Verlag. Köln. 2004.
- Lanz, A.H. (1998):** Die stressfreie Organisation. 1. Auflage. SmartBooks Publishing AG. Kilchberg. 1998.
- Lazarus, R. (1966):** Psychological Stress and the Coping Process. 1. Auflage. McGraw-Hill Book Company. USA. 1966
- Leonhardt, J. (2016):** Stressmanagement- Mit wenig Druck mehr erreichen. 1. Auflage. Beltz Verlag. Weinheim. 2016.

Leonhart, Dr. Rainer (2017): Lehrbuch Statistik- Einstieg und Vertiefung; 4. Auflage; Hogrefe Verlag; Bern; 2017.

Litzcke, S./ Schuh, H./ Pletke, M. (2013): Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. 6. Auflage. Springer Verlag. Berlin, Heidelberg. 2013.

Nerdinger, F. W./ Blickle, G./ Schaper, N. (2011): Arbeits- und Organisationspsychologie. 2. Auflage. Springer Medizin Verlag. Berlin Heidelberg. 2011.

Olpe, H. R./ Seifritz, E. (2014): Bis er uns umbringt? - Wie Stress die Gesundheit attackiert – und wie wir uns schützen können. 1. Auflage. Verlag Hans Huber. Bern. 2014.

Poppelreuter, Dr. S./ Mierke, Dr. K. (2012): Psychische Belastungen am Arbeitsplatz - Ursachen-Wirkungen-Handlungsmöglichkeiten. 4. Auflage. Erich Schmidt Verlag. Berlin. 2012.

Rensing, L./ Koch, M./ Rippe, B./ Rippe, V. (2006): Mensch im Stress- Psyche, Körper, Moleküle. 1. Auflage. Elsevier GmbH. München. 2006.

Reschke, K./ Schröder, H. (2010): Optimistisch den Stress meistern. 2. Auflage. Dgvt-Verlag. Tübingen. 2010.

Scherer, K. R./ Wallbott, H. G./ Tolkmitt, F. J./ Bergmann, G. (1985): Die Stressreaktion: Physiologie und Verhalten. 1. Auflage. Verlag für Psychologie. Göttingen. 1985.

Schultz, J.H. (1987): Das Autogene Training- Konzentrierte Selbstentspannung. 1. Auflage. Georg Thieme Verlag. Stuttgart. 1987.

Schulz, P./ Jansen, L. J. (2007): Stress-Resistenz-Training (SRT)- Manual zum Gruppentrainingsprogramm zur Verbesserung der Stressresistenz. Verlag Dr. Kovac. Hamburg. 2007.

Stetter, F./ Kupper, S. (1998): Autogenes Training- Qualitative Meta-Analyse kontrollierter klinischer Studien und Beziehungen zur Naturheilkunde. S. Karger GmbH. Freiburg. 1998.

Internetquellen

DAK (2013): DAK- Gesundheitsreport 2013. Online im Internet unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/255730/umfrage/sensibilitaet-von-arbeitgebern-fuer-die-psychischen-belastungen-der-beschaefigten/>. Aufgerufen am 06.08.2018.

Hartig, J./ Jude, N. (o. J.): Reliabilitätsanalyse mit SPSS; online im Internet unter:<http://user.uni-frankfurt.de/~johartig/TK/handouts/Skalenanalyse.pdf>; aufgerufen am 20.09.2018.

Klopp, E. (o.J.): Explorative Faktorenanalyse- Methoden; online im Internet unter: <http://www.eric-klopp.de/texte/methoden/14-explorative-faktorenanalyse>; aufgerufen am 20.09.2018

Rammstedt, B. (2004): Zur Bestimmung der Güte von Multi-Item- Skalen: Eine Einführung. Online im Internet unter: https://www.gesis.org/fileadmin/upload/forschung/publikationen/gesis_reihen/howto/how-to12br.pdf. Aufgerufen am 22.09.2018.

Satow, L. (2012): Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skaldokumentation. Online im Internet unter: <http://www.drSATOW.de>. Aufgerufen am 01.07.2018.

Techniker Krankenkasse (2016): Umfrage der Technikerkrankenkasse- Entspann dich, Deutschland. Online im Internet unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/649732/umfrage/wahrgenommene-aenderung-des-allgemeinen-stresslevels-in-deutschland-nach-alter/>. Aufgerufen am 06.08.2018.

Zeitschriften

Patzelt, A. (2015): Resilienz und Stressmanagement. Eine Untersuchung des Einflussfaktors Resilienz auf die Stressbewältigung am Arbeitsplatz. Erschienen in: Wirtschaftspsychologie. Heft 4-2015, S. 33-43.

Thielsch, M. T./ Weltzin, S. (2009): Online-Befragungen in der Praxis. Erschienen in: T.Brandenburg & M. T. Thielsch (Hrsg.). Praxis der Wirtschaftspsychologie: Themen und Fallbeispiele für Studium und Praxis (S. 69-85). Münster: MV Wissenschaft.

Anhang

Dokumentation der Auswertung des Fragebogens

Deskriptive Abfrage nach männlichen und weiblichen Teilnehmern

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	136
	Fehlend	0

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	weiblich	86	63,2	63,2	63,2
	männlich	50	36,8	36,8	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 8: Verteilung der Probanden nach Geschlecht.⁴⁴⁰

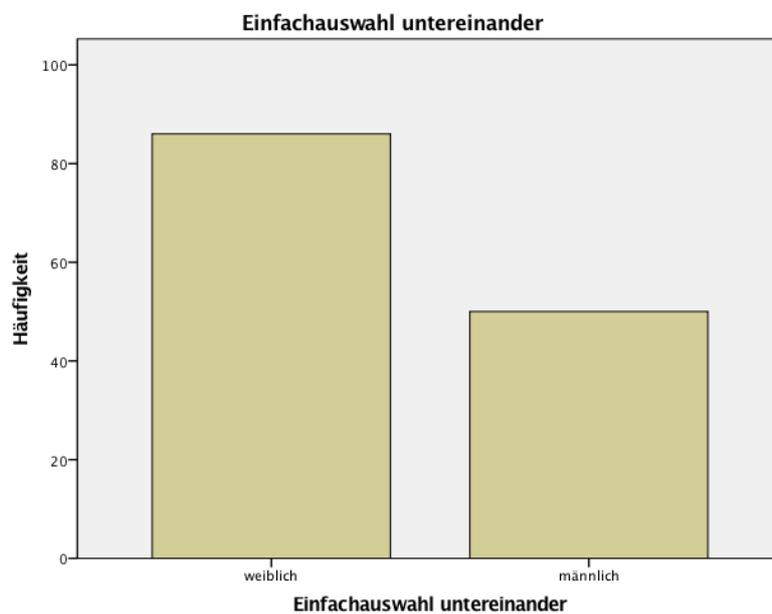


Abbildung 9: Darstellung der Verteilung der Probanden nach Geschlecht.⁴⁴¹

⁴⁴⁰ Auszug aus SPSS.

⁴⁴¹ Auszug aus SPSS.

Deskriptive Abfrage nach dem Alter der Probanden

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	136
	Fehlend	0
Mittelwert		3,50

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	unter 20 Jahre	1	,7	,7	,7
	20 - 30 Jahre	35	25,7	25,7	26,5
	31 - 40 Jahre	38	27,9	27,9	54,4
	41 - 50 Jahre	27	19,9	19,9	74,3
	51 - 60 Jahre	27	19,9	19,9	94,1
	über 60 Jahre	8	5,9	5,9	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 10: Tabellarische Darstellung der Altersstruktur der Probanden.⁴⁴²

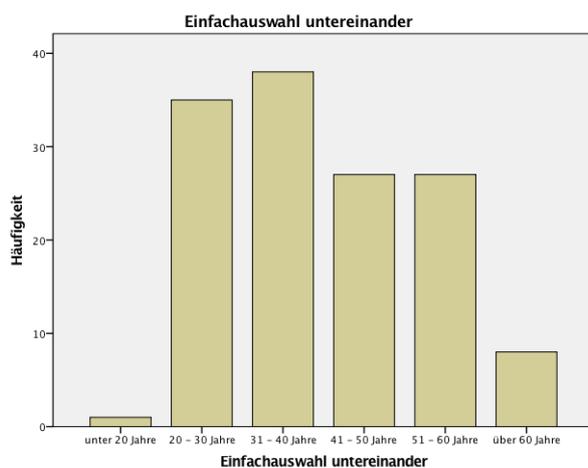


Abbildung 11: Deskriptive Darstellung der Altersstruktur der Probanden.⁴⁴³

Deskriptive Abfrage nach Studium oder Berufsausbildung der Teilnehmer (m/w)

Verarbeitete Fälle

Fälle					
Gültig		Fehlend		Gesamt	
N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent

⁴⁴² Auszug aus SPSS.

⁴⁴³ Auszug aus SPSS.

Einfachauswahl untereinander *	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Einfachauswahl untereinander						

Einfachauswahl untereinander * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

Anzahl

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		weiblich	männlich	
Einfachauswahl untereinander	Ausbildung	17	8	25
	Fachwirt	2	2	4
	Meister	1	3	4
	Bachelor	14	6	20
	Master	9	6	15
	Diplom	15	13	28
	Promotion	6	8	14
	Sonstiges:	22	4	26
Gesamt		86	50	136

Abbildung 12: Deskriptive Darstellung der Berufsausbildung nach Geschlecht der Probanden.⁴⁴⁴

Sonstiges:

Statistiken

Sonstiges:

N	Gültig	136
	Fehlend	0

Sonstiges:

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	-99	111	81,6	81,6	81,6
	2 Ausbildungsberufe	1	,7	,7	82,4
	Abitur	1	,7	,7	83,1
	Angestellte	1	,7	,7	83,8
	Approbation	1	,7	,7	84,6
	Beamter	1	,7	,7	85,3
	Büroangestellte	1	,7	,7	86,0
	Dualer Student	1	,7	,7	86,8
	Erzieherin	1	,7	,7	87,5
	Fachabitur	1	,7	,7	88,2

⁴⁴⁴ Auszug aus SPSS.

Fachkauffrau	1	,7	,7	89,0
Lehramt	2	1,5	1,5	90,4
Lehramtsstudium	2	1,5	1,5	91,9
Staatsexamen	7	5,1	5,1	97,1
Staatsexamina	1	,7	,7	97,8
Studium	1	,7	,7	98,5
Techniker	1	,7	,7	99,3
Technikerin	1	,7	,7	100,0
Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 13: Tabelle zur Übersicht über die Antwortmöglichkeit "Sonstiges".⁴⁴⁵

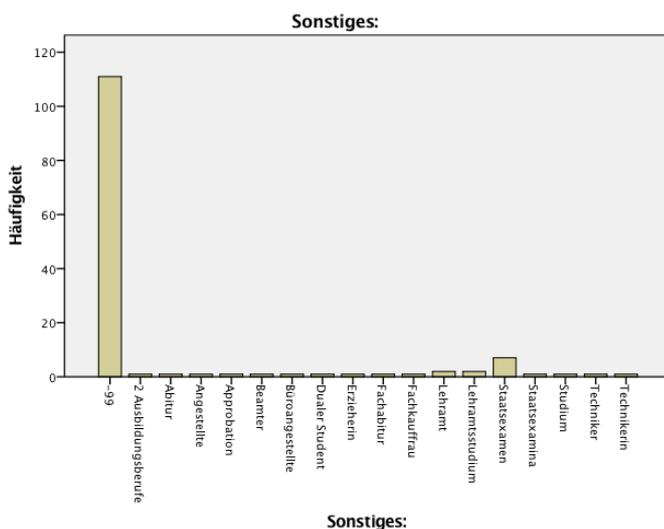


Abbildung 14: Balkendiagramm zur Übersicht über „Sonstiges“.⁴⁴⁶

Deskriptive Abfrage nach Teilnehmern am TT

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	136
	Fehlend	0

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	72	52,9	52,9	52,9
	Nein	64	47,1	47,1	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 15: Tabellarische Darstellung zur Verteilung der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer am TrophoTraining.⁴⁴⁷

⁴⁴⁵ Auszug aus SPSS.

⁴⁴⁶ Auszug aus SPSS.

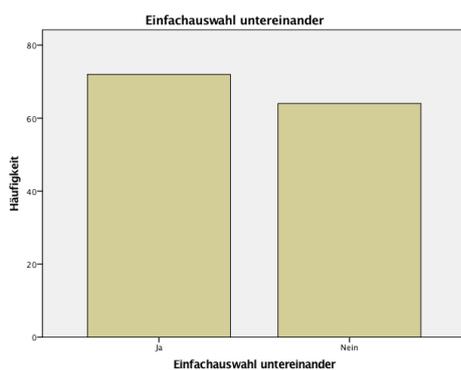


Abbildung 16: Verteilung der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer am TrophoTraining.⁴⁴⁸

Alter untergliedert in Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer

Verarbeitete Fälle

	Fälle		Fehlend		Gesamt	
	Gültig		N	Prozent	N	Prozent
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Einfachauswahl untereinander *	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Einfachauswahl untereinander						

Einfachauswahl untereinander * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

Anzahl

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja	Nein	
Einfachauswahl untereinander	unter 20 Jahre	0	1	1
	20 - 30 Jahre	5	30	35
	31 - 40 Jahre	19	19	38
	41 - 50 Jahre	22	5	27
	51 - 60 Jahre	20	7	27
	über 60 Jahre	6	2	8
Gesamt		72	64	136

Abbildung 17: Darstellung der Altersstruktur in Abhängigkeit von der Teilnahme oder Nicht-Teilnahme am TrophoTraining.⁴⁴⁹

⁴⁴⁷ Auszug aus SPSS.

⁴⁴⁸ Auszug aus SPSS.

⁴⁴⁹ Auszug aus SPSS.

Geschlecht in Abhängigkeit von der Teilnahme am TrophoTraining

Verarbeitete Fälle

	Fälle					
	Gültig		Fehlend		Gesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Einfachauswahl untereinander *	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Einfachauswahl untereinander						

Einfachauswahl untereinander * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

Anzahl

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja	Nein	
Einfachauswahl untereinander	weiblich	43	43	86
	männlich	29	21	50
Gesamt		72	64	136

Abbildung 18: Darstellung des Geschlechts in Abhängigkeit von der Teilnahme am TrophoTraining.⁴⁵⁰

Wie viele der Nicht-Teilnehmer kennen das TrophoTraining?

Verarbeitete Fälle

	Fälle					
	Gültig		Fehlend		Gesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Einfachauswahl untereinander *	64	47,1%	72	52,9%	136	100,0%
Einfachauswahl untereinander						

⁴⁵⁰ Auszug aus SPSS.

Einfachauswahl untereinander * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

Anzahl

		Einfachauswahl untereinander	
		Nein	Gesamt
Einfachauswahl untereinander	Ja	2	2
	Nein	62	62
Gesamt		64	64

Abbildung 19: Kenntnis der Nicht-Teilnehmer über das TrophoTraining.⁴⁵¹

Kapitel 4.1: Auswertungen

Wie hoch schätzen Sie Ihre aktuelle Stressbelastung im Alltag ein?

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	136
	Fehlend	0
Standardabweichung		1,100

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Gering	8	5,9	5,9	5,9
	Mittelmäßig	37	27,2	27,2	33,1
	Eher hoch	44	32,4	32,4	65,4
	Hoch	31	22,8	22,8	88,2
	Sehr hoch	16	11,8	11,8	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 20: Tabellarische Darstellung zur Stressbelastung der Befragten.⁴⁵²

⁴⁵¹ Auszug aus SPSS.

⁴⁵² Auszug aus SPSS.

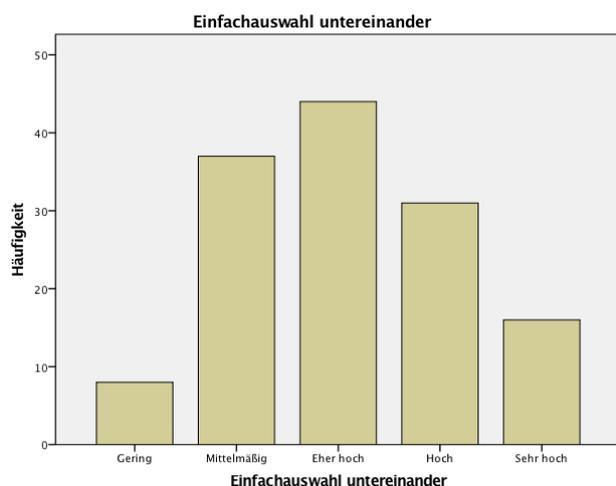


Abbildung 21: Grafische Darstellung zur Stressbelastung der Befragten.⁴⁵³

Auswertung zum Umgang mit Stress

	Verarbeitete Fälle					
	Eingeschlossen		Fälle Ausgeschlossen		Insgesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%

⁴⁵³ Auszug aus SPSS.

Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Alkoholkonsum.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Zigarettenkonsum.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%

Abbildung 22: Verarbeitete Fälle.⁴⁵⁴

Bericht

	Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen	Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe	Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen	Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt	Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege	Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen	Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen
Mittelwert	2,71	2,15	2,32	3,20	2,56	2,82	3,63
N	136	136	136	136	136	136	136
Std.-Abweichung	1,074	,931	1,053	,995	1,166	1,130	1,641

⁴⁵⁴ Auszug aus SPSS.

Bericht						
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Alkoholkonsum	Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Zigarettenkonsum.	
3,43	2,74	2,73	4,38	4,82	5,63	
136	136	136	136	136	136	
1,927	1,294	1,662	1,818	1,529	1,102	

Abbildung 23: Mittelwertberechnung zum Umgang mit Stress.⁴⁵⁵

Durch welche Belastungen in Ihrer Arbeitsumwelt fühlen Sie sich gestresst?

Verarbeitete Fälle

	Fälle					
	Eingeschlossen		Ausgeschlossen		Insgesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Schwere/ komplexe Aufgaben	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Zeitdruck/ Termindruck	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
unfreundliche, nervige Kunden	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
zu vieles auf einmal/ alles gleichzeitig erledigen	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
zu viel Arbeit/ zu hohes Arbeitspensum	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ärger mit Kollegen, Mitarbeitern oder Vorgesetzten	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
zu viele/ unnötige Besprechungen	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
zu viele eingehende E-mails	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%

⁴⁵⁵ Auszug aus SPSS.

Leistungsdruck auf der Arbeit	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Informationsflut	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
ständige Erreichbarkeit	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%

Abbildung 24: Verarbeitete Fälle.⁴⁵⁶

Bericht

	Schwere/ komplexe Aufgaben	Zeitdruck / Termin- druck	Un- freund- liche, nervige Kunden	zu vieles auf einmal/ alles gleich- zeitig erledigen	zu viel Arbeit/ zu hohes Arbeits- pensu m	Ärger mit Kollegen, Mit- arbeitern oder Vor- gesetzten	zu viele/ unnötige Besprech- ungen	zu viele ein- geh- end e E- mail s	Leis- tungs- druck auf der Arbeit	Infor- matio ns-flut	Stän- dige Er- reich- bar- keit
Mittelwert	3,54	2,57	3,88	2,43	2,81	3,93	3,85	3,71	3,49	3,25	3,54
N	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136
Standard- abweichung	1,398	1,209	1,483	1,197	1,262	1,631	1,495	1,623	1,339	1,509	1,655

Abbildung 25: Bericht zur Mittelwertbetrachtung der Belastungen aus der Arbeitsumwelt der Befragten.⁴⁵⁷

Auswertung zum Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

	Verarbeitete Fälle					
	Eingeschlossen		Ausgeschlossen		Insgesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Regelmäßige Pausen.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Effizientes Zeitmanagement.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich versuche, noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%

⁴⁵⁶ Auszug aus SPSS.

⁴⁵⁷ Auszug aus SPSS.

Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%
Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport.	136	100,0%	0	0,0%	136	100,0%

Abbildung 26: Verarbeitete Fälle. ⁴⁵⁸

Bericht

	Regelmäßige Pausen	Effizientes Zeitmanagement	Ich versuche, noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren	Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen	Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen	Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an	Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport.
Mittelwert	2,78	2,32	3,18	3,43	3,45	3,24	3,27	2,48
N	136	136	136	136	136	136	136	136
Std.-Abweichung	1,402	,892	1,260	1,484	1,614	1,810	1,556	1,471

Abbildung 27: Mittelwertberechnung zur Auswertung des Umgangs mit Stress im beruflichen Alltag. ⁴⁵⁹

⁴⁵⁸ Auszug aus SPSS.

Wie häufig wenden Sie Entspannungstechniken an?

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	136
	Fehlend	0
Standardabweichung		2,041

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	0	1	,7	,7	,7
	Nie.	15	11,0	11,0	11,8
	Unregelmäßig/ Selten.	26	19,1	19,1	30,9
	Einmal im Monat.	3	2,2	2,2	33,1
	Mehrmals im Monat.	19	14,0	14,0	47,1
	Mehrmals in der Woche.	32	23,5	23,5	70,6
	Einmal am Tag.	16	11,8	11,8	82,4
	Mehrmals am Tag.	24	17,6	17,6	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 28:Häufigkeit der Anwendung von Entspannungstechniken.⁴⁶⁰

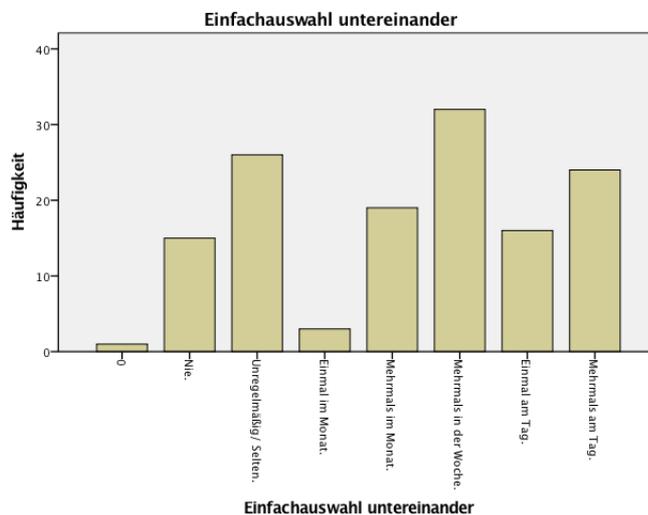


Abbildung 29:Übersicht zur Anwendung von Entspannungstechniken.⁴⁶¹

⁴⁵⁹ Auszug aus SPSS.

⁴⁶⁰ Auszug aus SPSS.

⁴⁶¹ Auszug aus SPSS.

Welche Entspannungstechniken wenden Sie an?

Statistiken

		Auto- genes Training	Fitness/ Aus- dauer- sport	Atem- übungen	Acht- samkeits- übungen	PME	Tropho- training	Yoga	Medi- tation	Andere:
N	Gültig	136	136	136	136	136	136	136	136	136
	Fehlend	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Standard- abweichung		,314	,500	,435	,421	,250	,500	,395	,323	,355

Abbildung 30: Statistik zur Anwendung von Entspannungstechniken.⁴⁶²

Autogenes Training

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	121	89,0	89,0	89,0
	quoted	15	11,0	11,0	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 31: Anwendung des Autogenen Trainings.⁴⁶³

Fitness/ Ausdauersport

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	62	45,6	45,6	45,6
	quoted	74	54,4	54,4	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 32: Anwendung von Fitness/ Ausdauersport.⁴⁶⁴

Atemübungen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	102	75,0	75,0	75,0

⁴⁶² Auszug aus SPSS.

⁴⁶³ Auszug aus SPSS.

⁴⁶⁴ Auszug aus SPSS.

	quoted	34	25,0	25,0	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 33: Anwendung von Atemübungen.⁴⁶⁵

Achtsamkeitsübungen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	105	77,2	77,2	77,2
	quoted	31	22,8	22,8	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 34: Anwendung von Achtsamkeitsübungen.⁴⁶⁶

Progressive Muskelentspannung

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	127	93,4	93,4	93,4
	quoted	9	6,6	6,6	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 35: Anwendung von Progressiver Muskelentspannung.⁴⁶⁷

Trophotraining

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	73	53,7	53,7	53,7
	quoted	63	46,3	46,3	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 36: Anwendung des TrophoTrainings.⁴⁶⁸

Yoga

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	110	80,9	80,9	80,9

⁴⁶⁵ Auszug aus SPSS.

⁴⁶⁶ Auszug aus SPSS.

⁴⁶⁷ Auszug aus SPSS.

⁴⁶⁸ Auszug aus SPSS.

	quoted	26	19,1	19,1	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 37: Anwendung von Yoga.⁴⁶⁹

Meditation

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	120	88,2	88,2	88,2
	quoted	16	11,8	11,8	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 38: Anwendung von Meditation.⁴⁷⁰

Andere:

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	not quoted	116	85,3	85,3	85,3
	quoted	20	14,7	14,7	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 39: Häufigkeitsverteilung.⁴⁷¹

Andere:

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Zhineng	1	,7	,7	,7
	Qigong				
	-99	117	86,0	86,0	86,8
	Flow Movement / Aktive Meditation	1	,7	,7	87,5
	Gartenarbeiten Und inne halten	1	,7	,7	88,2
	Gärtnern	1	,7	,7	89,0
	Gebet	1	,7	,7	89,7
	Golf	1	,7	,7	90,4
	Hausbauen	1	,7	,7	91,2

⁴⁶⁹ Auszug aus SPSS.

⁴⁷⁰ Auszug aus SPSS.

⁴⁷¹ Auszug aus SPSS.

Klavierspielen	1	,7	,7	91,9
laut Musik hören	1	,7	,7	92,6
Meridian-Energie-Techniken	1	,7	,7	93,4
Netflix	1	,7	,7	94,1
Pilates	1	,7	,7	94,9
Pilates Allegro	1	,7	,7	95,6
Reiten	1	,7	,7	96,3
Singen	1	,7	,7	97,1
Sport	1	,7	,7	97,8
Tai chi	1	,7	,7	98,5
Tanzen	1	,7	,7	99,3
Tiefenentspannung	1	,7	,7	100,0
Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 40: Anwendung nicht aufgeführter Möglichkeiten der Entspannung.⁴⁷²

Wann haben Sie am TrophoTraining teilgenommen?

Verarbeitete Fälle

	Fälle					
	Gültig		Fehlend		Gesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Einfachauswahl untereinander *	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Einfachauswahl untereinander						

Abbildung 41: Verarbeitete Fälle.⁴⁷³

⁴⁷² Auszug aus SPSS.

⁴⁷³ Auszug aus SPSS.

Einfachauswahl untereinander * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

Anzahl

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja		
Einfachauswahl untereinander	vor weniger als 3 Monaten	3	9	9
	vor weniger als 6 Monaten	6	7	7
	vor weniger als 1 Jahr		7	7
	vor mehr als einem Jahr		49	49
Gesamt			72	72

Abbildung 42: Übersicht zur zeitlichen Einordnung der Teilnehmer am TrophoTraining.⁴⁷⁴

In welchen Lebensbereichen wird das TrophoTraining angewendet?

Verarbeitete Fälle

	Fälle Gültig		Fehlend		Gesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Finanzen/ Geldsorgen * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Arbeits-/Ausbildungsplatz, Studium (Aufgaben, Kollegen etc.) * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Familie * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Gesundheit * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%

⁴⁷⁴ Auszug aus SPSS.

Freizeitstress Einfachauswahl untereinander	* 72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Stress durch persönliche Erwartungen Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%

Abbildung 43: Verarbeitete Fälle zu den Lebensbereichen, in denen das TrophoTraining zum Einsatz kommt.⁴⁷⁵

Finanzen/ Geldsorgen * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja		
Finanzen/ Geldsorgen	not quoted	Anzahl	58	58
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	80,6%	80,6%
	quoted	Anzahl	14	14
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	19,4%	19,4%
Gesamt		Anzahl	72	72
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	100,0%	100,0%

Abbildung 44: Lebensbereich Finanzen/ Geldsorgen.⁴⁷⁶

Arbeits-/Ausbildungsplatz, Studium (Aufgaben, Kollegen etc.) * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja		
Arbeits-/Ausbildungsplatz, Studium (Aufgaben, Kollegen etc.)	not quoted	Anzahl	10	10
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	13,9%	13,9%

⁴⁷⁵ Auszug aus SPSS.

⁴⁷⁶ Auszug aus SPSS.

	quoted	Anzahl	62	62
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	86,1%	86,1%
Gesamt		Anzahl	72	72
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	100,0%	100,0%

Abbildung 45: Lebensbereich Arbeits-/ Ausbildungsplatz, Studium.⁴⁷⁷

Familie * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja		
Familie	not quoted	Anzahl	36	36
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	50,0%	50,0%
	quoted	Anzahl	36	36
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	50,0%	50,0%
Gesamt		Anzahl	72	72
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	100,0%	100,0%

Abbildung 46: Lebensbereich Familie.⁴⁷⁸

Gesundheit * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja		
Gesundheit	not quoted	Anzahl	41	41
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	56,9%	56,9%
	quoted	Anzahl	31	31

⁴⁷⁷ Auszug aus SPSS.

⁴⁷⁸ Auszug aus SPSS.

	% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	43,1%	43,1%
Gesamt	Anzahl	72	72
	% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	100,0%	100,0%

Abbildung 47: Lebensbereich Gesundheit. ⁴⁷⁹

Freizeitstress * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja		
Freizeitstress	not quoted	Anzahl	59	59
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	81,9%	81,9%
	quoted	Anzahl	13	13
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	18,1%	18,1%
Gesamt		Anzahl	72	72
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	100,0%	100,0%

Abbildung 48: Lebensbereich Freizeit. ⁴⁸⁰

Stress durch persönliche Erwartungen * Einfachauswahl untereinander Kreuztabelle

		Einfachauswahl untereinander		Gesamt
		Ja		
Stress durch persönliche Erwartungen	not quoted	Anzahl	32	32
		% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	44,4%	44,4%
	quoted	Anzahl	40	40

⁴⁷⁹ Auszug aus SPSS.

⁴⁸⁰ Auszug aus SPSS.

	% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	55,6%	55,6%
Gesamt	Anzahl	72	72
	% innerhalb von Einfachauswahl untereinander	100,0%	100,0%

Abbildung 49: Stress durch persönliche Erwartungen.⁴⁸¹

Aus welchem Grund haben Sie am TrophoTraining teilgenommen?

Verarbeitete Fälle

	Fälle					
	Eingeschlossen		Ausgeschlossen		Insgesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Erhöhte Stressbelastung im Alltag. * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Stress durch erhöhte Belastungen auf der Arbeit. * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit. * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Schlafstörungen. * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Konzentrationsmangel. * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Erhöhte Neigung zu Aggression. * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Aus Interesse. * Einfachauswahl untereinander	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%

⁴⁸¹ Auszug aus SPSS.

Sonstiges: Einfachauswahl untereinander	* 72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
---	------	-------	----	-------	-----	--------

Abbildung 50: Verarbeitete Fälle.⁴⁸²

Bericht

Einfachauswahl untereinander		Erhöhte Stressbelastung im Alltag	Stress durch erhöhte Belastungen auf der Arbeit	Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit	Schlafstörungen	Konzentrationsmangel	Erhöhte Neigung zu Aggression.	Aus Interesse	Sonstiges:
Ja	Mittelwert	1,65	1,71	1,49	2,07	2,18	2,50	1,68	,53
	N	72	72	72	72	72	72	72	72
	Std.-Abweichung	,981	,911	,839	1,092	1,039	1,088	,932	1,198
Ins-gesamt	Mittelwert	1,65	1,71	1,49	2,07	2,18	2,50	1,68	,53
	N	72	72	72	72	72	72	72	72
	Std.-Abweichung	,981	,911	,839	1,092	1,039	1,088	,932	1,198

Abbildung 51: Mittelwertberechnung für die Gründe der Teilnahme am TrophoTraining.⁴⁸³

Häufigkeitsverteilung zur Antwortmöglichkeit „Sonstiges“:

Statistiken

		Sonstiges:	Sonstiges:
N	Gültig	72	136
	Fehlend	64	0

Sonstiges:

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	0	55	40,4	76,4	76,4

⁴⁸² Auszug aus SPSS.

⁴⁸³ Auszug aus SPSS.

	Trifft genau zu	10	7,4	13,9	90,3
	Keine Angabe	7	5,1	9,7	100,0
	Gesamt	72	52,9	100,0	
Fehlend	-77	64	47,1		
Gesamt		136	100,0		

Abbildung 52: Häufigkeitsverteilung.⁴⁸⁴

Sonstiges:

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	-66	64	47,1	47,1	47,1
	-99	60	44,1	44,1	91,2
	Angebot von Arbeitgeber	1	,7	,7	91,9
	Berufsverband	1	,7	,7	92,6
	Existenzangst	1	,7	,7	93,4
	Gesundheit Herzrasen, Bluthochdruck	1	,7	,7	94,1
	ich bin Trainerin für TrophoTraining	1	,7	,7	94,9
	Kurzatmigkeit	1	,7	,7	95,6
	Pilotprojekt Arbeit	1	,7	,7	96,3
	Platzangst	1	,7	,7	97,1
	Rückenschmerzen	1	,7	,7	97,8
	Trainerausbildung	1	,7	,7	98,5
	Um es meinen Patienten beizubringen	1	,7	,7	99,3
	Weil es sagenhaft wirksam und extrem kurz ist	1	,7	,7	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 53: Auswertung zu den sonstigen Gründen für die Teilnahme am TrophoTraining.⁴⁸⁵

Subjektive positive Effekte des TrophoTrainings

Sind Sie Ihren Zielen durch das TrophoTraining nähergekommen?

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	72
---	--------	----

⁴⁸⁴ Auszug aus SPSS.

⁴⁸⁵ Auszug aus SPSS.

Fehlend	64
---------	----

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja.	45	33,1	62,5	62,5
	Teilweise.	23	16,9	31,9	94,4
	Nein.	2	1,5	2,8	97,2
	Keine Angabe.	2	1,5	2,8	100,0
	Gesamt	72	52,9	100,0	
Fehlend	-77	64	47,1		
Gesamt		136	100,0		

Abbildung 54: Häufigkeitsverteilung zur Zielerreichung des TrophoTrainings.⁴⁸⁶

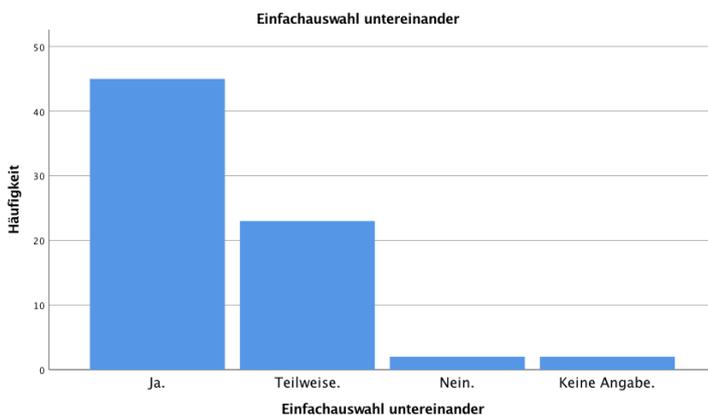


Abbildung 55: Auswertung zu der Frage "Sind Sie Ihren Zielen durch das TrophoTraining nähergekommen?".⁴⁸⁷

Welche Effekte können Sie durch das TrophoTraining spüren?

Verarbeitete Fälle

			Fälle		Insgesamt			
			Eingeschlossen		Ausgeschlossen			
			N	Prozent	N	Prozent		
			N	Prozent	N	Prozent		
Ich kann besser entspannen.			72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Ich bin gelassener.			72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Ich bin ruhiger geworden.			72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Ich gehe achtsamer mit mir um.			72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%

⁴⁸⁶ Auszug aus SPSS.

⁴⁸⁷ Auszug aus SPSS.

Der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper.	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Ich kann mich besser konzentrieren.	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Ich fühle mich fitter.	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Ich kann wieder besser schlafen.	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Ich bin seltener krank.	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%
Ich konnte keinen positiven Effekt spüren.	72	52,9%	64	47,1%	136	100,0%

Abbildung 56: Verarbeitete Fälle.⁴⁸⁸

Bericht

	Ich kann besser entspannen	Ich bin gelassener	Ich bin ruhiger geworden	Ich gehe achtsamer mit mir um	Der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper	Ich kann mich besser konzentrieren
Mittelwert	1,69	1,64	1,78	1,81	2,03	2,18
N	72	72	72	72	72	72
Std.-Abweichung	,850	,793	,755	,882	,964	,939

Ich fühle mich fitter	Ich kann wieder besser schlafen	Ich bin seltener krank	Ich konnte keinen positiven Effekt spüren
2,28	2,39	2,46	3,47
72	72	72	72
1,024	1,042	1,162	1,113

Abbildung 57: Darstellung der Mittelwertbetrachtung zu den subjektiv spürbaren Effekten des TrophoTrainings.⁴⁸⁹

Würden Sie Anderen die Teilnahme am TrophoTraining empfehlen?

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	72
	Fehlend	64

⁴⁸⁸ Auszug aus SPSS.

⁴⁸⁹ Auszug aus SPSS.

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	64	47,1	88,9	88,9
	Teilweise	8	5,9	11,1	100,0
	Gesamt	72	52,9	100,0	
Fehlend	-77	64	47,1		
Gesamt		136	100,0		

Abbildung 58: Häufigkeitsverteilung.⁴⁹⁰

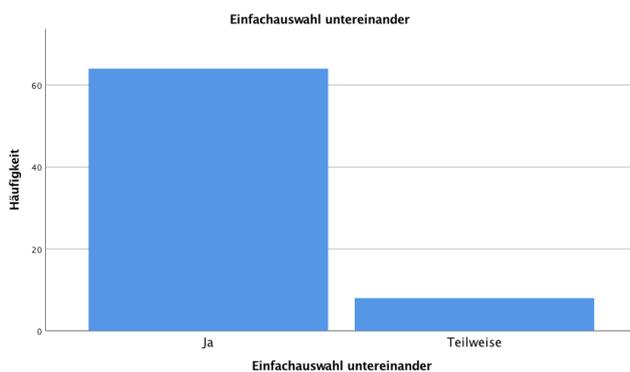


Abbildung 59: Häufigkeitsdarstellung zur Beantwortung der Frage "Würden Sie Anderen die Teilnahme am TrophoTraining empfehlen?".⁴⁹¹

Einsatz des TrophoTrainings in der beruflichen Praxis

Wenden Sie das TrophoTraining in der beruflichen Praxis an?

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	72
	Fehlend	64

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	59	43,4	81,9	81,9
	Nein	13	9,6	18,1	100,0
	Gesamt	72	52,9	100,0	
Fehlend	-77	64	47,1		
Gesamt		136	100,0		

Abbildung 60: Häufigkeitsverteilung.⁴⁹²

⁴⁹⁰ Auszug aus SPSS.

⁴⁹¹ Auszug aus SPSS.

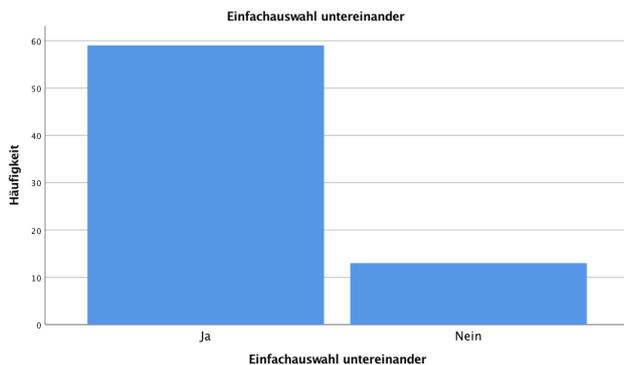


Abbildung 61: Häufigkeitsdarstellung zur Frage "Wenden Sie das TrophoTraining in der beruflichen Praxis an?".⁴⁹³

Ist die Anwendung im beruflichen Alltag Ihrer Meinung nach sinnvoll?

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	72
	Fehlend	64

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Trifft genau zu	50	36,8	69,4	69,4
	Trifft eher zu	18	13,2	25,0	94,4
	Trifft eher nicht zu	4	2,9	5,6	100,0
	Gesamt	72	52,9	100,0	
Fehlend	-77	64	47,1		
Gesamt		136	100,0		

Abbildung 62: Häufigkeitsverteilung.⁴⁹⁴

⁴⁹² Auszug aus SPSS.

⁴⁹³ Auszug aus SPSS.

⁴⁹⁴ Auszug aus SPSS.

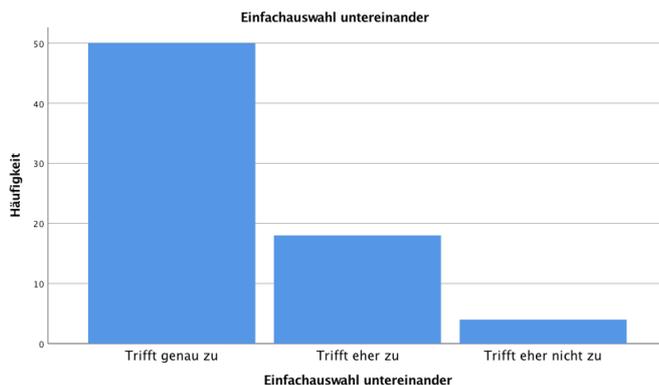


Abbildung 63: Häufigkeitsdarstellung zur Befragung nach dem Einsatz des TT in der beruflichen Praxis.⁴⁹⁵

Können Sie sich vorstellen, dass das TrophoTraining im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden könnte?

Befragung der Teilnehmer des TrophoTrainings:

Statistiken

		Einfachauswahl untereinander	Nein, weil:
N	Gültig	72	136
	Fehlend	64	0

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	52	38,2	72,2	72,2
	Teilweise	14	10,3	19,4	91,7
	Nein, weil:	6	4,4	8,3	100,0
	Gesamt	72	52,9	100,0	
Fehlend	-77	64	47,1		
Gesamt		136	100,0		

Abbildung 64: Häufigkeitsverteilung der Teilnehmer des TT.⁴⁹⁶

Nein, weil:

Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente

⁴⁹⁵ Auszug aus SPSS.

⁴⁹⁶ Auszug aus SPSS.

Gültig	-66	64	47,1	47,1	47,1
	-99	68	50,0	50,0	97,1
	es in dem Unternehmen für die Mitarbeiter keinen Stress gibt	1	,7	,7	97,8
	ich in keinem Unternehmen arbeite	1	,7	,7	98,5
	Lehrer oft beraterresistent sind	1	,7	,7	99,3
	Selbständigkeit	1	,7	,7	100,0
	Gesamt	136	100,0	100,0	

Abbildung 65: Häufigkeitsverteilung zu Erklärungen der Antwort "nein, weil..".⁴⁹⁷

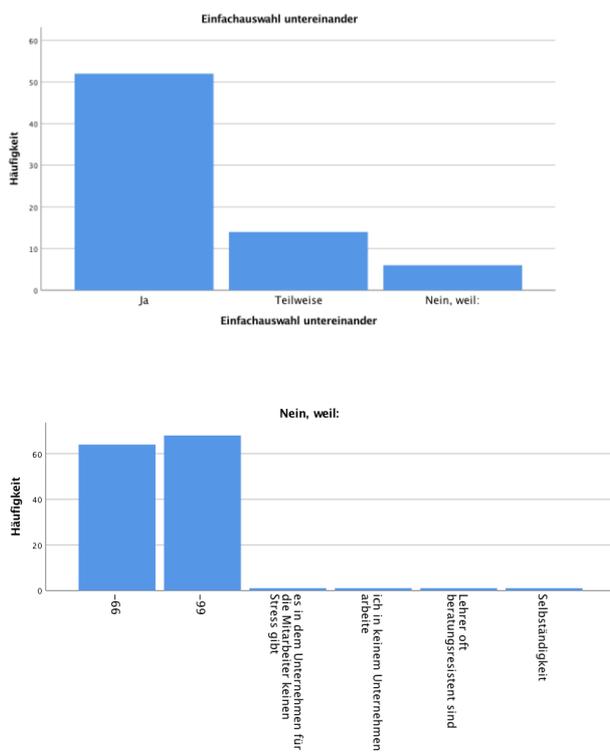


Abbildung 66: Darstellung der Antworten der Teilnehmer des TrophoTrainings zur Befragung nach dem Einsatz des TrophoTrainings im Rahmen des beruflichen Gesundheitsmanagements.⁴⁹⁸

Befragung der Nicht-Teilnehmer des TrophoTrainings:

Statistiken

Einfachauswahl	
I untereinander	Nein, weil:

⁴⁹⁷ Auszug aus SPSS.

⁴⁹⁸ Auszug aus SPSS.

N	Gültig	64	136
	Fehlend	72	0

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	50	36,8	78,1	78,1
	Nein, weil:	14	10,3	21,9	100,0
	Gesamt	64	47,1	100,0	
Fehlend	-77	72	52,9		
Gesamt		136	100,0		

Abbildung 67: Häufigkeitsverteilung der Nicht-Teilnehmer des TT.⁴⁹⁹

Nein, weil:

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	-66	72	52,9	52,9	52,9
	-99	60	44,1	44,1	97,1
	Kein Geld für so etwas ausgegeben werden sollte	1	,7	,7	97,8
	Vorbehalte der Mitarbeiter gegenüber des Angebots, und Eingeständnis das man Hilfe zur Stressbewältigung benötigt. Des Weiteren werden mit den Angeboten oft die falschen Personen erreicht.	1	,7	,7	98,5
	zu klein	1	,7	,7	99,3
	Zu klein	1	,7	,7	100,0
	Gesamt		136	100,0	100,0

Abbildung 68: Häufigkeitsverteilung zu Erklärungen der Antwort "nein, weil."⁵⁰⁰

⁴⁹⁹ Auszug aus SPSS.

⁵⁰⁰ Auszug aus SPSS.

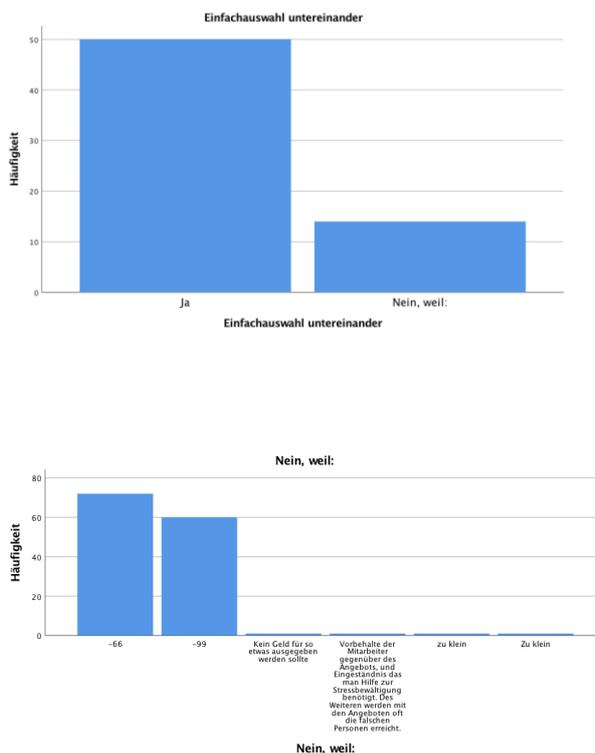


Abbildung 69: Darstellung der Antworten der Nichtteilnehmer zur Frage nach dem Einsatz des TrophoTrainings im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.⁵⁰¹

Wären die Nicht-Teilnehmer bereit an einem Stressbewältigungstraining teilzunehmen, wenn das Unternehmen dies unterstützt?

Statistiken

Einfachauswahl untereinander

N	Gültig	64
	Fehlend	72

Einfachauswahl untereinander

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozenze	Kumulierte Prozenze
Gültig	Ja	55	40,4	85,9	85,9
	Nein	9	6,6	14,1	100,0
	Gesamt	64	47,1	100,0	
Fehlend	-77	72	52,9		
Gesamt		136	100,0		

Abbildung 70: Häufigkeitsverteilung.⁵⁰²

⁵⁰¹ Auszug aus SPSS.

⁵⁰² Auszug aus SPSS.

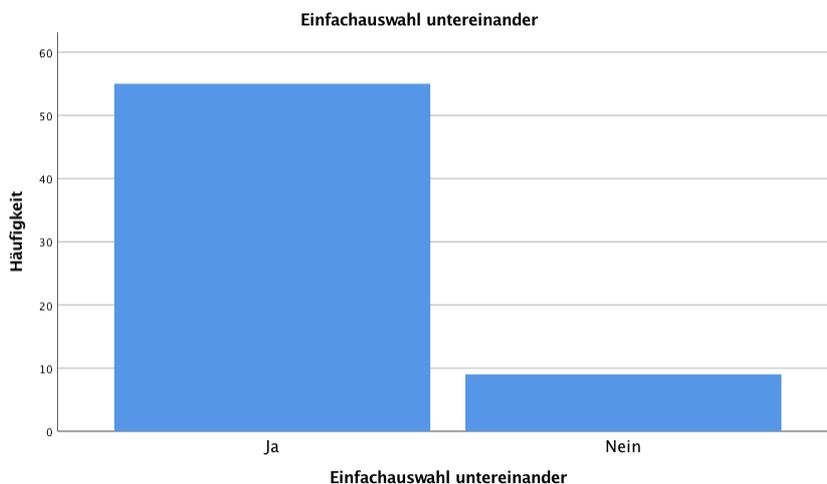


Abbildung 71: Bereitschaft der Nicht-Teilnehmer des TrophoTrainings zur Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining.⁵⁰³

Kapitel 4.2: Auswertung der Hypothesen

H01-Hypothese: Unterschiede im Umgang mit Stress

Gruppenstatistiken

	Einfach- auswahl unter- einander	N	Mittelwert	Std.- Abweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen.	Ja	72	2,82	,998	,118
	Nein	64	2,59	1,151	,144
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	Ja	72	2,21	,871	,103
	Nein	64	2,08	,997	,125
Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	Ja	72	2,35	1,023	,121
	Nein	64	2,30	1,094	,137
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	Ja	72	3,06	,854	,101
	Nein	64	3,36	1,118	,140
Ich versuche nicht	Ja	72	2,51	1,210	,143

⁵⁰³ Auszug aus SPSS.

unter Zeitdruck zu Nein geraten, indem ich ein gutes Zeit- management pflege.	64	2,61	1,121	,140
Ich suche bei Stress Ja gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	72	2,81	1,146	,135
	64	2,83	1,121	,140
Ich suche mir zur Ja aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	72	2,93	1,397	,165
	64	4,42	1,541	,193
Zur Bewältigung von Ja Stress wende ich Stressbewältigungsstr ategien (Trainings, Seminare etc.) an.	72	2,15	1,263	,149
	64	4,88	1,475	,184
Wenn ich mich Ja gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	72	2,76	1,250	,147
	64	2,72	1,351	,169
Ich finde bei Stress Ja Rückhalt bei meinem Partner/in.	72	2,85	1,624	,191
	64	2,59	1,706	,213
Bei Stress finde ich Ja Halt im Glauben.	72	3,85	1,781	,210
	64	4,98	1,676	,210
Wenn ich gestresst Ja bin, erhöht sich mein Alkoholkonsum.	72	4,68	1,591	,187
	64	4,98	1,453	,182
Wenn ich gestresst Ja bin, erhöht sich mein Zigarettenkonsum.	72	5,64	,997	,118
	64	5,61	1,217	,152

Abbildung 72: Gruppenstatistik.⁵⁰⁴

⁵⁰⁴ Auszug aus SPSS.

Test bei unabhängigen Stichproben

			Levene-Test der Varianz- gleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit						
			F	Sig- nifi- kanz	T	df	Sig. (2- seitig)	Mittlere Dif- ferenz	Standard- fehler der Differenz	95% Konfidenzintervall der Differenz	
										Untere	Obere
Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen.	bin und sind gleich	Varianzen sind gleich	1,934	,167	1,225	134	,223	,226	,184	-,139	,590
		Varianzen sind nicht gleich			1,215	125,558	,227	,226	,186	-,142	,593
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	das zu sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	,389	,534	,813	134	,418	,130	,160	-,187	,447
		Varianzen sind nicht gleich			,806	126,026	,421	,130	,161	-,189	,450
Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen .	sind gleich	Varianzen sind gleich	,157	,693	,277	134	,782	,050	,182	-,309	,409
		Varianzen sind nicht gleich			,276	129,566	,783	,050	,182	-,310	,411
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	sind gleich	Varianzen sind gleich	12,95 2	,000	-1,792	134	,075	-,304	,170	-,639	,032
		Varianzen sind nicht gleich			-1,764	117,302	,080	-,304	,172	-,645	,037
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanage- ment pflege.	sind gleich	Varianzen sind gleich	,108	,742	-,475	134	,635	-,095	,201	-,493	,302
		Varianzen sind nicht gleich			-,477	133,758	,634	-,095	,200	-,491	,300

Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	Varianzen sind gleich	,949	,332	-,116	134	,908	-,023	,195	-,408	,363
	Varianzen sind nicht gleich			-,116	132,773	,908	-,023	,195	-,407	,362
Ich suche mir zur Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	Varianzen sind gleich	3,423	,066	-5,919	134	,000	-1,491	,252	-1,990	-,993
	Varianzen sind nicht gleich			-5,884	128,053	,000	-1,491	,253	-1,993	-,990
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	Varianzen sind gleich	4,407	,038	-11,594	134	,000	-2,722	,235	-3,187	-2,258
	Varianzen sind nicht gleich			-11,489	124,861	,000	-2,722	,237	-3,191	-2,253
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich mich um herum, die mich aufbauen.	Varianzen sind gleich	,096	,757	,202	134	,840	,045	,223	-,396	,486
	Varianzen sind nicht gleich			,201	129,073	,841	,045	,224	-,398	,489
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	Varianzen sind gleich	,163	,687	,887	134	,377	,253	,286	-,312	,819
	Varianzen sind nicht gleich			,884	130,331	,378	,253	,287	-,314	,820
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	Varianzen sind gleich	2,665	,105	-3,820	134	,000	-1,137	,298	-1,726	-,548
	Varianzen sind nicht gleich			-3,834	133,555	,000	-1,137	,297	-1,724	-,551

Wenn ich gestresst bin, erhöht mein Alkoholkonsum.	ich bin, sich	Varianzen sind gleich	1,884	,172	-1,158	134	,249	-,304	,262	-,823	,215
erhöht mein Alkoholkonsum.	sich	Varianzen sind nicht gleich			-1,164	133,895	,246	-,304	,261	-,820	,212
Wenn ich gestresst bin, erhöht mein Zigarettenkonsum.	ich bin, sich	Varianzen sind gleich	,236	,628	,155	134	,877	,030	,190	-,346	,405
erhöht mein Zigarettenkonsum.	sich	Varianzen sind nicht gleich			,154	122,090	,878	,030	,192	-,351	,410

Abbildung 73: Mittelwertberechnung (t-Test für unabhängige Stichproben) zum Umgang mit Stress der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer.⁵⁰⁵

Ergebnisse zum Umgang mit Stress in der Gruppe der Teilnehmer des TrophoTrainings unter Berücksichtigung des Zeitpunkts der Teilnahme

ONEWAY deskriptive Statistiken

		N	Mittelwert	Std.-Abweichung	Std.-Fehler	95%-Konfidenzintervall für den Mittelwert		Min.	Max.
						Untergrenze	Obergrenze		
Ich bin motiviert und versuche loszulegen.	Ich bin motiviert und versuche loszulegen. sofort 3 Monaten	9	2,89	,782	,261	2,29	3,49	1	4
	vor weniger als 6 Monaten	7	3,00	1,155	,436	1,93	4,07	2	5
	vor weniger als 1 Jahr	7	3,00	,577	,218	2,47	3,53	2	4
	vor mehr als einem Jahr	49	2,76	1,071	,153	2,45	3,06	1	6
	Gesamt	72	2,82	,998	,118	2,59	3,05	1	6
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe. vor weniger als 3 Monaten	9	2,33	,707	,236	1,79	2,88	1	3
	vor weniger als 6 Monaten	7	2,43	1,272	,481	1,25	3,61	1	4

⁵⁰⁵ Auszug aus SPSS.

	vor weniger als 1 Jahr	7	2,14	,690	,261	1,50	2,78	1	3
	vor mehr als einem Jahr	49	2,16	,874	,125	1,91	2,41	1	5
	Gesamt	72	2,21	,871	,103	2,00	2,41	1	5
Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	vor weniger als 3 Monaten	9	2,78	1,202	,401	1,85	3,70	1	5
	vor weniger als 6 Monaten	7	2,14	1,069	,404	1,15	3,13	1	4
	vor weniger als 1 Jahr	7	2,14	,690	,261	1,50	2,78	1	3
	vor mehr als einem Jahr	49	2,33	1,029	,147	2,03	2,62	1	5
	Gesamt	72	2,35	1,023	,121	2,11	2,59	1	5
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	vor weniger als 3 Monaten	9	3,22	,833	,278	2,58	3,86	2	5
	vor weniger als 6 Monaten	7	3,29	,756	,286	2,59	3,98	2	4
	vor weniger als 1 Jahr	7	3,43	,535	,202	2,93	3,92	3	4
	vor mehr als einem Jahr	49	2,94	,899	,128	2,68	3,20	0	5
	Gesamt	72	3,06	,854	,101	2,85	3,26	0	5
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	vor weniger als 3 Monaten	9	2,56	1,130	,377	1,69	3,42	1	5
	vor weniger als 6 Monaten	7	2,00	,816	,309	1,24	2,76	1	3
	vor weniger als 1 Jahr	7	2,43	,787	,297	1,70	3,16	2	4
	vor mehr als einem Jahr	49	2,59	1,322	,189	2,21	2,97	1	6
	Gesamt	72	2,51	1,210	,143	2,23	2,80	1	6
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	vor weniger als 3 Monaten	9	3,00	,866	,289	2,33	3,67	2	5
	vor weniger als 6 Monaten	7	2,86	1,345	,508	1,61	4,10	1	5
	vor weniger als 1 Jahr	7	2,43	,535	,202	1,93	2,92	2	3
	vor mehr als einem Jahr	49	2,82	1,236	,177	2,46	3,17	1	5

	Gesamt	72	2,81	1,146	,135	2,54	3,07	1	5
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	vor weniger als 3 Monaten	9	3,22	1,302	,434	2,22	4,22	1	6
	vor weniger als 6 Monaten	7	2,57	1,718	,649	,98	4,16	1	6
	vor weniger als 1 Jahr	7	2,29	1,254	,474	1,13	3,45	1	4
	vor mehr als einem Jahr	49	3,02	1,392	,199	2,62	3,42	1	6
	Gesamt	72	2,93	1,397	,165	2,60	3,26	1	6
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	vor weniger als 3 Monaten	9	2,44	1,333	,444	1,42	3,47	1	5
	vor weniger als 6 Monaten	7	1,86	,900	,340	1,03	2,69	1	3
	vor weniger als 1 Jahr	7	2,14	1,069	,404	1,15	3,13	1	4
	vor mehr als einem Jahr	49	2,14	1,339	,191	1,76	2,53	1	6
	Gesamt	72	2,15	1,263	,149	1,86	2,45	1	6
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	vor weniger als 3 Monaten	9	2,78	,833	,278	2,14	3,42	2	4
	vor weniger als 6 Monaten	7	2,86	1,345	,508	1,61	4,10	1	5
	vor weniger als 1 Jahr	7	2,57	,976	,369	1,67	3,47	1	4
	vor mehr als einem Jahr	49	2,78	1,358	,194	2,39	3,17	0	6
	Gesamt	72	2,76	1,250	,147	2,47	3,06	0	6
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	vor weniger als 3 Monaten	9	3,44	1,810	,603	2,05	4,84	1	6
	vor weniger als 6 Monaten	7	2,86	2,116	,800	,90	4,81	1	6
	vor weniger als 1 Jahr	7	2,43	1,272	,481	1,25	3,61	1	4
	vor mehr als einem Jahr	49	2,80	1,581	,226	2,34	3,25	1	6
	Gesamt	72	2,85	1,624	,191	2,47	3,23	1	6
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	vor weniger als 3 Monaten	9	4,56	2,007	,669	3,01	6,10	1	6

	vor weniger als 6 Monaten	7	4,29	1,976	,747	2,46	6,11	1	6
	vor weniger als 1 Jahr	7	3,29	1,799	,680	1,62	4,95	1	6
	vor mehr als einem Jahr	49	3,73	1,717	,245	3,24	4,23	1	6
	Gesamt	72	3,85	1,781	,210	3,43	4,27	1	6
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein	vor weniger als 3 Monaten	9	5,11	1,269	,423	4,14	6,09	3	6
Alkoholkonsum.	vor weniger als 6 Monaten	7	4,86	1,676	,634	3,31	6,41	2	6
	vor weniger als 1 Jahr	7	3,43	1,902	,719	1,67	5,19	1	6
	vor mehr als einem Jahr	49	4,76	1,548	,221	4,31	5,20	1	6
	Gesamt	72	4,68	1,591	,187	4,31	5,05	1	6
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein	vor weniger als 3 Monaten	9	5,56	1,014	,338	4,78	6,33	3	6
Zigarettenkonsum.	vor weniger als 6 Monaten	7	6,00	,000	,000	6,00	6,00	6	6
	vor weniger als 1 Jahr	7	6,00	,000	,000	6,00	6,00	6	6
	vor mehr als einem Jahr	49	5,55	1,119	,160	5,23	5,87	1	6
	Gesamt	72	5,64	,997	,118	5,40	5,87	1	6

Abbildung 74: Deskriptive Statistik.⁵⁰⁶

Einfaktorielle ANOVA

		Quadrat- summe	df	Mittel Quadrate	der F	Signifikanz
Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen.	Zwischen den Gruppen	,703	3	,234	,228	,877
	Innerhalb der Gruppen	69,950	68	1,029		
	Gesamt	70,653	71			
Ich versuche nicht den Blick für	Zwischen den Gruppen	,610	3	,203	,259	,854

⁵⁰⁶ Auszug aus SPSS.

das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	Innerhalb der Gruppen	53,265	68	,783		
	Gesamt	53,875	71			
Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	Zwischen den Gruppen	2,274	3	,758	,715	,546
	Innerhalb der Gruppen	72,045	68	1,059		
	Gesamt	74,319	71			
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	Zwischen den Gruppen	2,263	3	,754	1,036	,382
	Innerhalb der Gruppen	49,515	68	,728		
	Gesamt	51,778	71			
Ich versuche nicht unter Zeitdruck geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	Zwischen den Gruppen	2,213	3	,738	,493	,688
	Innerhalb der Gruppen	101,773	68	1,497		
	Gesamt	103,986	71			
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	Zwischen den Gruppen	1,359	3	,453	,335	,800
	Innerhalb der Gruppen	91,918	68	1,352		
	Gesamt	93,278	71			
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	Zwischen den Gruppen	4,975	3	1,658	,844	,475
	Innerhalb der Gruppen	133,678	68	1,966		
	Gesamt	138,653	71			
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	Zwischen den Gruppen	1,383	3	,461	,280	,840
	Innerhalb der Gruppen	111,937	68	1,646		
	Gesamt	113,319	71			

Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	Zwischen den Gruppen	den	,329	3	,110	,067	,977
	Innerhalb der Gruppen	der	110,658	68	1,627		
	Gesamt		110,986	71			
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	Zwischen den Gruppen	den	4,567	3	1,522	,566	,639
	Innerhalb der Gruppen	der	182,753	68	2,688		
	Gesamt		187,319	71			
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	Zwischen den Gruppen	den	8,689	3	2,896	,909	,441
	Innerhalb der Gruppen	der	216,630	68	3,186		
	Gesamt		225,319	71			
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Alkoholkonsum.	Zwischen den Gruppen	den	13,131	3	4,377	1,787	,158
	Innerhalb der Gruppen	der	166,522	68	2,449		
	Gesamt		179,653	71			
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Zigarettenkonsum.	Zwischen den Gruppen	den	2,266	3	,755	,752	,525
	Innerhalb der Gruppen	der	68,345	68	1,005		
	Gesamt		70,611	71			

Abbildung 75: Darstellung der Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse – Vergleich zum Umgang mit Stress zwischen den Teilnehmern des TrophoTrainings unter Berücksichtigung des Zeitpunkts der Teilnahme.⁵⁰⁷

H02- Hypothese: Unterschiede im Stresserleben

Gruppenstatistiken

	Einfachauswahl untereinander	N	Mittelwert	Std.-Abweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Ich schlafe schlecht.	Ja	72	2,01	,927	,109

⁵⁰⁷ Auszug aus SPSS.

	Nein	64	2,44	1,006	,126
Ich leide unter	Ja	72	2,99	1,132	,133
Magendrücken	oder Nein	64	2,86	1,139	,142
Bauchschmerzen.					
Ich habe häufig das Gefühl,	Ja	72	3,29	,879	,104
einen Kloß im Hals zu	Nein	64	3,23	,955	,119
haben.					
Ich leide häufig unter	Ja	72	2,97	1,048	,123
Kopfschmerzen.	Nein	64	2,75	1,008	,126
Ich grübele oft über mein	Ja	72	2,06	,785	,093
Leben nach.	Nein	64	2,41	1,035	,129
Ich habe oft zu nichts mehr	Ja	72	2,76	,880	,104
Lust.	Nein	64	2,69	1,022	,128
Ich habe stark ab- oder	Ja	72	3,10	1,077	,127
zugenommen (mehr als	Nein	64	3,22	,983	,123
5kg).					
Meine Lust auf Sex ist	Ja	72	2,50	1,113	,131
deutlich zurückgegangen.	Nein	64	2,86	,924	,115
Ich ziehe mich häufig in	Ja	72	3,06	,886	,104
mich selbst zurück und bin	Nein	64	3,03	,942	,118
dann so versunken, dass ich					
nichts mehr mitbekomme.					
Ich habe Zuckungen im	Ja	72	3,71	,740	,087
Gesicht, die ich nicht	Nein	64	3,55	,890	,111
kontrollieren kann.					
Ich kann mich schlecht	Ja	72	2,61	,848	,100
konzentrieren.	Nein	64	2,55	,925	,116
Ich habe Alpträume.	Ja	72	3,42	,852	,100
	Nein	64	3,22	,983	,123

Abbildung 76: Gruppenstatistik.⁵⁰⁸⁵⁰⁸ Auszug aus SPSS.

Test bei unabhängigen Stichproben

			Levene-Test der Varianz- gleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit						
			F	Signifi- kanz	T	df	Sig. (2- seitig)	Mittlere Dif- ferenz	Stan- dard- fehler der Dif- ferenz	95% Konfidenz- intervall der Differenz	
										Un- tere	O- bere
Ich schlafe schlecht.	Vari- anzen sind gleich	Varianz	2,249	,136	-2,556	134	,012	-,424	,166	-,751	-,096
		en sind nicht gleich			-2,543	128,848	,012	-,424	,167	-,753	-,094
Ich leide unter Magendrücken oder Bauchschmerzen .	Varianz en sind gleich	en sind gleich	,192	,662	,650	134	,517	,127	,195	-,259	,512
		en sind nicht gleich			,650	131,942	,517	,127	,195	-,259	,513
Ich habe häufig das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.	Varianz en sind gleich	en sind gleich	,385	,536	,364	134	,716	,057	,157	-,254	,368
		en sind nicht gleich			,362	128,796	,718	,057	,158	-,255	,370
Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	Varianz en sind gleich	en sind gleich	,073	,787	1,257	134	,211	,222	,177	-,127	,572
		en sind nicht gleich			1,260	133,149	,210	,222	,176	-,127	,571

Ich grübele oft über mein Leben nach.	Variante sind gleich	15,120	,000	-2,241	134	,027	-,351	,157	-,660	-,041
	Variante sind nicht gleich			-2,205	116,849	,029	-,351	,159	-,666	-,036
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	Variante sind gleich	1,721	,192	,468	134	,640	,076	,163	-,246	,399
	Variante sind nicht gleich			,464	125,190	,643	,076	,165	-,249	,402
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	Variante sind gleich	,509	,477	-,684	134	,495	-,122	,178	-,473	,230
	Variante sind nicht gleich			-,688	133,895	,493	-,122	,177	-,471	,228
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	Variante sind gleich	4,443	,037	-2,034	134	,044	-,359	,177	-,709	-,010
	Variante sind nicht gleich			-2,056	133,389	,042	-,359	,175	-,705	-,014
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	Variante sind gleich	,202	,654	,155	134	,877	,024	,157	-,286	,335
	Variante sind nicht gleich			,154	129,815	,878	,024	,157	-,287	,336
Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich	Variante sind gleich	3,634	,059	1,155	134	,250	,161	,140	-,115	,438

nicht kontrollieren kann.	Varianzen sind nicht gleich			1,143	123,027	,255	,161	,141	-,118	,441
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	Varianzen sind gleich	,650	,422	,422	134	,673	,064	,152	-,236	,365
	Varianzen sind nicht gleich			,420	128,651	,675	,064	,153	-,238	,367
Ich habe Alpträume.	Varianzen sind gleich	1,893	,171	1,258	134	,211	,198	,157	-,113	,509
	Varianzen sind nicht gleich			1,247	125,501	,215	,198	,159	-,116	,512

Abbildung 77: Mittelwertdarstellung zu den Symptomen, die die Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer bei Stress wahrnehmen können.⁵⁰⁹

Gruppenstatistiken

	Einfachauswahl untereinander		N	Mittelwert	Std.-Abweichung	Standardfehler des Mittelwertes
	Ja	Nein				
Ich bin häufig gereizt.	Ja		72	1,93	,738	,087
	Nein		64	2,06	,732	,091
Ich bin oft lustlos.	Ja		72	2,49	,888	,105
	Nein		64	2,52	,873	,109
Ich bin unzufrieden.	Ja		72	1,90	,858	,101
	Nein		64	2,19	,794	,099
Ich bin oft traurig.	Ja		72	2,57	,853	,101
	Nein		64	2,89	,978	,122
Ich neige zu Aggressionen.	Ja		72	3,00	,856	,101
	Nein		64	3,19	,794	,099
Ich fühle mich überfordert.	Ja		72	2,17	,872	,103
	Nein		64	2,55	,890	,111

⁵⁰⁹ Auszug aus SPSS.

Ich fühle mich hilflos.	Ja	72	2,64	1,011	,119
	Nein	64	2,94	,852	,107
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	Ja	72	2,26	,934	,110
	Nein	64	2,47	,959	,120
Ich bin motiviert.	Ja	72	2,61	,897	,106
	Nein	64	2,47	,872	,109
Ich bleibe gelassen und bin sicher, dass ich den Stress bewältigen kann.	Ja	72	2,56	,886	,104
	Nein	64	2,25	,777	,097

Abbildung 78: Gruppenstatistik.⁵¹⁰

Test bei unabhängigen Stichproben

		Levene-Test der Varianzgleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit					95% Konfidenzintervall der Differenz	
		F	Signifikanz	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	Standardfehler der Differenz	Untere	Obere
Ich bin häufig gereizt.	Varianzen sind gleich	,216	,643	-1,045	134	,298	-,132	,126	-,382	,118
	Varianzen sind nicht gleich			-1,045	132,378	,298	-,132	,126	-,382	,118
Ich bin oft lustlos.	Varianzen sind gleich	,143	,706	-,195	134	,846	-,030	,151	-,329	,270
	Varianzen sind nicht gleich			-,195	132,636	,846	-,030	,151	-,329	,270
Ich bin unzufrieden.	Varianzen sind gleich	,001	,976	-1,999	134	,048	-,285	,142	-,566	-,003
	Varianzen sind nicht gleich			-2,009	133,774	,047	-,285	,142	-,565	-,004
Ich bin oft traurig.	Varianzen sind gleich	,087	,768	-2,046	134	,043	-,321	,157	-,632	-,011

⁵¹⁰ Auszug aus SPSS.

	Varianzen sind nicht gleich			-2,030	125,9 26	,045	-,321	,158	-,634	-,008
Ich neige zu Aggressionen.	Varianzen sind gleich	,078	,781	-1,319	134	,189	-,188	,142	-,469	,094
	Varianzen sind nicht gleich			-1,325	133,7 40	,187	-,188	,142	-,467	,092
Ich fühle mich überfordert.	Varianzen sind gleich	,399	,529	-2,514	134	,013	-,380	,151	-,679	-,081
	Varianzen sind nicht gleich			-2,511	131,4 76	,013	-,380	,151	-,680	-,081
Ich fühle mich hilflos.	Varianzen sind gleich	5,684	,019	-1,849	134	,067	-,299	,161	-,618	,021
	Varianzen sind nicht gleich			-1,868	133,6 36	,064	-,299	,160	-,615	,018
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	Varianzen sind gleich	,311	,578	-1,261	134	,210	-,205	,163	-,526	,117
	Varianzen sind nicht gleich			-1,259	131,2 54	,210	-,205	,163	-,527	,117
Ich bin motiviert.	Varianzen sind gleich	,001	,974	,936	134	,351	,142	,152	-,158	,443
	Varianzen sind nicht gleich			,937	132,9 00	,350	,142	,152	-,158	,443
Ich bleibe gelassen und bin sicher, dass ich den Stress bewältigen kann.	Varianzen sind gleich	2,666	,105	2,126	134	,035	,306	,144	,021	,590
	Varianzen sind nicht gleich			2,143	133,9 76	,034	,306	,143	,024	,588

Abbildung 79: Mittelwertbetrachtung zu den Gefühlen, die Stress bei den Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern auslöst.⁵¹¹

⁵¹¹ Auszug aus SPSS.

H03-Hypothese: Einfluss der Regelmäßigkeit der Anwendung des TT auf den Umgang mit Stress

ONEWAY deskriptive Statistiken

		N	Mittelwert	Std.-Abweichung	Std.-Fehler	95%-Konfidenzintervall für den Mittelwert		Min.	Max.
						Untergrenze	Obergrenze		
Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen.	Mehrmals täglich.	19	2,68	1,108	,254	2,15	3,22	1	6
	Täglich.	16	2,69	,602	,151	2,37	3,01	2	4
	Mehrmals die Woche.	12	2,58	,900	,260	2,01	3,16	1	4
	Wöchentlich.	4	2,75	,500	,250	1,95	3,55	2	3
	Mehrmals im Monat.	3	4,00	1,000	,577	1,52	6,48	3	5
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	3,00	3	3
	Unregelmäßig.	14	3,07	1,385	,370	2,27	3,87	1	6
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	3,00	,000	,000	3,00	3,00	3	3
	Gesamt	72	2,82	,998	,118	2,59	3,05	1	6
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, wenn ich unter Druck stehe.	Mehrmals täglich.	19	1,68	,478	,110	1,45	1,91	1	2
	Täglich.	16	2,19	,750	,188	1,79	2,59	1	3
	Mehrmals die Woche.	12	2,08	,996	,288	1,45	2,72	1	4
	Wöchentlich.	4	2,25	,500	,250	1,45	3,05	2	3
	Mehrmals im Monat.	3	3,33	,577	,333	1,90	4,77	3	4
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	2,00	2	2
	Unregelmäßig.	14	2,79	1,051	,281	2,18	3,39	1	5
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	2,33	,577	,333	,90	3,77	2	3
	Gesamt	72	2,21	,871	,103	2,00	2,41	1	5
Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	Mehrmals täglich.	19	2,16	1,015	,233	1,67	2,65	1	5
	Täglich.	16	2,69	,704	,176	2,31	3,06	2	4
	Mehrmals die Woche.	12	2,58	1,443	,417	1,67	3,50	1	5

	Wöchentlich.	4	2,75	1,500	,750	,36	5,14	2	5
	Mehrmals im Monat.	3	2,67	1,155	,667	-,20	5,54	2	4
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	2,00	2	2
	Unregelmäßig.	14	2,07	,730	,195	1,65	2,49	1	3
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	1,33	,577	,333	-,10	2,77	1	2
	Gesamt	72	2,35	1,023	,121	2,11	2,59	1	5
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	Mehrmals täglich.	19	3,26	,733	,168	2,91	3,62	2	5
	Täglich.	16	2,88	,885	,221	2,40	3,35	0	4
	Mehrmals die Woche.	12	3,33	1,073	,310	2,65	4,02	2	5
	Wöchentlich.	4	2,50	1,291	,645	,45	4,55	1	4
	Mehrmals im Monat.	3	3,00	,000	,000	3,00	3,00	3	3
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	3,00	3	3
	Unregelmäßig.	14	2,86	,663	,177	2,47	3,24	1	4
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	3,33	1,155	,667	,46	6,20	2	4
	Gesamt	72	3,06	,854	,101	2,85	3,26	0	5
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	Mehrmals täglich.	19	2,63	1,674	,384	1,82	3,44	1	6
	Täglich.	16	2,06	,443	,111	1,83	2,30	1	3
	Mehrmals die Woche.	12	2,83	1,115	,322	2,13	3,54	1	5
	Wöchentlich.	4	2,00	,816	,408	,70	3,30	1	3
	Mehrmals im Monat.	3	1,67	1,155	,667	-1,20	4,54	1	3
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	2,00	2	2
	Unregelmäßig.	14	2,57	,938	,251	2,03	3,11	1	5
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	4,33	1,155	,667	1,46	7,20	3	5
	Gesamt	72	2,51	1,210	,143	2,23	2,80	1	6
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu	Mehrmals täglich.	19	2,42	1,121	,257	1,88	2,96	1	5
	Täglich.	16	2,50	,894	,224	2,02	2,98	1	5
	Mehrmals die Woche.	12	3,17	1,528	,441	2,20	4,14	1	5

beseitigen.	Wöchentlich.	4	3,00	1,155	,577	1,16	4,84	2	4
	Mehrmals im Monat.	3	3,33	1,528	,882	-,46	7,13	2	5
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	4,00	4	4
	Unregelmäßig.	14	3,00	,877	,234	2,49	3,51	2	5
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	3,33	1,528	,882	-,46	7,13	2	5
	Gesamt	72	2,81	1,146	,135	2,54	3,07	1	5
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	Mehrmals täglich.	19	2,74	1,593	,365	1,97	3,50	1	6
	Täglich.	16	2,44	,964	,241	1,92	2,95	1	5
	Mehrmals die Woche.	12	3,58	1,621	,468	2,55	4,61	1	6
	Wöchentlich.	4	3,00	1,414	,707	,75	5,25	2	5
	Mehrmals im Monat.	3	2,00	1,000	,577	-,48	4,48	1	3
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	4,00	4	4
	Unregelmäßig.	14	3,07	1,328	,355	2,30	3,84	1	6
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	4,00	1,000	,577	1,52	6,48	3	5
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	Mehrmals täglich.	19	1,42	1,170	,268	,86	1,98	1	6
	Täglich.	16	1,69	,602	,151	1,37	2,01	1	3
	Mehrmals die Woche.	12	2,33	1,155	,333	1,60	3,07	1	5
	Wöchentlich.	4	1,50	,577	,289	,58	2,42	1	2
	Mehrmals im Monat.	3	2,67	1,528	,882	-1,13	6,46	1	4
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	3,00	3	3
	Unregelmäßig.	14	3,00	1,109	,296	2,36	3,64	1	5
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	4,67	,577	,333	3,23	6,10	4	5
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um	Mehrmals täglich.	19	2,74	1,327	,304	2,10	3,38	1	5
	Täglich.	16	2,44	1,263	,316	1,76	3,11	0	5
	Mehrmals die Woche.	12	2,58	1,084	,313	1,89	3,27	1	4

mich herum, die mich aufbauen.	Wöchentlich.	4	2,00	,816	,408	,70	3,30	1	3
	Mehrmals im Monat.	3	2,00	,000	,000	2,00	2,00	2	2
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	2,00	2	2
	Unregelmäßig.	14	3,43	1,089	,291	2,80	4,06	1	5
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	4,33	1,528	,882	,54	8,13	3	6
	Gesamt	72	2,76	1,250	,147	2,47	3,06	0	6
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	Mehrmals täglich.	19	2,68	1,668	,383	1,88	3,49	1	6
	Täglich.	16	3,06	1,569	,392	2,23	3,90	1	6
	Mehrmals die Woche.	12	2,58	1,443	,417	1,67	3,50	1	6
	Wöchentlich.	4	2,50	2,380	1,190	-1,29	6,29	1	6
	Mehrmals im Monat.	3	1,33	,577	,333	-,10	2,77	1	2
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	2,00	2	2
	Unregelmäßig.	14	3,64	1,646	,440	2,69	4,59	1	6
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	2,33	1,528	,882	-1,46	6,13	1	4
Gesamt	72	2,85	1,624	,191	2,47	3,23	1	6	
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	Mehrmals täglich.	19	2,74	1,558	,357	1,99	3,49	1	6
	Täglich.	16	3,25	1,483	,371	2,46	4,04	1	6
	Mehrmals die Woche.	12	4,33	1,670	,482	3,27	5,39	1	6
	Wöchentlich.	4	4,75	1,500	,750	2,36	7,14	3	6
	Mehrmals im Monat.	3	4,33	2,082	1,202	-,84	9,50	2	6
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	6,00	6	6
	Unregelmäßig.	14	4,71	1,773	,474	3,69	5,74	1	6
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	5,67	,577	,333	4,23	7,10	5	6
Gesamt	72	3,85	1,781	,210	3,43	4,27	1	6	
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Alkoholkonsum.	Mehrmals täglich.	19	4,89	1,761	,404	4,05	5,74	1	6
	Täglich.	16	4,88	1,360	,340	4,15	5,60	2	6
	Mehrmals die Woche.	12	4,25	1,422	,411	3,35	5,15	2	6

	Wöchentlich.	4	4,75	1,500	,750	2,36	7,14	3	6
	Mehrmals im Monat.	3	4,67	2,309	1,333	-1,07	10,40	2	6
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	3,00	3	3
	Unregelmäßig.	14	4,79	1,626	,434	3,85	5,72	2	6
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	4,00	2,646	1,528	-2,57	10,57	1	6
	Gesamt	72	4,68	1,591	,187	4,31	5,05	1	6
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Zigarettenkonsum.	Mehrmals täglich.	19	5,53	1,020	,234	5,03	6,02	3	6
	Täglich.	16	6,00	,000	,000	6,00	6,00	6	6
	Mehrmals die Woche.	12	5,33	1,614	,466	4,31	6,36	1	6
	Wöchentlich.	4	5,25	1,500	,750	2,86	7,64	3	6
	Mehrmals im Monat.	3	6,00	,000	,000	6,00	6,00	6	6
	2 - 3 Mal im halben Jahr	1	4,00	4	4
	Unregelmäßig.	14	5,71	,825	,221	5,24	6,19	3	6
	Seit dem Seminar übe ich nicht mehr.	3	6,00	,000	,000	6,00	6,00	6	6
	Gesamt	72	5,64	,997	,118	5,40	5,87	1	6

Abbildung 80: Deskriptive Statistik.⁵¹²

Einfaktorielle ANOVA

		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Signifikanz
Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen.	Zwischen den Gruppen	6,515	7	,931	,929	,491
	Innerhalb der Gruppen	64,138	64	1,002		
	Gesamt	70,653	71			
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	Zwischen den Gruppen	13,975	7	1,996	3,202	,006
	Innerhalb der Gruppen	39,900	64	,623		
	Gesamt	53,875	71			

⁵¹² Auszug aus SPSS.

Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	Zwischen Gruppen	den	8,427	7	1,204	1,169	,333
	Innerhalb Gruppen	der	65,892	64	1,030		
	Gesamt		74,319	71			
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	Zwischen Gruppen	den	4,296	7	,614	,827	,569
	Innerhalb Gruppen	der	47,482	64	,742		
	Gesamt		51,778	71			
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	Zwischen Gruppen	den	18,199	7	2,600	1,940	,078
	Innerhalb Gruppen	der	85,787	64	1,340		
	Gesamt		103,986	71			
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	Zwischen Gruppen	den	9,646	7	1,378	1,055	,403
	Innerhalb Gruppen	der	83,632	64	1,307		
	Gesamt		93,278	71			
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	Zwischen Gruppen	den	17,186	7	2,455	1,294	,268
	Innerhalb Gruppen	der	121,467	64	1,898		
	Gesamt		138,653	71			
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	Zwischen Gruppen	den	46,250	7	6,607	6,305	,000
	Innerhalb Gruppen	der	67,069	64	1,048		
	Gesamt		113,319	71			
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	Zwischen Gruppen	den	20,352	7	2,907	2,053	,062
	Innerhalb Gruppen	der	90,634	64	1,416		
	Gesamt		110,986	71			
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	Zwischen Gruppen	den	19,812	7	2,830	1,081	,386
	Innerhalb Gruppen	der	167,507	64	2,617		
	Gesamt		187,319	71			

Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	Zwischen Gruppen	den	61,028	7	8,718	3,396	,004
	Innerhalb Gruppen	der	164,291	64	2,567		
	Gesamt		225,319	71			
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Alkoholkonsum.	Zwischen Gruppen	den	8,089	7	1,156	,431	,879
	Innerhalb Gruppen	der	171,563	64	2,681		
	Gesamt		179,653	71			
Wenn ich gestresst bin, erhöht sich mein Zigarettenkonsum.	Zwischen Gruppen	den	7,600	7	1,086	1,103	,372
	Innerhalb Gruppen	der	63,011	64	,985		
	Gesamt		70,611	71			

Abbildung 81: Einfaktorielle Varianzanalyse zur Darstellung des Einflusses der regelmäßigen Anwendung des TT auf den Umgang mit Stress.⁵¹³

H04-Hypothese: Unterschiede im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

Gruppenstatistiken

	Einfachauswahl untereinander		N	Mittelwert	Std.-Abweichung	Standardfehler des Mittelwertes
	Ja	Nein				
Regelmäßige Pausen.	Ja		72	2,74	1,414	,167
	Nein		64	2,83	1,398	,175
Effizientes Zeitmanagement.	Ja		72	2,29	,830	,098
	Nein		64	2,34	,963	,120
Ich versuche, noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren.	Ja		72	3,29	1,294	,152
	Nein		64	3,06	1,220	,152
Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen.	Ja		72	3,58	1,545	,182
	Nein		64	3,27	1,406	,176
Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen.	Ja		72	3,49	1,768	,208
	Nein		64	3,41	1,433	,179

⁵¹³ Auszug aus SPSS.

Ich wende Ja	72	2,22	1,224	,144	
Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategie n an.	Nein	64	4,38	1,686	,211
Ich versuche den Kopf Ja	72	3,15	1,633	,192	
freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	Nein	64	3,41	1,466	,183
Ich versuche mir einen Ja	72	2,40	1,421	,167	
Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport.	Nein	64	2,56	1,531	,191

Abbildung 82: Gruppenstatistik.⁵¹⁴

Test bei unabhängigen Stichproben

		Levene-Test der Varianz- gleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit						
		F	Signi- fikanz	T	df	Sig. (2- seitig)	Mittlere Dif- ferenz	Stand- ardfehler der Differenz	95% Konfidenzintervall der Differenz	
									Untere	Obere
Regelmäßige Pausen.	Varianzen sind gleich	,000	,997	-,381	134	,704	-,092	,242	-,570	,386
	Varianzen sind nicht gleich			-,381	132,47 8	,704	-,092	,241	-,570	,386
Effizientes Zeit- management.	Varianzen sind gleich	,804	,371	-,339	134	,735	-,052	,154	-,356	,252
	Varianzen sind nicht gleich			-,336	125,19 3	,738	-,052	,155	-,359	,255
Ich versuche, noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren.	Varianzen sind gleich	,185	,668	1,059	134	,292	,229	,216	-,199	,657
	Varianzen sind nicht gleich			1,063	133,52 3	,290	,229	,216	-,197	,656

⁵¹⁴ Auszug aus SPSS.

Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche ihm die Aufgaben zu teilen.	Varianzen sind gleich	1,18 3	,279	1,249	134	,214	,318	,254	-,186	,821
	Varianzen sind nicht gleich			1,256	133,92 2	,211	,318	,253	-,183	,818
Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen.	Varianzen sind gleich	7,38 0	,007	,287	134	,775	,080	,278	-,470	,630
	Varianzen sind nicht gleich			,291	132,91 5	,772	,080	,275	-,464	,623
Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an.	Varianzen sind gleich	14,5 19	,000	-8,586	134	,000	-2,153	,251	-2,649	-1,657
	Varianzen sind nicht gleich			-8,430	113,75 2	,000	-2,153	,255	-2,659	-1,647
Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	Varianzen sind gleich	,619	,433	-,948	134	,345	-,253	,267	-,782	,275
	Varianzen sind nicht gleich			-,954	133,98 4	,342	-,253	,266	-,779	,272
Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. Sport.	Varianzen sind gleich	1,00 9	,317	-,631	134	,529	-,160	,253	-,661	,341
	Varianzen sind nicht gleich			-,628	129,18 1	,531	-,160	,254	-,663	,343

Abbildung 83: Darstellung der Mittelwerte zum Vergleich der Teilnehmer und Nicht-Teilnehmer im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag.⁵¹⁵

⁵¹⁵ Auszug aus SPSS.

Kapitel 5 Gütekriterien

Cronbachs Alpha

Umgang mit Stress

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	135	99,3
	Ausgeschlossen ^a	1	,7
	Gesamt	136	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,631	13

Abbildung 84: Cronbachs Alpha.⁵¹⁶

Itemstatistiken

	Mittelwert	Std.-Abweichung	N
Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen.	2,7111	1,07805	135
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	2,1481	,93456	135
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	2,5630	1,16931	135
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	2,8148	1,13417	135
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	3,6444	1,64120	135

⁵¹⁶ Auszug aus SPSS.

Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	3,4370	1,93401	135
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	2,7481	1,29706	135
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	2,7333	1,66706	135
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	4,3704	1,81922	135
Alokoholkonsum	2,1778	1,53500	135
Zigarettenkonsum	1,3778	1,10539	135
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	3,1926	,99623	135
Spannungenmitsichselbst aus	4,6593	1,03781	135

Abbildung 85: Item-Statistik.⁵¹⁷

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Ich bin motiviert und versuche sofort loszulegen.	35,8667	55,893	,105	,635
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	36,4296	54,665	,233	,619
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	36,0148	52,074	,315	,605

⁵¹⁷ Auszug aus SPSS.

Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	35,7630	50,003	,465	,584
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	34,9333	48,122	,349	,596
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	35,1407	45,973	,345	,597
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	35,8296	49,754	,400	,590
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	35,8444	49,864	,260	,615
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	34,2074	46,628	,355	,594
Alokoholkonsum	36,4000	55,301	,048	,653
Zigarettenkonsum	37,2000	55,728	,109	,634
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	35,3852	53,119	,320	,607
Spannungenmitsichselbst aus	33,9185	53,702	,261	,614

Abbildung 86: Item-Skala-Statistik.⁵¹⁸

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Std.- Abweichung	Anzahl der Items
38,5778	58,753	7,66507	13

Abbildung 87: Berechnung des Cronbachs Alpha zur Skala der Variable Umgang mit Stress.⁵¹⁹

⁵¹⁸ Auszug aus SPSS.

⁵¹⁹ Auszug aus SPSS.

Verbesserte Item Skala Statistik

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	135	99,3
	Ausgeschlossen ^a	1	,7
	Gesamt	136	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,668	10

Abbildung 88: Verbessertes Cronbachs Alpha.⁵²⁰

Itemstatistiken

	Mittelwert	Std.- Abweichung	N
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	2,1481	,93456	135
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	3,1926	,99623	135
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	2,5630	1,16931	135
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	2,8148	1,13417	135
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	3,6444	1,64120	135

⁵²⁰ Auszug aus SPSS.

Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	3,4370	1,93401	135
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	2,7481	1,29706	135
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	2,7333	1,66706	135
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	4,3704	1,81922	135
Spannungen mit sich selbst aus	4,6593	1,03781	135

Abbildung 89: Verbesserte Item- Statistik.⁵²¹

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	30,1630	46,525	,176	,667
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	29,1185	44,165	,339	,646
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	29,7481	44,041	,273	,654
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	29,4963	41,923	,438	,628

⁵²¹ Auszug aus SPSS.

Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	28,6667	38,090	,438	,620
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	28,8741	36,723	,392	,633
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	29,5630	40,651	,442	,624
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	29,5778	41,291	,260	,661
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	27,9407	38,355	,354	,641
Spannungenmitsichselbst aus	27,6519	45,229	,239	,659

Abbildung 90: Verbesserte Item-Skala-Statistik.⁵²²

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Std.- Abweichung	Anzahl der Items
32,3111	49,649	7,04619	10

Abbildung 91: Verbesserte Item-Skala-Statistik zu Cronbachs Alpha.⁵²³

Stressempfinden

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	133	97,8
	Ausgeschlossen ^a	3	2,2
	Gesamt	136	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

⁵²² Auszug aus SPSS.

⁵²³ Auszug aus SPSS.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,849	22

Abbildung 92: Cronbachs Alpha.⁵²⁴

Itemstatistiken

	Mittelwert	Std.- Abweichung	N
Ich schlafe schlecht.	2,2180	,98733	133
Ich leide unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	2,9549	1,10003	133
Ich habe häufig das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.	3,2932	,87717	133
Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	2,8947	,99440	133
Ich grübele oft über mein Leben nach.	2,2180	,93207	133
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	2,7519	,92447	133
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	3,1729	1,00387	133
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	2,6992	1,02236	133
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	3,0677	,88073	133
Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.	3,6541	,75924	133
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	2,5940	,88795	133
Ich habe Alpträume.	3,3459	,87944	133
Ich bin häufig gereizt.	1,9850	,73839	133

⁵²⁴ Auszug aus SPSS.

Ich bin oft lustlos.	2,5113	,85826	133
Ich bin unzufrieden.	2,0376	,84751	133
Ich bin oft traurig.	2,7444	,90163	133
Ich neige zu Aggressionen.	3,1278	,77277	133
Ich fühle mich überfordert.	2,3609	,88196	133
Ich fühle mich hilflos.	2,7970	,95155	133
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	2,3684	,95722	133
motiviert	4,4211	,83676	133
gelassen	4,5564	,80164	133

Abbildung 93: Item- Statistik.⁵²⁵**Item-Skala-Statistiken**

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Ich schlafe schlecht.	61,5564	89,112	,262	,850
Ich leide unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	60,8195	86,816	,339	,847
Ich habe häufig das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.	60,4812	89,327	,294	,848
Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	60,8797	90,501	,184	,853
Ich grübele oft über mein Leben nach.	61,5564	85,203	,518	,839
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	61,0226	84,159	,588	,836
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	60,6015	88,211	,305	,848
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	61,0752	86,070	,415	,843

⁵²⁵ Auszug aus SPSS.

Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	60,7068	86,663	,460	,841
Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.	60,1203	93,501	,061	,854
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	61,1805	84,997	,561	,838
Ich habe Alpträume.	60,4286	89,959	,255	,849
Ich bin häufig gereizt.	61,7895	90,698	,266	,848
Ich bin oft lustlos.	61,2632	84,620	,609	,836
Ich bin unzufrieden.	61,7368	86,089	,520	,839
Ich bin oft traurig.	61,0301	83,620	,640	,834
Ich neige zu Aggressionen.	60,6466	90,336	,275	,848
Ich fühle mich überfordert.	61,4135	84,669	,587	,837
Ich fühle mich hilflos.	60,9774	84,568	,543	,838
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	61,4060	85,940	,458	,841
motiviert	59,3534	86,503	,500	,840
gelassen	59,2180	86,005	,560	,838

Abbildung 94: Item-Skala-Statistiken.⁵²⁶

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Std.- Abweichung	Anzahl der Items
63,7744	94,979	9,74572	22

Abbildung 95: Berechnung des Cronbachs Alpha für die Skala zu Stressempfinden.⁵²⁷

⁵²⁶ Auszug aus SPSS.

⁵²⁷ Auszug aus SPSS.

Verbesserte Item-Skala-Statistik

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	133	97,8
	Ausgeschlossen ^a	3	2,2
	Gesamt	136	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,859	20

Abbildung 96: Verbessertes Cronbachs Alpha.⁵²⁸

Itemstatistiken

	Mittelwert	Std.- Abweichung	N
Ich schlafe schlecht.	2,2180	,98733	133
Ich leide unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	2,9549	1,10003	133
Ich habe häufig das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.	3,2932	,87717	133
Ich grübele oft über mein Leben nach.	2,2180	,93207	133
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	2,7519	,92447	133
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	3,1729	1,00387	133
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	2,6992	1,02236	133
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	3,0677	,88073	133

⁵²⁸ Auszug aus SPSS.

Ich kann mich schlecht konzentrieren.	2,5940	,88795	133
Ich habe Alpträume.	3,3459	,87944	133
Ich bin häufig gereizt.	1,9850	,73839	133
Ich bin oft lustlos.	2,5113	,85826	133
Ich bin unzufrieden.	2,0376	,84751	133
Ich bin oft traurig.	2,7444	,90163	133
Ich neige zu Aggressionen.	3,1278	,77277	133
Ich fühle mich überfordert.	2,3609	,88196	133
Ich fühle mich hilflos.	2,7970	,95155	133
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	2,3684	,95722	133
motiviert	4,4211	,83676	133
gelassen	4,5564	,80164	133

Abbildung 97: Verbesserte Item- Statistik.⁵²⁹

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Ich schlafe schlecht.	55,0075	83,204	,282	,860
Ich leide unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	54,2707	81,396	,336	,858
Ich habe häufig das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.	53,9323	84,094	,274	,859
Ich grübele oft über mein Leben nach.	55,0075	79,629	,527	,849
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	54,4737	78,569	,601	,846
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	54,0526	82,990	,288	,860
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	54,5263	80,509	,420	,854

⁵²⁹ Auszug aus SPSS.

Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	54,1579	81,270	,455	,852
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	54,6316	79,765	,549	,849
Ich habe Alpträume.	53,8797	84,743	,232	,861
Ich bin häufig gereizt.	55,2406	85,002	,273	,858
Ich bin oft lustlos.	54,7143	79,084	,619	,846
Ich bin unzufrieden.	55,1880	80,533	,527	,850
Ich bin oft traurig.	54,4812	78,039	,654	,844
Ich neige zu Aggressionen.	54,0977	84,498	,294	,858
Ich fühle mich überfordert.	54,8647	79,012	,604	,847
Ich fühle mich hilflos.	54,4286	78,944	,557	,848
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	54,8571	80,457	,460	,852
motiviert	52,8045	80,901	,509	,850
gelassen	52,6692	80,587	,558	,849

Abbildung 98: Verbesserte Item-Skala-Statistiken.⁵³⁰

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Std.- Abweichung	Anzahl der Items
57,2256	89,267	9,44812	20

Abbildung 99: Verbesserte Item-Skala-Statistik.⁵³¹

Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	134	98,5
	Ausgeschlossen ^a	2	1,5
	Gesamt	136	100,0

⁵³⁰ Auszug aus SPSS.

⁵³¹ Auszug aus SPSS.

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,547	8

Abbildung 100: Cronbachs Alpha.⁵³²

Itemstatistiken

	Mittelwert	Std.- Abweichung	N
Regelmäßige Pausen.	2,7985	1,40236	134
Effizientes Zeitmanagement.	2,3134	,89626	134
Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen.	3,4179	1,47815	134
Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen.	3,4254	1,61001	134
Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an.	3,2463	1,82067	134
Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	3,2985	1,55128	134
Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport.	2,4851	1,48037	134
mehrZeitinArbeitinvestieren	3,7687	1,20721	134

Abbildung 101: Item-Statistik.⁵³³

⁵³² Auszug aus SPSS.

⁵³³ Auszug aus SPSS.

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Regelmäßige Pausen.	21,9552	26,103	,307	,498
Effizientes Zeitmanagement.	22,4403	29,256	,249	,524
Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen.	21,3358	25,307	,335	,488
Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen.	21,3284	26,012	,236	,524
Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an.	21,5075	25,244	,214	,538
Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	21,4552	25,047	,323	,491
Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport.	22,2687	25,762	,301	,500
mehr Zeit in Arbeit investieren	20,9851	29,022	,153	,545

Abbildung 102: Item-Skala-Statistik.⁵³⁴

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Std.-Abweichung	Anzahl der Items
24,7537	32,473	5,69848	8

Abbildung 103: Berechnung des Cronbachs Alpha für die Skala zum Umgang mit Stress im beruflichen Alltag.⁵³⁵

⁵³⁴ Auszug aus SPSS.

Verbesserte Item Skala Statistik → nichts ausgeschlossen

Subjektive positive Effekte des TrophoTrainings

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	68	50,0
	Ausgeschlossen ^a	68	50,0
	Gesamt	136	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,892	10

Abbildung 104: Cronbachs Alpha.⁵³⁶

Itemstatistiken

	Mittelwert	Std.-Abweichung	N
Ich kann besser entspannen.	1,7206	,80753	68
Ich bin gelassener.	1,6618	,76510	68
Ich bin ruhiger geworden.	1,8088	,73824	68
Ich gehe achtsamer mit mir um.	1,7941	,82061	68
Der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper.	2,0588	,89580	68
Ich kann mich besser konzentrieren.	2,2353	,88297	68
Ich fühle mich fitter.	2,3088	,95037	68
Ich kann wieder besser schlafen.	2,4118	,99604	68
Ich bin seltener krank.	2,5000	1,09952	68
keinenpositivenEffekt	1,3235	,74195	68

Abbildung 105: Item-Statistik.⁵³⁷

⁵³⁵ Auszug aus SPSS.

⁵³⁶ Auszug aus SPSS.

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Ich kann besser entspannen.	18,1029	31,646	,736	,875
Ich bin gelassener.	18,1618	31,690	,779	,873
Ich bin ruhiger geworden.	18,0147	32,104	,757	,875
Ich gehe achtsamer mit mir um.	18,0294	32,775	,589	,884
Der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper.	17,7647	32,959	,508	,890
Ich kann mich besser konzentrieren.	17,5882	31,679	,656	,879
Ich fühle mich fitter.	17,5147	30,671	,704	,876
Ich kann wieder besser schlafen.	17,4118	31,171	,613	,883
Ich bin seltener krank.	17,3235	29,685	,675	,879
keinenpositivenEffekt	18,5000	35,179	,370	,897

Abbildung 106: Item-Skala-Statistik.⁵³⁸

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Std.-Abweichung	Anzahl der Items
19,8235	38,983	6,24366	10

Abbildung 107: Berechnung des Cronbachs Alpha für die Skala zu den subjektiven Effekten des TrophoTrainings.⁵³⁹

Verbesserte Item Skala Statistik:

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	72	52,9
	Ausgeschlossen ^a	64	47,1
	Gesamt	136	100,0

⁵³⁷ Auszug aus SPSS.

⁵³⁸ Auszug aus SPSS.

⁵³⁹ Auszug aus SPSS.

- a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,914	9

Abbildung 108: Verbesserter Cronbachs Alpha.⁵⁴⁰

Itemstatistiken

	Mittelwert	Std.-Abweichung	N
Ich kann besser entspannen.	1,69	,850	72
Ich bin gelassener.	1,64	,793	72
Ich bin ruhiger geworden.	1,78	,755	72
Ich gehe achtsamer mit mir um.	1,81	,882	72
Der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper.	2,03	,964	72
Ich kann mich besser konzentrieren.	2,18	,939	72
Ich fühle mich fitter.	2,28	1,024	72
Ich kann wieder besser schlafen.	2,39	1,042	72
Ich bin seltener krank.	2,46	1,162	72

Abbildung 109: Verbesserte Item-Statistik.⁵⁴¹

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Ich kann besser entspannen.	16,56	34,250	,768	,900
Ich bin gelassener.	16,61	35,086	,735	,903
Ich bin ruhiger geworden.	16,47	35,126	,773	,901

⁵⁴⁰ Auszug aus SPSS.

⁵⁴¹ Auszug aus SPSS.

Ich gehe achtsamer mit mir um.	16,44	35,124	,642	,908
Der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper.	16,22	34,992	,587	,912
Ich kann mich besser konzentrieren.	16,07	34,009	,705	,904
Ich fühle mich fitter.	15,97	32,703	,757	,900
Ich kann wieder besser schlafen.	15,86	33,333	,681	,906
Ich bin seltener krank.	15,79	31,660	,734	,903

Abbildung 110: Verbesserte Item-Skala-Statistik.⁵⁴²

Skala-Statistiken

Mittelwert	Varianz	Std.- Abweichung	Anzahl der Items
18,25	42,613	6,528	9

Abbildung 111: Verbesserte Item,-Skala-Statistik zu Cronbachs Alpha.⁵⁴³

Faktorenanalyse

Faktorenanalyse zum Umgang mit Stress

Faktorenanalyse

KMO- und Bartlett-Test

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin.		,621
Bartlett-Test auf Sphärizität	Ungefähres Chi-Quadrat	237,463
	df	45
	Signifikanz nach Bartlett	,000

Abbildung 112: KMO- und Bartlett-Test zum Umgang mit Stress.⁵⁴⁴

Kommunalitäten

	Anfänglich	Extraktion
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	1,000	,669

⁵⁴² Auszug aus SPSS.

⁵⁴³ Auszug aus SPSS.

⁵⁴⁴ Auszug aus SPSS.

Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	1,000	,401
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	1,000	,632
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	1,000	,710
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	1,000	,705
Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	1,000	,658
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	1,000	,745
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	1,000	,636
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	1,000	,743
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	1,000	,501

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Abbildung 113: Kommunalitäten.⁵⁴⁵

⁵⁴⁵ Auszug aus SPSS.

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	2,610	26,104	26,104	2,610	26,104	26,104	1,923	19,229	19,229
2	1,540	15,398	41,503	1,540	15,398	41,503	1,693	16,935	36,164
3	1,224	12,236	53,739	1,224	12,236	53,739	1,510	15,097	51,261
4	1,026	10,259	63,998	1,026	10,259	63,998	1,274	12,737	63,998
5	,912	9,123	73,121						
6	,798	7,983	81,104						
7	,587	5,866	86,970						
8	,573	5,734	92,704						
9	,401	4,013	96,718						
10	,328	3,282	100,000						

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Abbildung 114: Erklärte Gesamtvarianz.⁵⁴⁶

Komponentenmatrix^a

	Komponente			
	1	2	3	4
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	,288	-,350	,646	,215
Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	-,387	,147	,470	,094
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	,482	,219	-,593	-,003
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	,466	-,203	-,009	-,672
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	,644	-,244	,316	-,363

⁵⁴⁶ Auszug aus SPSS.

Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	,601	,536	,096	-,027
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	,553	,626	,205	,070
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	,630	-,458	-,030	,167
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	,448	-,513	-,268	,456
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	,500	,308	,101	,382

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

a. 4 Komponenten extrahiert

Abbildung 115: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse.⁵⁴⁷

Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente			
	1	2	3	4
Ich versuche nicht den Blick für das Positive zu verlieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	,138	,386	,212	,675
Ich neige dazu, Spannungen mit mir selber auszumachen.	-,012	-,326	-,221	,496
Ich zeige Spannungen auch gegenüber meiner Umwelt.	,321	,219	,074	-,690
Ich versuche nicht unter Zeitdruck zu geraten, indem ich ein gutes Zeitmanagement pflege.	-,010	,015	,822	-,184
Ich suche bei Stress gezielt nach den Ursachen und versuche sie zu beseitigen.	,222	,252	,752	,162

⁵⁴⁷ Auszug aus SPSS.

Ich suche mir zur aktiven Stressbewältigung auch Hilfe von Außen.	,771	-,039	,209	-,139
Zur Bewältigung von Stress wende ich Stressbewältigungsstrategien (Trainings, Seminare etc.) an.	,852	-,086	,105	-,028
Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich Menschen um mich herum, die mich aufbauen.	,112	,721	,321	-,005
Ich finde bei Stress Rückhalt bei meinem Partner/in.	-,027	,852	-,033	-,125
Bei Stress finde ich Halt im Glauben.	,646	,269	-,100	,018

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 7 Iterationen konvergiert.

Abbildung 116: Rotierte Komponentenmatrix.⁵⁴⁸

Komponententransformationsmatrix

Komponente	1	2	3	4
1	,633	,541	,525	-,177
2	,699	-,623	-,275	-,218
3	,230	-,162	,205	,938
4	,240	,542	-,779	,205

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

Abbildung 117: Komponententransformationsmatrix.⁵⁴⁹

Faktorenanalyse zum Stressempfinden

KMO- und Bartlett-Test

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin.		,818
Bartlett-Test auf Sphärität	Ungefähres Chi-Quadrat	913,450
	df	190
	Signifikanz nach Bartlett	,000

Abbildung 118: KMO- und Bartlett-Test zum Stressempfinden.⁵⁵⁰

⁵⁴⁸ Auszug aus SPSS.

⁵⁴⁹ Auszug aus SPSS.

Kommunalitäten

	Anfänglich	Extraktion
Ich schlafe schlecht.	1,000	,626
Ich leide unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	1,000	,583
Ich habe häufig das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.	1,000	,550
Ich grübele oft über mein Leben nach.	1,000	,595
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	1,000	,700
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	1,000	,434
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	1,000	,667
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	1,000	,581
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	1,000	,598
Ich habe Alpträume.	1,000	,729
Ich bin häufig gereizt.	1,000	,787
Ich bin oft lustlos.	1,000	,725
Ich bin unzufrieden.	1,000	,590
Ich bin oft traurig.	1,000	,631
Ich neige zu Aggressionen.	1,000	,664
Ich fühle mich überfordert.	1,000	,720
Ich fühle mich hilflos.	1,000	,652
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	1,000	,578
Ich bin motiviert.	1,000	,601

Ich bleibe gelassen und bin sicher, dass ich den Stress bewältigen kann.	1,000	,574
--	-------	------

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Abbildung 119: Kommunalitäten.⁵⁵¹

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	5,836	29,180	29,180	5,836	29,180	29,180	2,945	14,725	14,725
2	2,040	10,198	39,379	2,040	10,198	39,379	2,357	11,783	26,508
3	1,357	6,787	46,166	1,357	6,787	46,166	1,941	9,706	36,214
4	1,199	5,997	52,164	1,199	5,997	52,164	1,937	9,683	45,897
5	1,121	5,606	57,769	1,121	5,606	57,769	1,803	9,013	54,910
6	1,031	5,156	62,926	1,031	5,156	62,926	1,603	8,016	62,926
7	,989	4,944	67,869						
8	,893	4,466	72,336						
9	,747	3,737	76,072						
10	,721	3,603	79,675						
11	,655	3,277	82,953						
12	,560	2,800	85,753						
13	,526	2,628	88,381						
14	,448	2,242	90,623						
15	,387	1,934	92,556						
16	,356	1,779	94,335						
17	,340	1,699	96,034						
18	,304	1,520	97,554						
19	,273	1,364	98,917						
20	,217	1,083	100,000						

⁵⁵¹ Auszug aus SPSS.

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Abbildung 120: Erklärte Gesamtvarianz.⁵⁵²

Komponentenmatrix^a

	Komponente					
	1	2	3	4	5	6
Ich schlafe schlecht.	,316	-,121	-,481	,434	,302	,026
Ich leide unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	,426	,266	-,005	,017	-,141	,557
Ich habe häufig das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.	,390	,494	-,228	,003	-,202	,247
Ich grübele oft über mein Leben nach.	,582	,064	-,160	,384	-,051	,276
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	,705	,089	,392	-,010	-,202	-,007
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	,390	,432	,038	-,211	,201	,092
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	,510	,419	-,088	-,324	,344	,019
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	,567	,351	,260	-,064	-,121	-,223
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	,623	-,003	-,051	,234	-,362	-,148
Ich habe Alpträume.	,341	,251	,143	,596	,098	-,405
Ich bin häufig gereizt.	,329	-,606	,311	,087	,288	,353
Ich bin oft lustlos.	,719	,041	,374	-,165	-,198	-,002
Ich bin unzufrieden.	,593	-,377	,139	-,047	,149	,227
Ich bin oft traurig.	,734	,210	-,106	,168	,092	,032
Ich neige zu Aggressionen.	,402	-,057	,464	,055	,502	-,169
Ich fühle mich überfordert.	,699	-,184	-,336	-,192	,205	-,076
Ich fühle mich hilflos.	,648	-,051	-,291	-,225	,033	-,305
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	,528	-,246	-,329	-,327	,024	-,148

⁵⁵² Auszug aus SPSS.

Ich bin motiviert.	-,461	,487	,014	,144	,345	,105
Ich bleibe gelassen und bin sicher, dass ich den Stress bewältigen kann.	-,502	,506	,067	-,129	,209	,028

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

a. 6 Komponenten extrahiert

Abbildung 121: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse.⁵⁵³

Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente					
	1	2	3	4	5	6
Ich schlafe schlecht.	,335	-,392	,255	,157	,011	,520
Ich leide unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.	-,015	,179	,700	,147	,179	-,086
Ich habe häufig das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben.	,097	,162	,618	-,249	,260	,057
Ich grübele oft über mein Leben nach.	,201	,094	,601	,211	,001	,374
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	,175	,714	,249	,244	,134	,144
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).	,065	,195	,238	-,007	,578	,025
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.	,260	,133	,196	,006	,736	,044
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.	,141	,626	,126	-,068	,318	,220
Ich kann mich schlecht konzentrieren.	,382	,449	,321	-,020	-,162	,347
Ich habe Alpträume.	-,058	,271	-,005	-,040	,061	,804
Ich bin häufig gereizt.	,110	,022	,031	,873	-,106	-,021
Ich bin oft lustlos.	,260	,718	,211	,257	,175	,016
Ich bin unzufrieden.	,358	,194	,181	,622	,060	,015

⁵⁵³ Auszug aus SPSS.

Ich bin oft traurig.	,335	,248	,424	,137	,309	,404
Ich neige zu Aggressionen.	,002	,277	-,254	,516	,389	,324
Ich fühle mich überfordert.	,740	,036	,156	,226	,279	,132
Ich fühle mich hilflos.	,721	,207	,047	-,023	,247	,160
Ich weiß oft nicht mehr, was ich zuerst erledigen soll.	,736	,071	,038	,087	,136	-,053
Ich bin motiviert.	-,566	-,346	-,028	-,214	,324	,095
Ich bleibe gelassen und bin sicher, dass ich den Stress bewältigen kann.	-,509	-,206	-,131	-,336	,351	-,138

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 15 Iterationen konvergiert.

Abbildung 122: Rotierte Komponentenmatrix.⁵⁵⁴

Komponententransformationsmatrix

Komponente	1	2	3	4	5	6
1	,584	,486	,398	,317	,272	,300
2	-,395	,168	,320	-,584	,590	,156
3	-,556	,649	-,291	,423	,037	-,064
4	-,322	-,137	,234	,104	-,412	,802
5	-,057	-,485	-,304	,444	,638	,253
6	-,295	-,244	,712	,413	,006	-,418

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

Abbildung 123: Komponententransformationsmatrix.⁵⁵⁵

Faktorenanalyse zum Umgang mit Stress im beruflichen Alltag

KMO- und Bartlett-Test

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin.		,577
Bartlett-Test auf Sphärizität	Ungefähres Chi-Quadrat	94,477
	df	28
	Signifikanz nach Bartlett	,000

Abbildung 124: KMO- und Bartlett-Test zum Umgang mit Stress im beruflichen Alltag.⁵⁵⁶

Kommunalitäten

⁵⁵⁴ Auszug aus SPSS.

⁵⁵⁵ Auszug aus SPSS.

⁵⁵⁶ Auszug aus SPSS.

	Anfänglich	Extraktion
Regelmäßige Pausen.	1,000	,385
Effizientes Zeitmanagement.	1,000	,310
Ich versuche, noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren.	1,000	,803
Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen.	1,000	,658
Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen.	1,000	,663
Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an.	1,000	,488
Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	1,000	,605
Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport.	1,000	,506

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Abbildung 125: Kommunalitäten.⁵⁵⁷

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	1,945	24,313	24,313	1,945	24,313	24,313	1,620	20,255	20,255
2	1,367	17,084	41,397	1,367	17,084	41,397	1,598	19,978	40,232
3	1,105	13,818	55,215	1,105	13,818	55,215	1,199	14,982	55,215

⁵⁵⁷ Auszug aus SPSS.

4	,942	11,776	66,990					
5	,817	10,213	77,203					
6	,742	9,271	86,474					
7	,587	7,335	93,810					
8	,495	6,190	100,000					

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Abbildung 126: Erklärte Gesamtvarianz.⁵⁵⁸

Komponentenmatrix^a

	Komponente		
	1	2	3
Regelmäßige Pausen.	,562	-,086	-,249
Effizientes Zeitmanagement.	,483	,016	,277
Ich versuche, noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren.	-,264	,218	,828
Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen.	,588	-,558	,037
Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen.	,498	-,544	,345
Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an.	,403	,563	-,091
Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	,547	,445	,328
Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport.	,521	,435	-,213

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

a. 3 Komponenten extrahiert

Abbildung 127: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse.⁵⁵⁹

⁵⁵⁸ Auszug aus SPSS.

⁵⁵⁹ Auszug aus SPSS.

Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente		
	1	2	3
Regelmäßige Pausen.	,298	,343	-,423
Effizientes Zeitmanagement.	,343	,425	,110
Ich versuche, noch mehr Zeit in die Arbeit zu investieren.	,021	-,002	,896
Ich spreche mit meinem direkten Kollegen und versuche mit ihm die Aufgaben zu teilen.	-,026	,764	-,272
Ich spreche mit meinem Vorgesetzten über die Priorisierung der Dinge, die erledigt werden müssen.	-,063	,810	,043
Ich wende Entspannungsübungen oder andere Stressbewältigungsstrategien an.	,685	-,111	-,083
Ich versuche den Kopf freizubekommen, indem ich spazieren gehe/ das Büro kurz verlasse.	,708	,219	,234
Ich versuche mir einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sport.	,662	,002	-,260

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 4 Iterationen konvergiert.

Abbildung 128: Rotierte Komponentenmatrix.⁵⁶⁰

Komponententransformationsmatrix

Komponente	1	2	3
1	,663	,682	-,309
2	,748	-,625	,225
3	,040	,380	,924

⁵⁶⁰ Auszug aus SPSS.

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

Abbildung 129: Komponententransformationsmatrix.⁵⁶¹

Faktorenanalyse zu den subjektiven positiven Effekten des TrophoTrainings

KMO- und Bartlett-Test

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin.		,905
Bartlett-Test	auf Ungefähreres Chi-Quadrat	385,221
Sphärizität	df	36
	Signifikanz nach Bartlett	,000

Abbildung 130: KMO- und Bartlett-Test zu den subjektiven Effekten des TT.⁵⁶²

Kommunalitäten

	Anfänglich	Extraktion
Ich kann besser entspannen.	1,000	,696
Ich bin gelassener.	1,000	,659
Ich bin ruhiger geworden.	1,000	,702
Ich gehe achtsamer mit mir um.	1,000	,517
Der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper.	1,000	,445
Ich kann mich besser konzentrieren.	1,000	,589
Ich fühle mich fitter.	1,000	,657
Ich kann wieder besser schlafen.	1,000	,558
Ich bin seltener krank.	1,000	,636

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Abbildung 131: Kommunalitäten.⁵⁶³

⁵⁶¹ Auszug aus SPSS.

⁵⁶² Auszug aus SPSS.

⁵⁶³ Auszug aus SPSS.

Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	5,459	60,654	60,654	5,459	60,654	60,654
2	,835	9,279	69,933			
3	,694	7,714	77,647			
4	,532	5,913	83,561			
5	,420	4,663	88,224			
6	,330	3,669	91,893			
7	,282	3,136	95,028			
8	,256	2,842	97,870			
9	,192	2,130	100,000			

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Abbildung 132: Erklärte Gesamtvarianz.⁵⁶⁴

Komponentenmatrix^a

	Komponente 1
Ich kann besser entspannen.	,834
Ich bin gelassener.	,812
Ich bin ruhiger geworden.	,838
Ich gehe achtsamer mit mir um.	,719
Der Fokus liegt ganz auf mir und meinem Körper.	,667
Ich kann mich besser konzentrieren.	,768
Ich fühle mich fitter.	,810
Ich kann wieder besser schlafen.	,747
Ich bin seltener krank.	,798

Extraktionsmethode:

Hauptkomponentenanalyse.

a. 1 Komponenten extrahiert

Abbildung 133: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse.⁵⁶⁵

⁵⁶⁴ Auszug aus SPSS.

**Rotierte
Komponentenmatrix^a**

a. Es wurde nur eine
Komponente extrahiert.
Die Lösung kann nicht
rotiert werden.

Abbildung 134: Rotierte Komponentenmatrix.⁵⁶⁶

⁵⁶⁵ Auszug aus SPSS.

⁵⁶⁶ Auszug aus SPSS.

Ehrenwörtliche Erklärung

Eidesstattliche Erklärung

gemäß § 14b (2) der „Studien- und Prüfungsordnung für den Masterstudiengang
Wirtschaftspsychologie, Leadership& Management“ vom 01.09.2018

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung
anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den
benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich
gemacht habe.

Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde
vorgelegen.

Würzburg, den

Ort, Datum

06.02.2019

.....
Unterschrift

Von:

Julia-Valerie Wagenländer

Salvatorstr. 13, 97074 Würzburg

Studiengang: Wirtschaftspsychologie, Leadership& Management

Matrikelnummer: 2002877