

Titel	Wer bleibt gesund? Wir! Über den Einfluss von Achtsamkeit auf das psychische Wohlbefinden von Führungskräften
Zentrale Botschaft	Achtsamkeit und Psychologisches Kapital sind vielversprechende psychologische Ressourcen, die eine Schutzfunktion im Umgang mit Druck und einem anspruchsvollen Arbeitsalltag sein können und das psychologische Wohlbefinden erhalten und verbessern.
Schlüsselworte	Achtsamkeit; Psychologisches Kapital; Gesundheit; Führungskräfte
Praxisbezug/ Anwendungskontext	Diese Kurzexpertise geht der Frage nach, welche Eigenschaften und Kompetenzen Führungskräfte vor (Fehl-) Belastungen und den daraus entstehenden negativen gesundheitlichen Folgen schützen können und welche Konsequenzen sich daraus für die Personalentwicklung und die Personalauswahl ergeben.
Wissenschaftliche Einordnung	Im Bereich der Führungs- und betrieblichen Gesundheitsforschung haben Roche, Haar und Luthans (2014) untersucht, wie sich Achtsamkeit auf das psychische Wohlbefinden von Führungskräften auswirkt. Achtsamkeit ist eine psychologische Ressource und bezeichnet eine bewusste, offene und wertungsfreie Orientierung der Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment. Dazu zählen sowohl innere Reize wie Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen sowie äußere Reize wie Situationen oder Sinneseindrücke. Eine weitere Ressource ist das Psychologische Kapital. Charakterisiert wird dieses durch Selbstwirksamkeit (von den eigenen Fähigkeiten überzeugt sein), Hoffnung (Ziele verfolgen und anpassen), Optimismus (positive Zukunftserwartung) und Resilienz (Widerstandsfähigkeit).
Wissenschaftlicher Befund	Die Autoren konnten zeigen, dass ausgeprägte Achtsamkeit mit einem geringeren Auftreten von Angst, Depression und negativen Gefühlen bei Führungskräften einhergeht. Darüber hinaus konnten sie nachweisen, dass auch die zwei wichtigsten Vorboten von Burnout: Zynismus und emotionale Erschöpfung bei achtsamen Führungskräften in niedrigerem Ausmaß vorhanden waren. Außerdem zeigte sich, dass diese positiven Zusammenhänge teilweise durch das psychologische Kapital vermittelt werden. Achtsamkeit könnte das Wohlbefinden dadurch beeinflussen, dass es die Wahl von Handlungen und Reaktionen fördert, die zu mehr Hoffnung, Selbstwirksamkeitserwartung und Optimismus führen.
Methoden / Datenbasis	Es wurden Daten in vier Stichproben erhoben. Es wurden Junior-Manager, Manager mittleren Alters, Senior-Manager und Entrepreneurse postalisch befragt. Insgesamt nahmen knapp 700 Personen an der Befragung teil. Die Teilnehmenden füllten hierzu Fragebögen an zwei Messzeitpunkten in einem Abstand von zwei bis vier Wochen aus.
Qualität der Aussage (Belastbarkeit, Evidenz)	Positiv ist zu vermerken, dass die Daten über verschiedene Unternehmen, unterschiedliche Führungspositionen und Organisationsebenen hinweg erhoben wurden. Hiermit wird eine bessere Übertragbarkeit der Ergebnisse auf die reale Arbeitswelt sichergestellt. Da es sich um eine Zusammenhangsstudie ohne systematische Vergleichsgruppe handelt sollten die Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert werden. Die Befunde weisen noch keinen ursächlichen Zusammenhang nach, liefern jedoch einen ersten richtungsweisenden Hinweis, der sich in den Konsens der Achtsamkeitsforschung einfügen lässt. Weiterführend sollen Langzeitstudien und Experimente mit Kontrollgruppen durchgeführt werden, um diese Erkenntnis zu belegen.
Konklusion	Achtsamkeit und Wohlbefinden hängen zusammen. Diese Erkenntnis sollte bei der Konzeption von präventiven Führungskräfte trainings und bei der Rekrutierung von Führungskräften berücksichtigt werden, um Erkrankungen vorzubeugen.
Literatur/Quelle	Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. <i>Journal of occupational health psychology</i> , 19(4), 476-489.
Autoren	Roman Rathschlag Masterstudiengang Psychologie der Universität Trier Projektorientierte Vertiefung und Anwendung „Führung und Zusammenarbeit: Gesundheitsförderliche Führung“ (Prof. Dr. Conny Antoni)
Datum	30.07.2019
Veröffentlichung	Rathschlag, R. (2019). Wer bleibt gesund? Wir! Über den Einfluss von Achtsamkeit auf das psychische Wohlbefinden von Führungskräften. In C. Antoni (Hrsg.) <i>Forschungspakete aus dem Seminarraum. Studienprojekte Arbeits- & Organisationspsychologie an der Universität Trier</i> , Band 1, 2020. Download: https://www.uni-trier.de/index.php?id=64878