

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann-Neuberger-Straße 3
66123 Saarbrücken



Bachelor-Thesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Durchführung eines sechswöchigen Yoga-Trainingsprogramms zur Erfassung der Wirksamkeit auf das individuelle Stresserleben der Teilnehmerinnen.

Studiengang: Gesundheitsmanagement (B.A)

eingereicht von

Name, Vorname: Junghaus, Alexandra

geboren am: 20.12.2000

Matrikelnummer: 338535

Betreuerin des Ausbildungsbetriebes: Paula Potempa

Betreuer/in der DHfPG: Dr. Barbara Nützel

Ort und Tag der Einreichung: Odenthal, 23.10.2024

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|--|-----------|
| 1 | EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG | 5 |
| 2 | ZIELSETZUNG | 6 |
| 3 | GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND..... | 6 |
| 3.1 | Herausforderungen der heutigen Arbeits- und Lebenswelt..... | 6 |
| 3.1.1 | Analyse der Datenlage..... | 8 |
| 3.1.2 | Geschlechterspezifische Unterschiede | 9 |
| 3.2 | Stress | 10 |
| 3.2.1 | Stressmodelle | 11 |
| 3.2.2 | Stressbewältigung (Coping) | 13 |
| 3.2.3 | Stresssymptome..... | 13 |
| 3.2.4 | Gesundheitliche und wirtschaftliche Folgen von Stress | 14 |
| 3.3 | Entspannung..... | 15 |
| 3.3.1 | Yoga | 15 |
| 3.3.2 | Hatha-Yoga | 16 |
| 3.3.3 | Asanas | 17 |
| 3.3.4 | Atmung..... | 18 |
| 3.3.5 | Meditation | 19 |
| 3.4 | Chakren | 20 |
| 3.4.1 | Wurzel-Chakra | 20 |
| 3.4.2 | Sakral-Chakra..... | 21 |
| 3.4.3 | Nabel-Chakra | 22 |
| 3.4.4 | Herz-Chakra | 23 |
| 3.4.5 | Kehl-Chakra | 24 |
| 3.4.6 | Stirn-Chakra | 25 |
| 3.4.7 | Kronen-Chakra | 25 |
| 3.5 | Befundlage zur Wirksamkeit von Entspannungsprogrammen auf die körperliche und psychische Gesundheit | 26 |
| 4 | METHODIK | 27 |
| 4.1 | Forschungsfrage..... | 27 |
| 4.2 | Hypothesen | 28 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| 4.3 | Beschreibung der Stichprobe | 29 |
| 4.3.1 | Auswahl der Stichprobe | 29 |
| 4.3.2 | Zusammensetzung der Stichprobe..... | 29 |
| 4.3.3 | Ort und Zeitpunkt der Untersuchung..... | 30 |
| 4.4 | Erhebungsinstrument | 30 |
| 4.4.1 | Stress- und Coping-Inventar-Fragebogen..... | 30 |
| 4.4.2 | Gütekriterien..... | 31 |
| 4.5 | Darstellung des Yoga-Trainingsprogramm | 34 |
| 4.5.1 | Inhaltliche-organisatorische Grobplanung des Kursprogramms | 34 |
| 4.5.2 | Inhaltlicher Ablauf des Kursprogramms | 35 |
| 4.6 | Datenauswertung | 40 |
| 4.6.1 | Deskriptive Statistik | 40 |
| 4.6.2 | Inferenzstatistik | 41 |
| 5 | ERGEBNISSE | 41 |
| 5.1 | Ergebnisse der deskriptiven Auswertung | 41 |
| 5.2 | Ergebnisse der inferenzstatistischen Auswertung | 45 |
| 6 | DISKUSSION | 46 |
| 6.1 | Ergebnisdiskussion | 47 |
| 6.2 | Methodendiskussion | 47 |
| 6.3 | Ausblick | 49 |
| 7 | ZUSAMMENFASSUNG | 49 |
| 8 | LITERATURVERZEICHNIS | 51 |
| 9 | ABBILDUNGS-, TABELLEN-, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS | 59 |
| 9.1 | Abbildungsverzeichnis | 59 |
| 9.2 | Tabellenverzeichnis | 59 |
| 9.3 | Abkürzungsverzeichnis | 59 |
| ANHANG | | 60 |

| | | |
|-------------------|--|-----------|
| Anhang 1: | Die wichtigsten Asanas | 60 |
| Anhang 2: | Yogasequenz Wurzel-Chakra..... | 61 |
| Anhang 3: | Affirmationen Wurzel-Chakra..... | 61 |
| Anhang 4: | Yogasequenz Sakral-Chakra | 62 |
| Anhang 5: | Yogasequenz Nabel-Chakra | 62 |
| Anhang 6: | Yogasequenz Herz-Chakra | 63 |
| Anhang 7: | Yogasequenz Kehl-Chakra | 63 |
| Anhang 8: | Yogasequenz Stirn-Chakra..... | 64 |
| Anhang 9: | Yogasequenz Kronen-Chakra | 64 |
| Anhang 10: | Körperscan Kronen-Chakra..... | 65 |
| Anhang 11: | Einwilligung Datenschutz | 66 |
| Anhang 12: | Fragenbogen Stress- und Coping Inventar | 67 |

1 Einleitung und Problemstellung

Die heutige individuelle Arbeits- und Lebenswelt wird von Leistung geprägt. Die Arbeit, Verpflichtungen, Zeitdruck und hohe Ansprüche an sich selbst - all diese Aspekte haben Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Knapp zwei Drittel der deutschen Bevölkerung sind gestresst. So geben 64 Prozent der befragten Deutschen in einer Studie an, manchmal gestresst zu sein. 26 Prozent hingegen fühlen sich häufig gestresst. (Techniker Krankenkasse, 2021). Stress wirkt sich negativ auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus und verursacht in manchen Fällen sogar psychische Erkrankungen, die wiederum zu vielen Arbeitsausfällen führen (DAK-Gesundheit, 2023, S.18).

Gegenüber den Belastungen des täglichen Lebens ist es also wichtig, einen Ausgleich zu finden und sich körperlich, aber auch mental entspannen zu können. Der sogenannte Wechsel in die Gegenwelt kann dabei unterstützen, das eigene Wohlbefinden positiv zu beeinflussen (Eberspächer 2002, S. 162). Mit dem Wechsel in die Gegenwelt kann Entspannung durch das Aufhalten in der Natur, durch sportliche Aktivitäten oder das Zusammensein mit geliebten Menschen eintreten. Für jeden kann Entspannung etwas anderes bedeuten. Das entscheidende an der Gegenwelt ist die „Freude am Tun“, „emotional statt rational zu handeln“, „keinerlei Verpflichtungen zu haben“ und „selbst bestimmen zu können“ (Hermann und Mayer 2010, S. 40). Jedoch ist das Problem an Alltagsentspannung, dass es sich häufig nur um einen kurzzeitigen Erholungseffekt handelt. Systematische Entspannungsprogramme, die empirisch erforscht und anerkannt sind, können wiederum zu einer langfristigen Stressreduktion beitragen (Krampen 2013, S. 18-21). Progressive Relaxation, Autogenes Training, Körperreisen, Achtsamkeitstraining, Atementspannung und Yoga gehören zu den systematischen Entspannungsverfahren. Yoga wird seit dem 20. Jahrhundert wissenschaftlich auf physiologische, psychische und soziologische Faktoren erforscht. Der Vorteil von Yoga ist, dass es viele Entspannungsverfahren vereint und das Erlernen von Körperübungen, Atemtechniken, Achtsamkeitstraining und Meditation beinhaltet (Mathesius und Scholz 2014, S. 261). Mit Hilfe der vorliegenden Studie soll untersucht werden, inwiefern sich die systematische Durchführung eines sechswöchigen Yoga-Trainingsprogramms positiv auf das individuelle Stresserleben auswirkt. Dies erfolgt über eine empirische Forschung mit Mitgliedern und Mitarbeiterinnen eines Fitnessstudios. Dafür wird das subjektiv eingeschätzte Stresserleben mittels Fragebogens erfasst, um danach die Erfassung der Wirksamkeit von Yoga zu überprüfen.

2 Zielsetzung

Das Ziel der Arbeit ist es, bei einer Stichprobe, bestehend aus Mitgliedern und Mitarbeiterinnen eines Fitnessstudios, die Wirksamkeit eines sechswöchigen Yoga-Trainingsprogramm auf das individuelle Stresserleben zu untersuchen. Mit Hilfe eines Fragebogens aus dem Stress- und Coping-Inventar wird eine Prä-Post-Messung durchgeführt, um in der Erhebung die Stressbelastungen sowie die Stresssymptome der Stichprobe zu erfassen. Der Überblick über die derzeitige Datenlage von Belastungen und Stress sowie deren Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden bietet dabei eine wichtige Grundlage der Arbeit. Somit kann bei den Ergebnissen ein möglicher Bezug von der Stichprobe auf die Gesamtheit abgeleitet werden. Darüber hinaus ist der aktuelle Kenntnisstand von Yoga und die Verbindung der feinstofflichen Anatomie relevant. Im Hinblick auf diese Aspekte wird das Potenzial und der Effekt von Yoga auf die Stressreduktion im Abschluss der Studie beurteilt.

3 Gegenwärtiger Kenntnisstand

Die für die vorliegende Arbeit relevanten Grundlagen, in Bezug auf den gegenwärtigen Kenntnisstand, werden in diesem Kapitel die Themenfelder Herausforderungen der heutigen Arbeits- und Lebenswelt mit der dazugehörigen Datenanalyse sowie die Themen Stress, Yoga und die Befundlage zur Wirksamkeit von Entspannungstraining dargestellt.

3.1 Herausforderungen der heutigen Arbeits- und Lebenswelt

Die heutige Arbeitswelt ist einem ständigen Wandel ausgesetzt und bringt damit Chancen, zeitgleich aber auch verschiedene Herausforderungen und Konflikte mit sich. Die Veränderung der Arbeitswelt kennzeichnet sich besonders durch den demografischen Wandel, die Globalisierung und die technische Entwicklung (Techniker Krankenkasse, 2022) Seit dem 21. Jahrhundert befinden wir uns in Arbeiten 4.0, gekennzeichnet durch die Digitalisierung, Vernetzung, Flexibilität, neuen Produkten und Dienstleistungen, die demzufolge zukünftig ebenfalls zu weiteren Veränderungen und Entwicklungen führen. (Bundesministerium für Arbeit und Soziales, 2019). Darüber hinaus wird durch die moderne Arbeitswelt auch die psychische Gesundheit der Arbeitnehmer beeinflusst. Durch

den Wandel kommt es in vieler Hinsicht immer häufiger und schneller zu weiteren Entwicklungen. Das bedeutet Veränderungsdruck durch immer höhere Anforderungen und dadurch die Förderung von Stress, psychischen sowie physischen Erkrankungen (Techniker Krankenkasse, 2022). Im Jahr 2021 standen psychische Krankheiten und Verhaltensstörungen an zweiter Stelle des Arbeitsunfähigkeitsgeschehens (Bundesministerium für Arbeit und Soziales, 2021). Ein häufiger Auslöser von psychischen Erkrankungen ist chronischer Stress (Barmer, 2024). Wie in der Problemstellung bereits erwähnt ist ein Großteil der Deutschen Bevölkerung gestresst. Die Zahl stieg in den letzten Jahren immer weiter an (Techniker Krankenkasse, 2021). Die Hauptstressfaktoren der Befragten im Jahr 2021 waren der Beruf, das Studium oder die Schule, dicht gefolgt von einem hohen Anspruch an sich selbst sowie schweren Erkrankungen von nahestehenden Personen. Der durch Beruf und Studium bedingte Stress ist zum einen auf das Arbeitsumfeld und zum anderen auf die Arbeitsbedingungen zurückzuführen und kann je nach anhaltender Überlastung negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben (Bundesministerium für Arbeit und Soziales, 2020). Am Arbeitsplatz können zu viel Arbeit, Termindruck und andauernde Unterbrechungen Stress auslösen (Techniker Krankenkasse, 2021). Jedoch spielt auch die Digitalisierung eine Rolle, denn sie sorgt für eine Veränderung in der Arbeitswelt. Der Umgang mit digitalen Technologien erfordert einen kompetenten Umgang, der zu psychischen Beanspruchungen und digitalem Stress führen kann, wenn die Ressourcen zur Kompetenz dementsprechend nicht gegeben sind (Gimpl, Lanz, Regal, 2019). Zudem geht die ständige Erreichbarkeit mit der heutigen Mediennutzung einher, die ebenfalls einen großen Einfluss auf unsere Psyche hat. (AOK-Gesundheitsmagazin, 2021). Häufig wird versucht, arbeitsbedingten Stress mit Medien zu kompensieren. Doch auch das löst wiederum Stress im Körper aus. Ergebnisse einer Studie der Universität Augsburg zeigen, dass der Stress durch die Mediennutzung häufig nicht einmal wahrgenommen wird (Universität Augsburg, 2022). Der soziale Vergleich, der Zeitaufwand und die Reizüberflutung werden durch soziale Netzwerke verursacht und führen zu negativen Einflüssen auf die Psyche (AOK-Gesundheitsmagazin, 2021). Soziale Medien erhöhen gerade aufgrund des Vergleichens und den unrealistischen Bildern, die Ansprüche an sich selbst (Barmer, 2024). Darüber hinaus hat die Corona Pandemie die Zunahme von Stress und psychischen Krankheiten weiter gefördert. Nahestehende Personen, die an Corona erkrankt sind, lösten Ängste und Sorgen aus. Weitere Gründe waren fehlende alltägliche Strukturen, negative Eindrücke, Ängste vor beruflicher Zukunft, Isolation und fehlender Austausch begünstigt durch den Lockdown (Krzikalla, 2021). Die weiteren Ursachen für Stress können aus Folgender Übersicht entnommen werden:

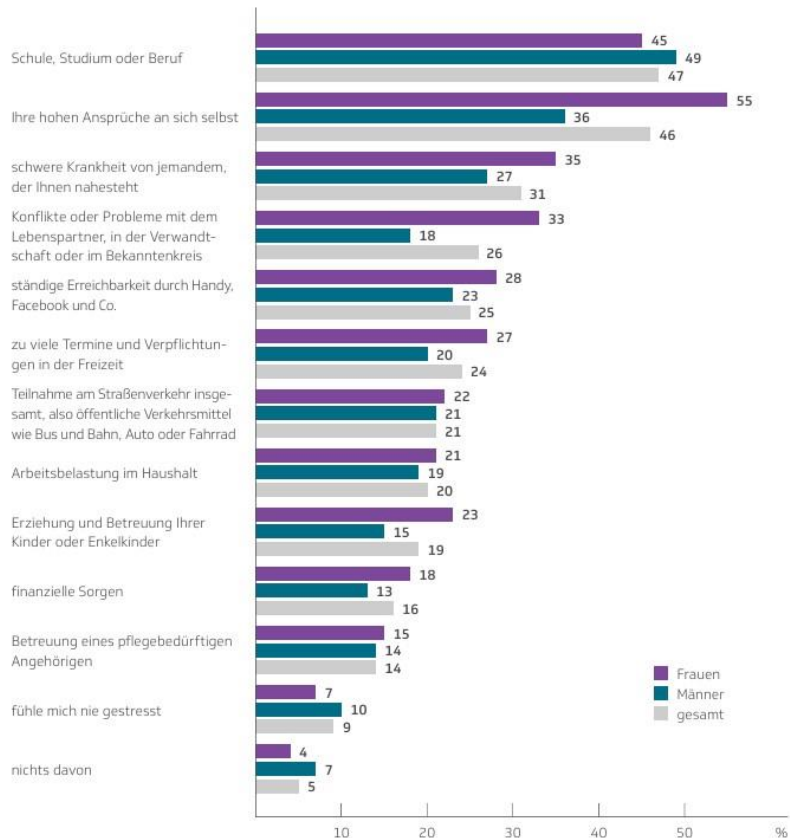


Abb. 1: Das stresst Deutschland „Was führt hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?“ (Quelle: Techniker Krankenkasse, 2021)

Hinzu kommt, dass die Anforderungen des täglichen Lebens sich nicht nur auf eine Sache beschränken, sondern viele Ursachen für Stress, unter anderem durch die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, gemeinsam auftreten (Techniker Krankenkasse, 2022).

Deutliche Unterschiede sind zu sehen, wenn man sich die verschiedenen Altersgruppen und Geschlechter in Bezug auf Stress anschaut. Dies wird in den folgenden Kapiteln tiefergehend analysiert und erörtert.

3.1.1 Analyse der Datenlage

In Deutschland gibt es insgesamt 46 Millionen Erwerbstätige, die eine Erwerbstätigenquote von 67,7 Prozent ergeben (Statistisches Bundesamt, 2024). Die Erwerbstätigenquote liegt zwischen dem Alter von 20 Jahren bis 24 Jahren bei 70,2 Prozent. Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl an Berufstätigen und erreicht bei einem Alter zwischen 45 Jahren und 49 Jahren die höchste Quote mit 87,4 Prozent (Statistisches Bundesamt, 2024). Sie verbringen im Durchschnitt die Hälfte Ihres Tages mit Arbeiten. Letztendlich

sinkt die Quote der Berufstätigen wieder ab dem Alter von 60 Jahren (Statistische Bundesamt, 2024). In einer Studie von 2021 konnte man erkennen, dass die Menschen, der Altersspanne von 18 Jahren bis 59 Jahren sehr gestresst sind und im Rentenalter ab dem Alter von 60 Jahren der Stress deutlich geringer wird (Techniker Krankenkasse, 2021). 80 Prozent der Menschen, die häufig unter Stress leiden, fühlen sich erschöpft und ausgebrannt, 74 Prozent haben Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen, 62 Prozent sind nervös und 52 Prozent haben Einschlafprobleme. Im Vergleich dazu liegt bei Personen mit einem seltenen Stressempfinden das Gefühl von Erschöpfung bei 13 Prozent, Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen bei 47 Prozent, das Empfinden von Nervosität liegt bei 16 Prozent und Einschlafprobleme bei insgesamt 28 Prozent (Techniker Krankenkasse, 2021). Um Stress abzubauen gehen 80 Prozent der Deutschen im Jahr 2021 einem Hobby nach, 77 Prozent gehen spazieren und 71 Prozent bevorzugen gemütliches faulenz. Doch auch hier kann man in den Altersstufen unterschiede erkennen. Während Jüngere zwischen 18 und 29 Jahren zur Entspannung öfter faulenz und im Netz surfen, lesen Menschen über 60 Jahren mehr und hören häufiger Musik. Nur 22 Prozent schalten ab, indem Sie Entspannungsverfahren wie Yoga oder autogenes Training nutzen. Dabei ist die Quote bei Frauen um 10 Prozent höher als bei Männern (Techniker Krankenkasse, 2021). Doch nicht nur in dem Aspekt unterscheiden sich Männer und Frauen in Bezug auf Stress.

3.1.2 Geschlechterspezifische Unterschiede

Insgesamt geben 65 Prozent der Frauen in Deutschland im Jahr 2021 an, sich manchmal oder häufig gestresst zu fühlen. Bei Männern liegt der Wert bei 63 Prozent. Dabei steigen die Werte bei gestressten Männern immer weiter an und lassen damit die allgemeine Stressquote wachsen. Im Jahr 2013 war der Wert bei gestressten Männern um 11 Prozent geringer als im Jahr 2021 (Techniker Krankenkasse, 2021). Im Hinblick auf das Geschlecht sind einige Unterschiede zu erkennen, welche Einflussfaktoren Stressempfinden bei Männern und Frauen hervorrufen und welche Reaktionen bei Stress folgen können. Männer legen einen großen Wert auf Erfolg und Leistung. Dementsprechend belastet sie besonders Zeitdruck, Konkurrenzverhalten und Misserfolg. In leistungsorientierten Situationen kommt es zu einem höheren Anstieg bei dem Stresshormon Cortisol, als bei Frauen. Dagegen lösen soziale Zusammenhänge in Bezug auf Zurückweisung, Kritik und Konflikte bei Frauen Stress aus (Derntl, 2018). Darüber hinaus stellen Frauen höhere Ansprüche an sich selbst und erleben Doppelbelastung durch Erziehungsarbeit, Familie und

Beruf (Techniker Krankenkasse, 2021). Für Frauen stellt soziale Unterstützung ein bedeutender Faktor für eine erhöhte Stressresistenz dar. Im Gegensatz dazu gibt es bei Männern keinen Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld und der psychischen Gesundheit (Weiß, Gründahl, Deckert, 2023). Während Männer bei Stress dazu tendieren, ihre Emotionen mit Wut und Aggression nach außen zu verlagern, neigen Frauen dazu, ihre Emotionen zu internalisieren und somit unter mehr Angst und Traurigkeit zu leiden (Derntl, 2018).

3.2 Stress

„Druck, Belastung oder Spannung“ – all diese Begriffe fallen unter die Definition von Stress im technisch-physikalischen Kontext. „Störungen, Irritation und Angst“ gehören hingegen zur psychosozialen Belastung und können in jener Situation auftreten „und zu einer Beeinträchtigung des psychischen oder physischen Wohlbefindens beitragen“ (Plaumann, Busse, Walter, 2006). Stress wird durch innere und äußere Reize, sogenannte Stressoren ausgelöst. Darunter fallen physikalisch-sensorische Stressoren wie Lärm, Hitze oder generelle Reizüberflutung; körperliche Stressoren, wie Schlafentzug und Funktionseinschränkungen; Leistungs- und soziale Stressoren, wie Zeitdruck, Konflikte und Isolation, aber auch lebensverändernde Ereignisse oder andauernde Alltagsprobleme (Duske, 2021, S.159). Aufgrund der starken Belastungen gerät der Organismus in Alarmbereitschaft und es erfordert eine Anpassungsreaktion, um das innere Gleichgewicht wieder herstellen zu können (Fehmi, Robbins, 2008, S. 13-14). Um den Organismus wieder in das Gleichgewicht zu bringen, müssen Sympathikus und Parasympathikus, die dem vegetativen Nervensystem zugehören, in Balance zu einander stehen. Der Sympathikus hat die Aufgabe die Leistung des Organismus zu steigern und auf eine Flucht oder Kampfsituation vorzubereiten, während der Parasympathikus für die Regeneration für alle Organe zuständig ist (Rusch, 2019). Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse wird aktiviert und fährt die Alarmreaktion des Sympathikus zurück (Rusch, 2019). Zu dem Parasympathikus gehört der Vagusnerv, der vom Hirnstamm bis zu den Bauchorganen mit seinen Nervenfasern Signale zwischen Organen und Gehirn senden und den Körper in einen Zustand der Ruhe bringen kann (Sekulic, Hamad, 2024). Jeder Mensch hat ein individuelles Stressempfinden und reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen Stressoren (Rusch, 2019). Das bedeutet, dass die jeweiligen Reize bei jedem Menschen in einem unterschiedlichen Maße Stress hervorrufen. Wenn es darum geht, wie intensiv Stress wahrgenommen wird, spielt es vor allem eine Rolle, wie häufig und wie

lange diese Reize andauern und wie viele Stressoren zum gleichen Zeitpunkt auftreten (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). Der Begriff Stress kann sowohl in „Disstress“ als auch in „Eustress“ unterteilt werden. Im Falle von Disstress wird Stress häufig als negative Belastung empfunden, mit Konflikten oder Zeitdruck assoziiert und führt bei einer Person zu Schwierigkeiten der Stressbewältigung. Im Gegensatz dazu kann Stress auch als eine positive Herausforderung, also als „Eustress“ angesehen werden und zum aktiven Handeln motivieren (Rusch, 2019).

3.2.1 Stressmodelle

Durch die Vielfalt von Stressmodellen lässt sich Stress nicht übergreifend definieren. Die unterschiedlichen Ansätze lassen sich in biologische Stressmodelle, soziologische Stressmodelle, psychologische Stressmodelle, gesundheitswissenschaftliche Stressmodelle und Bio-Psychosoziale Stressmodelle unterteilen (Bauer, 2019).

Im Folgenden wird auf das biologische Modell sowie das Transaktionelle Stressmodell näher eingegangen, da diese für die vorliegende Arbeit eine relevante Grundlage bieten. Um zu verstehen, wie Stress entsteht, wird das Biologische Stressmodell von Cannon 1929 und Selye 1956 genauer betrachtet. Beide Stressmodelle richten den Fokus auf ein Reaktionsmuster des Körpers. Kann sich der Körper an die obengenannten Stressoren nicht anpassen, schüttet der Körper Stresshormone, wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. So sorgt er dafür dass eine „fight-or-flight“ Reaktion entsteht, die vor allem in der früheren Urzeit eine wichtige Rolle gespielt hat, um eine Situation einzuschätzen (Cannon, 1929). Selye beschreibt bei seinem Modell drei Stufen. Die erste Stufe beginnt mit der Alarmreaktion. Alle Systeme des Sympathikus werden aktiviert und steigern die Herzfrequenz, beschleunigen die Atmung und die Muskulatur wird vermehrt mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Bei langanhaltender Stresssituation tritt Stufe zwei, die Widerstandsphase, ein. Der Organismus versucht alle Aktivierungen des Sympathikus zu reduzieren und das Organsystem wieder in Gleichgewicht zu bringen. Kann der Organismus den Widerstand gegen die Stressoren nicht entsprechend leisten, führt dies zur Stufe drei, der Erschöpfung. Erfolgt keine Erholung, können die Belastungen auf langer Sicht die psychische Gesundheit beeinträchtigen. (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus umfasst die Bewertung einer belastenden Situation mit der darauffolgenden Reaktion sowie dem Bewältigungsprozess. Stress entsteht, sobald die Anforderungen durch die Wechselwirkung von Person und Umwelt als

überfordernd empfunden werden (Lazarus & Folkman, 1984). Das Stressmodell kann ebenfalls in Phasen unterteilt werden.

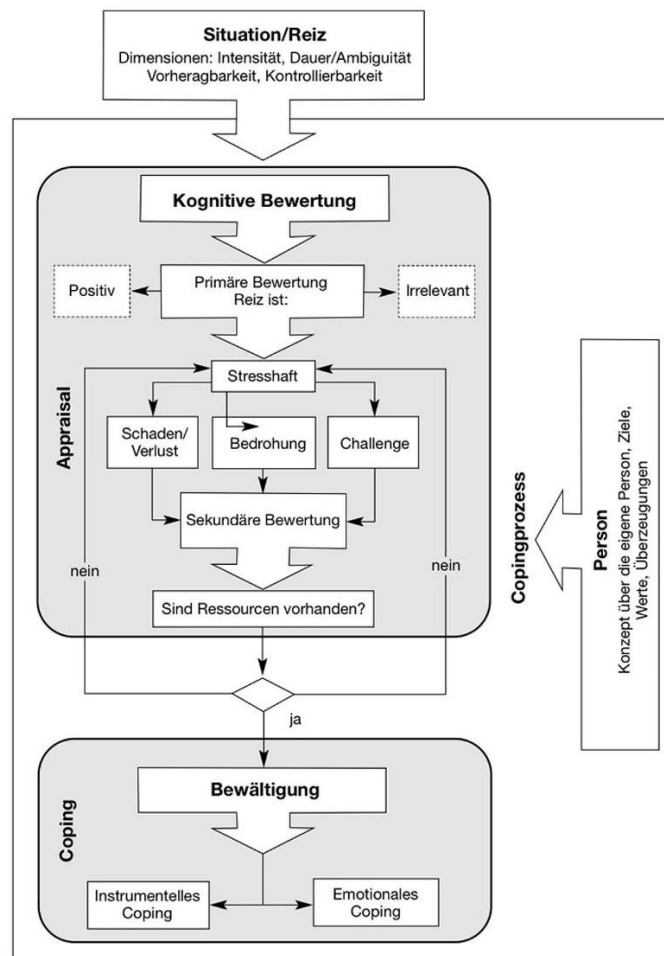


Abb. 2: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (aus: Franke 2012, S. 122)

Die ersten zwei Phasen beschäftigen sich mit dem Bewertungsprozess. Zunächst wird in der primären Bewertung (*Primary appraisal*), beurteilt, ob der Reiz als positiv, irrelevant oder stressend bewertet wird. Stressreiche Situation können sich ebenfalls unterscheiden und werden in drei weitere Kategorien unterteilt. Der stressende Reiz kann als Bedrohung, Herausforderung oder Verlust empfunden werden. In der sekundären Bewertung (*Secondary appraisal*) spielen die Bewältigungsressourcen eine wichtige Rolle und die Einschätzung von den eigenen Fähigkeiten mit einer Situation umzugehen (Bauer, 2019, S.34). Nachdem die Bewertungsphasen abgeschlossen sind, findet die Neubewertung (*re-appraisal*) statt. Erfolgt an dieser Stelle eine Bewältigung können ähnliche zukünftige Situationen als positiver Herausforderung angesehen werden. Wird im Gegenzug eine Situation nicht bewältigt, nimmt der Stress weiter zu. Desto weniger Bewältigungsstrategien eine Person hat, desto intensiver ist die Stressreaktion (Bauer, 2019, S.35).

3.2.2 Stressbewältigung (Coping)

Bei der Stressbewältigung kann man von verschiedenen Copingstrategien sprechen, die der Mensch nutzt, um Belastungen zu reduzieren (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). Lazarus unterscheidet beim Bewältigen (*Coping*) das instrumentelle Coping, emotionsorientierte Coping und bewertungsorientierte Coping. (Rusch, 2019). Instrumentelles Coping ist das aktive Versuchen ein Problem zu lösen und nach sozialer Unterstützung zu suchen. Emotionsorientiertes Coping bedeutet ein Umstrukturieren der Denkweisen und das regulieren von negativen Emotionen. Das bewertungsorientierte Coping ist die bereits oben genannte Neubewertung einer Situation (Rusch, 2019).



Abb. 3: Hauptwege des individuellen Stressmanagements (modifiziert nach Kaluza 2018, S. 63)

Die regenerative Stresskompetenz wurde zu einem späteren Zeitpunkt hinzugefügt. Diese Copingstrategie beinhaltet Entspannung und Erholung durch ein regelmäßiges Praktizieren von Entspannungstechniken, Bewegung und ausreichend Schlaf, um einen Ausgleich zu schaffen und innere Unruhe und Anspannung zu lösen (Kaluza, Chevalier, 2018).

3.2.3 Stresssymptome

Der Körper sowie die Psyche geben uns Signale, wenn wir unter Stress leiden. So kann es sein, dass es zu Störungen in unserem Stoffwechsel kommt und sich viele Prozesse in unserem Organismus verändern (AOK, 2021). Der Körper schüttet vermehrt Stresshormone aus und begünstigt dadurch die Steigung der Herzfrequenz, eine beschleunigte Atmung, Anstieg des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels (Bundesministerium für Gesundheit, 2022). Stress kann sich auf körperlicher Ebene durch ein unreines Hautbild,

Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme sowie Müdigkeit und schmerzenden Muskeln bemerkbar machen (AOK, 2021). Verspannungen treten häufig im unteren Rücken auf, vor allem aber im Schulter- und Nackenbereich, die wiederum Kopfschmerzen begünstigen (Barner, 2024). Genauso entstehen aber auch psychische Symptome und sind sichtbar durch Erschöpfung, den Verlust von sexuellem Verlangen, ein Stimmungstief bis hin zu Depressiven Symptomen, die über einen längeren Zeitraum andauern. Depression kann somit eine Folge sein, die aus Stress resultiert (AOK, 2021).

3.2.4 Gesundheitliche und wirtschaftliche Folgen von Stress

Ist es dem Menschen nicht möglich Stress zu bewältigen, können gesundheitliche Folgen entstehen und daraus resultierend wirtschaftliche Schwierigkeiten. Depressionen können, wie bereits oben genannt, bei anhaltendem Stress eine Folge sein (AOK, 2022). Jedoch erhöhen langanhaltende Belastungen auch das Risiko für weitere psychische Erkrankungen, wie Angststörungen und ein Burn-out-Syndrom (Rusch, 2019). Kopf- und Rückenschmerzen durch muskuläre Verspannungen gehören auch dazu. Des Weiteren können chronische Krankheiten, wie ein Reizdarm oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen. Durch den Anstieg des Blutdrucks ist das Risiko erhöht, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden (AOK, 2022). Des Weiteren können durch den oben genannten digitalen Stress, weitere Folgen entstehen. Zum einen verringert es die Arbeitszufriedenheit, die Produktivität und zum anderen kommt es durch stärkere Erschöpfung und emotionale sowie kognitive Irritationen zu einer verringerten Arbeitsfähigkeit (Gimpl, Lanz, Regal, 2019). Eine Untersuchung konnte herausfinden, dass psychische Belastungen mit einhergehender Arbeitsunfähigkeit, die Krankheitskosten immer mehr erhöhen (Müller, Bombana, Heinzl-Gutenbrenner, 2021). Im Jahr 2023 verursachten psychische Erkrankungen 15,1 Prozent der Ausfalltage in der Arbeitswelt. Somit steht dies an dritter Stelle der Arbeitsunfähigkeit (DAK-Gesundheit, 2023). Hinzukommt, dass psychische Erkrankungen hohe Krankheitskosten verursachen. Insgesamt liegen die Kosten in Deutschland mit 44,4 Milliarden Euro im Jahr am zweithöchsten. Darunter fallen ambulante Kosten, Krankenhauskosten, Rehabilitationskosten und Arzneimittelkosten (Statistische Bundesamt, 2020).

3.3 Entspannung

Für ein gesundes Leben ist es unumgänglich eine Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen zu finden. Entspannung verändert verschiedene Körperfunktionen. Bei Entspannung wird der Parasympathikus aktiviert und die Anspannung der Muskulatur nimmt ab, der Blutdruck senkt sich, der Pulsschlag sowie die Atmung verlangsamt sich und es entsteht eine Veränderung der Gehirnaktivität (Schulz, 2015). Grundsätzlich kann zwischen unsystematischer und systematischer Entspannung unterschieden werden. Bei der unsystematischen Entspannung wird ein Ausgleich und Erholung durch das Ausüben eines Hobbys im Alltag erlangt. Die Alltagsentspannung hat zwar einen geringen Lernaufwand, dafür aber auch einen geringen Effekt auf die Erholung und dient eher dazu kurzfristig Belastungen zu reduzieren (Krampen, 2013, S. 22). Da hingegen werden bei der Systematischen Entspannung Entspannungsverfahren über einen längeren Zeitraum geübt und ausgeführt. Entspannungsverfahren bieten eine langfristige Wirkung bei regelmäßiger Anwendung und sind zudem empirisch erforscht (Krampen, 2013, S. 22). Yoga fällt neben vielen anderen Entspannungstechniken unter die Systematische Entspannung und wird in den nächsten Kapiteln näher beschrieben.

3.3.1 Yoga

In der westlichen, modernen Welt versteht man unter Yoga vor allem die Bewegung des Körpers, das Einnehmen von verschiedenen Körperhaltungen und Dehnübungen, die unseren Körper stärken sollen und positive Auswirkungen auf den Bewegungsapparat sowie die Gesundheit haben (Bryant, 2015). Doch in der Vergangenheit reicht die Entstehung von Yoga bis 1500 v. Chr. zurück und durchläuft in den Jahren bis zum 21. Jahrhundert mehrere Entwicklungen, die weitaus tiefer gehen als der Aspekt des Physischen. Somit gibt es in jeder Zeitspanne verschiedene Auffassungen von dem Begriff Yoga. Die Zeitspannen werden unterteilt in *Hymnen des Rig-Vedas*, *Upanishaden* und *Yoga-Sutra* (Larsen, Guggenbühl, 2021, S. 11-12). *Yoga-Sutra* (*Sutra* = Leitfaden) wurde von Patanjali zwischen 200 v. Chr. und 200 n. Chr. verfasst, in dem er sein Yogawissen teilte, welches bis heute die Grundlage des klassischen und heutigen praktizierten Yogas darstellt (Trökes, 2010, S.17). Nach dem Verständnis von Patanjali ist der Geisteszustand des Menschen, durch die Anforderungen des Lebens und die ständig wechselnden Sinneseindrücke, unruhig, zerstreut und unkonzentriert. (Trökes 2010, S. 21). Die sogenannten *Kleshas* (Leid, innere Spannung), von denen es insgesamt fünf gibt, sind hauptverantwortlich

für die innere Unzufriedenheit. Darunter fallen falsches Wissen, falsches Einschätzen der eigenen Person, das Verlangen etwas haben zu wollen, Abneigung und Angst, die den Menschen hindern an Klarheit und Wachstum zu gewinnen (Trökes 2010, S. 21-23). Mithilfe des Achtgliedrigen Pfades (*Ashtanga Marga*) bekommt Yoga eine Struktur und kann im menschlichen Geiste für Klarheit sorgen sowie den Umgang mit Schwierigkeiten erleichtern (Trökes, 2010, S.21). Der Pfad beginnt mit der ersten Stufe *Yama* und beinhaltet den Umgang mit der Außenwelt. Das bedeutet einen gewaltfreien und rücksichtvollen Umgang mit seinen Mitmenschen, Wahrhaftigkeit, Mitgefühl und Nichtstehlen. Die zweite Stufe *Niyamas* beschreibt den Umgang mit sich selbst. Hier liegt der Fokus auf Selbstreflexion, Dankbarkeit und Zufriedenheit für das, was bereits da ist und das Vertrauen auf eine höhere Kraft (Steiner, Trökes, 2012, S. 24). Die *Asanas*, die man als Körperhaltungen kennt, gehören zu der dritten Stufe. Hierbei steht Stabilität, Leichtigkeit und stilles Verweilen in dem jeweiligen Asana im Vordergrund und soll dem Geist ebenfalls helfen, still zu werden (Trökes, 2010, S. 26). Sie dienen als Vorbereitung, für eine längere Zeit im aufrechten Sitz eine Meditation einzunehmen (Bryant, 2015). *Pranayama*, der Atem, ist die vierte Stufe. Unregelmäßiges Atmen soll durch Atemkontrolle reguliert und verlangsamt werden. Das fünfte Glied des Pfades, *Pratyahara* bezieht sich auf das Zurückziehen der Sinne. So sorgen die Reize der Außenwelt nicht für Ablenkung, sondern der Fokus kann nach innen gerichtet werden. Die letzten drei Stufen *Dharana*, *Dhyana* und *Samadhi* definieren das Üben der Konzentration, Meditation und zuletzt den Zustand innerer Freiheit (Ram, 2009).

3.3.2 Hatha-Yoga

Es gibt viele anerkannte Yoga-Wege, von denen sechs an besondere Bedeutung im Hinduismus in Indien gewonnen haben. *Bhakti*, Yoga der Hingabe, *Jnana*, Yoga der Weisheit, *Karma*, Yoga des selbstlosen Handelns, *Raja*, das königliche Yoga, *Mantra*, Yoga des Klangs und *Hatha*, das kraftvolle Yoga (Kirk, Boon, DiTuro, 2005). Hatha wird wörtlich als „gewaltsame Anstrengung“ übersetzt, genauso bedeutet jedoch die Silbe „Ha“ Sonne und die Silbe „tha“ Mond. Hatha-Yoga entwickelte sich in Indien ab dem 8. Jahrhundert n. Chr. und beinhaltet viele Sichtweisen des Leitfadens nach Patanjali (Trökes, 2010, S. 29). Es umfasst Körperübungen, bewusste Atmung, Meditation, Energiearbeit und eine moralische Lebensführung. *Prana* beschreibt die Lebensenergie, die in feinen Kanälen (*Nadis*) des Körpers fließt und ein wichtiger Bestandteil des Hatha-Yogas und der Energiearbeit darlegt (Steiner, Trökes, 2012, S. 9, 17). Im Körper des Menschen

gibt es über 72.000 Energieleitbahnen, die dazu dienen, die Lebensenergie fließen zu lassen. Darunter befinden sich *Ida Nadi*, der Energiekanal links von der Wirbelsäule, *Pingala Nadi*, der Energiekanal rechts von der Wirbelsäule und *Sushumna Nadi*, der Hauptkanal, der im Kern der Wirbelsäule entlangläuft und an der Basis der Wirbelsäule im ersten Chakra beginnt (Badwal, 2021, S.24). Die Lebensenergie hat fünf Formen mit verschiedenen Funktionen, die *Vayus* genannt werden. *Prana-Vayu* liegt im Brustkorb und ist für das aufnehmen und empfangen über die Sinne zuständig sowie für das Einatmen. *Apana-Vayu* liegt im Unterbauch und ist für das Abgeben von Nahrung, das Sprechen und Ausatmen zuständig. *Samana-Vayu* sitzt im Oberbauch und verarbeitet die Sinnesindrücke. *Udana-Vayu* sitzt im Kehlbereich und ist somit für die Kommunikation verantwortlich. *Vyana-Vayu* verteilt die Lebensenergie durch Blut, Nerven und Botenstoffe im gesamten Körper (Steiner, Trökes, 2012, S.14). Die sogenannten *Bhandas* sind Muskelkontraktionen zur Fixierung und Lenkung der Lebensenergie im gesamten Körper. Insgesamt gibt es drei *Bhandas*. Der Wurzelverschluss lokalisiert am Becken (*Mula Bandha*), der verhindert das die Lebensenergie *Apana-Vayu* absteigt. Der Kehlvverschluss (*Jalandhara*) verhindert wiederum, dass Prana durch *Prana-Vayu* nach oben aus dem Körper herausfließt (Kirk, Boon, DiTuro, 2005). Die Energielenkung nach oben durch *Uddiyana Bandha* hat ihren Sitz am Nabel und wird durch Pranayama also der Atmung aktiviert (Steiner, Trökes, 2012, S. 184).

3.3.3 Asanas

Die Asanas sind Haltungen des Körpers, von denen es unzählige viele gibt. Jedes Asana hat seine eigene Wirkung und Funktion, die dazu beiträgt, Lebensenergie fließen zu lassen (Trökes, 2010, S.75). Bei den Asanas unterscheidet man zwischen Rückbeugen, Vorbeugen, Drehhaltungen, Gleichgewichtsübungen, Bewegungsabläufen und Flows. Jedes Asana wirkt dementsprechend auf ein *Bandha* und aktiviert ein bestimmtes *Vayu*. Um das *Prana-Vayu* zu aktivieren sind Rückbeugen und *Jalandhara Bandha* notwendig. Die Vorbeugen und das *Mula Bandha* dienen dazu, das *Apana-Vayu* zu beleben. Die Drehhaltung sowie Gleichgewichtsübungen, bestimmte Atemtechniken und *Uddiyana Bandha* beeinflussen *Samana-Vayu*. Flows und Bewegungsabläufe aktivieren *Vyana-Vayu*. Mantras und Mudras lösen die Aktivierung von *Udana-Vayu* aus. (Steiner, Trökes, 2012, S. 15). Ein Mantra ist ein heiliges Wort, ein Vers oder eine Hymne und meistens im Sanskrit geschrieben. Sie können gesprochen, gesungen oder als Meditation genutzt werden (Alper, 1989). Mudras sind Handgesten und Umkehrhaltungen und haben Einfluss auf das

Nervensystem. Sie unterscheiden sich in der Ausführung und Intensität von den Asanas (Trökes, 2010, S. 200). Beim Ausüben der Asanas sollte der Fokus nicht auf der Position an sich liegen. Die Yogapraxis dient mehr dazu, sich das eigene Leben vor Augen zu führen und zu beobachten, wie verschiedene Übungen wahrgenommen werden (Steiner, Trökes, 2012, S. 35). Für die richtige Vorbereitung einer Yogapraxis gehört das Aufwärmen des Körpers dazu. Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule eignet sich gut zum Aufwärmen des Körpers. Hierbei wird die Wirbelsäule nach vorne, hinten, rechts und links gebeugt, aber auch nach links und rechts gedreht (Trökes, 2012, S. 72).

3.3.4 Atmung

Bereits vor 3000 Jahren wurde angenommen, dass die Atmung eng mit dem Wohlbefinden verbunden ist und der Geisteszustand über die Atmung veränderbar ist. Der Atem spiegelt einen gestressten oder einen entspannten Zustand des Körpers wider (Trökes, 2009, S. 182). Bei einem gestressten Zustand setzt die Brustkorbatmung ein, die eher Flach ist und unseren Körper nicht optimal mit Sauerstoff versorgen kann. Die Bauchatmung, die bei Entspannung oder im Schlaf eintritt, sorgt hingegen für eine optimale Sauerstoffversorgung (Sutoris, 2018). Stress kann die Lebensenergie blockieren, welches sich auf verschiedene Bereiche des Körpers auswirken kann (Trökes, 2009, S.183). Der Körper ist untrennbar von der Atmung und somit gehört zur jeder Yogapraxis immer die Atmung dazu. Im Hatha-Yoga ermöglichen Atemtechniken dem Körper, Prana zu sammeln und aufsteigen zu lassen, sodass der Geist zur Ruhe kommen kann (Steiner, Trökes, 2012, S.217). Die Atmung wird somit nicht nur als Vorbereitung auf die Praxis genutzt, sondern ebenfalls bei den verschiedenen Asanas eingesetzt. Bei jeder Vorbeuge wird eingatmet und bei jeder Rückbeuge wird ausgeatmet (Steiner, Trökes, 2012, S. 14). Bei der Vollständigen Yoga-Atmung werden alle Aspekte der Atmung mitberücksichtigt. Dabei kann zunächst erst einmal mit der Zwerchfellatmung geübt werden. Dabei werden die Hände auf den unteren Bauch gelegt und die Aufmerksamkeit auf die Bauchatmung gerichtet. Danach werden die Hände auf den Rippen platziert und sich auf die Brustatmung konzentriert. Zuletzt ruhen die Zeigefinger auf den Schlüsselbeinen, während die Atmung beobachtet wird (Kirk, Boon, DiTuro, 2005). Eine weitere Atemtechnik ist die Wechselatmung, *Nadi Shodana*. Hierbei wird abwechselnd das linke und rechte Nasenloch verschlossen, sodass die Luft jeweils nur durch ein Nasenloch strömt. Diese Übung wird auch Sonne und Mond Atmung genannt. Das rechte Nasenloch wird mit der Sonne,

Wärme und Aktivität und der männlichen Energie assoziiert, während das linke Nasenloch mit dem Mond, Kälte, Ruhe und der weiblichen Energie in Verbindung steht. Die Wechsellatmung bewirkt ein Ausgleichen beider Energiekanäle (Trökes, 2010, S. 185).

3.3.5 Meditation

Es gibt unzählige Formen der Meditation, die alle darauf abzielen, die Gedanken loszulassen und den Kopf abzuschalten (Sutoris, 2018). Unser Geist und unsere Gedanken sind ständig in Bewegung und lenken unsere Aufmerksamkeit auf viele verschiedene Dinge gleichzeitig, sodass der Körper am Ende des Tages erschöpft ist (Trökes, 2010, S. 191). Meditation (*Dhyana*) gehört ebenfalls zu der Praxis des Hatha-Yogas und spielt eine wichtige Rolle beim Erfahren von *Samadhi* (vgl. S.17) (Steiner, Trökes, 2012, S. 243). Um in einen Zustand der Meditation zu kommen, gilt *Dharana*, also die Konzentration nach innen zu lenken, als Voraussetzung und erfordert Übung (Trökes, 2010, S.192). Meditationstechniken helfen dabei den Körper und die Seele zu entspannen und erhöhen die Stressresistenz (Sutoris, 2018). Eine klassische Konzentrationsübung ist die Konzentration auf die Mitte des Stirnraums. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet, wobei sich der Geist zurückziehen kann (Trökes, 2010, S. 194). Eine weitere Form der Meditation kann durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Körper geschehen. Bei dieser Entspannungstechnik werden alle Auflageflächen des Körpers und Körperteile von oben bis unten gescannt und fokussiert. Die Körperwahrnehmung kann dadurch verbessert werden (Sutoris, 2018). Darüber hinaus gib es Lichtmeditationen, wobei verschieden Körperregionen oder sogar der ganze Körper im Licht erstrahlt und durchflutet wird (YogaWiki, 2023). Die Schüttelmeditation ist das bewusste Schütteln des Körpers. Schütteln kann helfen Stress abzubauen, körperliche Anspannungen zu lösen, Kontrolle abzugeben und Emotionen loszulassen. Des Weiteren kann dadurch die Lebensenergie besser fließen. (YogaWiki, 2023). Affirmationen sind keine spezielle Meditationstechnik, können aber verwendet werden, um Glaubenssätze positiv zu verändern (Badwal, 2021, S. 40). Bei einer Mantra-Meditation wird ein bestimmtes Mantra immer wieder aufs Neue gesprochen oder gesungen wiederholt (vgl. 3.3.3). Meditation kann auch in Stille erfolgen, um nach innen zu lauschen und dadurch das Zurückziehen der Sinne bestärken (Steiner, Trökes, 244). Die Meditation im Yoga wird meistens am Ende der Asanas in der Totenstellung (*Shavasana*) eingenommen, kann aber auch zu Beginn praktiziert werden (Larsen, Guggenbühl, 2021, S.97).

3.4 Chakren

Für den weiteren Verlauf der Arbeit wird zunächst auf die feinstoffliche Anatomie der Chakren näher eingegangen und die verschiedenen Chakren mit der jeweiligen Funktion erläutert. Die Chakren sind die Verbindung zwischen dem physischen Körper und der feinstofflichen Lebensenergie (Tubali, 2013). Ein Chakra ist ein Energiezentrum, das den Austausch zwischen dem Individuum und seiner Umwelt leitet. Insgesamt gibt es sieben Chakren, die entlang unserer Wirbelsäule laufen. *Kundalini* ist die höchste Form der Lebensenergie und liegt an der Basis der Wirbelsäule. Sie verbildlicht eine zusammengerollte Schlange, die mit Hilfe des Yogas erwachen und die Chakren aktivieren kann (Steiner, Trökes, 2012, S. 11-12). Die Chakren sind die Vermittler zwischen dem Unterbewusstsein und des Körpers (Tubali, 2013). Jedes Chakra hat seine eigene Bedeutung und Funktion und wird bestimmten Organen, Sinneswahrnehmungen, Elementen und Farben zugeordnet. Bei jedem Chakra kann es zu einer Unter- oder Überfunktion kommen. Befindet sich ein Chakra in der Unter- oder Überfunktion gibt es häufig parallelen zu den Symptomen von Stress. Ziel ist es, dass jedes Chakra im Gleichgewicht steht. Dabei helfen bestimmte Asanas, Atemtechniken und Meditationsverfahren (Badwal, 2021).

3.4.1 Wurzel-Chakra

Das Wurzel-Chakra, im Sanskrit *Muladhara*, befindet sich am Ende der Wirbelsäule am Steißbein. Es wird im ersten Lebensjahr gebildet und steht für Urvertrauen, Stabilität und hängt mit dem Bewegungsapparat zusammen (Trökes, 2009). Die dazugehörigen Organe sind der After, der Dick- und Enddarm sowie die Nebennieren. Das zentrale Thema des Wurzel-Chakras besteht aus der Fähigkeit, präsent zu leben sowie sich mit Körper und Erde zu verwurzeln (Tubali, 2013). Es steht in Verbindung mit dem Geruchssinn sowie rhythmischer Musik, wie afrikanische Trommeln, und strahlt in einem kräftigen Rot oder erdigen Braun. (Badwal 2021, S. 50). Ist das Muladhara-Chakra in der Unterfunktion kann es zu Ängsten, Nervosität und Unruhe kommen. In der Überfunktion ist der Mensch unentspannt, träge und orientierungslos. Darmerkrankungen und Verstopfungen können ebenfalls auftreten. (Badwal 2021, S. 58-59). Darüber hinaus stehen psychosomatische Erkrankungen des muskuloskelettales Systems in Verbindung mit dem ersten Chakra (Tubali, 2013). Fühlt ein Mensch eine starke Verbindung zur Natur, ist ruhig und kann Dinge für sich alleine tun, ist davon auszugehen, dass sich das erste Chakra in Balance

befindet (Badwal 2021, S.59). Um das Wurzel-Chakra in Balance zu bringen, sind erdende und stabilisierende Asanas erforderlich. Dazu gehört der Baum, der Stuhl, die tiefe Hocke, die sitzende Vorbeuge sowie die Kindshaltung. Die Berghaltung (*Tadasana*) ist das bewusste Stehen im aufrechten Stand, die hilft Stabilität und Standfestigkeit zu entwickeln (Trökes, 2010 S. 86). Er verbessert die Haltung des Körpers sowie die innere Aufrichtung und Präsenz (Badwal, 2021, S.241). Der Baum (*Vrikshasana*) ist ebenfalls eine Haltung um die Standfestigkeit, aber auch den Gleichgewichtssinn zu stärken (Trökes, 2010). Die Balance und Koordination werden gefördert. Gleichzeitig kann Stress und Angst reduziert werden (Badwal, 2021, S. 61). Der Squat (*Malasana*) ist eine tiefe Hocke und wirkt erdend, stabilisierend und aktiviert das Verdauungssystem (Badwal, 2021, S.60). Die kraftvolle Haltung (*Utkatasana*) ähnelt einem Stuhl und wird als Polarität zwischen Erde und Himmel gesehen (Steiner,Trökes, 2012, S. 81). Die Übung vertieft die Atmung durch die Öffnung des Brustkorbs und fördert die Stabilität. Die Kindshaltung (*Balasana*) ist eine Vorbeuge aus dem Fersensitz. Sie entspannt die Rückenmuskulatur und regt die Verdauung an. Die Haltung wirkt beruhigend auf das Nervensystem und der Fokus wird von außen nach innen gelenkt (Trökes, 2010, S. 100). Die Sitzende Vorbeuge (*Paschimottanasana*) ermöglicht, aufgrund der Dehnung der Rückseite des Körpers, die Lebensenergie im inneren der Wirbelsäule fließen zu lassen (Steiner, Trökes, 2012, S. 117). Dieses Asana hat eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung (Badwal, 2021, S. 60).

3.4.2 Sakral-Chakra

Das Sakral-Chakra wird im Sanskrit Svadhithana genannt. Lokalisiert ist es an der Spitze des Kreuzbeins und Unterleib, dem Bereich der Fortpflanzungs- und Sexualorgane. Lebensfreude, Lebenslust, Sexualität und Emotionen spielen eine wichtige Rolle. Hier wird das Chakra mit der Farbe Orange in Verbindung gebracht (Badwal 2021, S. 80). Die Unterfunktion im zweiten Chakra äußert sich durch Unterdrücken der Gefühle, Anspannung, fehlendes Verlangen und Stimmungsschwankungen. In der Überfunktion hingegen wird Vergnügen und Genuss in Form von Konsum, Shopping und sexuellen Verlangen gesucht. In Balance steht es, wenn der Gegenwärtige Moment angenommen werden kann und der Mensch in Verbindung mit seinen Gefühlen steht (Badwal 2021, S. 88-89). Der Schmetterling, die Einbeinige Taube, die weite sitzende Grätsche, der tiefe Ausfallschritt sind wichtige Asanas, die dazu beitragen das Nervensystem zu beruhigen und Stress und

Ängste abzubauen. Der Schmetterling (*Baddha Konasana*) kann im Sitzen oder im Liegen eingenommen werden und ist für die Öffnung der Hüften zuständig. Dabei werden die Füße aneinandergelegt und die Knie fallen nach außen. Die Übung hilft Stress abzubauen und Angst zu lösen (Badwal, 2021, S. 90). Der tiefe Ausfallschritt (*Anjaneyasana*) dehnt die Hüfte und löst Verspannungen im Leistenbereich. Des Weiteren kreiert er Freiraum in Körper und Geist (Badwal, 2021, S. 91). Die Taube (*Kapotasana*) ähnelt einem halben Spagat. Die Übung dehnt den Hüftbeuger und die tiefe Beckenbodenmuskulatur und lindert dadurch Beschwerden im Ischias (Trökes, 2010, S. 118). Ebenfalls löst die Taube Anspannung, Stress und angestaute Emotionen in der Hüfte. Das Kuhgesicht (*Gomukhasana*) wird in einer sitzenden Position eingenommen, in der die Knie mittig übereinandergestapelt werden. Auch hier wird der Bereich des Beckens gelöst (Trökes, 2010, S. 79). Die Grätsche im sitzen (*Konasana*) dehnt den Beckenboden, die Gesäßmuskulatur und hilft allen Organen des Beckens zu entspannen (Trökes, 2010, S. 84). Die Hüftöffnungen sind wichtig, da sie nicht nur Verspannungen lösen können, sondern auch angestaute Emotionen, Traumata und Blockaden.

3.4.3 Nabel-Chakra

Das dritte Energiezentrum, Nabel-Chakra oder auch Manipura, befindet sich in der Region des Bauchnabels, dem Darm, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und erstrahlt in einem Sonnengelb. Es ist das stärkste Energiezentrum des Körpers und enthält das Element des Feuers. Hier sind zentrale Lebensthemen die Persönlichkeit, das Selbstbewusstsein, mentale Stärke und Motivation (Badwal 2021, S. 110). Ist das Nabel-Chakra im Ungleichgewicht äußert sich dies in der Unterfunktion mit wenig Selbstbewusstsein, Unsicherheit, Müdigkeit und Erschöpfung. Bei der Überfunktion reagiert es mit einer Neigung zu Narzissmus, Wutausbrüchen und mit Schwierigkeiten sich zu entspannen. (Badwal 2021, S. 117-118). In der Balance des Chakras steht ein gesundes Selbstbewusstsein, Selbstdisziplin und Selbstvertrauen im Vordergrund, aber auch Freude an Veränderung und schwierigen Herausforderungen. Asanas, die das Selbstbewusstsein fördern und Willenskraft aufbauen sind das Boot, die Seitplanke, der Bogen und der Drehsitz. Das Boot (*Navasana*) kräftigt die Rumpfmuskulatur, den Nacken und den Hüftbeuger und fördert das Selbstbewusstsein (Badwal, 2021, S.120). Bei der Seitplanke mit gebeugtem Bein (*Vasishtasana*) werden stabilisierende Muskeln des Rumpfes gekräftigt und das Gleichgewicht aktiviert (Trökes, 2010, S. 126). Darüber hinaus wirkt die Übung motivierend und baut Willenskraft auf (Badwal, 2021, S. 120). Der Bogen (*Dhanurasana*) ist eine starke

Rückwärtsbeuge. Sie dehnt die gesamte Vorderseite des Körpers und regt die Brustatmung an (Trökes, 2010, S. 148). Der Drehsitz (*Ardha Matsyendrasana*) ist eine Drehung der Wirbelsäule. Die Bauchorgane werden massiert und somit die Verdauung angeregt, die Atmung vertieft und die Beweglichkeit des Rumpfes verbessert (Trökes, 2010, S.148).

3.4.4 Herz-Chakra

Der Name des vierten Chakras beschreibt soeben die Lokalisierung im Körper. In der Mitte des Brustkorbs, auf Höhe des Herzens. Der Sanskritname lautet Anahata, was übersetzt „rein“ oder „unverletzbar“ bedeutet. Das Herz wird mit bedingungsloser Liebe, Zufriedenheit, Leichtigkeit, Harmonie und Dankbarkeit assoziiert (Badwal, 2021, S. 140). Das Herz stellt die Verbindung zwischen den drei unteren Chakren und den drei oberen Chakren her. Befindet sich das vierte Chakra in der Unterfunktion kommt es zu Mangel an Selbstliebe, Unzufriedenheit und der Fokus wird auf die negativen Dinge im Leben gerichtet. Zudem löst es ein schwaches Immunsystem und eine oberflächliche Atmung aus. Die Überfunktion bewirkt eine Abhängigkeit von Beziehungen und überempfindliche Reaktionen (S. 148-149). Befindet sich das Herz-Chakra in Balance äußert sich dies über ein gesundes Immunsystem, Dankbarkeit gegenüber dem Leben, Akzeptanz und Toleranz (Badwal, 2021, S. 149). Asanas, die dem Herz-Chakra helfen in Balance zu kommen sind die Kobra, der Krieger, der Ausfallschritt, der Seitwinkel und die Schulterbrücke. Die Kobra (*Bhujangasana*) wird in Bauchlage mit einer Rückbeuge eingenommen. Das Becken ist am Boden und wirkt erdend, während der Brustkorb geöffnet ist (Trökes, 2010, S.112). Die Atmung kann in diesem Asana vertieft werden, Lunge und Herz werden gestärkt. Ebenso wirkt sie gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit (Badwal, 2021, S. 150). Der Krieger (*Virabhadrasana I*) ist eine kraftvolle Standhaltung im Ausfallschritt. Dabei weitet sich der Brustkorb und das Herz und kann ein Gefühl von Selbstbewusstsein, Kraft und Klarheit auslösen (Trökes, 2010, S.91). Als Vorbereitung dient der tiefe Ausfallschritt (*Anjaneyasana*). Der Seitwinkel (*Utthita Parshvakonasana*) ist ebenfalls eine Standhaltung, die seitlich in einem Ausfallschritt eingenommen wird. Hier werden die Flanken geöffnet und die Zwischenrippenmuskulatur aktiviert (Badwal, 2021, S. 150). Die Schulterbrücke (*Setu Bhandasana*) beschreibt eine Rückbeuge in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Brustkorb und Wirbelsäule können in der Haltung gestreckt werden. Die Nackenmuskulatur wird sanft gedehnt und kann zur Entspannung führen (Trökes, 2010, S. 134).

3.4.5 Kehl-Chakra

Das Kehl-Chakra, oder auch Vishudda befindet sich im Körper um die Kehle. Die Bronchien, die Stimmbänder und alle Teile des Mundes gehören ebenfalls dazu. Das fünfte Chakra steht in Verbindung mit Kommunikation, Klang, Musik, Singen, Sprache und innere Stimme. Die Sinneswahrnehmung ist Hören und die Farbe Hellblau (Badwal, 2021, S. 170). Die Unterfunktion im Vishudda-Chakra sorgt für ein leises und undeutliches Sprechen, mangelndes Selbstbewusstsein und wenig Selbstvertrauen. Die Überfunktion verursacht das Gegenteil, sodass zu viel und zu laut gesprochen wird. Auch können Konzentrationsprobleme, Halsschmerzen, Erkältungen und schlechtes Hören auftreten. Die Balance des Kehl-Chakras äußert sich durch eine gute Kommunikationsfähigkeit, eine ausdrucksstarke Persönlichkeit und eine klare, volle Stimme. (Badwal, 2021, S. 178-179). Übungen, die den Vagusnerv stimulieren, können hier für eine innere Balance sorgen. Singen ist eine Variante, um bestimmte Muskeln im Halsbereich zu aktivieren, die mit dem Vagusnerv verbunden sind. Das Stimulieren des Vagusnervs sendet Signale an das Parasympathische Nervensystem und hat positive Auswirkungen auf den Körper. Es führt zur Entspannung, Stressreduzierung und einem höheren Wohlbefinden (Sekulic, Hamad, 2024). Die gebundene Nackendehnung wird im Schneidersitz mit beiden Händen auf den Oberschenkeln eingenommen. Von der Ausgangstellung wird eine Hand hinter dem Rücken auf den anderen Arm des Ellenbogens gelegt und der Nacken in Richtung des festgehaltenen Arms geneigt. Bei der Nackendehnung mit leichtem Druck wird ein Arm hinter den Rücken gelegt, während der andere Arm den Kopf in die entgegengesetzte Richtung neigt. Beide Übungen dienen zur Dehnung der Nackenmuskulatur und stimulieren den Vagusnerv. Bei der Ausführung von Katze und Kuh wird im Wechsel der Rücken Richtung Decke gezogen und der Brustkorb Richtung Boden geöffnet. Hier findet eine Mobilisierung der Wirbelsäule statt. Das Nadelöhr oder die gedrehte Dehnung wird im Vierfüßlerstand ausgeführt. Dabei wandert ein Arm unter dem Körper hindurch und die Schulter wird auf der Matte abgelegt (Trökes, 2010, S. 58). Die Übung dient zur Lösung von Verspannungen des Schultergürtels und der Nackenmuskulatur, aber auch zur Stressreduzierung (Badwal, 2021, S. 180). Der Fisch (*Matsyasana*) ist eine Rückbeuge in Rückenlage. Dabei werden die Hände unter das Gesäß geschoben und der Brustkorb und die Kehle nach oben geöffnet. Dabei kann die Halsmuskulatur gekräftigt werden und die Atmung, durch die weite Öffnung des Brustkorbs und Herzens, vertieft werden (Trökes, 2010, S. 116)

3.4.6 Stirn-Chakra

Das dritte Auge, Ajna-Chakra oder Stirn-Chakra wird das sechste Energiezentrum genannt. Man findet es an dem Punkt zwischen den Augenbrauen und im Mittelhirn. Das Gesicht, die Zirbeldrüse, der Hypothalamus und die Hypophyse sind die zugeordneten Organe des Stirn-Chakras. Dort steht Intuition, Klarheit, Selbstreflexionsfähigkeit, spirituelle Erkenntnis sowie bewusste Wahrnehmung im Fokus. Die Farbe kann ein dunkles Violett oder Indigoblau sein (Badwal, 2021, S. 200). Die Unterfunktion des sechsten Chakras ist zurückzuführen auf Unentschlossenheit, Lern- und Konzentrationsschwächen und ein unklares Denkmuster. Die Überfunktion erzeugt ein Zwanghaftes Denken, Vergesslichkeit, Kopfschmerzen, Albträume bis hin zu neurologischen Dysbalancen (Badwal, 2021, S. 208-209). In der Balance befindet sich das Stirn-Chakra in einem wachen Zustand mit einem lernfähigen Geist. Achtsamkeit und Intuition sind ebenfalls von Bedeutung. Die folgenden Asanas helfen dem vorletzten Chakra die Balance zu finden. Die Kindspose (vgl. 3.4.1). Die Adlerpose (*Garudasana*) ist eine einbeinige Standpose mit umschlungenen Beinen und Armen. Die Übung fördert das Gleichgewicht und durch den starken Fokus auf die Konzentration hat sie eine beruhigende Wirkung (Badwal, 2021, S. 211). Die Puppypose (*Uttana Shishosana*) ähnelt einem Welpen der sich mit dem Oberkörper nach vorne und dem Gesäß nach oben streckt. Die Dehnung im Rücken und den Schultern kann Verspannungen lösen und hat zudem auch eine stressreduzierende und beruhigende Wirkung. Der Heldensitz (*Virasana*) wird sitzend auf den Knien eingenommen. Dadurch werden die Beine gedehnt und innere Ruhe und Präsenz gefördert (Badwal, 2021, S. 210). In der Vorbeuge aus dem Stand (*Uttansana*) kommt es zu einer Dehnung der gesamten Rückseite des Körpers. Es wird als eine Ruhe und Entspannungshaltung definiert (Trökes, 2010, S. 104).

3.4.7 Kronen-Chakra

Das letzte der sieben Chakren ist das Kronen-Chakra auch Sahasrara genannt, welches der höchste Punkt am Kopf ist und darüber hinaus geht. Die dazugehörigen Organe sind das Gehirn, ebenfalls die Zirbeldrüse oder Epiphyse (Badwal, 2021, S. 230). Zentrale Lebensthemen sind Meditation, Lebenssinn und verschiedene Bewusstseinszustände zu beherrschen. Zusammenfassend kann man sagen, dass das sechste Chakra die gesamte Psyche beeinflusst (Tubali, 2013). Das letzte Chakra kann Weiß sein oder alle Farben der

anderen Chakren beinhalten. Es steht für alle Sinneswahrnehmungen und wird mit Stille assoziiert (Badwal, 2021, S. 230). In der Unterfunktion kann es zu Mangel an Achtsamkeit, einem Gefühl von Sinnlosigkeit und innere Leere, Depressionen und Burn-out führen. Die Überfunktion hängt mit einer Neigung zu einem negativen Gedankenmuster, Orientierungslosigkeit, einem überreizten Nervensystem und Schlafstörungen zusammen. Bei einem wachen und entspannten Zustand, Optimismus und Genussempfinden bei tagelangem Schweigen befindet sich das letzte Chakra in Balance (Badwal, 2021, S. 238-239). Der Lotussitz, der Herabschauende Hund, die Berghaltung (vgl. 3.4.1), die Stockpose und die Totenstellung sind wichtige Asanas des Kronen-Chakras und helfen den Geist zu beruhigen. Der Lotussitz (*Padmasana*) ist eine stabile aufrecht sitzende Haltung mit den Füßen auf der Hüfte aufliegend. Er ist zur Meditation und für Atemübungen besonders gut geeignet. Die Haltung verstärkt die innere Präsenz und entfaltet das Bewusstsein (Steiner, Trökes, 2012, S.69). Der Herabschauender Hund (*Adho Mukha Shvanasana*) ist eine Umkehrhaltung auf beiden Händen und beiden Füßen und einer der häufigsten geübten Asanas. Er hilft dabei den Kopf frei zu bekommen und fördert die Erdung (Steiner, Trökes, 2012, S. 147-148). Die Stockpose (*Dandasana*) wird im Sitzen mit einer gestreckten Wirbelsäule und langen Beinen eingenommen. Man sitzt so aufrecht wie ein „Stock“. Dadurch wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und die Energie kann zwischen Becken und Kopf fließen (Trökes, 2010, S. 80). Die Totenstellung (*Shavasana*) ist eine liegende Haltung in Rückenlage. Die Position soll helfen alle Anspannungen des Körpers an die Erde abzugeben und loszulassen. Der Geist soll zur Ruhe kommen, jedoch weiterhin wach und achtsam (Steiner, Trökes, 2012, S. 171-173).

3.5 Befundlage zur Wirksamkeit von Entspannungsprogrammen auf die körperliche und psychische Gesundheit

Das Yoga positive Effekte auf die Gesundheit und den Körper hat, wird schon seit mehreren Jahren erforscht (Meister, Becker, 2018). Doch auch das Nervensystem wird dadurch positiv beeinflusst. Es ist empirisch belegt, dass bei regelmäßiger Praktizierung von Yoga das Stresshormon Cortisol sinkt und dementsprechend der wahrgenommene Stress geringer wird, während das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin steigen. Darüber hinaus entstehen mehr Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und ein höheres Wohlbefinden (McCall, 2013). Yoga kann nicht nur als Freizeitentspannung dienen, sondern wird auch beispielsweise in der Psychotherapie eingesetzt. Dabei sind nicht

nur die Asanas von Bedeutung, sondern es werden auch Mantras, Atemübungen, Affirmationen und Meditation durchgeführt, um Angststörungen und Depressionen zu therapieren (Weintraub, 2012). Außerdem belegen eine Vielzahl von Studien, dass eine langsame und kontrollierte Atmung eine positive Auswirkung auf das mentale Wohlbefinden hat. Es aktiviert den Vagusnerv und kann daraus resultierend die Gehirnaktivität verbessern (Viciano, 2024). Ebenfalls haben Achtsamkeitstraining und Meditation Effekte auf die Hirnstruktur. Das fand die Universität Gießen bei der Durchführung eines achtwöchigen Achtsamkeitstraining heraus (Hölzel, 2011). Wer regelmäßig meditiert, kann dazu beitragen, dass die Stressreaktion des Körpers reduziert wird, sich der Blutdruck senkt und das Immunsystem gestärkt wird (AOK, 2023). Die University of Rhode Island College of Pharmacy belegt anhand Studenten im Alter von 19 bis 23 Jahren, dass ein sechswöchiger Yoga- und Meditationskurs, der einmal in der Woche stattfindet, das Stress- und Angsterleben verringert und die allgemeine Achtsamkeit zunimmt (Lemay, Hoolahn, Buchanan, 2019). Eine weitere Studie zeigt, dass schon bereits nach einer einzelnen Yogastunde, die Meditations- und Atemtechniken beinhaltet, die Stressaktivität verringert (Mandlik, Siopis, Nguyen, 2023). Zusammenfassend lassen sich durch viele Studien belegen, dass Yoga, Atmung, Achtsamkeitstraining und Meditation positive Effekte auf die körperliche Gesundheit und Stressreduktion des Menschen haben. Die Chakren, die eng in Verbindung mit den Meridianen stehen, haben ebenso Auswirkungen auf das physische und emotionale Wohlbefinden (Thor, 2004).

4 Methodik

In diesem Kapitel wird auf der Basis der Problemstellung und Zielsetzung eine Forschungsfrage formuliert und Hypothesen aufgestellt. Im weiteren Verlauf wird auf die Auswahl und Zusammensetzung der Stichprobe sowie das Erhebungsinstrument eingegangen. Darüber hinaus wird der Inhalt des Yoga-Kurses dargestellt und die Durchführung geschildert. Zuletzt wird auf die Datenanalyse eingegangen.

4.1 Forschungsfrage

Die empirische Studie wurde nach Folgender Forschungsfrage durchgeführt:

„Inwiefern kann ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm mit Fokus auf die Chakren, welches einmal die Woche durchgeführt wird, eine signifikante Veränderung auf die individuelle Stressbelastung und Stresssymptome bei der Zielgruppe von Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren haben?“

4.2 Hypothesen

Forschungshypothese

Das individuelle Stressempfinden verändert sich durch ein Yoga-Kursprogramm im Laufe der Zeit.

Operationale Hypothese

Das individuelle Stressempfinden, in Bezug auf die Stressbelastung und Stresssymptome, verändert sich durch ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm.

Statistische Hypothesen

$H_0: \mu_1 = \mu_2$

Ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm führt zu keiner signifikanten Reduktion der Stressbelastung bei Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren.

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$

Ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm führt zu einer signifikanten Reduktion der Stressbelastung bei Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren.

$H_0: \mu_1 = \mu_2$

Ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm führt zu keiner signifikanten Reduktion der Stresssymptome bei Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren.

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$

Ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm führt zu einer signifikanten Reduktion der Stresssymptome bei Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren.

4.3 Beschreibung der Stichprobe

In dem Kapitel der Stichprobenbeschreibung wird das Vorgehen zur Auswahl der Stichprobe genauer erläutert, die Zusammensetzung aus Interventions- und Kontrollgruppe dargelegt und der Ort und Zeitpunkt der Studie dargestellt.

4.3.1 Auswahl der Stichprobe

Bei der Stichprobe handelt es sich um Mitglieder und Mitarbeiterinnen des Family Fitness Clubs in Bergisch Gladbach. Bei Auswahl der Stichprobe wurde ein Aufruf am schwarzen Brett im Fitnessstudio ausgehängt, um auf die Studie aufmerksam zu machen. Dabei durfte jeder im Alter zwischen 18 und 65 Jahren an der Studie teilnehmen. Da die Teilnahme des Yoga-Programms eine gewisse Verfügbarkeit voraussetzt, durften die Teilnehmerinnen der Untersuchung selbst entscheiden, ob sie bei der Interventionsgruppe oder der Kontrollgruppe mitwirken möchten.

4.3.2 Zusammensetzung der Stichprobe

Insgesamt haben sich 36 Frauen freiwillig dazu bereit erklärt, bei der Studie mitzuwirken. Davon befanden sich 19 Personen in der Interventionsgruppe und 17 Personen in der Kontrollgruppe. Aufgrund der Tatsache, dass sich nur Frauen für die Teilnahme der Interventionsgruppe bereit erklärt hatten an der Studie mitzuwirken, wurden in der Kontrollgruppe ebenfalls nur Frauen zur Studie miteinbezogen. Der erste Fragebogen wurde von allen Teilnehmerinnen in der vorgegebenen Zeit ausgefüllt und abgegeben. Innerhalb des Kursprogramms mussten 5 Personen die Teilnahme aufgrund einer Erkrankung oder Verletzung abbrechen. Da die Teilnehmerinnen bei weniger als vier Kurseinheiten mitgewirkt hatten, werden sie in die Auswertung nicht mit einbezogen. Dadurch waren insgesamt 14 Personen in der Interventionsgruppe, die an sieben Kurseinheiten teilgenommen haben. Nach Abschluss der Intervention haben 2 Personen, die Teil der Kontrollgruppe waren, den Fragebogen nicht in der vorgegebenen Zeit ausgefüllt und sind somit ebenfalls nicht relevant für die Untersuchung. Zusammenfassend waren 14 Personen in der Yogagruppe und 15 Personen in der Kontrollgruppe. Das Durchschnittsalter der Interventionsgruppe liegt bei 37,93 Jahre, während die Teilnehmerinnen in der Kontrollgruppe im Durchschnitt 39,6 Jahre sind.

Tab. 1: Altersverteilung

| | Gesamt (n=29) | | Interventions- gruppe (n=14) | | Kontrollgruppe (n=15) | |
|----------------|---------------|-------|---------------------------------|-------|--------------------------|-------|
| | M | SD | M | SD | M | SD |
| Alter (Jahren) | 38,8 | 14,88 | 37,93 | 15,03 | 39,6 | 15,22 |

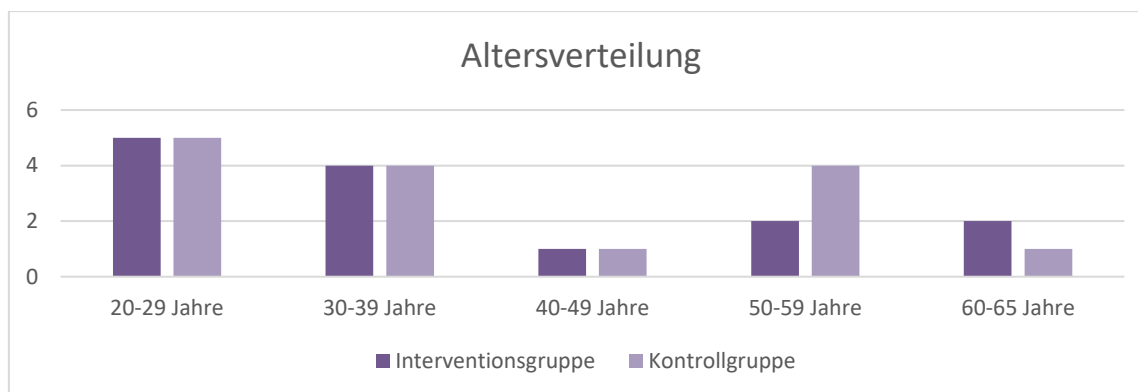


Abb. 4: Alterverteilung der Probanden in der Interventions- und Kontrollgruppe

4.3.3 Ort und Zeitpunkt der Untersuchung

Der Ort und der Zeitpunkt der Untersuchung wurde vor Beginn der Intervention festgelegt und blieb in der gesamten Zeit unverändert. Die Yogastunden fanden im Kursraum des Family Fitness Club in Bergisch Gladbach, jeden Mittwoch um 20 Uhr statt. Das Programm überstreckte sich in einem Zeitraum von insgesamt sechs Wochen vom 05.06.2024 bis zum 17.07.2024. Sowohl die Interventionsgruppe als auch die Kontrollgruppe hatten jeweils vor Beginn und nach Abschluss der Untersuchung eine Woche Zeit den Fragebogen auszufüllen.

4.4 Erhebungsinstrument

In der vorliegenden Intervention wurde der Fragebogen des Stress- und Coping-Inventar verwendet. Der Fragebogen wird als nächstes beschrieben und im Anschluss auf die Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität geprüft, um zu beurteilen, ob das Erhebungsinstrument für die Datenerhebung geeignet ist (Böhmer, Abacioglu, 2023).

4.4.1 Stress- und Coping-Inventar-Fragebogen

Der Stress- und Coping-Inventar-Fragebogen (SCI) wurde 2012 von Dr. Satow entwickelt und dient zur Messung der individuellen Stressbelastung und den daraus folgenden Stresssymptomen sowie der Stressbewältigung (Coping). Die aktuellste Version des Tests hat insgesamt sieben psychometrische Skalen mit 45 Items (Satow, 2024). Der SCI-Fragebogen wird in *Psychische Stressbelastung (Stress)*, *Stressbewältigung (Coping)* und *physische und psychische Stresssymptome (Symptoms)* unterteilt. Der Bereich Stressbewältigung wird dabei nochmal in fünf Unterkategorien eingeteilt. Darunter fällt *Positives Denken (COPE-POS)*, *Aktive Stressbewältigung (COPE-ACT)*, *Soziale Unterstützung (COPE-SUP)*, *Halt im Glauben (COPE-REL)* und *Erhöhter Alkohol und Zigarettenkonsum (COPE-ALC)*. Zu Beginn des Fragebogens werden zunächst ein paar personenbezogenen Daten abgefragt. Erfasst wird der Vor- und Nachname, das Geburtsdatum, das Geschlecht, das Testdatum sowie der Ort. In der Befragung wurde den Teilnehmerinnen eine randomisierte Identifizierungs-ID zugeteilt. Danach folgen die Fragen der ersten Skala. Die psychische Stressbelastung wird anhand 12 Items gemessen und fragt die Stressbelastung durch Unsicherheit, Leistungsdruck und übertriebenen Erwartungshaltungen ab. Bei der Antwort-Skala gibt es eine Likert-Skala mit sieben Auswahlmöglichkeiten, die von 1 zu „nicht belastet“ bis 7 zu „sehr stark belastet“ reicht. Die Stressbewältigung wird, wie bereits oben beschrieben, in fünf Skalen gemessen. Hier gibt es insgesamt 20 Items, die mithilfe einer vierstufigen Likert-Skala ermittelt werden. Dabei kann die Antwortmöglichkeit 1 „trifft nicht zu“, 2 „trifft eher nicht zu“, 3 „trifft eher zu“, oder 4 „trifft genau zu“ für eine Aussage getroffen werden. Die vierstufige Antwortskala wird auch für die körperlichen und psychischen Stresssymptomen verwendet. Hier umfasst die Skala insgesamt 13 Items. Für die vorliegende Studie wurden nur die Skalen der psychischen Stressbelastung und physischen und psychischen Stresssymptomen genutzt, um das individuelle Stressempfinden zu ermitteln.

4.4.2 Gütekriterien

Für eine effiziente Erhebung und Auswertung der Daten muss das gewählte Messinstrument auf bestimmte Gütekriterien überprüft werden, damit eine hohe Qualität des Fragebogens sichergestellt ist. Dabei stehen drei Hauptgütekriterien im Vordergrund:

Objektivität:

Bei der Objektivität ist die Anwenderunabhängigkeit von großer Bedeutung. Das bedeutet, dass verschiedene Testleiter keine Möglichkeiten haben, die Auswertung unterschiedlich zu interpretieren. Die Objektivität kann dabei nochmal in Durchführungsobjektivität, Auswertungsobjektivität und Interpretationsobjektivität unterschieden werden (Döring, Bortz, 2016). Bei der Durchführungsobjektivität dürfen die äußeren Bedingungen keinen Einfluss auf die Ergebnisse haben. Die Fragen müssen standardisiert sein und in einer bestimmten Reihenfolge erfolgen (Moosbrugger, Kelava, 2020). Die Testpersonen füllten, im Rahmen der Intervention, den SCI-Fragebogen eigenständig durch eine Onlinebefragung aus, sodass keine Interaktion mit der Testleiterin stattfand. Die Durchführungsobjektivität ist somit gegeben, da keine äußeren Einflüsse das Ergebnis beeinflussen können (Föhl, Friedrich, 2022). Für eine objektive Auswertung bedarf es ebenfalls einer standardisierten Antwortkategorie (Moosbrugger, Kelava, 2020). So sollen verschiedene Testleiter zu den gleichen Ergebnissen kommen. Aufgrund der Skalierungen im SCI-Fragebogen können die Testpersonen nur bestimmte Antworten geben. Die Auswertung erfolgt immer in drei Schritten. Zuerst werden die Rohpunkte pro Skala ermittelt und in Normwerte umgerechnet. Im Anschluss erfolgt die Interpretation der Ergebnisse. Bei der Betrachtung der Interpretationsobjektivität wird vorausgesetzt, dass die gegebenen Antworten von jedem, der die Studie untersucht, eine übereinstimmende Interpretation ergibt (Böhmert, Abacioglu, 2023). Da es sich beim verwendeten Fragebogen um quantitative Größen handelt, ist die Interpretationsobjektivität sichergestellt.

Reliabilität:

Die Reliabilität, also eine hohe Messgenauigkeit, ist gegeben, wenn die Wiederholung einer Messung zu gleichen Ergebnissen führt (Möhring & Schlütz, 2019, S. 18). Die Reliabilität eines Messinstruments kann durch drei Methoden bestimmt werden. Bei einem „Retest“ wird die Messung mit einer Personengruppe innerhalb eines bestimmten Zeitraumes zu einem zweiten Zeitpunkt wiederholt, um zu kontrollieren wie sich die Werte verändert haben. Weichen die Ergebnisse dabei wenig voneinander ab, spricht man von einer hohen Reliabilität. Da, durch den gegebenen Zeitraum von sechs Wochen innerhalb der Studie, die Teilnehmerinnen Ihre Einstellung zu den Befragungen auch ändern können, werden neben der Reliabilität auch die Meinungsänderung erfasst (Böhmert, Abacioglu, 2023). Die Paralleltest-Reliabilität und Testhalbierungs-Reliabilität unterliegen keiner zeitlichen Messung und sind dementsprechend für die Forschung uninteressant. Die Messgenauigkeit eines Fragebogens wird anhand einem Reliabilitätskoeffizienten von Cronbachs Alpha (Cronbach, 1951) gemessen. Auf einer Skala von 0 bis 1 sollte der Wert

bei mindestens 0.70 für eine gute Reliabilität aufweisen und mindestens 0.80 für eine sehr gute Reliabilität liegen (Satow, 2024). Die psychometrischen Skalenwerte des Stress- und Coping-Inventar Fragebogens können aus Folgender Tabelle entnommen werden:

Tab. 2: Psychometrische Kennwerte der SCI-Skalen in der Übersicht (modifiziert nach Satow, 2024)

| Skala | Items | Cronbachs Alpha |
|--|-------|-----------------|
| Psychische Stressbelastung | 12 | .82 |
| Positives Denken | 4 | .75 |
| Aktive Stressbewältigung | 4 | .75 |
| Soziale Unterstützung | 4 | .87 |
| Halt im Glauben | 4 | .77 |
| Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum | 4 | .75 |
| Stresssymptome | 13 | .87 |

Der Tabelle zu entnehmen liegen alle Skalen zwischen einem Wert von .75 und 87. und erreichen somit gute bis sehr gute psychometrische Kennwerte. Des Weiteren wurden bereits zahlreiche Studien und Befragungen mit dem SCI durchgeführt, die die Reliabilität sowie die Validität belegen (Satow, 2024).

Validität:

Die Validität ist das wichtigste von allen drei Gütekriterien, da dies bestimmt, ob ein Messinstrument auch das misst, was er messen soll (Moosbrugger und Kelava, 2020). Die Inhaltsvalidität, Kriteriumsvalidität und Konstruktvalidität sind verschiedene Arten zur Prüfung der Validität. Grundvoraussetzung für die Validität ist immer die Reliabilität. In dem Fragebogen aus dem Stress- und Coping Inventar wurde eine konfirmatorische Faktorenanalyse durchgeführt, um die Validität zu überprüfen. Bei dieser Überprüfung werden vier Hypothesen getestet, wobei der SCI-Fragebogen gute bis sehr gute Werte erzielte. Die Konstruktvalidität prüft einen inhaltlichen Zusammenhang des Tests. Die Skalen des SCI weisen verschiedene Korrelationen auf. Die psychische Stressbelastung (STRESS) korreliert negativ mit den Bewältigungsstrategien (COPING), aber vor allem mit der sozialen Unterstützung und positivem Denken. Im Vergleich stehen die Stressbelastung und „Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“ sowie die psychische Stressbelastung mit den Stresssymptomen (SYMPTOMS) in positiver Korrelation. Die Kriteriumsvalidität soll erklären, dass die physischen und psychischen Stresssymptome aus der

Stressbelastung und Stressbewältigungskompetenz resultieren. Mithilfe einer Regressionsanalyse wurde ermittelt, dass die Stressbelastung und Stressbewältigungskompetenz mehr als 52% der Varianz der Stresssymptome ausmachen (Satow, 2024). Hinzukommend wurde der SCI-Fragebogen über die Jahre in vielen verschiedenen Studien eingesetzt, die die Validität bestätigen.

4.5 Darstellung des Yoga-Trainingsprogramm

Im Folgenden Kapitel werden die Inhalte des Yoga-Trainingsprogramm in Tabellen dargestellt und im Folgenden darauf mit Text im Detail beschrieben.

4.5.1 Inhaltliche-organisatorische Grobplanung des Kursprogramms

Tab. 3: Inhaltliche-organisatorische Grobplanung des Kursprogramms

| | |
|--|---|
| Kursinhalte | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wurzel-Chakra – „Ängste und Sorgen loslassen“ 2. Sakral-Chakra – „Emotionen regulieren“ 3. Nabel-Chakra – „Aktiviere dein Selbstbewusstsein“ 4. Herz-Chakra – „Herzöffnung für Akzeptanz und Dankbarkeit“ 5. Kehle-Chakra – „Innere Stimme entfalten“ 6. Stirn-Chakra – „Klarheit und Fokus“ 7. Kronen-Chakra – „Non-duales Bewusstsein“ |
| Kurseinheiten (Dauer in min.) | 60 Minuten |
| Zeitaufteilung Theorie/Praxis (in min.) | <p>Begrüßung und Informationen (5 Min.) Theorie</p> <p>Atmung/Aufwärmen (10 Min.) Praxis</p> <p>Asanas (40 Min.) Praxis</p> <p>Meditation/Shavasana (5 Min.) Praxis</p> <p>Abweichung Kurseinheit 5:</p> <p>Begrüßung und Informationen (15 Min.)</p> <p>Mantra singen (15 Min.)</p> <p>Asanas (20 Min.)</p> <p>Shavasana (10 Min)</p> |

| | |
|---|--|
| | |
| Teilnehmerzahl (min. / max.) | Mindestens 10, maximal 20 |
| Benötigte Ressourcen | Kursraum, Yoga-Matten, Yoga-Blöcke, Musikbox, Räucherstäbchen, Kerzen, Zwei Lampen mit Farben, Teilnehmerliste |
| Benötigte Qualifikation Kursleiter | Entspannungskoach, Yoga Ausbildung by Linzenich |

Bei dem Folgenden Kurskonzept wurden alle Einheiten, mit Ausnahme der fünften Kurseinheit, identisch aufgebaut. Zu Beginn gibt es ein paar Informationen und einen Theoretischen Teil. Die Teilnehmerinnen befanden sich während des Theorieteils bereits in einer sitzenden oder liegenden Meditationshaltung und konzentrierten sich auf Ihre Atmung. In der ersten Kurseinheit wurde den Teilnehmerinnen zuerst das Kurskonzept im Überblick erklärt und sie mit den Chakren vertraut gemacht. Dabei wurde erklärt, wie viele Chakren es gibt, was ein Chakra ist und wie Blockaden in den jeweiligen Chakren entstehen können. Darüber hinaus wurde in jeder Kurseinheit zu Beginn des Kurses im Theorieteil das jeweilige Chakra mit den Symptomen in der Über- und Unterfunktion erläutert und wie sie sich verhalten, wenn es in Balance steht. Danach wurde sich mit Atemübungen oder Körperübungen aufgewärmt, die sich je nach Kursstunde unterscheiden. Ziel war es hierbei die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen nach innen zu lenken und bewusst auf der eigenen Yoga-Matte anzukommen. Anschließend gab es eine Abfolge von verschiedenen Asanas. Zum Schluss befanden sich die Anwesenden mit geschlossenen Augen in der Totenstellung. Auch hier wurden, abhängig von der Kursstunde, verschiedene Meditationsverfahren angewendet.

4.5.2 Inhaltlicher Ablauf des Kursprogramms

Tab. 4: Wurzel-Chakra

| | |
|-------------------------------|---|
| Kurseinheit | Wurzel-Chakra – „Ängste und Sorgen loslassen“ |
| Musik | 396 Hz Wurzelchakra Heilung |
| Atmung / Aufwärmen | Schüttelmeditation |
| Die wichtigsten Asanas | (1) Baumhaltung/Vrksanasa (2) Squat/Malasana (3) Stuhl/Utkatasana |

| | |
|-----------------------------|--|
| | (4) Kindspose/Balasana (5) Sitzende Vorbeuge/Pashimottanasana |
| Shavasana/Meditation | Meditationen mit Affirmationen |
| Benötigte Ressourcen | Kursraum, Yoga-Matten, Yoga-Blöcke, Musikbox, Räucherstäbchen, zwei rotfarbige Lampen, Teilnehmerliste |

In der ersten Kurseinheit nahmen die Teilnehmerinnen nach dem Theoriepart eine stehende Position mit geschlossenen Augen ein. Eingeleitet wurde der Kurs mit einer Schüttelmeditation. Hierbei wurde die Musik lauter aufgedreht, sodass die Anwesenden die rhythmischen Trommeln des Liedes wahrnehmen konnten. Zu Beginn werden kleine wippende Bewegungen mit den Knien gemacht, die sich immer weiter in den Körper ausweiten, sodass die Arme und der Kopf mitwippen. Daraufhin werden die Arme um den Körper herumgeschwungen, ausgeschüttelt und über den Kopf bewegt. Die Kursleiterin leitet die Meditation an, die Bewegungen der Teilnehmerinnen dürfen dabei aber ganz intuitiv erfolgen. Zum Ende der Schüttelmeditation werden die Bewegungen immer kleiner bis letztendlich die Musik endet und der Körper wieder zum Stillstehen kommt. Zum Schluss wird eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf das Herz gelegt und in den Körper hineingespürt. Hierbei geht es um Loslassen und die Achtsamkeit auf den Körper nach innen zu lenken. Danach folgt die Yogasequenz mit den acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule im Stehen und den wichtigsten Asanas. Im Shavasana gab die Kursleiterin den Teilnehmerinnen Affirmationen mit auf den Weg, bei denen die Teilnehmerinnen die Affirmationen verinnerlichen und in Gedanken nachsprechen konnten. Da das Wurzel-Chakra mit dem Geruchssinn verbunden ist, wurde in der Stunde ein Räucherstäbchen angezündet.

Tab. 5: Sakral-Chakra

| | |
|-------------------------------|--|
| Kurseinheit | Sakral-Chakra – „Emotionen regulieren“ |
| Musik | 417 Hz Sakralchakra Heilung |
| Atmung / Aufwärmen | Bauchatmung im Liegen |
| Die wichtigsten Asanas | (1) Sitzender Schmetterling/Baddha Konasana (2) Tiefer Ausfallschritt/Anjaneyasana (3) Taube/Eka Pada Rajakapotasana (4) Kuhgesicht/Gomukhasana |

| | |
|-----------------------------|--|
| | (5) Weite sitzende Grätsche/Upavistha Konasana |
| Shavasana/Meditation | Shavasana mit Musik |
| Benötigte Ressourcen | Kursraum, Yoga-Matten, Yoga-Blöcke, Musikbox, zwei orangefarbige Lampen, Teilnehmerliste |

Die Kurseinheit des Sakral-Chakras begann mit einer Bauchatmung im Liegen. Dabei wurde die Schmetterlingsposition eingenommen und die Hände auf den Unterleib gelegt. Die Aufmerksamkeit soll an dieser Stelle auf die Bauchatmung gelenkt werden und es soll gespürt werden, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt und sich der Bauchraum mit Luft füllt und die verbrauchte Luft wieder hinausströmt. Bei den Asanas in der Yogasequenz handelt es sich um viele Hüftöffnungen, um angestaute Emotionen loslassen zu können. Zum Abschluss lagen die Teilnehmerinnen im Shavasana mit der Aufmerksamkeit auf die Bauchatmung.

Tab. 6: Nabel-Chakra

| | |
|-------------------------------|---|
| Kurseinheit | Nabel-Chakra – „Aktiviere dein Selbstbewusstsein“ |
| Musik | 528 Hz – Solarplexuschakra Heilung |
| Atmung / Aufwärmen | 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule im Sitzen |
| Die wichtigsten Asanas | (1) Boot (2) Seitplanke mit halber Bogenstellung (3) Tiefer Ausfallschritt mit halben Bogen (4) Bogen/Danurasana (5) Halber-Fisch-Pose/Ardhana Matsyendrasana |
| Shavasana/Meditation | Lichtmeditation |
| Benötigte Ressourcen | Kursraum, Yoga-Matten, Yoga-Blöcke, Musikbox, Kerzen, zwei gelbfarbige Lampen, Teilnehmerliste, Kerzen |

Beim Nabel-Chakra wurden zum Beginn Kerzen im Kursraum auf die Fensterbank platziert, um das Element Feuer zu repräsentieren. Es wurde im Sitzen begonnen und die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule durchgeführt. Bei der Abfolge von Asanas erfolgt die Konzentration auf viele Übungen, die das Nabel-Chakra aktivieren. Abschließend wurde eine geführte Lichtmeditation im Shavansana durchgeführt.

Tab. 7: Herz-Chakra

| | |
|-------------------------------|--|
| Kurseinheit | Herz-Chakra – „Herzöffnung für Akzeptanz und Dankbarkeit“ |
| Musik | 639 Hz – Herzchakra Heilung |
| Atmung/Aufwärmen | 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule |
| Die wichtigsten Asanas | <ul style="list-style-type: none"> (1) Tiefer Ausfallschritt/Anjaneyasana (2) Kobra/Bhujanghasana (3) Krieger 1/Virabhadrasana (4) Seitwinkel/Utthia Parshvakonasana (5) Schulterbrücke |
| Shavasana/Meditation | Mantra in Meditation „Lokah Samstah Sukhino Bhavantu“ |
| Benötigte Ressourcen | Kursraum, Yoga-Matten, Yoga-Blöcke, Musikbox, zwei grünfarbige Lampen, Teilnehmerliste |

Die vierte Kurseinheit wurde ebenfalls mit den acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule im Sitzen begonnen. Der Fokus lag bei den Asanas auf viele öffnende Übungen für den Brust- und Herzraum. Während die Teilnehmerinnen im Shavasana lagen, hörten sie das Mantra „Lokah Samastah Sukhino Bhavantu“. Übersetzt bedeutet dieses Mantra „Mögen alle Wesen überall glücklich und frei sein“. Dies diente ebenfalls für die Überleitung in die fünfte Kurseinheit.

Tab. 8: Kehl-Chakra

| | |
|-------------------------------|--|
| Kurseinheit | Kehl-Chakra – „Innere Stimme entfalten“ |
| Musik | 741 Hz – Halschakra Heilung |
| Atmung / Aufwärmen | Mantra Singen „Lakshmi“ |
| Die wichtigsten Asanas | <ul style="list-style-type: none"> (1) Gebundene Nackendehnung (2) Nackendehnung mit leichtem Druck (3) Katze-Kuh (4) Nadelöhr (5) Fisch/Matsyasana |
| Shavasana/Meditation | Shavasana mit Musik |

| | |
|-----------------------------|---|
| Benötigte Ressourcen | Kursraum, Yoga-Matten, Yoga-Blöcke, Musikbox, zwei blaufarbigen Lampen, Teilnehmerliste |
|-----------------------------|---|

Die fünfte Kurseinheit begann mit dem Singen eines Mantras. Hierfür wurden die Matten im Kursraum so ausgerichtet, dass ein großer Kreis im Raum entstand. Im Theoretischen Teil wurden nach der Vorstellung des Kehl-Chakras, die Vorteile vom Singen erläutert und gemeinsam die Verse des Mantras durchgegangen. Während des Singens hielten alle TeilnehmerInnen Ihre Augen geschlossen und verweilten in einer sitzenden Position. Das Mantra dauerte ca. 15 Minuten. Um den Vagusnerv nicht nur mit der Unterstützung von Gesang zu stimulieren, wurde dementsprechend auch die Asanas danach ausgewählt.

Tab. 9: Stirn-Chakra

| | |
|-------------------------------|--|
| Kurseinheit | Stirn-Chakra – „Klarheit und Fokus“ |
| Musik | 852 Hz – Stirnchakra Heilung |
| Atmung/ Aufwärmen | Nadi Shodana - Wechselatmung |
| Die wichtigsten Asanas | (1) Kindshaltung/Balasana (2) Adlerpose/Garudasana (3) Puppy Pose (4) Vorbeuge (5) Heldensitz/Virasana |
| Shavasana/Meditation | Meditation im Sitzen / Om singen |
| Benötigte Ressourcen | Kursraum, Yoga-Matten, Yoga-Blöcke, Musikbox, zwei lilafarbige Lampen, Teilnehmerliste |

Die sechste Kursstunde startet mit der Wechselatmung, Nadi Shodana. Dabei lagen Zeige- und Mittelfinger auf dem Punkt zwischen den Augenbrauen, sodass hier bereits eine Verbindung zum dritten Stirn-Chakra entstehen konnte, während der Daumen und der Ringfinger abwechselnd das rechte und linke Nasenloch verschließen konnten.

Die Asanas der Yogasequenz konzentrieren sich hier auf Übungen mit viel Achtsamkeit auf die eigene Intuition und den eigenen Körper. Die Meditation wurde in dieser Stunde im Sitzen eingenommen, mit dem Fokus auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Die Meditation wurde mit einem gemeinsamen gesungenen „Om“ beendet.

Tab. 10: Kronen-Chakra

| | |
|-------------------------------|--|
| Kurseinheit | Kronen-Chakra – „Non-duales Bewusstsein“ |
| Musik | 963 Hz – Kronenchakra Heilung |
| Atmung / Aufwärmen | Körperscan im Sitzen |
| Die wichtigsten Asanas | (1) Lotussitz (2) Herabschauender Hund (3) Berghaltung (4) Stockpose / Dandasana (5) Shavasana |
| Shavasana/Meditation | Shavasana im Stillen |
| Benötigte Ressourcen | Kursraum, Yoga-Matten, Yoga-Blöcke, Musikbox, zwei weißfarbige Lampen, Teilnehmerliste |

Die Kursstunde des Kronen-Chakra begann mit einem bewussten Scan des Körpers. Hierbei wurde die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen in alle Körperteile mit den dazugehörigen Chakren und Farben gelenkt. Danach folgte die Yogasequenz mit den wichtigsten Asanas des Kronen-Chakras. Zum Schluss der Stunde lagen die Probanden in der Totenstellung im Stillen. Alle Teilnehmerinnen erhielten als Dankeschön für die Teilnahme des Kurses einen Tee mit einem Glückskeks.

4.6 Datenauswertung

Im Kapitel der Datenauswertung wird das statistische Verfahren beschrieben. Darunter fällt die Deskriptive Statistik und die Inferenzstatistik.

4.6.1 Deskriptive Statistik

Die deskriptive Datenauswertung erfolgte mit einer Excel-Tabelle, um die Daten zu analysieren und einen Überblick der Messwerte zu bekommen. Dabei wurden die Rohwerte für jeden Probanden in die Tabelle eingetragen und die Summe ausgewertet. Die Interventionsgruppe und die Kontrollgruppe wurden dabei in zwei unterschiedlichen Tabellen ausgewertet. Die ermittelten Kennwerte für den SCI-Fragebogen sind der Mittelwert, der Median und die Standardabweichung. Im Anschluss wurden Diagramme und Grafiken

mithilfe von Excel erstellt, um einen Vergleich zwischen Prä- und Postmessung sowie der Interventions- und Kontrollgruppe zu veranschaulichen.

4.6.2 Inferenzstatistik

Die Inferenzstatistik dient zur Überprüfung der aufgestellten Hypothesen, um von den Stichprobenergebnissen eine allgemeine Schlussfolgerung auf die Population ziehen zu können (Nachtigall & Wirtz, 2006, S. 101). Um die Hypothesen zu überprüfen, wurden die Daten zuerst auf eine Normalverteilung mit einem Q-Q-Plot geprüft, da die Stichprobe weniger als 30 Beobachtungen enthält. Im Anschluss wurden die Daten mittels eines t-Test ausgewertet. Alle statistischen Auswertungen wurden mit dem Programm Excel erarbeitet.

5 Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der deskriptiven Statistik sowie der Inferenzstatistik dargestellt.

5.1 Ergebnisse der deskriptiven Auswertung

Bei der deskriptiven Auswertung der Befragung wird zuerst die Skala der Stressbelastungen betrachtet, die durch Unsicherheiten, Erwartungen oder Leistungsdruck ausgelöst werden. Darauf folgt die Auswertung und Betrachtung der Stresssymptome. Hierbei werden sowohl bei den Stressbelastungen als auch bei den Stresssymptomen, jeweils die Werte der Interventionsgruppe im Vergleich zu den Werten der Kontrollgruppe dargestellt.

Das folgende Diagramm zeigt den Mittelwert, also den Durchschnitt aller Antworten in der entsprechenden Gruppe mit den Werten der Prämessung und den Werten der Postmessung der Stressbelastung an.

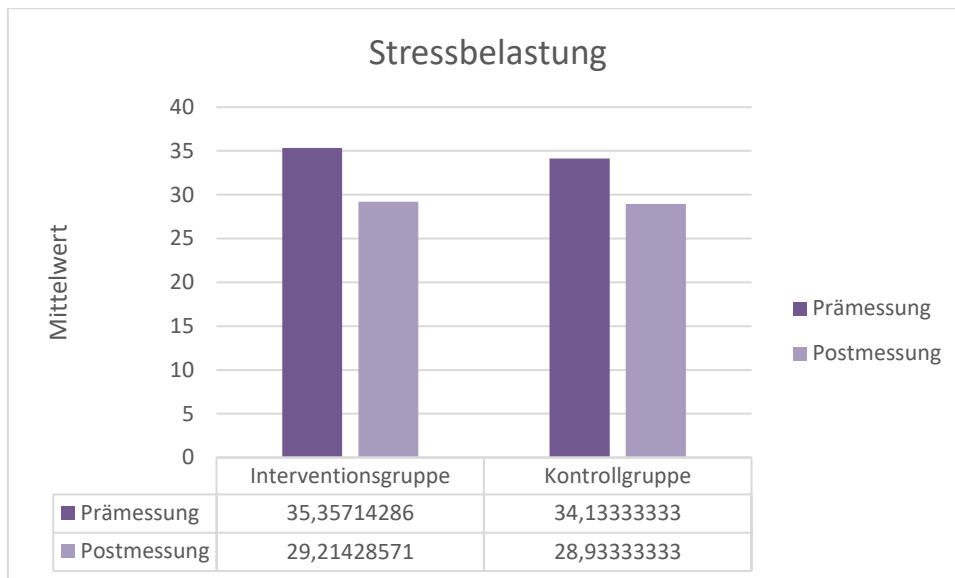


Abb. 5: Vergleich der Durchschnittlichen individuell empfundenen Stressbelastung

Dem Diagramm zu entnehmen lagen die Werte der individuell empfundenen Stressbelastungen bei den Probanden der Interventionsgruppe und bei den Probanden in der Kontrollgruppe zum Zeitpunkt der Prämessung nah beieinander. Betrachtet man die Postmessung der Stressbelastungen sind die Werte bei beiden Gruppen gesunken und auch hier weichen die Daten nur gering voneinander ab. Die Standardabweichung bei der Interventionsgruppe lag bei der Prämessung bei 10,79 und bei der Postmessung bei 12,02. In der Kontrollgruppe lag die Standardabweichung bei der ersten Messung bei 7,16 und bei der Nachmessung bei 8,65. Die Standardabweichung gibt an, wie viel die Werte um den Mittelwert streuen. Die Daten der Stressbelastung in der Interventionsgruppe streuen somit deutlich mehr um den Mittelwert, als die Daten der Kontrollgruppe.

Die Darstellung des Box-Plots der Stressbelastung fasst verschiedene Lageparameter zusammen. Das Minimum und das Maximum sind anhand der Linien unterhalb und oberhalb des Kastens zu erkennen. Das 1. Quartil ist der unterste Wert der Box und das 3. Quartil ist der oberste Wert der Box. Diese beiden Werte bilden zusammen den Interquartilsabstand. Der Interquartilsabstand dient dazu, sogenannte Ausreißer zu ermitteln, sofern es welche gibt. Ausreißer haben eine zu große Distanz von der Box und werden mit einem Punkt dargestellt. Den Median kann man der durchgezogenen Linie innerhalb der Box entnehmen und das Kreuz bestimmt den Mittelwert.

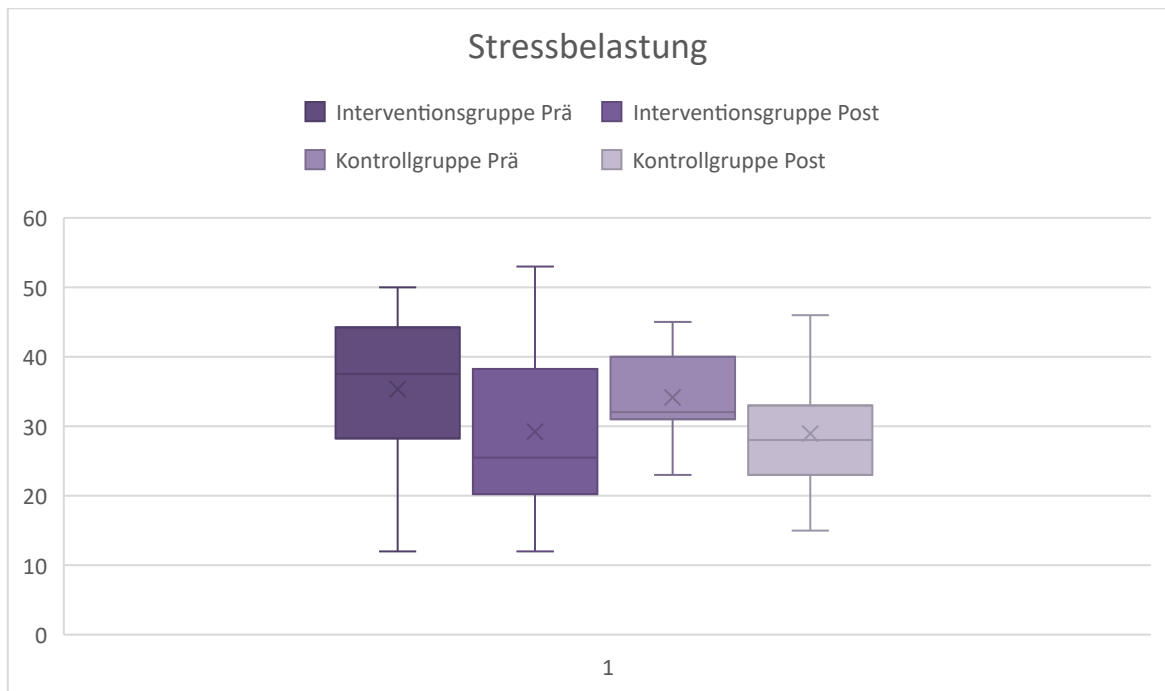


Abb. 6: Darstellung eines Box-Plots der Stressbelastung der Interventions- und Kontrollgruppe

Zunächst werden die Werte der Interventionsgruppe betrachtet. Zu erkennen ist, dass bei der Prä- und Postmessung das Minimum bei 12 geblieben ist. Das Maximum ist von 50 auf 53 gestiegen. Das erste Quartil ist von 28,25 auf 20,25 gesunken und das dritte Quartil von 44,25 auf 38,25. Der Interquartilsabstand lag bei der ersten Messung bei 16 und bei der zweiten Messung bei 18. Der Median ist bei der Prämessung von 37,5 auf 25,5 bei der Postmessung gesunken. Bei der Kontrollgruppe liegt das Minimum bei der ersten Befragung bei 23 und bei der Nachbefragung bei 15. Das Maximum ist von 45 auf 46 gestiegen. Das erste Quartil ist von 31 auf 23 gesunken und das dritte Quartil von 40 auf 33. Der Interquartilsabstand lag bei der ersten Messung bei 9 und bei der zweiten Messung bei 10. Der Median ist von der Prämessung von 32 auf 28 gesunken.

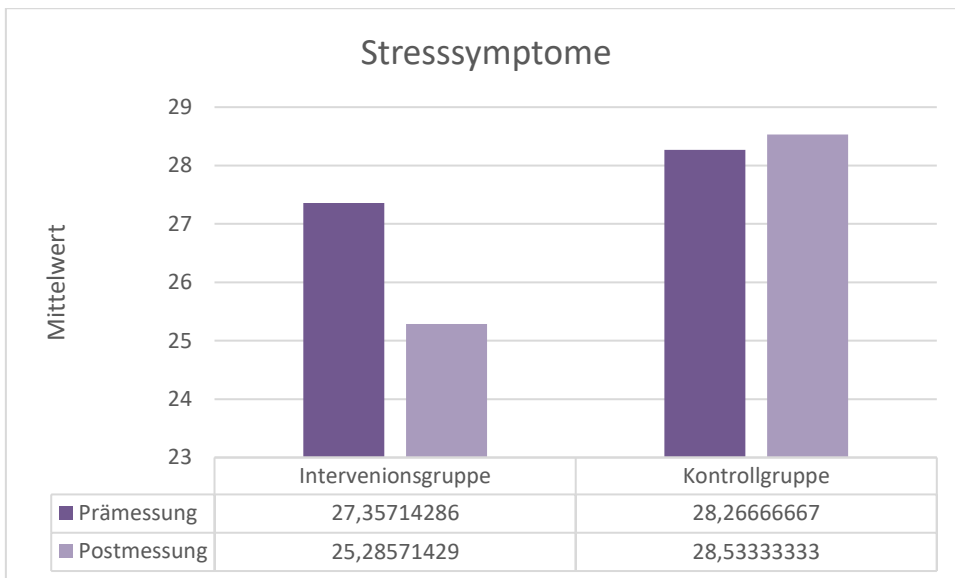


Abb. 7: Vergleich der Durchschnittlichen Stresssymptome

Dem Diagramm zu entnehmen lagen die Werte der Stresssymptome bei den Probanden der Kontrollgruppe zum Zeitpunkt der Prämessung höher im Vergleich zur Interventionsgruppe. Betrachtet man die Postmessung der Stresssymptome sind die Werte bei der Interventionsgruppe gesunken, während die Stresssymptome bei der Kontrollgruppe mit der Tendenz eher nach oben steigen. Die Standardabweichung bei der Interventionsgruppe lag bei der Prämessung bei 5,77 und bei der Postmessung bei 5,85. In der Kontrollgruppe lag die Standardabweichung bei der ersten Messung bei 6,05 und bei der Nachmessung bei 5,26.

Die nachfolgende Grafik zeigt die Darstellung eines Box-Plots der Stresssymptome in der Interventions- und Kontrollgruppe.

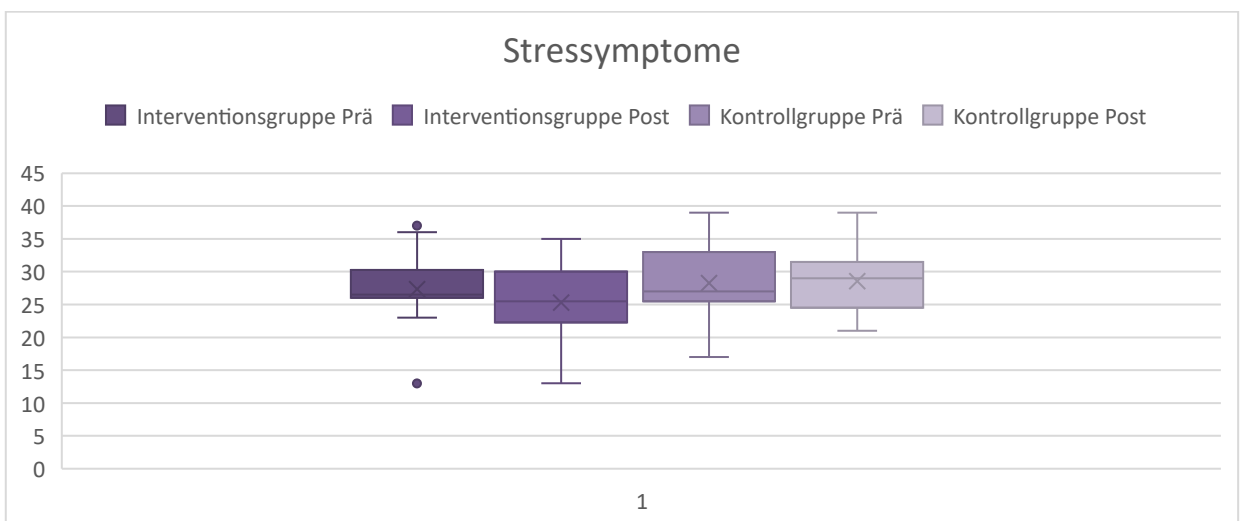


Abb. 8: Darstellung eines Box-Plots der Stresssymptome der Interventions- und Kontrollgruppe

Zunächst werden die Werte der Interventionsgruppe des Box-Plots betrachtet. Zu erkennen ist, dass bei der Prä- und Postmessung das Minimum bei 13 geblieben ist. Das Maximum ist von 37 auf 35 gesunken. Das erste Quartil ist von 26 auf 22,25 gesunken und das dritte Quartil von 30,25 auf 30. Der Interquartilsabstand lag bei der ersten Messung bei 4,25 und bei der zweiten Messung bei 7,75. Der Median ist bei der Prämessung von 26,5 auf 25,5 bei der Postmessung gesunken. Bei der Kontrollgruppe liegt das Minimum bei der ersten Befragung bei 17 und bei der Nachbefragung bei 21. Das Maximum liegt bei beiden Messungen bei 39. Das erste Quartil ist von 25,5 auf 24,5 gesunken und das dritte Quartil von 33 auf 31,5. Der Interquartilsabstand lag bei der ersten Messung bei 7,5 und bei der zweiten Messung bei 7. Der Median ist von der Prämessung von 27 auf 29 gestiegen.

5.2 Ergebnisse der inferenzstatistischen Auswertung

Für die inferenzstatistische Auswertung werden die aufgestellten Hypothesen mittels eines Signifikanztest überprüft. Der t-Test ermittelt bei einer abhängigen Stichprobe, ob die Nullhypothese angenommen werden kann oder abgelehnt werden muss. Das Signifikanzniveau wird dabei auf $\alpha=0,05$ festgelegt. Ist der p-Wert kleiner als der Signifikanzwert, wird die Nullhypothese abgelehnt.

Stressbelastung

Tab. 11: Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben (Stressbelastung)

| | Prämessung | Postmessung |
|--|------------|-------------|
| Mittelwert | 35,357 | 29,214 |
| Varianz | 116,401 | 144,489 |
| Beobachtungen | 14 | 14 |
| t-Statistik | 2,698 | |
| P(T<=t) einseitig | 0,009 | |
| Kritischer t-Wert bei einseitigem t-Test | 1,771 | |

Betrachtet man die Tabelle des t-test für die Stressbelastung, sieht man, dass der Mittelwert der ersten Messung größer ist als der Mittelwert der zweiten Messung. Dies bestätigt auch die t-Statistik, die mit $2,698 > 0$ ist. Vergleicht man die t-Statistik nun mit dem

kritischen t-Wert bei einseitigem t-test, ist der Wert der t-Statistik mit $2,698 > 1,771$. Dadurch gibt es bereits Grund zur Annahme, die Nullhypothese zu verwerfen. Da der p-Wert (0.009) kleiner ist als das Signifikanzniveau (0.05) wird die Nullhypothese abgelehnt. Die Alternativhypothese wird dementsprechend angenommen.

Stresssymptome

Tab. 12: Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben (Stresssymptome)

| | Prämessung | Postmessung |
|--|------------|-------------|
| Mittelwert | 27,357 | 25,286 |
| Varianz | 33,324 | 34,219 |
| Beobachtungen | 14 | 14 |
| t-Statistik | 1,611 | |
| P(T<=t) einseitig | 0,065 | |
| Kritischer t-Wert bei einseitigem t-Test | 1,771 | |

Betrachtet man die Tabelle des t-test für die Stresssymptome, sieht man, dass der Mittelwert der ersten Messung größer ist als der Mittelwert der zweiten Messung. Dies bestätigt auch die t-Statistik, die mit $1,611 > 0$ ist. Vergleicht man die t-Statistik nun mit dem kritischen t-Wert bei einseitigem t-Test, ist der Wert der t-Statistik mit $1,611 < 1,771$. Da der p-Wert (0.065) größer ist als das Signifikanzniveau (0.05) wird die Nullhypothese nicht abgelehnt.

6 Diskussion

In der Diskussion wird sich auf die Ergebnis- und Methodendiskussion konzentriert, um im Anschluss zu bewerten, inwiefern sich die Studie eines sechswöchigen Yoga-Kursprogramm auf das individuelle Stresserleben auswirken kann. Die Ergebnisdiskussion fasst die wichtigsten Ergebnisse der deskriptiven Statistik sowie der inferenzstatistischen Analyse zusammen. Darüber hinaus werden in der Methodendiskussion das Kurskonzept, die Zusammensetzung der Stichprobe und das Erhebungsinstrument kritisch hinterfragt und mögliche Grenzen der Studie beleuchtet. Des Weiteren werden die Ergebnisse der Intervention mit der aktuellen Studienlage verglichen. Im Zuge dessen wird im Ausblick eine Schlussfolgerung aus der Diskussion formuliert.

6.1 Ergebnisdiskussion

Das Ziel der vorliegenden Arbeit bestand darin, die Wirksamkeit eines sechswöchigen Yoga-Trainingsprogramms auf das individuelle Stresserleben in Bezug auf die Stressbelastung und Stresssymptome der Teilnehmerinnen zu erfassen. Den deskriptiven Ergebnissen zu entnehmen, lagen die Probanden der Stichprobe mit dem errechneten Mittelwert unter den psychometrischen Kennwerten von Satow. Damit ist anzunehmen, dass die Teilnehmerinnen durchschnittlich gestresst waren. Sowohl bei der Interventionsgruppe als auch bei der Kontrollgruppe kam es über einen Zeitraum von sechs Wochen zu durchschnittlich geringeren Werten der Stressbelastung. Hierbei unterschieden sich die Mittelwerte nur minimal. Zieht man den Median der Stressbelastung beider Gruppen in Betracht, ist der Median der Interventionsgruppe von 37,5 auf 25,5 gesunken und bei der Kontrollgruppe von 32 auf 28. Schlussfolgernd daraus kann man annehmen, dass sich die Stressbelastung der Interventionsgruppe durch das Yoga-Kursprogramm signifikant reduziert hat. Der Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben innerhalb der inferenzstatistischen Auswertung bestätigt diese Aussage. Der p-Wert (0.009) ist kleiner als das Signifikanzniveau (0.05). Dadurch wird die Nullhypothese abgelehnt und dementsprechend die Alternativhypothese angenommen. Es kann abgeleitet werden, dass ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm zu einer signifikanten Reduktion der Stressbelastung, bei Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren, führt. Bei dem Vergleich der Stresssymptome hingegen kann man einen Unterschied der beiden Diagramme feststellen. Die Stresssymptome der Interventionsgruppe sind gesunken, während die Werte der Kontrollgruppe gestiegen sind. Dies lässt vermuten, dass die sechswöchige Intervention zu einer signifikanten Veränderung der Stresssymptome geführt hat. Die inferenzstatistische Auswertung des Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben zeigt jedoch, dass der p-Wert (0.065) größer ist als das Signifikanzniveau (0.05) und somit die Nullhypothese nicht abgelehnt wird. Das bedeutet, dass ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm zu keiner signifikanten Reduktion der Stresssymptome, bei Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren, führt.

6.2 Methodendiskussion

Bei dem Forschungsdesign handelt es sich um eine Längsschnittstudie mit einer Dauer von sechs Wochen, in der das individuelle Stressempfinden auf eine Veränderung an zwei Messzeitpunkte anhand von zwei Stichprobengruppen überprüft wurde. Dass die Ergebnisse der Intervention zu einer signifikanten Reduktion der Stressbelastung, nicht aber bei

den Stresssymptomen, innerhalb der Interventionszeit beigetragen haben, lässt vermuten, dass die Dauer der Intervention zu kurz war. Jedoch ist nicht auszuschließen, dass sich durch eine regelmäßige Teilnahme an Hatha-Yoga langfristig auch die Stresssymptome verringern können. Dies zeigt auch eine Langzeitstudie, in der über zwei Jahre hinweg 18 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, zweimal wöchentlich Yoga praktizierten und von einer besseren Schlafqualität, einem verbesserten Selbstwertgefühl, positiven Emotionen und einem effektiveren Umgang mit Stress und Angst aufwiesen (Akdeniz, Kaştan, 2023). Die Durchführung von Längsschnittstudien überstreckt sich normalerweise meist über mehrere Jahre, wohin aber auch, aufgrund des hohen zeitlichen Aufwandes, die Gefahr eines erhöhten selektiven Drop-Out besteht (Bortz & Döring, 2006, S. 566). Die Zusammensetzung der Stichprobe muss ebenfalls berücksichtigt werden. Die untersuchte Stichprobe bestand aus Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren. Die Altersverteilung der Interventions- und Kontrollgruppe lag hier sehr nah beieinander. Die hohe Standardabweichung zeigt, dass eine breite Alterspanne abgedeckt worden ist und man somit bei dem Alter von einer repräsentativen Stichprobe ausgehen kann. Die Größe der Stichprobe liegt mit $n=29$ unter 30 Teilnehmern und besteht aus Mitgliedern und Mitarbeiterinnen eines Fitnessstudios. Die Ergebnisse sind somit nicht uneingeschränkt auf die Gesamtheit der Population übertragbar. Für das Erhebungsinstrument wurde der Fragebogen des Stress- und Coping-Inventars von Dr. Satow verwendet und zu Beginn auf die drei wichtigsten Gütekriterien geprüft. Die Befragung wurde online durchgeführt, sodass die Probanden jeweils eine Woche vor und eine Woche nach der Intervention Zeit hatten, den Fragebogen auszufüllen. Dabei konnten die Probanden selbst entscheiden unter welchen Bedingungen der Fragebogen ausgefüllt wurde. Die Durchführungsobjektivität ist zwar gegeben, da die Testleiterin keinen Einfluss auf die Ergebnisse hatte. Es ist jedoch nicht auszuschließen, dass andere Faktoren, wie Zeitdruck, Müdigkeit, Ablenkung oder die Anwesenheit von Mitmenschen das Ergebnis in einer Weise beeinflusst haben. Es wird außerdem in Frage gestellt, ob das Ausfüllen des Fragebogens unmittelbar nach Abschluss des Yogakurs zu besseren Ergebnissen geführt hätte. Ebenfalls muss bedacht werden, dass die Ergebnisse das subjektive Empfinden darstellen. Für weitere Forschungen wären zusätzliche Test, wie eine Cardio-Stress-Index-Messung, die neben dem subjektiven Stressempfinden auch die objektive Stressbelastung des Herzens ermittelt, sinnvoll (Universität Münster, 2024). Die Skalen der Stressbelastung beziehen sich auf Unsicherheiten, Leistungsdruck und Erwartungshaltungen. Hierbei kann Yoga zwar den Umgang und die Sichtweise für die Stressbelastungen verändern, jedoch keinen direkten Einfluss haben. Das Yoga-Kursprogramm mit Fokus auf die Chakren hatte insgesamt sieben Einheiten in

einem Zeitraum von sechs Wochen. Die Ergebnisse können mit anderen Kurskonzepten nicht verglichen werden, da es hierfür keine vergleichbaren wissenschaftlichen Studien gibt. Ob die Chakren nun ebenfalls einen Effekt auf die Reduzierung der Stressbelastung hatten ist nicht nachvollziehbar. Sie machen somit einen zweitrangigen Teil dieser Arbeit aus und der Zusammenhang bezüglich der Reduktion der Stressbelastung kann auf das allgemeine praktizieren von Yoga zurückgeführt werden.

6.3 Ausblick

Der aktuelle Kenntnisstand von Yoga sowie die vorliegende Studie bieten anhand der gewonnenen Ergebnisse eine Grundlage für weitere Forschungen und Untersuchungen in Bezug auf die Reduktion von Stress. Die zunehmenden Zahlen der Arbeitsunfähigkeit, begünstigt durch Stress, zeigen den Bedarf an weiteren Forschungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen an systematischen Entspannungsverfahren, aber vor allem in Bezug auf Yoga. Die Dauer beschränkte sich innerhalb der Intervention auf sechs Wochen mit insgesamt sieben Kurseinheiten, wobei sich die individuelle Stressbelastung reduzierte, die Stresssymptome jedoch keinen Unterschied zeigten. Zukünftig bedarf es mehrerer Langzeitstudien hinsichtlich Chakra-Yoga und dessen Auswirkungen auf das individuelle Stressempfinden, um herauszufinden, wie sich die Stresssymptome auf lange Sicht verändern. Hierbei könnten auch mehrere Kurseinheiten pro Woche von Bedeutung sein, um eventuell einen höheren Effekt innerhalb einer kürzeren Zeit hinterfragen zu können. Die Forschung zeigt aufgrund der Stichprobengröße eine weitere methodische Einschränkung auf. Um die Repräsentativität der Stichprobe zu erhöhen, ist es sinnvoll eine höhere Anzahl an Probanden zu rekrutieren und alle Geschlechter miteinzubeziehen. Das Einbeziehen von mehreren Stressmessungen ist ebenfalls nützlich, um das Stressempfinden auch objektiv betrachten zu können. Neben diesen Aspekten kann das Vergleichen zwischen verschiedenen Yoga-Stilen zusätzlich sinnvoll sein, um differenzieren zu können, ob nun Yoga mit dem Fokus auf die feinstoffliche Anatomie den Effekt der Stressreduktion begünstigt hat oder das allgemeine praktizieren von Yoga.

7 Zusammenfassung

Stress führt zu Veränderungen des Organismus und ist eine der häufigsten Ursachen für psychosomatische Symptome, psychische Erkrankungen und Arbeitsausfällen, die wiederum für einen hohen Anfall von Krankheitskosten verantwortlich sind. Die Reduktion

von Stress ist also nicht nur für die Gesundheit von Bedeutung, sondern auch aus wirtschaftlicher Sicht sinnvoll. Das Ziel dieser Arbeit besteht darin, die Wirksamkeit eines Yoga-Kursprogramms auf das individuelle Stresserleben der Teilnehmenden zu erfassen. Yoga bewahrheitet sich als ein systematisches Entspannungsverfahren mit bereits wissenschaftlicher Erkenntnis zur Wirkung. Hatha-Yoga konzentriert sich dabei nicht nur auf den physischen Aspekt, sondern auch auf die Atmung, Meditation, Achtsamkeit und Energiearbeit der Chakren. Das Kursprogramm erstreckt sich über sechs Wochen mit sieben Kurseinheiten. Dabei enthält jede Kurseinheit spezifische Übungen für ein jeweiliges Chakra. Die untersuchte Stichprobe setzte sich aus 29 Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren zusammen. In Interventionsgruppe wirkten 14 Teilnehmerinnen und in der Kontrollgruppe 15 Teilnehmerinnen mit. Die individuell empfundenen Stressbelastungen und Stresssymptome wurden mithilfe eines Fragebogens erfasst, um einen Vergleich vor und nach dem Kursprogramm aufzustellen. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich die Stressbelastung der Interventionsgruppe signifikant reduzierte. Bei den Stresssymptomen ließen sich keine Unterschiede feststellen. Die Stressbelastung reduzierte sich ebenso bei der Kontrollgruppe. Jedoch konnte bezüglich der Stresssymptomen bei der Kontrollgruppe eine Zunahme festgestellt werden. Die Ergebnisse der Forschungsfrage „Inwiefern kann ein sechswöchiges Yoga-Kursprogramm mit Fokus auf die Chakren, welches einmal die Woche durchgeführt wird, eine signifikante Veränderung auf die individuelle Stressbelastung und Stresssymptome bei der Zielgruppe von Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren haben?“ ergibt schlussfolgernd, dass die einmal wöchentliche Teilnahme an einem Yogakurs über sechs Wochen bereits positive Auswirkungen auf die Reduktion der Stressbelastung hat. Um eine signifikante Veränderung der Stresssymptome zu überprüfen, sollten zukünftige Forschungen den Interventionszeitraum verlängern.

8 Literaturverzeichnis

Alper, H. (1989). *Mantra*. State University of New York: SUNY Press. Verfügbar unter: [Mantra - Harvey P. Alper - Google Books](#)

AOK-Gesundheitsmagazin. (2021). *So können wir Warnsignale des Körpers bei Stress erkennen*. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/so-erkennen-sie-stresssymptome/> Zugriff am: 30.07.2024

AOK-Gesundheitsmagazin. (2021). *Souverän mit sozialen Medien umgehen*. Verfügbar unter: [Der Einfluss sozialer Medien auf die Psyche \(aok.de\)](#) Zugriff am: 07.08.2024

AOK-Gesundheitsmagazin. (2022). *Krankheiten durch Stress: So sehr kann die Belastung dem Körper schaden*. Verfügbar unter: [Stress: So krank kann er machen \(aok.de\)](#) Zugriff am: 15.09.2024

AOK-Gesundheitsmagazin, (2023). *Meditation und Achtsamkeitstraining für den Alltag*. Verfügbar unter: [Meditation und Achtsamkeit lernen \(aok.de\)](#) Zugriff am: 04.10.2024

Akdeniz, Ş., Kaştan, Ö. (2023). Perceived benefit of yoga among adults who have practiced yoga for a long time: a qualitative study. *BioPsychoSocial Med* **17**.
<https://doi.org/10.1186/s13030-023-00276-3>

Badwal, W. (2021). *Chakra Yoga. Die wichtigsten Übungen zu den 7 Chakren für mehr Energie, Klarheit und Heilung*. München: Knaur Verlag.

Barmer (2024). *Stress. Stresssymptome: Wie sie sich bei Stress zeigen*. Zugriff am: 05.09.2024 Verfügabr unter: [Stresssymptome: Anzeichen für Stress | BARMER](#)

Barmer (2024). *Psychische Gesundheit. Perfektionismus: Wann er schädlich ist*. Zugriff am 05.09.2024. Verfügbar unter: [Perfektionismus: Wann er schädlich ist | BARMER](#)

- Bauer, J. (2019). Gesundheit, Stress, psychische Beanspruchung und personale Gesundheitsressourcen. In: Personale Gesundheitsressourcen in Studium und Arbeitsleben. Gesundheitspsychologie. Springer, Wiesbaden. https://c8totn-cgff8oo-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-658-26453-6_2 Zugriff am 13.09.2024
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). Forschungsmethoden und Evaluation (4., überarb. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Bryant, E. (2015). *The Yoga Sutras of Patanjali: A new Edition, Translation and Commentary*. New York: Farrar, Straus and Giroux. Verfügbar unter: [The Yoga Sutras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary - Edwin F. Bryant - Google Books](#)
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales. (2019). Der Dialogprozess Arbeiten 4.0. Zugriff am 02.09.2024. Verfügbar unter: [Der Dialogprozess Arbeiten 4.0 - BMAS](#)
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2020). *Psychische Gesundheit*. Verfügbar unter: [Psychische Gesundheit - BMAS](#) Zugriff am: 01.09.2024
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales. (2021). Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – Berichtsjahr 2021 Zugriff am 04.09.2024. Verfügbar unter: <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Suga-2021.html>
- Bundesministerium für Gesundheit. (2022). Gesund leben, Stress: Auswirkung auf Körper und Psyche. In: gesund.bund.de. Zugriff am 30.08.2024 Verfügbar unter: [Wie sich Stress auf Körper und Psyche auswirkt | gesund.bund.de](#)
- Böhmert, C., Abacioglu, F. (2023). Grundlagenbeitrag: Quantitative Befragungen. In: Niemann, P., van den Bogaert, V., Ziegler, R. (eds) Evaluationsmethoden der Wissenschaftskommunikation. Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-39582-7_5
- Cannon WB. (1929). Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage. 2nd edn. Appleton-Century-Crofts, New York

- Cronbach, L.J. (1951) Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika* 16(3):297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl.). Springer.
- DAK-Gesundheit (2023). *Gesundheitsreport. Analyse der Arbeitsunfähigkeiten. Gesundheitsrisiko Personalmangel: Arbeitswelt unter Druck*. Heidelberg: medhochzwei. Verfügbar unter: [gesundheitsreport2023-ebook.pdf \(dak.de\)](https://www.dak.de/gesundheitsreport2023-ebook.pdf) Zugriff am: 05.08.2024
- Derntl, B. (2018). *Gleich oder ungleich? Geschlechtsunterschiede hinsichtlich Stress und Stressbewältigung*. In: Gorr, C., Bauer, M. (eds) Was treibt uns an?. Springer, Berlin, Heidelberg. https://c8totn-cgff8oo-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-662-54857-8_8 Zugriff am 13.09.2024
- Duske, S. (2021). Resilienz Trainer/in. Bensheim: Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation.
- Eberspächer, H. (2002). *Ressource Ich. Der ökonomische Umgang mit Stress*. München: Hanser.
- Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>
- Franke, A. (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit*. Bern: Huber.
- Föhl, U., Friedrich, C. (2022). Grundlagen des empirischen Arbeitens. In: Quick Guide Onlinefragebogen. Quick Guide. Springer Gabler, Wiesbaden. https://c8totn-cgff8oo-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-658-36291-1_2
- Fehmi, L., Robbins, J. (2008). *Open Focus. Aufmerksamkeits-Training*. (1. Aufl.). München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Gimpel, Henner; Lanzl, Julia; Regal, Christian; Urbach, Nils; Wischniewski, Sascha; Tegtmeier, Patricia; Kreilos, Mathias; Kühlmann, Torsten; Becker, Julia; Eimecke, Jörgen; Derra, Nicholas Daniel (2019). *Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland*. Augsburg: Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer FIT. [BAuA - Kooperation - Gesund digital arbeiten?! - Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin](#)

Hermann, H.-D.; Mayer, J. (2010). *Mentalstrategien für den Alltag: Was wir von Leistungssportlern lernen können*. Hamburg.

Hölzel, B. K. (2011): Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, in: *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36-42

Kaluza, G., Chevalier, A. (2018). Stressbewältigungstrainings für Erwachsene. In: Fuchs, R., Gerber, M. (eds) *Handbuch Stressregulation und Sport*. Springer Reference Psychologie. Springer, Berlin, Heidelberg. https://c8totn-cgff8oo-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-662-49322-9_17

Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.

Kirk, M., Boon B., DiTuro D. (2005). *Hatha Yoga Illustrated*. In: *Human Kinetics*. Verfügbar unter: [Hatha Yoga Illustrated - Martin Kirk, Brooke Boon, Daniel DiTuro - Google Books](#)

Krampen, G. (2013). *Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention*. 3. Aufl. Göttingen: Hogrefe.

Krzikalla, L. (2021). *Wie Corona die Psyche belastet*. zdfheute. Verfügbar unter: [Wie Corona die Psyche belastet – ein Blick in unser Gehirn \(zdf.de\)](#)

- Larsen, C., Guggenbühl, C. (2021). *Yoga- die 5 Schlüssel zur Gesundheit*. In: Gräfe Und Unzer. Verfügbar unter: [Yoga – die 5 Schlüssel zur Gesundheit: Geschichte · Philosophie · Medizin ... - Dr. Christian Larsen, Dr. Claudia Guggenbühl - Google Books](#)
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lemay V, Hoolahan J, Buchanan A. (2019). Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *Am J Pharm Educ.*;83(5):7001. doi: 10.5688/ajpe7001. PMID: 31333265; PMCID: PMC6630857.
- Mathesius, R.; Scholz, W.-U. (2014): Multimodale Stresskompetenz (MMSK). Handbuch; Konzept - Didaktik/Methodik - Übungsmaterial. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Mandlik GV, Siopis G, Nguyen B, Ding D, Edwards KM. (2024). Effect of a single session of yoga and meditation on stress reactivity: A systematic review. *Stress Health.* ;40(3):e3324. doi: 10.1002/smi.3324. Epub 2023 Oct 11. PMID: 37822096.
- McCall, M.C. (2013). How might yoga work? An overview of potential underlying mechanisms. *Journal of Yoga Physical Therapy* [How might Yoga Work? An Overview of Potential Underlying Mechanisms \(longdom.org\)](#)
- Meister, K., Becker, S (2018). Yoga bei psychischen Störungen. *Nervenarzt* **89**, 994–998. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0537-x>
- Moosbrugger H, Kelava A (2020). Qualitätsanforderungen an Tests und Fragebogen („Gütekriterien“). In: Moosbrugger H, Kelava A (Hrsg) *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion*. Springer, Berlin, S 13–38
- Möhring, W., & Schlütz, D. (2019). *Die Befragung in der Medien- und Kommunikationswissenschaft* (3. Aufl.). Springer VS.

- Müller G, Bombana M, Heinzl-Gutenbrenner M et al. (2021). Socio-Economic Consequences of Mental Distress: Quantifying the Impact of Self-Reported Mental Distress on the Days of Incapacity to Work and Medical Costs in the Following 2 years: A Longitudinal Study in Germany. *BMC Public Health* 2021; 21: 1–14
- Nachtigall, C. & Wirtz, M. (2006). Wahrscheinlichkeitsrechnung und Inferenzstatistik. Statistische Methoden für Psychologen Teil 2 (4., überarb. Aufl.). Weinheim: Juventa.
- Plaumann, M., Busse, A., Walter, U. (2006). *Grundlagen zu Stress*. In: Weißbuch Prävention 2005/2006., vol 2005/20. Springer, Berlin, Heidelberg. Verfügbar unter: https://doi.org/10.1007/3-540-32662-6_2 Zugriff am 28.07.2024
- Ram, B. (2009). *The 8 Limbs of Yoga: Pathway to Liberation*. In: Lotus Press. Verfügbar unter: [The 8 Limbs of Yoga: Pathway to Liberation - Bhava Ram - Google Books](https://books.google.com/books?id=...)
- Rusch, S. (2019). Was ist Stress?. In: Stressmanagement. Springer, Berlin, Heidelberg. https://c8totn-cgff800-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-662-59436-0_3 Zugriff am 14.09.2024
- Rusch, S. (2019). Stressvermeidung und Stressbewältigung. In: Stressmanagement. Springer, Berlin, Heidelberg. https://c8totn-cgff800-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-662-59436-0_9 Zugriff am: 14.09.2024
- Rusch, S. (2019). Stressreaktion. In: Stressmanagement. Springer, Berlin, Heidelberg. https://c8totn-cgff800-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-662-59436-0_6
- Rusch, S. (2019). Exkurs: Vom Stress zum Burnout. In: Stressmanagement. Springer, Berlin, Heidelberg. https://c8totn-cgff800-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-662-59436-0_7 Zugriff am 15.09.2024
- Satow, L. (2024). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation (2., überarbeitete und neunormierte Version). Verfügbar unter <https://www.dr-satow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>

- Sekulic, D., Hamad, M. (2024). Die Auswirkungen des Singens auf den Vagusnerv.
Verfügbar unter: [Die Auswirkungen des Singens auf den Vagusnerv – Vagus.net](#)
- Schulz, B. (2015). Entspannungstechniken. In: Strubreither, W., Neikes, M., Stirnmann, D., Eisenhuth, J., Schulz, B., Lude, P. Klinische Psychologie bei Querschnittlähmung. Springer, Vienna. https://c8totn-cgff8oo-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-7091-1601-2_64
- Statistisches Bundesamt. (2020). ZBKrankheitskostenrechnung. Verfügbar unter: www.gbebund.de Zugriff am: 15.09.2024
- Statistisches Bundesamt. (2024). Erwerbsbeteiligung. Zugriff am: 13.09.2024 Verfügbar unter: [Erwerbsbeteiligung - Statistisches Bundesamt \(destatis.de\)](#)
- Steiner, R., Trökes, A. (2012). Yoga für Fortgeschrittene. (1. Aufl.). München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Sutoris, M. (2018). So entspannst du dich. In: Der UNI-Coach. Springer, Berlin, Heidelberg. https://c8totn-cgff8oo-c.bibliothek.dhfp.de/10.1007/978-3-662-56664-0_1
- Techniker Krankenkasse (2021). *Entspann dich, Deutschland! TK-Stressstudie 2021*. Verfügbar unter: [2021-stressstudie-data.pdf \(tk.de\)](#) Zugriff am: 05.08.2024
- Techniker Krankenkasse (2022). *#whatsnext – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt*. Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH. (IFBG) in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) und dem Personalmagazin (Haufe Gruppe). Konstanz. Verfügbar unter: [#whatsnext2022 – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt \(tk.de\)](#) Zugriff am 16.09.2024
- Thor, S. (2004). Chakren. *Deutsches Ärzteblatt*. 101(19): A-1349 / B-1119 / C-1083
Verfügbar unter: [Chakren \(aerzteblatt.de\)](#)

- Trökes, A. (2010). *Das große Yoga Buch*. (1. Aufl.). München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Tubali, S. (2013). *Chakren: Die sieben Energiekörper der Seele*. In: Neue Erde. Verfügbar unter: [Chakren: Die sieben Energiekörper der Seele - Shai Tubali - Google Books](#)
- Universität Augsburg (2022). *Stress und Frust durch die Nutzung digitaler Medien*. Verfügbar unter: [Stress und Frust durch die Nutzung digitaler Medien \(uni-augsburg.de\)](#) Zugriff am: 07.08.2024
- Universität Münster (2024). *Cardio-Stress-Index – Ermittlung der Stressbelastung des Herzens*. Verfügbar unter: [Cardio-Stress-Index – Ermittlung der Stressbelastung des Herzens \(uni-muenster.de\)](#)
- Viciano, A. (2024). Achtsames Atmen. So verbessert langsames Luftholen unsere Hirnfunktionen. Hamburg: GEO. Verfügbar unter: [Wie achtsames Atmen unsere Hirnfunktionen verbessert - \[GEO\]](#)
- Weintraub, A. (2012). *Yoga Skills for Therapists. Effective Practices for Mood Management*. W. W. Norton & Company
- Weiß, M., Gründahl, M., Deckert, J. (2023). Differential network interactions between psychosocial factors, mental health, and health-related quality of life in women and men. *Sci Rep* **13**, 11642. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38525-8> Zugriff am 13.09.2024
- YogaWiki (2023). Lichtmeditation. Verfügbar unter: [Lichtmeditation – Yogawiki \(yoga-vidya.de\)](#)
- YogaWiki (2023). Schütteln. Verfügbar unter: [Schütteln – Yogawiki \(yoga-vidya.de\)](#)

9 Abbildungs-, Tabellen-, Abkürzungsverzeichnis

9.1 Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abb. 1: Das stresst Deutschland „Was führt hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?“ | 8 |
| Abb. 2: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus..... | 12 |
| Abb. 3: Hauptwege des individuellen Stressmanagements..... | 13 |
| Abb. 4: Alterverteilung der Probanden in der Interventions- und Kontrollgruppe..... | 30 |
| Abb. 5: Vergleich der Durchschnittlichen individuell empfundenen Stressbelastung... | 42 |
| Abb. 6: Darstellung eines Box-Plots der Stressbelastung der Interventions- und Kontrollgruppe..... | 43 |
| Abb. 7: Vergleich der Durchschnittlichen Stresssymptome..... | 44 |
| Abb. 8: Darstellung eines Box-Plots der Stresssymptome der Interventions- und Kontrollgruppe..... | 44 |

9.2 Tabellenverzeichnis

| | |
|---|----|
| Tab. 1: Altersverteilung..... | 30 |
| Tab. 2: Psychometrische Kennwerte der SCI-Skalen in der Übersicht..... | 33 |
| Tab. 3: Inhaltliche-organisatorische Grobplanung des Kursprogramms..... | 34 |
| Tab. 4: Wurzel-Chakra..... | 35 |
| Tab. 5: Sakral-Chakra..... | 36 |
| Tab. 6: Nabel-Chakra..... | 37 |
| Tab. 7: Herz-Chakra..... | 38 |
| Tab. 8: Kehle-Chakra..... | 38 |
| Tab. 9: Stirn-Chakra..... | 39 |
| Tab. 10: Kronen-Chakra..... | 40 |
| Tab. 11: Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben (Stressbelastung)..... | 45 |
| Tab. 12: Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben (Stresssymptome)..... | 46 |

9.3 Abkürzungsverzeichnis

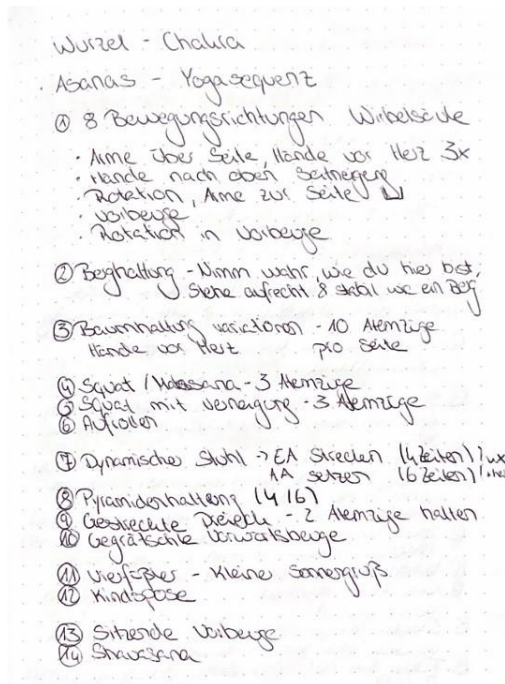
| | |
|----|--------------------|
| M | Mittelwert |
| SD | Standardabweichung |

Anhang

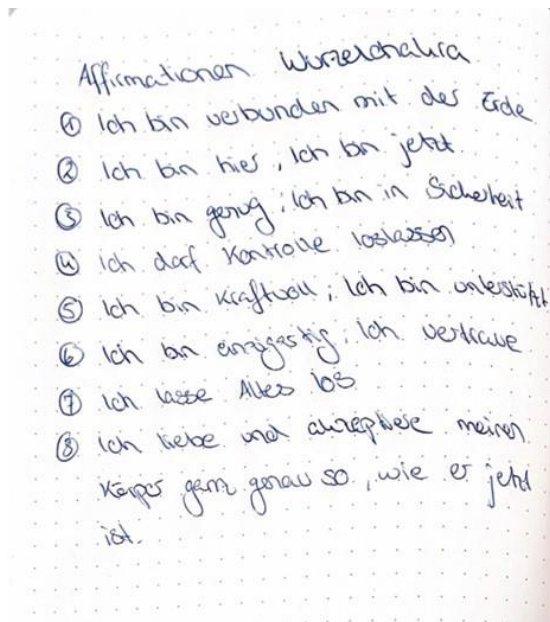
Anhang 1: Die wichtigsten Asanas



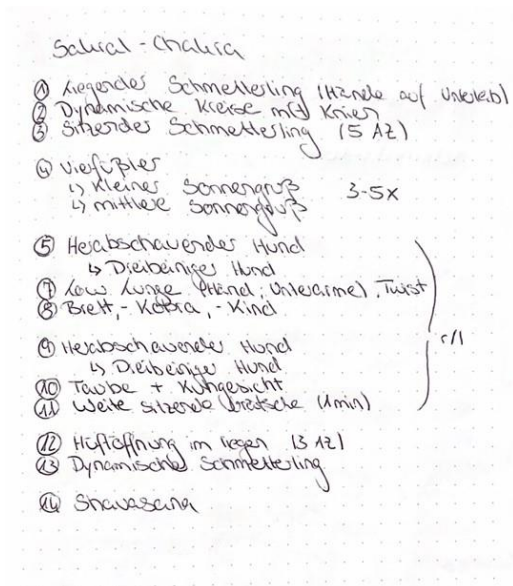
Anhang 2: Yogasequenz Wurzel-Chakra



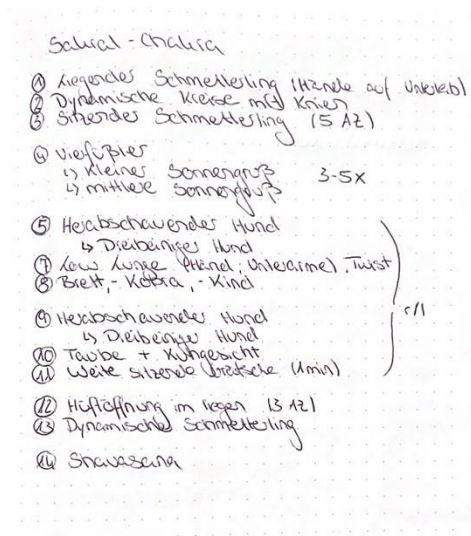
Anhang 3: Affirmationen Wurzel-Chakra



Anhang 4: Yogasequenz Sakral-Chakra



Anhang 5: Yogasequenz Nabel-Chakra



Anhang 6: Yogasequenz Herz-Chakra

- Herz-Chakra
- 1 Liegender Schmetterling (Hände auf Unterarm)
 - 2 Dynamische Kette mit Knien
 - 3 Sitzender Schmetterling (5 At)
 - 4 Vielfüßler
 - ↳ kleiner Sonnenpflug 3-5x
 - ↳ mittlere Sonnenpflug
 - 5 Herabschauendes Hund
 - ↳ Dreibeiniger Hund
 - 7 Low Lunge (Hände, Unterarme), Twist
 - 8 Brett-, Kobra-, -Kind
 - 9 Herabschauendes Hund
 - ↳ Dreibeiniger Hund
 - 10 Taube + Kuhabsicht
 - 11 Weite sitzende Umkreise (1min)
 - 12 Hüftöffnung im Liegen (3 At)
 - 13 Dynamische Schmetterling
 - 14 Savasana

Anhang 7: Yogasequenz Kehle-Chakra

- Kehle-Chakra
- 1 Mantra singen
 - 2 Schulter rotieren / kreisen
 - 3 Gebundene Nackendehnung
 - ↳ eine Hand hinter Rücken
 - 4 Nackendehnung mit leichtem Durch
 - 5 Kette / Kuh
 - 6 Nackenschiff
 - ↳ dynamisch & statisch
 - 7 Kniebeuge
 - ↳ Knie tiefer
 - 8 Dynamische Vielfüßlerkette mit Herabschauendem Hund
 - 9 Nackenschiff
 - ↳ dynamisch, statisch
 - 10 Fischpose mit Becken (Kette öffnen)
 - 11 Dynamische Kette mit Kniebeuge + Kobra
 - 12 Kniebeuge Drehung 10 At
 - 13 Savasana

Anhang 8: Yogasequenz Stirn-Chakra

- Stirn-Chakra
- ① Nach Shodana 4:4 16 min
 - ② Kindspose (5 A2)
 - ↳ Twist r/l
 - ↳ Trippelle + Seitdehnung
 - ③ Vierfüßler
 - ↳ Kuh / Kuh
 - ④ Twist r/l + Puppy pose
 - ⑤ Herabschauendes Hund
 - ↳ Dreibeiniger Hund
 - ⑥ Knie hoch + Adhe Hände
 - ↳ Back - Kobra - Kind
 - ⑦ Herabschauendes Hund
 - ⑧ Vorbeuge
 - ↳ mit Schulteröffnung (5 A2)
 - ⑨ Begehaltung
 - ⑩ Adhe Pose mit Variation + VB r/l
 - ⑪ Begehaltung, neugieriges drittes Auge
 - ↳ Zeit Vierfüßler
 - ⑫ Kindspose
 - ⑬ Knie 20 Knie-Pose r/l
 - ↳ Twist
 - ⑭ Schwebes. Fl. Teascher
 - ⑮ Om sagen

Anhang 9: Yogasequenz Kronen-Chakra

- Kronenchakra
- ① Hände hinter Körper - Hände (3-5x vorne wegschieben (hinter), über Kopf, Steigung, Twist)
 - ② Vierfüßler
 - ③ kleiner Schmetterling 3-4x
 - ④ mittlerer Schmetterling 3-4x
 - ⑤ mittlerer Schmetterling + Herabschauendes Hund 3-4x
 - ⑥ großer Schmetterling 2x
 - ⑦ Begehaltung
 - Dynamische Arme 5x
 - Arme V-Position statisch 1 min
 - ⑧ Dynamische weile Grätsche 5x
 - ⑨ begehaltene Vorbeuge
 - ⑩ Vierfüßler
 - ⑪ Herabschauendes Hund
 - ⑫ Kindspose (Inspiration)
 - ⑬ Schwebes.
 - ⑭ Knie zum Oberkörper, Twist r/l
 - ⑮ Schwebes. im Stillen

Anhang 10: Körperscan Kronen-Chakra

Kronen-Chakra - Körperscan

- ① Spüre alle Auflageflächen deines Körpers auf der Matte: Deine Füße, deine Beine, deine Stirnhaare und dein Steißbein. Spüre wie diese mit der Erde verbunden sind, die Wurzeln in den Boden fassen und dir Stabilität & Sicherheit geben. Beachte: nie für einen längeren Zeitraum stehen!
- ② Wende ein! Wende deine Aufmerksamkeit nach oben und stell dir vor, wie Luft unterhalb deines Körpers die Falte Deine erschließt. Spüre hier deine Gelassenheit, deine Emotionen & deine Lebendigkeit, lass dein Atem fließen.
- ③ Bei deiner nächsten Ausatmung kommst du einmahl bewusst wahrnehmbar, wie sich Beschneidung vor & beim Ausatmen wieder schließt. Bäume für einen Moment bei deiner Beschneidung und stelle dir dabei die Falte ganz vor, die sich immer weiter ausbreitet. Fühl die Energie und Vorwärts zu dir selbst.
- ④ Komm mit deiner nächsten Atemzug mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen und lass dort ein helles Licht erleuchten. Wenn die Atmung dieses Lichts wahr, richte dich mit jedem Einatmen auf, bei jedem Ausatmen zu deiner Schenkel tief nach unten. Spüre die bedingungslose Liebe & Dankbarkeit für dich selbst und für alle Menschen um dich herum.

Kronschakla

- ① Kehrsatz - Körperscan
- ② Richte dich noch weiter mehr auf, indem du dein Kinn höher zu deinem Brustkorb bringst und dein Kopf bildlich an eine Wand anlehnt. Komm hier mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Kehle. Atme jetzt durch den Mund ein, halte den Atem an und spüre wie sich ein hellweißes Licht im Rachen ausbreitet. Atme durch den geöffneten Mund aus. Lass dabei die Abspannung im Kiefer und Kehle los. Schließ den Mund wieder und atme entspannt durch beide Nasenlöcher ein und aus.
- ③ Komm mit deinem Bewusstsein auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen. Lass hier alle Anspannung los und lass den Punkt in einem Licht erleuchten. Lass deine Atmung tief und gleichmäßig ein und ausströmen.
- ④ Ziehe nun auch deine Konfluenz etwas weiter Richtung Decke und stell dir vor, wie auf dem höchsten Punkt deines Kopfes ein weißgoldenes Licht erleuchtet. Es demt sich aus viel Licht durch den ganzen Körper und von deinem Körper nach außen. Versuche dieses Licht mit all deinen Sinnen wahrzunehmen. Versuche es zu sehen, zu spüren, zu riechen & mit deiner Zunge zu kosten.

Anhang 11: Einwilligung Datenschutz

Einwilligung Datenschutz

Hiermit willige ich ein, dass personenbezogene Daten von mir im Rahmen einer Projektarbeit verarbeitet werden. Mir ist bewusst, dass ich diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft, per E-Mail an alexigh@icloud.com oder auf jedem anderen und einfacheren Kommunikationsweg widerrufen kann. Wir setzen Sie davon in Kenntnis, dass durch den Widerruf der Einwilligung die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt wird. Die Datenschutzerklärung erkenne ich an.

Datenschutzerklärung:

Ihre personenbezogenen Daten werden gemäß den aktuell geltenden Datenschutzbestimmungen nur für die Erfüllung der Studie im Rahmen einer Abschlussarbeit erhoben und verarbeitet. Bei den erhobenen, zur Erfüllung der Studie erforderlichen Daten handelt es sich um Alter, Geschlecht, Stressbelastungen, Stressbewältigung und Stresssymptome. Die Daten werden dabei auch in elektronischer Form gespeichert. Eine Nichtbereitstellung der personenbezogenen Daten führt dazu, dass Sie nicht an der Befragung teilnehmen können.

Es werden ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung keine personenbezogenen Daten an Dritte übermittelt. Hiervon ausgenommen ist die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, an die die personenbezogenen Daten im Rahmen der Abschlussarbeit zu Korrekturzwecken übermittelt werden.

Die oben angegebenen Daten werden in der Form lediglich für die Dauer der Bearbeitungs- und Korrekturzeit der Abschlussarbeit gespeichert. Nach Beendigung der Abschlussarbeit werden die Daten nur im Rahmen der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht gespeichert und nach deren Ablauf automatisch gelöscht.

Ihnen stehen unter Berücksichtigung des Art. 89 DSGVO folgende Rechte zu:

Das Recht auf Auskunft, ein Berichtigungsrecht, das Recht auf Löschung, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung sowie das Recht, gespeicherte Daten heraus zu verlangen, um sie bei einem anderen Verantwortlichen speichern zu lassen (Recht auf Datenübertragbarkeit).

Sie haben bei unrechtmäßiger Datenverarbeitung das Recht, Widerspruch einzulegen. Der Verantwortliche verarbeitet die personenbezogenen Daten dann nicht mehr, es sei denn, er kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die die Interessen, Rechte und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

Der für die Datenverarbeitung Verantwortliche ist Alexandra Junghaus|

Ihnen steht ein Beschwerderecht bei der zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde zu.

Vorname, Name

Ort, Datum

Unterschrift

Anhang 12: Fragebogen Stress- und Coping Inventar

Stress- und Coping-Inventar (SCI, Deutsch)

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Geschlecht: männlich weiblich
anderes

Testdatum: _____

Ort: _____

Anleitung

Im Folgenden geht es um Ihre Stressbelastung und Ihren Umgang mit Stress. Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Stressbelastung

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse oder Situationen belastet gefühlt?

| | Nicht belastet | | | | | | Sehr stark belastet |
|--|----------------|---|---|---|---|---|---------------------|
| 1. Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Unsicherheit in Bezug auf eine ernsthafte Erkrankung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Schulden oder finanzielle Probleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Erwartungen und Ansprüche des Partners | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. gesundheitliche Probleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. eigene Erwartungen und Ansprüche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Copyright © 2024 Dr. Lars Satow. Alle Rechte vorbehalten.

Stresssymptome

Stress und Druck können vielfältige Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten drei Monaten beobachtet?

Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

| | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | trifft eher zu | trifft genau zu |
|---|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ich schlafe schlecht. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Ich leide häufig unter Kopfschmerzen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich grüble oft über mein Leben nach. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ich bin oft traurig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Ich habe oft zu nichts mehr Lust. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Ich kann mich schlecht konzentrieren. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Ich habe Alpträume. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |