

Stresserleben sinkt deutlich durch Achtsamkeitsübung

„Mentales Händewaschen“ von Prof. Däfler hilft auch, respektvoller behandelt zu werden

Aschaffenburg, 3. Dezember 2023 Wer die Mikro-Achtsamkeitsübung „Mentales Händewaschen“ mehrmals täglich praktiziert, kann den auf der Arbeit erlebten Stress um durchschnittlich 38 Prozent senken; zudem wird man respektvoller behandelt, und zwar um 19 Prozent. Dies sind die zentralen Ergebnisse eines privaten Forschungsprojektes von Prof. Dr. Martin-Niels Däfler (FOM Hochschule, Frankfurt/Main). Die Teilnehmenden am Experiment waren eingeladen, über einen Zeitraum von vier Wochen täglich während der Arbeitszeit eine kurze Achtsamkeitsübung zu machen und am Ende des Arbeitstages zu dokumentieren, wie oft sie die Übung durchgeführt hatten.

Die Teilnehmenden wurden per Onlinevortrag am 29. Oktober in der Anwendung der Übung geschult. Die eigentliche Studie begann am 30. Oktober und endete am 24. November 2023. Jeweils montags, mittwochs und freitags erhielten die Teilnehmenden einen kurzen Newsletter, in dem sie ermuntert wurden, die Übung zu machen.

Im Durchschnitt aller 31 Teilnehmenden sank das Stresserleben um 18 Prozent und nahm das Ausmaß, in dem man respektvoll behandelt wird um 9 Prozent zu. Werden nur jene betrachtet, die die Übung häufig praktizierten, dann verbesserten sich die Resultate signifikant. Einfach ausgedrückt: Viel hilft viel.

Teilnehmende

Angemeldete Teilnehmende: 60 | Teilnehmende an der Auftaktveranstaltung am 30. Oktober 2023: 39

Vollständig abgegebene Fragebögen bis zum 2. Dezember 2023: 31

Geschlecht

Anteil Frauen: 77 % | Anteil Männer: 23 %

Alter

Jünger als 18: 0 % | 18 – 25: 3 % | 26 – 35: 19 % | 36 – 45: 23 % | 46 – 55: 32 % | 56 – 65: 19 % | Älter als 65: 3 %

Berufliche Position

Angestellte/r ohne Personalverantwortung: 42 % | Angestellte/r mit Personalverantwortung: 39 % | Selbstständige/r: 19 %

Häufigkeit

Auf einer Skala von 0 = überhaupt nicht durchgeführt | 1 = nicht so oft durchgeführt | 2 = ein paar Mal durchgeführt | 3 = sehr oft durchgeführt

Häufigkeit mit der die Übung im Alltag praktiziert wurde: **1,89**

Stresserleben (alle Teilnehmenden)

Auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 10 (maximal)

Durchschnittliches Stresserleben VOR Beginn der Challenge: **6,93**

Durchschnittliches Stresserleben NACH Ende der Challenge: **5,68**

Veränderung = **Rückgang um 18 %**

Respekt (alle Teilnehmenden)

Auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 10 (maximal)

Durchschnittliches Ausmaß, wie respektvoll man behandelt wird VOR Beginn der Challenge: 6,26

Durchschnittliches Ausmaß, wie respektvoll man behandelt wird NACH Ende der Challenge: 6,84

Veränderung = **Steigerung um 9 %**

Stresserleben (Teilnehmende, die die Übung häufig durchgeführt haben; Werte über 2)

Auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 10 (maximal)

Durchschnittliches Stresserleben VOR Beginn der Challenge: **6,46**

Durchschnittliches Stresserleben NACH Ende der Challenge: **4,00**

Veränderung = **Rückgang um 38 %**

Respekt (Teilnehmende, die die Übung häufig durchgeführt haben; Werte über 2)

Auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 10 (maximal)

Durchschnittliches Ausmaß, wie respektvoll man behandelt wird VOR Beginn der Challenge: **5,69**

Durchschnittliches Ausmaß, wie respektvoll man behandelt wird NACH Ende der Challenge: **6,77**

Veränderung = **Steigerung um 19 %**

Kommentare der Teilnehmenden

[Ich] hatte wirklich das Gefühl, dass [ich] durch die Übung respektvoller behandelt werde und öfter angelächelt werde ... es hat etwas bewirkt bei den anderen ... Oder meine Ausstrahlung hat bei den anderen was bewirkt.

Ich finde die Übung toll, besonders im privaten Bereich hilft sie mir sehr.

Sehr coole Übung!

Anfangs fiel es mir schwer am Ball zu bleiben, doch die regelmäßigen Mails haben sehr dabei geholfen und es sind ja auch nur ein paar Minuten, wenn überhaupt. Gegen Ende des Experiments ist mir aufgefallen, dass ich die Übung nicht nur vor und während der Arbeit durchführe, sondern auch in anderen Situationen, die bei mir Stress verursachen, z. B. beim Autofahren oder am Familiengeburtstag :D und mir hilft es tatsächlich, ich werde es beibehalten :)

Ich finde die Übungen (bzw. das Bewusstmachen, was dahinter steckt) in akuten, nicht so positiven Situationen sehr hilfreich. Ich werde in jedem Fall die Gelegenheiten weiter nutzen, innezuhalten und die Übungen durchzuführen und sie mir immer wieder vor Augen halten. Ich denke, dass sich dann auch die Situation „Stress auf der Arbeit“ verbessern wird.

Mir hat die Challenge sehr gut gefallen. Gerne hätte ich weiterhin jemanden, der mich regelmäßig daran erinnert die Übungen durchzuführen. So lange bis sie zur absoluten Routine werden. Für mich ist wesentlich, auf eine nicht zu übertriebene Art regelmäßig innezuhalten, entspannt zu atmen und sich wieder mal kurz die Grundregeln des Miteinanders in den Kopf zu rufen. Dies hilft insbesondere auch im Umgang mit meinen Kindern in Stresssituationen. Vielen lieben Dank.

Nach der 2. Woche musste ich die Übung nicht mehr vor Ort machen :) Sinn wie vorgegeben. Es hat mir völlig die Vorstellung der Hand an meinem Kühlschrankschrank gereicht, einmal durchatmen und meine Hand kurz aufs Herz legen reichte und es ging besser. Dies begleitet mich jetzt und es war ein Erfolg. Danke.

Spaß gemacht und bereichert :-)

Das mentale Händewaschen bringt eine ganze Menge, wenn man es regelmäßig ausführt. Ich habe das Gefühl, dass die Menschen freundlicher auf mich zu gehen. Bin ruhiger geworden und merke, dass das Atmen sehr gut hilft. Es ist noch nicht ganz in Fleisch und Blut übergegangen, ich denke dennoch sehr oft daran. An Tagen, an denen die Termine Schlag auf Schlag kommen, vergisst man es gern einmal. Daran werde ich arbeiten, dass genau an diesen Tagen das mentale Händewaschen noch mehr einfließt. Tolles Projekt.

Ich werde das mentale Händewaschen weiter machen. Denn es ist eine wunderbare Art, sich selbst etwas Achtung zu schenken und gibt mir so mehr Raum im Alltag. Vielen, vielen Dank dafür!!!

Vielen Dank für die tolle Challenge! Ich finde, dass sie sehr gut aufgesetzt war: die Inhalte und die Vermittlung durch Prof. Dr. Däfler, zudem ist eine einfache Ausführung möglich. Für mich (auch wenn ich die Übung öfter hätte machen können) hat trotzdem das Innehalten und Atmen in Kombination mit den Inhalten der Übung einen deutlichen Mehrwert gebracht. Ich werde die Übung gerne weiterverwenden und auch weitergeben.

Die Übungen laufen inzwischen im Unterbewusstsein ab und ich habe immer wieder fragende Blicke erhalten. Dadurch kam es immer wieder zu sehr netten Gesprächen.

Vielen lieben Dank für diese schöne Challenge. Für mich war die Challenge der Anfang, mich wieder auf die Wurzel zu besinnen und wieder mehr Wert auf die Atmung zu legen. Was in der letzten Zeit oft zu kurz kam. Danke.

Eine ganz tolle Idee! Leicht und schnell umsetzbar! Schnell bemerkbar Effekt! Sehr angenehme und regelmäßige Betreuung! Ich habe mir das Symbol ausgedruckt und an meinen Arbeitsplatz geklebt :) Vielen für die tolle Erfahrung und Inspiration!

Ich befinde mich aktuell in einer sehr stressigen Arbeitssituation. Zumindest aber während des MHW konnte ich innehalten, mit mir in gutem Kontakt sein. Vielen Dank!

Ich habe mir die Unterlagen ausgedruckt und an eine Tür in meiner Wohnung gehängt. Ich würde sagen, ich habe die MHW-Übung durch meine aktuell beruflich sehr intensive Zeit BEWUSST weniger oft ausgeführt, als ich es mir vorgenommen habe. Mein Gehirn hat allerdings bestimmt 20x täglich, die Übung an sich, die Abbildung der Hand und die kurze Einführung per Zoom (die wir zum Start des Experiments hatten) ständig UNTERBEWUSST in Erinnerung gerufen. Und so habe ich festgestellt, dass ich die Übung in stressvoller zwischenmenschlicher Interaktion durchaus intrinsisch angewandt habe und sie sich bewährt hat. Mein Stresslevel hat sich nicht verändert, ich würde es ausdrücken mit: Man fühlt sich wohler in der eigenen Haut, ist sich selbst treuer und fairer zu anderen, wenn man das MHW beachtet. Und das kommt eben zurück.

Prof. Dr. Martin-Niels Däfler | Rossmarkt 38 | 63739 Aschaffenburg | 0173 3000123

prof@daefler.de | www.profdaefler.de | www.linkedin.com/in/profdaefler