

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
- Abteilung Paderborn -
Fachbereich Sozialwesen

Hausarbeit im Master-Studiengang Soziale Arbeit

**Welchen Einfluss hat ein MSBB®-Einzelcoaching
einer Kita-Leitung auf den Umgang mit berufsbe-
dingtem Stress und dessen Folgen als mögliche
Maßnahme im Rahmen eines betrieblichen Ge-
sundheitsmanagements?**

-

Eine qualitative Interviewstudie

vorgelegt von

Marion Tönges

Matr.-Nr.: 503711

im Seminar:

„Die qualitative Inhaltsanalyse ^(M3)“

Leiterin (Dozentin): Prof. Dr. Sabine Engel

SoSe 2023 Jahr

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung/Abstract	1
1 Einleitung	2
2 Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung als eine mögliche Intervention im betrieblichen Gesundheitsmanagement von Kitaträgern	3
2.1 Stress und achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach dem bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements ..3	
2.1.1 Betriebliches Gesundheitsmanagements nach dem bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell	3
2.1.2 Die verschiedenen Stressmodelle	4
2.1.2.1 Das Allgemeine Anpassungssyndrom nach Seyle	4
2.1.2.2 Das Allostatic Load-Modell nach McEwen.....	5
2.1.2.3 Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus	5
2.1.2.4 Das Effort-Reward-Imbalance-Modell nach Siegrist	7
2.1.2.5 Stressbewältigung nach dem bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis	7
2.1.3 Achtsamkeit im gesundheitswissenschaftlichen Kontext.....	8
2.1.3.1 Mindfulness – Von der buddhistischen Lehre zum säkularisiertem Forschungsfeld	9
2.1.3.2 MSBB – Mind, Soul, Body in Balance® – ein standardisiertes Stressbewältigungsprogramm	10
2.2 Aktuelle Forschungsstand zu den Arbeitsbelastungen pädagogischer Fach- und Leitungskräfte	11
3 Auswirkungen auf die individuelle Stressbewältigungskompetenz einer Kita-Leitung durch ein MSBB® Einzelcoaching.....	14
3.1 Ableitung der Fragestellung	14
3.2 Methodologie	15
3.3 Stichprobenziehung und Stichprobenbeschreibung	16
3.4 Methoden.....	16
3.4.1 Das Interview	16
3.4.2 Die Transkription	17
3.4.3 Die Auswertungsmethode	17
3.5 Ergebnisse	17
3.5.1 Berufliche Stressoren.....	18
3.5.2 Gesundheitliche Beschwerden.....	18
3.5.3 Ungesunde Stressreaktion	19
3.5.4 MSBB-Kursinhalte.....	19
3.5.5 Spiritualität	20
3.5.6 Veränderte Stressbewältigung	20
3.5.7 Gesunde Führung	22
4 Diskussion	23
5 Limitationen der vorliegenden Arbeit.....	24
6 Fazit.....	25
7 Ausblick	26
Literaturverzeichnis	27
Anhang	30

Zusammenfassung/Abstract

Das Berufsfeld pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen birgt, aufgrund der belastenden Arbeitsbedingungen, ein stark erhöhtes Risiko für ein Burnout Syndrom. Der Fachkräftemangel und die Stressbelastungen steigen seit Jahren und die Gesundheit der verbliebenen Fach- und Leitungskräfte ist stark gefährdet. Hier setzt diese Arbeit an und evaluiert ein MSBB®-Einzelcoaching einer Fach- und Leitungskraft anhand eines leitfadengestützten Interviews. Welchen Einfluss hat das achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungstraining auf den Umgang mit berufsbedingtem Stress? Inwieweit kann die Teilnehmerin ihre Stressbewältigungskompetenz durch das Coaching verbessern? Durch die MSBB Teilnahme konnte die pädagogische Fachkraft ihren individuellen Umgang auf unterschiedlichen Coping Ebenen verbessern, in ihrem Alltag einen besseren Ausgleich zum beruflichen Stress schaffen und eine bewusstere und achtsamere Grundhaltung entwickeln. Somit kann ein MSBB-Coaching im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements implementiert werden und einen wichtigen präventiven Schritt gegen das Burnout-Risiko darstellen.

The occupational field of pedagogical specialists in day-care centres carries a greatly increased risk of burnout syndrome due to the stressful working conditions. The shortage of skilled workers and stress levels have been increasing for years and the health of the remaining specialists and managers is at great risk. This is where this work comes in and evaluates an MSBB® individual coaching of a specialist and manager on the basis of a guideline-based interview. What influence does mindfulness-based stress management training have on dealing with work-related stress? To what extent can the participant improve her stress management skills through coaching? Through the MSBB program, the participant was able to improve her individual approach at different levels of coping, create more balance to professional stress in her everyday life and develop a more conscious and mindful attitude. Thus, MSBB coaching can be implemented as part of an occupational health management and represent an important preventive step against the risk of burnout.

1 Einleitung

Aktionen wie beispielsweise *#Kitasamlimit*¹ und der Brief renommierter Personen aus der Wissenschaft unter dem Titel „Kitas vor dem Kollaps“ (Fröhlich-Gildhoff et. al. 2022), sorgen neben den Nachrichten über gewaltvolle Handlungen in Kitas (Gürkov & Hawranek 2022) derzeit für viel öffentliche Aufmerksamkeit über die Rahmenbedingungen in deutschen Kindertageseinrichtungen. Der enorme Fachkräftemangel in der Frühpädagogik – aber auch in anderen Care Berufen – und die daraus resultierenden Stressbelastungen der Fachkräfte sind nicht von der Hand zu weisen. Schließlich fehlen laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung (2022) im Jahr 2023 384.000 Kitaplätze und 98.521 Fachkräfte, um den Bedarf zu decken. Dementsprechend müssen viele neue Fachkräfte angeworben und aktive Fachkräfte bei ihren Arbeitgebern gehalten werden. Mit mehr Investitionen in Maßnahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements könnten Kita-Träger möglicherweise für Mitarbeitende attraktiver werden und gleichzeitig gestärkte Führungskräfte für eine gesunde Führung hervorbringen. Schon vor über 10 Jahren plädierten die Gesundheitsforscher Bandura und Steinke (2011) für eine *Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit*. Nun wo die Aufmerksamkeit so hoch ist, kann ein Wandel stattfinden, indem auch die Gesundheit der pädagogischen Fach- und Leitungskräfte stärker in den Blick genommen wird.

Diese Einzelfallstudie untersucht den Einfluss eines MSBB-Einzelcoachings, auf die individuelle Stresskompetenz einer pädagogischen Fach- & Leitungskraft in Bezug auf die beruflichen Stressoren. Hierfür wird das durchgeführte Coaching nachträglich anhand eines Leitfadenterviews evaluiert und mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2002; 2012) ausgewertet, um anschließend das mögliche Potenzial des MSBB-Curriculums (Hörning & Tack 2021) für ein betriebliches Gesundheitsmanagements in Kindertageseinrichtungen näher zu beleuchten.

¹ [KiTas am Limit \(nifbe.de\)](https://www.nifbe.de/infoservice/aktuelles/2-uncategorised/2189-kitas-am-limit) unter <https://www.nifbe.de/infoservice/aktuelles/2-uncategorised/2189-kitas-am-limit> gibt es mehrere Mitteilungen zum Thema.

2 Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung als eine mögliche Intervention im betrieblichen Gesundheitsmanagement von Kitaträgern

Stress gilt laut WHO als größter Risikofaktor im 21. Jahrhunderts (WHO 2021). Doch was genau ist Stress und wie funktioniert Stressbewältigung? In diesem Kapitel werden die Begriffe Stress und Stressbewältigung anhand verschiedener Stressmodelle veranschaulicht. Um anschließend die Rolle von Achtsamkeit im gesundheitswissenschaftlichen Kontext näher zu betrachten. Nachdem die wissenschaftliche Theorie zu den Themen Stress und achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung dargelegt und diskutiert wurde, werden im weiteren Verlauf die wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der beruflichen Belastungen von Kita-Leitungen dargestellt.

2.1 Stress und achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach dem bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements

In der Gesundheitsförderung gilt mittlerweile das Paradigma des bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodells der WHO, so auch im hier vorgestellten MSBB-Programm (Haas & Reblin 2021; Hörning & Tack 2021). Sprich Gesundheit ist nicht mehr nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern: „Gesundheit wird als Gleichgewichtsprozess von körperlichen, sozialen und psychischen Faktoren verstanden.“ (Haas & Reblin 2021, S.34)

2.1.1 Betriebliches Gesundheitsmanagements nach dem bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell

Mit diesem ganzheitlichen Gesundheitsmodell als Grundlage, ist die Verhaltensprävention – neben der Verhältnisprävention – eines der Handlungsfelder im Leitfaden Prävention² der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV 2018) Dabei geht es in der Verhaltensprävention, auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, um die Unterstützung eines gesundheitsförderlichen

² Während der Fertigstellung dieser Arbeit wurde der Leitfadenprävention überarbeitet und ausgeweitet. Die neu Fassung finden sie unter: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praevention_leitfaden/Leitfaden_Praevention_GKV_2022_barrierefrei.pdf

Arbeits- und Lebensstils. Als Präventionsprinzipien werden von der GKV (2018) folgenden Punkte benannt, die sowohl Haas und Reblin (2021) sowie das MSBB-Curriculum (Hörning & Tack 2021) auch abseits des Arbeitsalltags als wichtige Säulen³ für einen achtsamen und gesunden Lebensstil nennen, mit Ausnahme des letzten Punktes

- Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
- Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte
- Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag
- Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb

2.1.2 Die verschiedenen Stressmodelle

Als Grundlage für die Stärkung der individuellen Stressbewältigungskompetenz dienen verschiedene Stresstheorien und Modelle. Die für diese Arbeit relevanten sollen kurz erläutert und anschließend unter dem Aspekt des bio-psycho-sozialen Gesundheitsparadigmas diskutiert werden. Um daran anschließend auf die verschiedenen Möglichkeiten der Stressbewältigung innerhalb des beschriebenen Paradigmas einzugehen.

2.1.2.1 Das Allgemeine Anpassungssyndrom nach Seyle

In den Anfängen der Stressforschung entwickelte Hans Seyle (1982, zitiert nach Heinrichs et al. 2015, S. 23-24) die Theorie des Allgemeinen Anpassungssyndroms (AAS). Dabei brachte er die biologische Reaktion des Körpers auf eine akute Stressreaktion in den Zusammenhang mit einer folgenden körperlichen Erschöpfung. Er entwickelte ein Dreiphasenmodell, in welchem ein Stressor den Organismus in Alarmbereitschaft versetzt (Alarmreaktion). Der Körper aktiviert nach einer kurzen Schockphase seinen Überlebensmechanismus und leistet dem Stressor Widerstand (Widerstandsphase). Nach erfolgreichem Widerstand kommt der Körper wieder in seine Ausgangsniveau zurück. Bleibt der Körper jedoch längerfristig in dieser Widerstandskraft, da der Stress nicht bewältigt wird oder chronisch ist, kommt es in der dritten Phase zur körperlichen Erschöpfung (Erschöpfungsphase). Insbesondere im Hinblick auf chronische

³ Die Säulen des MSBB-Konzepts werden in Kap.:2.1.3.2 auf S.10 noch genauer beschrieben.

Stressbelastungen und physiologischer, stressassoziierter Symptomatik (Heinrichs et al. 2015) ist dieses Modell von Seyle nach wie vor hilfreich, um dauerstressbelasteten Menschen zu verdeutlichen, dass ihr Organismus zwangsläufig unter einer Dauerbelastung irgendwann in eine Phase der Erschöpfung übergeht. Solch eine Erschöpfung schädigt den Organismus langfristig. Die körperlichen Reaktionen zeigen, dass unser Organismus nicht für eine dauerhafte Stressbelastung geschaffen ist und wie wichtig Regeneration für unsere biologischen Systeme ist.

2.1.2.2 Das Allostatic Load-Modell nach McEwen

Aufbauend auf dem biophysiologischen Modell des AAS nach Seyle (1982, zitiert nach Heinrichs 2015, S. 23-24) entwickelte McEwen (1998, zitiert nach Heinrichs et al. 2015, S.26-29) das Konzept der Allostase, welches die hormonellen Vorgänge im Organismus während der Stressbelastung mit berücksichtigt. Die stressbedingten Hormonausschüttungen im Körper wirken sich langfristig auf die Funktionsweise des Nervensystems und damit auf auch auf das körpereigene Immunsystem aus⁴.

2.1.2.3 Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus

Neben diesen biologischen Beobachtungen gibt es noch das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984, nach Hörning & Tack 2021, S. 36, in Anlehnung an Heinrichs et. al. 2015, S. 24-26). Bei diesem Modell geht es weniger um die biologischen Aspekte von Stress und Stressbewältigung, sondern um die kognitiven und psychologischen Aspekte im Umgang mit Stressoren.

⁴ Im Forschungsfeld der Psychoneuroimmunologie werden die Zusammenhänge zwischen Psyche und Immunsystem erforscht. Wie wirken sich beispielsweise Neurotransmitter auf den Organismus und das Immunsystem aus und wie kann das Nervensystem und das Immunsystem mittels Psychotherapie ggf. gestärkt werden? (Schubert 2021; Straub 2022)

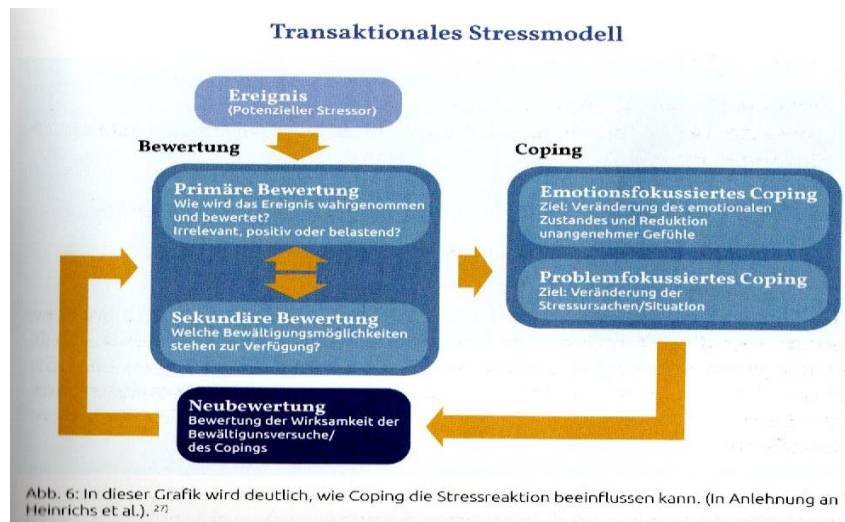


Abb. 1: Transaktionales Stressmodell aus Hörning & Tack (2021, S. 41)

Im transaktionalen Modell spielt die subjektive Bewertung von Stressoren eine entscheidende Rolle bei der Stressbewältigung (Coping). So kann ein Stressor von jedem Menschen unterschiedlich bewertet und erlebt werden (Primäre Bewertung). Je nachdem, wie diese erste Bewertung ausfällt, kann eine mögliche sekundäre Bewertung stattfinden. Lazarus und Folkman (1984) machen deutlich, dass jedes Individuum ein und denselben Stressor ganz unterschiedlich bewerten kann. Die Stressreaktion ist demnach höchst individuell. Im nächsten Schritt kommt es dann darauf an, auf welche erlernten Copingstrategien die bewertende Person zurückgreifen kann. Im nächsten Schritt kann die Person mit wirksamen Copingstrategien die Situation und den Stressor neu bewerten. Im transaktionalen Stressmodell wird zwischen emotionsfokussiertem Coping, sprich dem mentalen Umgang mit dem Stressor, und dem problemfokussierten Coping, sprich die aktive Situationsveränderung unterschieden. Dieses Modell verdeutlicht, wie wichtig die psychologisch kognitive Komponente im Erleben und im Umgang mit Stress ist. Je nach individueller Bewertung, kann Stress völlig unterschiedlich empfunden und bewältigt werden. Das zeigt, dass jeder Mensch in der Lage ist, die persönliche Stressbewältigungskompetenz zu verbessern und handlungsfähig im Stress bleiben kann. Diese Erkenntnis ist für ein persönliches oder auch betriebliches Gesundheitsmanagement von großer Bedeutung, denn es zeigt, dass wir lernen können, trotz Stress und trotz körperlicher Alarmbereitschaft handlungsfähig und selbstwirksam zu bleiben. Auf diesen Erkenntnissen baut auch das Konzept der Resilienzförderung auf (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2020) auf.

2.1.2.4 Das Effort-Reward-Imbalance-Modell nach Siegrist

Im Kontext beruflicher Stressoren ist das Effort-Reward-Imbalance-Modell nach Siegrist (1996, zitiert nach Heinrichs et al. 2015, S. 29-31) ein weiteres Modell für die Entstehung berufsbedingten Stresses. Siegrist beschreibt die Entstehung einer „Gratifikationskrise“ dadurch, dass die nötige Anerkennung und Wertschätzung einer Tätigkeit ausbleibt und ein Ungleichgewicht zwischen Engagement und Anerkennung entsteht. Dieses wirkt dann als Stressor und stressverstärkend. Insbesondere pädagogische Fachkräfte gelten als eine Berufsgruppe, die ein erhöhtes Risiko für eine Gratifikationskrise hat (DKLK 2020).⁵

2.1.2.5 Stressbewältigung nach dem bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Stressmodelle entweder biologische, psychologische oder soziale Aspekte bei der Entstehung von Stress berücksichtigen. Im bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell der WHO spielen jedoch sowohl biologische, also auch psychologische und soziale Faktoren eine Rolle. Das bedeutet, dass die oben beschriebenen Stresskonzepte nicht mehr einzeln zu betrachten sind, sondern als Vorläufer der modernen Stressforschung gemeinsam betrachtet werden sollten (Kaluza 2018). Auch das MSBB-Curriculum orientiert sich am bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell und berücksichtigt die möglichen Auswirkungen von Stressoren auf allen drei Ebenen (Hörning & Tack 2021). Wobei das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984) am bedeutungsvollsten ist, da die subjektive Bewertung der Stressoren sich im individuellen Verhalten, der Stressreaktion, widerspiegelt und somit eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung einer Stressbewältigungskompetenz spielt. Auch den Begriff Coping, gleichbedeutend mit Stressbewältigung hat Lazarus im Transaktionalen Stressmodell geprägt. Es wird hier zwischen emotionsfokussiertem und problemfokussiertem Coping unterschieden. Kann eine Person beispielsweise, die äußeren Stress verursachenden Umstände verändern (problemfokussiert) oder die innere Einstellung zur Situation, zum Stressor (emotionsfokussiert), trägt das zur Bewältigung der Situation bei. In Anlehnung daran stellt Kaluza (2018, S. 62ff.) drei Wege des individuellen Stressmanagements dar: „Instrumentelles Stressmanagement; Mentales

⁵ Siehe dazu in Kap.: 2.2 die zusammengefassten Ergebnisse DKLK-Studien.

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung als eine mögliche Intervention im betrieblichen Gesundheitsmanagement von Kitaträgern

Stressmanagement; Regeneratives Stressmanagement.“ Diese drei Wege der Stressbewältigung finden sich auch im MSBB-Curriculum wieder.

Die problemfokussierte Bewältigung setzt beim Stressor an, um Veränderungen direkt herbeizuführen, z.B. Zeitmanagement, das bewusste Setzen von Grenzen, gezielt Entscheidungen und Prioritätenwahl.



Abb.2 Ansatzpunkte der Stressbewältigung aus Hörning & Tack (2021, S. 42)

Bei der mentalen und emotionsfokussierten Bewältigung wird am Stressor selbst nichts verändert, dafür an den persönlichen Stressverstärkern und an der inneren Einstellung zum Stressor, z.B. mittels Achtsamkeitspraxis und positiver Selbstinstruktion, sowie Neubewertung des Stressors oder des Umgangs mit ihm. Dadurch können die individuellen Bewertungsmuster bewusst verändert werden. Der dritte Weg der Bewältigung läuft über gezielte Entspannung und Ausgleichsmöglichkeiten. Hier wird auf der Ebene der Stressreaktion agiert, beispielsweise Bewegung, Yoga und anderen Hobbys, die die physische und psychische Stressreaktion ausgleichen.

2.1.3 Achtsamkeit im gesundheitswissenschaftlichen Kontext

Nicht nur der Begriff Stress wird in unserem heutigen Alltag inflationär benutzt. Ebenso findet sich der Begriff der Achtsamkeit als Worthülse in unserer Alltags-

sprache vermehrt wieder. Diese Worthülse gilt es an dieser Stelle mit theoretischem, evidenzbasiertem Inhalt zu füllen.

2.1.3.1 Mindfulness – Von der buddhistischen Lehre zum säkularisiertem Forschungsfeld

Ursprünglich kommt der Begriff *Mindfulness* – im deutschen mit Achtsamkeit übersetzt – aus den buddhistischen Lehren. Mittlerweile wird auch hierzulande Achtsamkeit als Therapieprinzip verschiedenster Interventionen der Psychologie angewandt (Michalak et. al. 2012; Hölzel & Brähler 2015).

Wenn es um Achtsamkeit im wissenschaftlichen Kontext geht, wird der Begriff in vielen Fällen nach Kabat-Zinn (2010) definiert. In den 70er Jahren entwickelte Kabat-Zinn das MBSR-Trainingsprogramm – Mindfulness based stressreduction, welches seither für unterschiedlichste Zielgruppen weiterentwickelt und evaluiert wurde (Kaltwasser 2016, Zimmermann et al. 2015; Kabat-Zinn 2013, Michalak et. al 2012).

An dieser Stelle die Definition von Achtsamkeit nach Kabat-Zinn (2010, S.20):

„Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu Urteilen.“ Dabei geht es darum, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt – den aktuellen Moment – zu lenken. Und dabei Wahrnehmungen, wie beispielsweise:

- Sinneswahrnehmungen,
- Körperempfindungen,
- Gefühle,
- Gedanken

zu spüren und somit ins Bewusstsein zu lenken. Achtsamkeit bedeutet demnach, die jeweiligen Bewusstseinsinhalte, die in diesem Gewahrsein des Momentes auftreten, wertfrei und offen zu beobachten und anzunehmen, ohne direkt etwas verändern zu wollen. Kabat-Zinn (2010) betont, wie wichtig dabei die praktische Umsetzung und das Erleben von Achtsamkeit ist. Nur dadurch kann aus einer Achtsamkeitspraxis eine achtsame Grundhaltung entstehen.

2.1.3.2 MSBB – Mind, Soul, Body in Balance® – ein standardisiertes Stressbewältigungsprogramm

In dieser Forschung geht es um eine qualitative Evaluation eines Einzelcoaching des standardisierten Stressbewältigungsprogramms *MSBB – Mind, Soul, Body in Balance®* (Hörning & Tack, 2021). Wie im MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn, ist auch im neuen MSBB-Programm eine achtsame Grundhaltung und eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis die Basis für die Weiterentwicklung der individuellen Stressbewältigungskompetenz. Das Programm besteht aus einem säkularem 10-wöchigen Kursprogramm, welches die Teilnehmenden an eine gelebte Achtsamkeitspraxis heranführt. Durch formelle Achtsamkeitsübungen wie Meditationen, Yogaübungen und Bodyscans sowie informelle Achtsamkeitspraxis können die Teilnehmenden eigene Achtsamkeitserfahrungen machen und diese im Kurs gemeinsam reflektieren. Während des Kurszeitraums wird die vermittelte Achtsamkeitspraxis individuell und vor allem regelmäßig in den eigenen Alltag integriert, um nach und nach mehr Bewusstheit für die eigenen Stressoren und Stressreaktionen zu schaffen. Dadurch haben die Teilnehmenden die Chance den eigenen Umgang mit Stress, möglichen Schmerzen und Krankheiten, sowie die persönlichen Einstellungen zu individuellen Stressoren zu reflektieren und möglicherweise nachhaltig zu verändern. Das Curriculum ist so aufgebaut, dass durch die vermehrte Achtsamkeit im Alltag, eine achtsame Grundhaltung im persönlichen gesamtgesundheitlichen Kontext geschaffen wird. Dank dieser Grundhaltung baut sich im Laufe des Programms zusätzlich ein gesundheitsbewusstes Verhalten in den Bereichen Ernährung und Bewegung auf, welches ebenfalls die Stärkung der persönlichen Stressbewältigung zum Ziel hat.



Abb.3: Die Säulen des MSBB-Programms aus Hörning & Tack (2021, S. 21)

Das Programm ist als 10wöchiges modulares Programm aufgebaut, wobei es explizit Raum für Zusatzmodule lässt. Insbesondere im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements kann dies sinnvoll sein, je nach Arbeitsfeld weitere Module zu ergänzen (Hörning & Tack 2021). Ein Einzelsetting ist ebenfalls möglich. Das Programm ist nicht zwangsläufig an eine Gruppe gebunden.

Modul	Inhalt und Thema
1	Einstiegssitzung: Kennenlernen und Einführung ins Programm
2	Grundlagen und bio-psycho-soziale Aspekte der Stressreaktion
3	Die eigene Stress-Reaktionsmuster
4	Der Einfluss von Stress auf die Ernährung
5	Individuelle Ernährung bei Stress
6	Grundlagen der achtsamen Bewegungsübungen
7	Mein Bewegungsprogramm als Stressschutz für den Alltag
8	Die Bedeutung unserer Gefühle für Stressempfinden und Wohlbefinden
9	Die Bedeutung sozialer Beziehungen für Stressempfinden und Wohlbefinden
10	Abschlusssitzung: Implementierung in den Alltag und Abschied
Extra:	Intensivtag mit Übungswiederholungen und thematischen Schwerpunkten

Tab. 1: Das MSBB-Curriculum (Hörning & Tack, 2021, S. 22)

2.2 Aktuelle Forschungsstand zu den Arbeitsbelastungen pädagogischer Fach- und Leitungskräfte

Wie steht es um die Arbeitsbelastung von pädagogischen Fachkräften? Fest steht, dass allein schon die Corona Pandemie in den letzten Jahren als enormer Stressverstärker auf die Allgemeinbevölkerung wirkt (Brakemeier et al. 2020). Die Forschenden sprechen hier von der „[...] Pandemie, als multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor [...]“ (ebd. S.1) und fordern universelle und indizierte modulare Präventionsangebote, um mit der Herausforderung für die psychische Gesundheit besser umgehen zu können.

Im Folgenden werden explizite Studien zur Arbeitsbelastung pädagogischer Fach- und Leitungskräfte vorgestellt und zusammengefasst. Da das MSBB-Programm neu auf dem Markt ist, kann bislang noch nicht auf umfangreiche Evaluationsergebnisse zurückgegriffen werden.

Schon die BIBB-BAuA-Erwerbstätigenbefragung von 2012 ergab, dass Erzieherinnen und Erzieher deutlich häufiger von gesundheitlichen Beschwerden betroffen sind als in anderen Berufsgruppen (Hall & Leppmeier 2015). Schon vor zehn Jahren fühlte sich 28,0% der pädagogischen Fachkräfte durch die Anforderungen der Arbeitsmenge überfordert. Außerdem gaben damals schon 47,8% der Fachkräfte eine Zunahme von Stress und Arbeitsdruck an. Auch die Zunahme der fachlichen Anforderungen wurde von 60,1% der Befragten Fachkräfte bestätigt. Wesentlich mehr als im Vergleich mit den Erwerbstätigen aus anderen Berufsgruppen (46,5%). Jungbauer (2013) kommt zu dem Schluss, dass das Burnout-Risiko auf Grund der beruflichen Stressbelastung bei pädagogischen Fachkräften stark erhöht ist und diese Berufsgruppe zur Hochrisikogruppe für Burnout gehört.

Daran hat sich auch in den letzten Jahren nicht viel verändert. Ganz im Gegenteil. Die letzten DKLK-Studien (2020; 2021; 2022) zeigen deutlich, vor welchen Herausforderungen die pädagogischen Fach- und Leitungskräfte aktuell stehen. 2020 wurde die Befragung zur Wertschätzung und Anerkennung von Kita-Leitungen veröffentlicht.⁶ Die Ergebnisse zeigen, dass sich 80% der Kita-Leitungen nicht von der Politik wertgeschätzt fühlen. *„Lediglich 2,9% der Kita-Leitungen empfinden angemessene Wertschätzung durch die Politik.“* (DKLK 2020, S. 10) Das zeigt, wie hoch das Risiko für eine stressinduzierende Gratifikationskrise ist. Des Weiteren zeigt die Studie, dass die Mehrheit (69%) der Kita-Leitungen ihre Arbeitsbelastung bereits vor der Pandemie als akut gesundheitsgefährdend einschätzen und dass es einen Teufelskreis zwischen Arbeitsbelastung und Personalmangel gibt (DKLK 2020).

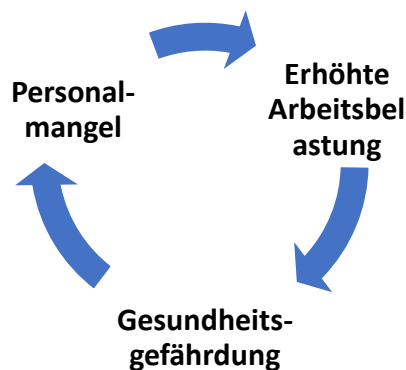


Abb. 4: Der Teufelskreis aus Personalmangel, Arbeitsbelastung & Gesundheitsgefährdung

⁶ Die Befragung fand Ende 2019 statt, also noch vor Pandemiebeginn

Seit der COVID19-Pandemie hat sich die Lage noch weiter verschärft. Auch in der Studie von 2021 sind 87,6% der Fach- und Führungskräfte überzeugt, dass die hohe Arbeitsbelastung zu höheren Fehlzeiten führt. Insbesondere die Planungs- und Handlungsunsicherheit durch die wechselnden Vorgaben waren für den Großteil der Leitungen (78%) eine Herausforderung im Arbeitsalltag. Dazu sahen fast die Hälfte der Befragten einen gestiegenen zeitlichen Mehraufwand ihrer Arbeit von mindestens 30% durch die Coronamaßnahmen (DKLK 2021).

In der DKLK-Studie 2022 sind erstmals die Themen Gesundheit und Gesundheitsprävention gezielt mit in die Befragung geflossen. Die Antworten zeigen, dass sich die Träger und Einrichtungen mehrheitlich noch wenig Gedanken um die Gesundheitsförderung ihrer Fachkräfte machen. Nur 29,6% der befragten Leitungen gab an, dass es ein Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention gibt. Hier besteht demnach noch Handlungsbedarf. Da sich die Kita-Leitungen sowohl mehrheitlich psychisch (82%), als auch physisch (54%) belastet sehen. Die Studie zeigt eine eindeutige Diskrepanz bei vorhandenen Angeboten zur internen Gesundheits- /Stressmanagements: So sehen fast alle Befragten einen Nutzen in diesen Angeboten (94%), jedoch sind sie nur wenigen Befragten zugänglich (14%). Auch der hohe Präsentismus bei Führungskräften stellt aktuell ein hohes gesundheitliches Risiko dar: „60,7% der Befragten sind in den mindestens sieben Tage zur Arbeit gegangen, obwohl sie sich aus gesundheitlichen Gründen nicht arbeitsfähig gefühlt haben.“ (DKLK 2022, S. 39).

Pädagogische Fachkräfte im Elementarbereich gelten demnach weiterhin als Hochrisikogruppe für körperliche und psychische Erschöpfung (DKLK 2022; 2021; 2020) Spich das Burnout-Risiko ist nach wie vor sehr stark erhöht.

Schaut man sich die Antworten zu den Ressourcen der Kita-Leitungen an, so wird deutlich, dass insbesondere ein respektvoller Umgang und eine gute Zusammenarbeit im Team entlastend wirkt. Des Weiteren wirken sich auch Betriebssportliche Angebote und soziale Ressourcen positiv auf die Gesundheit der Fachkräfte aus. Außerdem sind die Leitungen mehrheitlich (84%) gerne in ihrem Beruf und als Kita-Leitung tätig.

3 Auswirkungen auf die individuelle Stressbewältigungskompetenz einer Kita-Leitung durch ein MSBB® Einzelcoaching

Die Vorliegende Arbeit befasst sich mit den Erfahrungen einer Kita-Leitung in Bezug auf die Verbesserung der persönlichen Stressbewältigungskompetenz durch ein MSBB® Einzelcoaching, im Hinblick auf den Umgang mit berufsbedingtem Stress. Im Folgenden wird das methodische Vorgehen dargelegt. Von der Ableitung der Forschungsfrage und der Methodologie, über das Forschungsdesign bis hin zur Auswertung anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring 2002; 2015; Kuckartz & Rädiker 2022). Abschließend werden in diesem Kapitel die Ergebnisse der Interviewstudie vorgestellt.

3.1 Ableitung der Fragestellung

Der Stand der Forschung zeigt eindrücklich, wie es um die Stressbelastung pädagogischer Fach- und Leitungskräfte bestellt ist. Diese akute Stressbelastung stellt im Kontext des akuten Personal mangels in diesem Berufsfeld ein gesellschaftliches Problem dar, da die noch verbliebenen Fachkräfte auf Grund der Dauerbelastung möglicherweise vorzeitig aus dem Beruf ausscheiden. Der Bedarf an Gesundheitsprävention ist demnach in diesem Berufsfeld sehr hoch, insbesondere was die Verhaltensprävention in Bezug auf eine angemessene Stressbewältigung angeht. Nachdem die Interviewpartnerin das MSBB-Einzelcoaching durchlaufen hatte, stieß die Forschende auf die aktuelle DKLK-Studie 2022. Dort ging es erstmalig um die Gesundheit der Kitaleitungen, sowie konzeptionell verankerte Gesundheitsförderung und Prävention. Die Lage in deutschen Kitas ist kritisch (Fröhlich-Gildhoff et al. 2022). Pädagogische Fachkräfte im Elementarbereich gelten als Hochrisikogruppe für Burnout (Hall & Leppelmeier 2015; Jungbauer 2013 etc.). Sie passen demnach zur Zielgruppe des MSBB-Programms (Hörning & Tack 2021, S.19). Dadurch ergab sich die Frage, ob ein MSBB-Einzelcoaching eine geeignete Maßnahme im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sein könnte, welches in vielen Einrichtungen noch fehlt (DKLK 2022). Inwieweit kann ein MSBB-Einzelcoaching die Gesundheit einer Kitaleitung ggf. verbessern.

Diese Frage wurde im Verlauf der Literaturrecherche folgendermaßen konkretisiert: ***Welchen Einfluss hat ein MSBB®-Einzelcoaching einer Kita-Leitung auf den Umgang mit berufsbedingtem Stress und dessen Folgen als mögliche Maßnahme im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements?***

Dabei handelt es sich um eine Fragestellung im Rahmen einer qualitativen Evaluation (Döring & Bortz 2016) des MSBB-Programms, welches 2021 neu entwickelt wurde und noch weiter evaluiert wird. Es stellt sich die Frage: Welches Potenzial hat dieses neuentwickelte Programm im Kontext eines neu zu etablierenden betrieblichen Gesundheitsmanagements für Kitaträger. Es wird qualitativ evaluiert, inwieweit die Befragte Kitaleitung mit einem stark erhöhtem Burn-out Risiko, durch das MSBB-Einzelcoaching ihre Stressbewältigungskompetenz in Bezug auf berufliche Stressoren verbessern konnte. Es soll auch analysiert werden, welche Inhalte des Curriculums im individuellen Veränderungsprozess besondere Berücksichtigung gefunden haben. Um anschließend, nach der Auswertung, Aussagen darüber treffen zu können, ob sich ein MSBB-Einzelcoaching möglicherweise als ein wirksames Instrument der Gesundheitsförderung und Prävention von Kitafach- und Leitungskräften eignen könnte.

3.2 Methodologie

Diese erste qualitative Evaluation (Döring & Bortz 2016) möchte die Effektivität des MSBB-Curriculums für eine mögliche Einbettung in ein betriebliches Gesundheitsmanagements untersuchen. Die Datenerhebung basiert auf einem qualitativen Interview angelehnt an die Methodologie eines problemzentrierten Interviews nach Witzel (1985). Die gesellschaftliche Problemlage, die diesem Interview zugrunde liegt, ist der enorme Fachkräftemangel und das stark erhöhte Burn-out-Risiko in der Elementarpädagogik. Die daraus gewonnenen Daten sind typische Daten für eine qualitative Inhaltsanalyse. In diesem Fall nach Mayring (2002; 2015) unter Berücksichtigung von Kuckartz u. Rädiker (2022). Nach dem methodischen Vorgehen der qualitativen (Sozial-) Forschung ist es notwendig systematisch, methodisch kontrolliert und regelgeleitet vorzugehen (Mayring 2015; Kuckartz u. Rädiker 2022), damit bei der Auswertung der gewonnenen Daten das Gütekriterium der Intercoderreliabilität eingehalten wer-

den kann (Mayring 2015, S. 53). Ziel der vorliegenden Forschung ist eine Einzelfallanalyse des neuen MSBB-Programms. Daher bietet sich ein qualitatives Forschungsdesign mit einem leitfadengestützten Interview an, welches die methodologischen Aspekte qualitativer Interviews berücksichtigt (Lamnek 2005; Witzel 1985). Solch eine qualitativ angelegte Analyse des Einzelfalls steht einer quantitativen Evaluationsforschung gegenüber, welche nach erfolgreicher Etablierung des zu evaluierenden Programms im betrieblichen Gesundheitsmanagements, ergänzend in Form einer fallstarken Evaluation stattfinden kann.

3.3 Stichprobenziehung und Stichprobenbeschreibung

Für die qualitative Interviewstudie wurde eine Kita-Leitung als Interviewpartnerin ausgewählt, welche sich aus eigenem Antrieb für ein MSBB-Einzelcoaching entschieden hatte. Mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und enormen beruflichen Stressbelastungen suchte sie gezielt nach einem Weg, ihre Gesundheit zu fördern und den beruflichen Stress besser bewältigen zu können. Von Seiten ihres Trägers gab es ein solches Angebot nicht. Als chronisch stressbelastete mit somatischen Beschwerden passt sie genau in die Zielgruppe des zu evaluierenden Programms (Hörning & Tack 2021, S. 11). Als langjährige Fachkraft und Kita-Leitung hat sie zudem ein erhöhtes Burnout-Risiko (Hall & Leppmeier 2015; Jungbauer 2013). Dazu ist sie eine der wenigen Personen, die bereits ein MSBB-Einzelcoaching durchlaufen haben.

3.4 Methoden

Bei der Studie handelt es sich um eine qualitative Interviewstudie. Das methodische Vorgehen soll im Folgenden weiter vorgestellt werden.

3.4.1 Das Interview

Bei dem Interview handelt es sich um ein leitfadengestütztes und somit teilstrukturiertes Interview. Dem Leitfaden wurden aus der oben beschriebenen Theorie unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands, bereits einige deduktive Kategorien zugrunde gelegt. Im Leitfaden dieser Studie wurden neun Fragen vorformuliert, um zur Forschungsfrage passende Daten erheben zu

können. Außerdem dient der Leitfaden dazu den Erzählfluss anzuregen. Folgender Kategorien wurden im Studienverlauf gebildet:⁷

<u>Die 5 deduktiven Kategorien:</u>	<u>Die 2 induktiven Kategorien:</u>
- Berufliche Stressoren	- Spiritualität
- Gesundheitliche Beschwerden	- Gesunde Führung
- Ungesunde Stressreaktion	
- MSBB-Inhalte	
- Veränderte Stressbewältigung	

Tab. 2: deduktive und induktive Kategorien bei der Inhaltsanalyse

3.4.2 Die Transkription

Das aufgezeichnete Interview wurde anschließend nach dem einfachen Transkriptionssystem nach Dressing und Pehl (2015, S. 21f) transkribiert. Dabei handelt es sich um eine vereinfachte, glättende Transkription. Dieses Verfahren wurde gewählt, da der Fokus der Forschungsarbeit auf dem Gesprächsinhalt und nicht auf der Sprache liegt.

3.4.3 Die Auswertungsmethode

Die aus dem Interview hervorgehenden Inhalte, werden mittels der qualitativen Datenanalyse nach Mayring (2002; 2015) unter Berücksichtigung von Kuckartz & Rädiker (2022) analysiert und ausgewertet. Dabei findet eine regelgeleitete, kategorienbasierte Analyse statt. Im ersten Schritt werden die Daten paraphrasiert und anschließend reduziert und auf fachlicher Ebene zusammengefasst (Mayring 2002, S. 96; 2015 S. 74ff.) So soll die Intercoderübereinstimmung (Kuckartz & Rädiker 2022, S. 239ff.) gewährleistet werden.

3.5 Ergebnisse

An dieser Stelle werden nun die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2002; 2015) anhand der deduktiven und induktiven Kategorienbildung zusammengefasst.

⁷ Der Interviewleitfaden, das Transkript und der Kodierleitfaden zu den Kategorien befinden sich im Anhang dieser Arbeit.

3.5.1 Berufliche Stressoren

Wie auch aus der Literatur (Hall & Leppmeier 2015; Jungbauer 2013) hervorgeht, zeigt die Expertin eine sehr hohe berufliche Stressbelastung: Als Fach- und Leitungskraft in einer Kita ist sie in einer Doppelrolle, welche sie enorm unter psychischen Stress stellt. Insbesondere der aktuelle Personalmangel erschwert es ihr, allen Aufgaben gerecht zu werden. Der mit der Doppelrolle einhergehende Mental Load und Arbeitsdruck sorgt mittlerweile dafür, dass sich die Arbeitsbelastung auch körperlich zeigt. Beispielsweise darin, dass sie ihre Körpersignale gar nicht mehr wahrnimmt bzw. ignoriert um dem Arbeitsdruck doch noch gerecht werden zu können.

„Es ist eine sehr kleine Einrichtung und da ist das so, dass die Leitungstätigkeit kaum, also für mich kaum neben der Arbeit in der Gruppe gleichwertig auszufüllen war.“

Damit zeigen sich vor Beginn des MSBB-Einzelcoachings erste Symptome des bestehenden Burnout Risikos.

3.5.2 Gesundheitliche Beschwerden

In der Analyse wird deutlich, dass die interviewte Kita-Leitung ihre Körpersignale nach und nach übergangen und schließlich nicht mehr wahrgenommen hat.

„Also ich habe Schmerzen irgendwie vorher gar nicht, gar nicht realisiert. Also nur wenn sie sehr stark auf sich aufmerksam machten. Also so leichte Form, von Gliederschmerzen habe ich vorhin gesprochen, das habe ich überhaupt irgendwie lange Zeit gar nicht wahrgenommen.“

Des Weiteren zeigt sie beim Kursbeginn einige berufstypische Beschwerden: Migräne, starke Gliederschmerzen, Magen- und Darmprobleme. Diese gesundheitlichen Beschwerden könnten Anzeichen einer körperlichen Erschöpfung durch eine akute chronische Stressbelastung sein, der im Zusammenhang mit den beruflichen Stressoren und die allgemeinen psychischen Belastungen durch die Pandemie (vgl. Brakemeier et. al. 2020) stehen könnten.

3.5.3 Ungesunde Stressreaktion

Im Hyperfokus auf die Arbeit, hat die Expertin ihre Körpersignale ignoriert und nicht mehr wahrgenommen. Sie vernachlässigte Pausen und die nötige Regeneration für Körper und Psyche. Ständiges Funktionieren (wollen) ohne abschalten, mit den Gedanken stets bei der Arbeit. Es entwickelte sich eine chronische Stressbelastung mit körperlichen Reaktionen, welche zuerst ignoriert wurden. Dazu kam eine ungesunde und unbewusste Ernährungsweise mit Stressessen als Stressreaktionsmuster.

3.5.4 MSBB-Kursinhalte

Die wesentlichen Bestandteile des MSBB-Programms waren die Inhalte, die die Teilnehmerin gezielt gesucht hatte: Entspannung (Achtsamkeit), Ernährung und Bewegung. Im Bereich der **Bewegung** konnte sie mehr Bewegung mittels Yoga, spazieren gehen und Fahrradfahren in ihren Alltag implementieren. Im Bereich der **Ernährung** ist es der Expertin gelungen Verdauungsprobleme besser wahrzunehmen und stärker in den Blick zu nehmen, so dass sie mit einer bewussteren Ernährung und auch neuen Routinen zur Entlastung des Magen-Darmtrakts beitragen konnte. Auch wenn das Stressessen nicht komplett weg ist, so ist es doch, nach eigenen Aussagen, durch den MSBB-Kurs wesentlich weniger geworden. Im Bereich **Entspannung und Achtsamkeit** kann sie auch hier die Achtsamkeitsübungen gut im Alltag umsetzen. Insbesondere Yoga- und Atemübungen haben sich als hilfreich erwiesen. Auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) setzt sie nun gezielt zur Entspannung ein.

"Besonders der Bereich Entspannung hat mir nochmal viel gebracht."

In allen Bereichen konnte die interviewte Kitaleitung eine achtsamere, sprich bewusstere Haltung entwickeln. Dabei ist anzumerken, dass sich in ihrem Alltag eher die kleinen Dinge und Übungen umsetzen lassen. Und sich eher der Blick auf die Bereiche verändert hat. Als Mensch, der sich selbst als spirituell bezeichnet, empfand die Teilnehmerin die Kombination aus Spiritualität und den MSBB-Kursinhalten als sehr wertvoll. Auch, wenn das MSBB-Programm an sich säkular, sprich nicht religiös, ausgerichtet ist. So konnte sie aus dem Bereich

des Selbstmitgefühls/ der Selbstfürsorge Anstöße in ihren Alltag mitnehmen und dann selbstständig weiter vertiefen.

"Aber ich denke, das ist generell in dem Kurs so. Die Dinge werden bewusst gemacht, angestoßen und da, wo ich merke, da brauche ich einfach noch mehr. Da reichen natürlich 10 Wochen nicht aus. Da muss ich mir einfach mir die Zeit nehmen und mich intensiver damit auseinandersetzen. Denn das sind ja alles Prozesse. Das lässt sich ja nicht in ein paar Wochen/ Da lässt sich ja nicht das Leben umkrempeln, sondern Gewohnheiten müssen ja sich etablieren und benötigen Zeit zum Wachsen."

Insgesamt gibt sie an, dass sich ihr Gesundheitsempfinden und das Bewusstsein durch das Coaching sehr verbessert hat. Insbesondere in der Pandemie wurde der Fokus auf den Wert der Gesundheit gelegt und dort konnten die Kursinhalte sehr gut ansetzen. Und auch im pädagogischen Bereich sind die Themen Gesundheits- und Resilienzförderung, durch die aktuellen Ereignisse und den Herausforderungen im beruflichen Alltag, mehr in den Blick von Fort- und Weiterbildungen genommen worden. In diesem Zusammenhang empfiehlt die Interviewpartnerin ein MSBB-Einzelcoaching als wirkungs- und wertvoll weiter.

3.5.5 Spiritualität

Als eine induktive Kategorie fand sich die Spiritualität in der Analyse wieder. Denn die Interviewpartnerin beschreibt sich selbst als spirituellen Menschen, der ins Leben und in die Fügung vertraut. Dies wirkt sich entlastend auf sie aus, da sie als spiritueller Mensch eine gewisse Last und Verantwortung abgeben kann. Mit dieser Grundeinstellung konnte sie das für sie Passende aus dem Kurs herausziehen und von der Verbindung der MSBB-Inhalte und der persönlichen Spiritualität profitieren. Auch wenn der MSBB-Kurs säkular angelegt ist, so kann die benannte Spiritualität auf der mentalen und emotionsfokussierten Coping-Ebene entlastend wirken.

3.5.6 Veränderte Stressbewältigung

Auf allen Ebenen der Stressbewältigung konnten mit Hilfe des MSBB-Einzelcoachings Veränderungen erzielt werden:

Problemfokussierte Bewältigung:

Die Klientin hat im Coaching gelernt ihr Zeitmanagement zu verbessern, indem sie auch Pausen bewusst miteinplant, Aufgaben delegiert und Grenzen setzen kann. Sie achtet auf eine bewusstere Ernährungsweise und nutzt Körperübungen, um Stresssymptome zu lindern und wieder in einem besseren Kontakt zu ihrem Körper und dessen Signalen zu stehen. Sie kann über Fachliteratur und Podcasts die Themen, wenn nötig vertiefen und so besser mit der beruflichen Belastung umgehen. Sie hat sich aus Eigeninitiative Hilfe von außen geholt, als sie merkte, dass ihre Gesundheit stark belastet ist.

Mentale und emotionsfokussierte Stressbewältigung:

Mit Hilfe des MSBB-Einzelcoachings konnte die Klientin ihr emotionsfokussiertes Coping ebenfalls verbessern, indem sie eine achtsame Grundhaltung sich selbst gegenüber entwickelte. Insbesondere das Thema Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl waren dabei sehr hilfreich.

"Nochmal zu sehen, wie wichtig es ist, dass ich erstmal bei MIR bin und danach kann ich auch wirklich erst ins Außen gehen. Für mich selber muss ich erstmal klar haben."

Durch diese Grundhaltung gelingt es ihr nun besser ihre innerliche Stopptaste zu drücken und Grenzen zu setzen. Sie hat gelernt ihren Alltag bewusst zu reflektieren und daraufhin bewusster zu handeln, indem sie sich ihre ungesunden Stressreaktionen bewusst macht und verändern kann. Es gelingt ihr nun besser Gedanken loszulassen und bewusst von der Arbeit abzuschalten. Ihre Spiritualität unterstützt sie dabei. Sie richtet ihr Mindset morgens und abends bewusst aus, um sich selbst weniger unter Stress zu setzen.

Entspannung und Ausgleich:

Um aus der chronischen Stressbelastung wieder herauszufinden ist insbesondere der Ausgleich und Entspannung wichtig, wie das oben beschriebene AAS nach Seyle (1982) zeigt. Auch das konnte im MSBB-Einzelcoaching vermittelt werden. Die Klientin nutzt nun die bewusste Pause zur Regeneration, damit Stresshormone abgebaut werden können. In der dunklen Jahreszeit ist es ihr gelungen eine Yogaroutine zu etablieren. Im Frühjahr fand ihr (Bewegungs-)

Ausgleich eher beim Spaziergehen und Fahrradfahren mehr in der Natur und bei der Gartenarbeit statt.

Die Teilnehmerin konnte demnach durch das Einzelcoaching über die Monate eine achtsame Grundhaltung entwickeln und ist sowohl in ihrem privaten als auch im beruflichen Alltag achtsamer geworden. Sie profitiert vom MSBB-Einzelcoaching und ist sich darüber bewusst, dass es ein längerer Veränderungsprozess ist, der Zeit braucht, um neue Routinen zu etablieren. Sie wird sich diese achtsame Grundhaltung beibehalten und auch weiterhin im Prozess bleiben. Damit kann sie nun aktiv ihren Stress mit gesunden Copingstrategien besser bewältigen und ist im Umgang mit ihren beruflichen Belastungen wieder handlungsfähiger geworden. Sie kann die Themen eigenständig vertiefen und ist sich insbesondere der Bedeutung von Selbstmitgefühl/Selbstfürsorge bewusst geworden. Sie setzt weiterhin kleine Dinge aus der Achtsamkeitspraxis im Alltag um:

"Aber so diese kleinen Dinge, die sind mir im Alltag, und die lassen sich schnell umsetzen. Die kann ich ganz gut integrieren."

3.5.7 Gesunde Führung

Eine weiter induktive Kategorie ist die, der gesunden Führung. Gesunde Führung ist im pädagogischen Bereich als Grundlage der Gesundheitsprävention und Burnout-Profilaxe für die Fach- und Leitungskräfte aktuell sehr wichtig geworden. Dabei kann ein MSBB-Coaching im vertrauensvollen Rahmen helfen, die Resilienz der Teilnehmenden zu fördern und mittels Achtsamkeit die Bedeutung der Selbstfürsorge vermitteln. Dadurch können sie als Vorbilder fungieren und Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung werden.

In dieser Einzelfallanalyse hat sich das Einzelcoaching als optimaler Rahmen bewährt. Es konnte auf die individuellen Themen der Befragten eingegangen werden, so dass sie vom MSBB-Einzelcoaching profitieren konnte. Es ist begrüßenswert, dass die Fort- und Weiterbildungsangebote in diesem Bereich aktuell erweitert werden und die Gesundheitsprävention nicht mehr aus Eigeninitiative stattfinden muss. Bei beruflicher Stressbelastung kann es dadurch einfacher werden sich Hilfe zu holen, da diese Art des Coachings nach Aussagen der Befragten, insbesondere im ländlichen Raum noch eher selten ist.

4 Diskussion

Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse zeigen, dass das MSBB-Einzelcoaching sich bei dieser Einzelfallanalyse als wirkungsvolles Instrument zur Stressbewältigung erwiesen hat. Die Teilnehmerin konnte durch das Coaching ihren Umgang mit berufsbedingtem Stress in eine gesundheitsförderliche Richtung verändern und ihre Stressbewältigungskompetenz verbessern. Sie hat gelernt ihre Stressoren und die individuellen oft unbewussten Stressreaktionen bewusster wahrzunehmen, neu zu bewerten und geeignete Handlungsalternativen zu nutzen und zu vertiefen. Die bewusstere Wahrnehmung und Haltung den Stressoren gegenüber, hat dazu geführt, dass sich der Umgang mit den berufsbedingten Stressoren bei allen Ansatzpunkten der Stressbewältigung (Hörnig u. Tack 2021; Kaluza 2012) verändern konnte: Die Teilnehmerin hat einige Impulse auf der problemfokussierten Ebene im Umgang mit den Stressoren erhalten und im Arbeitskontext umgesetzt. Auf der mentalen und emotionsfokussierten Bewältigungsebene, im Kontext der persönlichen Stressverstärker, fanden im Laufe des Coachings einige Bewusstwerdungsprozesse statt, die für einen achtsameren Umgang mit Stress sorgen. Auch der Bewältigungsansatz bei der Stressreaktion kann durch die Teilnahme am Coaching bewusster genutzt werden. So ist es der Teilnehmerin gelungen mehr und mehr für einen individuellen, bewussten und stressabbauenden Ausgleich neben der Arbeit zu sorgen.

Das MSBB-Curriculum hat demnach einen positiven Einfluss auf die biopsychosoziale Gesundheit der Kita-Leitung und stellt somit ein geeignetes Instrument im Rahmen eines möglichen betrieblichen Gesundheitsmanagements für Fachkräfte in der Elementarpädagogik dar. Ein bewussterer und gesünderer Umgang mit Stress, kann helfen das Burnout-Risiko – zumindest auf der individuellen Verhaltensebene – zu senken. Es kann einen Teil dazu beitragen, dass der oben beschriebene Teufelskreis aus Personalmangel, Überlastung und Gesundheitsgefährdung auf dieser individuellen Verhaltensebene nicht zusätzlich befeuert wird. Mit einem gezielten Coaching für Leitungskräfte, kann es möglich werden, Vorbilder auf Führungsebene zu schaffen, die mit einem verbesserten Umgang und einer bewussteren, achtsameren Haltung den berufsbedingten Stressoren gegenüber, auch ihr Team möglicherweise gesünder führen können.

5 Limitationen der vorliegenden Arbeit

In dieser Studie wurde lediglich ein Einzelfall analysiert. Demnach haben die daraus gewonnenen Erkenntnisse dieser Forschungsarbeit keine allgemeingültige Aussagekraft (Lüdders 2017; Döring & Bortz 2016).

Dennoch liefert sie erste Hinweise für einen Coachingerfolg im arbeitsbezogenen Kontext der Frühpädagogik. Weitere Untersuchungen müssten jedoch folgen, um die Ergebnisse dieser ersten Evaluationsforschung in einem größeren Rahmen und in größerer Fallzahl zu überprüfen. Dies könnte – zum Beispiel anhand eines Mixed-Methods-Vorgehen (Lüdders 2017) – eine aussagekräftigere Evaluation des MSBB-Curriculums im beruflichen Kontext von Kitafach- und Leitungskräften hervorbringen.

Das Thema Gesundheitsförderung im Rahmen eines achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungstrainings ist ein sehr komplexes und vielschichtiges Thema. Diese Komplexität lässt die vorliegende Forschungsarbeit an ihre Grenzen stoßen. Hier könnten weitere tiefer gehende Forschungsfragen noch konkreter auf die einzelnen Themenbereiche konzipiert werden. Diese Arbeit liefert eine erste grobe Richtung, welche im Detail noch weiter operationalisiert werden kann.

Des Weiteren ist die Interviewerin auch gleichzeitig Trainerin des Kurses gewesen, so dass auch hier die Antworten der Coachingteilnehmerin unbewusst verfälscht worden sein könnten. Dadurch stößt diese qualitative Forschung ebenfalls an eine weitere Grenze, da es sich bei den erhobenen Daten um das subjektive Erleben der Klientin handelt. So wurden die Fragen zu der Gesundheitslage vor dem Training, erst im Interview nach Durchlaufen des Kurses gestellt. An dieser Stelle könnte auch ein Prä-Post-Forschungsdesign sinnvoller sein, um möglichen Verfälschungen durch die Retrospektive im Interview vorzubeugen. Im Rahmen des Interviews wurden außerdem nur das Coaching und dessen Einflüsse auf das Gesundheitsverhalten der Teilnehmerin erfragt und hat das Thema betriebliches Gesundheitsmanagements bei der Erhebung gänzlich ausgeklammert.

6 Fazit

Möchte Politik dem Fachkräftemangel in der frühkindlichen Pädagogik etwas entgegensetzen und gesunde Fachkräfte für das gesunde Aufwachsen unserer Kinder, ist die Verankerung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements für Kita-Träger unausweichlich. Die vorliegende Einzelfallanalyse hat gezeigt, dass ein MSBB-Einzelcoaching für Kita-Leitungen ein Anfang in diese Richtung sein kann. Das Bewusstsein für die jeweiligen berufsbedingten Stressoren und für die persönliche Stressreaktion kann durch eine Teilnahme am MSBB-Programm nachhaltig verändert werden. Dadurch entsteht eine Verbesserung der individuellen Stressbewältigungskompetenz und ein resilienteres Gesundheitsverhalten.

Die Gesundheit der Fachkräfte insbesondere der Kitaleitungen als Führungskräfte, ist sowohl für unsere Gegenwart als auch für unsere Zukunft – im Hinblick auf die gesunde Entwicklung unserer Kinder – von großer Bedeutung. Dies sollten Politik und Kita-Träger mehr in den Fokus nehmen, indem sie Maßnahmen, wie ein MSBB-Coaching als personenzentrierte verhaltenspräventive Maßnahme im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements umsetzen und nachhaltig etablieren. Denn dadurch lässt sich eine „Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit“ (Bandura 2011), sowohl im Rahmen der frühkindlichen Bildung und Erziehung als auch aus betriebswirtschaftlicher Sicht verankern. So dass wir und unsere Kinder in dieser globalen und herausfordernden Zeit des Wandels handlungsfähig bleiben, damit wir lernen aktiv und verantwortungsbewusst zu Handeln. Schließlich ist eines der Ziele der Sozialen Arbeit, Menschen zu empowern (Herring 2002). Und wir dürfen nicht vergessen, dass das System Kita die Grundlage dafür ist, dass Eltern am Erwerbsleben teilnehmen können. Es ist damit auch die Basis unseres wirtschaftlichen Handelns.

7 Ausblick

Die gesundheitliche Verfassung und insbesondere die Resilienz von pädagogischen Fachkräften in der Elementarpädagogik, gewinnt aktuell mehr und mehr an Bedeutung. Nicht nur auf Grund des Personalmangels und der beruflichen Stressbelastung im Hinblick auf die Fachkräfte, sondern auch im Hinblick auf die Kinder und die frühkindliche Entwicklung. Denn Kitafachkräfte müssen neben der Regulation des eigenen Stressempfindens auch die Aufgabe der Ko-Regulation des kindlichen Stresses übernehmen.

„Eine Fachkraft kann Kindern und Eltern nur achtsam und liebevoll begegnen, wenn sie es auch mit sich selbst kann, und sie kann sich nur gut um andere kümmern, wenn sie gut für sich selbst sorgt.“ (Wedewarth & Cantzler 2022, S. 161).

Möchten Kitaträger, Personal und Eltern, dass die Kinder in den Kindertageseinrichtungen gut aufgehoben sind, ist es wünschenswert die Themen Achtsamkeit und Resilienzförderung im Setting Kita noch näher in den Blick zu nehmen. Weitere Forschungen sollten die Ebene des Setting Ansatzes in der Gesundheitsförderung, wie ihn Richter-Kornweitz & Altgeld (2010) vorstellen, berücksichtigen. Nach dem Setting Ansatz würden nicht nur die am MSBB-Coaching teilnehmende Fachkräfte profitieren, sondern auch die Kinder. Denn aktuelle Forschungen zeigen, dass nicht nur die Fachkräfte einer enormen Stressbelastung ausgesetzt sind. Auch die betreuten Kinder erleben dort eine chronische Stressbelastung, die nicht zu unterschätzen ist (Laewen & Andres 2022). Deshalb sollten in weitere Forschungen zu den Möglichkeiten achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements im Setting Kita, sowohl die Ebene der pädagogischen Fachkräfte als auch die der Kinder und ihren Eltern mitberücksichtigen. Eine erfolgreiche Implementierung eines MSBB-Coachings für Fachkräfte wird möglicherweise positive Auswirkungen auf ihre pädagogische Arbeit und die dazugehörige Ko-Regulation haben und zum Wohle der kindlichen Entwicklung sein. Um diese Hypothese umfassend überprüfen zu können, bedarf es weiterer, umfangreicher Forschungen zum MSBB-Coaching von Kitafachkräften im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Literaturverzeichnis

Bandura B. & Steinke M. (2011): *Die erschöpfte Arbeitswelt, Durch eine Kultur der Achtsamkeit zu mehr Energie, Kreativität, Wohlbefinden und Erfolg!*, Bertelsmann Stiftung (Hrsg.). Gütersloh, aufrufbar unter: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/die-erschoepfte-arbeitswelt/> (letzter Zugriff: 12.03.2023)

Bock-Famulla, K., Girndt, A., Vetter, T., Kriechel, B. (2022): *Fachkräfte-Radar für KiTa und Grundschule 2022*. Bertelsmann Stiftung (Hrsg.). Gütersloh abrufbar unter: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/fachkraefte-radar-fuer-kita-und-grundschule-2022-all> (letzter Zugriff: 12.03.2023)

Brakemaier, E-L.; Wirkner, J.; Knaevelsrud, C.; Wurm, S.; Christiansen, H.; Lueken, U.; Schneider, S. (2020): *Die Covid-19-Pandemie als Herausforderung für psychische Gesundheit, Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie* in: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* (2020), 49 (1), 1-31, aufrufbar unter: <http://doi.org/10.1026/1616-3443/a000574> (letzter Zugriff: 12.03.2023)

DKLK-Studie (2022): *Themenschwerpunkt: Gesundheit und Gesundheitsprävention in der Kita*. Flead Education Events (Hrsg.), abrufbar unter: <https://deutscher-kitaleitungskongress.de/presse/presseinformationen/> (letzter Zugriff: 12.03.2023)

DKLK-Studie (2021): *Kita-Leitungen: Besondere Herausforderungen in Pandemiezeiten*. Flead Education Events (Hrsg.) Hamburg, abrufbar unter: https://deutscher-kitaleitungskongress.de/wp-content/uploads/2023/01/DKLG_Studie_2021.pdf (letzter Zugriff: 12.03.2023)

DKLK-Studie (2020): *Kita-Leitungen zwischen Digitalisierung und Personal-mangel*, Köln: Wolters Kluwer abrufbar unter: https://www.vbe.de/fileadmin/user_upload/VBE/Veranstaltungen/Deutscher_Kitaleitungskongress/2020/2020-03-04_kitaleitung_Umfrage_2020_ES.pdf (letzter Zugriff: 12.03.2023)

Dresing, T. & Pehl, T. (2015): *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. 6. Aufl. Marburg, aufrufbar unter: <https://d-nb.info/1077320221/34> (letzter Zugriff: 12.03.2023)

Dörning, N. & Bortz, J. (2016): *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*, 5. vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Aufl., Heidelberg: Springer

Flick, U. (2021): *Qualitative Sozialforschung, Eine Einführung*, 10. völlig überarbeitete Neuaufl., Hamburg: Rowohlt

Fröhlich Gildhoff, K. et al (2022): *Das Kita-System steht vor dem Kollaps – Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fordern die Politik zum schnellen Handeln* auf, aufrufbar unter: https://www.nifbe.de/images/nifbe/Aktuelles_Global/2022/Das_Kita_System_steht_vor_dem_Kollaps-Appell_der_Wissenschaft-31.8.2022.pdf (letzter Zugriff: 12.03.2023)

GKV (2018): *Leitfaden Prävention*, Berlin

- Gürkov, C. & Hawranek, C. (2022):** *Gewalt in Kitas: Zahl der Meldungen steigt stark an*, Nachrichten Bayrischer Rundfunk vom 14.12.2022, abrufbar unter: <https://www.br.de/nachrichten/bayern/gewalt-in-kitas-zahl-der-meldungen-steigt-stark-an>,TPu3dnT letzter Zugriff: (07.01.2023)
- Haas R. & Reblin, S. (2021):** *Bio-psycho-soziales betriebliches Gesundheitsmanagement für Sozial- und Gesundheitsberufe*, München: Ernst Reinhardt Verlag
- Hall, A. & Leppelmeier, I. (2015):** *Erzieherinnen und Erzieher in der Erwerbsarbeit: ihre Arbeitsbedingungen, Arbeitsbelastungen und die Folgen*, Wissenschaftliches Diskussionspapier, No. 161, ISBN 978-3-88555-993-1, Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB), Bonn, abrufbar unter: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0035-0563-6> (letzter Zugriff: 12.03.2023)
- Heinrichs, M.; Stächele, T., Domes, G. (2015):** *Stress und Stressbewältigung, Fortschritte der Psychotherapie*, Band 58, Göttingen: Hogrefe
- Herriger, N. (2002):** *Empowerment - Brückenschläge zur Gesundheitsförderung* in: Loseblattwerk "Gesundheit: Strukturen und Arbeitsfelder". Ergänzungslieferung 4, Neuwied: Luchterhand-Verlag, S. 1-24, abrufbar unter: <https://www.empowerment.de/files/Materialie-2-Empowerment-Brueckenschlaege-zur-Gesundheitsfoerderung.pdf> (letzter Aufruf: 12.03.2023)
- Häfner A.; Pinneker, L.; Hartmann-Pinneker J. (2019):** *Gesunde Führung, Gesundheit, Motivation und Leistung fördern*, Berlin: Springer
- Hölzel, B. & Brähler, C. (2015):** *Achtsamkeit mitten im Leben, Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*, München: O.W.Barth
- Hörning M. & Tack J. (2021):** *MSBB mind, soul & body in balance, Ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm, Handbuch MSBB-Präventionscoach*, Köln: BALANCE buch + medien verlag
- Jungbauer, J. (2013):** *Berufsbezogene Stressbelastungen und Burnout-Risiko bei Erzieherinnen und Erzieher. Ergebnisse einer Fragebogenstudie. Abschlussbericht*. Katholische Hochschule NRW, Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie (igsp), Aachen, Abrufbar unter: https://katho-nrw.de/fileadmin/media/hochschule/Lehrende/Jungbauer_Johannes/Abschlussbericht_Erzieherinnenstudie__1_.pdf (letzter Zugriff: 12.03.2023)
- Kabat-Zinn J. (2013):** *Gesund durch Meditation, Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, vollständig überarbeitete Neuauflage, München: Knauer Verlag
- Kaltwasser, V. (2013):** *Achtsamkeit in der Schule, Stille Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*, Weinheim & Basel: Beltz
- Kaluza, G. (2018):** *Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, 4. Korrigierte Aufl., Berlin: Springer
- Kuckartz U. & Rädiker S. (2022):** *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*, 5. Aufl. Weinheim & Basel: Beltz
- Kärner, T., Müller, B. & Heinrichs, K. (2017):** *Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen zur Verbesserung der Stressbewältigung von Lehrpersonen: eine Zusammenfassung aktueller Forschungsbefunde*. *Wirtschaft & Erziehung*, 69(2), 11–16.
- Laewen,H-J. & Andres B. (2022):** *Gut aufgehoben in der Kita, Zur Praxis einer professionellen Ethik*, Freiburg im Breisgau: Herder

- Lamnek, S. (2005):** *Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch*, 4. Voll. Überarb. Aufl. Weinheim & Basel: Beltz
- Lazarus, R.S. & Folkman S. (1984):** *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Lüdders, L. (2017):** *Qualitative Methoden und Methodenmix, Ein Handbuch für Studium und Berufspraxis*, Bremen: Apollon University Press
- Mayring, P. (2015):** *Qualitative Inhaltsanalyse, Grundlagen und Techniken*, 12. Überarbeitete Aufl., Weinheim & Basel: Beltz
- Mayring, P. (2002):** *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*, 5. überarbeitete und neu ausgestattete Aufl., Weinheim & Basel: Beltz Verlag
- McEwen B.S. (1998):** Stress, adaption, an disease. Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33-44. Aufrufbar unter: <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x> (letzter Zugriff: 12.03.2023)
- Michalak, J.; Heidenreich, T.; Williams, J.M.G. (2012):** *Achtsamkeit, Fortschritte der Psychotherapie*, Band 48, Göttingen: Hogrefe
- Richter-Kornweitz, Antje u. Altgeld, Thomas (2010):** *Gesunde Kita für alle! Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte*, Hannover: Unidruck der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020):** *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*, 2. Erweiterte und aktualisierte Aufl., Stuttgart: Kohlhammer
- Schubert, C. (2021):** *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*, 2. Auflage, Stuttgart: Schattauer
- Seyle, H. (1982):** *Stress*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Straub, R.H. (2022):** *Frühe Traumata als Ursprung von chronischen Entzündungen, Eine psychoneuroimmunologische Perspektive*, Berlin: Springer
- Trauernicht, M.; Besser, N.; Anders Y. (2022):** *Burnout in der Kita und der Zusammenhang zu Aspekten der Arbeitszufriedenheit*, in: *Frühe Bildung* (2022), 11(2), S. 85-93, aufrufbar unter: <http://doi.org/10.1026/2191-9186/a000566> (letzter Zugriff: 12.03.2023)
- Wedewarth, L. & Cantzler, A. (2022):** *Sich seiner Selbst bewusst sein, Biografische Selbstreflexion*, Freiburg im Breisgau: Herder
- WHO (2021):** *Gesundheit21: Das Rahmenkonzept „Gesundheit für alle“ für die Europäische Region der WHO* abrufbar unter: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/109287/wa540ga199heger.pdf (letzter Zugriff: 12.03.2023)
- Witzel, A. (1985):** *Das problemzentrierte Interview*. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie: Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder* (S. 227-255). Weinheim: Beltz. aufrufbar unter: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-5630> (letzter Zugriff: 02.02.2023)
- Zimmermann, M.; Spitz, C.; Schmidt, S. (2015):** *Achtsamkeit, Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, 2. Nachdruck, Bern: Huber

Anhang

Anhang 1: Interviewleitfaden

Anhang 2: Kodierleitfaden

Anhang 3: Interview Transkript

Erklärung

Ich erkläre hiermit,

- dass ich die vorliegende Studienarbeit selbstständig angefertigt,
- keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt,
- die wörtlich oder dem Inhalt nach aus fremden Arbeiten entnommenen Stellen, bildlichen Darstellungen und dergleichen als solche genau kenntlich gemacht und
- keine unerlaubte fremde Hilfe in Anspruch genommen habe.

Paderborn, den 12.03.2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Böje'.