

Tabellenband zum iga.Report 45

Wirksamkeit von Achtsamkeitstechniken im Arbeitskontext

Maren M. Michaelsen, Johannes Graser, Miriam Onescheit,
Matthias Tuma, Dawid Pieper, Lena Werdecker und Tobias Esch

Inhalt

Tabelle T1: Studiencharakteristika	3
Tabelle T2: In Studien verwendete Instrumente mit Kategoriensystem.....	15
Tabelle T3: Detaillierte Ergebnisse achtsamkeitsbasierter Formate.....	25
Tabelle T4: Detaillierte Ergebnisse achtsamkeitsinformierter Formate	31
Tabelle T5: Detaillierte Ergebnisse digitaler und analoger Formate.....	37
Tabelle T6: Detaillierte Ergebnisse Mikro- und Makrointerventionen	43

Tabelle T1: Studiencharakteristika

Quelle	Interventionstyp	Art der Kontrollgruppe	Umfang der Intervention in Wochen (Gesamtstunden)	Art der Übermittlung	Ort des Trainings	Während/außerhalb der Arbeitszeit	Zusätzliche Hausaufgaben	Anzahl der TN in IG/KG (Ausfallrate)	Land	Berufsgruppe	Zielparameter
Aikens et al. 2014	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	7 (7)	digital	gemischt	k. A.	ja	44 / 45 (12,36)	USA	Beschäftigte (diverse)	Stress, Subjektive Gesundheit, Achtsamkeit, Resilienz
Alexander et al. 2015	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	8 (k. A.)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	20 / 20 (0,00)	USA	Pflegepersonal	Achtsamkeit, Burnout
Alexopoulos et al. 2014	<i>Atemtraining</i>	aktiv	8 (37,3)	analog	gemischt	k. A.	nein	80 / 72 (16,45)	Griechenland	Büroangestellte	Stress
Allexandre et al. 2016	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	8 (k. A.)	digital	gemischt	beides	empfohlen	54 / 37 (39,56)	USA	Beschäftigte (Call-center)	Mentale Gesundheit, Stress, Subjektive Gesundheit, Achtsamkeit, Burnout, Engagement
Amutio et al. 2015a; Amutio et al. 2015b	<i>MBSR</i>	Warteliste	8 (28)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	21 / 21 (0,00)	Spanien	Ärztinnen/Ärzte	Entspannung, Achtsamkeit
Arredondo et al. 2017	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	8 (15)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	21 / 19 (10,00)	Spanien	Beschäftigte (diverse)	Mentale Gesundheit, Stress, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Burnout
Baby et al. 2019	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	aktiv	4 (k. A.)	analog	k. A.	k. A.	k. A.	63 / 64 (27,56)	Neuseeland	Pflegepersonal	Stress

Baccarani et al. 2013	<i>Meditation</i>	Warteliste	4 (12)	analog	k. A.	k. A.	ja	10 / 10 (0,00)	Italien	Beschäftigte (Verwaltung)	Angst, Depression, Mentale Gesundheit, Subjektive Gesundheit, Wohlbefinden
Bartlett et al. 2017	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	aktiv	5 (7,5)	analog	k. A.	k. A.	ja	20 / 100 (28,33)	Tasmanien / Australien	Beschäftigte (öffentlicher Sektor)	Stress, Schlaf, Achtsamkeit, Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit, Absentismus, Produktivität
Bhandari et al. 2010-1	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	4 (24)	analog	k. A.	k. A.	nein	50 / 50 (0,00)	Indien	Beschäftigte (Privatsektor)	Stress
Bhandari et al. 2010-2	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	4 (24)	analog	k. A.	k. A.	nein	25 / 25 (0,00)	Indien	Beschäftigte (Privatsektor)	Stress
Bhandari et al. 2010-3	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	4 (24)	analog	k. A.	k. A.	nein	25 / 25 (0,00)	Indien	Beschäftigte (Privatsektor)	Stress
Bhandari 2017-1	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	6,4 (26,25)	analog	k. A.	k. A.	empfohlen	18 / 17 (14,29)	Indien	Beschäftigte (Privatsektor)	Stress
Bhandari 2017-2	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	6,4 (26,25)	analog	k. A.	k. A.	empfohlen	63 / 62 (4,00)	Indien	Beschäftigte (Privatsektor)	Stress
Bostock et al. 2019	<i>Meditation</i>	Warteliste	8 (9,30)	digital	ortsunabhängig	außerhalb	nein	128 / 110 (3,78)	UK	Beschäftigte (Pharmazie, High-Tech)	Affekt, Angst, Depression, Mentale Gesundheit, Blutdruck
Brinkborg et al. 2011-1	<i>ACT modifiziert</i>	Warteliste	8 (12)	analog	k. A.	k. A.	ja	70 / 36 (11,32)	Schweden	Beschäftigte (Soziale Arbeit)	Psychologische Inflexibilität, Stress, Subjektive Gesundheit, Selbstwirksamkeit, Burnout

Brinkborg et al. 2011-2	<i>ACT modifiziert</i>	Warteliste	8 (12)	analog	k. A.	k. A.	ja	45 / 23 (8,82)	Schweden	Beschäftigte (Soziale Arbeit)	Psychologische Inflexibilität, Stress, Subjektive Gesundheit, Selbstwirksamkeit, Burnout
Brinkborg et al. 2011-3	<i>ACT modifiziert</i>	Warteliste	8 (12)	analog	k. A.	k. A.	ja	25 / 13 (15,79)	Schweden	Beschäftigte (Soziale Arbeit)	Psychologische Inflexibilität, Stress, Subjektive Gesundheit, Selbstwirksamkeit, Burnout
Calder Calisi 2017	<i>Atemtraining</i>	Warteliste	8 (0,75)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	24 / 22 (0,00)	USA	Pflegepersonal	Angst, Depression, Stress, Wohlbefinden
Cheema et al. 2013	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	10 (25)	analog	am Arbeitsplatz	außerhalb	nein	18 / 19 (8,11)	Australien	Beschäftigte (Verwaltung)	Angst, Mentale Gesundheit, Subjektive Gesundheit, Herzrate, Herzratenvariabilität, Arbeitszufriedenheit
Chin et al. 2019; Slutsky et al. 2019	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	aktiv	6 (16,50)	analog	gemischt	k. A.	nein	31 / 29 (10,00)	USA	Beschäftigte (Digitales Marketing)	Affekt, Stress, Arbeitszufriedenheit, Produktivität
Christakis et al. 2012	<i>Atemtraining</i>	Warteliste	8 (37,33)	analog	ortsunabhängig	k. A.	/	32 / 28 (13,33)	Griechenland	Chirurginnen/Chirurgen	Stress
Christopher et al. 2018	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	8 (20)	analog	k. A.	k. A.	empfohlen	31 / 30 (18,03)	USA	Strafverfolgungsbeamte	Angst, Depression, Mentale Gesundheit, Psychologische Inflexibilität, Stress, Kortisol, Schlaf, Achtsamkeit, Resilienz, Selbstmitgefühl, Burnout

Coelhoso et al. 2019	<i>Multimodales Programm</i>	aktiv	8 (8)	digital	gemischt	k. A.	k. A.	250 / 240 (53,88)	Brasilien	Beschäftigte (Krankenhaus)	Stress, Wohlbefinden
Cook et al. 2017	<i>Multimodales Programm</i>	aktiv	5 (12,5)	digital	zentral	außerhalb	empfohlen	22 / 22 (0,00)	USA	Lehrpersonal	Stress, Selbstwirksamkeit, Arbeitszufriedenheit
Crain et al. 2017	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	8 (36)	analog	zentral	außerhalb	ja	54 / 59 (0,00)	Kanada / USA	Lehrpersonal	Affekt, Schlaf, Achtsamkeit, Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit
Dahl 2019; Dahl und Dlugosch 2020	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	6 (20)	analog	zentral	k. A.	nein	41 / 43 (0,00)	Deutschland	Beschäftigte (Soziale Arbeit)	Stress, Achtsamkeit, Burnout
Duchemin et al. 2015; Steinberg et al. 2016	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	8 (9)	analog	am Arbeitsplatz	während	ja	16 / 16 (0,00)	USA	Beschäftigte (Notfallaufnahme, Chirurgie)	Stress, Lebenszufriedenheit, Absentismus, Burnout, Engagement
Dunne et al. 2019	<i>Meditation</i>	Warteliste	7 (16)	analog	k. A.	k. A.	ja	22 / 25 (8,51)	Irland	Beschäftigte (Notfallaufnahme)	Angst, Stress, Herzratenvariabilität, Schlaf, Burnout
Dwivedi et al. 2015; Dwivedi et al. 2016	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	aktiv	10 (50)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	nein	80 / 80 (0,00)	Indien	Beschäftigte (Ingenieurwesen, IT)	Affekt
Elder et al. 2014	<i>Meditation</i>	Warteliste	17 (5)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	20 / 20 (10,00)	USA	Lehrpersonal	Depression, Stress, Burnout
Fang und Li 2015	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	26 (43,33)	analog	am Arbeitsplatz	außerhalb	nein	61 / 59 (12,50)	China	Pflegepersonal	Stress, Schlaf

Flaxman und Bond 2010	<i>ACT modifiziert</i>	Warteliste	15 (9)	analog	am Arbeitsplatz	während	nein	177 / 134 (59,16)	UK	Beschäftigte (öffentlicher Sektor)	Subjektive Gesundheit
Flook et al. 2013	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	8 (26)	analog	zentral	k. A.	ja	10 / 8 (0,00)	USA	Lehrpersonal	Mitgefühl, Affekt, Stress, Kortisol, Achtsamkeit, Burnout
Franco et al. 2010	<i>Meditation</i>	aktiv	10 (15)	analog	zentral	k. A.	ja	34 / 34 (0,00)	Spanien	Lehrpersonal	Angst, Depression, Stress, Mentale Gesundheit, Schmerz
Grégoire et al. 2015a	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	5 (7,25)	analog	zentral	während	empfohlen	26 / 15 (0,00)	Kanada	Beschäftigte (Call-center)	Stress, Mentale Gesundheit, Stress, Achtsamkeit, Burnout
Grégoire et al. 2015b	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	5 (7,25)	weitere	zentral	während	empfohlen	24 / 25 (12,24)	Kanada	Beschäftigte (Call-center)	Affekt, Depression, Stress, Achtsamkeit
Griffith et al. 2008	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	Warteliste	6 (12)	analog	k. A.	außerhalb	ja	25 / 25 (26,00)	USA	Beschäftigte (Gesundheitswesen)	Mentale Gesundheit, Stress, Subjektive Gesundheit, Schmerz, Schlaf
Hartfiel et al. 2011	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	Warteliste	6 (6)	analog	am Arbeitsplatz	außerhalb	empfohlen	24 / 24 (16,67)	UK	Beschäftigte (Universität)	Selbstwirksamkeit
Hartfiel et al. 2012	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	Warteliste	8 (6,67)	analog	am Arbeitsplatz	außerhalb	ja	37 / 37 (20,27)	UK	Beschäftigte (öffentlicher Sektor)	Affekt, Stress, Schmerz
Hartfiel et al. 2017	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	aktiv	8 (8)	analog	zentral	außerhalb	ja	76 / 75 (27,81)	UK	Beschäftigte (öffentlicher Sektor)	Subjektive Gesundheit, Schmerz
Huang et al. 2015	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	8 (16)	analog	am Arbeitsplatz	während	ja	72 / 72 (18,06)	Taiwan / China	Beschäftigte (Erzeugung)	Stress
Hülshager et al. 2013	<i>MBSR modifiziert</i>	aktiv	2 (k. A.)	analog	ortsunabhängig	außerhalb	nein	102 / 101 (68,47)	Deutschland	Beschäftigte (diverse)	Achtsamkeit, Arbeitszufriedenheit, Burnout

Hülshager et al. 2015	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	2 (k. A.)	analog	ortsunabhängig	außerhalb	nein	75 / 73 (5,41)	Deutschland	Beschäftigte (diverse)	Entspannung, Schlaf, Achtsamkeit
Ireland et al. 2017	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	aktiv	10 (10)	analog	am Arbeitsplatz	während	empfohlen	23 / 21 (0,00)	Australien	Ärztinnen/Ärzte in Ausbildung	Stress, Burnout
Jennings et al. 2017	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	12 (31)	analog	gemischt	beides	ja	118 / 106 (7,14)	USA	Lehrpersonal	Stress, Subjektive Gesundheit, Achtsamkeit
Klatt et al. 2009	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	6 (6)	analog	gemischt	außerhalb	ja	24 / 24 (12,5)	USA	Lehrpersonal	Stress, Schlaf, Achtsamkeit
Klatt et al. 2017	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	8 (8)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	41 / 40 (29,63)	Dänemark	Beschäftigte (Finanzwesen)	Stress, Schlaf, Engagement
Krick und Felfe 2020	<i>Multimodales Programm</i>	passiv	6 (12)	analog	am Arbeitsplatz	während	ja	126 / 141 (0,00)	Deutschland	Polizeifachkräfte	Affekt, Subjektive Gesundheit, Herzrate, Herzratenvariabilität, Achtsamkeit
Lacerda et al. 2018	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	8 (9)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	nein	39 / 38 (35,06)	Brasilien	k. A.	Angst, Depression, Mentale Gesundheit, Stress, Achtsamkeit
Lebares et al. 2019	<i>MBSR modifiziert</i>	aktiv	8 (16)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	12 / 9 (9,52)	USA	Chirurginnen/Chirurgen in Ausbildung	Stress, Subjektive Gesundheit, Achtsamkeit, Resilienz, Burnout
Lemaire et al. 2011	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	4 (8)	analog	ortsunabhängig	k. A.	nein	21 / 19 (0,00)	Kanada	Ärztinnen/Ärzte	Stress, Blutdruck, Kortisol, Herzrate
Lilly et al. 2019	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	7 (2,33)	digital	ortsunabhängig	k. A.	ja	163 / 160 (25,70)	USA / Kanada	Rettungsfachpersonal	Stress, Achtsamkeit
Lin et al. 2015	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	aktiv	12 (12)	analog	am Arbeitsplatz	während	nein	30 / 30 (0,00)	Taiwan / China	Psychiatrische Fachkräfte	Stress, Herzratenvariabilität

Lin et al. 2019	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	8 (16)	analog	k. A.	k. A.	ja	55 / 55 (18,18)	China	Pflegepersonal	Affekt, Stress, Resilienz, Arbeitszufriedenheit
Ludwigs et al. 2019	<i>Multimodales Programm</i>	passiv	7 (3)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	130 / 123 (20,16)	Deutschland	Beschäftigte (Onlineunternehmen)	Kortisol, Schlaf, Achtsamkeit, Lebenszufriedenheit, Engagement, Produktivität
Mackenzie et al. 2006	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	4 (2)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	16 / 14 (0,00)	Kanada	Pflegepersonal	Entspannung, Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit, Burnout
Maddux et al. 2018	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	Warteliste	8 (16)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	nein	45 / 45 (37,78)	Schweden	Beschäftigte (Universität)	Angst, Depression, Psychologische Inflexibilität, Stress, Subjektive Gesundheit, Schlaf, Achtsamkeit, Lebenszufriedenheit
Malarkey et al. 2013	<i>MBSR modifiziert</i>	aktiv	8 (10)	analog	am Arbeitsplatz	außerhalb	ja	93 / 93 (8,60)	USA	Beschäftigte (Universität)	Depression, Stress, Kortisol, Schlaf, Achtsamkeit
Manotas et al. 2014	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	4 (8)	analog	am Arbeitsplatz	außerhalb	ja	66 / 65 (36,64)	Kolumbien	Beschäftigte (Gesundheitswesen)	Angst, Depression, Mentale Gesundheit, Stress, Achtsamkeit
Masih et al. 2020	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	8 (4)	analog	am Arbeitsplatz	außerhalb	ja	19 / 17 (5,56)	Australien	k. A.	Angst, Stress, Achtsamkeit
McConachie et al. 2014	<i>ACT modifiziert</i>	Warteliste	6 (12)	analog	k. A.	k. A.	ja	66 / 54 (18,33)	UK / Schottland	Beschäftigte (Soziale Arbeit)	Mentale Gesundheit, Psychologische Inflexibilität, Stress, Subjektive Gesundheit
Mealer et al. 2014	<i>Multimodales Programm</i>	passiv	12 (34,5)	analog	gemischt	k. A.	ja	13 / 14 (0,00)	USA	Pflegepersonal (Notfallaufnahme)	Angst, Depression, Resilienz, Burnout

Michel et al. 2014; Rexroth et al. 2017	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	3 (1)	digital	k. A.	k. A.	ja	208 / 204 (40,29)	Deutschland	Diverse	Affekt, Entspannung, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit, Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit, Burnout
Mino et al. 2006	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	passiv	12 (4)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	28 / 30 (12,07)	Japan	Beschäftigte (Erzeugung)	Depression, Stress, Subjektive Gesundheit
Mistretta et al. 2018	<i>MBSR modifiziert</i>	aktiv	6 (12)	analog	am Arbeitsplatz	beides	ja	22 / 15 (10,81)	USA	Beschäftigte (Gesundheitswesen)	Mitgefühl, Angst, Depression, Stress, Selbstmitgefühl, Wohlbefinden, Burnout
Molek-Winiarska und Żołnierczyk-Zreda 2018	<i>MBSR</i>	passiv	26 (40)	analog	am Arbeitsplatz	während	ja	32 / 34 (3,03)	Polen	Beschäftigte (Kupferminen)	Angst, Depression, Subjektive Gesundheit
Möltner et al. 2018	<i>Meditation</i>	Warteliste	2 (0,82)	digital	ortsunabhängig	k. A.	k. A.	146 / 160 (0,00)	Deutschland	Diverse	Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit, Arbeitszufriedenheit, Burnout, Engagement
Nübold et al. 2019	<i>Meditation</i>	Warteliste	4 (5)	digital	k. A.	k. A.	nein	93 / 80 (39,88)	International	Diverse	Achtsamkeit
O'Brien et al. 2019	<i>ACT modifiziert</i>	Warteliste	1 (5)	analog	zentral	außerhalb	nein	37 / 34 (18,31)	USA	Pflegepersonal	Mentale Gesundheit, Schmerz, Absentismus
Oman et al. 2006; Oman et al. 2010	<i>Meditation</i>	Warteliste	8 (16)	analog	zentral	k. A.	nein	30 / 31 (4,92)	USA	Beschäftigte (Gesundheitswesen)	Mitgefühl, Verzeihen, Stress, Mentale Gesundheit, Stress, Subjektive Gesundheit, Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit, Burnout

Pandya 2019	<i>Meditation</i>	aktiv	k. A. (k. A.)	digital	ortsunabhängig	k. A.	nein	48 / 48 (11,46)	Indien, Thailand, Südafrika, Kenia	Geistliche	Resilienz, Burnout
Pang und Ruch 2019	<i>MBSR</i>	Warteliste	8 (16)	analog	zentral	k. A.	empfohlen	21 / 21 (19,05)	Schweiz	Diverse	Stress, Arbeitszufriedenheit, Wohlbefinden
Pang und Ruch 2019	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	8 (16)	analog	zentral	k. A.	empfohlen	21 / 21 (19,05)	Schweiz	Diverse	Stress, Arbeitszufriedenheit, Wohlbefinden
Pauls et al. 2016	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	aktiv	1 (0,67)	digital	ortsunabhängig	k. A.	empfohlen	57 / 56 (36,28)	Deutschland	Diverse	Achtsamkeit, Resilienz
Pidgeon et al. 2014	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	passiv	16 (21)	analog	zentral	k. A.	empfohlen	22 / 20 (16,67)	Australien	Beschäftigte (Helfende Berufe)	Achtsamkeit, Resilienz, Selbstmitgefühl
Pipe et al. 2009	<i>MBSR modifiziert</i>	aktiv	4 (10)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	17 / 17 (5,88)	USA	Leitendes Pflegepersonal	Angst, Depression, Stress, Mentale Gesundheit, Subjektive Gesundheit, Schmerz, Selbstwirksamkeit
Querstret et al. 2017	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	4 (k. A.)	digital	ortsunabhängig	k. A.	ja	60 / 58 (26,	UK	Diverse	Schlaf, Achtsamkeit
Rao et al. 2017	<i>Multimodales Programm</i>	passiv	4 (10)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	nein	30 / 30 (0,00)	Indien	Lehrpersonal	Angst, Stress, Subjektive Gesundheit, Schlaf, Selbstwirksamkeit
Riley et al. 2017	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	aktiv	8 (6)	analog	k. A.	k. A.	nein	19 / 19 (26,32)	USA	Psychiatrische Beschäftigte	Angst, Depression, Mentale Gesundheit, Stress, Subjektive Gesundheit, Blutdruck, Herzrate, Entspannung, Schlaf, Burnout

Roeser et al. 2013	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	8 (36)	analog	zentral	außerhalb	ja	60 / 59 (5,88)	Kanada / USA	Lehrpersonal	Stress, Blutdruck, Herzrate, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Absentismus, Burnout
Sakuma et al. 2012	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	passiv	2 (1,75)	analog	ortsunabhängig	k. A.	empfohlen	67 / 31 (16,33)	Japan	Ärztinnen/Ärzte	Schmerz
Schroeder et al. 2018	<i>MBSR modifiziert</i>	Warteliste	1 (13)	analog	k. A.	k. A.	empfohlen	16 / 17 (12,12)	USA	Beschäftigte (Gesundheitswesen)	Mitgefühl, Stress, Achtsamkeit, Resilienz, Burnout
Shapiro et al. 2005	<i>MBSR</i>	Warteliste	8 (16)	analog	k. A.	außerhalb	ja	18 / 20 (26,32)	USA	Beschäftigte (Gesundheitswesen)	Mentale Gesundheit, Stress, Selbstmitgefühl, Lebenszufriedenheit, Burnout
Shonin et al. 2014	<i>Meditation</i>	aktiv	8 (13,67)	analog	zentral	k. A.	empfohlen	76 / 76 (12,50)	UK	Beschäftigte (Mittleres Management)	Depression, Stress, Arbeitszufriedenheit
Singh et al. 2016	<i>Multimodales Programm</i>	aktiv	10 (56)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	39 / 38 (2,60)	USA	Pflegepersonal	Stress
Singh et al. 2020	<i>Multimodales Programm</i>	aktiv	10 (56)	analog	k. A.	k. A.	ja	60 / 63 (5,69)	USA	Pflegepersonal	Stress, Burnout
Smith et al. 2020	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	Warteliste	4 (0,63)	digital	am Arbeitsplatz	während	empfohlen	107 / 108 (21,40)	USA	Beschäftigte (Tech-Unternehmen)	Affekt, Angst, Stress, Mentale Gesundheit, Stress
Sood et al. 2011	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	8 (1,5)	analog	k. A.	k. A.	ja	20 / 20 (20,00)	USA	Ärztinnen/Ärzte	Angst, Stress, Resilienz, Lebenszufriedenheit
Sood et al. 2014	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	12 (2)	analog	k. A.	k. A.	ja	13 / 13 (15,38)	USA	Beschäftigte (Radiologie)	Angst, Stress, Achtsamkeit, Resilienz, Lebenszufriedenheit

Sutarto et al. 2012	<i>Atemtraining</i>	aktiv	5 (2,5)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	ja	20 / 20 (10,00)	Malaysia	Beschäftigte (Erzeugung)	Angst, Depression, Stress, Herzratenvariabilität
Tahamsebi et al. 2018	<i>Multimodales Programm</i>	passiv	6 (24)	analog	k. A.	k. A.	nein	15 / 15 (0,00)	Iran	Beschäftigte (Gesundheitswesen)	Depression, Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit
Taylor et al. 2016	<i>Multimodales Programm</i>	Warteliste	9 (36)	analog	k. A.	k. A.	empfohlen	26 / 30 (0,00)	Kanada	Lehrpersonal	Mitgefühl, Verzeihen, Stress
Telles et al. 2012	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	aktiv	1 (0,75)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	nein	70 / 70 (0,00)	Indien	Soldatinnen/Soldaten	Angst
Travis et al. 2018	<i>Meditation</i>	Warteliste	17 (7,5)	analog	zentral	k. A.	ja	48 / 48 (8,33)	USA	Büroangestellte	Angst, Depression
Valley und Stallones 2017	<i>MBSR</i>	Warteliste	8 (27)	analog	k. A.	k. A.	ja	11 / 12 (4,35)	USA	Beschäftigte (Gesundheitswesen)	Achtsamkeit
van Berkel et al. 2014; van Dongen et al. 2016	<i>Multimodales Programm</i>	aktiv	26 (12)	analog	am Arbeitsplatz	außerhalb	ja	129 / 128 (8,56)	Niederlande	Beschäftigte (Forschung)	Mentale Gesundheit, Achtsamkeit, Burnout, Engagement
Versluis et al. 2018	<i>Multimodales Programm</i>	aktiv	4 (0,5)	digital	gemischt	beides	nein	46 / 48 (15,96)	Niederlande	Diverse	Affekt, Angst, Stress, Subjektive Gesundheit, Herzrate, Herzratenvariabilität, Achtsamkeit
Watanabe et al. 2019	<i>MBSR modifiziert</i>	aktiv	13 (2)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	40 / 40 (3,75)	Japan	Pflegepersonal	Angst, Depression, Subjektive Gesundheit, Schlaf, Burnout, Produktivität
Wolever et al. 2012-1	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	aktiv	12 (14)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	96 / 53 (13,42)	USA	Beschäftigte (Versicherungswesen)	Depression, Stress, Blutdruck, Herzratenvariabilität, Schmerz,

											Schlaf, Achtsamkeit, Arbeitszufriedenheit
Wolever et al. 2012-2	<i>Bewegungsorientiertes Programm</i>	aktiv	12 (12)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	90 / 53 (13,99)	USA	Beschäftigte (Versicherungswesen)	Depression, Stress, Blutdruck, Herzratenvariabilität, Schmerz, Schlaf, Achtsamkeit, Arbeitszufriedenheit
Wolever et al. 2012-3	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	aktiv	12 (14)	digital	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	52 / 53 (7,62)	USA	Beschäftigte (Versicherungswesen)	Depression, Stress, Blutdruck, Herzratenvariabilität, Schmerz, Schlaf, Achtsamkeit, Arbeitszufriedenheit
Wolever et al. 2012-4	<i>Achtsamkeitsprogramm</i>	aktiv	12 (14)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	44 / 53 (18,56)	USA	Beschäftigte (Versicherungswesen)	Depression, Stress, Blutdruck, Herzratenvariabilität, Schmerz, Schlaf, Achtsamkeit, Arbeitszufriedenheit
Yang et al. 2018	<i>MBSR modifiziert</i>	aktiv	8 (k. A.)	analog	am Arbeitsplatz	k. A.	empfohlen	50 / 50 (5,00)	China	Psychiatrisches Pflegepersonal	Angst, Depression, Mentale Gesundheit, Stress, Subjektive Gesundheit
Żołnierczyk-Zreda et al. 2016	<i>MBSR</i>	Warteliste	8 (31)	analog	zentral	k. A.	ja	78 / 78 (7,69)	Polen	Beschäftigte (Finanz- und Dienstleistungssektor)	Affekt, Stress, Subjektive Gesundheit, Selbstwirksamkeit, Absentismus
k. A. = keine Angabe, TN = Teilnehmende, IG = Interventionsgruppe, KG = Kontrollgruppe											

Tabelle T2: In Studien verwendete Instrumente mit Kategoriensystem

Grobe Einteilung	Detaillierte Einteilung	Name des Instruments: ggf. Unterskala (ggf. Anzahl der Fragen)	
Physische Gesundheit	Blutdruck	Blood pressure	
		Blood pressure: Diastolic	
		Blood pressure: Systolic	
	Kortisol	Cortisol	
	Herzrate	Heart rate	
	Herzratenvariabilität	HRV	
		HRV: HF	
		HRV: LF	
		HRV: LF neutral	
		HRV: LF recovery	
		HRV: LF stressor	
		HRV: LF/HF	
		HRV: pNN50	
		HRV: RMSSD	
		HRV: RR interval	
		HRV: SDNN	
		Schmerz	Body pain (visual-analogue scale): low back
			Body pain (visual-analogue scale): upper arm or neck
	Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D): average pain		
	Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D): current pain		
	Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D): worst pain		
	Medical Outcomes Study (SF-36): bodily pain		
	Pain		
	Pain (Visual Analog Scale)		
	Roland Morris Disability Questionnaire (RMDQ)		
	Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R): somatization		
	Subjektive physische Gesundheit		General measures of psychological distress: Global Severity Index
		General measures of psychological distress: Positive Symptoms Distress Index1	
		General measures of psychological distress: Total of Positive Symptoms	
		Interpersonal Reactivity Index (IRI): personal distress	
		Kessler Psychological Distress Scale (10)	
		Mood & Anxiety Symptoms Questionnaire-30 (MASQ-30): distress	
		Psychological distress (mix from surveys)	
		Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R)	
		Psychological Distress Manifestations at Work Scale	
		Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R): positive symptom distress index	
		Health Questionnaire (HQ): Intensity of somatic complaints	

		Medical Outcomes Study (SF-12): physical health
		Medical Outcomes Study (SF-36): general health
		Medical Outcomes Study (SF-36): physical functioning
		Medical Outcomes Study (SF-36): role-physical
		Medical Outcomes Study (SF-36): vitality
		Medical Outcomes Study (SF-36): physical health
		Patient Health Questionnaire (9)
		Psychological General Well-Being Index (PGWBI): general health
		Psychological General Well-Being Index (PGWBI): vitality
		Shirom Vigor Scale: cognitive liveliness
		Shirom Vigor Scale: emotional Energy
		Shirom Vigor Scale: physical strength
		Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R): global severity index
		Symptom Checklist-90 (SCL-90)
Psychische Gesundheit	Affekt	Affective Go/No-Go task: Total commissions
		Bad moods at home (percent of time 1-100): self-designed questions
		Bad moods at work (percent of time 1-100): self-designed questions
		Bradburn's Affect Experience Index (AEI): negative affect
		Bradburn's Affect Experience Index (AEI): positive affect
		Explicit affect using ambulatory assessments: negative affect
		Explicit affect using ambulatory assessments: positive affect
		Implicit Positive and Negative Affect Test: implicit positive affect
		Implicit Positive and Negative Affect Test: implicit negative affect
		Positive affect throughout the day
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (10): negative affect
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): negative affect
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): positive affect
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Attentiveness
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Jovial
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): negative affect
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Reduced fatigue
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Reduced fear
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Reduced guilt

		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Reduced hostility
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Reduced sadness
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Reduced shyness
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Self-assured
		Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X): Serenity
		Momentary negative affect: (self-designed, 2)
		Momentary positive affect: (self-designed, 2)
	Angst	Anxiety (visual analog scale)
		Beck Anxiety Inventory
		Brief Symptom Inventory: anxiety
		CDC Healthy Days - Days Anxious (part of CDC HRQOL-14)
		Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS): anxiety
		General Health Questionnaire (GHQ-28): anxiety
		Generalised Anxiety Disorder scale (GAD-7)
		Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)
		Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS): anxiety
		Mood & Anxiety Symptoms Questionnaire-30 (MASQ-30): anxiety
		Profile of Mood States (POMS): Anxiety
		PROMIS: instrument for sleep disturbance (short form): anxiety
		Self-Rating Anxiety Scale
		Smith Anxiety Scale (SAS)
		State-Trait Anxiety Inventory (STAI)
		State-Trait Anxiety Inventory (STAI): state anxiety
		State-Trait Anxiety Inventory (STAI): trait anxiety
		Psychological General Well-Being Index (PGWBI): anxiety
		Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R): anxiety
		Penn State Worry Questionnaire: trait worry
		State worry and stressors: state worry - duration
		State worry and stressors: state worry - frequency
		State worry and stressors: state worry - severity
	Depression	Beck Depression Inventory
		Brief Symptom Inventory: depression
	Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)	
	Depression (Visual Analogue Scale)	
	Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)	
	Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS): depression	

		General Health Questionnaire (GHQ-28): depression	
		Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS): depression	
		Medical Outcomes Study (SF-36): depression	
		Patient Health Questionnaire (9): depression	
		Profile of Mood States (POMS): Depression	
		PROMIS: instrument for sleep disturbance (short form): depression	
		Psychological Distress Manifestation Scale (PDMS): Anxiety-Depression	
		Psychological General Well-Being Index (PGWBI): depressed mood	
		Self-Rating Depression Scale (SDS)	
		Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R): depression	
	Subjektive psychische Gesundheit		Brief Symptom Inventory (BSI)
			Brief Symptom Inventory: global symptoms
			Brief Symptom Inventory: somatization
			CDC Healthy Days - Days in Poor Mental Health (part of CDC HRQOL-14)
			Concise Health Risk Tracking scale (CHRT): suicidal ideation
			Experiences Questionnaire: Decentering
			General Health Questionnaire (GHQ-12): mental health
			Medical Outcomes Study: mental health (5)
			Medical Outcomes Study (SF-12): mental health
			Medical Outcomes Study (SF-36): emotional role functioning
			Medical Outcomes Study (SF-36): emotional well-being
			Medical Outcomes Study (SF-36): mental health
			Psychological General Well-Being Index (PGWBI)
			Psychological Well-Being Manifestations at Work Scale
			Self-Report Questionnaire-20 (SRQ-20)
			Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R): obsessive-compulsive
			Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R): positive symptom total
			Symptom Checklist-90 (SCL-90): positive number
			Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale
		Psychologische Inflexibilität	
			Acceptance and Action Questionnaire-II
			Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ)
	Stress		Calgary Symptoms of Stress Inventory (C-SOSI)
			Demand Control Support Questionnaire (DCSQ): control
			Demand Control Support Questionnaire (DCSQ): demand

	Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS): stress
	Effort-Reward Imbalance questionnaire: work stress
	General stress (self-designed questions)
	Impact of Events Scale-Revised (IES-R)
	Implicit Association Test modified: implicit stress
	Lipp Stress Symptoms Inventory (ISSL): last month
	Lipp Stress Symptoms Inventory (ISSL): last week
	Lipp Stress: Last 24 hSymptoms Inventory (ISSL)
	Nursing Stress Scale
	Occupational Stress Indicator (OSI-2)
	Perceived Stress Scale (PSS)
	Perceived Stress Scale (PSS) (10)
	Perceived Stress Scale (PSS) (14)
	Perceived Stress Scale (PSS): modified to reflect work in schools
	Police Stress Questionnaire (PSQ): operational stressors
	Police Stress Questionnaire (PSQ): organizational stressors
	Psychological Stress Measure (9)
	Questionnaire on Medical Workers' Stress (QMWS)
	Self-reported job stress
	Staff Stressor Questionnaire (SSQ)
	Stress (1)
	Stress (self-designed)
	Stress Adaption Scale (60)
	Uehata Stress Questionnaire (14)
	Work stress (self-designed)
	Work-related stress (self-designed)
	Work-related stress (Visual Analogue Scale)
	Work-Related Stress Indicator Tool (WSIT)
	Work-related stress scale by Lan (2004)
	Cornell Medical Index Health Questionnaires
	Cornell Medical Index Health Questionnaires: emotional distress
	Cornell Medical Index Health Questionnaires: physical distress
	Cornell Medical Index Health Questionnaires: total distress
	General measures of psychological distress: Global Severity Index
	General measures of psychological distress: Positive Symptoms Distress Index1
	General measures of psychological distress: Total of Positive Symptoms
	Interpersonal Reactivity Index (IRI): personal distress
	Kessler Psychological Distress Scale (10)
	Mood & Anxiety Symptoms Questionnaire-30 (MASQ-30): distress

		Psychological distress (mix from surveys)
		Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R)
		Psychological Distress Manifestations at Work Scale
		Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R): positive symptom distress index
Wohlbefinden	Arbeitszufriedenheit	Brayfield-Rothe Scale
		Household Income Labour Dynamics in Australia: job control
		Household Income Labour Dynamics in Australia: job demand/complexity
		Household Income Labour Dynamics in Australia: job security
		Job in General Scale (JIG)
		Job in General Scale (JIG) (short)
		Job satisfaction (1)
		Job satisfaction (Judge, Locke, Durham, and Kluger 1998) (5)
		Job Satisfaction Questionnaire (JSQ)
		Job Satisfaction Scale (2)
		Job Satisfaction Scale: intrinsic job satisfaction
		McCloskey/Mueller Satisfaction Scale (MMSS)
		Satisfaction with work life (self-designed, 5)
		Satisfaction with Work-Family Balance Scale: satisfaction with work-life balance
		Work Limitations Questionnaire (WLQ) (25)
		Work-Family Conflict Scale: strain-based work-family conflict
		Work-Life Conflict Scale (Waumsley, Houston, & Marks 2010) (3)
		Bell Adjustment Inventory: Job
	Lebenszufriedenheit	Assessment of Quality of Life (AQoL-4D)
		Bell Adjustment Inventory: Emotional
		Bell Adjustment Inventory: Health
		Bell Adjustment Inventory: Home
		European Social Survey: Life Satisfaction
		Harmony in Life Scale (HILS)
		Life satisfaction (3)
		Life satisfaction: single-item scale from Lucas and Donnellan (2011)
		Orientation to Life Questionnaire (13)
		Overall quality of life: Linear Analog Self-Assessment Scale (LASA)
		Overall quality of life: Linear Analog Self-Assessment Scale (LASA-12)
		Satisfaction with home life (self-designed questions)
		Satisfaction with life questionnaire: health
		Satisfaction with life questionnaire: quality of life
		Satisfaction With Life Scale (SWLS)
	Subjektives Wohlbefinden	General well-being (self-designed questions)
		Well-being: Visual Analogue Scale
		WHO-Five Well-being Index (WHO5)
Work-related well-being (self-designed)		

		Psychological General Well-Being Index (PGWBI): positive well-being		
Erholung	Entspannung	Measure of Current Status: relax		
		Recovery Experience Questionnaire: detachment from work during off-time		
		Recovery Experience Questionnaire: today's psychological detachment		
		Smith Relaxation States Inventory (SRSI-3): basic relaxation		
		Smith Relaxation States Inventory (SRSI-3): core-mindfulness		
		Smith Relaxation States Inventory (SRSI-3): transcendence		
		Smith Relaxation States Inventory: disposition		
	Schlaf	Insomnia Severity Index (ISI)		
		Jenkins Sleep Scale (JSS): Non-restorative sleep		
		Jenkins Sleep Scale (JSS): Total sleep score		
		Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)		
		Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Sleep disturbances		
		Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Sleep duration		
		Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Sleep efficiency		
		Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Sleep quality		
		Pittsburgh Sleep Quality Index: last night's levels of sleep duration		
		Pittsburgh Sleep Quality Index: last night's levels of sleep quality		
		Pittsburgh Sleep Quality Index: sleep quality and duration		
		PROMIS: instrument for sleep disturbance (short form)		
		Sleep quantity and quality from Kahneman et al. (2004): quality of sleep		
		Sleep quantity and quality from Kahneman et al. (2004): quantity of sleep		
		Sleep (Visual Analog Scale)		
		Sleeping time: mean daily minutes asleep (recorded by Charge2 device)		
		PROMIS: instrument for sleep disturbance (short form): sleep difficulties		
		Sleep quantity and quality from Kahneman et al. (2004): insomnia (7)		
		Selbstreferenz	Achtsamkeit	Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)
				Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) (12)
Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) (7)				
Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (14)				
Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (39)				

		Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) + Mindfulness in Teaching Scale (MTS) (5)
		Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): acting with awareness
		Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): describing
		Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): nonjudging
		Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): nonreacting
		Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): observing
		Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): overall
		Five Facet Mindfulness Questionnaire Short form (FFMQ-SF): acting with awareness
		Five Facet Mindfulness Questionnaire Short form (FFMQ-SF): describing
		Five Facet Mindfulness Questionnaire Short form (FFMQ-SF): non-judging
		Five Facet Mindfulness Questionnaire Short form (FFMQ-SF): non-reacting
		Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFM)
		Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)
		Kentucky Inventory of Mindfulness Skills-Short Version (KIMS)
		Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
		Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): state
		Toronto Mindfulness Scale (TMS)
	Resilienz	Block Ego-Resilience scale (10)
		Brief Resilience Scale (BRS)
		Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)
		Resilience Scale (14)
		Resilience short scale (8) (Soucek et al. 2015)
	Selbstmitgefühl	Self-Compassion Scale (SCS)
		Self-Compassion Scale (SCS) modified
		Self-Compassion Scale (SCS) short
		Self-Compassion Scale (SCS): common humanity
		Self-Compassion Scale (SCS): isolation
		Self-Compassion Scale (SCS): mindfulness
		Self-Compassion Scale (SCS): over-identification
		Self-Compassion Scale (SCS): self-judgment
		Self-Compassion Scale (SCS): self-kindness
	Selbstwirksamkeit	Caring Efficacy Scale
		Inventory of Positive Psychological Attitudes (IPPA): self-confidence during stress
		Occupational self-efficacy scale (short)
		Self-Efficacy Scale: modified
		Teacher Self-Efficacy Scale
		Performance-based self-esteem scale
		Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Empathie	Mitgefühl	Compassion for Others Scale	
		Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality (MMRS): compassion	
		Santa Clara Brief Compassion Scale (5)	
		Santa Clara Brief Compassion Scale: dispositional compassion	
		Self-Compassion Scale (SCS): shared humanity subscale	
		Interpersonal Reactivity Index (IRI): empathic concern	
		Interpersonal Reactivity Index (IRI): perspective taking	
	Verzeihen	Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality (MMRS): forgiveness	
		Efficacy for Forgiving Others at Work: students	
		Efficacy for Forgiving Others at Work: work colleagues	
		Situation-specific forgiveness	
		Tendency to Forgive scale (TFF) (4)	
	Arbeitsbezogene Faktoren	Absentismus	Absences from work
			Absenteeism
Health-related lost productive time: Absent days			
Health-related lost productive time: Lost days total			
Sickness Absence			
Burnout		Copenhagen Burnout Inventory (CBI)	
		Experience and Evaluation of Work: need for recovery scale (11)	
		Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ES): depersonalization	
		Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ES): emotional exhaustion	
		Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ES): personal accomplishment	
		Maslach Burnout Inventory (MBI)	
		Maslach Burnout Inventory (MBI) (shortened)	
		Maslach Burnout Inventory (MBI): depersonalization	
		Maslach Burnout Inventory (MBI): emotional exhaustion	
		Maslach Burnout Inventory (MBI): personal accomplishment	
		Maslach Burnout Inventory (MBI): professional efficacy	
		Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES)	
		MBI-Human Services Survey (MBI-HSS): depersonalization	
		MBI-Human Services Survey (MBI-HSS): emotional exhaustion	
		MBI-Human Services Survey (MBI-HSS): personal accomplishment	
		Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)	
		Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): emotional exhaustion (4)	

		Professional Quality of Life (ProQOL): burn-out
		Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)
	Engagement	Utrecht Work Engagement Scale (UWES) (17)
		Utrecht Work Engagement Scale (UWES) (9)
		Utrecht Work Engagement Scale (UWES) (9): dedication
		Utrecht Work Engagement Scale (UWES): absorption
		Work Commitment
		Work Engagement
		Company's own productivity measure
	Produktivität	WHO Health and Work Performance Questionnaire (HPQ): absolute presenteeism
		WHO Health and Work Performance Questionnaire (HPQ): relative presenteeism
		Health-related lost productive time: Inefficient days
		One self-designed item on daily productivity
		Productivity (1)

Tabelle T3: Detaillierte Ergebnisse achtsamkeitsbasierter Formate

		MBSR-Kurse		MBSR-Kurse modifiziert		Meditationskurse		Achtsamkeitsprogramme	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Physische und physiologische Parameter der Gesundheit	Blutdruck								
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,50	50%
	<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%
	<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,50	17%
	<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	3,00	100%
	Kortisol								
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	33%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>schwach</i>	0,00	0%	1,00	33%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	33%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>	0,00	0%	3,00	100%	0,00	0%	0,00	0%
	Herzrate								
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
Herzratenvariabilität									
<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,50	50%	
<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,50	50%	
<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,50	50%	0,00	0%	
<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,50	50%	0,00	0%	
<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	3,00	100%	

Psychologische Parameter der Gesundheit	Schmerz	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	2,67	89%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,33	11%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	1,00	100%	1,00	100%	3,00	100%	
		Subjektive physische Gesundheit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
			<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	25%	1,00	50%	2,00	67%
			<i>schwach</i>	1,00	50%	2,00	50%	0,00	0%	0,67	22%
			<i>mittel</i>	1,00	50%	1,00	25%	0,00	0%	0,33	11%
			<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	50%	0,00	0%
			<i>gesamt</i>	2,00	100%	4,00	100%	2,00	100%	3,00	100%
		Affekt	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
			<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,50	12%
			<i>schwach</i>	0,00	0%	1,00	50%	0,00	0%	1,00	25%
			<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	50%	1,00	100%	1,50	37%
			<i>stark</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	25%
			<i>gesamt</i>	1,00	100%	2,00	100%	1,00	100%	4,00	100%
		Angst	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	40%	0,00	0%	1,00	33%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	2,00	40%	1,00	20%	0,00	0%	
		<i>mittel</i>	1,00	100%	0,00	0%	2,00	40%	1,00	33%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	20%	2,00	40%	1,00	33%	
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	5,00	100%	5,00	100%	3,00	100%	
	Depression	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>kein</i>	0,00	0%	3,00	50%	0,00	0%	2,00	29%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	1,00	17%	1,00	17%	3,00	43%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	33%	1,00	17%	1,00	14%	
		<i>stark</i>	1,00	100%	0,00	0%	4,00	67%	1,00	14%	
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	6,00	100%	6,00	100%	7,00	100%	

	Subjektive psychische Gesundheit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,50	17%	1,00	25%	1,50	25%
		<i>schwach</i>	1,00	100%	1,50	50%	1,00	25%	1,50	25%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	17%
		<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	33%	2,00	50%	2,00	33%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	3,00	100%	4,00	100%	6,00	100%
		Psychologische Inflexibilität	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%
		Stress	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	1,00	33%	2,50	23%	1,00	20%	3,33	20%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	4,00	36%	0,00	0%	2,67	16%
		<i>mittel</i>	1,00	33%	3,50	32%	1,00	20%	7,17	42%
		<i>stark</i>	1,00	33%	1,00	9%	3,00	60%	3,83	23%
		<i>gesamt</i>	3,00	100%	11,00	100%	5,00	100%	17,00	100%
	Wohlbefinden	Arbeitszufriedenheit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	33%	1,00	33%	2,67	44%
		<i>schwach</i>	1,00	100%	1,00	33%	1,00	33%	2,50	42%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	33%	0,00	0%	0,83	14%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	3,00	100%	3,00	100%	6,00	100%
		Lebenszufriedenheit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	100%	1,00	100%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>mittel</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	1,00	100%	1,00	100%	2,00	100%

	Subjektives Wohlbefinden	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%
		<i>stark</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	1,00	100%	1,00	100%	0,00	0%
		Erholung	Entspannung	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
<i>kein</i>	0,00			0%	1,00	50%	0,00	0%	0,00	0%
<i>schwach</i>	0,33			33%	1,00	50%	0,00	0%	0,00	0%
<i>mittel</i>	0,00			0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
<i>stark</i>	0,67			67%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
<i>gesamt</i>	1,00			100%	2,00	100%	0,00	0%	0,00	0%
Schlaf	<i>negativ</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>		0,00	0%	1,75	29%	0,00	0%	2,00	40%
	<i>schwach</i>		0,00	0%	2,25	37%	0,00	0%	2,50	50%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	1,50	25%	0,00	0%	0,50	10%
	<i>stark</i>		0,00	0%	0,50	8%	1,00	100%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>		0,00	0%	6,00	100%	1,00	100%	5,00	100%
	Selbstreferenz/-regulation		Achtsamkeit	<i>negativ</i>	0,33	17%	0,00	0%	0,00	0%
<i>kein</i>		0,17		8%	2,78	31%	1,00	50%	4,33	29%
<i>schwach</i>		0,17		8%	3,43	38%	0,00	0%	5,53	37%
<i>mittel</i>		0,00		0%	1,53	17%	1,00	50%	2,60	17%
<i>stark</i>		1,33		67%	1,25	14%	0,00	0%	2,20	15%
<i>gesamt</i>		2,00		100%	9,00	100%	2,00	100%	15,00	100%
Resilienz		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	2,00	67%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	2,00	50%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	50%	0,00	0%	1,00	33%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	4,00	100%	1,00	100%	3,00	100%

Empathie	Selbstmitgefühl		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	50%	0,00	0%	1,00	50%	
			<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,14	7%	
			<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	50%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>stark</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	0,86	43%	
			<i>gesamt</i>	1,00	100%	2,00	100%	0,00	0%	2,00	100%	
		Selbstwirksamkeit		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%
				<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>stark</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>gesamt</i>	1,00	100%	1,00	100%	1,00	100%	0,00	0%
	Arbeitsbezogene Faktoren	Mitgefühl		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
			<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	33%	0,67	67%	0,00	0%	
			<i>schwach</i>	0,00	0%	1,00	33%	0,33	33%	0,00	0%	
			<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	33%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>gesamt</i>	0,00	0%	3,00	100%	1,00	100%	0,00	0%	
		Verzeihen		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%
				<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%
		Absentismus		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
			<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	
			<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>stark</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>gesamt</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	

	Burnout	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	3,33	42%	2,00	40%	0,33	8%
		<i>schwach</i>	1,00	100%	2,33	29%	1,00	20%	1,33	33%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	1,67	21%	1,00	20%	1,33	33%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,67	8%	1,00	20%	1,00	25%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	8,00	100%	5,00	100%	4,00	100%
		Engagement	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%
	<i>schwach</i>		0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>stark</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>		0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	1,00	100%
	Produktivität		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	50%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	1,00	50%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	2,00	100%

Tabelle T4: Detaillierte Ergebnisse achtsamkeitsinformierter Formate

		Atemtrainings		ACT-Formate		Bewegungsorientierte Formate		Multimodale Programme		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Physische und physiologische Parameter der Gesundheit	Blutdruck	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,50	75%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%	0,50	25%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%	2,00	100%
		Kortisol	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%
	<i>schwach</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>stark</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%
	Herzrate		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	2,00	50%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%	2,00	50%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%	4,00	100%
		Herzratenvariabilität	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		0,33	33%	0,00	0%	1,60	53%	1,00	50%
<i>schwach</i>	0,00		0%	0,00	0%	0,76	25%	0,00	0%	
<i>mittel</i>	0,00		0%	0,00	0%	0,14	5%	0,00	0%	
<i>stark</i>	0,67		67%	0,00	0%	0,50	17%	1,00	50%	
<i>gesamt</i>	1,00		100%	0,00	0%	3,00	100%	2,00	100%	

	Schmerz	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	100%	3,00	60%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	20%	0,00	0%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	20%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	1,00	100%	5,00	100%	0,00	0%
		Subjektive physische Gesundheit								
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
	<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,25	45%	1,50	37%	
	<i>schwach</i>	0,00	0%	4,00	80%	1,75	35%	0,50	12%	
	<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	20%	1,00	20%	2,00	50%	
	<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
	<i>gesamt</i>	0,00	0%	5,00	100%	5,00	100%	4,00	100%	
	Psychologische Parameter der Gesundheit	Affekt	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
<i>kein</i>			0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,25	8%
<i>schwach</i>			0,00	0%	0,00	0%	0,10	5%	1,25	42%
<i>mittel</i>			0,00	0%	0,00	0%	0,70	35%	1,25	42%
<i>stark</i>			0,00	0%	0,00	0%	1,20	60%	0,25	8%
<i>gesamt</i>			0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%	3,00	100%
Angst										
<i>negativ</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
<i>kein</i>		0,67	33%	0,00	0%	2,00	50%	1,80	30%	
<i>schwach</i>		1,33	67%	0,00	0%	1,50	37%	1,20	20%	
<i>mittel</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,50	12%	2,00	33%	
<i>stark</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	17%	
<i>gesamt</i>		2,00	100%	0,00	0%	4,00	100%	6,00	100%	
Depression										
<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%		
<i>kein</i>	2,00	100%	0,00	0%	2,00	67%	1,00	50%		
<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%		
<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%	0,00	0%		
<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	50%		
<i>gesamt</i>	2,00	100%	0,00	0%	3,00	100%	2,00	100%		

Wohlbefinden	Subjektive psychische Gesundheit		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	50%	2,00	67%	1,00	100%		
	<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%	0,00	0%		
	<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	50%	0,00	0%	0,00	0%		
	<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%		
	<i>gesamt</i>	0,00	0%	2,00	100%	3,00	100%	1,00	100%		
	Psychologische Inflexibilität		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	50%	0,00	0%	0,00	0%		
	<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%		
	<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	50%	0,00	0%	0,00	0%		
	<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%		
	<i>gesamt</i>	0,00	0%	4,00	100%	1,00	100%	0,00	0%		
	Stress		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	2,00	50%	1,67	42%	1,33	11%	4,00	24%		
	<i>schwach</i>	1,00	25%	1,33	33%	3,50	29%	3,33	20%		
	<i>mittel</i>	0,00	0%	0,67	17%	4,50	37%	3,67	22%		
	<i>stark</i>	1,00	25%	0,33	8%	2,67	22%	6,00	35%		
	<i>gesamt</i>	4,00	100%	4,00	100%	12,00	100%	17,00	100%		
	Arbeitszufriedenheit		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%	0,00	0%		
	<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	2,00	50%		
<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%			
<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	2,00	50%			
<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%	4,00	100%			
Lebenszufriedenheit		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	3,00	50%			
<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,50	50%	1,00	17%			
<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,50	50%	1,00	17%			
<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	17%			
<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	6,00	100%			

Subjektives Wohlbefinden	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%			
	<i>kein</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%			
	<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,67	33%			
	<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,33	67%			
	<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%			
	<i>gesamt</i>	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%	2,00	100%			
	Erholung	Entspannung		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%		
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%		
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%		
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%		
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	1,00	100%		
Schlaf		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%		
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	40%	0,00	0%		
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	40%	2,00	67%		
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%		
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	20%	1,00	33%		
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	5,00	100%	3,00	100%		
Selbstreferenz/-regulation		Achtsamkeit		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
				<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	3,00	30%
			<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	2,00	67%	3,00	30%	
			<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%	2,75	27%	
			<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,25	12%	
			<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	3,00	100%	10,00	100%	
	Resilienz		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%	
			<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	
			<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%	
			<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%	
			<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	3,00	100%	

	Selbstmitgefühl	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%
	Selbstwirksamkeit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	3,00	100%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	33%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%	2,00	67%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	3,00	100%	1,00	100%	3,00	100%
	Empathie	Mitgefühl	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
<i>kein</i>			0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
<i>schwach</i>			0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%
<i>mittel</i>			0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
<i>stark</i>			0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
<i>gesamt</i>			0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%
Verzeihen		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,25	25%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,75	75%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%
Arbeitsbezogene Faktoren	Absentismus	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	50%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	50%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	1,00	100%	0,00	0%	2,00	100%

	Burnout	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,25	8%	0,00	0%	2,33	33%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	2,00	67%	1,33	67%	2,00	29%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,75	25%	0,67	33%	1,67	24%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	14%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	3,00	100%	2,00	100%	7,00	100%
		Engagement	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	3,33	83%
	<i>schwach</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,33	8%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,33	8%
	<i>stark</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>		0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	4,00	100%
	Produktivität		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	0,00	0%	0,00	0%	1,00	100%

Tabelle T5: Detaillierte Ergebnisse digitaler und analoger Formate

		Digital		Analog		
		n	%	n	%	
Physische und physiologische Parameter der Gesundheit	Blutdruck	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	1,00	50%	2,00	33%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	3,50	58%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,50	8%
		<i>stark</i>	1,00	50%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	2,00	100%	6,00	100%
		Kortisol	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		0,00	0%	3,00	60%
	<i>schwach</i>		0,00	0%	1,00	20%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	1,00	20%
	<i>stark</i>		0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>		0,00	0%	5,00	100%
	Herzrate		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	40%
		<i>schwach</i>	1,00	100%	3,00	60%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	5,00	100%
		Herzratenvariabilität	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		1,50	75%	2,93	37%
	<i>schwach</i>		0,50	25%	1,76	22%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	0,64	8%
	<i>stark</i>		0,00	0%	2,67	33%
	<i>gesamt</i>		2,00	100%	8,00	100%

Psychologische Parameter der Gesundheit	Schmerz	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	1,00	100%	6,67	67%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	1,33	13%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	20%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	10,00	100%
	Subjektive physische Gesundheit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	2,00	67%	5,75	26%
		<i>schwach</i>	0,67	22%	9,25	42%
		<i>mittel</i>	0,33	11%	6,00	27%
		<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	5%
		<i>gesamt</i>	3,00	100%	22,00	100%
	Affekt	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,75	19%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	1,75	44%	1,60	18%
		<i>mittel</i>	1,25	31%	4,20	47%
		<i>stark</i>	0,25	6%	3,20	36%
		<i>gesamt</i>	4,00	100%	9,00	100%
	Angst	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	1,80	60%	5,67	25%	
	<i>schwach</i>	1,20	40%	5,83	25%	
	<i>mittel</i>	0,00	0%	6,50	28%	
	<i>stark</i>	0,00	0%	5,00	22%	
	<i>gesamt</i>	3,00	100%	23,00	100%	
Depression	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
	<i>kein</i>	1,00	50%	9,00	36%	
	<i>schwach</i>	1,00	50%	4,00	16%	
	<i>mittel</i>	0,00	0%	5,00	20%	
	<i>stark</i>	0,00	0%	7,00	28%	
	<i>gesamt</i>	2,00	100%	25,00	100%	

Wohlbefinden	Subjektive psychische Gesundheit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>kein</i>	1,50	50%	5,50	32%	
		<i>schwach</i>	1,50	50%	4,50	26%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	12%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	5,00	29%	
		<i>gesamt</i>	3,00	100%	17,00	100%	
		Psychologische Inflexibilität	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
			<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	33%
			<i>schwach</i>	0,00	0%	2,00	33%
			<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	33%
			<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%
			<i>gesamt</i>	0,00	0%	6,00	100%
		Stress	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
			<i>kein</i>	2,33	29%	14,50	22%
			<i>schwach</i>	1,00	12%	14,83	23%
			<i>mittel</i>	3,67	46%	17,83	27%
			<i>stark</i>	1,00	12%	17,83	27%
			<i>gesamt</i>	8,00	100%	65,00	100%
		Arbeitszufriedenheit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
			<i>kein</i>	0,00	0%	6,67	44%
			<i>schwach</i>	3,00	75%	4,50	30%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	1,83	12%	
		<i>stark</i>	1,00	25%	2,00	13%	
		<i>gesamt</i>	4,00	100%	15,00	100%	
	Lebenszufriedenheit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>kein</i>	1,00	100%	4,00	36%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	1,50	14%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	4,50	41%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	9%	
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	11,00	100%	

	Subjektives Wohlbefinden	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	40%	
		<i>schwach</i>	0,67	67%	0,00	0%	
		<i>mittel</i>	0,33	33%	2,00	40%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	20%	
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	5,00	100%	
	Erholung	Entspannung	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
<i>kein</i>			0,00	0%	2,00	50%	
<i>schwach</i>			1,00	100%	1,33	33%	
<i>mittel</i>			0,00	0%	0,00	0%	
<i>stark</i>			0,00	0%	0,67	17%	
<i>gesamt</i>			1,00	100%	4,00	100%	
Schlaf			<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	5,75	32%	
		<i>schwach</i>	2,00	100%	6,75	38%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	11%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	3,50	19%	
		<i>gesamt</i>	2,00	100%	18,00	100%	
		Selbstreferenz/-regulation	Achtsamkeit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,67
<i>kein</i>				4,25	42%	7,03	23%
<i>schwach</i>	3,70			37%	10,43	34%	
<i>mittel</i>	1,60			16%	7,28	23%	
<i>stark</i>	0,45			4%	5,58	18%	
<i>gesamt</i>	10,00			100%	31,00	100%	
Resilienz	<i>negativ</i>			0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>		1,00	33%	2,00	25%	
	<i>schwach</i>		0,00	0%	2,00	25%	
	<i>mittel</i>		1,00	33%	3,00	38%	
	<i>stark</i>		1,00	33%	1,00	13%	
	<i>gesamt</i>		3,00	100%	8,00	100%	

	Selbstmitgefühl	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	33%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,14	2%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	17%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	2,86	48%	
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	6,00	100%	
		Selbstwirksamkeit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>		0,00	0%	3,00	43%	
	<i>schwach</i>		2,00	67%	0,00	0%	
	<i>mittel</i>		0,00	0%	1,00	14%	
	<i>stark</i>		1,00	33%	3,00	43%	
	<i>gesamt</i>		3,00	100%	7,00	100%	
	Empathie		Mitgefühl	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>		0,00	0%	1,67	33%
<i>schwach</i>		0,00		0%	2,33	47%	
<i>mittel</i>		0,00		0%	0,00	0%	
<i>stark</i>		0,00		0%	1,00	20%	
<i>gesamt</i>		0,00		0%	5,00	100%	
Verzeihen		<i>negativ</i>		0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,25	13%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	1,75	88%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	2,00	100%	
		Arbeitsbezogene Faktoren	Absentismus	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
<i>kein</i>				0,00	0%	2,00	40%
<i>schwach</i>	0,00			0%	1,00	20%	
<i>mittel</i>	0,00			0%	1,00	20%	
<i>stark</i>	0,00			0%	1,00	20%	
<i>gesamt</i>	0,00			0%	5,00	100%	

	Burnout	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	8,25	32%
		<i>schwach</i>	2,00	50%	9,00	35%
		<i>mittel</i>	1,00	25%	6,08	23%
		<i>stark</i>	1,00	25%	2,67	10%
		<i>gesamt</i>	4,00	100%	26,00	100%
		Engagement	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		1,00	50%	3,33	83%
	<i>schwach</i>		1,00	50%	0,33	8%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	0,33	8%
	<i>stark</i>		0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>		2,00	100%	4,00	100%
	Produktivität		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	25%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	3,00	75%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	4,00	100%

Tabelle T6: Detaillierte Ergebnisse Mikro- und Makrointerventionen

		Mikro		Makro		
		n	%	n	%	
Physische und physiologische Parameter der Gesundheit	Blutdruck	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	3,00	38%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	3,50	44%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,50	6%
		<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	13%
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	8,00	100%
		Kortisol	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		1,00	100%	2,00	50%
	<i>schwach</i>		0,00	0%	1,00	25%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	1,00	25%
	<i>stark</i>		0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>		1,00	100%	4,00	100%
	Herzrate		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	40%
		<i>schwach</i>	1,00	100%	3,00	60%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	5,00	100%
		Herzratenvariabilität	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		1,33	67%	3,10	39%
	<i>schwach</i>		0,00	0%	2,26	28%
<i>mittel</i>	0,00		0%	0,64	8%	
<i>stark</i>	0,67		33%	2,00	25%	
<i>gesamt</i>	2,00		100%	8,00	100%	

Psychologische Parameter der Gesundheit	Schmerz	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	1,00	100%	6,67	67%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	1,33	13%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	20%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	10,00	100%
		Subjektive physische Gesundheit				
		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	3,00	100%	4,75	22%
		<i>schwach</i>	0,00	0%	9,92	45%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	6,33	29%
		<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	5%
		<i>gesamt</i>	3,00	100%	22,00	100%
		Affekt				
		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,75	25%	0,00	0%
		<i>schwach</i>	1,75	58%	1,60	16%
		<i>mittel</i>	0,25	8%	5,20	52%
		<i>stark</i>	0,25	8%	3,20	32%
	<i>gesamt</i>	3,00	100%	10,00	100%	
	Angst					
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
	<i>kein</i>	2,47	27%	5,00	29%	
	<i>schwach</i>	4,53	50%	2,50	15%	
	<i>mittel</i>	2,00	22%	4,50	26%	
	<i>stark</i>	0,00	0%	5,00	29%	
	<i>gesamt</i>	9,00	100%	17,00	100%	
	Depression					
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
	<i>kein</i>	3,00	75%	7,00	30%	
	<i>schwach</i>	1,00	25%	4,00	17%	
	<i>mittel</i>	0,00	0%	5,00	22%	
	<i>stark</i>	0,00	0%	7,00	30%	
	<i>gesamt</i>	4,00	100%	23,00	100%	

Wohlbefinden	Subjektive psychische Gesundheit				
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	1,00	100%	6,00	32%
	<i>schwach</i>	0,00	0%	6,00	32%
	<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	11%
	<i>stark</i>	0,00	0%	5,00	26%
	<i>gesamt</i>	1,00	100%	19,00	100%
	Psychologisch Inflexibilität				
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	33%
	<i>schwach</i>	0,00	0%	2,00	33%
	<i>mittel</i>	0,00	0%	2,00	33%
	<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>	0,00	0%	6,00	100%
	Stress				
	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>	4,33	48%	12,50	20%
	<i>schwach</i>	2,67	30%	13,17	21%
	<i>mittel</i>	1,00	11%	20,50	32%
	<i>stark</i>	1,00	11%	17,83	28%
	<i>gesamt</i>	9,00	100%	64,00	100%
Arbeitszufriedenheit					
<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
<i>kein</i>	1,00	33%	5,67	35%	
<i>schwach</i>	2,00	67%	5,50	34%	
<i>mittel</i>	0,00	0%	1,83	11%	
<i>stark</i>	0,00	0%	3,00	19%	
<i>gesamt</i>	3,00	100%	16,00	100%	
Lebenszufriedenheit					
<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
<i>kein</i>	3,00	60%	2,00	29%	
<i>schwach</i>	1,00	20%	0,50	7%	
<i>mittel</i>	1,00	20%	3,50	50%	
<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	14%	
<i>gesamt</i>	5,00	100%	7,00	100%	

	Subjektives Wohlbefinden	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>kein</i>	1,00	100%	1,00	20%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,67	13%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	2,33	47%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	1,00	20%	
		<i>gesamt</i>	1,00	100%	5,00	100%	
		Erholung	Entspannung	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
<i>kein</i>	0,00			0%	2,00	67%	
<i>schwach</i>	2,00			100%	0,33	11%	
<i>mittel</i>	0,00			0%	0,00	0%	
<i>stark</i>	0,00			0%	0,67	22%	
<i>gesamt</i>	2,00			100%	3,00	100%	
Schlaf	<i>negativ</i>			0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>		0,00	0%	5,75	32%	
	<i>schwach</i>		2,00	100%	6,75	38%	
	<i>mittel</i>		0,00	0%	2,00	11%	
	<i>stark</i>		0,00	0%	3,50	19%	
	<i>gesamt</i>		2,00	100%	18,00	100%	
	Selbstreferenz/-regulation		Achtsamkeit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,67
<i>kein</i>				3,00	37%	8,28	25%
<i>schwach</i>		3,00		37%	11,13	34%	
<i>mittel</i>		1,00		12%	7,88	24%	
<i>stark</i>		1,00		12%	5,03	15%	
<i>gesamt</i>		8,00		100%	33,00	100%	
Resilienz		<i>negativ</i>		0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	2,00	67%	1,00	13%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	2,00	25%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	4,00	50%	
		<i>stark</i>	1,00	33%	1,00	13%	
		<i>gesamt</i>	3,00	100%	8,00	100%	

	Selbstmitgefühl	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>kein</i>	0,00	0%	2,00	33%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,14	2%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	1,00	17%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	2,86	48%	
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	6,00	100%	
		Selbstwirksamkeit	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
	<i>kein</i>		0,00	0%	3,00	38%	
	<i>schwach</i>		2,00	100%	0,00	0%	
	<i>mittel</i>		0,00	0%	1,00	13%	
	<i>stark</i>		0,00	0%	4,00	50%	
	<i>gesamt</i>		2,00	100%	8,00	100%	
	Empathie		Mitgefühl	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>		0,00	0%	1,67	33%
<i>schwach</i>		0,00		0%	2,33	47%	
<i>mittel</i>		0,00		0%	0,00	0%	
<i>stark</i>		0,00		0%	1,00	20%	
<i>gesamt</i>		0,00		0%	5,00	100%	
Verzeihen		<i>negativ</i>		0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>schwach</i>	0,00	0%	0,25	13%	
		<i>mittel</i>	0,00	0%	1,75	88%	
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%	
		<i>gesamt</i>	0,00	0%	2,00	100%	
		Arbeitsbezogene Faktoren	Absentismus	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
<i>kein</i>				0,00	0%	2,00	40%
<i>schwach</i>	0,00			0%	1,00	20%	
<i>mittel</i>	0,00			0%	1,00	20%	
<i>stark</i>	0,00			0%	1,00	20%	
<i>gesamt</i>	0,00			0%	5,00	100%	

	Burnout	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>kein</i>	0,67	17%	7,58	29%
		<i>schwach</i>	2,00	50%	9,00	35%
		<i>mittel</i>	1,00	25%	6,08	23%
		<i>stark</i>	0,33	8%	3,33	13%
		<i>gesamt</i>	4,00	100%	26,00	100%
		Engagement	<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
	<i>kein</i>		1,00	50%	3,33	83%
	<i>schwach</i>		1,00	50%	0,33	8%
	<i>mittel</i>		0,00	0%	0,33	8%
	<i>stark</i>		0,00	0%	0,00	0%
	<i>gesamt</i>		2,00	100%	4,00	100%
	Produktivität		<i>negativ</i>	0,00	0%	0,00
		<i>kein</i>	0,00	0%	1,00	50%
		<i>schwach</i>	2,00	100%	1,00	50%
		<i>mittel</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>stark</i>	0,00	0%	0,00	0%
		<i>gesamt</i>	2,00	100%	2,00	100%