

verteilung bei den Skalen zur Erfassung der Achtsamkeit (CHIME, $p = .03$), des Mitgefühls (SCS-D, $p < .00$), der emotionalen Kompetenz (SEK-27, $p = .04$), der Selbstreflexion (SRIS, $p < .00$, der Offenheit (OP, $p = .01$), der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE, $p = .01$) sowie des Engagements für das Studium (UWES, $p = .02$) vorlagen. Da die Stichprobe ausreichend groß ist ($n \geq 50$), garantiert das zentrale Grenzwerttheorem die Normalität der Mittelwertverteilung (vgl. Bortz/Schuster 2016: 85).

7.5 Ergebnisse in Bezug auf die Hypothesen

Die unter Abschnitt 1.3 aufgelisteten Hypothesen werden in weiterer Folge in drei Abschnitten mit Hilfe der statistischen Verfahren überprüft. Zu Beginn erfolgt der Vergleich zwischen Trainingsgruppe und Kontrollgruppe. Dabei wird untersucht, ob es einen Interaktionseffekt hinsichtlich der neun Variablen und der Gruppenzugehörigkeit über die Zeit hinweg gibt. Im zweiten Teil werden die Hypothesen überprüft, die zum Messzeitpunkt T2 einen Unterschied zwischen Trainingsgruppe und Kontrollgruppe annehmen (siehe Abschnitt 7.5.2). Im Abschnitt 7.5.3 werden die Hypothesen hinsichtlich des Innersubjektvergleichs der Trainingsgruppe zwischen T1 und T2 behandelt.

7.5.1 Vergleich zwischen Trainingsgruppe und Kontrollgruppe über die Zeit hinweg

In diesem Abschnitt werden die Hypothesen eins bis neun (siehe Abschnitt 1.3.2) getestet. Dazu wird überprüft, ob es zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe über die Zeit hinweg eine Veränderung hinsichtlich der Mittelwerte der ausgewählten Variablen gibt. Ein Überblick über alle Variablen wird in Tabelle 27 präsentiert.

Tabelle 27: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für die neun Variablen der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Variable	Gruppe	T1		T2		F	df	p	corr. p	η^2 partiell	d _{Morris}
		M	SD	M	SD						
CHI-ME	TG	3.91	.51	4.07	.50	3.41	1,143	.067	.469	.023	0.26
	KG	4.02	.55	4.04	.51						
SCS-D	TG	3.02	.77	3.28	.68	3.96	1,143	.048*	.384	.027	0.25
	KG	3.17	.76	3.24	.75						
SEK	TG	2.67	.46	2.77	.45	2.641	1,143	.106	.636	.018	0.16
	KG	2.83	.52	2.85	.51						
GALS	TG	1.28	.47	1.31	.43	1.64	1,143	.203	.999	.011	0.16
	KG	1.39	.52	1.33	.45						
SRIS	TG	4.25	.61	4.33	.60	.01	1,143	.922	.999	.000	0.01
	KG	4.26	.65	4.33	.60						
OP	TG	2.78	.56	2.86	.52	2.159	1,143	.430	.999	.004	0.11
	KG	2.80	.52	2.82	.56						
SWE	TG	2.88	.43	2.98	.39	0.853	1,143	.357	.999	.006	0.12
	KG	3.04	.39	3.09	.37						
UCTS	TG	3.22	.72	3.41	.67	4.33	1,143	.039*	.351	.029	0.26
	KG	3.38	.76	3.38	.74						
UWES	TG	3.46	1.07	3.41	1.03	.004	1,143	.950	.999	.000	0.01
	KG	3.59	1.19	3.53	1.07						

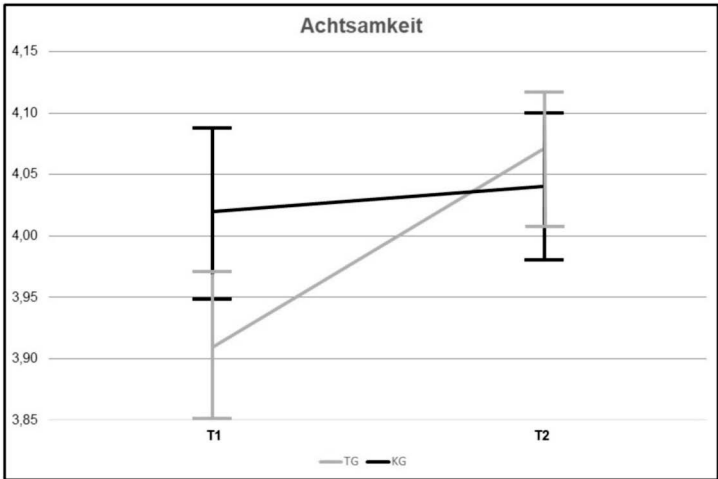
Achtsamkeit

Hinsichtlich der selbstberichteten Achtsamkeit gibt es keine signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = 3.41$, $corr. p = .469$. Die berichteten Mittelwerte und die grafische Darstellung deuten zwar auf eine Veränderung hin. Zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe gab es über die Zeit hinweg aber bezüglich der selbstberichteten Achtsamkeit keine statistisch signifikante Veränderung.

Tabelle 28: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für die selbstberichtete Achtsamkeit der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Va- riable		T1		T2						
	Gruppe	M	SD	M	SD	F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d_{Morris}
CHIME	TG	3.91	.51	4.07	.50	3.41	1,143	.469	.023	0.26
	KG	4.02	.55	4.04	.51					

Abbildung 41: Das Liniendiagramm illustriert, wie sich die selbstberichtete Achtsamkeit über die zwei Messzeitpunkte in der Trainingsgruppe (hellgrau) und der Kontrollgruppe (dunkelgrau) verändert. Die y-Achse entspricht dem erreichten Skalenmittelwert. Als Fehlerbalken sind die Standardabweichungen dargestellt.



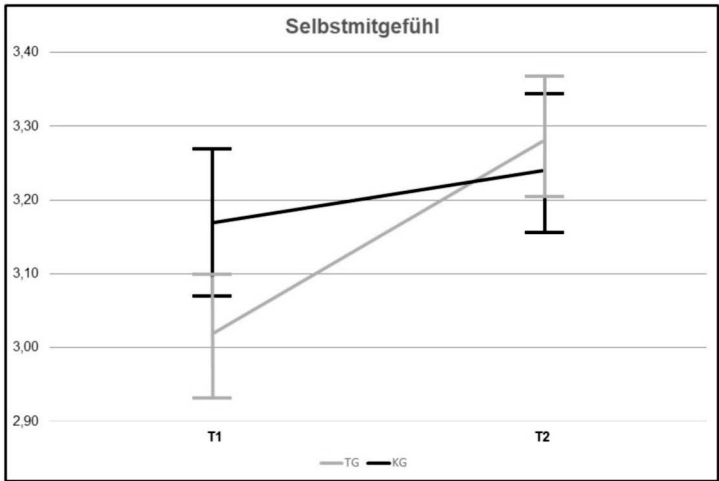
Selbstmitgefühl

Hinsichtlich des selbstberichteten Selbstmitgefühls gibt es keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = 3.96$, $corr. p = .384$, partielles $\eta^2 = .027$. Die Überprüfung der einfachen Haupteffekte des Zwischen-subjektfaktors zeigt, dass es zwischen den beiden Gruppen weder zum Messzeitpunkt T1 $F(1,143) = 1.42$, $p = .236$ noch zum Messzeitpunkt T2 $F(1,143) = .099$, $p = .753$ einen signifikanten Unterschied gibt. Ein Blick auf die einfachen Haupteffekte des Innersubjektfaktors zeigt, dass es bei der Trainingsgruppe für die Mittelwerte des selbstberichteten Selbstmitgefühls zwischen T1 und T2 jedoch einen signifikanten Unterschied gibt $F(1,85) = 16.33$, $p < .000$. Die Effektstärke liegt mit $d = 0.44$ im kleinen bis mittleren Bereich. Für die Kontrollgruppe kann ein solcher Effekt nicht berichtet werden $F(1,58) = .177$, $p = .675$, $d = 0.14$.

Tabelle 29: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für das selbstberichtete Selbstmitgefühl der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Variable		T1		T2		F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d_{Morris}
	Gruppe	M	SD	M	SD					
SCS-D	TG	3.02	.77	3.28	.68	3.96	1,143	.384	.027	0.25
	KG	3.17	.76	3.24	.75					

Abbildung 42: Selbstmitgefühl der Trainingsgruppe (hellgrau) und Kontrollgruppe (dunkelgrau) zu T1 und T2



Emotionale Kompetenzen

Hinsichtlich der Selbsteinschätzung zu emotionalen Kompetenzen gibt es keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = 2.641$, $corr. p = .636$, partielles $\eta^2 = .027$. Zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe gab es über die Zeit hinweg bezüglich der Selbsteinschätzung zu emotionalen Kompetenzen keine statistisch signifikante Veränderung.

Tabelle 30: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für die Selbsteinschätzung zur emotionalen Kompetenz der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Variable		T1		T2		F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d_{Morris}
Gruppe		M	SD	M	SD					
SEK	TG	2.67	.46	2.77	.45	2.641	1,143	.636	.018	.016
	KG	2.83	.52	2.85	.51					

Abbildung 43: Emotionale Kompetenzen der Trainingsgruppe (hellgrau) und Kontrollgruppe (dunkelgrau) zu T1 und T2



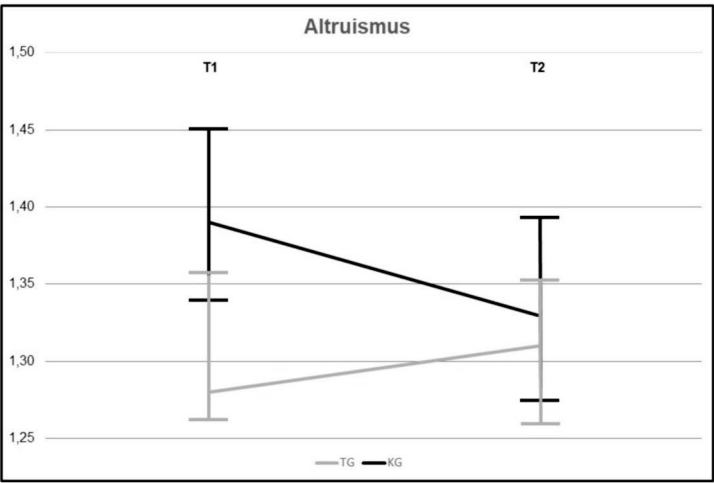
Altruismus

Hinsichtlich der Selbsteinschätzung von Altruismus gibt es keine signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = 1.64$, $corr. p = .999$. Zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe gab es über die Zeit hinweg bezüglich der Selbsteinschätzung von Altruismus keine statistisch signifikante Veränderung.

Tabelle 31: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für den selbstberichteten Altruismus der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59)

Variable		T1		T2		F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d_{Morris}
	Gruppe	M	SD	M	SD					
GALS	TG	1.28	.47	1.31	.43	1.64	1,143	.999	.011	0.16
	KG	1.39	.52	1.33	.45					

Abbildung 44: Altruismus der Trainingsgruppe (hellgrau) und Kontrollgruppe (dunkelgrau) zu T1 und T2



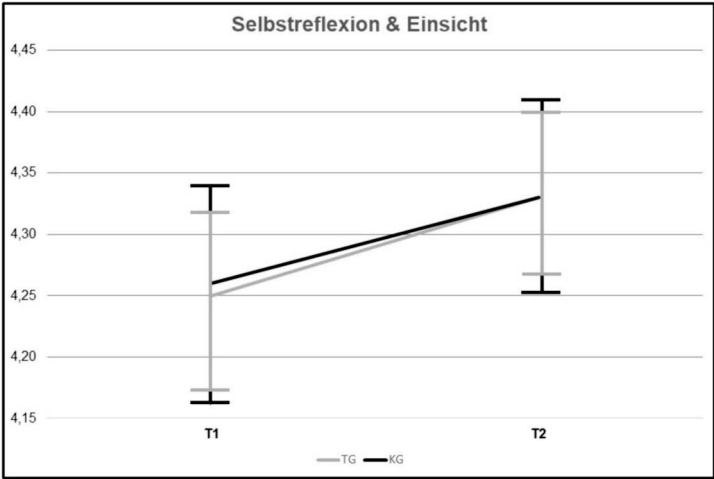
Selbstreflexion und Einsicht

Für die selbstberichtete Fähigkeit zur Selbstreflexion und Einsicht gibt es keine signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = .01$, *corr. p* = .999. Die berichteten Mittelwerte und die grafische Darstellung deuten zwar auf eine Veränderung hin. Zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe gab es über die Zeit hinweg aber bezüglich der selbstberichteten Fähigkeit zur Selbstreflexion keine statistisch signifikante Veränderung.

Tabelle 32: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für die selbstberichtete Fähigkeit zur Selbstreflexion und Einsicht der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59)

Variable		T1		T2		F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d_{Morris}
	Gruppe	M	SD	M	SD					
SRIS	TG	4.25	.61	4.33	.60	.01	1,143	.999	.000	0.01
	KG	4.26	.65	4.33	.60					

Abbildung 45: Selbstreflexion der Trainingsgruppe (hellgrau) und Kontrollgruppe (dunkelgrau) zu T1 und T2



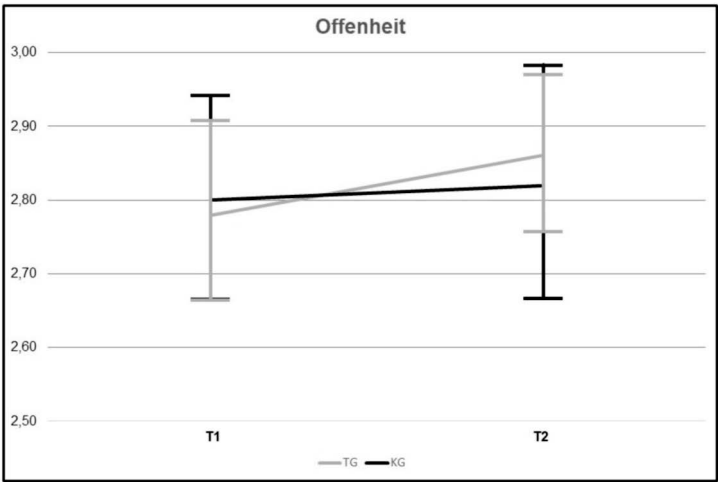
Offenheit

Hinsichtlich der selbstberichteten Offenheit für Erfahrungen gibt es keine signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = 2.159$, *corr. p* = .999. Zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe gab es über die Zeit hinweg bezüglich der selbstberichteten Offenheit für Erfahrungen keine statistisch signifikante Veränderung.

Tabelle 33: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für die selbstberichtete Offenheit für Erfahrungen der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Variable		T1		T2		F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d _{Morris}
Gruppe		M	SD	M	SD					
OP	TG	2.78	.56	2.86	.52	2.159	1,143	.999	.004	0.11
	KG	2.80	.52	2.82	.56					

Abbildung 46: Offenheit für Erfahrungen der Trainingsgruppe (hellgrau) und Kontrollgruppe (dunkelgrau) zu T1 und T2



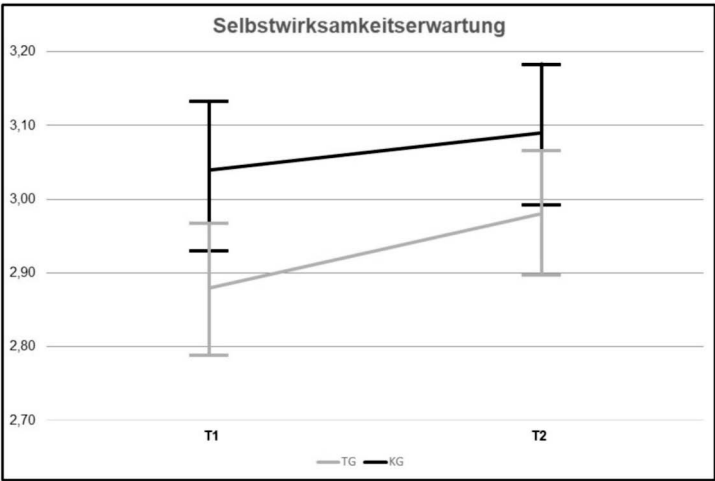
Selbstwirksamkeitserwartung

Hinsichtlich der Selbstwirksamkeitserwartung gibt es keine signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = 0.853$, *corr. p* = .999. Zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe gab es über die Zeit hinweg bezüglich der Selbstwirksamkeitserwartung keine statistisch signifikante Veränderung.

Tabelle 34: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für die Selbstwirksamkeitserwartung der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Variable		T1		T2		F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d_{Morris}
Gruppe		M	SD	M	SD					
SWE	TG	2.88	.43	2.98	.39	0.853	1,143	.999	.006	.012
	KG	3.04	.39	3.09	.37					

Abbildung 47: Selbstwirksamkeitserwartung der Trainingsgruppe (hellgrau) und Kontrollgruppe (dunkelgrau) zu T1 und T2



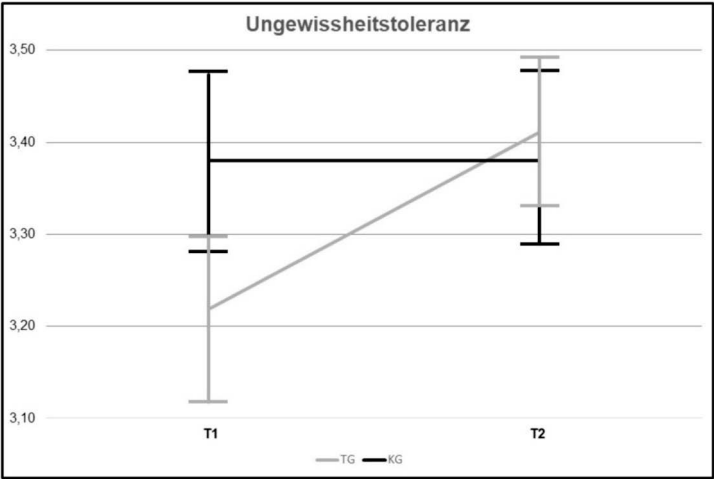
Ungewissheitstoleranz

Hinsichtlich der selbstberichteten Ungewissheitstoleranz gibt es keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = 4.33$, $corr. p = .351$, partielles $\eta^2 = .029$. Die Überprüfung der einfachen Haupteffekte des Zwischensubjektfaktors zeigt, dass es zwischen den beiden Gruppen weder zum Messzeitpunkt T1 $F(1,143) = 1.69$, $p = .196$ noch zum Messzeitpunkt T2 $F(1,143) = .067$, $p = .795$ einen signifikanten Unterschied gibt. Ein Blick auf die einfachen Haupteffekte des Innersubjektfaktors zeigt, dass es bei der Trainingsgruppe für die Mittelwerte der selbstberichteten Ungewissheitstoleranz zwischen T1 und T2 jedoch einen signifikanten Unterschied gibt $F(1,85) = 11.125$, $p = .001$. Die Effektstärke liegt mit $d_{Morris} = 0.36$ im kleinen Bereich. Für die Kontrollgruppe kann ein solcher Effekt nicht berichtet werden $F(1,58) = .004$, $p = .953$, $d = 0.01$.

Tabelle 35: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für die selbstberichtete Ungewissheitstoleranz der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Variable		T1		T2		F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d_{Morris}
Gruppe		M	SD	M	SD					
UGTS	TG	3.22	.72	3.41	.67	4.33	1,143	.351	.029	0.26
	KG	3.38	.76	3.38	.74					

Abbildung 48: Ungewissheitstoleranz Trainingsgruppe (hellgrau) und Kontrollgruppe (dunkelgrau) zu T1 und T2



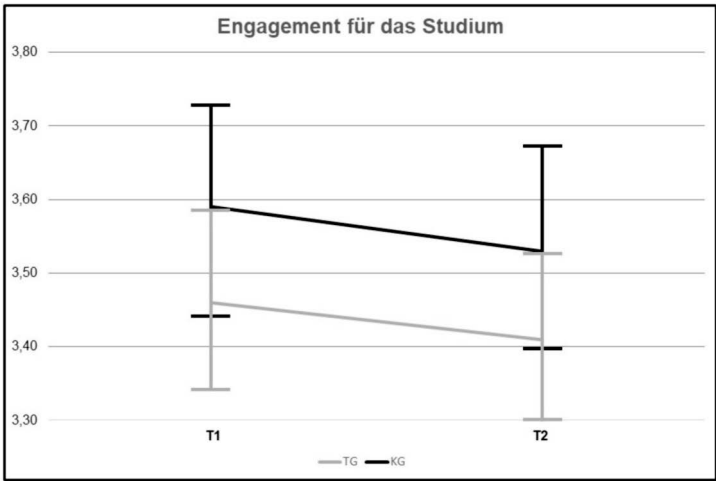
Engagement für das Studium

Für das selbstberichtete Engagement für das Studium gibt es keine signifikante Interaktion zwischen der Zeit und den Untersuchungsgruppen, $F(1,143) = .004$, $corr. p = .999$. Die berichteten Mittelwerte und die grafische Darstellung deuten zwar auf eine Veränderung innerhalb der einzelnen Gruppe hin. Zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe gab es über die Zeit hinweg aber bezüglich des selbstberichteten Engagements für das Studium keine statistisch signifikante Veränderung.

Tabelle 36: Überprüfung des Interaktionseffekts (Zeit x Gruppe) für das selbstberichtete Engagement für das Studium der gepoolten Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Variable	T1		T2		F	df	corr. p	η^2_{partiell}	d_{Morris}
	Gruppe	M	SD	M	SD				
UWES	TG	3.46	1.07	3.41	1.03	.004	1,143	.999	.000
	KG	3.59	1.19	3.53	1.07				

Abbildung 49: Engagement für das Studium Trainingsgruppe (hellgrau) und Kontrollgruppe (dunkelgrau) zu T1 und T2



7.5.2 Vergleich zwischen Trainingsgruppe und Kontrollgruppe zum Messzeitpunkt T2

Für einen konkreten Vergleich der beiden Gruppen zum Zeitpunkt nach der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung wird im folgenden Abschnitt überprüft, ob sich die Trainingsgruppe und Kontrollgruppe zum Messzeitpunkt T2 hinsichtlich der Mittelwerte der ausgewählten Variablen unterscheiden.

Tabelle 37: Vergleich der Trainingsgruppe und Kontrollgruppe hinsichtlich der Mittelwerte der abhängigen Variablen zum Messzeitpunkt T2 mittels T-Test für abhängige Stichproben

Variable	TG (n = 86)		KG (n= 59)		p-Wert
	M	SD	M	SD	
CHIME	4.07	.50	4.03	.51	.730
SCS-D	3.28	.68	3.24	.75	.758
SEK-27	2.77	.45	2.86	.50	.280
GALS	1.31	.43	1.33	.45	.716
SRSI	4.33	.60	4.33	.60	.979
OP	2.86	.52	2.82	.61	.730
SWE	2.98	.39	3.09	.37	.085
UGTS	3.41	.67	3.38	.74	.795
UWES	3.41	1.03	3.53	1.07	.799

TG (Trainingsgruppe), KG (Kontrollgruppe), CHIME (Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences), SCS-D (Self-Compassion Scale), SEK-27 (Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen), GALS (Generative Altruism Scale), SRSI (Self-Reflection and Insight Scale), OP (Offenheitsskala des NEO-Fünf-Faktoren-Inventars), SWE (Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung), UGTS (Ungewissheitstoleranzskala), UWES (Utrecht Work Engagement Scale für Studierende)

Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe hinsichtlich der ausgewählten Variablen zum Messzeitpunkt T2. Ebenso gibt es bei den Achtsamkeitssubskalen keinen signifikanten Unterschied zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe zum Messzeitpunkt T2. Lediglich die Subskala Gewahrsein (CHIME-GEW, $t(122.02) = 1.952$, $p = .053$) ist nahe am Signifikanzniveau. Auch bei den Subskalen der Self-Reflection and Insight Scale gibt es für SR Self-reflection und IN Insight keinen signifikanten Unterschied zwischen der Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe zum Messzeitpunkt T2.

Tabelle 38: Vergleich der Trainingsgruppe und Kontrollgruppe hinsichtlich der Mittelwerte der Achtsamkeitssubskalen zum Messzeitpunkt T2 mittels T-Test für abhängige Stichproben

Variable	TG (n = 86)		KG (n= 59)		p-Wert
	M	SD	M	SD	
CHIME GEW	41.01	6.28	38.90	6.49	.053
CHIME BWH	15.48	3.29	15.81	3.29	.546
CHIME ANN	18.71	5.21	18.69	5.77	.988
CHIME DEZ	22.20	4.07	23.03	5.00	.289
CHIME OFF	13.94	3.75	14.08	3.54	.816

CHIME REL	17.83	2.92	17.86	2.71	.935
CHIME EIN	21.31	3.97	21.00	4.36	.660

CHIME (Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences) setzt sich zusammen aus den sieben Subskalen* GEW (Gewahrsein), BWH (Bewusstes Handeln), ANN/Annehmende Haltung), DEZ (Dezentrierte Orientierung), OFF (Offene Haltung), REL (Relativierung), EIN (Einsichtsvolles Verstehen).

Tabelle 39: Vergleich der Trainingsgruppe und Kontrollgruppe hinsichtlich der Mittelwerte der Subskalen der Skala Fähigkeit zur Selbstreflexion und Einsicht zum Messzeitpunkt T2 mittels T-Test für abhängige Stichproben

Variable	TG (n = 86)		KG (n= 59)		p-Wert
	M	SD	M	SD	
SRIS SR	54.00	9.62	53.66	10.07	.838
SRIS IN	32.66	4.34	32.95	5.26	.731

SRIS (Self-Reflection and Insight Scale) setzt sich aus zwei Subskalen zusammen: SR (Self-reflection) und IN (Insight)

7.5.3 Prä-Post-Vergleich der Trainingsgruppe

In diesem Abschnitt werden die Hypothesen eins bis neun (H10 bis H18), die sich auf den Innersubjektvergleich der Trainingsgruppe beziehen (siehe Abschnitt 1.3.2), getestet. Dazu wird überprüft, ob sich die Werte der Trainingsgruppe hinsichtlich der ausgewählten Variablen von T1 (vor der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung) zu T2 (nach der Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung) verändert haben.

Achtsamkeit

Mit dem *Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences* (CHIME) wurde überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung der selbstberichteten Achtsamkeit geführt hat (siehe Abschnitt 1.3.2). Die deskriptive Statistik zeigt, dass es bei der Trainingsgruppe zu einer Zunahme des selbstberichteten Achtsamkeitswerts gekommen ist. Die Trainingsgruppe hat zum Messzeitpunkt T2 auch nach der Bonferroni-Holm-Korrektur einen signifikant höheren Wert als zum Messzeitpunkt T1 (CHIME, $t(85) = 3.21$, *corr.* $p = .032$). Die Effektstärke liegt bei $d_z = 0.35$.

Tabelle 40: Erfassung der selbstberichteten Achtsamkeit – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59),

Variable		T1			T2			p	corr. p
Gruppe		M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
CHIME	TG	3.91	.51	3.89	4.07	.50	4.09	.002*	.032*
	KG	4.02	.55	4.03	4.04	.51	4.03	.726	.999

Für die Subskalen zeigt die deskriptive Statistik, dass bei sechs der sieben Subskalen die Mittelwerte der Trainingsgruppe bei Messzeitpunkt T2 höher sind als bei Messzeitpunkt T1. Für die Subskalen Annehmende Haltung (ANN, $t(85) = 3.05$, $corr. p = .039$, $d_z = 0.33$) und Relativierung (REL, $t(85) = 3.66$, $corr. p = .014$, $d_z = 0.39$) hat die Trainingsgruppe zum Messzeitpunkt T2 auch nach der Bonferroni-Holm-Korrektur einen signifikant höheren Wert als zum Messzeitpunkt T1. Die Effektstärken liegen im kleinen Bereich.

Tabelle 41: Erfassung der sieben Subskalen der selbstberichteten Achtsamkeit – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59)

Variable		T1			T2			p	corr. p
Gruppe		M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
CHIME	TG	39.84	7.11	40.00	41.01	6.28	41.00	.048*	.528
GEW	KG	38.69	7.54	40.00	38.90	6.49	38.00	.802	.999
CHIME	TG	15.12	3.56	15.00	15.47	3.29	15.00	.257	.999
BWH	KG	16.05	3.26	16.00	15.81	3.29	16.00	.551	.999
CHIME	TG	17.22	5.87	17.00	18.71	5.21	18.50	.003*	.039*
ANN	KG	17.81	5.67	17.00	18.69	5.77	19.00	.095	.855
CHIME	TG	21.03	5.16	20.00	22.20	4.07	23.00	.026*	.312
DEZ	KG	22.86	5.17	24.00	23.03	5.00	23.00	.772	.999
CHIME	TG	13.87	3.71	14.00	13.94	3.75	14.00	.866	.999
OFF	KG	14.12	3.67	14.00	14.08	3.54	14.00	.948	.999
CHIME	TG	16.58	2.93	16.50	17.83	2.92	17.00	.000*	.014*
REL	KG	17.71	2.93	17.00	17.86	2.71	18.00	.675	.999

CHIME	TG	20.62	4.13	21.00	21.31	3.97	21.00	.074	.740
EIN	KG	21.08	4.67	21.00	21.00	4.36	22.00	.869	.999

CHIME (Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences) setzt sich zusammen aus den sieben Subskalen: GEW (Gewahrsein), BWH (Bewusstes Handeln), ANN (Annehmende Haltung), DEZ (Dezentrierte Orientierung), OFF (Offene Haltung), REL (Relativierung), EIN (Einsichtsvolles Verstehen).

Selbstmitgefühl

Anhand der deutschen Kurzversion der *Self-Compassion Scale* (SCS) wurde überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung des Selbstmitgefühls geführt hat (siehe Abschnitt 1.3.2). Aus der deskriptiven Statistik lässt sich ablesen, dass es bei der Trainingsgruppe zu einer Zunahme des selbstberichteten Selbstmitgefühls gekommen ist. Die Trainingsgruppe hat zum Messzeitpunkt T2 auch nach der Bonferroni-Holm-Korrektur einen signifikant höheren Wert als zum Messzeitpunkt T1 (SCS-D, $t(85) = 4.04$, $corr. p < .002$). Die Effektstärke liegt mit $d_z = 0.44$ im kleinen bis mittleren Bereich.

Tabelle 42: Erfassung des selbstberichteten Selbstmitgefühls – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n = 59)

Variable		T1			T2			p	corr. p
Gruppe		M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
SCS-D	TG	3.02	.77	3.08	3.28	.68	3.33	.000*	.002*
	KG	3.17	.76	3.33	3.24	.75	3.33	.285	.999

Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen

Durch die *Skala zur Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen* (SEK-27) wurde überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung bei der Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen geführt hat (siehe Abschnitt 1.3.2). Mit Blick auf die deskriptive Statistik lässt sich erkennen, dass es bei der Trainingsgruppe zu einer Zunahme bei der Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen gekommen ist. Die Trainingsgruppe hat zum Messzeitpunkt T2 ohne Alphaadjustierung einen signifikant höheren Wert als zum Messzeitpunkt T1 (SEK-27, $t(85) = 2.16$, $p = .033$). Die Effektstärke liegt bei $d_z = 0.23$ und damit im kleinen Bereich. Nach der Bonferroni-Holm-Korrektur ist dieser Unterschied jedoch nicht mehr signifikant ($corr. p = .462$).

Tabelle 43: Erfassung der Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59)

Variable		T1			T2			p	corr. p
	Gruppe	M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
SEK-27	TG	2.67	.46	2.67	2.77	.45	2.74	.033*	.462
	KG	2.83	.50	2.81	2.86	.50	2.89	.687	.999

Altruismus

Mit Hilfe der deutschen Version der *Generative Altruism Scale (GALS)* wurde die Selbsteinschätzung von Altruismus – als Haltung und Bereitschaft, anderen zu helfen, ohne direkten Nutzen zu erwarten – erfragt und überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung bei der Selbsteinschätzung von Altruismus geführt hat (siehe Abschnitt 1.3.2). Aus der deskriptiven Statistik ist ersichtlich, dass es bei der Trainingsgruppe nur zu einer kleinen Zunahme bei der Selbsteinschätzung von Altruismus gekommen ist. Die Trainingsgruppe hat zum Messzeitpunkt T2 keinen signifikant höheren Wert als zu Messzeitpunkt T1 (GALS, $t(85) = .62$, *corr. p* = .999).

Tabelle 44: Erfassung des selbstberichteten Altruismus – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59)

Variable		T1			T2			p	corr. p
	Gruppe	M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
GALS	TG	1.28	.47	1.27	1.31	.43	1.27	.534	.999
	KG	1.39	.52	1.36	1.33	.45	1.36	.289	.999

Selbstreflexion und Einsicht

Anhand der Self-Reflection and Insight Scale (SRIS) wurde die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Einsicht durch Selbsteinschätzung erhoben und in weiterer Folge überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung bei der Selbsteinschätzung von Selbstreflexion und Einsicht geführt hat. Die deskriptive Statistik zeigt, dass es bei der Trainingsgruppe nur zu einer kleinen Zunahme bei der selbstberichteten Fähigkeit zur Selbstreflexion und Einsicht gekommen ist. Die Trainingsgruppe hat zum Messzeitpunkt T2 keinen signifikant höheren Wert als zum Messzeitpunkt T1 (SRIS, $t(85) = 1.90$, *corr. p* = .793).

Tabelle 45: Erfassung der selbstberichteten Fähigkeit zur Selbstreflexion und Einsicht – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59)

Variable		T1			T2			p	corr. p
Gruppe		M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
SRIS	TG	4.25	.61	4.20	4.33	.60	4.30	.061	.793
	KG	4.26	.65	4.30	4.33	.60	4.25	.325	.999

Aus der deskriptive Statistik der Subskalen ist erkennbar, dass bei der Subskala *Insight* (IN) und *Self-reflection* (SR) die Werte der Trainingsgruppe bei Messzeitpunkt T2 höher sind als bei Messzeitpunkt T1. Jedoch kann für keine der beiden Subskalen ein signifikanter Unterschied zwischen den Werten von T1 und T2 berichtet werden.

Tabelle 46: Erfassung der Subskalen der selbstberichteten Fähigkeit zur Selbstreflexion und Einsicht – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe

Variable		T1			T2			p	corr. p
Gruppe		M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
SRIS	TG	53,44	10,01	53,00	54,00	9,62	53,00	.390	.780
	KG	52,97	10,86	54,00	53,66	10,07	52,00	.522	.780
SRIS	TG	31.57	4.59	31.00	32.66	4.34	32.00	.018	.072
	KG	32.15	5.48	31.00	32.95	5.26	33.00	.244	.732

Offenheit

Die deutsche Version der Offenheitsskala des NEO-Fünf-Faktoren-Inventars (NEO-FFI) wurde verwendet, um nach der Offenheit für Erfahrungen zu fragen. In weiterer Folge wurde überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung bei der selbstberichteten Offenheit für Erfahrungen geführt hat. Aus der deskriptiven Statistik ist ersichtlich, dass es bei der Trainingsgruppe nur zu einer kleinen Zunahme bei der selbstberichteten Offenheit für Erfahrungen gekommen ist. Die Trainingsgruppe hat zum Messzeitpunkt T2 keinen signifikant höheren Wert als zum Messzeitpunkt T1 (OP, t (85) = 1.70, corr. p = .999).

Tabelle 47: Erfassung der selbstberichteten Offenheit für Erfahrungen – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59)

Variable		T1			T2			p	corr. p
	Gruppe	M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
OP	TG	2.78	.56	2.83	2.86	.52	2.83	.093	.999
	KG	2.80	.52	2.83	2.82	.61	2.75	.638	.999

Selbstwirksamkeitserwartung

Die Skala zur Erhebung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) diente zur Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten hinsichtlich der Bewältigung von herausfordernden Situationen. In weiterer Folge wurde überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung bei der selbstberichteten allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung geführt hat. Die deskriptive Statistik zeigt, dass es bei der Trainingsgruppe zu einer Zunahme bei der selbstberichteten allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung gekommen ist. Die Trainingsgruppe hat zum Messzeitpunkt T2 auch nach der Bonferroni-Holm-Korrektur einen leicht signifikant höheren Wert als zum Messzeitpunkt T1 (SWE, t (85) = 3.09, corr. p = .045). Die Effektstärke ($d_z = 0.33$) liegt im kleinen Bereich.

Tabelle 48: Erfassung der selbstberichteten allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG (n = 86) und Kontrollgruppe KG (n= 59)

Variable		T1			T2			p	corr. p
	Gruppe	M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
SWE	TG	2.88	.43	2.90	2.98	.39	3.00	.003*	.045*
	KG	3.04	.39	3.10	3.09	.37	3.10	.183	.999

Ungewissheitstoleranz

Mit Hilfe der der Ungewissheitstoleranzskala (UGTS) wurde durch Selbstbeurteilung der Umgang mit ungewissen Situationen erhoben. In weiterer Folge wurde überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung bei der selbstberichteten Ungewissheitstoleranz geführt hat. Aus der deskriptiven Statistik lässt sich ablesen, dass es bei der Trainingsgruppe zu einer Zunahme bei der selbstberichteten Ungewissheitstoleranz gekommen ist. Die Trainingsgruppe hat zum Messzeitpunkt T2 auch nach der Bonferroni-Holm-Korrektur einen signifikant höheren

Wert als zum Messzeitpunkt T1 (UGTS, $t(85) = 3.34$, $corr. p = .017$). Die Effektstärke ($d_z = 0.36$) liegt im kleinen Bereich.

Tabelle 49: Erfassung der selbstberichteten Ungewissheitstoleranz – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG ($n = 86$) und Kontrollgruppe KG ($n = 59$)

Variable		T1			T2			p	corr. p
Gruppe		M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
UGTS	TG	3.22	.72	3.25	3.41	.67	3.37	.001*	.017*
	KG	3.38	.76	3.38	3.38	.74	3.50	.953	.999

Engagement für das Studium

Die kurze Version der deutschen *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES-9) für Studierende wurde eingesetzt, um das Engagement für das Studium zu erfassen. Anschließend wurde überprüft, ob die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung zu einer erhöhten Ausprägung beim selbstberichteten Engagement für das Studium geführt hat. Die deskriptive Statistik zeigt, dass es bei der Trainingsgruppe zu einer Abnahme bei dem selbstberichteten Engagement für das Studium gekommen ist. Der Wert der Trainingsgruppe zum Messzeitpunkt T2 unterscheidet sich nicht-signifikant vom Wert zum Messzeitpunkt T1 (UWES, $t(85) = .637$, $corr. p = .999$).

Tabelle 50: Erfassung des selbstberichteten Engagements für das Studium – Mittelwerte, Standardabweichungen, Median über alle Messzeitpunkte und Prä-Post-Vergleich für die gepoolte Trainingsgruppe TG ($n = 86$) und Kontrollgruppe KG ($n = 59$)

Variable		T1			T2			p	corr. p
Gruppe		M	SD	Mdn	M	SD	Mdn		
UWES	TG	3.46	1.07	3.50	3.41	1.03	3.44	.526	.999
	KG	3.59	1.19	3.78	3.53	1.07	3.50	.606	.999