

Ergebnisse der Studie „potential@work“

Durchgeführt am Lehrstuhl für Psychologie II (Arbeits- und Organisationspsychologie) der Julius-Maximilians-Universität Würzburg

Studienüberblick

In der unabhängigen Studie wurde das 30-tägige Meditationsprogramm *potential@work* untersucht, das gezielt für den beruflichen Alltag entwickelt wurde. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie das Programm das Wohlbefinden und die Motivation am Arbeitsplatz stärken kann.

Insgesamt nahmen 44 berufstätige Personen an der digitalen Intervention teil. Sie führten über vier Wochen hinweg täglich zwei kurze Meditationen durch – eine morgens und eine abends. Die Auswertung erfolgte auf Basis standardisierter Fragebögen an drei Messzeitpunkten: vor, direkt nach und sechs Wochen nach der Intervention.

Zentrale Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen signifikante positive Veränderungen in mehreren Bereichen:

- **Achtsamkeit:** Die Teilnehmenden berichteten nach dem Programm von einem deutlich erhöhten Maß an Achtsamkeit im Alltag.
- **Arbeitsengagement:** Es zeigten sich signifikante Zuwächse in Motivation, Tatkraft und dem Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein.
- **Wohlbefinden:** Sowohl subjektiver Stress als auch emotionale Erschöpfung gingen signifikant zurück.
- **Schlafqualität:** Die Schlafqualität verbesserte sich messbar.
- **Ressourcen am Arbeitsplatz:** Teilnehmende nahmen ihre Arbeit nach der Intervention als bedeutsamer wahr, fühlten sich sozial stärker unterstützt und empfanden sich als kreativer.
- **Langfristige Effekte:** Sechs Wochen nach Programmende waren die positiven Effekte größtenteils stabil. Zusätzlich zeigte sich hier ein signifikanter Anstieg in der Fähigkeit zum psychologischen Abschalten von der Arbeit – ein zentraler Faktor für erfolgreiche Erholung.

Implikationen

Die Studie liefert empirische Evidenz dafür, dass das kurze, digital durchführbare Meditationsprogramm *potential@work* im Arbeitskontext signifikante Verbesserungen in psychischer Gesundheit, Achtsamkeit und arbeitsbezogener Motivation bewirken kann. Besonders bedeutsam ist die Stabilität der Effekte über einen mehrwöchigen Zeitraum. Das Programm zeigt Potenzial, einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Stärkung psychologischer Ressourcen im Berufsalltag zu leisten.