



Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition)

Gisela Lenzeder

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition)

Gisela Lenzeder

Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition)

Gisela Lenzeder

Diplomarbeit aus dem Jahr 2009 im Fachbereich Psychologie - Klinische u. Gesundheitspsychologie, Psychopathologie, Note: 2, Universität Salzburg (Institut für Psychologie), Sprache: Deutsch, Abstract: Achtsamkeit (mindfulness) - basierend auf buddhistischen Erkenntnissen - wird definiert als absichtsvolle, nicht wertende Aufmerksamkeit auf das bewusste Erleben im gegenwärtigen Moment (Kabat-Zinn; 2003b). In den letzten drei Jahrzehnten wurde Achtsamkeit immer mehr in die empirisch-orientierte klinische wie auch Gesundheitspsychologie einbezogen.

Die vorliegende Arbeit hat den Hintergrund, Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden bei der Normalbevölkerung herzustellen bzw. relevante Studien zu erhärten. Weiters sollen Unterschiede bei Praktizierenden von geistigen Übungen wie auch zwischen Männern und Frauen geprüft werden. Die Daten wurden mittels Fragebogen der zu untersuchenden Konstrukte Achtsamkeit, emotionaler Intelligenz, Lebenszufriedenheit, Selbstwert, Offenheit für Erfahrungen und Gesundheit (psychisch wie körperlich) an einer Stichprobe der Normalbevölkerung (N = 147) erhoben.

Die Hypothesen der Zusammenhänge aller untersuchten Konstrukte haben sich bestätigt. Die Ergebnisse zeigen, dass Achtsamkeit wichtige Verbindungen zu allen untersuchten Konstrukten eingeht, wie sie auch das Wohlbefinden fördert bzw. schützt. Weiters wurden Unterschiede zwischen Praktizierenden von geistigen Übungen wie auch des Geschlechts untersucht. Für AnwenderInnen von geistigen Übungen zeigte sich ein Einfluss der Achtsamkeit auf das Wohlbefinden wie auch emotionaler Intelligenz, Selbstwert und der Offenheit für neue Erfahrungen. Für den bis jetzt beinahe gar nicht untersuchten Bereich der Geschlechterdifferenzen war kein Unterschied zwischen Männern und Frauen zu finden.

Es konnten innerhalb dieser Arbeit nicht alle mit Achtsamkeit zusammenhängenden Konstrukte untersucht werden. Diese Arbeit demonstriert den enormen Umfang des Konstruktes Achtsamkeit mit Wohlbefinden und soll (neue) Hinweise liefern, in welche Richtung die Forschungen zukünftig führen sollen, Achtsamkeit bzw. Wohlbefinden zu steigern.

 [Download Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefind ...pdf](#)

 [Read Online Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefi ...pdf](#)

Download and Read Free Online Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) Gisela Lenzeder

From reader reviews:

Carl Vincent:

Information is provisions for people to get better life, information nowadays can get by anyone from everywhere. The information can be a know-how or any news even a huge concern. What people must be consider if those information which is in the former life are challenging be find than now is taking seriously which one is acceptable to believe or which one typically the resource are convinced. If you get the unstable resource then you understand it as your main information there will be huge disadvantage for you. All those possibilities will not happen in you if you take Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) as your daily resource information.

Timothy Austin:

Reading a reserve can be one of a lot of task that everyone in the world really likes. Do you like reading book so. There are a lot of reasons why people enjoyed. First reading a reserve will give you a lot of new information. When you read a guide you will get new information mainly because book is one of numerous ways to share the information as well as their idea. Second, reading through a book will make you actually more imaginative. When you reading a book especially fiction book the author will bring that you imagine the story how the people do it anything. Third, you can share your knowledge to other individuals. When you read this Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition), you are able to tells your family, friends along with soon about yours publication. Your knowledge can inspire average, make them reading a book.

Willie McCall:

Reading a book being new life style in this season; every people loves to examine a book. When you learn a book you can get a lot of benefit. When you read publications, you can improve your knowledge, since book has a lot of information on it. The information that you will get depend on what sorts of book that you have read. If you want to get information about your examine, you can read education books, but if you act like you want to entertain yourself look for a fiction books, these us novel, comics, as well as soon. The Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) provide you with new experience in examining a book.

Betty Patton:

Many people spending their period by playing outside using friends, fun activity having family or just watching TV the whole day. You can have new activity to invest your whole day by studying a book. Ugh, you think reading a book can actually hard because you have to bring the book everywhere? It ok you can have the e-book, delivering everywhere you want in your Smart phone. Like Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) which is keeping the e-book version. So , why not try out this book? Let's see.

**Download and Read Online Achtsamkeit und ihre Bedeutung für
das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) Gisela
Lenzeder #MXS7FDC2OJR**

Read Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) by Gisela Lenzeder for online ebook

Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) by Gisela Lenzeder Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) by Gisela Lenzeder books to read online.

Online Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) by Gisela Lenzeder ebook PDF download

Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) by Gisela Lenzeder Doc

Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) by Gisela Lenzeder Mobipocket

Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden: Eine explorative Studie (German Edition) by Gisela Lenzeder EPub