

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit möchte ich den Zusammenhang von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit untersuchen. Folgende Hypothese stelle ich auf:

**«Durch regelmässiges Meditieren (MBSR) verbessert sich die Achtsamkeit und die eigene Selbstwirksamkeitserwartung steigert sich.»**

Meine Arbeit soll aus einem Theorieteil bestehen (Konstrukt Achtsamkeit, MBSR, Resilienz und Selbstwirksamkeit).

Danach möchte ich mittels einer Umfrage die Achtsamkeit und die Selbstwirksamkeit vor dem 8-wöchigen MBSR-Kurs und nach dem MBSR-Kurs bei den Teilnehmenden erfassen und dann die Daten vergleichen.

Hierfür habe ich zwei gleiche Umfragen im Unipark erstellt und den standardisierten Fragebogen zur Achtsamkeit (Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit FFA- 30 Items und den Fragebogen zur Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL-10 Items) darin vereint. Die Idee ist, dass die Teilnehmenden einen Fragebogen vor dem MBRS-Kurs (T0) und einen nach dem MBSR- Kurs (T1) ausfüllen. Die Daten sollen dann verglichen und ausgewertet werden. Somit können die individuellen Fragebogen verglichen und im Gesamten ausgewertet werden. Ich erhoffe mir eine grosse Stichprobe (n=100). Die Datenaufnahme (Umfragen) plane ich von November 2020 - März 2021.

Nach der Auswertung der quantitativen Daten soll folgende Fragestellung beantwortet werden:

**«Wie wirkt sich ein achtwöchiger Achtsamkeitskurs (MBSR) bei regelmässiger Meditation auf die Achtsamkeit und die Selbstwirksamkeit einer Person aus?»**