

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1	Einführung in die Thematik .....	2
1.2	Forschungsfrage und Zielsetzung .....	4
1.3	Aufbau der Master-Thesis .....	5
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund und gegenwärtiger Kenntnisstand ....</b>	<b>7</b>
2.1	Aktueller Kenntnisstand zu Stress bei Medizinstudierenden .....	7
2.1.1	Prävalenz von psychischen Erkrankungen bei Medizinstudierenden .....	9
2.1.2	Gesundheitsbezogene Auswirkungen von Stress .....	12
2.2	Spezifische Stressoren im Medizinstudium .....	14
2.2.1	Akademischer Druck und Leistungsanforderungen ....	14
2.2.2	Zeitmanagement und finanzielle Belastungen .....	15
2.2.3	Psychologische und emotionale Belastungen .....	17
2.2.4	Soziale Isolation und zwischenmenschliche Beziehungen .....	19
2.3	Stress – Begleiter der modernen Lebenswelt .....	20
2.3.1	Begriffserklärung und allgemeine Grundlagen .....	21
2.3.2	Theoretische Stressmodelle im Überblick .....	21
2.3.3	Begriffserklärung individuelles Stresserleben .....	23
2.3.4	Stressbewältigung und Verfahren zur Stressreduktion .....	26
2.4	Achtsamkeit .....	27

2.4.1	Begriffserklärung und historische Wurzeln .....	28
2.4.2	Grundlagen der Achtsamkeitspraxis .....	29
2.4.3	Strukturierte Programme der Achtsamkeitspraxis .....	30
2.4.4	Weitere Verfahren zur Stressreduktion .....	32
2.4.5	Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Methoden .....	33
2.5	Zusammenfassung des aktuellen Forschungsstandes .....	35
<b>3</b>	<b>Methodisches Vorgehen</b> .....	39
3.1	Ein- und Ausschlusskriterien .....	39
3.2	Struktur der Suchstrategie .....	41
3.3	Literatursuche und –auswahl .....	43
<b>4</b>	<b>Bewertungskriterien</b> .....	45
<b>5</b>	<b>Ergebnisse der Literaturrecherche</b> .....	47
5.1	Beschreibung der Rahmenbedingungen der inkludierten Studien .....	48
5.2	Beschreibung der Rahmenbedingungen der Interventionen .....	50
5.3	Beschreibung der Studienziele und Outcome-Parameter .....	57
<b>6</b>	<b>Ergebnisse der Studien</b> .....	69
6.1	Befunde im Hinblick auf das individuelle Stresserleben (Tab. 6.1) .....	79
6.2	Befunde im Hinblick auf das Achtsamkeitsempfinden (Tab. 6.2) .....	81
6.3	Befunde im Hinblick auf die Emotionsregulation (Tab. 6.3) .....	83
6.4	Befunde im Hinblick auf Bewältigungsstrategien (Tab. 6.4) .....	84
<b>7</b>	<b>Zusammenfassung der Ergebnisse</b> .....	85
<b>8</b>	<b>Analyse potenzieller Moderator-Variablen</b> .....	91
8.1	Charakteristika der Studien-Teilnehmenden .....	91
8.2	Rahmenbedingungen der Interventionen .....	94
8.3	Teilnahme an den Interventionseinheiten .....	96
<b>9</b>	<b>Bewertung des Bias-Risiko</b> .....	101

<b>10 Diskussion .....</b>	<b>109</b>
10.1 Interpretation und Einordnung der Ergebnisse .....	109
10.2 Limitationen der Studien .....	114
10.3 Methodische Limitationen und Stärken .....	116
<b>11 Fazit und Schlussbetrachtung .....</b>	<b>119</b>
11.1 Handlungsempfehlungen und Ausblick .....	121
11.2 Kernaussagen und Schlussfolgerung .....	123
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>125</b>