
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Einführung in die Thematik	2
1.2	Forschungsfrage und Zielsetzung	4
1.3	Aufbau der Master-Thesis	5
2	Theoretischer Hintergrund und gegenwärtiger Kenntnisstand	7
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
3	Methodisches Vorgehen	39
3.1	Ein- und Ausschlusskriterien	39
3.2	Struktur der Suchstrategie	41
3.3	Literatursuche und –auswahl	43
4	Bewertungskriterien	45
5	Ergebnisse der Literaturrecherche	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
6	Ergebnisse der Studien	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
7	Zusammenfassung der Ergebnisse	85
8	Analyse potenzieller Moderator-Variablen	91
8.1	Charakteristika der Studien-Teilnehmenden	91
8.2	Rahmenbedingungen der Interventionen	94
8.3	Teilnahme an den Interventionseinheiten	96
9	Bewertung des Bias-Risiko	101

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