

## **Entspannung im Arbeitsalltag in der Pflege: Individuelles Online-Training und Trainergeführtes Gruppentraining in Angewandter Entspannung**

Carlo STREHLAU, Linda HILLA, Hanna KISCHE, Katja BEESDO-BAUM

*Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie,  
Technische Universität Dresden, Chemnitzer Str. 46, D-01187 Dresden*

**Kurzfassung:** Um negative Folgen von Stress für Pflege- und Betreuungspersonal am Arbeitsplatz zu reduzieren und langfristig die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Pflegekräfte zu fördern, wird eine im Alltag einsetzbare Entspannungstechnik (Angewandten Entspannung (AE)) vermittelt. Zielgruppe sind Mitarbeitende und Führungskräfte von stationären und ambulanten Pflegediensten in Sachsen und Thüringen. Hierzu wird ein Online-Training und ein Gruppentraining durch geschulte Trainer:innen durchgeführt und in einem nicht-randomisierten Wartekontrollgruppen-Design mit Prä-, Post-, und Follow-up Befragungen evaluiert.

Die AE-Methode ist eine etablierte Copingtechnik, um Stress und Anspannung innerhalb von Sekunden zu reduzieren. Daher scheint es vielversprechend, die AE im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention zu etablieren.

Im Vergleich zur Wartekontrollgruppe erwarten wir eine Abnahme von Stress-/Angst-/Depressions-Symptomen und eine Steigerung des Wohlbefindens in den Trainingsgruppen von der Prä- zur Postmessung, welche auch im Follow-up stabil bleiben. Der Beitrag stellt die Intervention und erste Ergebnisse der Evaluation vor.

**Schlüsselwörter:** betriebliche Gesundheitsförderung, Pflege, Angewandte Entspannung, Online-Training, Gruppentraining



Gesellschaft für  
Arbeitswissenschaft e.V.

## Technologie und Bildung in hybriden Arbeitswelten

68. Kongress der  
Gesellschaft für Arbeitswissenschaft

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Fraunhofer-Institut für Fabrikbetrieb und  
Fabrikautomatisierung IFF, Magdeburg

02. – 04. März 2022

---

## GfA-Press

---

**Bericht zum 68. Arbeitswissenschaftlichen Kongress vom 02. – 04. März 2022**

**Otto-von Guericke-Universität Magdeburg;  
Fraunhofer-Institut für Fabrikbetrieb und -automatisierung IFF, Magdeburg**

Herausgegeben von der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.  
Sankt Augustin: GfA-Press, 2022  
ISBN 978-3-936804-31-7

NE: Gesellschaft für Arbeitswissenschaft: Jahresdokumentation

Als Manuskript zusammengestellt. Diese Jahresdokumentation ist nur in der Geschäftsstelle (s. u.) erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten.

© **GfA-Press, Sankt Augustin**

**Schriftleitung: Prof. Dr. Rolf Ellegast**

im Auftrag der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.

Ohne ausdrückliche Genehmigung der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V. ist es nicht gestattet:

- den Kongressband oder Teile daraus in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) zu vervielfältigen,
- den Kongressband oder Teile daraus in Print- und/oder Nonprint-Medien (Webseiten, Blog, Social Media) zu verbreiten.

Die Verantwortung für die Inhalte der Beiträge tragen alleine die jeweiligen Verfasser; die GfA haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

### **Geschäftsstelle der GfA**

Simone John, Tel.: +49 (0)30 1300-13003

Alte Heerstraße 111, D-53757 Sankt Augustin

[info@gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de](mailto:info@gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de) · [www.gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de](http://www.gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de)

### **Screen design und Umsetzung**

© 2022 fröse multimedia, Frank Fröse

[office@internetkundenservice.de](mailto:office@internetkundenservice.de) · [www.internetkundenservice.de](http://www.internetkundenservice.de)