

**Anonym**

**Empirische Untersuchung über den  
Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und  
Polychronizität**

**Bachelorarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2018 GRIN Verlag  
ISBN: 9783668789975

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/433234>

**Anonym**

# **Empirische Untersuchung über den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Polychronizität**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

# **FOM Hochschule für Oekonomie & Management**

Hochschulzentrum München

## **Bachelor-Thesis**

im Studiengang Betriebswirtschaft & Wirtschaftspsychologie

Zur Erlangung des Grades eines

Bachelor of Science (B.Sc.)

über das Thema

**Empirische Untersuchung über den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Polychronizität**

Abgabedatum: 2018-14-05

## Abstract

Basierend auf den Definitionen von Achtsamkeit und Polychronizität, wird ein Überblick zum Forschungsstand und zu Forschungsentwicklungen gegeben. In der Forschungsfrage wird der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Polychronizität untersucht und mit Hilfe einer Online-Umfrage an Versuchspersonen getestet. Zur Erfassung der beiden Ausprägungen werden in der Online-Umfrage zwei psychologische Testverfahren angewandt: Die „Mindful Attention Awareness Scale“ (MAAS) und die „Inventory of Polychronic Values“ (IPV). Die Stichprobengröße liegt bei 120 Probanden und umfasst Teilnehmer im Alter von 18 bis 72 Jahren. Die heterogene Stichprobe, die mittels verschiedener Online-Kanäle rekrutiert wird, hat keine Einschränkungskriterien bezüglich Bildungsgrad und Erwerbstätigkeit. Die Daten werden in einem Zeitraum von acht Wochen erhoben und anschließend mit der Statistik-Software SPSS ausgewertet. Mit den Mittelwerten der IPV-Items von 3.12 und der MAAS-Items von 3.72 zeigen die Ergebnisse der deskriptiven Statistik eine durchschnittliche Ausprägung der beiden Persönlichkeitseigenschaften. Bei der Reliabilitätsanalyse weist die MAAS mit dem Alpha-Wert .87 und einer Trennschärfe von .52 eine höhere interne Konsistenz als die IPV mit einem Alpha-Wert von .34 und einer Trennschärfe von .16 auf. Der Shapiro-Wilk-Test bestätigt eine Normalverteilung beider Skalen. Da keine signifikanten Korrelationen zwischen den Gruppen wie auch den Extremgruppen festgestellt werden können, kann die Hypothese über den Einfluss der Achtsamkeit auf Polychronizität nicht bestätigt werden. Die Arbeit schließt mit einer Diskussion über die Limitationen und einem Forschungsausblick.

## Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1.</i> Der Achtfache Pfad des Buddhismus (eigene Darstellung nach Anderssen-Reuter, A. & Schulze H., 2017, S. 45).....	11
<i>Abbildung 2.</i> Anwendungsmethoden (eigene Darstellung nach Ernst, Esch S., Esch T., 2009, S. 298).....	18
<i>Abbildung 3.</i> Erwerbstätigkeiten der Umfrageteilnehmer (eigene Darstellung).....	36
<i>Abbildung 4.</i> Antwortverteilung weltweit und Abschlussquote (eigene Darstellung).....	36