

Die Wirksamkeit von Lachyoga

01.03.2014 - 31.08.14

Maria Francken, Philine Lehment, Lilli-Jo Kertscher, Hendrik Möller und Jan-Ole Komm

Unsere Idee

Mit dem Studium tritt jeder von uns in eine neue Welt der Aufgaben ein. Doch nicht nur für uns, sondern generell für eine Gesellschaft, erlangt das Thema >Stress< einen immer höheren Stellenwert. Aus diesem Grunde beschäftigten wir uns mit der Frage, wie der Einzelne diese Herausforderung selbst in die Hand nehmen kann. Es wurde eine Lachnummer!

Studiendesign

- Zwei-faktorielles-Kontrollgruppen-Design
- EG: Lachyoga-Treatment
KG: neutrale Doku
- Für die gesamte Stichprobe: Kombination aus selbsterstelltem, kognitivem Leistungstest sowie einem Fragebogen zur Befindlichkeitsmessung

Stichprobe

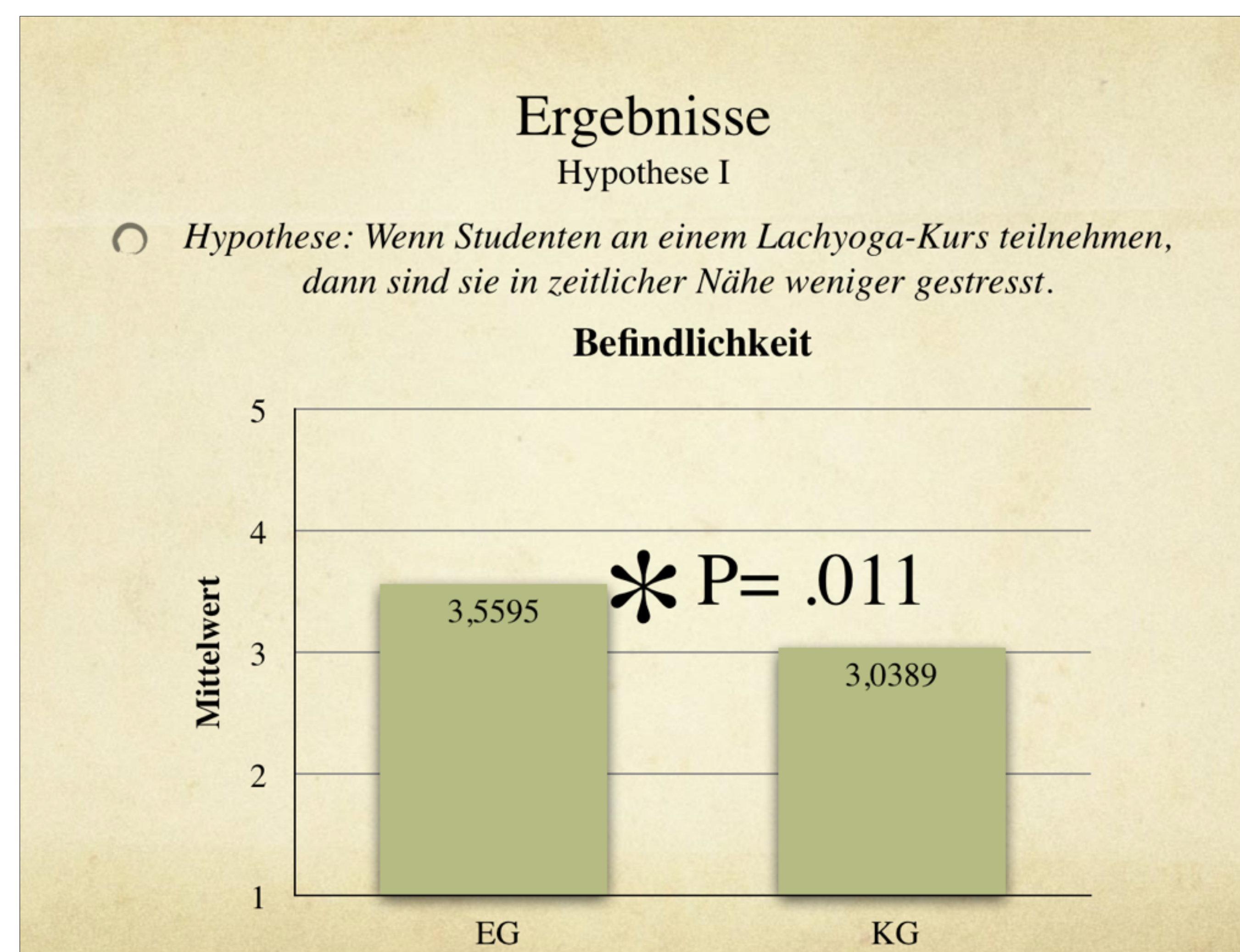
| | Stichprobe |
|-------------------|-------------------------|
| Alter, MW (Range) | 20,55 (18-24) |
| Geschlecht | ♀ =69% ♂=31% |
| Studiegang | Psych 93,1% |
| | VWL 3,4% |
| | Nanowissenschaften 3,4% |
| Muttersprache | Deutsch 89,7% |
| Gruppenaufteilung | KG: 51,7% |
| | EG: 48,3% |

Messinstrumente

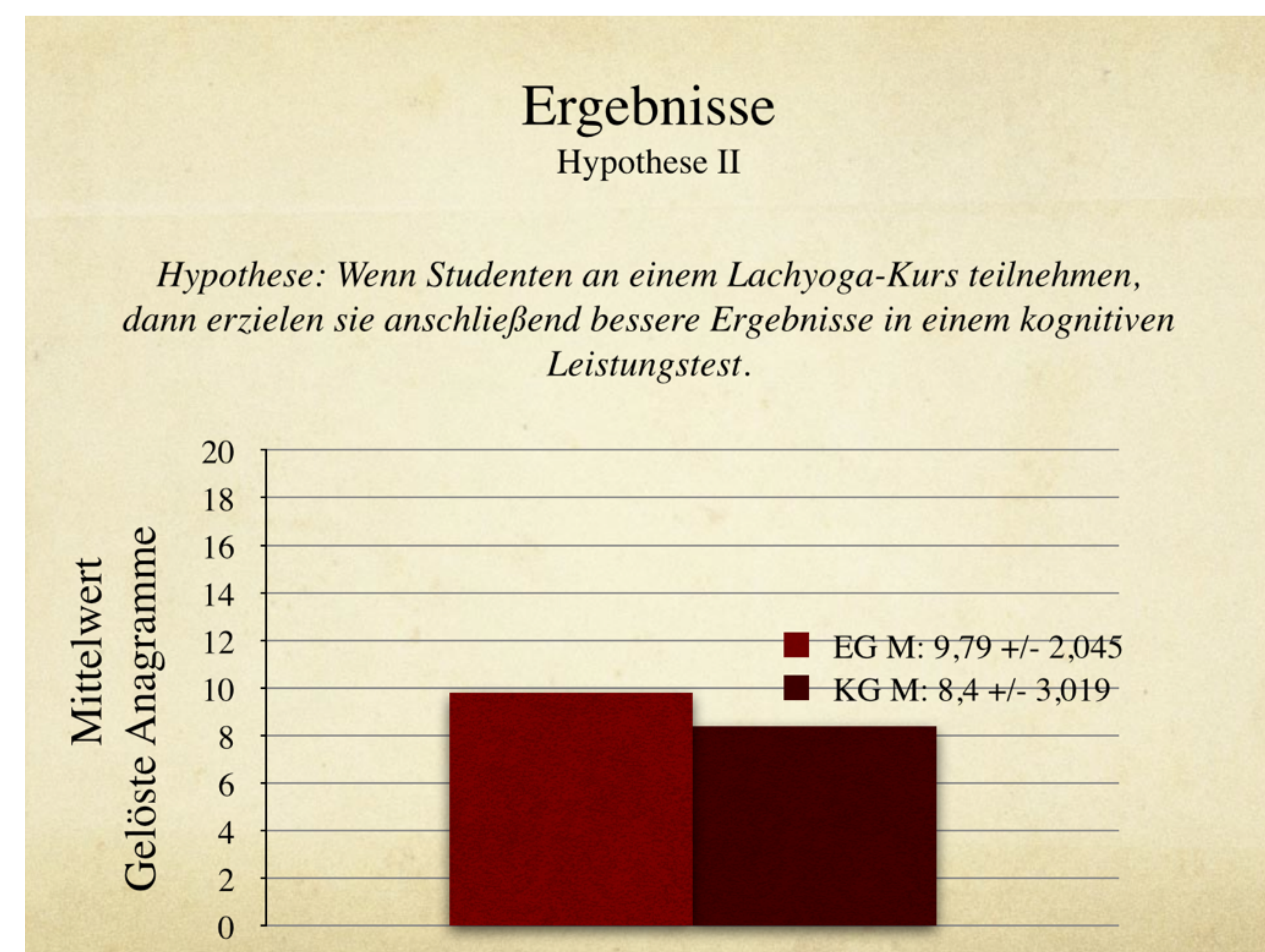
1. MDBF - Mehrdimensionaler Befindlichkeitsfragebogen von Steyer, Schwenkenmezger, Notz und Eid zur Messung der aktuellen Befindlichkeit.
2. Stressortest mit Anagrammaufgaben unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades. (Stressoren: Zeit, Leistungsdruck, Schwierigkeitsgrad)

Ergebnisse

1. Ergebnis Hypothese 1



2. Ergebnis Hypothese 2



Schlussfolgerung

Wir konnten einen signifikanten Befindlichkeitsunterschied (Dimensionen: Ruhe/Unruhe, Wachheit/Müdigkeit, Gute/Schlechte Stimmung) zwischen den Gruppen feststellen. Der Unterschied in der kognitiven Leistung unterstützt von der Tendenz ebenfalls unsere Hypothese. Allerdings ist dieser nicht signifikant nachgewiesen!

Take-Away:

Die Wirkung von Lachyoga wurde in dieser Studie mit gewissen Einschränkungen bewiesen, daher sollten künftige Untersuchungen mit mehr Versuchspersonen und beispielsweise wirksameren Stressoren stattfinden, um eindeutigere Ergebnisse an den Tag zu bringen.

Lachyoga ist nur eine von vielen Möglichkeiten, den Umwelthanforderungen Herr zu werden und Stress zu bewältigen.

„...hopefully the next time your heart is pounding from stress, [...] you're going to think to yourself, this is my body helping me rise to this challenge. And when you view stress in that way, your body believes you, and your stress response becomes healthier.“

Kelly McGonigal (2013)