



Bachelor-Thesis

Der Einfluss von
Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Universität: IU Internationale Hochschule Fernstudium

Studiengang: B. A. Betriebswirtschaftslehre

[Redacted]

Abgabedatum: München, den 25.04.2025

Vorwort

In der vorliegenden Bachelorarbeit "Der Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz" verbinde ich meine beiden Leidenschaften – die Betriebswirtschaft und Yoga. Als ausgebildete Yoga-Lehrerin durfte ich bereits selbst erfahren, welche tiefgreifenden Auswirkungen Yoga auf die Stress-Resilienz und das allgemeine Wohlbefinden im beruflichen Kontext haben kann.

Seit über sieben Jahren studiere ich nun schon berufsbegleitend, habe parallel meine Yoga-Ausbildung absolviert und verfolge meinen spirituellen Weg. Diese Kombination hat mir eine einzigartige Perspektive eröffnet: In einer von Hektik und "Hamsterrad"-Mentalität geprägten Arbeitswelt kann Yoga ein wertvolles Instrument sein, um zur Menschlichkeit zurückzufinden und das Individuum wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

Diese Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, die Welt ein kleines Stück besser zu machen, indem sie aufzeigt, wie Business-Yoga das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz fördern kann.

Mein besonderer Dank gilt allen, die mich auf meinem bisherigen Weg begleitet haben. Den Business-Yoga-Lehrern, die sich bereitwillig für meine Interviews als Experten zur Verfügung gestellt haben, danke ich für ihre wertvollen Einblicke. Meiner Professorin bin ich für ihre kontinuierliche Unterstützung und fachliche Begleitung zutiefst dankbar. Mein tiefer Dank gebührt auch meinen Freunden und meiner Familie für ihre beständige Unterstützung und ihre unschätzbare Hilfe beim Korrekturlesen.

Ich hoffe, dass die vorliegende Arbeit eine Bereicherung darstellt und neue Perspektiven für die Integration von Yoga in die Arbeitswelt eröffnet.

Mit lieben Grüßen

Alicia

Abstract Deutsch

Die moderne Arbeitswelt befindet sich in einer Phase tiefgreifender Transformation (Schneider, 2024, S. 18). Die Digitalisierung hat einerseits durch ortsunabhängiges Arbeiten und den Einsatz künstlicher Intelligenz neue berufliche Perspektiven eröffnet, stellt Arbeitnehmende andererseits jedoch vor erhebliche psychische Herausforderungen. Ständige Erreichbarkeit machen es uns schwer abzuschalten - eine Entwicklung, die besondere Aufmerksamkeit für das psychische Wohlbefinden am Arbeitsplatz erfordert.

Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht die zentrale Forschungsfrage: Wie beeinflusst Business-Yoga die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz? Basierend auf einer umfassenden Literaturrecherche und der Analyse von Experteninterviews zeigt die Arbeit, dass Business-Yoga nicht nur die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden fördert, sondern auch positive Auswirkungen auf deren Zufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit hat (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Als Ergebnis wird ein spezifisches Business-Yoga-Konzept entwickelt, das Unternehmen praktische Implementierungsstrategien bietet. Diese Bachelorarbeit liefert wichtige Erkenntnisse und konkrete Handlungsempfehlungen für Organisationen, die durch den gezielten Einsatz von Yoga das psychische Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden verbessern und damit einen positiven Beitrag zur Arbeitsplatzgesundheit leisten möchten.

Die Nachfrage nach Yoga und Mental-Health-Programmen steigt enorm (Lehmann, 2024, S.35). Die vorliegende Untersuchung zu Business-Yoga liefert somit nicht nur wissenschaftliche Erkenntnisse zur psychischen Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, sondern adressiert auch ein zunehmendes Bedürfnis in der modernen Arbeitswelt, das für Unternehmen und Arbeitnehmer immer wichtiger wird. „Well-being“ ist dabei keine vorübergehende Modeerscheinung, sondern ein entscheidender Faktor für die Zukunft der Arbeit.

“Yoga is the practice of quieting the mind.”

Patanjali

Business-Yoga, Psychische Gesundheit, Arbeitsplatz, Stressreduktion, Wohlbefinden, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Resilienz

Abstract English

The modern world of work is undergoing a phase of profound transformation (Schneider, 2024, S. 18). On the one hand, digitalization has opened new career prospects through location-independent working and the use of artificial intelligence, but on the other hand it presents employees with considerable psychological challenges. Constant accessibility makes it difficult for us to switch off - a development that requires special attention to mental well-being in the workplace.

This bachelor thesis examines the central research question: How does business-yoga influence mental health in the workplace? Based on a comprehensive literature review and the analysis of expert interviews, the thesis shows that business-yoga not only promotes the mental health of employees, but also has positive effects on their satisfaction, motivation and performance (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). As a result, a specific business-yoga concept is developed that offers companies practical implementation strategies. This bachelor thesis provides important insights and concrete recommendations for organizations that want to improve the mental well-being of their employees through the targeted use of yoga and thus make a positive contribution to workplace health.

The demand for yoga and mental health programs is growing enormously (Lehmann, 2024, S. 35). This study on business- yoga therefore not only provides scientific findings on mental health promotion in the workplace but also addresses a growing need in the modern working world that is becoming increasingly important for companies and employees. "well-being" is not just a passing fad, but a decisive factor for the future of work.

"Yoga is the practice of quieting the mind."

Patanjali

Corporate Yoga, Mental Health, Workplace, Stress Reduction, Well-being, Corporate Health Management, Resilience

Inhaltsverzeichnis

Abstract Deutsch	II
Abstract English	III
Abbildungsverzeichnis	VI
Hinweis zur sprachlichen Gleichbehandlung	VII
1 Einleitung	- 1 -
1.1 Problemstellung – Herausforderungen in der veränderten Arbeitswelt	- 1 -
1.2 Forschungsfragen und Zielsetzung	- 2 -
1.3 Aufbau der wissenschaftlichen Arbeit	- 3 -
2 Theoretische Grundlagen	- 4 -
2.1 Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz	- 6 -
2.1.1 Definition	- 6 -
2.1.2 Entwicklung des Verständnisses von Gesundheit in der Arbeitswelt	- 7 -
2.1.3 Prävalenz psychischer Belastungen und wirtschaftliche Folgen	- 7 -
2.1.4 Wohlbefinden und Stress: Vom Stress- zum Bindungsparadigma	- 8 -
2.2 Stresstheoretische Grundlagen und Stressoren der modernen Arbeitswelt	- 9 -
2.2.1 Klassische und moderne Stresstheorien – Stressmodelle	- 9 -
2.2.2 Ebenen der Stressreaktion	- 10 -
2.2.3 Digitalisierung und Entgrenzung als spezifische Stressoren	- 11 -
2.2.4 Ansätze zum Stressmanagement im beruflichen Kontext	- 11 -
2.3 Yoga als Gesundheits- und Präventionsmaßnahme	- 12 -
2.3.1 Definition und Prinzipien von Yoga	- 12 -
2.3.2 Arten von Yoga	- 13 -
2.3.3 Wirkungsmechanismen von Yoga in der Gesundheitsförderung	- 15 -
2.4 Business-Yoga	- 17 -
3 Methodisches Vorgehen	- 20 -
3.1 Forschungsdesign und -ansatz	- 20 -
3.2 Leitfadengestütztes Interview	- 21 -
3.3 Experten	- 23 -
3.4 Gütekriterien qualitativer Forschung	- 24 -
3.5 Ethische Überlegungen	- 25 -
4 Datensammlung und -analyse	- 26 -
4.1 Analysemethode und Schritte	- 26 -
4.2 Aufnahme und Transkription	- 28 -
4.3 Untersuchungsergebnisse aus den Experteninterview	- 29 -
4.3.1 Verständnis und Implementation von Business-Yoga im Unternehmenskontext	- 30 -
4.3.2 Yoga-Stile und ihre Anwendung im Business-Kontext	- 33 -
4.3.3 Psychische Gesundheit im Arbeitskontext	- 35 -
4.3.4 Mehrdimensionale Wirkung von Business-Yoga	- 39 -
4.3.5 Konzeption und Herausforderungen bei der Integration von Business-Yoga-Programmen	- 42 -
4.3.6 Feedback von Teilnehmern und Zukunftsaussichten	- 44 -
4.3.7 Zusammenfassung der Ergebnisse im Hinblick auf die Forschungsfragen	- 46 -

5	<i>Diskussion und Handlungsempfehlungen</i>	- 48 -
5.1	Interpretation der Ergebnisse im Kontext der Forschungsliteratur	- 48 -
5.2	Praktische Implikation von Business-Yoga für Unternehmen und Arbeitnehmer	- 52 -
6	<i>Fazit und Ausblick</i>	- 55 -
6.1	Zentrale Erkenntnisse der Untersuchung und Beantwortung der Forschungsfrage	- 55 -
6.2	Limitationen der Studie	- 56 -
6.3	Empfehlungen für zukünftige Forschungen	- 57 -
6.4	Schlussfolgerung	- 59 -
	<i>Literaturverzeichnis</i>	- 61 -
	<i>Anhangsverzeichnis</i>	- 64 -
	<i>Eidesstattliche Erklärung</i>	- 158 -

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:Forschungsprozess. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von Hug & Poscheschnik, 2015, S. 66-69.	- 21 -
Abb. 2: Kaskadierendes Wirkungsmodell des Business-Yoga. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews & Sterzenbach, 2012, S. 28-29.	- 42 -
Abb. 3: Integration von Business-Yoga in den Arbeitsalltag. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews.	- 53 -
Abb. 4: Systematisches Implementierungsmodell für Business-Yoga im Unternehmenskontext. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews.	- 54 -
Abb. 5: Codeübersicht. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews.....	- 135 -
Abb. 6:DSGVO Experteninterview - Information- und Einwilligungserklärung. Quelle: Übernommen aus Prüfungsamt IU Duales Studium vom August 2023 IU, S. 1-2	- 154 -
Abb. 7: Auszug aus dem Forschungstagebuch. Quelle: Eigene Darstellung.....	- 157 -

Hinweis zur sprachlichen Gleichbehandlung

Im Interesse der besseren Lesbarkeit wird in dieser Bachelorarbeit das Maskulin verwendet. Alle Personenbezeichnungen gelten jedoch gleichermaßen für sämtliche Geschlechteridentitäten. Es entspricht meinem Anliegen, alle Menschen gleichermaßen anzusprechen, ohne Unterschiede zu machen. Die Nutzung dieser Sprachform dient lediglich der vereinfachten Darstellung und impliziert keinerlei Wertung oder Bevorzugung eines Geschlechts.

1 Einleitung

1.1 Problemstellung – Herausforderungen in der veränderten Arbeitswelt

In der sich kontinuierlich veränderten Arbeitswelt sind Stress und psychische Belastung zunehmend eine signifikante Herausforderung für Arbeitnehmer und Unternehmen (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 3-4). Hinzu kommen steigende Arbeitsanforderungen, erhöhte Regularien und ständige Erreichbarkeit, die sich auf den Stress und die Belastung der Mitarbeiter am Arbeitsplatz auswirken. Dies hat nicht nur negativen Einfluss auf die Gesundheit, sondern auch auf die Motivation (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 1).

Eine besondere Herausforderung stellt in diesem Zusammenhang die zunehmende Digitalisierung dar, die zu einer Auflösung traditioneller Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben führt (Reinke & Düvel, 2022, S. 397). Diese Entwicklung führt zu einer gesteigerten Flexibilität, aber andererseits auch zu Herausforderungen bei der Erholung und dem mentalen Abschalten nach der Arbeit. Durch die technologischen Innovationen bleiben Menschen ständig erreichbar, um den zunehmenden Anforderungen am Arbeitsplatz und der steigenden Arbeitsgeschwindigkeit gerecht zu werden (Reinke & Düvel, 2022, S. 398).

Durch das Phänomen der Entgrenzung der Arbeit, verkürzen sich Erholungsphasen oder fallen ganz weg, was langfristig negative Folgen auf die körperliche und psychische Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit haben kann (Reinke & Düvel, 2022, S. 398). Untersuchungen zeigen, dass permanente Erreichbarkeit und die Aufweichung von Grenzen Erholungsphasen negativ beeinflussen können. Die resultierenden Faktoren beeinflussen das Wohlbefinden der Mitarbeiter, indem sie beispielsweise die Qualität des Schlafs und die „Work-Life-Balance“ beeinträchtigen sowie das Risiko von Erschöpfung erhöhen (Reinke & Düvel, 2022, S. 400–401).

In der modernen Arbeitswelt haben wir eine Kultur entwickelt, die stark auf externe Faktoren wie Status, monetären Erfolg und Gewinnmaximierung ausgerichtet ist (Bauer, 2021, S. 31). Diese einseitige Fokussierung hat zu einer Arbeitsumgebung geführt, die geprägt ist von chronischem Stress, emotionaler und physischer Erschöpfung, mangelnder Anerkennung und „Burnout-Symptomatik“. Wir haben begonnen, unsere innere Werte mit extrinsischen Belohnungen gleichzusetzen. Ein entscheidender Faktor für diese Entwicklung scheint der zunehmende Verlust spiritueller Dimensionen in unserer Arbeits- und Lebenswelt zu sein.

Die Transformation unseres Wertesystems dient hierbei als Schlüssel zum Erfolg (Bauer, 2021, S. 34). Daher ist es unerlässlich, die genannten Problembereiche zu entschärfen und bewusst Raum

sowie Zeit für spirituelle Rituale zu schaffen (Bauer, 2021, S. 33). Spezielle Räume einzurichten, die die Mitarbeitenden zu Tätigkeiten wie Meditation, Yoga und Entspannungsübungen anregen. Die Gestaltung richtet den Fokus darauf, die Beschäftigten dazu ermutigen, regelmäßig in sich zu gehen und ihre innere Welt zu erforschen. Auf diese Weise entsteht ein Ausgleich zur äußeren Erfolgsorientierung, der den Verlust spiritueller Dimensionen im Arbeitsumfeld anspricht.

Die positiven Effekte von Yoga auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und Resilienz sind seit Jahren beständig (Trökes, 2000, S. 10–11). Allerdings ist es weit verbreitet, dass Yoga nur ein sportliches Workout ist. Tatsächlich handelt es sich jedoch um ein ganzheitliches Konzept, das eher einer Lebenseinstellung entspricht. Die Einzigartigkeit des Yoga liegt in seiner Vielfalt.

Zahlreiche Studien belegen mittlerweile die positiven Effekte von Yoga auf die psychische Gesundheit. Die Meta-Synthese von Matko, Bringmann und Sedlmeier im Journal "OBM Integrative and Complementary Medicine" analysiert die Wirkung verschiedener Yoga-Komponenten (Körperhaltungen/Asanas, Atemübungen/Pranayama, Meditation und ethische Lehren) auf die ganzheitliche Gesundheit (Matko et al., 2021, S. 1 - 2). Die Ergebnisse zeigen, dass Yoga positive Effekte auf Stress und Wohlbefinden hat (Matko et al., 2021, S. 5). Wobei kombinierte Interventionen wirksamer sind als einzelne Komponenten. Besonders das Hinzufügen von Atem- und Meditationsübungen steigert die Wirksamkeit. Insgesamt erweisen sich Yoga-Kombinationen als effektive Methode zur Förderung psychischer Gesundheit und Wohlbefinden.

In der betrieblichen Gesundheitsförderung wird Yoga zunehmend als Methode zur Prävention von Stress und Krankheiten anerkannt (Puerto Valencia LM et al., 2019, zitiert nach Lichert, 2019, S. 580). Die systematische Übersichtsarbeit von Puerto Valencia et al. zeigt deutlich, dass Yoga am Arbeitsplatz positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Mitarbeiter hat, insbesondere bei der Stressreduktion. Die Implementierung von Yoga-Programmen, führte in mehreren Studien zu signifikanten positiven Veränderungen des subjektiven, emotionalen und psychologischen Wohlbefindens im Vergleich zu keiner Intervention oder herkömmlicher körperlicher Aktivität.

1.2 Forschungsfragen und Zielsetzung

Angesichts der komplexen Anforderungen moderner Arbeitswelten stellt sich die Frage, wie Business-Yoga nachhaltig in den Unternehmensalltag integriert werden kann und welche Aspekte hierbei eine entscheidende Rolle für dessen Wirksamkeit spielen (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 3-4). Aus diesem Hintergrund widmet sich die vorliegende wissenschaftliche Arbeit der Hauptforschungsfrage: Welchen Einfluss hat Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz? Zur Präzisierung und Vertiefung dieser Hauptforschungsfrage wird zudem folgende Unterforschungsfrage

betrachtet: In welchem Ausmaß trägt Business-Yoga zur Reduktion von Stress und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens von Mitarbeitern bei? Diese Teilfrage ermöglicht eine tiefere und differenzierte Betrachtung zweier zentraler Aspekte.

Die vorliegende Arbeit soll durch die Beantwortung der formulierten Forschungsfragen einen Beitrag dazu leisten, den wachsenden psychischen Belastungen der modernen Arbeitswelt wirksam zu begegnen (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 3-4). Business-Yoga stellt ein effektives Instrument dar, das die Transformation des beruflichen Alltags ermöglicht (Sterzenbach, 2012, S. 6-7). Dieses praxisorientierte Konzept fördert sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit und bietet einen vertieften Zugang zum eigenen Selbst, während es gleichzeitig die Qualität der Arbeitsleistung verbessert.

1.3 Aufbau der wissenschaftlichen Arbeit

Die Bachelorarbeit untersucht den Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz mittels eines qualitativen Forschungsansatzes. Die Arbeit gliedert sich in einen theoretischen und empirischen Teil. Zunächst wird das Thema durch eine umfassende Literaturrecherche wissenschaftlich fundiert und kritisch analysiert, wobei aktuelle Forschungsergebnisse zur Yoga-Intervention berücksichtigt werden (Döring & Bortz, 2016, S. 158–161). Im empirischen Teil werden leitfadengestützte Experteninterviews mit erfahrenen Business-Yoga-Lehrern durchgeführt (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 101). Die Interviews ermöglichen einen praxisnahen Einblick in auftretende Herausforderungen, wahrgenommene Erfolge und Misserfolge bei der Implementierung von Business-Yoga in das betriebliche Gesundheitsmanagement (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 104). Die erhobenen Daten werden mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring systematisch ausgewertet und interpretiert (Mayring, 2016, S. 114f.).

Die Erkenntnisse aus der empirischen Forschung werden anschließend theoretisch aufbereitet und in den bestehenden wissenschaftlichen Rahmen eingebettet (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 97). Ziel ist es, einen umfassenden Einblick darüber zu erhalten, wie Business-Yoga konkret zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Arbeitnehmern beitragen, die Stress-Resilienz fördert und das allgemeine Wohlbefinden am Arbeitsplatz stärken kann. Hierfür werden evidenzbasierte Strategien identifiziert und beschrieben, welche als besonders erfolgreich erwiesen haben.

Der wissenschaftliche Mehrwert dieser Arbeit liegt in der systematischen Verknüpfung von theoretischen Grundlagen mit praxisrelevanten Erkenntnissen. Zudem bietet es Unternehmen konkrete und praxisrelevante Handlungsempfehlungen für die erfolgreiche Implementierung von Business-Yoga

als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagement. Durch den fundierten Überblick werden sowohl Potenziale als auch Grenzen und Herausforderungen von Yoga am Arbeitsplatz aufgezeigt.

2 Theoretische Grundlagen

In der heutigen Arbeitswelt vollzieht sich eine bedeutsame Transformation von körperlicher zu geistiger Arbeit (Badura, 2017, S. 4). Diese Evolution hat dazu geführt, dass kreative Fähigkeiten sowie emotionale Kompetenzen zu entscheidenden Erfolgsfaktoren im Berufsleben geworden sind. Der Verstand wird zum essenziellsten Werkzeug im Arbeitsalltag.

Berufliche Tätigkeit nimmt im gesellschaftlichen Gefüge des 21. Jahrhunderts eine zentrale Position ein (Badura, 2017, S. 5). Sie vermittelt nicht nur wirtschaftliche Sicherheit, sondern stiftet auch Identität und Lebenssinn. Die tiefere Bedeutung, die Arbeit heute für viele Menschen hat, rückt Fragen der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz in den Mittelpunkt gesundheitlicher Überlegungen.

Die kognitiven und emotionalen Anforderungen der modernen Arbeitswelt erfordern kontinuierlich hohe psychische Energie (Badura, 2017, S. 5). Während unsere Vorfahren mit körperlicher Erschöpfung kämpften, steht die heutige Generation vor der Herausforderung, mentale Erschöpfungszustände zu bewältigen. Wenn die psychischen Kapazitätsgrenzen nicht erkannt und respektiert werden, drohen ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigungen und verminderte Leistungsfähigkeit.

Im beruflichen Umfeld zeigen sich zunehmend Symptome wie „Burnout“, Angstzustände, Rückenschmerzen und Schlafprobleme, die auf übermäßigen psychischen Energieverbrauch hindeuten (Badura, 2017, S. 5). Diese Entwicklung wird noch verschärft durch Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung. In Verbindung mit der demografischen Alterung führt dies zu steigenden Fehlzeiten und verminderter Produktivität am Arbeitsplatz. Das Phänomen der weitverbreiteten psychischen Erschöpfung ist nicht als individuelle Schwäche zu verstehen, sondern vielmehr als systemisches Problem einer kognitiv fordernden Arbeitsgesellschaft.

Angesichts dieser Herausforderungen werden innovative Ansätze zur Förderung der psychischen Widerstandskraft benötigt (Badura, 2017, S. 7). Ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis umfasst psychologische und soziale Komponenten und wird durch sinnstiftende Tätigkeiten, innere Motivation und zwischenmenschlichen Austausch gestärkt. Daher sollte die betriebliche Gesundheitsförderung sich verstärkt darauf fokussieren, wie psychische Energie aufgebaut und erhalten werden kann, anstatt sich ausschließlich mit den Ursachen von Belastungen zu beschäftigen (Badura, 2017, S. 7). Business-Yoga bietet hier ein vielversprechendes Konzept, das körperliche, geistige und seelische Aspekte gleichermaßen berücksichtigt (Sterzenbach, 2012, S. 31).

Der folgende Theorieteil bildet die konzeptionelle Grundlage für die empirische Untersuchung zum Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz (Döring & Bortz, 2016, S. 158). Zunächst werden die zentralen Begriffe und Konzepte der psychischen Gesundheit im Arbeitskontext erläutert, gefolgt von einer Darstellung relevanter Stresstheorien und ihrer Bedeutung für das Verständnis arbeitsbezogener Belastungen. Anschließend werden die philosophischen Grundlagen und Wirkprinzipien des Yoga vorgestellt, bevor spezifisch auf das Konzept des Business-Yoga eingegangen wird. Die theoretischen Wirkmechanismen von Yoga auf die psychische Gesundheit werden erläutert. Dieser theoretische Rahmen dient dazu, die Fragestellung der vorliegenden Arbeit zu kontextualisieren und eine fundierte Basis für die nachfolgende empirische Untersuchung zu schaffen (Döring & Bortz, 2016, S. 158).

Um diese theoretische Grundlage zu schaffen, wurde eine umfassende Literaturrecherche über verschiedene wissenschaftliche Datenbanken und Plattformen durchgeführt, darunter Beck-eLibrary, Beck-Online, EBSCO Discovery Service und Springer (Döring & Bortz, 2016, S. 159).

Der Fokus lag sowohl auf der Verwendung von Schlagwörtern als auch vollständigen Sätzen, um ein breites Spektrum an Literatur zu erfassen (Döring & Bortz, 2016, S. 158). Zudem wurde das Schneeballprinzip angewandt, indem in den Literaturverzeichnissen der gefundenen Quellen nach weiteren relevanten Publikationen gesucht wurde (Döring & Bortz, 2016, S. 160).

Neben den genannten wissenschaftlichen Datenbanken wurde auch auf eine persönliche Fachbibliothek zurückgegriffen, die im Rahmen der Yoga-Lehrerbildung erworben wurde. Diese umfasst Standardwerke zur Yoga-Philosophie, -Praxis und -Anatomie, die einen fundierten Einblick in philosophische Grundlagen und praktische Anwendungen des Yoga bieten. Die ausgewählten Werke decken sowohl klassische Texte als auch moderne Interpretationen der Yoga-Tradition ab.

Zur Vervollständigung der Recherche wurden aktuelle Statistiken zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz von relevanten Bundesinstituten und Forschungseinrichtungen analysiert (Döring & Bortz, 2016, S. 162). Besonders relevant waren dabei die umfassenden Daten der Studie "Mental Health in der Arbeitswelt", die detaillierten Einblicke in die aktuelle Situation psychischer Belastungen im Arbeitskontext bietet (Statista, 2023, S. 1-30). Diese Studie liefert aufschlussreiche Erkenntnisse zu den steigenden psychischen Belastungen am Arbeitsplatz, den häufigsten Stressfaktoren sowie den Auswirkungen auf Produktivität und Fehlzeiten. Die Daten dieser Studie bildeten eine fundamentale Grundlage für die Kontextualisierung der Forschungsfrage und verdeutlichten die hohe Relevanz und Aktualität des Themas.

Zur Qualitätssicherung der Quellen wurde auf Aktualität, wissenschaftliche Fundierung und Relevanz für die Fragestellung geachtet (Döring & Bortz, 2016, S. 163). Im Rahmen der Literaturrecherche lag der besondere Fokus auf peer-reviewte Journalartikel und Publikationen aus anerkannten Fachverlagen (Döring & Bortz, 2016, S. 84-85). Hinsichtlich der Aktualität liegt der Fokus auf Literatur der vergangenen zehn Jahre, wobei grundlegende theoretische Werke davon ausgenommen sind. Die ausgewählten Quellen sollten direkte Relevanz für die Forschungsfrage aufweisen (Döring & Bortz, 2016, S. 163). Um Ausgewogenheit zu garantieren, werden verschiedene Perspektiven berücksichtigt, einschließlich kritischer Stimmen. Obwohl der Fokus überwiegend auf Veröffentlichungen der letzten zehn Jahre lag, wurden bewusst auch ältere Standardwerke einbezogen, da diese grundlegenden Theorien und Techniken beschreiben, die seit Jahrzehnten Bestand haben und nach wie vor relevant sind. Dies betrifft insbesondere die klassischen Yoga-Philosophien und die Nutzung von Yoga zur Stressreduktion. Deren Grundprinzipien haben unverändert Gültigkeit bewiesen und bilden die Basis für moderne Anwendungen. Bei der Auswahl der Yogaliteratur wurde besonderer Wert auf authentische Quellen gelegt, die gleichzeitig moderne wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigen (Döring & Bortz, 2016, S. 163).

2.1 Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

2.1.1 Definition

In der heutigen Arbeitswelt wird psychische Gesundheit nicht mehr als bloße Abwesenheit von Krankheit verstanden, sondern als umfassendes Handlungspotenzial (Badura, 2017, S. 26). Dieses moderne Konzept betont die Fähigkeit des Menschen, trotz Belastungen ausgeglichen bleiben. Gesundheit spiegelt ein Wohlfühl wider, das persönliche Ressourcen und berufliche Anforderungen in Balance hält. Es markiert eine bedeutsame Abkehr vom rein krankheitsorientierten Ansatz hin zu einer ganzheitlichen Betrachtung. Diese berücksichtigt sowohl positive als auch negative Aspekte der Arbeit und betrachtet dabei die gesamte Organisation.

Im Arbeitsumfeld zeigt sich, dass psychische Gesundheit im signifikanten Maße von der beruflichen Zufriedenheit, der Qualität der Beziehungen am Arbeitsplatz (zu Kollegen und Führungskräften) sowie der ökonomischen Stabilität abhängt (Badura, 2017, S. 21). Bemerkenswert ist, dass körperliche Gesundheitsaspekte zwar relevant sind, jedoch nicht die primäre Rolle spielen. Vielmehr erweisen sich bedeutungsvolle berufliche Aktivitäten sowie soziale Bindungen zu Personen mit geteilten Wertvorstellungen als fundamentale menschliche Bedürfnisse im Arbeitsumfeld.

Stress hat einen unmittelbaren Einfluss auf die psychische Gesundheit der Beschäftigten, was auch der von der WHO festgelegte Gesundheitsbegriff verdeutlicht, der Gesundheit als "vollkommenes körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden" definiert (Neuner, 2021, S. V-VI). Dies macht

deutlich, dass die Betrachtung nicht nur auf der körperlichen Gesundheit liegt. Es wird gleichermaßen auch die psychische Leistungsfähigkeit miteinbezogen. Das Gesundheitskonzept steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Wohlergehen, wobei gesundheitsfördernde Maßnahmen darauf abzielen, dieses Wohlbefinden zu erhalten und zu optimieren. Aus dieser Perspektive resultieren die zahlreichen Handlungspotenziale des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die psychische Gesundheit wird damit besonders durch das Zusammenspiel von individuellem Wohlbefinden und Stressbelastung geprägt, wobei beide Faktoren sowohl durch persönliche Ressourcen als auch durch strukturelle Arbeitsbedingungen beeinflusst werden. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen diesen beiden elementaren Komponenten ist daher entscheidend für ein nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement, das nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Förderung umfassender psychischer Gesundheit zum Ziel hat.

2.1.2 Entwicklung des Verständnisses von Gesundheit in der Arbeitswelt

Um die Entwicklung des Gesundheitsverständnisses tiefgehend nachvollziehen zu können, ist ein Blick auf die historische Transformation der Arbeitswelt unerlässlich. Die Auffassung von Gesundheit im Arbeitskontext hat einen tiefgreifenden Wandel durchlaufen (Badura, 2017, S. 21). Während der frühen Industrialisierung bis in die 1960er Jahre konzentrierte man sich hauptsächlich auf körperliche Leistungsfähigkeit und die Reduzierung von Unfällen und berufsbedingten Erkrankungen, wobei psychische Aspekte kaum Beachtung fanden.

Der Übergang ins 21. Jahrhundert brachte einen Paradigmenwechsel: Die Dienstleistungsbranche hat den Markt erobert, immaterielle Tätigkeitsfelder wie Bildungsarbeit, Gesundheitsversorgung und wissenschaftliche Forschung verzeichnen enormes Wachstum, und selbst in der Produktion spielt Wissen eine zunehmend größere Rolle (Badura, 2017, S. 21). In der modernen Arbeitswelt wird das Gehirn zum zentralen Arbeits- und Gesundheitsorgan, was weitreichende Auswirkungen auf Organisationsführung und betriebliches Gesundheitsmanagement mit sich bringt. Ein erhebliches Problem bei der Transformation der Arbeitswelt ist die fest verwurzelte negative Vorstellung, dass Arbeit zwangsläufig belastend und gesundheitsschädlich sei. Diese Sichtweise wird jedoch zunehmend durch Forschungsergebnisse herausgefordert, die belegen, wie fundamental Arbeit für die persönliche Sinnfindung ist.

2.1.3 Prävalenz psychischer Belastungen und wirtschaftliche Folgen

Nach diesem Wandel im Verständnis der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz stellt sich die Frage nach dem tatsächlichen Ausmaß psychischer Belastungen und deren Konsequenzen für

Unternehmen und Volkswirtschaft. Die aktuellen statistischen Daten zur psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt zeichnen ein alarmierendes Bild (Statista, 2024, S. 1-30). Die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Diagnosen haben einen historischen Höchststand erreicht (Statista, 2024, S. 5). Wie in dem Mental Health Report dokumentiert, ist die Anzahl von 76,7 Tagen je 100 Versicherte im Jahr 1997 auf 342 Tage im Jahr 2024 angestiegen. Diese Entwicklung wird auch durch den Indexwert der Arbeitsunfähigkeitsfälle bestätigt, der im Jahr 2023 wesentlich höher lag als noch im Jahr 2013 (Statista, 2024, S. 3).

Besonders besorgniserregend ist die steigende Bedeutung psychischer Erkrankungen innerhalb der Krankheitsstatistik. Mit einem Anteil von 16,1% aller Arbeitsunfähigkeitstage nehmen psychische Erkrankungen mittlerweile an dritter Stelle, nach Erkrankungen des Atmungssystems (20,6%) und des Muskel-Skelett-Systems (18,5%) (Statista, 2024, S. 5).

Die Hauptbelastungsfaktoren im Arbeitsalltag sind laut Befragung Überstunden (34%), ständiger Termindruck (32%), fehlende, beziehungsweise zu kurze Pausen sowie problematisches Verhalten von Kolleginnen und Kollegen (jeweils 26%) (Statista, 2024, S. 18-19).

Die wirtschaftlichen Folgen einer solchen Entwicklung sind gravierend:

- Einbußen in der Produktivität durch gesundheitliche Probleme können mehr als 10% der jährlichen Arbeitsleistung ausmachen, wobei Abwesenheiten vom Arbeitsplatz nur einen geringeren Teil dieser Verluste erklären (Badura, 2017, S. 22).
- Die entscheidenden Faktoren für den Rückgang der Arbeitseffizienz sind weitverbreitete mentale Beeinträchtigungen wie Angstzustände, depressive Episoden und Probleme mit dem Schlaf, welche bei chronischem Verlauf auch das Risiko für körperliche Erkrankungen erhöhen können (Badura, 2017, S. 23).

2.1.4 Wohlbefinden und Stress: Vom Stress- zum Bindungsparadigma

Die dargestellten Prävalenzen und wirtschaftlichen Folgen psychischer Belastungen unterstreichen die Relevanz des bereits theoretisch vollzogenen Paradigmenwechsels. Dieser Wechsel lenkt nun den Blick von der reinen Stressprävention auf die Bedeutung sozialer Bindungen und ganzheitlichen Wohlbefindens am Arbeitsplatz (Badura, 2017, S. 30). Während das Stresskonzept lange als zentrales Modell zur Bekämpfung psychischer Gefahren galt, wird heute zunehmend die Bedeutung von Bindung und sozialer Verbundenheit betont.

Menschen sind biologisch auf Bindung und Anerkennung programmiert. Sie haben als soziale Wesen ein grundlegendes Bedürfnis nach menschlichen Kontakten (Badura, 2017, S. 31). Im

beruflichen Umfeld manifestiert sich dies durch die Relevanz einer erfüllenden Tätigkeit, vertrauensvollen Kollegenbeziehungen, fördernder Führungskultur und einem Arbeitsklima, das den Ansprüchen an Gerechtigkeit sowie der "Balance" zwischen Berufs- und Privatleben gerecht wird (Badura, 2017, S. 27).

Eine bedeutsame Differenzierung in modernen Betrachtungsweisen liegt in der Unterscheidung zwischen Herausforderungen und Bedrohungen: Während Menschen an Herausforderungen wachsen und sich entfalten können, führen Bedrohungssituationen zu Rückzug und Entwicklungsstagnation (Badura, 2017, S. 30). Dieser Perspektivwechsel ermöglicht ein differenzierteres Verständnis der Wirkungen von Arbeit auf die psychische Gesundheit und öffnet neue Wege für die betriebliche Gesundheitsförderung.

2.2 Stresstheoretische Grundlagen und Stressoren der modernen Arbeitswelt

Um den Zusammenhang zwischen Bindungen, Wohlbefinden und Stress im Arbeitskontext besser zu verstehen, ist es notwendig, zunächst die fundamentalen stresstheoretischen Konzepte zu betrachten und die spezifischen Stressoren zu identifizieren, die in der heutigen Arbeitswelt besonders relevant sind. Stress ist ein zentraler Einflussfaktor für die Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz, da chronisches Stresserleben sowohl körperliche als auch psychische Gesundheit nachhaltig schädigt (Neuner, 2021, S. 14).

Bei chronischem Stress ist der Körper nicht mehr in der Lage, seinen Normalzustand wiederherzustellen, was ein Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem verursacht - gekennzeichnet durch eine anhaltende Überaktivität des Sympathikus bei gleichzeitig reduzierter parasympathischer Funktion (Neuner, 2021, S. 14–15). Das Verständnis von Stresstheorien ist daher für die Gesundheitsförderung essenziell, da sie als Bindeglied zwischen den Einflüssen der Arbeitsumwelt und den körperlichen Reaktionen fungieren (Neuner, 2021, S. 18). Sie machen komplexe Zusammenhänge mit einfachen Regeln beschreibbar und bilden die Grundlage für die Entwicklung spezifischer, arbeitsplatzbezogener Interventionsprogramme zur Stressprävention und Gesundheitsförderung.

2.2.1 Klassische und moderne Stresstheorien – Stressmodelle

Hans Selye spielte eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Stresskonzepts (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 6). Nach seinem Verständnis reagiert der Organismus auf jegliche Anforderungen mit einer unspezifischen Reaktion, die als Stress bezeichnet wird. In seinem Modell beschrieb er die Stressreaktion als dreistufigen Prozess, der mit einer Alarmphase beginnt, in eine Widerstandsphase übergeht und schließlich in einer Erschöpfungsphase enden kann. Selyes Ansatz

konzentrierte sich hauptsächlich auf die körperliche Reaktion von Stress und legte damit ein wichtiges Fundament für die Weiterentwicklung von Stresstheorien.

Ein bedeutender Fortschritt in der Stressforschung war das Stressmodell von Lazarus, das die kognitiven Bewertungsprozesse in den Mittelpunkt rückt (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 7–8). Dieses Modell verdeutlicht, dass Stress nicht einfach durch externe Auslöser verursacht wird, sondern durch das komplexe Wechselspiel zwischen der individuellen Wahrnehmung einer Situation und deren Bewertung entsteht. Lazarus beschreibt zwei bedeutende Bewertungsschritte: Die primäre Bewertung, bei der eine Situation als Herausforderung, Bedrohung oder Verlust eingeordnet wird, und die sekundäre Bewertung, die sich auf die Einschätzung der eigenen Bewältigungsfähigkeiten konzentriert. Stresserleben tritt dann auf, wenn eine Diskrepanz zwischen den wahrgenommenen Anforderungen und den verfügbaren Ressourcen besteht.

Das Job-Demands-Resources-Modell von Bakker und Demerouti stellt eine moderne Weiterentwicklung dar, die das Wechselspiel zwischen Anforderungen (Stressoren) und Ressourcen betont können (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 8–9). Dieses Modell erklärt nicht nur negative Folgen wie „Burn-out“, sondern auch positive Aspekte wie Arbeitsengagement. Eine zentrale Annahme ist, dass Ressourcen die negativen Effekte von Stressoren abpuffern können.

2.2.2 Ebenen der Stressreaktion

Stress manifestiert sich auf verschiedenen Ebenen: körperlich, mental-emotional und auf der Verhaltensebene (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 6). Auf der körperlichen Ebene zeigt sich eine physiologische Aktivierung, die sich in Symptomen wie beschleunigtem Herzschlag, erhöhter Muskelspannung und schnellerer Atmung äußert. Parallel dazu treten auf der mental-emotionalen Ebene Phänomene wie innere Unruhe, Angstgefühle, Grübelneigung und eine eingeschränkte Wahrnehmung auf. Die Verhaltensebene ist gekennzeichnet durch Hast und Ungeduld, unkoordiniertes Arbeiten sowie erhöhte Reizbarkeit im Umgang mit anderen Menschen. Diese verschiedenen Reaktionsebenen verdeutlichen die umfassende Wirkung von Stress auf den gesamten Organismus.

Die wissenschaftliche Literatur unterscheidet zwischen positiven Stress als Eustress und negativ erlebtem Stress als Distress (Pressel, 2022, S. 269). Eustress wird von positiven Emotionen wie Begeisterung begleitet und kann leistungsfördernd wirken, während Distress mit unangenehmen Gefühlen wie Angst oder Ärger verbunden ist (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 6-7). Bei chronischem Distress besteht das Risiko gesundheitlicher Schäden, insbesondere wenn die Stressreaktionen über längere Zeit anhalten und nicht durch angemessene Erholungsphasen ausgeglichen werden. Der Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit ist wissenschaftlich gut belegt.

Langanhaltender Stress kann sowohl körperliche Gesundheitsprobleme wie Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten als auch psychische Erkrankungen wie Depressionen und „Burnout“ verursachen (Pressel, 2022, S. 269).

2.2.3 Digitalisierung und Entgrenzung als spezifische Stressoren

In der modernen Arbeitswelt 4.0 haben sich mit der Digitalisierung spezifische Stressoren entwickelt (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 3–4). Die zunehmende Vernetzung und Beschleunigung von Prozessen stellen neuen Herausforderungen dar, die sich im psychischen Erleben, besonders im Erleben von Stress, manifestieren. Die digitale Transformation erzeugt ein Spannungsfeld zwischen Fremd- und Selbstbestimmung das besonders beim Phänomen der ständigen Erreichbarkeit deutlich wird.

Die Digitalisierung hat zur Entgrenzung von Arbeit und Privatleben geführt (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 4–5). Durch Smartphones und mobile Arbeit verschwimmen die Grenzen zwischen Beruf und Freizeit zunehmend. Studien zeigen, dass erweiterte Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zusammenhängt.

2.2.4 Ansätze zum Stressmanagement im beruflichen Kontext

Die Stressprävention umfasst verschiedene Ebenen, die sowohl betriebliche und behördliche Strukturen als auch die Arbeitsorganisation und individuelle Faktoren berücksichtigen (Pressel, 2022, S. 271). Vor der Implementierung präventiver Maßnahmen sollte grundsätzlich eine Gefährdungsbeurteilung durchgeführt werden. Das Arbeitsschutzgesetz legt in § 5 fest, dass Arbeitgeber eine Beurteilung der arbeitsbedingten Gefährdungen ihrer Beschäftigten vornehmen müssen, um notwendige Arbeitsschutzmaßnahmen zu identifizieren. Dabei werden psychische Belastungen bei der Arbeit im Gesetzestext ausdrücklich als potenzielle Gefährdungsquelle aufgeführt.

In der Stressforschung werden verschiedene individuelle Bewältigungsstrategien beschrieben. Fachexperten unterscheiden dabei zwischen zwei elementaren Reaktionsmustern auf Bedrohungen: Fluchtreaktion oder Kampfbereitschaft (Pressel, 2022, S. 270-271). Die Fluchtreaktion kann sich im beruflichen Kontext in verschiedenen Verhaltensweisen manifestieren. Ein Beispiel dafür ist der Wechsel der Arbeitsumgebung, sei es durch einen Positionswechsel innerhalb einer Abteilung, den Wechsel in eine andere Abteilung oder sogar durch die vollständige Veränderung des beruflichen Umfelds durch einen Arbeitgeberwechsel.

Um Stress effektiv zu bewältigen, sollte ein mehrdimensionaler Ansatz fokussiert werden. Dieser umfasst sowohl persönliche als auch organisatorische Maßnahmen (Reif et al., 2018, S. 125–126).

Wissenschaftliche Forschungsergebnisse belegen, dass vor allem personenbezogene Ansätze zur Stressbewältigung, die kognitive und verhaltensorientierte Komponenten kombinieren, besonders wirksam sind (Reif et al., 2018, S. 125). Diese individuellen Interventionsstrategien, die direkt beim Menschen ansetzen, weisen nachweislich eine hohe Effektivität auf.

Auf persönlicher Ebene sind kognitive Umstrukturierung (Veränderung negativer Gedankenmuster), problembezogenes Coping (direkte Problemlösung bei kontrollierbaren Situationen) (Reif et al., 2018, S. 102–107) und regelmäßige Bewegung und Achtsamkeitsübungen (Reif et al., 2018, S. 109–115) besonders wirksam. Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung können helfen, physiologische Stressreaktionen zu reduzieren (Reif et al., 2018, S. 112). Die Gestaltung arbeitsfreier Zeit und Pausen spielt ebenfalls eine zentrale Rolle (Reif et al., 2018, S. 106). Für Organisationen ist die Schaffung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen, Pausenkulturen und Unterstützungssysteme entscheidend. Die Forschung zeigt, dass kombinierte Ansätze mit kognitiv-behavioralen Elementen, die sowohl am Verhalten der Person als auch an den Verhältnissen in der Organisation ansetzen, am wirksamsten sind (Reif et al., 2018, S. 125–126).

Die Berücksichtigung moderner Stresstheorien, physiologischer Stressreaktionen und der spezifischen Stressoren der digitalen Arbeitswelt ermöglicht ein ganzheitliches Stressmanagement. Dieses zielt nicht nur auf die Bewältigung akuter Belastungen ab, sondern auch auf den Aufbau langfristiger Ressourcen und Kompetenzen.

2.3 Yoga als Gesundheits- und Präventionsmaßnahme

Im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention wird Yoga als ganzheitliche Methode zunehmend bedeutsamer (Cramer, 2019, S. 36–37). Diese jahrtausendealte Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat, bietet vielfältige Ansätze zur Förderung körperlicher und psychischer Gesundheit (Trökes, 2000, S. 11). Im Folgenden werden die grundlegenden Definitionen und Prinzipien des Yoga, verschiedene Yoga-Arten sowie die spezifischen Wirkungsmechanismen im Kontext der Gesundheitsförderung näher betrachtet. Diese Ausführungen sollen verdeutlichen, warum Yoga als effektive Intervention zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung in der modernen Arbeitswelt eingesetzt werden kann.

2.3.1 Definition und Prinzipien von Yoga

Yoga, mit seinen ca. 3500 Jahre alten Wurzeln im antiken Indien, geht weit über reine Körperübungen hinaus (Trökes, 2000, S. 9). Obwohl Yoga häufig mit Religion in Verbindung gebracht wird, ist

es wichtig zu betonen, dass es sich nicht um eine Religion handelt, sondern um eine Philosophie mit spirituellen Aspekten (Trökes, 2000, S. 14).

Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali verdeutlicht die ganzheitliche Natur des Yoga, die weit über körperliche Fitness hinausgeht: Yama (Ethische Grundsätze), Niyama (moralische Praktiken), Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemkontrolle), Pratyahara (Zurückziehen der Sinne), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (Verschmelzung des Selbst) (Gates & Kenison, 2018, Kap. Der achtgliedrige Pfad des Yoga).

Im Gegensatz zum reinen Fitness-Verständnis, das primär auf körperliche Verbesserung abzielt, strebt Yoga nach einer umfassenden Transformation, bei der körperliche Übungen lediglich als Mittel zum Zweck dienen – nämlich zur Erlangung innerer Ruhe, geistiger Klarheit und letztendlich Selbstverwirklichung (Trökes, 2000, S. 7). Die westliche Interpretation des Yoga, die oft auf Asana reduziert wird, entspricht daher nicht dem ursprünglichen ganzheitlichen Konzept. Die Forschungsliteratur betont zudem einen fundamentalen Aspekt: Eine Übungspraxis kann nur dann wirksame Resultate hervorbringen, wenn sie kontinuierlich ohne signifikante Unterbrechungen durchgeführt wird (Trökes, 2000, S. 7). Entscheidend für den Erfolg sind dabei sowohl das grundlegende Vertrauen in die Methodik als auch eine intrinsische Motivation, die auf authentischem persönlichem Interesse basiert und nicht primär durch externe Faktoren angetrieben wird.

2.3.2 Arten von Yoga

Bevor die einzelnen Yoga-Stile beschrieben werden, sollte betont werden, dass die verschiedenen Yoga-Praktiken mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede aufweisen (McCrary, 2013, S. xi–xxi). Im Kern bieten alle Yoga-Arten einen Raum zur inneren Einkehr, eine Methode zur Selbsterforschung und Selbsterkenntnis sowie Techniken für Bewegung und Atmung. Dabei fördern sie Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung mit einem gemeinsamen Ziel: die Transformation des Individuums. Obwohl die verschiedenen Yoga-Stile unterschiedliche Schwerpunkte setzen – manche bieten umfassende spirituelle Tiefe, andere umfassen einen ganzheitlichen Lebensstil, wieder andere stärken den Körper– verfolgen sie alle das Ziel, ein gesteigertes Wohlbefinden zu ermöglichen.

2.3.2.1 *Hatha Yoga*

Hatha-Yoga verkörpert eine spirituelle Praxis, die ihren Ursprung im tantrischen Kontext hat (Trökes, 2000, S. 29–30). Im 10. Jahrhundert in Nordindien entstanden, geht Hatha-Yoga weit über rein körperliche Übungen hinaus. Die zentrale Philosophie des Hatha-Yoga basiert auf der tantrischen Weltansicht, dass alles Energie ist. Diese Lehre erkennt die untrennbare Verbindung zwischen Körper und

Bewusstsein an. Körper, Geist und Seele stehen in ständiger Wechselwirkung und beeinflussen sich gegenseitig.

Bereits im Namen Hatha spiegelt sich eine bedeutende Symbolik wider: Ha steht für Sonne und Tha für Mond (Trökes, 2000, S. 29–30). Diese Dualität repräsentiert die mystische Vereinigung von gegensätzlichen, sich ergänzenden Energien im Menschen. Die Sonne symbolisiert die aktive, männliche und rationale Energie, während der Mond die passive, weibliche, emotionale darstellt. Im Hatha-Yoga wird angestrebt, diese beiden Energiekanäle auszugleichen und zu harmonisieren, damit die Lebensenergie fließen kann.

Was Hatha-Yoga besonders auszeichnet, ist der revolutionäre Ansatz, Freude und Lust als spirituelle Werte zu betrachten (Trökes, 2000, S. 30). Die Asanas (Körperhaltungen) und Karanas (Bewegungsabläufe) zielen darauf ab, Blockaden zu lösen und die Lebensenergie frei fließen zu lassen – immer in Verbindung mit bewusster Atmung und Konzentration. Die Hatha-Yogis vertreten die Überzeugung, dass ein starker, gesunder Körper notwendig ist, um spirituelle Erfahrungen zu machen. Der Körper wird nicht als Hindernis, sondern als Geschenk und Werkzeug für spirituelles Wachstum betrachtet (Trökes, 2000, S. 30).

2.3.2.2 *Vinyasa Yoga*

Der Begriff Vinyasa stammt aus dem Sanskrit und bezeichnet eine Yoga-Praxis, die innerhalb bestimmter Parameter Variation erlaubt (Ramaswami, 2005, S. XVIII). Diese Parameter wurden in den klassischen Yoga-Lehren, besonders im Yoga Sutra des Patanjali, festgelegt.

Zu den grundlegenden Elementen zählen drei Aspekte: Standfestigkeit, die es ermöglicht, in einer Haltung stabil zu bleiben; Komfort, der durch bewusste Atmung erreicht wird; und ruhige, lange Atemzüge, die die Yoga-Praxis unterstützen (Ramaswami, 2005, S. XVIII).

Anders als beim Ausdauertraining sollten beim Vinyasa Yoga Atem- und Herzfrequenz nicht ansteigen (Ramaswami, 2005, S. XVIII–XIX). Es wird empfohlen, die Anzahl der Atemzüge auf ungefähr sechs pro Minute zu reduzieren. Dabei wird während öffnender Bewegungen (wie dem Strecken der Arme oder Beine) eingeatmet und bei zusammenziehenden Bewegungen (wie Vorwärtsbeugen oder Drehen) ausgeatmet.

Diese Koordination von Atem und Bewegung ist ein Kernprinzip des Vinyasa Yoga: Die Einatmung bei öffnenden Bewegungen wird als expansive Atemhandlung bezeichnet, die Ausatmung bei

zusammenziehenden als reduzierende (Ramaswami, 2005, S. XIX). Diese Abstimmung folgt dem natürlichen Bewegungsfluss und schafft Harmonie zwischen Atmungsorganen und Körper.

Während der Übungspraxis wird die Kehlkopf-atmung empfohlen, da sie die selbstständige Kontrolle der Atmung ermöglicht (Ramaswami, 2005, S. XIX). Regelmäßig Übende bemerken oft, dass ihre Atemfrequenz mit der Zeit abnimmt, während der Geist ruhiger wird. Fortgeschrittene können ihre Praxis mit sehr wenigen Atemzügen pro Minute durchführen.

2.3.2.3 *Yin Yoga*

Yin Yoga stellt keine moderne Modeerscheinung dar, sondern ist eine traditionelle Herangehensweise an die Yogapraxis (Arend, 2014, Kap. Warum Yin Yoga? Absatz 1). Im Gegensatz zu dynamischen Yogastilen werden beim Yin Yoga die Asanas passiv, ohne aktive Muskelkraft, über drei bis fünf Minuten oder länger gehalten (Arend, 2014, Kap. Warum Yin Yoga? Absatz 2). Diese Art des Übens ermöglicht es, in die tieferen Körperschichten vorzudringen und verklebte Faszien sanft zu lösen, was oft die Ursache für Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit ist.

Das Faszien-gewebe, ein weitverzweigtes Netzwerk im Körper, umhüllt unsere Organe, Muskeln, Knochen und sogar Blutgefäße an (Arend, 2014, Kap. Das Bindegewebe, Abs. 1). Lange Zeit unterschätzt, erkennt die Forschung heute die zentrale Bedeutung der Faszien für unsere Körperform und Beweglichkeit an. Die ausgedehnten, passiven Haltungen im Yin Yoga wirken gezielt auf die Faszien ein, was die Entgiftung des Körpers fördern und zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann (Arend, 2014, Kap. Das Bindegewebe, Abs. 2).

Die Kombination von Ying und Yang Praktiken ist entscheidend für eine ganzheitliche Yogaerfahrung (Arend, 2014, Kap. Warum Yin und Yang?, Abs. 1). Denn im Leben selbst neigen wir dazu, das zu praktizieren, wovon wir bereits zu viel haben – aktive Menschen wählen oft kraftvolle Yogastile, während ruhigere Typen sanftere Praktiken bevorzugen. Durch das Ausbalancieren von Gegensätzen finden wir zu unserem inneren Zentrum – dem Ort, an dem wir am effektivsten neue Kraft und Energie sammeln können. Eine ausgewogene Praxis von Yin und Yang nährt beide Aspekte unseres Seins und verhindert Einseitigkeit, was nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele von unschätzbarem Wert ist.

2.3.3 Wirkungsmechanismen von Yoga in der Gesundheitsförderung

Die mehrdimensionale Wirkung von Yoga wird auch durch qualitative Forschung besonders eindrücklich belegt. In einer Studie von Akdeniz und Kaştan wurden 18 Erwachsene untersucht, die

über einen längeren Zeitraum (2-5 Jahre) regelmäßig Yoga praktizierten (Akdeniz & Kaştan, 2023, S. 4).

Die Ergebnisse dieser Langzeitstudie zeigen, dass Yoga nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf mentaler und sozialer Ebene positive Wirkungen entfaltet (Akdeniz & Kaştan, 2023, S. 6). Auf körperlicher Ebene berichteten die Teilnehmer von einer signifikanten Schmerzreduktion, verbesserten Schlafqualität und erhöhter körperlicher Flexibilität. Auf mentaler Ebene führte die regelmäßige Yogapraxis zur Entwicklung positiver Persönlichkeitsmerkmale, gesteigertem Selbstwertgefühl und einer effektiveren Stressbewältigung (Akdeniz & Kaştan, 2023, S. 6–7).

Besonders hervorgehoben wurde die Fähigkeit, mit Angst und negativen Emotionen besser umgehen zu können (Akdeniz & Kaştan, 2023, S. 7). Die Bedeutung von Yoga im Leben der Praktizierenden zeigte sich in ihren bildreichen Beschreibungen - sie verglichen es mit einer „Energiequelle“. Die Studie zeigt eindrücklich, dass Yoga als ganzheitliche Praxis verstanden werden kann. Yoga verbindet körperliche Übungen, Atemtechniken und Meditation zu einer integrativen Erfahrung, die das gesamte Wohlbefinden fördert und eine präventive Wirkung entfaltet (Akdeniz & Kaştan, 2023, S. 8–9).

Die vorliegende Yogastudie weist trotz ihrer aufschlussreichen Ergebnisse einige bedeutsame Einschränkungen auf (Akdeniz & Kaştan, 2023, S. 8). Die Ergebnisse der Studie sind auf Personen begrenzt, die Yoga in einer bestimmten Institution praktizieren, was die Übertragbarkeit einschränkt. Aufgrund der qualitativen Natur der Studie umfasst sie nur die Antworten von achtzehn Teilnehmern, was die Repräsentativität limitiert. Diese geringe Stichprobengröße und die institutionelle Beschränkung erschweren die Verallgemeinerung der Erkenntnisse über diese spezifische Gruppe hinaus.

Ergänzend ist hervorzuheben, dass Yoga in der Medizin wachsende Anerkennung erfährt und verstärkt in präventiven sowie therapeutischen Ansätzen Anwendung findet (Cramer, 2019, S. 36-37). In Deutschland üben mittlerweile fast 16 Millionen Menschen Yoga aus oder zeigen Interesse daran. Etwa 75 Prozent der Praktizierenden erhoffen sich dadurch eine Steigerung ihres körperlichen Wohlbefindens, während ungefähr 65 Prozent eine Verbesserung ihrer psychischen Verfassung anstreben. Die Forschung zeigt, dass bei Bluthochdruck und psychischen Beschwerden wie Depressionen und Angstzuständen vor allem Yogapraktiken mit Schwerpunkt auf Atemtechniken und Meditation wirksam sind (Cramer, 2019, S.37-38). Bei Beschwerden des Bewegungsapparates hingegen erweisen sich primär körperbetonte Yogaübungen als besonders hilfreich.

Zu den diskutierten physiologischen Wirkmechanismen zählen unter anderem die Aktivierung des Parasympathikus sowie Veränderungen im GABA- Stoffwechsel (Cramer, 2019, S. 37). Diese

Prozesse könnten erklären, warum Yoga beruhigende und stimmungsaufhellende Effekte zeigt. GABA ist eine Art Botenstoff im Gehirn, der wie eine natürliche Beruhigungsbremse wirkt (Miracon Science GmbH, n.d.). Er sorgt dafür, dass die Nervenzellen weniger aktiv werden und sich nicht gegenseitig überreizen. Dies hilft dem Körper dabei zur Ruhe zu kommen. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Notwendigkeit, Yoga differenziert und indikationsspezifisch zu betrachten, um optimale therapeutische Ergebnisse zu erzielen.

Yoga hat erwiesenermaßen positive Auswirkungen auf körperliche Funktionen wie Atmung und Herzfrequenz, wobei besonders die verbesserte Fähigkeit zur Stressbewältigung hervorzuheben ist (Gaiswinkler et al., 2015, S. 30). Die Forschung von Gaiswinkler und Kollegen zeigt jedoch, dass die Wirksamkeit von Yoga gegen Stress vom Grad der „Yoga Immersion“ abhängt – je intensiver die Vertiefung in die Yoga-Lehren, desto größer der positive Effekt (Gaiswinkler et al., 2015, S. 30–32). Während bisherige Studien oft nur die Häufigkeit der Yogapraxis als Variable betrachteten, liefert dieser differenziertere Ansatz zur Yoga-Immersion ein neues Verständnis für die Effekte von Yoga auf die Stressreduktion.

Empirische Ergebnisse belegen, dass Yoga-immersive Praktizierende ein signifikant höheres psychologisches Wohlbefinden und geringere psychiatrische Belastungen, insbesondere Depressivität, aufweisen als Vergleichsgruppen (Gaiswinkler et al., 2015, S. 29).

Das Anlegen einer yogischen Perspektive befähigt uns, belastende Situationen im Alltag besser zu meistern (Gaiswinkler et al., 2015, S. 34). Yoga entwickelt sein volles Potenzial zur Stressminderung am effektivsten, wenn es tief im eigenen Wertesystem integriert ist – nicht bloß als physische Praktik, sondern als umfassende Lebenseinstellung.

Trotz der überzeugenden Ergebnisse weist die vorliegende Studie einige methodische Einschränkungen auf (Gaiswinkler et al., 2015, S. 34). Die Untersuchung beschränkt sich auf eine nicht-klinische Online-Stichprobe mit überwiegend weiblichen Teilnehmerinnen (90% Frauen), was die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf die allgemeine Bevölkerung limitiert.

2.4 Business-Yoga

Nachdem die grundlegenden Aspekte, verschiedenen Stile und gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga dargestellt wurden, richtet sich der Fokus nun auf eine spezifische Anwendungsform, die gezielt für den Arbeitskontext entwickelt wurde (Sterzenbach, 2012, S. 6).

Business-Yoga entwickelt sich zu einem wertvollen Instrument für Berufstätige, die trotz intensiver Arbeitsbelastung und zahlreicher Verpflichtungen nach innerer Ausgeglichenheit streben (Sterzenbach, 2012, S. 6). Besonders Führungskräfte, deren Arbeitstage sich häufig bis in die späten Abendstunden erstrecken, tendieren dazu, ihre Bedürfnisse zu vernachlässigen. Diese zunehmende Entgrenzung von Berufs- und Privatleben, verstärkt durch ständige Erreichbarkeit, erschwert es den Betroffenen zusätzlich, bewusste Auszeiten für körperliche Regeneration in ihren Alltag zu integrieren. Business-Yoga bietet hier einen effizienten Ansatz, um selbst in knapp bemessenen Zeitfenstern mehr Lebensqualität in den beruflichen Alltag zu integrieren.

Das Konzept unterstützt dabei, den mentalen Fluss zu verlangsamen - vergleichbar mit einem überfüllten Gedankenzug, der anhalten muss, damit wir einzelne Gedanken bewusst erfassen und verarbeiten können (Sterzenbach, 2012, S. 11–12). Diese Entschleunigung ermöglicht es, aus dem Strudel pausenloser Gedankenaktivität auszusteigen und Klarheit zu gewinnen. Mittels körperlicher Übungen, gezielter Atemtechniken und meditativer Praktiken wird die Wahrnehmung transformiert. Dies führt zur Befreiung von innerer Rastlosigkeit und befähigt dazu, alltägliche Situationen mit Gelassenheit zu betrachten sowie durchdacht und angemessen zu handeln und auf Herausforderungen zu reagieren (Sterzenbach, 2012, S. 12). Business-Yoga entfaltet eine umfassende Wirkung auf physiologischer, psychologischer und philosophischer Ebene für Menschen, die aktiv Verantwortung für ihre Lebensgestaltung übernehmen möchten (Sterzenbach, 2012, S. 13).

Der königliche Weg des traditionellen Yoga dient als Orientierung für Business-Yoga, wobei eine vereinfachte Version des achtstufigen Pfades nach Patanjali zur Anwendung kommt (Sterzenbach, 2012, S. 22). Im Gegensatz zu traditionellen Yoga-Formen, die oft einen stärkeren spirituellen Fokus haben, konzentriert sich Business-Yoga pragmatisch auf die Anwendbarkeit im Berufsalltag während das klassische Yoga in Indien zu den ältesten Wissenschaften zählt, hat Business-Yoga folgende Unterscheidungsmerkmale (Sterzenbach, 2012, S. 28–29):

- Ideal für vielbeschäftigte Berufstätige konzipiert
- Zeiteffiziente Übungen, die sich nahtlos in den Arbeitsalltag integrieren lassen
- Praktische Anwendung von Yoga-Techniken speziell für die Herausforderungen des Berufslebens

Business-Yoga stellt einen effizienten Ansatz im betrieblichen Gesundheitsmanagement dar, der sowohl physisches Wohlbefinden als auch mentale Gesundheit der Mitarbeitenden fördert (Sterzenbach, 2012, S. 28). Die Wirkungen lassen sich in physiologische und psychische Effekte unterteilen:

Physiologische Effekte (Sterzenbach, 2012, S. 27–28):

- Verbesserte Flexibilität und Bewegungsfreiheit
- Effektive Entlastung bei Beschwerden im Rückenbereich
- Förderung einer gesunden Verdauungsfunktion
- Unterstützung beim Erreichen eines ausgewogenen Körpergewichts

Psychische Wirkungen (Sterzenbach, 2012, S. 27–28):

- Förderung von Fokus und Gedächtnisleistung
- Entwicklung eines positiven Selbstbildes und innerer Zufriedenheit
- Kultivierung emotionaler Balance
- Erhöhung der Widerstandskraft gegenüber Stress
- Bereicherung sozialer Interaktionen und Verbindungen

Business-Yoga bietet einen zeitgemäßen und umfassenden Ansatz für betriebliches Gesundheitsmanagement (Sterzenbach, 2012, S. 31). Es fördert eigenverantwortliches Handeln und schärft das Bewusstsein für die Wechselwirkungen zwischen physischem, mentalem und emotionalem Wohlbefinden – eine Form der gesunden Selbstfürsorge, die nachhaltig positive Wirkung entfaltet. Diese theoretischen Annahmen werden durch aktuelle wissenschaftliche Forschungen zunehmend empirisch belegt, was die Relevanz von Yoga im Arbeitskontext unterstreicht.

Die systematische Übersichtsarbeit von Puerto Valencia et al. untersuchte die Effektivität von Yoga-Programmen am Arbeitsplatz (Puerto Valencia LM et al., 2019, zitiert nach Lichert, 2019, S. 580). Basierend auf 13 randomisiert-kontrollierten Studien mit 1297 Teilnehmern aus verschiedenen Ländern zeigte sich, dass Yoga-Interventionen am Arbeitsplatz vorwiegend positive Gesundheitseffekte haben. Besonders deutlich war die Stressreduktion, wobei in vier von fünf Studien signifikante Verbesserungen im Vergleich zu keiner Intervention festgestellt wurden. Weitere positive Wirkungen umfassten verbesserte Schlafqualität sowie gesteigertes subjektives, emotionales und psychologisches Wohlbefinden. In keiner der Studien wurden unerwünschte Nebenwirkungen beobachtet. Die Autoren empfehlen Yoga-Programme zur Stressreduktion am Arbeitsplatz, weisen jedoch auf die Notwendigkeit umfangreicher Studien zur Bestätigung dieser Ergebnisse hin.

Die Untersuchungen von Puerto Valencia et al. zeigen bereits das Potenzial von Achtsamkeitsinterventionen am Arbeitsplatz – eine weitere Perspektive bietet jedoch die Mindful2Work-Studie von de Bruin et al.:

Die Mindful2Work-Studie untersucht einen innovativen Ansatz zur Bekämpfung von arbeitsbedingtem Stress durch die Kombination von körperlicher Bewegung, Yoga und Achtsamkeitsmeditation in

einem sechswöchigen Programm (De Bruin et al., 2017, S. 206). Die Ergebnisse zeigen beeindruckende Verbesserungen: Das Risiko für langfristigen Arbeitsausfall sank von 92% auf 35%, während die tatsächliche Arbeitszeit von 64,7% auf 93,1% der vertraglichen Stunden anstieg (De Bruin et al., 2017, S. 209-210). Mit einer Abbrecherquote von 0% demonstriert das Programm hohe Akzeptanz unter den Teilnehmern (De Bruin et al., 2017, S. 208). Der synergistische Effekt der drei Komponenten erwies sich als besonders wirksam – 95,8% der Teilnehmer bewerteten die Kombination als ausgewogen und hilfreich (De Bruin et al., 2017, S. 209). Neben den arbeitsrelevanten Verbesserungen zeigten sich auch signifikante positive Effekte bei Angstzuständen, Depression, Stress und Schlafqualität (De Bruin et al., 2017, S. 211–212).

Trotz der vielversprechenden Ergebnisse des Mindful2Work-Trainings weist die Studie einige methodische Schwächen auf, die bei der Interpretation berücksichtigt werden sollten (De Bruin et al., 2017, S. 214). Die maßgeblichen Einschränkungen der Studie liegen im Fehlen einer Kontrollgruppe, der geringen Teilnehmerzahl und der Verwendung hauptsächlich subjektiver Selbstberichtsmaße. Ein weiteres Problem besteht darin, dass etwa ein Drittel der Teilnehmer nach dem Training noch anderen Trainingsformen teilnahmen, was die Zuordnung der langfristigen Effekte erschwert. Für aussagekräftigere Ergebnisse wären zukünftig ein randomisiertes Design mit Kontrollgruppe und objektiveren Messverfahren notwendig.

3 Methodisches Vorgehen

3.1 Forschungsdesign und -ansatz

Die in der wissenschaftlichen Arbeit angewandte empirische Sozialforschung unterscheidet sich von alltäglicher Wissensgewinnung durch bestimmte Qualitätsmerkmale (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 93). Zu Beginn steht eine klare, überprüfbare Forschungsfrage, die sich mit dem Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit befasst (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 25). Dabei werden bereits vorhandene Studien und Theorien berücksichtigt (Döring & Bortz, 2016, S. 158).

In der qualitativen Sozialforschung ist es das Ziel, den Forschungsgegenstand genau zu beschreiben und neue Theorien zu entwickeln (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 63–64). Anders als bei der quantitativen Forschung wird nicht mit einem vorgefertigten Modell gestartet. Stattdessen beginnt man mit offenen Fragen und lässt sich von den Daten leiten. Man legt zwar das Forschungsthema fest, aber bleibt für neue Entdeckungen offen (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 112).

In der vorliegenden empirischen Untersuchung wurde als zentrale Erhebungsmethode Experteninterviews durchgeführt (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 104). Für diese wurde zuvor ein Interviewleitfaden erstellt (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 100). Diese Vorgehensweise ermöglichte es,

tiefgreifendes Fachwissen von Personen mit Expertise im Bereich Business-Yoga und psychischer Gesundheit zu sammeln (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 104). Der Interviewleitfaden diente als flexible Orientierung, um relevante Themenfelder abzudecken, ohne den Gesprächsverlauf zu stark einzuschränken (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 100). Dieser methodische Ansatz erwies sich für die Forschungsfrage als besonders geeignet, da er der Komplexität des Themas gerecht wurde und den explorativen Charakter dieser Untersuchung unterstützte (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 112).

Die Entscheidung für einen qualitativen Forschungsansatz mittels Experteninterviews basiert auf mehreren forschungstheoretischen Überlegungen, die im Folgenden vertiefend erläutert werden (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 112). Zum einen befindet sich das Forschungsfeld Business-Yoga, insbesondere in Verbindung mit psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz, noch in einem explorativen Stadium. Es existieren bislang nur wenige systematische wissenschaftliche Untersuchungen, die diesen spezifischen Zusammenhang aus dieser Perspektive beleuchten. In solchen Fällen sind qualitative Forschungsmethoden besonders geeignet, um bislang wenig erforschte Phänomene zu erschließen und differenzierte Einblicke zu gewinnen.

Zur strukturierten Untersuchung wurde ein Forschungsprozess über vier Monate durchgeführt, wie nachfolgende Zeitachse verdeutlicht.



Abb. 1: Forschungsprozess. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von Hug & Poscheschnik, 2015, S. 66-69.

3.2 Leitfadengestütztes Interview

Im Rahmen dieser Forschungsarbeit wurde ein halb- bzw. teilstrukturiertes Experteninterview durchgeführt, das auf einem Interviewleitfaden basiert, der als hilfreiche Orientierung dient (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 100). Obwohl ein Katalog von Fragen im Vorfeld erstellt wurde, besteht die Möglichkeit, diesen bei Bedarf zu verlassen. Experten sind charakterisierend für die gezielte Befragung von Personen, die durch ihren beruflichen Hintergrund und ihre praktische Tätigkeit über spezialisiertes Wissen im untersuchten Themenfeld verfügen (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 104). Hierbei steht nicht die interviewte Person an sich im Mittelpunkt, sondern deren fachliche Einschätzungen und Erfahrungen zum Forschungsgegenstand. Bei der Selektion der Interviewpartner wurde

besonderer Wert auf praktische Erfahrung im relevanten Tätigkeitsfeld gelegt. Dieses Auswahlkriterium gewährleistete, dass die befragten Experten fundierte Kenntnisse und differenzierte Einblicke zu den Forschungsfragen beisteuern konnten.

Die gezielten Fragen im Leitfaden wurden so konzipiert, dass sie die wesentlichen Themenbereiche im Business-Yoga sowie das Verständnis der Experten bezüglich zentraler Konzepte wie Stress im Arbeitsalltag und psychische Gesundheit erfassten, dabei jedoch Raum für Vertiefungen und ergänzende Nachfragen boten (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 101). Bewusst wurden offene Fragestellungen verwendet, um eine breite Palette an Antwortmöglichkeiten zu erhalten und die Experten in ihren Ausführungen nicht zu beeinflussen.

Der für die Experten entwickelte Interviewleitfaden folgt einem durchdachten Aufbau, der von theoretischem Grundlagenverständnis zu konkreten Anwendungsfragen führt (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 100). Der Leitfaden beinhaltet zehn offene Fragen und kann in Anhang A eingesehen werden.

Bei der Durchführung der Interviews wurde konsequent auf methodische Grundprinzipien wie Klarheit und Verständlichkeit in der Fragestellung, technische Zuverlässigkeit der Aufnahmeausrüstung sowie die Schaffung einer störungsfreien Gesprächsatmosphäre geachtet (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 105–106). Besondere Aufmerksamkeit wurde der behutsamen thematischen Steuerung des Gesprächsverlaufs und der Gewährung ausreichender Zeit für reflektierte Antworten gewidmet. Für jedes Interview wurde ein Zeitfenster von 30 Minuten eingeplant, ergänzt durch einen Puffer von 10 Minuten für eventuelle Vertiefungen oder unvorhergesehene Gesprächsverläufe. Zum Abschluss jedes Interviews wurden die Befragten über die weiteren Schritte der Datenverarbeitung informiert und ihre wertvolle Mitwirkung am Forschungsprojekt gewürdigt.

Die Interviewsettings wurde digital über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt, was angesichts der geografischen Verteilung der Experten über verschiedene Städte Deutschlands eine praktikable Lösung darstellte. Bei den digitalen Interviews wurde besonderer Wert auf eine stabile Internetverbindung und hochwertige Audioqualität gelegt, um technische Störungen zu minimieren (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 105). Vor Beginn jedes Online-Interviews wurden die technischen Gegebenheiten getestet.

Während der Interviews wurde eine bewusst zurückhaltende, aber aufmerksam zuhörende Rolle eingenommen (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 105–106). Dies ermöglichte den Experten, ihre Perspektiven ausführlich darzulegen, ohne durch zu häufige Interventionen unterbrochen zu werden. Die Gesprächsdynamik erlaubte es, an geeigneten Stellen gezielt nachzufragen und somit

reichhaltigere Daten zu generieren. Die Interviewsituationen waren durchweg von gegenseitigem Respekt und fachlichem Interesse geprägt, was die Qualität der erhobenen Daten positiv beeinflusst.

3.3 Experten

Für die Rekrutierung geeigneter Experten wurden Online-Plattformen wie „LinkedIn“ sowie das Internet genutzt. Dies ermöglichte wertvolle Einblicke in die beruflichen Qualifikationen, Tätigkeitsschwerpunkte und Projekterfahrungen. Die Kontaktaufnahme mit den Experten erfolgte initial telefonisch. In Fällen, in denen ein telefonischer Kontakt nicht hergestellt werden konnte, wurde eine schriftliche Anfrage per E-Mail versendet (siehe Anhang H). Um den Experten ausreichend Vorbereitungszeit zu gewähren, wurden die Interviewfragen eine Woche vor dem geplanten Gesprächstermin übermittelt. Diese Vorabinformation diente gleichzeitig als Erinnerung an den vereinbarten Termin (siehe Anhang H).

Für die Akquise von Experten wurden 30 Business-Yoga-Lehrer aus verschiedenen deutschen Städten angefragt, wovon 8 zusagten, 6 absagten und 16 nicht antworteten, wobei letztendlich 6 Interviews mit geografisch breit verteilten Experten durchgeführt wurden. Eine Übersicht über die Expertenakquise findet sich im Anhang J.

Die für diese Forschungsarbeit ausgewählten sechs Experten verfügen über umfangreiche Erfahrung im Bereich Business-Yoga. Die Berufserfahrung liegt zwischen 3 und 11 Jahren was unterschiedliche Entwicklungsstufen und Erfahrungshorizonte abbildet. Die Teilnehmenden setzen unterschiedliche Schwerpunkte in ihrer beruflichen Praxis: Während einige auf die Integration von Stressreduktionsmethoden und achtsamkeitsbasierten Übungen im Arbeitsalltag spezialisiert sind, konzentrieren sich andere auf körperliche Ausgleichsübungen für Büroarbeitsplätze oder die Verbindung von Yoga mit Präventionskonzepten des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Für einen detaillierten Überblick über die Qualifikationen und Erfahrungshintergründe der befragten Yogaexperten wird auf die zusammenfassende Tabelle im Anhang I verwiesen.

Die befragten Fachleute bringen vielfältige berufliche Werdegänge mit, die für die Forschungsfrage besonders wertvoll waren. Mehrere Experten verfügen neben ihrer Yoga-Ausbildung über Qualifikationen in angrenzenden Fachgebieten wie Emotionsmanagement oder dem Gesundheitsmanagement. Einige haben vor ihrer Tätigkeit als Business-Yoga Lehrende selbst in Unternehmen gearbeitet und kennen daher die Anforderungen und Herausforderungen des Arbeitsalltags aus eigener Erfahrung.

Die geografische Verteilung der Experten über verschiedene deutsche Großstädte ermöglichte zudem Einblicke in unterschiedliche regionale Unternehmenskulturen und Implementierungsansätze. Ihre praktischen Erfahrungen mit den Auswirkungen von Yoga auf Mitarbeitende in unterschiedlichen Branchen und Hierarchieebenen lieferten bedeutsame Erkenntnisse zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Die Experten repräsentieren verschiedene Yoga-Traditionen und -Stile, von klassischem Hatha-Yoga über spezifisch für den Arbeitsplatz adaptierte Formen bis hin zu achtsamkeitsbasierten Ansätzen. Die Experten unterscheiden sich hinsichtlich ihres beruflichen Hintergrunds und ihrer Zusatzqualifikationen, was verschiedene Perspektiven auf die Integration von Yoga in den Unternehmenskontext ermöglicht.

Die Stichprobengröße von sechs Experten wurde nicht vorab festgelegt, sondern ergab sich aus dem Prinzip der theoretischen Sättigung (Döring & Bortz, 2016, S. 302). Nach dem sechsten Interview zeigte sich, dass neue Interviews kaum noch zusätzliche oder abweichende Informationen lieferten, sondern vielmehr bestehende Erkenntnisse bestätigten. Dies deutet darauf hin, dass trotz der vergleichsweise kleinen Stichprobe ein umfassendes Bild des Forschungsgegenstands gewonnen werden konnte.

3.4 Gütekriterien qualitativer Forschung

Um die wissenschaftliche Qualität der vorliegenden Untersuchung zu gewährleisten, wurden verschiedene Gütekriterien qualitativer Forschung berücksichtigt und entsprechende Maßnahmen implementiert (Döring & Bortz, 2016, S. 108-109). Dabei wurde sich an den von Lincoln und Guba vorgeschlagenen Kriterien der Glaubwürdigkeit, Übertragbarkeit, Zuverlässigkeit und Bestätigbarkeit orientiert, die als etablierte Alternative zu den klassischen quantitativen Gütekriterien gelten

Um die Glaubwürdigkeit dieser Forschung zu gewährleisten, wurden ausführliche Experteninterviews mit erfahrenen Business-Yoga-Lehrenden durchgeführt (Döring & Bortz, 2016, S. 109). Diese Experten verfügten über fundierte praktische Erfahrung in der Durchführung von Yoga-Programmen in Unternehmenskontexten. Die sechs Business-Yoga-Lehrende arbeiten in unterschiedlichen Branchen – vom Technologiesektor bis hin zum Ingenieurwissenschaftlichen Bereich. Die Experten brachten zwischen drei und elf Jahren Erfahrung mit und konnten daher fundierte Einblicke in die Wirkungsmechanismen und Herausforderungen von Business-Yoga geben.

Für die Übertragbarkeit („Transferability“) wird nachfolgend ein besonders anschauliches Beispiel aus einem Experteninterview hervorgehoben (Döring & Bortz, 2016, S. 109). Dieses bezieht sich auf

ein innovatives 10-Minuten-Achtsamkeitsprogramm, das anstelle der üblichen "Meeting -Minutes" zu Beginn des Arbeitstages implementiert wurde (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Gerade diese unkomplizierte Integration in bestehende Arbeitsabläufe senkt die Teilnahmebarrieren erheblich.

Ebenso wurde der Fokus auf die Zuverlässigkeit der Forschung gelegt (Döring & Bortz, 2016, S. 109). Hierfür wurde jeder Schritt des Forschungsprozesses transparent dokumentiert (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 66–69):

- Das Führen eines Forschungstagebuches (Auszug aus diesem im Anhang N zu finden)
- Die Entwicklung eines Experteninterview-Leitfadens basierend auf Vorrecherchen
- Die Kriterien zur Auswahl der Experten
- Die Kontaktaufnahme und Rekrutierung
- Den genauen Ablauf der Interviews
- Das methodische Vorgehen bei der qualitativen Inhaltsanalyse

Zur Stärkung der Bestätigbarkeit – also der Objektivität im qualitativen Kontext, wurde kontinuierlich die eigene Position im Forschungsprozess reflektiert (Döring & Bortz, 2016, S. 110): Die Doppelrolle als Forscher und Yoga-Lehrer bringt einerseits nützliches Vorwissen, andererseits aber auch potenzielle Verzerrungen mit sich. Um die Voreingenommenheit zu minimieren, wurde auch besonders auf kritische oder skeptische Stimmen in den Experteninterviews geachtet (Döring & Bortz, 2016, S. 67). Diese bewusste Auseinandersetzung mit der Doppelrolle ermöglichte es eine größere interpretative Distanz zum Forschungsgegenstand zu wahren.

3.5 Ethische Überlegungen

Die ethische Verantwortung in der qualitativen Forschung erfordert besondere Aufmerksamkeit, insbesondere wenn es um die Erhebung, Verarbeitung und Präsentation sensibler persönlicher Daten geht (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 34). In der vorliegenden Forschung wurden daher umfassende Maßnahmen ergriffen, um ethische Standards zu wahren und die Rechte der teilnehmenden Experten zu schützen. Ein zentrales Element bildete der Prozess der informierten Einwilligung. Allen potenziellen Teilnehmenden wurden im Vorfeld über die Aufnahme des Interviews informiert und erhielten die Datenschutzerklärung zur Unterschrift. Hierfür wurde die Dokumentenvorlage DSGVO Experteninterview - Informations- und Einwilligungserklärung der IU verwendet (siehe Anhang M). Die explizite Zustimmung zur Aufnahme wurde dann zu Beginn der Aufzeichnung nochmals dokumentiert und aufgezeichnet. Die Namen der Interviewten wurden anonymisiert und in der Auswertung als Experte 1 bis Experte 6 gekennzeichnet.

4 Datensammlung und -analyse

4.1 Analysemethode und Schritte

Im Rahmen der Bachelorarbeit zum Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz wurde eine systematische Analyse der erhobenen Daten durchgeführt. Die methodische Grundlage bildete dabei die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring, welche mir ermöglichte, die Experteninterviews strukturiert auszuwerten und relevante Erkenntnisse zu gewinnen (Mayring, 2016, S. 115).

Der Materialdurchgang erfolgte in zwei Schritten: Zunächst wurden die relevanten Textstellen markiert, anschließend extrahiert und systematisch aufbereitet (Mayring, 2016, S. 120). Besonderes Augenmerk lag dabei auf die mehrdimensionale Wirkung von Business-Yoga-Programmen auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Die Analyse begann mit der induktiven Kategorienbildung (Mayring, 2016, S. 115–117). Zunächst wurde ein Selektionskriterium festgelegt, das die Fragestellung zum Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz reflektierte. Dieses Kriterium diente als theoretische Grundlage für die weitere Analyse. Anschließend erfolgte eine detaillierte, zeilenweise Durchsicht des Materials. Beim ersten Auftreten einer zum Selektionskriterium passenden Textstelle wurde eine entsprechende Kategorie konstruiert. Die Kategorienbezeichnungen wurden dabei möglichst nah am Material formuliert, um die Authentizität der Aussagen zu wahren. Bei weiteren passenden Textstellen wurde geprüft, ob diese unter die bereits gebildeten Kategorien subsumiert werden konnten oder ob neue Kategorien erforderlich waren.

Der Kodier-Prozess verlief mehrstufig (Mayring, 2016, S. 115–117): Zunächst wurde ein grobes Codesystem entwickelt, das die Hauptthemenbereiche abdeckte, wie "Psychischer Gesundheit im Arbeitskontext", "Einflussfaktoren für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz", "Stressoren im Arbeitsalltag", "Yoga-Stile und Ihre Anwendung im Business-Kontext" und „Mehrdimensionale Wirkung von Business-Yoga“. In weiteren Durchgängen wurden dann schrittweise Unterkategorien gebildet, vergleichbar mit einem hierarchischen System. So enthielt beispielsweise die Hauptkategorie "Mehrdimensionale Wirkung von Business-Yoga" die Unterkategorien "Wirkung auf Arbeitnehmerebene" und „Wirkung auf Unternehmensebene“. Während dieses Prozesses wurde kontinuierlich reflektiert, welche Aspekte tatsächlich relevant für die Forschungsfragen waren und das Kategoriensystem wurde dementsprechend angepasst.

Nachdem etwa 30 % des Materials bearbeitet wurden, also nach der vollständigen Auswertung von zwei Interviews, wurde eine Überarbeitung des Kategoriensystems vorgenommen (Mayring, 2016,

S. 117). Bei dieser Überprüfung wurde untersucht, ob die Logik verständlich ist, keine Überschneidungen existieren und der Grad der Abstraktion der Fragestellung angemessen ist. (Mayring, 2016, S. 116). Nach dieser Überarbeitung wurde das Material nochmals vollständig durchgegangen, um die finale Kategorisierung vorzunehmen. Die Hauptkategorien dienten im finalen Codesystem primär der Strukturierung, ähnlich einem Inhaltsverzeichnis, während die eigentliche inhaltliche Analyse auf der Ebene der Subkategorien stattfand. Im Laufe der Analyse wurden verwandte Codes zusammengelegt, während andere, die sich als nicht relevant erwiesen, vollständig gelöscht wurden. Beispielsweise wurden ursprünglich separate Kategorien wie "Verbesserung der Konzentration" und "Stressresilienz" zu einer gemeinsamen Kategorie "Psychische Effekte" zusammengefasst, da sich die codierten Textstellen inhaltlich stark überschneiden.

Eine vollständige Übersicht des finalen Codesystems mit insgesamt 227 markierten Textpassagen befindet sich im Anhang K. Dieses besteht aus sechs Hauptcodes (1-6), wobei jeder Hauptcode eine übergeordnete Kategorie repräsentiert. Die Subcodes, welche mit Punkten aufgelistet sind, stellen spezifische Unterkategorien dar. Bei der Auswertung und finalen Darstellung des Codier-Schemas zeigt sich, dass einige Hauptkategorien keine direkt zugeordneten Textstellen aufweisen, was durch die Kennzeichnung (0) verdeutlicht wird. Dies ist methodisch beabsichtigt, da diese Kategorien als strukturierende Elemente im Sinne eines Inhaltsverzeichnisses fungieren und ihre Funktion in der übergeordneten Organisation des Datenmaterials liegt. Ein exemplarisches Beispiel hierfür ist die Kategorie "Wirkung auf Arbeitsebene", die selbst keine codierten Passagen enthält (0), jedoch in ihre differenzierteren Subcodes aufgegliedert wurde: "Körperliche Effekte" (8), "Psychische Effekte" (26) und "Soziale Effekte" (11). Die in Klammern angegebenen Zahlen repräsentieren jeweils die Anzahl der zugeordneten Textstellen und verdeutlichen die empirische Gewichtung innerhalb des Datenmaterials. Diese strukturelle Vorgehensweise ermöglicht eine systematische Navigation durch das Kategoriensystem.

Das Ergebnis war ein Set von Kategorien, denen spezifische Textstellen zugeordnet wurden (Mayring, 2016, S. 117). Für jede Kategorie wurde eine präzise Definition erstellt, die genau beschreibt, welche Inhalte darunterfallen (Vogt & Werner, 2014., S. 50–51). Ergänzend wurden aus dem Originalmaterial besonders aussagekräftige Zitate als Ankerbeispiele ausgewählt, die die jeweilige Kategorie exemplarisch verkörperten. Zudem wurden Codierregeln formuliert, die festlegen, welche Aspekte eine Textstelle aufweisen muss, um einer bestimmten Kategorie zugeordnet werden zu können, was eine klare Trennung zwischen den Kategorien sicherstellte, und die Zuordnung vereinfacht. Das vollständige Codesystem mit allen Kategorien, den entsprechenden festgelegten Definitionen, Codierregeln sowie den ausgewählten Ankerbeispielen ist im Anhang L dokumentiert. Diese Vorgehensweise gewährleistete eine systematische und nachvollziehbare Auswertung des gesamten Datenmaterials (Mayring, 2016, S. 118–119).

Der abschließende Analyseschritt bestand in der Interpretation und Diskussion der gewonnenen Erkenntnisse (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 97). Die identifizierten qualitativen Themen wurden mit der bereits bestehenden Literatur in Beziehung gesetzt und im Hinblick der Forschungsfragen interpretiert. Diese kontextualisierende Betrachtung ermöglichte es, die Forschungsergebnisse kritisch zu reflektieren und deren Relevanz für Theorie und Praxis herauszuarbeiten.

Die dargestellte Methodik zeigt einen systematischen Forschungsprozess von der Literaturrecherche über die Datenerhebung mittels Experteninterviews bis zur qualitativen Inhaltsanalyse. Das entwickelte Kategoriensystem erfasst die mehrdimensionalen Aspekte von Business-Yoga und dessen Einfluss auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Der Forschungsansatz ermöglicht eine differenzierte Analyse der Expertenaussagen.

4.2 Aufnahme und Transkription

Für die vorliegende Arbeit wurden die sechs Interviews zunächst mittels der Software Zoom durchgeführt und aufgezeichnet, wobei zusätzlich eine „Backup“-Aufnahme mit dem Handy erfolgte. Die Interviews hatten eine durchschnittliche Dauer von 31 Minuten, wobei das kürzeste Interview 26 Minuten und das längste 38 Minuten umfasste. Vor Beginn jeder Aufnahme wurden die technischen Einstellungen überprüft, um eine optimale Tonqualität zu gewährleisten (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 105–106). Die Video- und Audioaufnahmen wurden anschließend auf einem externen Speichermedium gesichert.

Die anschließende Transkription wurde mit Unterstützung der Software MAXQDA 24 Manual durchgeführt Aufnahmeabschnitten (VERBI – Software. Consult. Sozialforschung. GmbH, n.d.). Diese ermöglichte nicht nur eine effiziente Transkription, sondern bot zugleich umfangreiche Funktionen für die anschließende systematische Kodierung und Analyse des Materials. MAXQDA 24 Manual bietet spezifische Vorteile für die Transkription qualitativer Interviews, darunter die Integration von Zeitmarkern, die direkte Verbindung zwischen Audiodatei und Transkript, sowie die Möglichkeit, Abspielgeschwindigkeit anzupassen und die Lautstärke zu optimieren. Die durch MAXQDA 24 Manual automatisch generierten Zeitmarker wurden am Ende jedes Sprechbeitrags in eckigen Klammern beibehalten, um eine präzise Rückverfolgung zur Originalaufnahme zu ermöglichen. Diese Funktionen erleichterten insbesondere die Transkription undeutlicher Passagen und ermöglichten ein präzises Arbeiten.

Als Grundlage für die Verschriftlichung wurden die Transkriptionsregeln nach Kuckartz (2014) verwendet, die jedoch für den Forschungszweck dieser Arbeit angepasst wurden (Fuß & Karbach, 2019, S. 30-31.). Die Entscheidung für dieses Transkriptionssystem basierte auf dessen

pragmatischem Ansatz, der eine ausgewogene Balance zwischen Genauigkeit und Lesbarkeit bietet und damit für die inhaltsanalytische Auswertung besonders geeignet ist.

In Anlehnung an Kuckartz erfolgte eine originaltreue Transkription, bei der vorhandene Dialekte ins Hochdeutsche übertragen wurden (Kuckartz, 2014, zitiert nach Fuß & Karbach, 2019, S. 30-31.). Die Sprache und Zeichensetzung wurden leicht geglättet und an das Schriftdeutsch angenähert, während grammatikalische Ungenauigkeiten im Original belassen wurden. Deutliche Pausen im Gesprächsverlauf wurden durch Auslassungspunkte in Klammern dokumentiert, wobei deren Anzahl die Länge der Pause in Sekunden widerspiegelt. Pausen wurden differenziert dargestellt: Kurze Pausen mit (.), mittlere mit (..) und (...), während bei Pausen ab vier Sekunden die Sekundenzahl in Klammern notiert wurde. Zustimmungende Lautäußerungen der interviewenden Person wie „ja“ oder „aha“ wurden nicht transkribiert, sofern sie die Erzählungen nicht unterbrachen. Externe Unterbrechungen oder besondere Vorkommnisse während des Interviews (zum Beispiel Heizungsableser) werden in eckigen Klammern dokumentiert. Kurze Zwischenrufe oder Kommentare des jeweils anderen Gesprächspartners können entweder in Klammern innerhalb des Hauptredebeitrags oder als separater Redebeitrag mit eigener Zeitmarkierung erfasst werden, abhängig von ihrer Bedeutung für den Gesprächsfluss. Abweichend von Kuckartz wurden die Gesprächspartner mit S1 und S2 gekennzeichnet. Die Abkürzungen S1 und S2 stehen jeweils für Sprecher 1 und Sprecher 2. S1 ist der Interviewführer, während S2 der befragte Experte ist. Jeder Sprechbeitrag wird als separater Absatz formatiert, wobei Sprecherwechsel durch eine Leerzeile deutlich abgegrenzt wurden, um die Lesbarkeit zu erhöhen. Die persönlichen Informationen wurden anonymisiert. Auf einige von Kuckartz empfohlene Elemente wurde bewusst verzichtet. Das Hervorheben stark betonter Ausdrücke durch Unterstreichungen, die Markierung sehr lauten Sprechens durch Großschrift, sowie die Dokumentation von begleitenden Geräuschen wie Gelächter, Lachen oder Seufzen, da der Fokus der Analyse auf dem inhaltlichen Kern der Aussagen lag und nicht auf situativen Elementen. Diese Vereinfachung unterstützt eine übersichtliche Darstellung der Gesprächsinhalte und erleichtert die thematische Auswertung. Nach der initialen Transkription wurden alle Transkripte mehrfach gründlich Korrekturgelesen, um die einheitliche Anwendung der modifizierten Transkriptionsregeln sicherzustellen. Dieser Prozess umfasste das nochmalige Abhören der Aufnahmen bei gleichzeitigem Mitleesen des Transkripts, um Übertragungsfehler zu identifizieren und zu korrigieren. Besonders bei komplexen Fachbegriffen aus dem Bereich Yoga und Stressmanagement war dieser Schritt essenziell, um die inhaltliche Genauigkeit zu gewährleisten. Die finalen Transkripte wurden als separate Dokumente in MAXQDA 24 Manual gespeichert und bildeten die Grundlage für den anschließenden Analyseprozess.

4.3 Untersuchungsergebnisse aus den Experteninterview

Die folgende Darstellung präsentiert die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse der durchgeführten Experteninterviews. Das Ziel der Untersuchung bestand darin, ein tiefgreifendes Verständnis über die Potenziale und Herausforderungen von Business-Yoga als Instrument zur Verbesserung des Allgemeinen Wohlbefindens und der Stressreduktion zu erlangen.

Die nachfolgende Ergebnisdarstellung orientiert sich an der Struktur des Kategoriensystems und beleuchtet die zentralen Erkenntnisse zu Business-Yoga im Unternehmenskontext, den verschiedenen Implementierungsformen, den Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Mitarbeiter sowie die mehrdimensionalen Effekte auf Unternehmens- und individueller Ebene.

Zur Erhöhung der Nachvollziehbarkeit und Authentizität der Ergebnisse werden direkte Zitate der befragten Experten angeführt, die exemplarisch die identifizierten Kategorien illustrieren und die subjektiven Sichtweisen der Interviewpartner transparent darstellen.

4.3.1 Verständnis und Implementation von Business-Yoga im Unternehmenskontext Definition und grundlegendes Verständnis

Business-Yoga wird übereinstimmend als Yoga am Arbeitsplatz für Mitarbeitende eines Unternehmens, wobei die Praktiken entweder während der Arbeitszeit oder unmittelbar danach stattfinden können (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Wie ein Experte treffend beschreibt:

Für mich bedeutet Business Yoga die positiven Aspekte und vor allem auch die Kraft des Yoga, denn das ist so eine alte Tradition. Ja, in diese moderne Welt und vor allem in die moderne Arbeitswelt zu bringen. Denn es ist ja so Yoga ist ja mehr, als nur ein paar Dehnübungen zu machen, denn es geht darum, ein ganzheitliches Wohlbefinden dann auch dadurch am Arbeitsplatz fördern zu können. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B)

Ein anderer Experte (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D) formuliert es so: "Ja, Business-Yoga bedeutet für mich, dass Mitarbeitende in Firmen die Gelegenheit kriegen bekommen, während ihrer Arbeitszeit oder direkt im Anschluss danach Yoga zu praktizieren."

Der wesentliche Unterschied zu herkömmlichem Yoga liegt nicht in der Art der Praxis selbst, sondern in der spezifischen Zielgruppe und dem Setting (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Wichtig ist dabei die Erkenntnis, dass Yoga mehr als nur körperliche Übungen umfasst (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Es beinhaltet auch Meditation, Atemübungen (Pranayama) und einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung des Wohlbefindens.

Von wesentlicher Bedeutung ist zudem auch der Hinweis, dass Yoga keine Heilversprechen für psychische Erkrankungen geben kann, sondern als unterstützendes Tool zur Förderung der Gesundheit dient (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Die Experteninterviews zeigen, dass Business-Yoga ein vielversprechender Ansatz ist, um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Integrationsmöglichkeiten im Unternehmen

Für die Integration von Business-Yoga in Unternehmen werden verschiedene Wege aufgezeigt:

1. Integration in das betriebliche Gesundheitsmanagement

Business-Yoga kann als Teil des gesetzlich geförderten betrieblichen Gesundheitsmanagement implementiert werden (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Viele Unternehmen sind sich nicht bewusst, dass der Staat solche Maßnahmen unterstützt.

Diesen Aspekt wird folgendermaßen betont:

Also es ist ja auch so, dass Business ja staatlich gefördert wird. Und Unternehmen wissen das vielleicht auch gar nicht, dass der Staat tatsächlich betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt. Und da kann man sich auf jeden Fall oder sollte man sich auch über Fördermöglichkeiten informieren, um das auch nutzen zu können? Und ja, um vielleicht auch Business-Yoga wirklich als einen ganz festen Bestandteil zu etablieren, weil es halt einfach langfristig gesehen ganz, ganz viele Vorteile hat. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B)

2. Verschiedene Angebotsformate

Die Umsetzung kann durch regelmäßige Kurse vor Ort im Büro erfolgen, sofern Platz vorhanden ist, oder durch externe Angebote in Yoga-Studios für interessierte Mitarbeitergruppen (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C):

Aber klassischerweise sehe ich halt eher, dass es eben vor Ort stattfindet. Oder auch die Option mit dem Online, dass man das online anbietet. Genau. Und da eben schaut, wie passt es in den Arbeitsalltag oder wie passt es auch zum Unternehmen. (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C)

Bei begrenzten Räumlichkeiten bieten sich digitale Alternativen an (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Dies fasst ein anderer Experte wie folgt zusammen:

Wenn es schwierig ist mit den Räumlichkeiten, gibt es auch die Möglichkeit, das online anzubieten. Da haben wir auch einige Kunden, die eben das rein digital machen. Das heißt, die Lehrerin schaltet, macht dann eine Klasse über Zoom und die Mitarbeitenden können sich dann da reinschalten. (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F)

Zusätzlich können ganztägige oder halbtägige Workshops angeboten werden, die tiefere Einblicke in die Yogaphilosophie ermöglichen - der Experte betont:

Oder aber auch das quasi ganzen Tages oder halbtags Workshops im Rahmen der Arbeitszeit abgehalten werden, wo die Teilnehmerinnen dann natürlich nicht nur irgendwie vier oder acht Stunden am Tag komplett Asanas machen, sondern auch noch viel mehr über den Hintergrund vermittelt bekommen. (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D)

3. Etablierung als fester Bestandteil:

Es wird empfohlen, Business-Yoga langfristig zu etablieren, um die vielfältigen Vorteile nachhaltig nutzen zu können (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G). Besonders entscheidend ist auch eine regelmäßige, wöchentliche Durchführung, da nur durch Kontinuität nachhaltige positive Effekte erzielt werden können. Wie ein Experte (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D) erklärt: "Ich finde

jeden Tag würde auch Sinn machen. Aber einmal die Woche ist so regulär eigentlich das Ding.“ Hinsichtlich der Zeitdauer werden Einheiten von mindestens 45-90 Minuten, um alle wichtigen Yoga-Elemente integrieren zu können und tatsächliche Wirkung zu erzielen (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Ein Experte (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G) erläutert: "Aber eine halbe, dreiviertel Stunde bewegen und dann trotzdem noch 15-20 Minuten Zeit für Entspannungen und Atemtechniken sind meiner Meinung nach schon so das Mindestmaß, um da wirklich einen Effekt zu spüren."

4. Integration in die Unternehmensphilosophie:

Ein besonders umfassender Ansatz ist die Integration von Yoga und Achtsamkeit in die Unternehmenskultur - wie dieser Experte (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F) erläutert: "Oder eben eine andere Variante ist, einfach Achtsamkeit und Yoga in die gesamte Philosophie des Unternehmens mitzuintegrieren. Aber das bedarf ein bisschen wahrscheinlich mehr Auseinandersetzung mit dem Thema. Aber das kann man auch als Grundpfeiler für eine Unternehmensstruktur verwenden.“ Dies kann sich in achtsamer Kommunikation, aufmerksamem Zuhören und einem bewussteren Umgang miteinander niederschlagen (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F).

4.3.2 Yoga-Stile und ihre Anwendung im Business-Kontext

Auf Basis der vorliegenden Experteninterviews lässt sich ein umfassendes Bild der verschiedenen Yoga-Stile zeichnen, die im Unternehmenskontext angeboten werden. Die Bandbreite reicht dabei von klassischen Ansätzen wie Hatha und Vinyasa Yoga bis hin zu speziell auf den Büroalltag zugeschnittenen Varianten wie Stuhlyoga. Hatha Yoga wird als besonders geeignet für den Unternehmenskontext beschrieben, da es individuell an die Bedürfnisse und Kenntnisse der Teilnehmenden angepasst werden kann (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Wie der Experte erläutert:

Hatha ist ja dieses eher ruhigere ne, wo von einem Asana ins nächste gehst halt für die Ausrichtung hast und Vinyasa da ist ja dieses Fließende und ich schaue, dass sich das so ein bisschen verbinde, dass man halt wirklich Zeit hat, sich gut auszurichten. (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C)

Vinyasa Yoga wird ebenfalls angeboten und zeichnet sich durch seinen fließenden, dynamischen Charakter aus - Experte 5 (Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F) beschreibt es wörtlich als: "eine Form von bewegter Atemmeditation ... Man verbindet Yogahaltung, Asanas mit dem Atem und verbindet es dann in einen relativ fließenden, dynamischen Flow." Für Büroangestellte ist dieser Stil besonders vorteilhaft, da er nach einem Tag des Sitzens Bewegung und Ausgleich bietet (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F).

Experte 4 betont, dass eine besondere Relevanz im Business-Kontext das sogenannte Stuhlyoga erlangt hat (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E).

Die Vorteile werden wie folgt von einem weiteren Experten beschrieben:

Ja, da gibt es halt nämlich auch die Möglichkeit, dass man Yoga auf dem Stuhl machen kann. Das ist eine ganz, ganz tolle Option für Unternehmen, die halt wenig Platz haben. Die Mitarbeiter müssen sich noch nicht mal umziehen, die können das in ihrer Arbeitskleidung machen, also direkt am Arbeitsplatz praktisch. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B)

Ferner werden auch spezialisierte Formen wie Rücken-Yoga erwähnt, die gezielt auf typische Beschwerden im Büroalltag eingehen, sowie therapeutisches Yoga und Meditations-Sessions als ergänzende Angebote (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E).

Die Auswahl des Yoga-Stils wird in Abhängigkeit von den Bedürfnissen der Teilnehmenden, den räumlichen Gegebenheiten und dem zeitlichen Rahmen getroffen (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Insbesondere ist es wichtig, die Übungen individuell anzupassen und auf die spezifische Situation im Unternehmen einzugehen, anstatt starre Programme anzubieten (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Dies verdeutlicht, dass Business-Yoga weit mehr ist als ein standardisiertes Fitness-Angebot, sondern vielmehr als maßgeschneiderte Maßnahme zur Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz verstanden werden sollte.

4.3.3 Psychische Gesundheit im Arbeitskontext

Definition psychischer Gesundheit

Für Experte 4 bedeutet die Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz im Wesentlichen eine emotionale Ausgeglichenheit - die Freiheit zu haben, Gedanken zu artikulieren und ebenso die Zeit zu bekommen, über verschiedene Themen in Ruhe zu reflektieren (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E).

Ein weiterer Experte definiert dies folgendermaßen:

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz bedeutet für mich ja, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Mitarbeiter wohlfühlen können, sich wertgeschätzt fühlen und unterstützt. Und es geht darum, dass sie ihre Arbeit natürlich auch dann mit Freude machen und Engagement erledigen können, ohne dabei durch übermäßigen Stress oder Druck belastet zu werden. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B)

Ebenso wird hierbei vor allem der präventive Aspekt betont: "Genau, dann wäre es ja so, dass die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz so geschaffen sind, dass ein Burnout gar nicht erst entsteht. Dass ein Mensch gar nicht erst da an die Grenzen, auch nicht an die Grenzen kommt." (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Eine erfolgreiche Arbeitsbeziehung braucht Eigenverantwortung beider Seiten (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Mitarbeiter übernehmen Initiative, während Arbeitgeber nötige Grenzen setzen müssen – jeder trägt seinen Teil bei.

So betont ein weiterer Experte:

Ich finde, dass jeder Arbeitnehmer oder jeder Mensch an sich in erster Linie für sein Wohlbefinden im Rahmen seiner persönlichen Selbstwirksamkeit verantwortlich ist. Ich finde aber trotzdem auch, dass es vonseiten von Arbeitgebern oder vonseiten eines Unternehmens ja viele Möglichkeiten gibt, das Wohlbefinden von Arbeitnehmern zu unterstützen. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B)

Diese geteilte Verantwortung wird als wesentlich für ein gesundes Arbeitsumfeld erachtet (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Ein weiterer Experte unterstreicht diesen Aspekt mit dem Begriff der Selbstwirksamkeit:

Und ganz wichtig ist für mich auch das Stichwort der Selbstwirksamkeit. Ich weiß nicht, inwieweit dir das ein Begriff ist, aber dieses ich bin mir selbst bewusst und ich bin mir in meinem eigenen Wirken bewusst und damit vor allem auch wieder die Verbindung. Ich kann Verantwortung für mich selbst übernehmen. Und das ist aus meiner Sicht auch ganz, ganz wichtig, dass du dir als Person deiner selbst bewusst bist, dir bewusst bist, was deine Handlung bewirkt und auch halt den Mut und den Raum hast, dementsprechend nachzugehen. (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E)

Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Zu den organisationalen Faktoren, die das Wohlbefinden fördern zählt insbesondere eine offene Kommunikationskultur, ein vertrauensvolles Arbeitsklima und wertschätzende zwischenmenschliche Beziehungen (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G).

Dies wird durch den Experten wie folgt beschrieben:

Das würde ich beschreiben mit solchen Wörtern wie (...) gutes Arbeitsklima, offene Kommunikation, offene Kultur, flache Hierarchien, gute Work Life Balance. (..) Möglichkeit, auch seinen Arbeitsalltag persönlich und auch ein bisschen frei zu gestalten. (..) Vertrauen also auch vielleicht so was wie Vertrauenspersonen? offene Gespräche, (..) Feedbackkultur mit Kritikmöglichkeiten, mit Verbesserungsmöglichkeiten. (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G)

Auch die angemessene Gestaltung der Arbeitsbelastung wird besonders hervorgehoben - weder Über- noch Unterforderung sollen entstehen (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E).

Ebenso wird durch diesen Experten betont:

Wohlbefinden bedeutet auch, dass es ein gutes Arbeitsklima herrscht, also dass auch der Zusammenhalt im Team gegeben ist, keine Ellenbogenmentalität, eine Zusammenarbeit

stattfinden kann. Ich als Mitarbeitende weiß, ich bekomme entsprechend Unterstützung, sei es durch meine Kolleginnen oder durch meine Führungskraft. (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E)

Führungskräften kommt dabei eine Schlüsselrolle zu, indem sie unterstützend wirken und eine gesunde Work-Life-Balance ermöglichen (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Definition von Stress

Die Experteninterviews zeigen, dass Stress im Arbeitskontext höchst individuell erlebt wird. Es wird vor allem die Individualität als zentralen Aspekt betont (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Als soziale Individuen profitieren wir zwar grundsätzlich von zwischenmenschlichen Interaktionen, doch die persönliche Stresswahrnehmung variiert stark und erschwert pauschale Aussagen (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F).

Wie ein weiterer Experte betont:

Jede Person hat ein ganz unterschiedliches Verständnis von Stress und auch ein ganz unterschiedliches Verständnis von Anforderungen oder einer zu hohen Aufgabenlast. Und aus meiner Perspektive ist es da ganz wichtig, sich immer das Individuum anzuschauen und am Ende kann nur das Individuum selbst für sich sagen, ob das jetzt etwas ist, was eine Person stresst oder nicht. (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E)

Stressoren im Arbeitsalltag

Als zentrale Stressoren werden Arbeitsüberlastung, Leistungs- und Zeitdruck sowie permanente Erreichbarkeit identifiziert (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Ein Experte (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B) beschreibt den gesellschaftlichen Zusammenhang: "wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Das können wir auch nicht von uns weisen, denke ich. Und ja, wir haben alle einfach einen gewissen Druck."

Auch zwischenmenschliche Konflikte, mangelnde Wertschätzung und Arbeitsplatzunsicherheit spielen eine bedeutende Rolle (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F). Eine weitere Expertenaussage (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C) verdeutlicht die unterschiedlichen Belastungsfaktoren: "Und dann vor Ort dann halt entweder so Themen wie Zeitdruck oder Arbeitsüberlastung. Oder dass es eben vielleicht auch im Team Unstimmigkeiten gab, das ist, finde ich, ein großer Stressfaktor." Strukturelle Aspekte wie unzureichende Organisation und fehlende Partizipationsmöglichkeiten vervollständigen das Bild (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Die Erscheinungsformen von Stress zeigen sich auf kognitiver und emotionaler Ebene durch verminderte Konzentration, erhöhte Reizbarkeit und allgemeine Unausgeglichenheit (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Körperlich äußert sich Stress häufig in Verspannungen und anderen somatischen Beschwerden (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Besonders problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird und keine ausreichenden Erholungsphasen mehr stattfindet (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F). Im schlimmsten Fall kann chronischer Stress zu „Burnout“ führen, das als moderne Bezeichnung für bestimmte Formen der Depression beschrieben wird. So der Experte (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B): "auch so diese Stigmatisierung, weil ich mein Burnout ist halt ein moderner Begriff für Depression, unter die ja unter der auch viele Menschen leiden."

Insbesondere fehlen vielen Menschen geeignete Stressbewältigungsstrategien (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Stattdessen greifen sie zu Kompensationsstrategien wie übermäßige Arbeit oder ungesundes Essverhalten.

Nicht unerwähnt bleibt, dass Stress in angemessener Dosierung durchaus leistungsfördernd wirken kann (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F). Entscheidend scheint das individuelle Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung zu sein sowie die persönliche Fähigkeit, Grenzen zu setzen (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G).

Für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ist es essenziell, dass psychische Probleme entstigmatisiert und genauso ernst genommen werden wie körperliche Erkrankungen (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Die Schaffung sicherer Räume, in denen offen über Belastungen gesprochen werden kann, wird als wichtiger Aspekt einer

gesundheitsförderlichen Unternehmenskultur betrachtet (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F).

Insgesamt zeigen die Experteninterviews, dass die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren bedingt ist und sowohl individuelle als auch organisationale Maßnahmen erfordert, um ein nachhaltiges Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu gewährleisten.

4.3.4 Mehrdimensionale Wirkung von Business-Yoga

Wirkung auf Arbeitnehmerebene

Die Experteninterviews zeigen, dass Business-Yoga eine vielfältige Wirkung auf Arbeitnehmer entfaltet, die sich auf mehreren Ebenen manifestiert. Im Mittelpunkt stehen dabei psychische, körperliche und soziale Effekte, die in ihrer Gesamtheit zu einem verbesserten Wohlbefinden beitragen. Auf psychischer Ebene wird insbesondere die stressreduzierende Wirkung von Business-Yoga hervorgehoben (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Die regelmäßige Praxis hilft Mitarbeitenden, ihre Resilienz zu erhöhen und besser mit belastenden Situationen umzugehen. Sowohl die Stressreduktion als auch der verbesserte Umgang mit stressigen beziehungsweise belastenden Situationen werden einheitlich von allen sechs Experten erwähnt.

Ein Experte (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B) beschreibt diesen Effekt so: "Dann natürlich der Stressabbau und die Entspannung. Also es schafft einfach einen Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag."

Ferner wird von einer Stärkung des Selbstkonzepts durch die erhöhte Körperwahrnehmung berichtet (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Dieser Prozess fördert die Selbstreflexion, die wiederum den eigenen Umgang mit sich selbst positiv beeinflusst (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Dadurch werden die Selbstakzeptanz und ein liebevoller, verständnisvoller Umgang sowohl mit sich selbst als auch mit anderen Menschen gefördert (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F).

Wie ein Experte verdeutlicht:

Also auch hier wieder ganz, ganz stark dieses Thema der Selbstwirksamkeit. Dadurch, dass im Yoga diese Verbindung zu deinem Körper so stark aufgebaut wird, finde ich, ist das aus meiner Perspektive etwas, was auch extrem in dieser Selbstwirksamkeit unterstützt. Sich selbst wieder mehr zu spüren, den Körper wahrzunehmen, Emotionen wahrzunehmen. (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E)

Die bewusste Atemführung wird als essenzielles Element identifiziert, um Stressreaktionen zu regulieren und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Viele Mitarbeitende erleben auch eine allgemeine Steigerung ihres Wohlbefindens (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G).

Körperlich profitieren die Teilnehmer von Business-Yoga durch die Mobilisierung und Stärkung des Körpers (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Insbesondere die Verbesserung der Körperhaltung (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C) und die Lösung von Verspannungen, die durch langes Sitzen entstehen, werden als relevante Effekte genannt (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Yoga trägt zur Prävention von Rückenschmerzen bei und kann bestehende Beschwerden lindern (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

"Yoga kann auch dazu beitragen, generell das Immunsystem zu stärken" (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Zur Mobilisierung ergänzt ein weiterer Experte (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B): "Es ist eine ganz tolle Möglichkeit, den Geist zur Ruhe zu bringen, abschalten zu können, vom Arbeitsalltag, den Körper zu mobilisieren, zu aktivieren."

Auf sozialer Ebene fördert Business-Yoga die Teamdynamik und schafft neue Verbindungen zwischen Kollegen (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F). Ebenso wird bestätigt, dass die gemeinsame Praxis als Teambuilding-Maßnahme wirken und zu einem wertschätzenden Umgang miteinander führen (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Ein Experte erklärt den positiven Effekt auf die Teamdynamik wie folgt:

Ich glaube, es hilft auch einfach dem Team Bonding sozusagen, dass man da einfach noch so eine neue Ebene hat, dass das zusammenkommen und dass man die Kollegen auch noch mal anders kennenlernt als nur am Laptop oder in den Meetingräumen. (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F)

Zudem unterstützt es die Work-Life-Balance, wie ein Experte." (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B) betont: "Business-Yoga kann dadurch ein ganz, ganz tolles und wertvolles Werkzeug sein, um ein Gleichgewicht zu finden, zum Privaten wie aber natürlich auch beruflichen."

Wirkung auf Unternehmensebene

Für Unternehmen ergeben sich durch Business-Yoga ebenfalls vielfältige positive Effekte. In wirtschaftlicher Hinsicht profitieren sie von einer Reduzierung krankheitsbedingter Ausfälle (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Dies wird durch Experte 2 bestätigt und zusätzlich noch auf einer langfristigen Kostensenkung durch gesündere Mitarbeiter hingewiesen (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Die Produktivität steigt durch zufriedene, besser konzentrierte und ausgeglichene Mitarbeitende (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G).

Ein weiterer Experte (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D) erklärt den Zusammenhang zwischen Yoga und Produktivität: "Also die Mitarbeiter werden weniger krank. (..) Und dadurch gibt es weniger Ausfälle im Unternehmen, was natürlich die Leistungsfähigkeit des Unternehmens steigert. Die Mitarbeiterzufriedenheit steigt, weil Yoga ja ein grundsätzlich zufriedener macht."

Aus personalpolitischer Sicht stärkt das Angebot die Arbeitgebermarke und kann zur Mitarbeiterbindung beitragen – ein entscheidender Faktor im Kontext des Fachkräftemangels wie durch einen Experten betont wird:

Mitarbeitergewinnung ist ja auch für jedes Unternehmen ein ganz, ganz wichtiges Thema. Und wenn ich halt sagen kann Hey, wir haben ein richtig tolles Gesundheitsprogramm, was wir hier anbieten, dann ist das ja auch noch mal so ein schöner positiver Aspekt. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B)

Nicht zuletzt fördert Business-Yoga eine positive Unternehmenskultur mit einem achtsameren Umgang auf allen Hierarchieebenen und in allen Branchen (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E).

Die nachfolgende Abbildung zeigt das kaskadierende Wirkungsmodell des Business-Yoga, das den Einfluss auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz illustriert. Die Darstellung verdeutlicht, wie Business-Yoga zunächst auf körperlicher Ebene wirkt, dann mentale Prozesse beeinflusst und schließlich soziale Aspekte fördert. Diese drei Wirkungsebenen verstärken sich gegenseitig und tragen gemeinsam zur Verbesserung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz bei.



Abb. 2: Kaskadierendes Wirkungsmodell des Business-Yoga. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews & Sterzenbach, 2012, S. 28-29.

4.3.5 Konzeption und Herausforderungen bei der Integration von Business-Yoga-Programmen

Aufbau und Struktur einer Business-Yoga-Einheit

Business-Yoga-Einheiten sollen einer klaren Struktur folgen, die sich an den besonderen Bedürfnissen von Berufstätigen orientiert betonen (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Eine typische Einheit beginnt mit einer Anfangsentspannung, die den Teilnehmenden hilft, im Moment anzukommen und vom Arbeitsalltag abzuschalten (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Dabei werden oft kurze Achtsamkeitsmomente integriert, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Körperwahrnehmung gelenkt werden (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Es folgt eine sanfte Aufwärmphase, die den Körper auf die tieferen Asanas (Körperhaltungen) vorbereitet. Der Hauptteil besteht aus der eigentlichen Asana-Praxis (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Dabei liegt der Fokus auf typischen Problemfeldern von Büroarbeitenden wie Nacken, Schultern und Rücken (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E).

"Aspekte wie Pranayama oder Meditation mit einfließen lassen kann und den Teilnehmenden vielleicht sogar Tipps und Übungen für den Alltag geben kann", beschreibt eine Expertin den ganzheitlichen Ansatz, der über reine körperliche Übungen hinausgeht (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G). Atemtechniken (Pranayama) werden bewusst integriert und bilden einen essenziellen Bestandteil der Praxis (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Zur Bedeutung von Achtsamkeitsmomenten hebt eine andere Fachperson hervor:

Ich lege auch immer am Anfang damit, einfach erstmal nur wahrzunehmen wie fühlt sich der Herzschlag an, wie der Atem, welche Gedanken sind präsent? Und das dann zum Ende der Stunde hin nochmal zu machen, weil am Ende ist diese Selbstwahrnehmung also selber zu spüren was für ein Effekt Yoga auf mich hat. (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E)

Eine ausgiebige Schlussentspannung rundet die Einheit ab und gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Effekte der Praxis zu verinnerlichen, bevor sie in den Arbeitsalltag zurückkehren (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Herausforderungen bei der Integration

Als Herausforderungen wird besonders die Erreichbarkeit verschiedener Mitarbeitergruppen und ein oft oberflächliches Verständnis des Yoga-Konzepts in Unternehmen - der Experte formuliert dies deutlich:

Business-Yoga ist nicht gleich Business-Yoga, nur weil man sagt, man macht jetzt mal eine Yogastunde oder bietet sowas irgendwie halbscharig an, ohne dass die Mitarbeitenden wirklich auch vielleicht zu der Zeit wirklich frei haben, motiviert werden, das wirklich gut reinpasst. (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G)

Viele Organisationen bieten Yoga an, ohne die notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D) oder die tiefergehende Wirkung zu verstehen (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G). Zudem stellt die Regelmäßigkeit der Praxis eine Herausforderung dar – einmalige Events oder zu seltene Angebote können die gewünschten nachhaltigen Effekte nicht erzielen - insbesondere die Regelmäßigkeit wird als essenziell betont (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G).

Nicht zuletzt sollte im Business-Yoga der Fokus bewusst auf eine nicht-leistungsorientierte Praxis gelegt werden, um einen wirklichen Gegenpol zum oft leistungsorientierten Arbeitsalltag zu schaffen und den Teilnehmenden zu ermöglichen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren – so erläutert der Experte:

Da geht es halt nicht um irgendeinen sportlichen Aspekt oder darum, eine Leistung zu bringen. Davon wollen wir ja gerade weg. Wir wollen ja durch diesen Yogaunterricht am Arbeitsplatz einen Ausgleich schaffen (.) zu unserer Leistungsgesellschaft, in der wir leben. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B)

4.3.6 Feedback von Teilnehmern und Zukunftsaussichten

Feedback von Teilnehmern

Inhaltlich bezieht sich das Feedback der Teilnehmenden vor allem auf drei Bereiche. Es wird vor allem von einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens berichtet (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G).

Zudem gab es Rückmeldungen zur Förderung der Entspannung. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Abschließend wird von spezifischen körperlichen Verbesserungen, wie der Linderung von Rückenschmerzen oder dem Lösen von

Verspannungen berichtet (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E & Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G).

Im Hinblick auf die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens berichtet ein Experte:

Also an sich die Aussage, die am häufigsten kommt, ist wirklich Och, das tat wieder so gut. Sehr häufig auch. Oh je, ich habe gerade wieder gemerkt, wie steif ich bin. Oh, ich fühle mich schon viel besser. Mein Rücken fühlt sich besser an. (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E)

Zudem beschreibt dieser Experte eine Verbesserung der mentalen und körperlichen Leistungssteigerung:

Bei den Morning Sessions, bei den virtuellen kommt auch ganz oft das Feedback ich fühle mich wacher, ich fühle mich wieder konzentrierter. Es tat gut, mich zu bewegen ... Also ich würde sagen, das Wort ruhig, entspannter, im Körper angekommen. (...) ausgeglichener ist ein Wort, das häufig fällt. (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E)

Zwei Experten weisen jedoch auch darauf hin, dass detailliertes Feedback im Business-Kontext oft eingeschränkt ist (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C & Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G). Besonders bei kurzen Sessions oder in formelleren Unternehmensumgebungen bleibt wenig Zeit für tiefergehenden Austausch, was die systematische Erfassung von Wirkungen erschwert.

Zukunftsaussichten

Es wird optimistisch auf die zukünftige Entwicklung von Business-Yoga geblickt, jedoch wird auch der Wunsch geäußert nach einer weiteren Verbreitung und tieferen Integration von Yoga-Angeboten in Unternehmen (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Ein Experte merkt jedoch auch an:

Was ich jetzt selbst bemerkt habe, war, dass in den vergangenen Jahren der Trend sehr stark war Richtung Business-Yoga und mehr Achtsamkeit im Unternehmen und dass jetzt

mit der steigenden Rezession und wirtschaftlichen Problemen dieser Trend wieder so ein bisschen zurückgegangen ist. (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F)

Dennoch betont Experte 5 die fundamentale Bedeutung solcher Angebote:

Unternehmen und vor allen Dingen auch die Geschäftsführung von Unternehmen sollten einfach erkennen, dass die psychische Gesundheit das Fundament von jeder Form von Produktivität ihres Unternehmens ist und dass sich deswegen auch die Investition lohnt in zum Beispiel Angebote wie Business-Yoga. (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F):

4.3.7 Zusammenfassung der Ergebnisse im Hinblick auf die Forschungsfragen

Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Business-Yoga wird definiert als Integration von Yoga-Praktiken im Arbeitsumfeld, wobei die Übungen während oder nach der Arbeitszeit stattfinden können (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Alle Experteninterviews zeigen, dass Business-Yoga einen signifikanten positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz hat, da es zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und zur Stressreduktion beiträgt.

Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Die regelmäßige Yoga-Praxis führt zu einer allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens, die sich in einer positiveren Grundhaltung und höherer Zufriedenheit äußert (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Zudem wird die Selbstwahrnehmung gestärkt: "Dadurch, dass im Yoga diese Verbindung zu deinem Körper so stark aufgebaut wird, finde ich, ist das aus meiner Perspektive etwas ist, was auch extrem in dieser Selbstwirksamkeit unterstützt." (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E).

Stressreduktion

Business-Yoga wirkt nachweislich stressreduzierend, indem es Mitarbeitenden hilft, ihre Resilienz zu erhöhen und besser mit belastenden Situationen umzugehen (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Die bewusste Atemführung wird als essenzielles Element identifiziert, um Stressreaktionen zu regulieren (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Dies ist besonders relevant, da als entscheidende Stressoren im Arbeitsalltag Arbeitsüberlastung, Leistungs- und Zeitdruck sowie permanente Erreichbarkeit genannt werden.

Mehrdimensionale Wirkungsweise

Die positive Wirkung von Business-Yoga entfaltet sich auf mehreren Ebenen:

Psychisch: Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Stärkung des Selbstkonzepts und bessere Grenzsetzung (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E).

Körperlich: Mobilisierung und Stärkung des Körpers, verbesserte Körperhaltung und Prävention von Rückenschmerzen (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Sozial: Förderung der Teamdynamik, „Team-Building“ und Unterstützung der „Work-Life-Balance“ (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Vorteile für Unternehmen

Aus Unternehmenssicht ergeben sich positive Effekte wie eine Reduzierung krankheitsbedingter Ausfälle (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Zudem kommt es zu einer Steigerung der Produktivität durch leistungsfähigere, konzentriertere und motiviertere Mitarbeitende sowie einer Stärkung der Arbeitgebermarke und Mitarbeiterbindung.

Implementierung und Herausforderungen

Für eine wirksame Implementierung ist eine regelmäßige Praxis entscheidend - einmalige Events erzielen nicht die gewünschten nachhaltigen Effekte (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Eine Herausforderung besteht darin, dass viele Organisationen Yoga anbieten, ohne die notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen oder die

tiefergehende Wirkung zu verstehen (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

5 Diskussion und Handlungsempfehlungen

5.1 Interpretation der Ergebnisse im Kontext der Forschungsliteratur

Übereinstimmungen zwischen empirischen Ergebnissen und theoretischen Grundlagen

Die qualitative Untersuchung mittels Experteninterviews zeigt in weiten Teilen eine bemerkenswerte Kongruenz mit den im Theorieteil dargestellten Erkenntnissen zur Wirkung von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Paradigmenwechsel in der Gesundheitsförderung

Experte 1 beschreibt zum Beispiel ein Verständnis von psychischer Gesundheit, das dem von Badura skizzierten Paradigmenwechsel entspricht. Beide Quellen betonen die Abkehr vom rein krankheitsorientierten Ansatz hin zu einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis, das auf Wohlbefinden und Ressourcenstärkung abzielt (Badura, 2017, S. 26). So definiert Experte 1 (Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B) die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz als "ein Umfeld, in dem sich Mitarbeiter wohlfühlen können, sich wertgeschätzt fühlen und unterstützt", was Baduras Darstellung der Gesundheit widerspiegelt.

Zentrale Stressoren der modernen Arbeitswelt

Die von Experte 2 genannten Hauptstressoren – Arbeitsüberlastung, Leistungs- und Zeitdruck sowie permanente Erreichbarkeit (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C) – decken sich mit den im Theorieteil identifizierten spezifischen Stressoren der digitalisierten Arbeitswelt (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 3-5). Besonders die Problematik der ständigen Erreichbarkeit findet sich sowohl in der Expertenaussage als auch in der Forschungsliteratur von Paulsen und Kortsch wieder. Diese weisen darauf hin, dass erweiterte Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zusammenhängt. Die statistische Erhebung aus dem Mental Health Report, die einen dramatischen Anstieg der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Diagnosen belegt, wird durch die Experten 1 und 4 bestätigt (Statista, 2024, S. 4).

Wirkungsmechanismen von Yoga

Die beschriebene mehrdimensionale Wirkung von Business-Yoga findet ihre theoretische Entsprechung in den dargestellten Wirkungsmechanismen von Yoga zur Gesundheitsförderung (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Die von Akdeniz und Kaştan identifizierten positiven Effekte auf körperlicher Ebene (Schmerzreduktion, verbesserte Schlafqualität, erhöhte Flexibilität) und mentaler Ebene (Entwicklung positiver Persönlichkeitsmerkmale, gesteigertes Selbstwertgefühl, effektivere Stressbewältigung) werden von allen Experten durchgehend bestätigt (Akdeniz & Kaştan, 2023, S. 6–7).

Besonders die Bedeutung des Pranayama (Atemübungen) für die Stressregulation, die in den Experteninterviews hervorgehoben wird (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B & Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D), findet sich auch bei Cramer, der feststellt, dass bei Bluthochdruck und psychischen Beschwerden wie Depressionen und Angstzuständen vor allem Yogapraktiken mit Schwerpunkt auf Atemtechniken und Meditation wirksam sind (Cramer, 2019, S. 37-38).

Yoga als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Es wird empfohlen Business-Yoga als festen Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu implementieren (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B), was Baduras Forderung entspricht, die betriebliche Gesundheitsförderung solle sich verstärkt darauf fokussieren, wie psychische Energie aufgebaut und erhalten werden kann (Badura, 2017, S. 7). Die Darstellung von Business-Yoga als vielversprechendes Konzept, das körperliche, geistige und seelische Aspekte gleichermaßen berücksichtigt (Sterzenbach, 2012, S. 31) wird vollumfänglich bestätigt (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Ergänzende und differenzierende Erkenntnisse

Die Ergebnisse der Experteninterviews ergänzen die theoretischen Grundlagen in einigen bedeutsamen Aspekten und liefern differenziertere Betrachtungen zu bestimmten Themen.

Bedeutung der Regelmäßigkeit

Ein zentraler Aspekt, der stärker betont wird als im Theorieteil, ist die Notwendigkeit der Regelmäßigkeit der Yogapraxis. Es wird ausdrücklich darauf hin, dass einmalige Events oder sporadische Angebote nicht die gewünschten nachhaltigen Effekte erzielen können (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G). Diese Erkenntnis ergänzt die

Studie von Gaiswinkler et al, die zeigt, dass die Wirksamkeit von Yoga gegen Stress vom Grad der "Yoga Immersion" abhängt (Gaiswinkler et al., 2015, S. 30–32). Diese Erkenntnis wird bestätigt und um die Empfehlung einer wöchentlichen Durchführung als Minimum erweitert (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Spezifische Yoga-Stile für den Business-Kontext

Die Experteninterviews bieten eine differenziertere Betrachtung der verschiedenen Yoga-Stile und ihrer Eignung für den Business-Kontext. Während im Theorieteil Hatha, Vinyasa und Yin Yoga allgemein beschrieben werden, heben die Experten die besondere Bedeutung des Stuhlyoga für den Unternehmenskontext hervor (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Diese pragmatische Anpassung an die räumlichen Gegebenheiten in Unternehmen ergänzt das Verständnis von Business-Yoga als eine speziell auf den Arbeitskontext zugeschnittene Praxis (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Yoga als Teambuilding-Maßnahme

Ein hervorgehobener Aspekt aber im Theorieteil weniger Beachtung findet, ist die Bedeutung von Business-Yoga für die Teamdynamik (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Die Aussage von Experte 5 (Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F), dass Business-Yoga "dem Team Bonding hilft, sodass man die Kollegen auch noch mal anders kennenlernt", erweitert das im Theorieteil dargestellte Wirkungsspektrum um eine soziale Dimension, die über die individuelle Gesundheitsförderung hinausgeht.

Scheinbare Widersprüche und ihre Auflösung

Ein scheinbarer Widerspruch besteht zwischen der Betonung von Business-Yoga als leistungsfreiem Raum einerseits (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B) und den beschriebenen positiven Effekten auf die Produktivität andererseits (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Ein Experte (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang 1) betont, dass Business-Yoga einen "Ausgleich schaffen soll zu unserer Leistungsgesellschaft" gleichzeitig wird aber die Steigerung der Unternehmensleistung als Vorteil angeführt (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Diese vermeintliche Diskrepanz lässt sich durch das im Theorieteil dargestellte transaktionale Stressmodell von Lazarus auflösen (Paulsen & Kortsch, 2020, S. 7–8). Die Verbesserung der individuellen Bewertungs- und Bewältigungsprozesse führt zu einer effektiveren Ressourcennutzung und damit indirekt zu höherer Leistungsfähigkeit, ohne dass dies das primäre Ziel der Yoga-Praxis sein muss. Business-Yoga kann somit gleichzeitig einen leistungsfreien Raum bieten und dennoch positiv auf die Produktivität wirken.

Experte 5 berichtet von einer rückläufigen Tendenz bei Business-Yoga-Angeboten aufgrund wirtschaftlicher Unsicherheiten (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F). Dies steht im Kontrast zu der im Theorieteil dargestellten wachsenden Anerkennung von Yoga in der Medizin und Prävention (Cramer, 2019, S. 36-37). Dieser scheinbare Widerspruch lässt sich durch die unterschiedlichen Zeitperspektiven erklären. Während der Theorieteil die langfristige Entwicklung betrachtet, beziehen sich die Expertenaussagen auf aktuelle konjunkturelle Schwankungen, die den grundsätzlichen Trend nicht in Frage stellen.

Neuer Beitrag zur Forschung

Die Ergebnisse der Experteninterviews liefern einen bedeutenden Beitrag zur bestehenden Forschungsliteratur, indem sie praktisches Erfahrungswissen zur Implementation von Business-Yoga mit theoretischen Erkenntnissen verbinden. Besonders die differenzierte Betrachtung der verschiedenen Implementierungsformen (in-person vs. online, regelmäßige Kurse vs. Workshops, Integration in die Unternehmenskultur) ergänzt die eher allgemein gehaltenen Empfehlungen in der Literatur (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F).

Die Experteninterviews bestätigen die Studie von Puerto Valencia et al, die signifikante Stressreduktion durch Yoga am Arbeitsplatz nachwies (Puerto Valencia LM et al., 2019, zitiert nach Lichert, 2019, S. 580). Sie liefern zudem qualitative Einblicke in die Mechanismen dieser Wirkung, die in quantitativen Studien oft nicht erfasst werden können.

Die Hervorhebung der Bedeutung der Selbstwirksamkeit (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F) steht im Einklang mit dem von De Bruin et al. beschriebenen synergistischen Effekt von körperlicher Bewegung, Yoga und Achtsamkeitsmeditation (De Bruin et al., 2017, S. 206). Dieser Ansatz wird jedoch um den spezifischen Aspekt der Selbstwirksamkeit als Basis für positive Gesundheitseffekte erweitert.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die empirischen Ergebnisse aus den Experteninterviews die im Theorieteil dargestellten Erkenntnisse überwiegend bestätigen, in einigen Aspekten

differenzieren und um praktische Implementierungsperspektiven erweitern. Die identifizierten scheinbaren Widersprüche lassen sich durch tiefere Betrachtung der zugrundeliegenden Mechanismen oder unterschiedliche Betrachtungsperspektiven auflösen. Diese Forschungsarbeit trägt damit zur Konsolidierung und Erweiterung des Wissens über die Potenziale von Business-Yoga zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz bei.

5.2 Praktische Implikation von Business-Yoga für Unternehmen und Arbeitnehmer

Basierend auf den durchgeführten Experteninterviews werden die praktischen Implikationen von Business-Yoga dargestellt.

Business-Yoga bezeichnet Yogapraktiken, die speziell für den Unternehmenskontext konzipiert sind (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Es handelt sich um einen ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden im Arbeitsumfeld (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D), der idealerweise als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements etabliert werden sollte (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B).

Mögliche Formate sind Kurse im Unternehmen mit bereitgestellten Yoga-Matten (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F), virtuelle Kurse bei Platzmangel (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C) oder Workshops bei Gesundheitstagen (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Empfohlen werden wöchentliche Kurse für nachhaltige Effekte mit einer Dauer von ca. 45-90 Minuten (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Verschiedene Yogastile können eingesetzt werden, wie Hatha Yoga für Anfänger (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C) oder Vinyasa Yoga für dynamischere Übungen (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F).

Herausforderungen sind oberflächliches Verständnis (Experte 6, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang G), unterschiedliche Erreichbarkeit von Mitarbeitergruppen (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D) und die Balance zwischen Eigen- und Fremdverantwortung (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C).

Abbildung 2 zeigt weitere wichtige Aspekte zur Integration von Business-Yoga in den Arbeitsalltag. Im Fokus sollte stets die Anpassung an die jeweiligen Unternehmensstrukturen und individuellen Bedürfnisse der Mitarbeitenden stehen (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

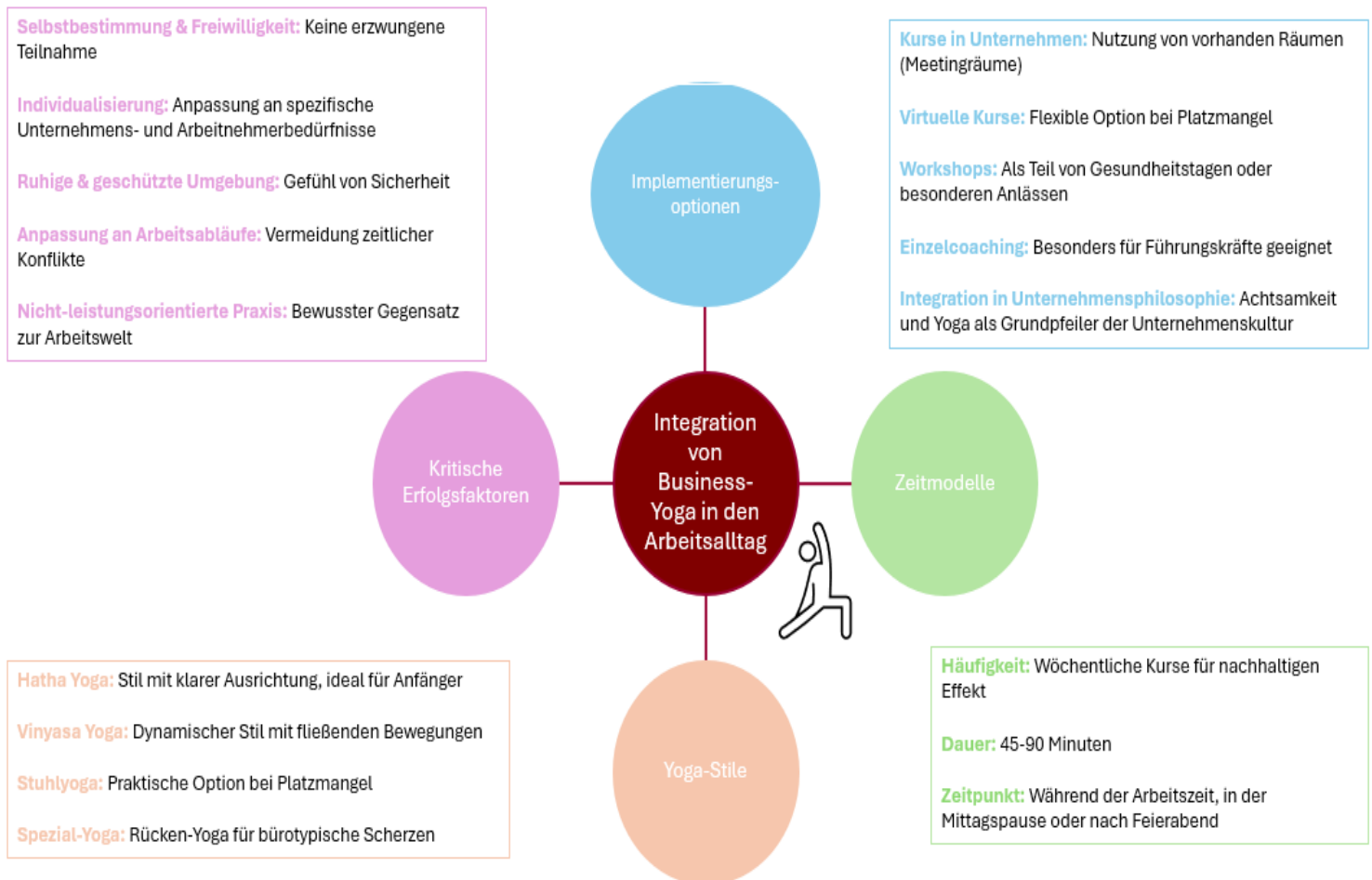


Abb. 3: Integration von Business-Yoga in den Arbeitsalltag. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews.

Wie in folgender Abbildung dargestellt, empfiehlt sich ein sechsstufiger Implementierungsprozess: Bedarfsanalyse, Konzeption, Rahmenbedingungen, Kommunikation, Durchführung und Evaluation.

Systematisches Implementierungsmodell für Business-Yoga im Unternehmenskontext

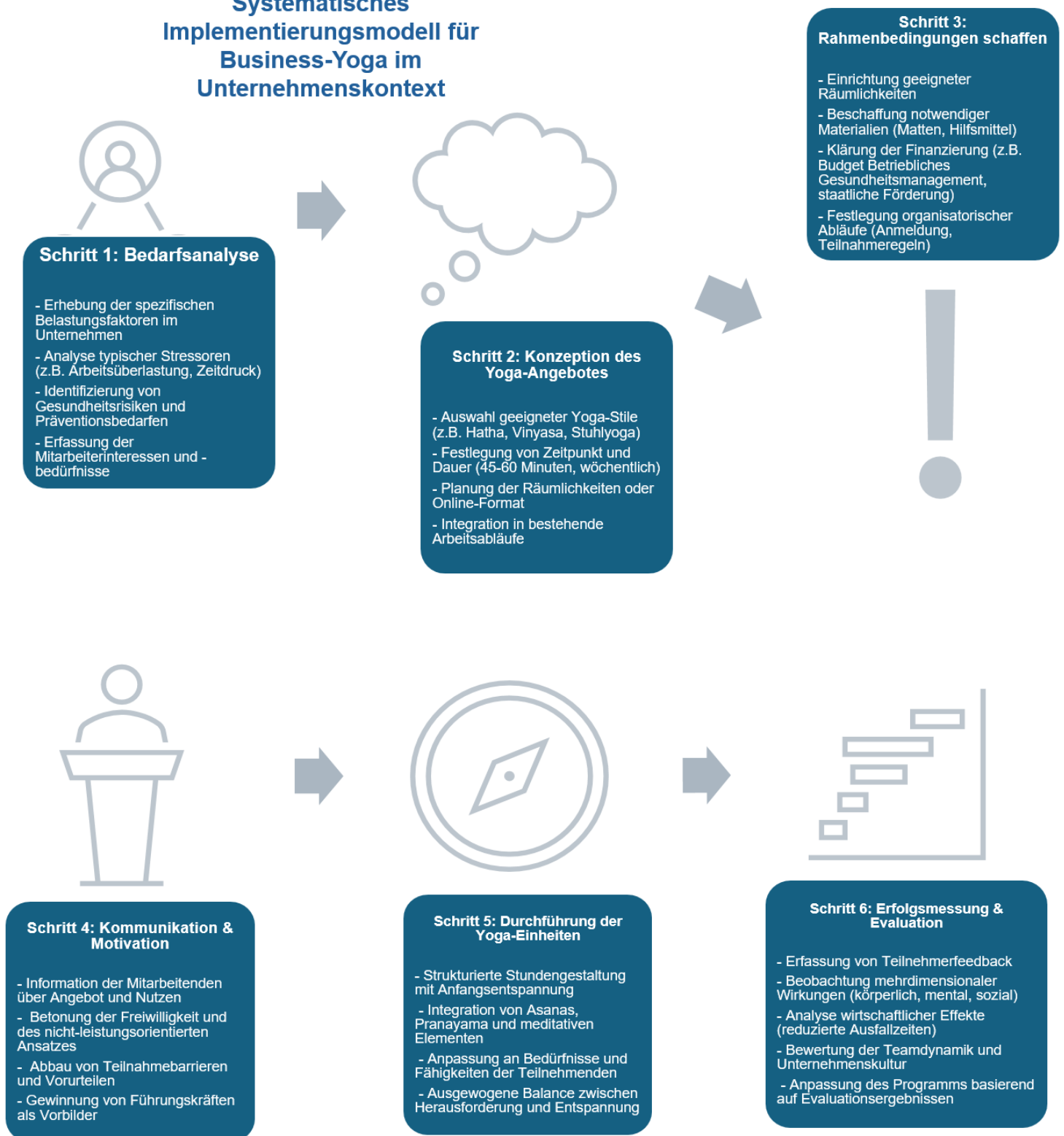


Abb. 4: Systematisches Implementierungsmodell für Business-Yoga im Unternehmenskontext.

Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews.

6 Fazit und Ausblick

6.1 Zentrale Erkenntnisse der Untersuchung und Beantwortung der Forschungsfrage

Die vorliegende Forschungsarbeit untersuchte den Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz mit der Hauptforschungsfrage: "Wie beeinflusst Business-Yoga die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz?" sowie der Unterfrage: "In welchem Maße trägt es zur Steigerung des Allgemeinen Wohlbefindens und zur Stressreduktion bei?" Das Ziel der Untersuchung bestand darin, evidenzbasierte Erkenntnisse zu gewinnen, die sowohl für die Wissenschaft als auch für die praktische Implementierung von Business-Yoga in Unternehmen relevant sind.

Die Experteninterviews offenbarten, dass Business-Yoga einen signifikanten positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz hat (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Dabei ist hervorzuheben, dass Business-Yoga keine eigenständige Yoga-Art darstellt (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Es ist vielmehr traditionelles Yoga mit spezifischem Fokus auf die Zielgruppe der Arbeitnehmer und die besonderen Bedürfnisse im Arbeitskontext.

Hinsichtlich der Stressreduktion ergab die Analyse, dass regelmäßige Business-Yoga-Praktiken maßgeblich zur Verringerung von Stresserleben beitragen (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Die bewusste Atemführung wurde von den Experten als zentrales Element identifiziert, um akute Stressreaktionen zu regulieren und langfristig die Resilienz zu steigern.

Bezüglich der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens zeigten die Ergebnisse, dass Business-Yoga auf mehreren Ebenen wirkt: Auf psychischer Ebene fördert es eine positivere Grundhaltung, erhöhtes Selbstbewusstsein und verbesserte Konzentrationsfähigkeit (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Auf sozialer Ebene unterstützt es die Teamdynamik und schafft neue Verbindungen zwischen Kollegen. Körperlich trägt es zur Mobilisierung, Lösung von Verspannungen und Verbesserung der Körperhaltung bei (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Diese mehrdimensionale Wirkungsweise macht Business-Yoga zu einem besonders kostbaren Instrument in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Eine zentrale Erkenntnis der Untersuchung ist die Bedeutung des Selbstkonzepts, das durch Business-Yoga gestärkt wird (Experte 2, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 19.02.2025, siehe Anhang C). Die regelmäßige Praxis ermöglicht Mitarbeitenden, eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen und zum Beispiel Fragen wie „Wie geht es mir eigentlich?“ bewusster zu

reflektieren (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Diese gesteigerte Selbstwahrnehmung wirkt sich positiv auf die Fähigkeit aus, persönliche Grenzen zu erkennen und diese auch im Arbeitskontext zu kommunizieren.

Die Untersuchung macht deutlich, dass es bedeutsam ist, von einer leistungsorientierten Praxis wegzukommen und den Fokus auf das Individuum und seine Bedürfnisse zu legen (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Business-Yoga sollte einen bewussten Gegenpol zur oft leistungsorientierten Arbeitswelt darstellen, in dem es nicht um sportliche Leistung oder Perfektion geht.

Ein weiteres Risiko liegt in falschen Erwartungen: Business-Yoga ist kein Allheilmittel und kann keine Heilversprechen für psychische Erkrankungen geben (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Es dient vielmehr als unterstützendes Tool zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Diese Klarstellung ist entscheidend, um realistische Erwartungen zu schaffen und Enttäuschungen vorzubeugen.

Die erfolgreiche Implementierung von Business-Yoga erfordert bestimmte Grundvoraussetzungen. Selbstbestimmung und Freiwilligkeit der Teilnahme sind essenziell (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Ebenso notwendig ist eine Individualisierung der Angebote entsprechend der spezifischen Bedürfnisse des Unternehmens und seiner Mitarbeitenden (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D).

Trotz staatlicher Förderungsmöglichkeiten im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zeigt die Untersuchung, dass noch ein langer Weg zu einem umfassenden Verständnis psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz bevorsteht. Die Integration von Business-Yoga erfordert ein grundlegendes Verständnis von Yoga in den Unternehmen, das über bloße körperliche Fitness hinausgeht und die ganzheitliche Dimension dieser Praxis anerkennt (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Nur auf dieser Basis kann eine nachhaltige Motivation und zielführende Integration gelingen.

6.2 Limitationen der Studie

Bei der kritischen Reflexion der vorliegenden Forschungsarbeit müssen verschiedene methodische und inhaltliche Einschränkungen berücksichtigt werden. Eine zentrale Limitation stellt die begrenzte Stichprobengröße von sechs Experten dar (Döring & Bortz, 2016, S. 92). Obwohl das Prinzip der theoretischen Sättigung als Kriterium für die Stichprobenumfang herangezogen wurde, bleibt die

Frage offen, ob durch Einbeziehung weiterer Experten und deren Perspektiven ein noch differenzierteres Bild hätte gewonnen werden können (Döring & Bortz, 2016, S. 303). Insbesondere kritische Stimmen könnten unterrepräsentiert sein, was zu einer tendenziell positiven Darstellung der Wirksamkeit von Business-Yoga führen könnte.

Ebenso basieren die gewonnenen Erkenntnisse auf subjektiven Erfahrungen und Einschätzungen der Experten, nicht auf standardisierten, quantifizierbaren Parametern (Döring & Bortz, 2016, S. 92). Obwohl qualitative Methoden tiefgreifende Einblicke in komplexe Zusammenhänge ermöglichen, fehlen objektive Messverfahren zur Quantifizierung der Wirkungen von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 112). Eine Kombination mit quantitativen Methoden im Sinne eines Mixed-Methods-Ansatzes hätte die Validität der Ergebnisse möglicherweise stärken können (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 90).

Meine Doppelrolle als Business-Yoga-Lehrer und Forscher stellt einen weiteren potenziell limitierenden Faktor dar. Trotz kontinuierlicher kritischer Selbstreflexion und methodischer Vorkehrungen kann eine unbewusste Tendenz zur Bestätigung eigener Vorannahmen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die persönliche Nähe zum Forschungsgegenstand könnte die Objektivität bei der Datenerhebung und -interpretation beeinflusst haben, obwohl diesem Risiko durch systematische Anwendung qualitativer Gütekriterien versucht wurde entgegenzuwirken (Döring & Bortz, 2016, S. 108).

Schließlich fehlt eine differenzierte Betrachtung nach Unternehmensgrößen, Branchen und Mitarbeiterstrukturen. Die identifizierten Implementierungsstrategien und Wirkungsmechanismen könnten in verschiedenen organisationalen Kontexten unterschiedlich effektiv sein (Hug & Poscheschnik, 2015, S. 97-98). Ohne systematische Berücksichtigung dieser Kontextfaktoren bleiben die abgeleiteten Handlungsempfehlungen notwendigerweise generisch und bedürfen der Anpassung an spezifische Unternehmensrealitäten.

Diese identifizierten Limitationen schmälern nicht den Wert der gewonnenen Erkenntnisse, sondern verdeutlichen vielmehr Ansatzpunkte für weiterführende Forschung, die diese Aspekte gezielt adressieren könnte (Döring & Bortz, 2016, S. 92-93). Sie unterstreichen die Notwendigkeit, die vorliegenden Ergebnisse als Chance zu betrachten und durch weitere Studien mit erweiterten methodischen Ansätzen zu vertiefen und zu validieren.

6.3 Empfehlungen für zukünftige Forschungen

Die vorliegende Untersuchung zum Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz eröffnet zahlreiche Anknüpfungspunkte für weiterführende Forschungsarbeiten. Basierend auf den gewonnenen Erkenntnissen und identifizierten Limitationen lassen sich mehrere vielversprechende Forschungsfelder skizzieren.

Ein zentraler Aspekt für zukünftige Studien betrifft die branchenspezifische Wirksamkeit von Business-Yoga. Verschiedene Wirtschaftszweige könnten die Wirkung von Yoga-Programmen beeinflussen. Dabei wäre besonders relevant, ob bestimmte Berufsgruppen mit spezifischen Belastungsprofilen in besonderem Maße von Business-Yoga profitieren. Der Pflegebereich stellt hierbei ein prägnantes Beispiel dar (Experte 4, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 11.02.2025, siehe Anhang E). Insbesondere die rückenbelastenden Tätigkeiten wie das Heben und Umlagern von Patienten stellt eine starke körperliche Belastung dar, wie von einem Experten beschrieben wird.

Ein weiteres Forschungsfeld mit hoher praktischer Relevanz wäre die systematische Untersuchung effektiver Strategien zur Mitarbeitergewinnung für Business-Yoga-Programme. Die Erreichbarkeit verschiedener Mitarbeitergruppen stellt eine zentrale Herausforderung dar (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Studien, die motivationale Faktoren, Teilnahmebarrieren und wirksame Kommunikationsstrategien analysieren, könnten Unternehmen dabei unterstützen, Akzeptanz und Teilnahmequoten zu erhöhen. Besonders interessant wäre dabei die Frage, wie auch jene Mitarbeitende erreicht werden können, die bislang wenig Berührungspunkte mit Yoga haben oder skeptisch gegenüber solchen Angeboten sind.

Die Integration eines tieferen Yoga-Verständnisses in Unternehmenskontexte stellt ein weiteres bedeutsames Forschungsfeld dar (Experte 5, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang F). Zukünftige Studien könnten Implementierungsmodelle untersuchen, die über reine Übungspraxis hinausgehen und philosophische Aspekte des Yoga in die Unternehmenskultur einbetten. Von besonderem Interesse wäre dabei, wie Kernkonzepte der Achtsamkeit, und bewusstes Handeln in Führungsprinzipien integriert werden können.

Die Verschiebung des Fokus vom Leistungsprinzip hin zum Individuum im Unternehmenskontext repräsentiert ein komplexes, aber zukunftsweisendes Forschungsthema (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Untersuchungen könnten analysieren, wie Business-Yoga als Katalysator für einen Kulturwandel dienen kann, der den Menschen mit seinen ganzheitlichen Bedürfnissen in den Mittelpunkt stellt.

Die Erforschung dieser Themenfelder würde nicht nur das wissenschaftliche Verständnis vom Potenzial des Business-Yoga vertiefen, sondern auch konkrete Handlungsempfehlungen für eine

effektivere Implementierung in verschiedenen Unternehmenskontexten liefern. Dies könnte einen wichtigen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt leisten und gleichzeitig den Weg für eine Unternehmenskultur ebnen, die den Menschen als Individuum in den Fokus stellt.

6.4 Schlussfolgerung

Die gewonnenen Erkenntnisse legen den Grundstein für eine erfolgreiche Implementierung von Business-Yoga in Unternehmen und bieten gleichzeitig zahlreiche Anknüpfungspunkte für weiterführende Forschung. In diesem Sinne versteht sich die vorliegende Arbeit als Basis für eine ganzheitlichere Betrachtung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Diese soll sowohl den individuellen Bedürfnissen der Mitarbeitenden als auch den organisationalen Anforderungen gerecht werden (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B). Die Integration von Yoga in den Arbeitsalltag repräsentiert damit mehr als nur eine gesundheitsfördernde Maßnahme; sie verkörpert ein Wechsel im Denken, der den Menschen mit seinen ganzheitlichen Bedürfnissen wieder in den Mittelpunkt stellt und einen Gegenpol zur vorherrschenden Leistungsorientierung bildet.

Ein Experte erklärt einen klaren Konsens über den Wert von Business-Yoga:

Business-Yoga ist einfach eine ganz, ganz sinnvolle Investition in die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter, die sich letztendlich dann auch positiv auf die Produktivität für das jeweilige Unternehmen auswirkt, die so etwas halt ihren Arbeitnehmern ermöglicht. (Experte 1, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 27.02.2025, siehe Anhang B)

Diese Erkenntnis verdeutlicht den symbiotischen Charakter von Business-Yoga: Was dem Wohlbefinden der Mitarbeitenden dient, kommt auch dem Unternehmen zugut (Experte 3, Business-Yoga-Lehrer, persönliches Interview am 20.02.2025, siehe Anhang D). Die Implementierung solcher Programme stellt somit keine kostspielige Zusatzleistung dar, sondern eine strategische Investition mit nachhaltigem Nutzen für alle Beteiligten.

Literaturverzeichnis

- Akdeniz, Ş., & Kaştan, Ö. (2023). Perceived benefit of yoga among adults who have practiced yoga for a long time: A qualitative study. *BioPsychoSocial Medicine*, 17(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1186/s13030-023-00276-3>
- Arend, S. (2014). *Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken*. Südwest Verlag.
- Badura, B. (2017). Arbeit und Gesundheit im 21. Jahrhundert. In B. Badura (Hrsg.), *Arbeit und Gesundheit im 21. Jahrhundert: Mitarbeiterbindung durch Kulturentwicklung*. Springer Verlag GmbH. DOI 10.1007/978-3-662-53200-3
- Bauer, A. C. (2021). The Eudaimonic Workplace: Der Eudaimonische Arbeitsplatz. In C. Kohlert (Hrsg.), *Das menschliche Büro The human(e) office: Hilfe zur Selbsthilfe für eine gesunde Arbeitswelt - Helping people to a healthy working environment* (S. 27-74). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-33519-9>
- Cramer, H. (2019). Wo und wie wirkt Yoga? – Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme. *Ergo-praxis*, 12(5), 36–39. <https://doi.org/10.1055/a-0883-2550>
- De Bruin, E. I., Formsma, A. R., Frijstein, G., & Bögels, S. M. (2017). Mindful2Work: Effects of Combined Physical Exercise, Yoga, and Mindfulness Meditations for Stress Relieve in Employees. A Proof of Concept Study. *Mindfulness*, 8(1), 204–217.
<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0593-x>
- Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl.). Springer-Verlag Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>
- Fuß, S. & Karbach U. (2019). *Grundlagen der Transkription: Eine praktische Einführung* (2. Aufl.). Verlag Barbara Budrich GmbH.

- Gaiswinkler, L., Unterrainer, H. F., Fink, A., & Kapfhammer, H.-P. (2015). Die Beziehung zwischen Yoga Immersion, psychologischem Wohlbefinden und psychiatrischer Symptomatik. *neuropsychiatrie*, 29(1), 29–35. <https://doi.org/10.1007/s40211-015-0139-9>
- Gates, R. & Kenison, K. (2018). *Der Pfad des Yoga: 365 meditative Betrachtungen*. riva Verlag.
- Hug, T., & Poscheschnik, G. (2015). *Empirisch forschen: Studieren, aber richtig* (2. Aufl.). Verlag Huter & Roth KG
- Lehmann, O. (2024). Wohlfühlort Arbeitsplatz? Was Mitarbeitenden Wichtig Ist. *Digital Business Cloud*, (4), 35.
- Lichert, F. (2019). Verbessert Yoga am Arbeitsplatz die Gesundheit?. *Das Gesundheitswesen*, 81(08/09), 580. <https://doi.org/10.1055/a-0955-0854>
- Matko, K., Bringmann, H. C., & Sedlmeier, P. (2021). Effects of Different Components of Yoga: A Meta-Synthesis. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 06(03), 1–26. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2103030>
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zum qualitativen Denken* (6. Aufl.). Beltz Verlag.
- McCrary, M. (2013). *Pick your yoga practice: Exploring and understanding different styles of yoga*. New World Library.
- Miracon Science GmbH. (n.d.). GABA. mikronaehrstoffcoach <https://www.mikronaehrstoffcoach.com/de/at/mikronaehrstoffe/micronutrient.gaba.html>
- Neuner, R. (2021). *Psychische Gesundheit bei der Arbeit: Gefährdungsbeurteilung und gesunde Organisationsentwicklung* (4. Aufl.). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-34974-5>
- Paulsen, H., & Kortsch, T. (2020). *Stressprävention in modernen Arbeitswelten: Das „Einfach weniger Stress“-Manual*. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG. <https://doi.org/10.1026/02924-000>
- Pressel, H. (2022). Umgang mit Stress im Beruf. *Ausbildung - Prüfung - Fachpraxis (APF)*, 10,. Academic Search Ultimate. 269–272.

- Ramaswami, S. (2005). *The complete book of vinyasa yoga: An authoritative presentation, based on 30 years of direct study under the legendary yoga teacher Krishnamacharya*. Da Capo Press.
- Reif, J. A. M., Spieß, E., & Stadler, P. (2018). Stress bewältigen. In F. C. Brodbeck, E. Kirchler & R. Woschée (Hrsg.), *Effektiver Umgang mit Stress: Gesundheitsmanagement im Beruf*. Springer-Verlag GmbH Deutschland. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55681-8>
- Reinke, K., & Düvel, B. (2022). Always Online: Abschalten in einer mobilen Arbeitswelt. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 29(3), 397–407. <https://doi.org/10.1007/s11613-022-00770-7>
- Schneider, E. E. (2024). *Mental Health matters: Gesund arbeiten, besser leben*. Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.
- Statista. (2024). *Politik & Gesellschaft: Mental Health in der Arbeitswelt*. <https://de.statista.com/statistik/studie/id/176429/dokument/mental-health-in-der-arbeitswelt/>
- Sterzenbach, K. (2012). *30 Minuten Business Yoga* (2. Aufl.). GABAL Verlag GmbH.
- Trökes, A. (2000). *Das grosse Yogabuch: Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- VERBI – Software. Consult. Sozialforschung. GmbH. (n.d.). *MAXQDA 24 Manual*. MAXQDA. <https://www.maxqda.com/de/hilfe-mx24/audio-und-video/transkriptionsmodus>
- Vogt, S., & Werner, M. (2014). *Forschen mit Leitfadeninterviews und qualitativer Inhaltsanalyse*. [Dissertation, Fachhochschule Köln Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften Soziale Arbeit Plus].

Anhangsverzeichnis

Anhang A: Leitfaden für die Experteninterviews	- 65 -
Anhang B: Transkript Experteninterview 1	- 67 -
Anhang C: Transkript Experteninterview 2	- 77 -
Anhang D: Transkript Experteninterview 3	- 88 -
Anhang E: Transkript Experteninterview 4	- 98 -
Anhang F: Transkript Experteninterview 5	- 112 -
Anhang G: Transkript Experteninterview 6	- 121 -
Anhang H: Kommunikation mit den Experten	- 131 -
Anhang I: Übersicht der Experten	- 133 -
Anhang J: Übersicht über die Expertenakquise	- 134 -
Anhang K: Codeübersicht	- 135 -
Anhang L: Codierregeln und Codesystem	- 136 -
Anhang M: DSGVO Experteninterview - Information- und Einwilligungserklärung	- 153 -
Anhang N: Auszug aus dem Forschungstagebuch	- 155 -

Anhang A: Leitfaden für die Experteninterviews

Einleitung:

Aufnahme starten!

Herzlichen Willkommen liebe (Name) und vielen Dank, dass du dir Zeit für dieses Interview nimmst. Bist du mit der Aufzeichnung des Interviews einverstanden?

Mein Name ist Alicia Heine und ich schreibe derzeit meine Bachelorarbeit zum Thema „Der Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.“ Das Ziel meiner Forschung ist es zu untersuchen, ob Business-Yoga das Stressleben und das allgemeine Wohlbefinden von Arbeitnehmern beeinflusst. Gerne darfst du dich auch kurz vorstellen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – mir geht es darum, einen tieferen Einblick in deine Erfahrungen und Perspektiven zu bekommen.

Gerne darfst du dich auch kurz vorstellen.

Interviewfragen:

Lass uns am besten direkt starten:

- 1) Was bedeutet für dich Business-Yoga?
- 2) Wie definierst du das Erleben von Stress im Arbeitsalltag?
- 3) Wie würdest du das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Arbeitsumfeld beschreiben?
- 4) Was verstehst du unter psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz?
- 5) Welche Art von Yoga bietest du in Unternehmen an?
- 6) In welchem Abstand bietest du Business-Yoga-Kurse für Arbeitnehmer an?
- 7) Wie dient Business-Yoga?
- 8) Was hörst du von Teilnehmern nach einem Business-Yoga Kurs?
- 9) Wie kann Business-Yoga in Unternehmen integriert werden, und welche Aspekte sind dabei zu berücksichtigen?
- 10) Auf welchen Arbeitsebenen kann Business-Yoga wirksam sein?

Aufnahme stoppen!

Nochmals herzlichen Dank für deine Unterstützung. Der nächste Schritt wird nun die Aufbereitung der Ergebnisse sein. Ich bitte mir noch die Datenschutzerklärung unterschrieben zurückzuschicken.

Gesprächsfluss aufrechterhalten:

- Du kannst anfangen, womit du willst...
- Das liegt ganz bei dir...

Steuerungsfragen:

- Kannst du das ausführlicher beschreiben?
- Mich würde noch interessieren, ob...?
- Hast du ein konkretes Beispiel für mich?

Zusätzliche Fragen nach Abschluss des Interviews:

- Welche zukünftigen Entwicklungen wären deiner Meinung nach wünschenswert?
- Gibt es noch etwas, das dir am Herzen liegt?

Anhang B: Transkript Experteninterview 1

S1: So, liebe [S2] bist du mit der Aufzeichnung des Interviews einverstanden? [0:00:06.4]

S2: Ja. [0:00:07.8]

S1: Dann herzlich willkommen. Vielen Dank für deine Zeit. Wir hatten ja schon gesprochen. Mein Name ist Alicia. Ich schreibe gerade zum Thema Der Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz meine Bachelorarbeit und würde dich gerne diesbezüglich interviewen. Mir ist wichtig zu erwähnen, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt und dass es mir rein darum geht, einen tieferen Einblick in deine Erfahrungen und deine Perspektiven zu bekommen und wird dann einfach am besten direkt starten, wenn es für dich passt. [0:00:41.1]

S2: Ja klar, sehr gerne. [0:00:43.0]

S1: Dann starten wir mit Nummer eins. Was bedeutet denn für dich Business-Yoga? [0:00:48.1]

S2: Ja, also für mich bedeutet Business-Yoga die positiven Aspekte und vor allem auch die Kraft des Yoga, weil das ist so eine alte Tradition. Ja, in diese moderne Welt und vor allem in die moderne Arbeitswelt zu bringen. Denn es ist ja so Yoga ist ja mehr, als nur ein paar Dehnübungen zu machen, denn es geht darum, ein ganzheitliches Wohlbefinden dann auch dadurch am Arbeitsplatz fördern zu können. Denn Business-Yoga hilft Menschen generell, aber natürlich auch Arbeitnehmern, Stress abzubauen, ihre Konzentration zu verbessern und vor allem natürlich auch die körperliche Gesundheit zu stärken. Und es ist eine ganz tolle Möglichkeit, den Geist zur Ruhe zu bringen, abschalten zu können, vom Arbeitsalltag, den Körper zu mobilisieren, zu aktivieren und dadurch natürlich auch einen Ausgleich zu schaffen und die eigene Resilienz zu erhöhen. Und ja, in unserer schnelllebigen und vor allem auch sehr stressigen Arbeitsumgebung kann Business-Yoga dadurch ein ganz, ganz tolles und wertvolles Werkzeug sein, um ein Gleichgewicht zu finden, zum Privaten wie aber natürlich auch beruflichen. Dann natürlich auch im privaten Umfeld haben wir uns ja mit Dingen zu konfrontieren, die manchmal für uns nicht leicht sein können. Und natürlich auch private Dinge, teilweise die, die die Arbeit mit beeinflussen können, ne. Und ja, Business-Yoga ist einfach eine ganz, ganz sinnvolle Investition in die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter, die sich letztendlich dann auch positiv auf die Produktivität für das jeweilige Unternehmen auswirkt, die so etwas halt ihren, Arbeitnehmern ermöglicht. Und deswegen ja, ganz kurz gesagt Business-Yoga ist für mich eine Möglichkeit, Yoga als Instrument für mehr Gesundheit, Glück und Erfolg zu nutzen. [0:02:54.8]

S1: Vielen lieben Dank! Also du bist ja eh schon darauf eingegangen zum Thema Stress, sowohl privater Stress, aber als auch irgendwie so der berufliche Stress. Was denkst du über die aktuelle Entwicklung von diesem Stress? [0:03:11.5]

S2: Ja, ja, also ich denke, dass ja der Stress zunimmt. Also das ist schon immer ein Thema gewesen, aber ich denke auch jetzt vor allem haben wir das ja auch gesehen. In Zeit der Pandemie ist das auch noch mal ganz extrem gewesen, denke ich. Und eine andere Form von Herausforderungen, die Menschen begegnet ist. Also dieses zu Hause sein und man darf nicht rausgehen usw. das haben wir ja alle noch nie so in dieser Form auch erlebt. Aber natürlich auch die Anforderungen allgemein. Ja, sind irgendwie gestiegen und wir erleben das jetzt auch wieder mit diesen Krisen, mit denen wir uns konfrontiert sehen, weltweit, aber natürlich auch hier bei uns in Deutschland. Das macht was mit uns. Alle diese Dinge machen etwas mit uns und wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Das können wir auch nicht von uns weisen, denke ich. Und ja, wir haben alle einfach einen gewissen Druck. Und das fängt ja auch schon bei unseren Kindern an, auch da sehen wir das schon. Und es ist einfach ganz, ganz wichtig, Ausgleiche zu schaffen. Und nicht jeder ist halt wirklich auch in seinem privaten Möglichkeiten dazu gut in der Lage. Also deswegen ist es ganz wichtig, dass wir da ja gute Möglichkeiten bieten, Menschen, die dort fachlich gut ausgebildet sind, um da auch unterstützend wirken zu können. [0:04:41.8]

S1: Voll, Ja, auch eine sehr spannende Sache. Natürlich auch, wie du schon gesagt hast, mit den Kindern. Dass es da eigentlich schon so mit dieser Leistungsgesellschaft und diesem Leistungsdruck beginnt. Sehr, sehr spannend. [0:04:54.3]

S2: Total. Ich erlebe das auch bei meinem eigenen Sohn. Ich habe einen 11-jährigen Sohn, der ist jetzt hatte einen Schulwechsel in die fünfte Klasse gekommen, letztes Jahr nach den Sommerferien Gymnasium und auch da sehe ich das jetzt. Das ist eine große Umstellung für Kinder, dann von der Grundschule aufs Gymnasium zu kommen und dann, ja, sich da gut zurechtzufinden. Die sind teilweise noch sehr kindlich und verspielt und auf einmal ist der Druck einfach schon noch mal ein anderer. [0:05:27.3]

S1: Ja, total. Ja. Wie definierst du denn das Erleben von Stress im Arbeitsalltag? [0:05:35.4]

S2: Ja, also für mich ist das auch hat das ganz viel auch wirklich zu tun, natürlich mit der eigenen Resilienz, die jeder, jede Person für sich halt überhaupt mitbringt. Und ich glaube, also, ich erlebe das so, also auch bei mir selber, dass. (..) Viele Menschen nicht wirklich gute Tools auch haben, wie sie sich da auch helfen können. Also in puncto Selbstwirksamkeit, Selbstwirksamkeit sein zu können, mit Stress besser umgehen zu können. Also wir bedienen doch schon sehr häufig

Kompensationsstrategien, um halt mit unserem Stress, der ja individuell immer verschieden ist und sich auswirken kann, überhaupt umgehen zu können. Und da spielen natürlich auch die privaten Anforderungen, die wir da haben, mit Familie, mit Kindern, dass halt alles auch unter einen Hut zu bekommen dort vielleicht, auch wenn es Probleme in der Familie gibt, partnerschaftliche Probleme oder was auch immer. Ja, sowas kann es ja auch mal geben. Oder sei es, wenn ja in der Familie ein Familienmitglied gepflegt werden muss oder eine Erkrankung vorliegt. Ja, es gibt verschiedenste Anforderungen, vor denen wir gestellt werden und mit denen wir umgehen müssen. Und ja, die ich dann natürlich auch als Arbeitnehmer mit zur Arbeit bringe. Und dort kann das natürlich auch so auswirken, dass ich weniger belastbar bin, dass ich, (..) ja gereizter vielleicht auch mal bin, dass ich unkonzentrierter bin und dann. Also das ist so dieser, dieser private Aspekt. Und dann kann es aber natürlich auch aufgabenbezogen sein. Also bei der Arbeitsstelle, dass ich ja vielleicht einen gewissen Leistungsdruck erlebe oder ja, vielleicht auch so eine Angst vor Bewertung oder, dass die Organisation am Arbeitsplatz oder im Team vielleicht nicht ganz so gut läuft. Was ich auch von vielen Freunden teilweise in meinem privaten Umfeld höre. Oder natürlich gibt es auch einen Punkt, der viel, viel Stress bedeuten kann für Menschen, wenn sie von Mobbing zum Beispiel auch am Arbeitsplatz betroffen sind. Also da gibt es wirklich ganz verschiedene Stressoren, die es da geben kann. Und deswegen ist es ja auch so wichtig für Unternehmen im Gesundheitsbereich, also im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, etwas anzubieten, auch auf gesetzlicher Ebene. Ab einer gewissen Größe von Unternehmen ist das ja eh auch vorgeschrieben und es ist total sinnvoll. Also auch bei kleinen Unternehmen Start ups oder ja, mittelgroßen Unternehmen. Also ich finde also ich bin auf jeden Fall dafür und spreche mich dafür aus, dass halt jeder etwas anbieten sollte. (..)

[0:08:51.2]

S1: Voll, ja. Du hast jetzt auch gesagt, dass viele natürlich dann auch auf Maßnahmen zurückgreifen, die vielleicht jetzt eher unförderlich für den Stress sind, dass sie auf andere Ventile zurückgreifen. Was verstehst du unter diesen anderen Ventilen? [0:09:05.4]

S2: Ja, das nennt man ja im Fachjargon sozusagen diese Vermeidungsstrategien nenne ich die jetzt mal so, also dass wir zum also Kompensationsstrategien, die wir einsetzen um ja, eigentlich geht es dann immer um das Fühlen, um die emotionale Ebene, halt Emotionen, die wir nicht fühlen wollen. Also ich bin ja selber auch Emotionscoach, habe mich damit ganz intensiv beschäftigt und (..), ja, also das kann sich durch unterschiedliche Dinge äußern, wie zum Beispiel, dass ich halt, ganz viel arbeite, weil ich das Gefühl habe, nicht genügend zu können, oder ja, dass ich vielleicht dann auch ganz viel Nasche also oder ganz viel Essen, oder auch das Gegenteil. Oder dass ich halt anders einen Ausgleich schaffe, mit Stress umzugehen, wie zum Beispiel. Ja, dass ich dann extrem ganz viel Sport mache oder natürlich auch Rauchen oder Alkohol trinken kann natürlich schon so eine Form sein. Also gibt es wirklich ganz, ganz unterschiedliche Formen, oder ja, dass man halt auch

merkt, ja, ich bin gereizt und auch fahre schneller aus der Haut. Also dass die Resilienz einfach halt auch extrem abnimmt und ja man gereizter ist. [0:10:37.7]

S1: Dann vielen Lieben Dank. Wie würdest du denn das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Arbeitsumfeld beschreiben? [0:10:45.2]

S2: (.), also ich finde, dass jeder Arbeitnehmer oder jeder Mensch an sich ist in erster Linie für sein Wohlbefinden im Rahmen seiner persönlichen Selbstwirksamkeit verantwortlich. Ich finde aber trotzdem auch, dass es vonseiten von Arbeitgebern oder vonseiten eines Unternehmens ja viele Möglichkeiten gibt, das Wohlbefinden von Arbeitnehmern zu unterstützen. Und das ist ja auch total unterstützenswert ist, weil es dem jeweiligen Unternehmen oder Arbeitgeber natürlich auch zugutekommt, wie zum Beispiel natürlich Business-Yoga. So eine Möglichkeit ist, seine Mitarbeiter dahingehend gesundheitlich zu fördern. Und ich bekomme das auch im Rahmen meiner Kurse, die ich in Unternehmen gebe, auch häufig mit, dass teilweise Teilnehmer so ein bisschen ausgelaugt wirken oder auch, was ich schon häufiger wahrnehme, auch Menschen Probleme damit haben, wirklich zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Also gerade natürlich, weil also im Yoga ist es ja so, dass man mit einer Anfangsentspannung und Endentspannung ja eine Yogastunde so einrahmt und da kann man das schon teilweise wirklich beobachten, dass Menschen da Probleme manchmal haben sich darauf einzulassen. So, wenn es dann still wird und ja, man sich dann gar nicht mehr bewegen soll. (..) Aber ich kann natürlich auch sehen, dass durch die regelmäßige Teilnahme die Entspannungsfähigkeit bei vielen Teilnehmern natürlich auch zunimmt und dadurch ja auch die Resilienz allgemein zunimmt. Wenn dann die Teilnehmer auch regelmäßig an den Kursen teilnehmen. [0:12:32.7]

S1: Mega, vielen Lieben Dank. Was verstehst du denn unter psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz? [0:12:41.4]

S2: (..) Also psychische Gesundheit am Arbeitsplatz bedeutet für mich ja, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Mitarbeiter wohlfühlen können, sich wertgeschätzt fühlen und unterstützt. Und es geht darum, dass sie ihre Arbeit natürlich auch dann mit Freude machen und Engagement erledigen können, ohne dabei durch übermäßigen Stress oder Druck belastet zu werden. Und ich würde sagen, dass sich ein psychisch gesunder Arbeitsplatz durch verschiedenste Aspekte auch auszeichnet. Also dazu gehört für mich eine offene Kommunikation, dass Mitarbeiter über ihre Gefühle Bedürfnisse auch sprechen können, dass das halt auch einen Raum findet und dass halt eine Person auch keine Angst vor negativen Konsequenzen haben oder befürchten muss, wenn man halt ganz offen auch Dinge anspricht. Und dann natürlich auch so die gegenwärtige Wertschätzung und auch Anerkennung. Ich finde es ganz, ganz wichtig, dass Leistungen von Mitarbeitern auch anerkannt

und wertgeschätzt werden, denn das kennen wir ja alle. Ja, wir wollen alle gesehen und wertgeschätzt werden. Und wenn wir uns gesehen fühlen und unsere Arbeit wertgeschätzt wird, dann sind wir total motiviert und und das treibt uns an, einfach ja nicht noch mehr tun zu müssen oder zu wollen. Aber ja, dass wir uns einfach wohlfühlen, dass wir gerne zur Arbeit gehen und dass wir unsere Arbeit lieben im Idealfall. Und es ist natürlich auch ganz, ganz wichtig, eine ja, so ein Wort, das ja auch sehr modern geworden ist, so diese berühmte Work Life Balance ist natürlich auch ganz wichtig, Mitarbeitern auch die Möglichkeit zu geben, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen, auch in Hinblick auf Menschen, die natürlich Familie haben. Die Kinder haben da auch ja Verständnis zu haben. Wenn jetzt zum Beispiel Kinder mal krank sind und so weiter (..) Und ja, dass Mitarbeiter einfach auch ausreichend Zeit für Erholung und Entspannung haben. Und dann natürlich auch das Thema Stressbewältigung, das im Idealfall halt auch Maßnahmen zur Stressbewältigung angeboten werden, wie zum Beispiel das Business-Yoga oder auch reines Resilienztraining, was ja auch noch mal speziell ist. Oder natürlich auch die Unterstützung für Führungskräfte. Also da etwas anzubieten, weil Führungskräfte natürlich noch mal auch einen ganz anderen, andere Anforderungen an sie gestellt werden. Und die Bedeutung von psychischer Gesundheit hier auch noch mal, finde ich, einen anderen Stellenwert hat. Und ja, allseits bekannt. So diese diese Burnoutsyndrom und so weiter. Was ja auch sehr sehr. [0:15:38.5]

S1: Alles ganz moderne Begriffe. Work Life Balance. Sagt glaube ich jedem was. [0:15:40.2]

S2: Ja, ja, ja und und ja auch so diese Stigmatisierung, weil ich mein Burnout ist halt ein moderner Begriff für Depression, unter die ja unter der auch viele Menschen leiden. Und dass Menschen halt auch in unserer Gesellschaft nicht stigmatisiert werden, oder dass das halt eine Schande ist, ja, wenn man vielleicht mal auch eine schlechte Phase hat oder psychische Probleme, weil die sind einfach sehr weitverbreitet. Ich habe da auch noch mal ein ein Link zu einer Statistik, wenn du das mit reinnehmen möchtest, dass halt die psychischen Krankheiten auf Platz drei sind der Gründe, warum Menschen bei ihrem Arbeitgeber ausfallen. [0:16:31.6]

S1: Total ja, ich habe mich auch erst ich habe mich auch schon intensiv davor mit der Literatur beschäftigt und da war nämlich auch so top unter den Top drei auf jeden Fall psychische Erkrankungen und ich glaube auch so Top eins mit auch so was wie Rückenschmerzen und so weiter. Ja auch irgendwo am Schluss sind wir ja Menschen psychosomatisch auch zu betrachten und viele Schmerzen auch von der Psyche kommen und da Rückenschmerzen so mit eines der Top Gründe auch. [0:17:01.6]

S2: Ja genau das liegt auf Platz zwei tatsächlich genau richtig. [0:17:05.2]

S1: Das hatte ich irgendwo noch im Hinterkopf. Genau. [0:17:09.1]

S2: Ja. Eben. Und dass Menschen sich da auch anvertrauen können und das ist bzw. das die Warnzeichen, die schon immer viel früher auch da sind, dass man dass man (...) ja irgendwie da auch mehr mehr Wissen drüber hat. Mensch, was sind denn die Symptome, Wie kündigt sich, wie kündigen sich gewisse psychische Erkrankungen, sei es wenn es Angst ist oder jetzt auch Burnout Depression? Wie kündigt sich denn so was an? Was sind die Symptome, so dass man vielleicht auch vorzeitig Warnsignale einfach wahrnehmen kann und dass man da auch keine Hemmungen hat, vielleicht mal auch einen Mitarbeiter, Kollegen und Kolleginnen darauf anzusprechen? Hey, ich nehme das und das war. Wie geht es dir? Also, einfach so diese menschliche Ebene auch nicht zu verlieren am Arbeitsplatz. Und ja (.), dass man sich da auch anvertrauen kann, da so einen gesunden Raum auch haben zu können gegebenenfalls. [0:18:15.0]

S1: Total, ja, sehr, sehr wertvoll. Dankeschön. Welche Art von Yoga bietest du denn in Unternehmen an? [0:18:21.9]

S2: Also ich habe ja ursprünglich wirklich so den ganz traditionellen Yoga Stil gelernt, also Hatha Yoga. Habe mich aber mit allen an ganz vielen anderen Stilen auch beschäftigt. Die selber auch wie sagt man praktiziert, also sei es jetzt Iyengar-Yoga habe ich ganz intensiv gemacht und so weiter, aber auch ja, die moderneren wie zum Beispiel Vinyasa und sowas. Ich muss sagen, ich unterrichte so eine Mischung. Wobei ich aber schon eher sagen würde, dass es mehr Richtung Hatha Yoga geht, weil, ja, ich ja mit ganz normalen Menschen Yoga praktiziere und vor allem auch in den Unternehmen und ich immer schaue, wer was für Menschen stehen da vor mir, so dass ich das wirklich immer individuell anpasse an die Teilnehmer, an die Bedürfnisse, also was brauchen sie, was wünschen sie sich auch. Und da dann im Rahmen von Business geht es eigentlich hauptsächlich auch wirklich immer darum, ja, dass man eher ruhig übt, dass der Fokus auf Mobilisation, auf Dehnung, Streckung gerichtet ist und natürlich auch vor allem die Entspannung und ich halt immer ganz, ganz stark sowieso generell darauf achte ist halt die korrekte Ausrichtung bei den Übungen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das achtsame Praktizieren und allein dadurch. Das hat schon so eine große Wirkung. Und ja, da geht es halt nicht um irgendeinen sportlichen Aspekt oder eine darum, eine Leistung zu bringen. Davon wollen wir ja gerade weg. Wir wollen ja durch diesen Yogaunterricht am Arbeitsplatz ein einen Ausgleich schaffen (.) zu unserer Leistungsgesellschaft, in der wir leben. [0:20:24.5]

S1: Auch da geht mir richtig das Herz auf. [0:20:28.4]

S2: Das war schön. [0:20:29.5]

S1: Ja. In welchem Abstand bietest du denn die Business-Yoga Kurse an? [0:20:35.5]

S2: Also ich richte mich natürlich auch da immer nach den Wünschen und Bedürfnissen der Kunden. Aber hauptsächlich gebe ich natürlich wöchentlich stattfindende Kurse, was ja auch viel sinniger ist. Denn nur durch diese Regelmäßigkeit kommt dann ja auch wirklich der positive Effekt. Aber natürlich gibt es da auch Möglichkeiten, das habe ich auch schon gemacht, dass das einmalige Events sind, wenn das jetzt zum Beispiel ein. (..) Gesundheitstag ist oder ein Firmenevent oder wenn das heißt Hey, wir wollen da mal so eine Art Workshop machen oder wenn es jetzt rein speziell um das Thema Stress an sich geht, dass man da eher so was Funktionales macht. (...) Und ja oder dass es im zweiwöchigen Rhythmus ist sowas gibt es natürlich auch. [0:21:27.6]

S1: Eine breite Palette für alle was dabei. Mit so über Vorteile oder wie dient Business-Yoga. Wir haben ja schon sehr sehr viel drüber gesprochen, welche Auswirkungen es auf Resilienz und so weiter. haben könnte. Gibt es da noch irgendwas anderes, was dir einfällt, wie Business-Yoga dienen könnte? [0:21:47.2]

S2: Ja, also man kann das schon ein bisschen einordnen. Also einmal so in Vorteile für Arbeitnehmer und dann auch natürlich die positiven Auswirkungen dann dadurch für das Unternehmen. Und zwar jetzt. Wenn wir das jetzt mal auf die Arbeitnehmer richten, ist das natürlich ein positiver Aspekt, Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Es fördert also Business-Yoga fördert einfach die körperliche und mentale Gesundheit von Arbeitnehmern, also von Menschen generell einfach. Dann natürlich der Stressabbau und die Entspannung. Also es schafft einfach einen Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag. Es verbessert die Beweglichkeit, Flexibilität des Körpers. Wir beugen so natürlich auch körperlichen Beschwerden, wie jetzt zum Beispiel auch eine Muskel-Skelett-Erkrankung, Rückenbeschwerden etc. vor. Und ja, es erhöht einfach die Mitarbeiterzufriedenheit. So, und dadurch weniger Stress. Die Arbeitnehmer haben mehr Energie. Eine erhöhte Resilienz verbessert auch mentale Gesundheit. Ja, und dann die positiven Auswirkungen für das Unternehmen. Teamzusammenhalt kann gestärkt werden, also durch dieses Gemeinschaftsgefühl, dass man gemeinsam mit Kollegen Yoga praktiziert. Das kann die Motivation und Leistungsfähigkeit der ja natürlich auch erhöhen, also es erhöht die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, dadurch auch eine erhöhte Produktivität. Kann natürlich auch krankheitsbedingte Ausfälle reduzieren und steigert die Leistungsfähigkeit. Dann ja, das ist dadurch dann auch zu einer positiveren Arbeitsatmosphäre kommt. (..) Ja oder dann auch nachhaltige, also langfristige Veränderungen für nachhaltiges Wachstum und geringere Ausfallzeiten durch die Vorbeugung von körperlichen und psychischen Beschwerden. Ja, und dann ist das natürlich auch für Arbeitnehmer oder Arbeitgeber immer wichtig, ja, wie bin ich denn auch als Arbeitgeber Interessant. Denn Mitarbeitergewinnung ist ja auch für jedes Unternehmen ein ganz, ganz wichtiges Thema. Und wenn ich halt sagen kann Hey, wir haben ein richtig

tolles Gesundheitsprogramm, was wir hier anbieten, dann ist das ja auch noch mal so ein schöner positiver Aspekt. Also wenn man sagt, wir legen da einen ganz, ganz großen Fokus drauf und bei uns herrscht ein tolles Arbeitsklima, das ist einfach ein ganz wichtiger Aspekt für jeden, für jede Person, die sich jetzt für ein neues Unternehmen interessiert und sich dort bewerben möchte. Also Business-Yoga ist einfach eine Win-Win-Situation für beide Seiten, sei es für Arbeitnehmer und Arbeitgeber und das ist ganz wichtig es ist eine Investition in die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Und das zahlt sich für Unternehmen ja ganz vielerlei Hinsicht einfach aus. [0:24:59.8]

S1: Mega Dankeschön! (..) Was hörst du denn von Teilnehmern nach einem Business-Yoga Kurs? [0:25:07.9]

S2: Also was ich da vor allem immer sehe und dann, was mich natürlich immer total freut, ist einfach diese entspannten Gesichter zu sehen, wenn die Menschen lächeln. [0:25:19.1]

S1: Das kommt eh viel zu selten vor. Wenn ich morgens in die U-Bahn gehe. [0:25:19.6]

S2: Ja. Mit einem Lächeln. Einfach eine tolle Energie und Atmosphäre. Generell während der Stunde ist wir auch natürlich mal lachen. Wenn man irgendwie den Baum gerade übt und dann vielleicht noch mal irgendwie, ja, so ein bisschen umkippt oder so, also, ja oder. Ja, es ist einfach schon der, der Spaß muss natürlich gehört das einfach dazu. Das ist ein ganz, ganz wichtiger Aspekt. Oder ja, dass Leute einfach sagen Mensch, das tat heute wieder richtig gut. Ja, wenn man zum Beispiel auch vor dem Arbeitsstart, also vor 9:00 Uhr, also viele Kurse finden ja dann vor der Arbeit statt, vielleicht so von 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr zum Beispiel ist das ja schon auch immer für manche vielleicht, die müssen dann früher aufstehen und hier und da. Aber die dann sagen Mensch, das lohnt sich immer früher aufzustehen und es ist einfach der beste Start in den Tag. [0:26:19.0]

S1: Ach toll. (..) Dankeschön. Wie kann denn Business-Yoga in Unternehmen integriert werden? Du hast jetzt schon gesagt, von einem Zeitraum, einmal zwei Wochen, alle zwei Wochen oder auch bei bestimmten Events. Aber gibt es auch irgendwelche Aspekte, die man dabei zu berücksichtigen hat? [0:26:39.9]

S2: (..) Also es ist ja auch so, dass Business ja staatlich gefördert wird wird. Und Unternehmen wissen das vielleicht auch gar nicht, dass der Staat tatsächlich betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt. Und da kann man sich auf jeden Fall oder sollte man sich auch über Fördermöglichkeiten informieren, um das auch nutzen zu können. Und ja, um vielleicht auch Business-Yoga wirklich als einen ganz festen Bestandteil zu etablieren, weil es halt einfach langfristig gesehen ganz, ganz viele Vorteile hat. Und ja, am besten ist es natürlich, regelmäßige Kurse zu haben. (..) Das Tolle ist, dass man aber auch flexible Formate auch anbieten kann. Also es ist jetzt nicht so, zum Beispiel könnte

ja ein Unternehmen denken Mensch, ja, wir haben gar nicht so viel Platz, wo sollen wir das denn machen? Ja, da gibt es halt nämlich auch die Möglichkeit, dass man Yoga auf dem Stuhl machen kann. Das ist eine ganz, ganz tolle Option für Unternehmen, die halt wenig Platz haben. Die Mitarbeiter müssen sich noch nicht mal umziehen, die können das in ihrer Arbeitskleidung machen, also direkt am Arbeitsplatz praktisch. Man braucht nicht viel Raum, also es ist wirklich für alle möglich, die das wollen. Das ist natürlich Yoga auf dem Stuhl ist natürlich anders als jetzt dieses traditionelle Yoga auf der Matte, aber es ist unheimlich, trotzdem unheimlich effektiv. So also ich liebe selber persönlich Yoga auf dem Stuhl. Man kann so unglaublich tolle Übungen nur mit dem Stuhl machen, das ist wirklich genial. Und dann kann man natürlich auch immer individuelle Lösungen für jedes Unternehmen finden, dass man einfach schaut. Ja, was sind die Bedürfnisse und Anforderungen des jeweiligen Unternehmens und daraufhin dann natürlich maßgeschneidert ein ein Programm zuschneidet. [0:28:33.0]

S1: Ja. [0:28:34.1]

S2: Und ja, was noch? Ja, natürlich auch so dieses Thema Führungskräftecoaching, da kann man natürlich auch ganz viel machen, sei es jetzt in Einzelarbeit natürlich. Oder natürlich, auch wenn man das ja so workshopmäßig halt auch macht (.). Ja, also wie, wie, wie können das halt auch Führungskräfte schaffen, besser mit Stressoren umzugehen und da auch eine Balance zwischen Beruf und Privatleben zu finden? [0:29:10.0]

S1: Wenn wir viel über Führungskräfte Arbeitnehmer gesprochen. Das passt perfekt zur abschließenden Frage. Du hast ja vorhin erwähnt, dass Führungskräfte eventuell andere Stressbewältigungsstrategien benötigen. Aber auf welchen Arbeitsebenen kann Business-Yoga wirksam sein? [0:29:28.2]

S2: Ja also Business-Yoga ist für mich grundsätzlich erstens mal so für alle Unternehmen interessant, ganz egal in welcher Branche. Und ich finde, es ist vor allem auch unabhängig von der jeweiligen Position, sei es, ob man jetzt Angestellter ist oder ob es sich um eine Führungskraft handelt. Es ist wirklich für alle gut und förderlich. Und ja, vielleicht gibt es da ja so gewisse Hemmungen, auch von Führungskräften, die sagen ja, ich will jetzt dann aber nicht mit meinen Mitarbeitern gemeinsam da Yoga praktizieren. Das ist irgendwie ja, finden die vielleicht ein bisschen unangebracht oder so. Da muss man natürlich dann individuell gucken, was ist das für ein Unternehmen? Und ja, wenn das jetzt so ein Start up Unternehmen ist, ist das da vielleicht alles so ein bisschen lockerer. Wenn es aber ja vielleicht ein größeres Unternehmen ist, dann vielleicht hält es sich da so ein bisschen anders. Aber wie gesagt, da kann man natürlich dann auch individuell etwas anbieten. Wenn Führungskräfte sagen Hey, ich, ich möchte da wirklich so ein privates Einzeltraining oder Coaching

haben, was ich halt auch schon gemacht habe ist das auch eine ganz, ganz tolle Möglichkeit. (..) [0:30:51.2]

S1: Vielen lieben Dank! Und dann gibt es für dich noch irgendwas. Das habe ich ja sehr viel von meiner Seite immer gefragt, was sehr, sehr toll geantwortet. Vielen lieben Dank. Gibt es irgendwas, was dir am Herzen liegt, was du irgendwie noch sagen möchtest? [0:31:08.6]

S2: (..) Also generell ja, finde ich das finde ich es einfach schön so die diesen dieser Trend, dass Yoga einfach ja beliebter sowieso geworden ist, aber dass es halt auch Einzug gefunden hat in Unternehmen, also im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement, dass es eine ganz, ganz tolle Sache. Ich finde das unheimlich unterstützenswert. Ich würde mir wünschen, dass viel, viel mehr Menschen, also Arbeitnehmer wie Arbeitgeber, das nutzen diese Möglichkeiten, denn ich finde es teilweise manchmal ein bisschen schade, wenn man dann so mitbekommt, dass so etwas angeboten wird und dann gar nicht die gesamte Belegschaft das nutzt. Finde ich dann schade, vor allem ja, weil es hat einfach so viele Vorteile. Du musst nicht irgendwie noch vor oder nach der Arbeit irgendwo hinfahren, in ein Fitnessstudio, wo du vielleicht eine Gebühr zahlst, die relativ hoch ist und du das, wie das ja bei vielen oft ist, man Mitgliederbeiträge zahlt und da gar nicht hingehst. (..) Und wenn man das halt direkt am Arbeitsplatz solche Möglichkeiten hat und finde ich das, sollte man das wirklich nutzen. [0:32:21.6]

S1: Voll. Ja dann vielen lieben Dank. Dann werde ich dann im nächsten Schritt die Ergebnisse aufbereiten und genau werde dann aber die Aufnahme auch löschen, wenn die Bachelorarbeit fertig ist. Also die Tonaufzeichnungen werden dann gelöscht. Nur nochmal für dich als Information. Dann würde ich einmal die Aufnahme stoppen. [0:32:44.5]

Anhang C: Transkript Experteninterview 2

S1: So liebe [S2] bist du mit der Aufzeichnung des Interviews einverstanden? [0:00:06.0]

S2: Ja, ja, ich bin damit einverstanden. [0:00:08.0]

S1: Dankeschön. Genau. Also, mein Name ist Alicia. Ich schreib derzeit meine Bachelorarbeit zum Thema Der Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Und das Ziel ist meiner Forschung zu untersuchen, ob Business-Yoga, das Stressleben und das allgemeine Wohlbefinden von Arbeitnehmern beeinflusst. Und dazu würde ich dich gerne interviewen. Gerne darfst du dich auch kurz vorstellen. [0:00:35.0]

S2: Okay. Mein Name ist [S2]. Ich bin seit 2014 Yogalehrerin, unterrichte seitdem auch. Seit 2017 auch im eigenen Studio, genau. Neben den Kursen im Studio unterrichte ich Privatstunden je nach Anfrage oder Bedarf und auch Business-Yoga. Ich habe momentan einen regelmäßigen Kurs, wo ich dann vor Ort unterrichte. Und dann gab es auch manchmal Anfragen für zum Beispiel den Steuerberater-Kongress und solche Sachen, was dann immer eher so einmalige Geschichten oder jährliche Geschichten dann waren oder sind. [0:01:15.8]

S1: Vielen lieben Dank! Sonst ist mir noch wichtig zu erwähnen, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Mir geht es darum, einen tieferen Einblick in deine Erfahrungen und Perspektiven zu bekommen und nicht, ob jetzt irgendwas richtig oder falsch ist. Und da würde ich einfach direkt starten, wenn es für dich in Ordnung ist. [0:01:36.0]

S2: Ja natürlich klar. [0:01:37.8]

S1: Zur ersten Frage: Was bedeutet für dich Business-Yoga? [0:01:43.1]

S2: (..) Ganz klassisch erstmal gesagt, dass man in einem ersten Schritt mit einem Team, das in das die eben zusammenarbeiten entweder vor Ort im Office, wenn der Platz da ist mit dem Yoga praktiziert, oder das ist auch die Option gibt zu sagen, man macht irgendwie einen Kurs im Studio, wo immer die gleiche Gruppe zum Beispiel hinkommt, die Interesse daran haben. Aber klassischerweise sehe ich halt eher, dass es eben vor Ort stattfindet. Oder auch die Option mit dem Online, dass man das online anbietet. Genau. Und da eben schaut, wie passt es in den Arbeitsalltag oder wie passt es auch zum Unternehmen, dass sie sagen, okay, es muss alles außerhalb der Arbeitszeit sein oder es darf auch während der Arbeitszeit stattfinden. (..) Genau das ist erstmal so ganz grob genau das, was ich unter Business-Yoga verstehe. In dem, was es ist und dann kommt der noch

dazu, was es kann. Was sind die Vor und Nach nicht Nachteile? Was sind die Vorteile? Einmal für den Mitarbeiter und aber auch die Vorteile für das Unternehmen. Und letztendlich sehe ich da auch eine Win-Win-Situation, weil die Mitarbeiter bekommen eine Form der Bewegung, die ihnen im besten Fall Spaß macht. Im besten Fall ist es vielleicht auch während der Arbeitszeit, dass die Mitarbeiter sehen, okay mein Arbeitgeber ermöglicht mir das auch, dass während der Arbeitszeit zu machen. (..) Die Kosten werden im besten Fall auch vom Arbeitgeber komplett getragen. Und dann sind halt die körperlichen Benefits und auch die mentalen Benefits für die Mitarbeiter, dass sie halt, wenn man es einmal die Woche macht, das hat ja schon mal eine Form der Regelmäßigkeit, dass sie das Gefühl haben, die haben so ein bisschen erst mal ein bisschen stärker in der gesamten. (..) Was auch die Aufrichtung noch anbelangt. Also der Rücken ist ja immer so ein Pain Point. Gerade bei sitzenden Tätigkeiten. [0:03:48.3]

S1: Kann ich nur so gut. (..) Kenne ich nur zu gut. [0:03:52.8]

S2: Ja, genau. Und genau, dass man eben eine Stabilität erstmal reinbringen, dass man auch guckt, welche kleinen Übungen kann man mit einflechten, die der Mitarbeiter vielleicht auch mal eine Minute am Schreibtisch machen kann. Einfach mal so ein bisschen Schulter kreisen. Wenn man merkt, der Nacken zieht sich gerade zusammen, so insgesamt. Darüber auch das Thema Selbstwahrnehmung, auch Körperwahrnehmung, so ein bisschen schult als so ein Zeiteffekt, dass die Mitarbeiter merken, okay, was tut mir eigentlich gut, wo schmerzt es? Ist vielleicht meine Muskulatur da nicht stark genug? Ah muss ich hier vielleicht ein bisschen dehnen? Und, dass man da einfach sukzessive darauf hinarbeitet, ohne dass man es Arbeit nennt. Dass sie merken, okay, da kann ich vielleicht auch ergänzend noch, was für mein Wohlbefinden tun. Und das ist hier halt einfach ein super Start der Yogakurs bei der Arbeit und auf dem man dann vielleicht auch gut aufbauen kann. Im besten Fall macht auch im Team die Teamführung oder die Führungskraft mit und dass man da auch diesen Teameffekt hat. Dass man dieses Miteinander auch noch mal in einem anderen Kontext als im Büro oder in der Mittagspause hat. Das kann ja auch ganz witzig sein, gerade bei bestimmten Asanas oder Positionen. Und für Unternehmensseite, wenn Sie was für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter tun, gibt ja auch diese betriebliche Gesundheitsvorsorge, dass sie halt im Endeffekt gesünder, dauerhaft gesündere Mitarbeiter haben, die weniger ausfallen, die dann eben diesen Yogakurs als so ein so ein Kick off sehen, sich vielleicht generell sich mehr um sich selbst zu kümmern, in noch anderen Sport vielleicht machen oder auch Thema Ernährung vielleicht irgendwann interessant wird, weil man ja über diese Körperwahrnehmung auch mehr merkt. Okay, was tut mir vielleicht an Lebensmittel gerade gut oder so welche Sache. Das ist so eben dieses ganzheitliche und da eben auch die Benefits für beide Seiten. Ich denke mal, auch Firmen können es bestätigen, gerade jetzt, auch im Winter, dass viel Ausfälle da sind, dass Kosten entstehen durch Krankheiten etc. Und das ist natürlich ein Pain Point werden kann, gerade wenn es vielleicht auch ein kleineres Unternehmen

ist und die Aufgaben nicht zwingend umgelegt werden können oder jemand anders, die gut noch mit machen kann, dann steigt natürlich wiederum die Arbeitsbelastung für die Leute, die noch da sind. Viele Mitarbeiter trauen sich ja vielleicht auch gar nicht so lange krank zu sein und steigen früher wieder ein, sind aber noch nicht leistungsfähig. Also ich denke, Yoga kann auch dazu beitragen, generell das Immunsystem zu stärken, zu merken, wann geht es mir gut, wann geht es mir nicht gut? Und ja, deswegen es ist so auf verschiedensten Ebenen, glaube ich, kann man da sehr, sehr gut mit mit mit ansetzen und vielleicht auch, dass die Leute irgendwann (..) merken oder auch kommunizieren können, was sie vielleicht auch brauchen in Feedback-Gesprächen etc., dass er einfach einen klareren Kopf haben, vielleicht generell auch ein bisschen entspannter. Der Stress reduziert wird beziehungsweise sie über das Yoga, weil es ja auch mental arbeitet durch Atemübungen oder kleine Meditationen, dass sie besser mit stressigen Situationen umgehen können, dass vielleicht mehr als Herausforderung als Problem, Probleme sehen und genau so welche Sachen. Ich weiß nicht. Willst du irgendwas mal rein fragen, oder? [0:07:28.3]

S1: Ich wollte dich erstmal in Ruhe aussprechen lassen. (..) Ich finde es toll, dass du da schon so viel gesagt hattest, auch an sowohl Unternehmensseite als auch Mitarbeiterseite, dass man da beides beleuchtet. Und das ist für dich eben bedeutet Business-Yoga sowohl so wie ich das jetzt verstanden habe, korrigiere mich, falls es nicht so ist, dass halt eine Win-Win-Situation für beide entsteht, sowohl für Arbeitnehmer als auch für Unternehmen. Du hast ja sehr, sehr viel auch von den Arbeitnehmern erzählt sowohl Stressreduktion, Ernährung, Teambuilding, Gesundheit, körperlich und psychisch natürlich auch das Thema Selbstwahrnehmung. So im Oberbegriff finde ich das an den Arbeitnehmer oder Arbeitgeber widerspiegeln. Und du hast es eben gesagt bei den Unternehmen. Gut, Thema Krankheitstage, was natürlich ein Kostenfaktor ist. Glaubst du, es gibt auch irgendwie noch andere Einfluss, einen anderen Einfluss von Business-Yoga für Unternehmen? (..) [0:08:36.2]

S2: Ja, warte mal, ich hatte da irgendwann mal sogar mal eine Präsentation dazu erstellt. Schon wieder ewig her. Genau. Also zum einen sehen die Mitarbeiter das hoffentlich als ein Benefit, also dass der die Arbeitgeberattraktivität steigt. Dass im besten Fall die Arbeitszufriedenheit steigt und die Produktivität gesunder Mitarbeiter, der dann vielleicht auch einfach motivierter ist, mehr wieder Lust hat, sich zu integrieren, seine Ziele mit den Unternehmenszielen irgendwie anzugleichen. Im besten Fall ist es so ein automatischer Prozess. (..) Klar, wenn die Mitarbeiter gesünder sind und fitter und bereiter sind sich einzubringen, ist es vielleicht auch im Gegensatz zu anderen Unternehmen, also steigt die Wettbewerbsfähigkeit. Gerade jetzt geht es ja eben darum auch Wie halte ich meine Mitarbeiter? Wir haben Fachkräftemangel. Wenn ich so mit Leuten spreche, die in dem Bereich unterwegs sind, meinen ist halt ein Punkt. Es geht darum, dass wir unsere Mitarbeiter halten müssen, weil einfach viel abgeworben wird. Genau das, was ich schon sagte langfristige

Kostensenkung von Krankenständen und eben auch dann vielleicht eine Verringerung der Fluktuation, wenn die Mitarbeiter sich wohlfühlen. Bleiben sie halt. (..) Genau. Eine gesteigerte Qualität der Produkte und Dienstleistungen greift ja hier auch wieder mit der Motivation einher. (..) Und genau das, was ich eben schon sagte. So ein Image und Reputationsgewinnung für das Unternehmen, die können Sie sich halt so ja auf die Fahne schreiben. Wir machen was für die Mitarbeiter, im besten Fall noch ein bisschen mehr als nur dieses Yoga. Aber du weißt, was ich meine. Das ist, so glaube ich, grob die Punkte. [0:10:14.7]

S1: Ja, vielen lieben Dank auf jeden Fall für die ausführliche Ausführung. (...) Dann würde ich sagen gehen wir zur Frage zwei über. Thema Stress hatten wir dann. Wie definierst du denn das Erleben von Stress im Arbeitsalltag? [0:10:29.1]

S2: Also ich habe mittlerweile relativ wenig Stress, also den ich als Stress empfinde. Sagen wir mal so was mein Cortisol Spiegel oder was meine Hormone dazu sagen, ist immer noch mal eine andere Frage. Aber es ist genau, wie ich das wahrnehme. Ich kann es euch einfach vergleichen, wie es für mich früher war, als ich quasi ja noch angestellt gearbeitet habe. Das habe ich ja dann nach dem Studium gemacht. Ich habe Pädagogik studiert, Schwerpunkt Erwachsenenbildung, um dann auch so ein gutes altes Diplom und und dann bin ich ja in diese Arbeitswelt reingehüpft und dieses Konstrukt Montag bis Freitag in dem Büro sitzen von morgens bis abends, war nie stimmig für mich. Das hat sich immer fremdbestimmt angefühlt und einfach so am Leben vorbei gelebt. So war es für mich. Und dann war da mit Sicherheit schon so ein unbewusster Stress da, der so oder auch immer die Frage so was mache ich hier eigentlich? Das eine ist ja die Arbeit. Aber wo ist da irgendwie Platz für das eigentliche Leben? Und und dann vor Ort dann halt entweder so Themen wie Zeitdruck oder Arbeitsüberlastung. Oder dass es eben vielleicht auch im Team Unstimmigkeiten gab, das ist, finde ich, ein großer Stressfaktor. (...) Das glaube ich heutzutage, weil es für viele auch stressig sein kann, die in dieser Form angestellt sind. Diese permanente Erreichbarkeit, dass man da dieses war ja Gott sei Dank bei meiner bei mir noch nicht so, ich bin 2013 raus aus diesem Konstrukt, da war das nicht ganz so mit dieser permanenten Erreichbarkeit und allem und dass man auch, glaube ich dann emotional sich gestresst fühlt, dass wenn es irgendwie vor Ort nicht so stimmig ist oder auch Unstimmigkeiten mit den Vorgesetzten gibt. Das war so meine Erfahrung. (...) Da war dann definitiv auch ein Grund, das Ganze einfach dann irgendwann zu lassen. Dass auch die Arbeit, vielleicht dieses ganze Umfeld nicht gut organisiert ist und dass man vielleicht auch wenig Möglichkeiten hat, sich dann eben einzubringen oder einfach nicht gehört wird. Das sind, glaube ich, alles große Stress Stressoren. Und für mich jetzt ist es eigentlich dadurch, dass ich ja selbstständig bin zusammen mit meinem Partner, haben wir das so aufgeteilt, jeder nach seinen Stärken, also Stärken orientiert, die Aufgaben verteilt. Wir haben noch zwei Mitarbeiter im Team, die ebenso mitsteuern. Der [Name] vor Ort, im Studio, im Yogastudio kümmert sich darum, dass alles da vor Ort schön ist reibungslos

abläuft. Und dann die zweite Mitarbeiterin, die komplett Ansprechpartnerin fürs Team, für die Yogalehrer, für den Kursplan, sich um den Kursplan kümmert etc. und und so ist es halt so aufgeteilt, dass für mich selten stressige Situationen entstehen. Das ist Stress, insofern vielleicht, wenn ich mich körperlich mal nicht so gut fühle wie jetzt zum Beispiel, wenn ich jetzt meine Tage habe oder Energieabfall wegen PMS und dann aber eine Stunde habe und manchmal dann, dann kann ich es dir nicht absagen oder finde nicht mehr so schnell eine Vertretung und dann beiß ich mich halt durch. Und das ist für den Körper sicherlich in einer gewissen Form Stress. Für mich vorher so ein bisschen mentaler Stress, aber ich kann es mittlerweile gut damit umgehen, dass das dann für den Moment auch passt. Ansonsten Stressfaktoren oder Stress ist dann noch im Rahmen dieser Selbstständigkeit. Das ist so finanzieller Stress ist, dass man guckt okay, passt das alles, kann man jetzt alles bezahlen, aber da kommt jetzt wieder irgendwas vom Finanzamt oder eine unerwartete Nachzahlung hier da. Also das ist glaube ich so dann wiederum Stress, dass den man als Selbstständiger hat im Vergleich zu einem Angestellten und da. [0:14:37.8]

S1: Stress ist vielseitig. [0:14:40.2]

S2: Ja, aber das ist immer gar nicht so permanent präsent. Ich glaube deswegen und man findet halt seine Wege, damit umzugehen. [0:14:48.0]

S1: Ja, dann. Vielen lieben Dank, vom Stress. Wohlbefinden hattest du ja auch schon gesagt, wo du so ein bisschen die Bedeutung von Business-Yoga ausgeschrieben hast. Wie würdest du das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Arbeitsumfeld beschreiben? (..) [0:15:04.2]

S2: Ich glaube im ersten Schritt, dass sie wirklich gerne kommen. Dass sie halt, wenn sie morgens aufstehen, ein gutes Gefühl haben, weil sie wissen, okay, Sie gehen jetzt ins Office, treffen da ihre Kollegen, die Sie im besten Fall mögen oder wo einfach ein gutes Miteinander stattfindet. Also dass da so das Team auch zusammenpasst, dass auch die, dass der Arbeitsort und die Arbeitsplatzgestaltung stimmig ist, dass es passt. Das vielleicht noch zusätzliche Angebote sind wie so ein Obstkorb, das Wasser vor Ort ist, Kaffee, Tee, solche Sachen, also so ein paar Goodies. Dass Sie auch Gefühl haben sie können offen, transparent oder offen kommunizieren im Team wie aber auch mit der Führungskraft. Gerade wenn es mal irgendwie Herausforderungen gibt, dass Sie auch vielleicht die Möglichkeit haben, sich beruflich weiterzuentwickeln. Dass der Arbeitgeber eben unterstützt bestimmte Formen von Weiterbildung oder ähnlichem, dass eben auch eine Passung ist zwischen der Fähigkeit des Mitarbeiters und den Aufgaben, die dann wiederum im besten Fall zu den Unternehmenszielen passen. Und genau, dass sie auch irgendwie für sich erkennen, ist irgendwie eine sinnvolle und erfüllende Aufgabe und ich werde hier auch wertgeschätzt und werde gesehen, bekomme Anerkennung und habe auch neben meiner Arbeit auch noch Zeit fürs Leben. Diese klassische Work

Life Balance findet sich quasi nicht nur fürs fürs Unternehmen auffordert, sondern dass auch das Unternehmen, das wiederum fördert, dass die Mitarbeiter darauf achten. (..) Dass irgendwie alles ausgewogen zu gestalten. Und ich finde, wenn das Unternehmen da aktiv in irgendeiner Form unterstützt, macht das ein anderes Gefühl für den Mitarbeiter auch im Kopf. Ja. [0:17:03.0]

S1: Vielen lieben Dank für die Ausführung. Ja, letztendlich, so zur letzten Definitionsfrage sage ich jetzt mal. Was verstehst du denn unter psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz? (...) [0:17:17.7]

S2: Zum einen haben wir gerade schon drüber gesprochen Thema Stress. Dass Sie für sich einen gesunden Weg finden können, eventuell mit Unterstützung des Arbeitgebers mit Stress so umzugehen, dass es vielleicht gar nicht als negativer Stress empfunden wird, sondern eher als ein Anreiz. Oder dass sie eben nur mit solchen Herausforderungen konfrontiert werden, die sie auch in der Lage sind zu lösen. Oder im Wissen, dass das die Teams oder die Teamführungskraft oder die Führungskraft generell hinter ihnen steht. Also wenn auch mal was schiefgeht, dass man weiß, hier wird nicht der Kopf abgerissen, sondern das ist eine positive Fehlerkultur gibt. Also das finde ich einfach sehr wichtig. Dann auch das, was ich sagte, diese Work Life Balance, dass sie einfach eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben haben können. Das ist ein ganz, ganz wichtiger Faktor. Das, was ich auch schon sagte, eben so Bewältigungsstrategien haben oder vielleicht auch lernen, um mit Stress umzugehen. Und das, dass sie auch bestimmte Maßnahmen bekommen, was die Gesundheit fordert fördert, die die mentale wie auch körperliche Gesundheit, wie zum Beispiel ein Yogaangebot oder es vor Ort vielleicht auch mal jemand kommt, Massagen anbietet, solche Sachen. Und auch das, was ich vorhin schon sagte die Passung von der Fähigkeit, von den Stärken des Mitarbeiters mit den Aufgaben und dass das im besten Fall in Feedbackgesprächen zweimal im Jahr irgendwie abgeglichen wird. (..) Und das greift alles ein für mich in die psychische Gesundheit rein. Also dass diese Faktoren das alles eben beeinflussen. Und dann kommt natürlich immer auch dazu, okay, wie ist der Mitarbeiter generell aufgestellt, wie, wie, was ist so seine Natur oder was hat er auch alles schon erlebt bis hierher? Das sind dann so Punkte, da kann der Arbeitgeber dann aber auch nicht mehr viel machen. [0:19:19.6]

S1: Ja, Alles für den Mitarbeiter, aber geht auch nur bis zu einem bestimmten Zeitpunkt. [0:19:23.7]

S2: Ja, definitiv. Also ich kenne ja beide Seiten und deswegen weiß ich halt okay, klar, es geht immer darum, dass man auf Augenhöhe miteinander im besten Fall die gleichen Ziele verfolgt. Jeder auf seine Art und Weise, aber genau wie der Mitarbeiter muss halt auch die Arbeitgeberseite irgendwann sagen okay, bis hier und nicht weiter. Also bestimmte Sachen gehen halt irgendwann auch nicht mehr. [0:19:48.0]

S1: Vielen lieben Dank. Welche Art von Yoga bietest du denn bisher in Unternehmen an? [0:19:54.2]

S2: Also vom Yoga-Stil, oder? [0:19:56.8]

S1: Genau, ja. [0:19:58.9]

S2: Ja, ich nenne es immer so Hatha-Vinyasa, Hatha ist ja dieses eher ruhigere ne, wo von einem Asana ins nächste gehst halt für die Ausrichtung hast und Vinyasa da ist ja dieses Fließende und ich schaue, dass sich das so ein bisschen verbinde, dass man halt wirklich Zeit hat, sich gut auszurichten, anhand der Closed sich so gäbe. Und dass man dann zwischen den Asanas mal einfach ein Vinyasa macht, um dann einfach kurz alles durchzubewegen, bevor man dann wieder in diese Körperspannung und Kraft und Stärke kommt. Es wird am Anfang immer so ein Warm-up oder erstmal sitzen oder stehen, weil die sitzen ja auch viel. Manchmal fange ich auch stehen an. Augen schließen, erstmal kurz reinspüren. Wie geht es mir jetzt eigentlich gerade? So eine Momentaufnahme, so ein Check-in, wenn der Fokus auf den Atem. Das ist eigentlich immer Standard zu jeder bei jeder Yogastunde für mich. Und dass man dann erstmal mit kleineren oder sanfteren Bewegungen anfängt, um auch hier so in die Körperwahrnehmung zu kommen, dazu zu kommen, Atem und Bewegung miteinander zu verbinden, Stück für Stück und dann das Ganze intensiver werden zu lassen. Dann aber auch erstmal über die Sonnengröße und dann, dass man dann schaut, okay, welche stehende Sequenz mache ich? Wo will ich vielleicht darauf hinarbeiten? Oder ist es eine bestimmte Balance, wo es dahin gehen soll? Und dann aber auch wieder so ein gutes Runterfahren. Natürlich auf jeden Fall eine schöne Endentspannung im Office. Oft so, dass sie dann tatsächlich, selbst wenn es nur fünf Minuten sind, kurz wegkratzen. Das sind dann oft so. [0:21:35.0]

S1: So fertig vom Arbeitsalltag schon. [0:21:38.2]

S2: Dass sie einfach durch sind und dann kurz einpennen. Genau das ist so im Groben. Und dann halt auch einfach mal zwischendurch mache ich immer mal kurz einen Moment, entweder in der Position des Berges oder in der Childs-Pose oder im Sitzen. Kurz mal die Augen schließen und nachspüren. Das ist mir immer ganz wichtig, dass man da nicht jetzt einfach nur macht und durchrockt, sondern immer wieder zwischendurch einen Moment hat, um mal zu gucken, wie geht es mir jetzt eigentlich gerade? Tut es mir gut oder schmerzt es gerade irgendwo? Und so weiter genau. [0:22:12.0]

S1: Vielen lieben Dank! Auf jeden Fall ist ein rundum Paket. [0:22:16.8]

S2: Genau das ist mir bei den Yogastunden eigentlich generell immer sehr wichtig. Ja. [0:22:22.9]

S1: In welchem Abstand bietest du Business-Yoga-Kurse für Arbeitnehmer an? [0:22:28.1]

S2: Das ist immer einmal die Woche, eine Stunde vor deren Mittagspause. [0:22:33.1]

S1: Okay. Und? (...) Sonst? Frage sieben Wie dient Business-Yoga? Hatten wir ja schon so mit Frage eins und ein bisschen verknüpft. Gibt es da noch irgendwas, was du noch ergänzen möchtest? [0:22:48.5]

S2: Zum Anfang der Frage ging gerade ein bisschen unter. [0:22:52.4]

S1: Wie dient Business-Yoga? [0:22:53.9]

S2: Ah so, ja, okay, genau da hatten wir ja auch schon ein paar Sachen gesagt. Na klar. Thema Stressabbau sind wir schon drauf eingegangen. Und dann eben. (..) Genau. Stressabbau insofern, dass man ja einen Weg findet, besser damit umzugehen, also einfach Resilienz stärken. Ja, dann eben auch, was er sagt eine Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit. Also zum einen sehen, hier wird was für mich getan, zum anderen es tut mir tatsächlich gut und ich lerne meine Kollegen noch mal anders kennen. Und ich merke die Benefits, wenn man es eine Weile macht. nicht nur körperlich tatsächlich, sondern auch eben vielleicht mental oder auch insgesamt in so einem mentalen, körperlichen Wohlbefinden. Vielleicht macht sich auch bemerkbar, dass man sich ein bisschen besser konzentrieren kann. Und dann eben noch diese Teamdynamik, dass das das sind jetzt alles so die Mitarbeiterseiten und dann eben auch für noch mal die Arbeitgeberseite, dass krankheitsbedingte Ausfälle vielleicht weniger werden, weil Stärkung des Immunsystems, verbesserte Körperhaltung, verbessertes Körperempfinden, um zu gucken, wo setzt man selber noch mal an, und dann genau das dadurch die Kosten halt auch reduziert werden in der Hinsicht und eben die Attraktivität des Arbeitgebers an sich steigt. Und, ja, das sind glaube ich noch mal so die Sachen. Ich will nicht zu viel wiederholen. [0:24:25.0]

S1: Ne, deswegen habe ich noch mal nachgefragt, ob du noch etwas ergänzen möchtest oder dass wir einfach sagen Hey eins und sieben das haben wir super verbunden. (...) [0:24:31.8]

S2: Ja. [0:24:33.8]

S1: Was hörst du denn von Teilnehmern nach so einem Business-Yoga Kurs? [0:24:38.8]

S2: Also es ist jetzt nicht so, dass sie so viel sagen, aber mehr genau. Also sie fühlen sich auf jeden Fall erstmal gut. Manchmal sind Sie ein bisschen müder als davor. Das hat sich nicht viel geändert.

Manchmal haben sie ein bisschen mehr Energie, aber es ist halt auch immer vor deren Mittagspause. Die essen dann auch. Also vielleicht haben sie dann auch schon sehr Hunger und müssen einfach da noch mal Energie mit reinbringen. Aber ansonsten gehe ich mal davon aus, dadurch, dass sie immer wieder kommen, dass sie fast zwei Jahren das da dass es denen auf irgendeine Art und Weise gut tut, dass es das es irgendwas mit denen macht. Aber ich habe tatsächlich noch nie so explizit nachgefragt. Nur ob ob es halt so für sie passt oder ob es mal ein bisschen intensiver und intensiver werden soll. Das war dann eher tatsächlich mein Wunsch von den Teilnehmern, dass man ruhig ein bisschen mehr Intensität mit reinbringen kann. Und dann habe ich es entsprechend angepasst. Ja. [0:25:38.9]

S1: Perfekt. Vielen lieben Dank. [0:25:40.6]

S2: Gerne. [0:25:42.2]

S1: Wie kann denn Business-Yoga in Unternehmen integriert werden? Gibt es irgendwelche Aspekte, die besonders zu berücksichtigen sind? [0:25:49.3]

S2: Naja, ich glaube, zum einen muss der Arbeitgeber sich klar sein, ob er das während der Arbeitszeit anbieten möchte oder ob er das innerhalb der Arbeitszeit anbieten kann. Ich denke mal, das hat auch eine unterschiedliche Wirkung dann auch auf den Mitarbeiter. (..) Dann gibt es Räumlichkeiten vor Ort. Wo würde man es stattfinden lassen? Das muss ja auch vorher geklärt werden. Und dann auch in welchen Abständen soll es stattfinden? Ist es ein wöchentliches Angebot oder sollen vielleicht auch mal Workshops angeboten werden zu bestimmten Themen? (..) gesunde Ernährung oder ganzheitliche Gesundheit etc. Und was noch? (..) Überlege genau. und dann eben auch als Yogalehrerin, dass man sich überlegt, welche kleinen Übungen kann man einbauen, die die Mitarbeiter dann vielleicht auch mal sitzend selber am Schreibtisch machen können? So Schulterkreisen oder sich einfach mal strecken. Dass man das als Yogalehrerin mit reinbringt. Dass eben auch sichergestellt ist, vom vom Kalender oder Arbeitstermin, dass die Mitarbeiter die Möglichkeit haben, auch daran teilzunehmen. Das ist einfach quasi so ein fester geblockter Termin ist im Kalender, wo nicht irgendwer anders jetzt so eine Führungskraft einen Termin reinpackt. (..) Dass es eben. (..) Zur Unternehmensstruktur passt, was jetzt das Zeitliche anbelangt, klar. Und die können auch noch überlegen im Rahmen der des betrieblichen Gesundheitsmanagement oder Gesundheitsmaßnahmen, wie sie das vielleicht entsprechend absetzen können oder mit den Kosten umgehen können. Welche steuerlichen Vorteile das hat und solche Sachen. Also genau da würde die HR-Abteilung ein bisschen zu tun haben für die Punkte. [0:27:56.4]

S1: Ja dann, vielen lieben Dank. Und dann kommen wir auch schon zu meiner letzten Frage. Auf welchen Arbeitsebenen kann Business-Yoga wirksam sein? (...) [0:28:10.5]

S2: Zum einen logischerweise erstmal auf der individuellen Ebene des Mitarbeiters. Ich denke mal, darauf bin ich jetzt mehr als genug eingegangen so etc. Das, was ich auch schon ein paar Mal erwähnt hatte. Die Teamebene, das ist einfach. Es ist ja irgendwie eine Teambuilding Maßnahme, so im Großen und Ganzen. Wer drauf Lust hat und dann sich drauf einlässt und es ist ja doch noch mal was anderes, als wenn man immer nur am Schreibtisch sitzt. Zusammen und auf Führungsebene zum einen, ob halt vielleicht auch die Führungskraft sagt ich, sie macht mit für sich selbst, aber eben auch Teamstärkung und Vorbildfunktion. (4) Und dann auch das, was ja auch schon ein paar Mal, glaube ich, gesagt habe auf Unternehmensebene insofern, dass sie Mitarbeiterzufriedenheit stärken, Reduzierung der Krankheitsfälle und das Unternehmensimage steigern. Und dann auch hat es ja auch eine Wirkung auf die Unternehmenskultur allgemein, dass sie es einfach gefördert wird. So ein gesundheitsbewusstes, achtsames Miteinander, aber auch im Umgang mit sich selbst. Und genau das kann ja wirklich so ein Teil der ganzen Kultur werden. [0:29:27.2]

S1: Und würdest du, du hat es jetzt gerade auch angesprochen gehabt Thema Führungsebene Mitarbeiterebene. Wie siehst du da, siehst du da einen Unterschied, oder? [0:29:41.0]

S2: Mitarbeiter und Führungsebene? [0:29:42.0]

S1: Ja, Thema Wirksamkeit. [0:29:46.8]

S2: In der Wirksamkeit. (..) Was dann? Jeweils auf die Person bei der Wirkung. Dann macht es ja keinen Unterschied, ob es eine Führungskraft oder ein Mitarbeiter ist. Es ist immer die Frage wie, wie, wie sind die so miteinander? Die Führungskraft Mitarbeiter hier ist halt so da. Also der oberste Chef macht nicht mit. Der hat, glaube ich der ist um die 60, der hat da keinen Bock drauf, aber seine Mitarbeiter haben Lust drauf. Aber dann wiederum zwei, die dann so auf so einer mittleren Managementebene sind. Der eine macht auf jeden Fall auch immer mit, aber da hat man auch nicht so das Gefühl, wenn man so merkt, so ein bisschen wie ich so vor Ort miteinander ist, dass da so ein dolles Hierarchiedenken stattfindet. Also es fühlt sich eher an, dass sie alle mehr oder weniger auf einer Ebene sind, in dem menschlichen Miteinander und im Arbeitsalltag. Klar, was dann Entscheidungen unternehmerisch anbelangt, das kriege ich nicht mit. Aber ansonsten für die Führungskräfte vielleicht von den Benefits, dass sie auch merken, dass sie vielleicht, auch wenn sie das regelmäßig praktizieren, bessere Entscheidungen treffen können, auch unter Druck vielleicht bessere Entscheidungen treffen können oder auch einfach besser funktionieren. Aber das trifft auf Mitarbeiter im

Endeffekt genauso zu. Also(..) Ja. (...) Da wüsste ich jetzt so direkt jetzt, was die Wirksamkeit würde mir ist da nichts explizit einfallen. Bevor ich jetzt anfangen zu schwafeln. (..) [0:31:19.1]

S1: Dann vielen lieben Dank. Ich habe jetzt die Fragen alle gestellt. Möchtest du denn noch oder gibt es dir noch irgendwas, was dir am Herzen liegt, was du gerne noch sagen wollen würdest? [0:31:31.0]

S2: Also zu dem Thema. Also generell nur, dass ich es gut finde, dass es immer mehr Einzug erhält. Ich bin zum Beispiel in einem Ingenieurbüro, also gar nicht jetzt irgendwie so eine Hipster PR-Werbeagentur oder oder. Sondern eher so vielleicht nicht als erstes damit rechnen würde, dass sie. (..) den Fokus oder auf sowas haben oder das auch darauf legen würden. Das ist wirklich auch sehr, sehr hilfreich und gut finde da auch kurz mal, wenn es um so einen acht Stunden Tag ist, dass die Möglichkeit haben auszubrechen. Als Yogalehrerin macht es Spaß, wenn man da eine feste Gruppe hat. Da ist im Studio ja doch immer ein bisschen mehr Bewegung. Und ja, das ist, glaube ich, noch viel mehr passieren darf würde ich mir, glaube ich, wünschen, dass da einfach noch mehr Arbeitgeber und Unternehmen aktiv werden. So welche Sachen, so eine Programme oder Möglichkeiten ins Leben zu rufen, das glaube ich jetzt. So ein Punkt. Ja. (..) Genau. (..) [0:32:40.8]

S1: Finde ich auch, mehr Fokus auf den Einzelnen individuell. [0:32:44.7]

S2: Ja, und dann eben hin wieder zum Team, weil wenn es dem Einzelnen gut geht, geht es dem Team gut. Ja, und von daher ja. Wie viele Interviews machst du eigentlich für deine Arbeit? [0:32:56.3]

S1: Ich mache jetzt. Also wenn jetzt nichts mehr mit dem Interview direkt zu tun hat, würde ich die Aufnahme stoppen, wenn es in Ordnung? Dann können wir ja noch mal so, weiterreden. [0:33:05.5]

Anhang D: Transkript Experteninterview 3

S1: So, liebe [S2], bist du mit der Aufzeichnung des Interviews einverstanden? [0:00:06.0]

S2: Ja, bin ich. [0:00:07.2]

S1: Dankeschön. Also, mein Name ist Alicia. Ich schreibe gerade oder ich forsche gerade im Rahmen meiner Bachelorarbeit über den Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Und das Ziel ist ja zu untersuchen, ob Business-Yoga, das Stressleben und das allgemeine Wohlbefinden von Arbeitnehmern beeinflusst. Und gerne darfst du dich kurz vorstellen, wenn du magst. [0:00:31.2]

S2: Ja, mein Name ist [S2]. Ich bin Yogalehrerin, Yoga Personal Trainerin, Yogatherapeutin und ich lebe in [Stadt] und einer meiner Bereiche, in denen ich auch arbeite, ist quasi Business-Yoga oder beziehungsweise Yoga in Firmen anzubieten. [0:00:49.3]

S1: Hervorragend. Vielen Lieben Dank. Sonst ist mir noch wichtig zu erwähnen, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Mir geht es nur darum, einen tieferen Einblick in deine Erfahrungen und deine Perspektiven zu bekommen und wird dann einfach direkt auch gerne mit der ersten Frage starten. Und zwar, was denn für dich Business-Yoga bedeutet? [0:01:10.2]

S2: Ja, Business-Yoga bedeutet für mich, dass Mitarbeitende in Firmen die Gelegenheit kriegen bekommen, während ihrer Arbeitszeit oder direkt im Anschluss danach Yoga zu praktizieren. Oder aber auch das quasi ganzen Tages oder halbtags Workshops im Rahmen der Arbeitszeit abgehalten werden, wo die Teilnehmerinnen dann natürlich nicht nur irgendwie vier oder acht Stunden am Tag komplett Asanas machen, sondern auch noch viel mehr über den Hintergrund vermittelt bekommen. Also Yoga ist ja eine, wird ja oft so ein bisschen als Sport dargestellt. Das ist ja aber eine riesengroße Lebensphilosophie, wo noch viel mehr dazu gehört als die reinen Asanas, also die körperlichen Übungen. Und da kann man im Rahmen von Workshops total gut ansetzen, um dann noch mehr Hintergrundwissen zu vermitteln. Aber klassischerweise ist es halt so, dass das dann einmal pro Woche oder alle zwei Wochen eine Yogastunde in den Firmen stattfindet. Und die kann auch je nach Firma, je nach den Mitarbeitenden dort je nach Bedarf ganz unterschiedlich aussehen. Also das reicht wirklich so vom 30-minütigen Yoga-Break am Schreibtisch mit Schreibtisch und Bürostuhl als Hilfsmittel, ohne sich umziehen zu müssen und ohne ins Schwitzen zu kommen, bis hin zu einer richtigen Yogastunde, weil die räumlichen Kapazitäten einfach in manchen Firmen halt vorhanden sind. Genau. Also das ist ein ganz weites Feld Business-Yoga, da kann man ganz viel reinpacken. Aber das ist so der Kern, würde ich sagen. [0:02:47.6]

S1: Vielen lieben Dank. Du hast ja auch gerade noch mal so das Thema. Es ist mehr als dieser sportliche Aspekt. Es ist auch eine Yoga-Philosophie, die dahintersteht. Was bedeutet denn für dich Yoga-Philosophie? (...) [0:03:01.8]

S2: Also zum einen ist es ja ganz klassischerweise der achtfache Pfad des Patanjali mit seinen acht Gliedern, die ich, also die Yamas, die Niyamas, wo es ja so ein bisschen darum geht, wie verhalte ich mich mir selbst gegenüber, wie verhalte ich mich der Welt gegenüber? Dann gehört dazu Meditation, Mantra singen, also Chanten und dann irgendwann ziemlich in der Mitte kommen erst so die körperlichen Übungen. Und das höchste Ziel ist ja quasi Samadhi, also die, die Erleuchtung zu erreichen. Und alle anderen sieben Stufen zuvor sind halt nur Vorbereitungen, die einem es ermöglichen, wirklich irgendwann diesen Zustand der Erleuchtung zu erreichen. Ist natürlich nicht das Ziel von uns allen in diesem Leben. [0:03:54.9]

S1: Vielleicht haben die Arbeitnehmer ja Lust drauf? [0:03:56.4]

S2: Ja genau. Aber das ist, wo die Yoga-Philosophie eigentlich darauf hinarbeitet und die die Asanas, also das, was wir hier im Westen als Yoga kennen. Die körperlichen Übungen sind ja nur ein Teil dieses achtgliedrigen Pfades. Und ja, das ist eigentlich tatsächlich ist eigentlich auch das dieser achtgliedrige Pfad, dass das ist die Yoga Philosophie und das bedeutet sie auch für mich und genau. Also ich weiß auch nicht, ob Erleuchtung in diesem Leben mein Ziel ist. Ich glaube auch eher vielleicht im nächsten. [0:04:30.1]

S1: Im Buddhismus hat man ja drei Leben. [0:04:32.7]

S2: Gegen eine weitere Runde Wiedergeburt. Ich bin auch sehr gerne Mensch. (...) Ja genau, aber das ist halt so die Philosophie die dahinter steckt. Und wichtig finde ich halt total, dass man auch total gut in unserer Welt einfach anwenden kann. Und warum ich auch finde, dass Yoga irgendwie unsere Welt auch wirklich zu einer besseren Welt macht, ist halt auch diese Philosophie. Einmal dieses und vor allem Yamas und die Niyamas, die man ja auch im alltäglichen Leben immer praktizieren kann. Also das ist ja quasi das Yoga of the Math, wie wie gehe ich mit mir selbst um? Wie ist mein mein eigener Selbstdialog und wie gehe ich auch mit meinen Mitmenschen und auch darüber hinaus, mit anderen Wesen, mit der ganzen Welt, mit dem Planeten an sich um? (...) [0:05:15.2]

S1: Ja, vielen lieben Dank auf jeden Fall. (..) Wie siehst du denn das Erleben vom Stress im Arbeitsalltag? [0:05:23.7]

S2: Ja, die Fragen hast du mir auch vorab schon geschickt. Da habe ich auch viel drüber nachgedacht. Ich dachte, das ist ja auch das ist ein riesengroßes Spektrum und ich glaube, das ist so individuell und so unterschiedlich. Wie Menschen Stress erleben und das kann sich auf das kann sich bei auf so unterschiedliche Art und Weisen äußern, würde ich sagen. Also klar, ganz klar ist und was oft es steht es am Ende steht es am Anfang, also dass man krank wird. Einige Leute werden krank, einige Leute werden vielleicht auch irgendwie aggressiv patzig miteinander. Der Umgang wird weniger wertschätzend. (...) Einige Leute bekommen also auch so was wie Rückenschmerzen, andere körperliche Symptome und psychische Symptome gibt es ja auch irgendwie. Burnout ist dann so das ganz Krasse, was dann bei den psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz oder als eine eine Folge von Stress am Arbeitsplatz was ja ganz weit oben steht. Und. (...) Es fängt aber auch glaube ich schon so ja bei so viel kleineren Sachen an, dass die Leute innerlich nicht mehr ausgeglichen sind, dass sie sich gehetzt fühlen, dass sie keine Pausen machen, immer weiterarbeiten, obwohl sie eine Pause bräuchten, dass sie nicht mehr gut auf sich achten. Ich glaube, darüber könnte man noch eine ganz eigene Forschungsarbeit schreiben. Und die Arbeitenden am besten befragen (S1: das stimmt) sicherlich von A bis Z. Was für jeden Buchstaben. [0:06:59.2]

S1: Aber vielen lieben Dank, war ja trotzdem vieles dabei. Sehr individuell. Dann das Thema Wohlbefinden. Wie würdest du denn das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Arbeitsumfeld beschreiben? [0:07:14.3]

S2: Die Frage habe ich nicht so ganz verstanden, ehrlich gesagt. Also da meinst du, was es braucht, damit Mitarbeiter sich wohlfühlen am Arbeitsplatz oder? [0:07:24.7]

S1: Also allgemein, wie ist das Wohlbefinden von Mitarbeitern? Hast du den Eindruck, wie ist es da aktuell? Was macht es aus, dass das Wohlbefinden vielleicht besser wird? Oder gibt es irgendwelche Faktoren? Also was ist einfach Wohlbefinden für dich am Arbeitsplatz? Was macht das für dich aus? Also wie würdest du es beschreiben? [0:07:42.1]

S2: Ja, ja, das ist natürlich auch total von Firma zu Firma total unterschiedlich. Und die meisten Firmen, mit denen ich dann in Kontakt komme, die tun ja schon was für ihre Mitarbeiter Gesundheit und für das Mitarbeiter Wohlbefinden. Weil sie mich ja gebucht haben, und dadurch ist es da schon. Also ich glaube, dieses Thema Mitarbeiter Wohlbefinden ist ein riesiges. Es ist ein riesiges Thema auf dem Arbeitsmarkt, aktuell und zum Glück auch hätte es schon viel früher sein sollen. Und es ist ja auch tatsächlich so, dass in Zeiten des Fachkräftemangels und in diesem Arbeitnehmermarkt, der aber gleichzeitig ja auch mit irgendwie immer mehr Druck einhergeht und mit immer mehr dem Druck noch mehr leisten zu müssen. Dass aber Firmen nicht mehr drum herumkommen, auch so Rahmenbedingungen zu schaffen für ihre Mitarbeitenden, in denen sie sich wohlfühlen. Und diese irgendwie

80er 90er Jahre Mentalität von wegen sei dankbar, dass ich dir einen Job gebe, die ist wirklich vorbei. Es ist eigentlich mittlerweile eher so, dass Firmen sich bei den Mitarbeitern bewerben müssen als andersrum, habe ich manchmal das Gefühl. Und genau Wohlbefinden am Arbeitsplatz ich finde, wenn ein wertschätzender Umgang herrscht im Team miteinander, wenn auch eine wertschätzende, respektvolle Ebene zwischen Vorgesetzten und wie heißt das dann? Untergebenen also oder oder unter Mitarbeitenden besteht und wenn auch darauf geschaut wird, wie ist irgendwie der Workload, ist das, was geleistet werden muss? Ist das realistisch? Ist das nicht irgendwie total too much? Wie ist der über. Wie ist der Umgang mit Überstunden? Wie ist. Ja wie ist das Klima und was für zusätzliche Leistungen zum Lohn gibt es halt auch irgendwie noch eben so was wie, wie Firmenyoga oder wie irgendwie was ist da noch alles gibt. Irgendwie Geschenkgutscheine oder irgendwie ein Gym direkt im (..) am Arbeitsplatz oder irgendwie auch eine Kita, die dazugehört, dass man die Kinder nicht vorher morgens noch wegbringen muss. Also ich glaube, es gibt viele Dinge, um das Wohlbefinden zu steigern. (..) Und das Wichtigste ist aber, finde ich, ein wertschätzender zwischenmenschlicher Umgang miteinander. Und natürlich, um den ganzen stressbedingten Krankheiten vorzubeugen, auch Yoga am Arbeitsplatz. Und das ist ja tatsächlich im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wird es ja quasi von der Gesetzgebung auch schon eingefordert. Das ist nicht verpflichtend, aber es würde auf jeden Fall gefördert. Und dass Firmen sich darum kümmern, für ihr für ihr Mitarbeiterwohl und ihre Mitarbeiter Gesundheit zu sorgen. [0:10:20.2]

S1: Ja, sehr wertvoll. (...) Was verstehst du denn unter psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz? (4) [0:10:33.1]

S2: Unter psychischer Gesundheit verstehe ich das. (..) Fernsein, das nicht Vorhandensein von allen Erkrankungen und Belastungen, die durch Arbeit, (..) durch einen Arbeitsplatz entstehen können. [0:10:51.5]

S1: Hast du da ein konkretes Beispiel für mich? [0:10:55.0]

S2: (6) Ja, Lass mich kurz überlegen. (6) Also, wenn wir jetzt als eine psychische Erkrankung, quasi die durch einen Arbeitsplatz entstanden ist, einmal irgendwie das Burnout nehmen, würde ich psychische Gesundheit am Arbeitsplatz so definieren, dass alle Rahmenbedingungen gegeben sind, dass das nicht auftritt [Heizungsableser kommt]. [0:11:26.2]

S1: So, wir waren beim Beispiel psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Bezogen auf Burnout hast du gesagt. [0:12:01.6]

S2: Genau, dann wäre es ja so, dass die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz so geschaffen sind, dass ein Burnout gar nicht erst entsteht. Dass ein Mensch gar nicht erst da an die Grenzen, auch nicht an die Grenzen kommt. Also so ein bisschen ähnlich vielleicht auch schon vorher, dass der der Workload, den man zu erledigen hat, angemessen ist. Dass man sich gegenseitig unterstützt, dass der Umgang miteinander wertschätzend ist, dass man nicht irgendwie noch 1000 Sachen obendrauf gedrückt kriegt, obwohl man schon Oberkante voll ist. Dass man nicht alles, was die kranken Kollegen nicht schaffen, noch mit auffangen muss. (..) Das auch, ich finde auch Räumlichkeiten machen ganz viel aus, dass man ein schönes Büro hat. (..) Ja Stehen, das gehört natürlich auch zur psychischen oder physischen Gesundheit, aber auch die zum Beispiel höhenverstellbare Schreibtische, dann so Ergonomische Hocker oder Bürostühle dazu, ein freundliche Umgebung, freundliche Atmosphäre, vielleicht noch irgendwelche anderen kleinen Extras, Goodies, die supertolle Kaffeemaschine, eine heißt es Billiard oder Tischtennisplatte, irgendwie so kleine Spiele, was man in der Pause mal zusammen machen kann, was auch das Miteinander außerhalb der Arbeit fördert. Das so ein Teamgefühl auch entsteht. Da gibt es super viele Dinge, die die sich dann ja die in erster Linie erstmal das Wohlbefinden steigern, aber sich dann im zweiten Schritt ja auch auf die psychische Gesundheit auswirken. [0:13:40.4]

S1: Sehr schön, Vielen Dank. Welche Art von Yoga bietest du denn in Unternehmen an? [0:13:45.8]

S2: Das ist auch total individuell und das handle ich mit jedem Unternehmen neu aus. Da gucke ich erstmal mal ganz genau, was ist das für eine Firma, was sind das für Mitarbeitenden, was haben die für Bedürfnisse, was brauchen die? Hatte ich vorhin glaube ich auch schon ein bisschen angeschnitten. Manchmal ist es wirklich irgendwie so ein kleines 30-minütiger Yoga-Break am Schreibtisch, ohne sich großartig umzuziehen. Da geht es dann ganz viel um die Mobilisation der Wirbelsäule. Natürlich auch, weil Rückenschmerzen sind, natürlich irgendwie die Bürokrankheit Nummer eins und da einfach ja die Wirbelsäule geschmeidig zu erhalten und was auch immer ein wichtiger Aspekt ist, was ich gerne mit reinnehme, ist so kleine Meditationseinheiten und Pranayama auf jeden Fall. Also die Atemübungen, weil die einen auch instantly runterfahren, ist es dann, das ist ja sowieso immer integraler Bestandteil einer jeder Yogastunde, auch Pranayama und Meditation. Das lässt sich aber auch insbesondere in diesen kleinen 30-minütigen Yoga Business Breaks super mit einbauen. (..) Dann gibt es aber auch Firmen, wo ich halt wie gesagt eine wirklich komplette Yogastunde gebe und das je nachdem, wie viel Zeit dafür eingeplant werden soll. Zwischen 45 Minuten und 90 Minuten dann, dass das komplette Programm also mit Anfangsentspannung, Meditation, Pranayama, Aufwärmphase, Hauptteil und Schlussentspannung. (...) [0:15:26.4]

S1: Sehr schön, Das komplette Rundumpaket. [0:15:29.6]

S2: Genau das komplette Rundumpaket. Eine richtig ganz klassische Yogastunde. Oder halt so ein kleiner Business-Yoga Break, was ich auch anbieten würde. Aber das wollen die meisten tatsächlich gar nicht so häufig, dass es so reine Achtsamkeitsübungen und mehr so Richtung Meditation und nur Pranayama geht. Die meisten wollen schon ein bisschen was Körperliches dabei haben, weil das glaube ich auch das ist, was viel mit Yoga einfach assoziiert wird, was so der Otto Normalverbraucher auch unter Yoga versteht. Und es ist ja tatsächlich auch für Leute, die wenig Meditationserfahrung haben und sowas ist oft super schwer sich da erstmal darauf einzulassen, kommt man viel zu intensiv in Kontakt mit sich selbst. Das können viele gar nicht aushalten. [0:16:10.8]

S1: Ja, das stimmt. (..) Oder wollen es auch einfach nicht. [0:16:17.0]

S2: Ja genau, oder erfahren es dann zum Ersten Mal und wissen gar nicht, wie ihnen geschieht und kann dann ja auch Widerstände auslösen oder auch so Gefühle der Angst. Also es ist ja man selbst in dieser Yoga Bubble schon seit Jahren drin steckt und so, dann weiß man wie gut anders tut. Aber wenn man dann zum Ersten Mal damit in Berührung kommt, dann kann das auch was in einem auslösen, was man halt nicht einordnen kann und was einem dann erstmal ein bisschen Angst macht. Dann muss man schauen, dass das gut aufgefangen werden kann. Und das kann es natürlich in so einem Kontext von Business-Yoga, wenn ich 30 Minuten einmal die Woche da bin, ist das halt schwierig, das dann aufzufangen. Dann natürlich auch alle noch bei mir melden und eine Einzelstunde buchen oder sonst was. Das ist natürlich für mich dann auch immer gut und daraus entsteht (..), ja, aber manchmal ist es dann halt auch so, wenn die Leute dann als ich betitelt das jetzt mal als schlechte Erfahrung, das ist ja sehr wertend, so soll es nicht gemeint sein. Aber wenn Leute jetzt das Gefühl haben, sie haben eine schlechte Erfahrung damit gemacht, dann ist natürlich die Hemmschwelle zu sagen, ich gehe da jetzt aber noch mal rein und schaue mir das noch mal an und noch mal eine Einzelstunde bei der Yogalehrerin, die ist dann ja nicht unbedingt geringer, die ist dann ja eher größer. [0:17:29.0]

S1: Du hast es gerade schon angesprochen einmal die Woche 30 Minuten. In welchen Abständen bietest du denn Business-Yoga Kurse für Arbeitnehmer an? [0:17:39.6]

S2: Also das ist auch ganz unterschiedlich, je nachdem, also wie die Firma das möchte. Meistens ist es einmal die Woche. Es macht auch Sinn, finde ich. Ich finde jeden Tag würde auch Sinn machen. Aber einmal die Woche ist so regulär eigentlich das Ding, was die meisten wollen. Manche sagen auch irgendwie Ach ja, reicht das nicht, wenn du einmal im Monat kommst? Da versuche ich dann immer darauf hinzuwirken, dass wir wenigstens sagen hier alle zwei Wochen, einmal im Monat ist irgendwie so dann. Also da finde ich persönlich fast, da kann man sich auch gleich ganz sparen,

Das ist dann so einmal so ganz nett, aber dann verpufft es halt auch einfach wirklich schnell wieder. Dann ist der Effekt nicht so nachhaltig. [0:18:16.2]

S1: Okay nachhaltiger Effekt. Wann würde der dann eintreten, deiner Meinung nach? [0:18:21.9]

S2: Ich finde, wenn man so einmal die Woche regelmäßig Yoga praktiziert, dann kann man schon eine Veränderung feststellen nach einer gewissen Zeit. Ja, ich bin auch alle zwei Wochen ist eigentlich zu, dass der Abstand zu lang, bis man dann wieder in der Yogapraxis angekommen ist und dann ist es wieder so, also geht auch. Natürlich ist zwei Wochen besser als vier Wochen Abstand, aber dann ist es immer so Ach ja? Ja, ja, so ist das. Ja, ja. Schön. Ja, das ist ja toll. Das ist ja nett. Aber dann ist es halt auch wieder vorbei. Und es ist ja nicht, auch wenn ich immer so kleine Hausaufgaben aufgabe, macht natürlich keiner. Kennt man ja von sich selbst auch. Also ich bin selbst auch bei so einer Vocalcoach und Sängerin. So einfach, so für mich persönlich. So ein bisschen Gesangsunterricht habe ich. Ich mache auch nie meine Hausaufgaben. (..) Ja, aber ich will es immer. Ich nehme es mir auch immer vor. Morgen bin ich wieder bei ihr. Ich habe natürlich wieder noch nichts gemacht, weil man, auch wenn einem die Sachen guttun und man denkt ja geil, diesmal mache ich es wirklich oft, dann kommt das Leben, dazwischen kommt der Alltag, dazwischen macht man es nicht. Und genau so geht es ja meinen Yogis auch. [0:19:23.8]

S1: Wenn man die ersten Effekte spürt, dann vielleicht macht man es ganz freiwillig. [0:19:28.7]

S2: Ja, die kommen dann immer gerne wieder in die Stunde. Ja, tatsächlich. Manche sagen dann aus Oh ja, ich mache jetzt morgens immer irgendwelche Katze und Kuh oder Sufi Kreise oder so, aber das ist dann tatsächlich meistens auch eher so, wenn der Leidensdruck so groß ist und sie halt wirklich auch schon echt irgendwie massiv massive Probleme mit Rückenschmerzen haben und so und so ja, nice to have. Aber irgendwie man sagt was sagt man denn? Bis ich so eine neue Gewohnheit wirklich etabliert hat, muss man die 30 Tage am Stück mindestens durchziehen. Und wenn man einmal die Woche ein Yoga-Kurs hat, dann dauert es einfach viel länger, bis ich so was man dann auch wirklich von selber, von alleine, für sich, für sich alleine praktiziert. Und ist natürlich immer einfach zu sagen Och, ich gehe einmal die Woche zum Yoga, Julia kommt ja einmal die Woche. [0:20:14.4]

S1: Ist ja praktisch. [0:20:15.9]

S2: Genau. [0:20:17.8]

S1: Das ist ja viel über Rückenschmerzen auch gesagt gehabt aber Wie dient Business-Yoga? (S2: Wie bitte?) Wie dient denn Business-Yoga? Abgesehen jetzt von der Rückenschmerzen, hast du schon gesagt, auch Stress war, glaube ich schon ein Thema. Wie könnte es denn noch dienen? [0:20:33.5]

S2: Ja, genau. Also das sind so die die zwei Hauptpunkte, glaube ich. Die zwei Hauptsäulen, womit ich auch so in die Werbung gehe und wo, ja wo auch die meisten Firmen, weswegen die meisten auch anfragen, tatsächlich Rückenschmerzen und Stressabbau. Ja grundsätzlich macht Business-Yoga wie auch Yoga im nicht Business Sinne finde ich ja wirklich irgendwie die Welt zu einem besseren Ort und den Menschen zu einem besseren Menschen. Eben, weil man halt durch diese Verbindung von Atmung und Bewegung in Meditation einfach intensiver in Kontakt mit sich selbst kommt und ja auch ins Reflektieren kommt und sich das natürlich auch wieder darauf auswirkt, wie man, wie du mit dir selbst umgehst und wie du mit der Umwelt umgehst. (...) [0:21:29.9]

S1: (..) Sehr sehr schön. [0:21:31.0]

S2: Ja, das ist auch so einer. Ein großer wichtiger Effekt, finde ich. Gerade von Yoga. [0:21:37.1]

S1: Aber was hörst du denn von Teilnehmern nach der Teilnahme an so einem Business-Yoga Kurs? [0:21:44.0]

S2: Was war das? Also natürlich ist es so, wie auch nach allen anderen Yogastunden. Ich blicke immer in ganz viele lächelnde, glückliche Gesichter, die diesen klassischen Yoga Glow alle drauf haben und ja, ganz viel Dankbarkeit wird mir immer entgegengebracht. Alle sind immer ganz selig und freuen sich. Und manchmal bekomme ich auch so von Fortschritten erzählt. Die eine sagt ja und ich komme mit ihrem Hund schon viel weiter mit den Fersen Richtung Boden. So was halt auch kleine Erfolgserlebnisse. Und genau so was wie Julia kannst du nicht jeden Tag kommen. Ja, würde ich gerne. Müsst ihr mit eurem Chef sprechen? [0:22:30.8]

S1: Ja. (...) [0:22:32.7]

S2: Genau. Also eigentlich sind das so durchweg positive Rückmeldungen, die ich dann immer bekomme. Nach jeder Stunde. Ja. [0:22:39.3]

S1: Schön zu hören. (..) Wie kann denn Business-Yoga in Unternehmen integriert werden und welche Aspekte sind dabei zu berücksichtigen? (..) [0:22:49.6]

S2: Ja, es muss, es muss halt ein Wille da sein. Einmal von der Führungsetage, würde ich sagen, aber auch vom Team. Das bringt nichts, das einem Team aufzudrücken, das keinen Bock drauf hat, ihn dann irgendwie widerwillig hin. Klar, man manchmal also es gibt natürlich auch immer Leute im Team, die jetzt irgendwie da nicht so hundert prozentig hinter stehen. Oft kriege ich die dann natürlich auch, weil ich einfach so eine tolle Yogalehrerin bin. Nein, aber das hat ja meistens. Yoga ist ja einfach wirklich toll und wenn sich jemand wirklich drauf einlassen kann, am Anfang ein bisschen skeptisch ist, aber dann offen genug ist, sich einzulassen, dann merken Leute ja auch einfach häufig, dass es ihnen gut tut. Und genau, aber ich finde es immer wichtig, wenn die Führungsetage das möchte, weil sie das im Rahmen des gesundheits betrieblichen Gesundheitsmanagements was machen wollen und dann sagen, aber wir machen jetzt Yoga, dann müssen sie ihre Teams immer gut mitnehmen. Aber das ist genau, das sind dann ja so Führungsqualitäten. Ich weiß nicht genau, wie man dann Mitarbeiter von was überzeugt, was sie eigentlich nicht wollen. Aber betriebliches Gesundheitsmanagement ist ja eigentlich auch so aufgebaut, dass das mit den Mitarbeitenden gemeinsam entwickelt wird. Also das ist nicht so ein Top down Ding ist, sondern eher so bottom up, würde ich sagen, dass man sich gemeinsam überlegt, okay, wir wollen BGM machen, wir wollen was, was Gutes, wir wollen in unserer Firma unsere Gesundheit fördern. Was wollen wir machen? Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Tai-Chi, Qi Gong, keine Ahnung, Stressbewältigungskurse, Yoga. Ach ja, wir machen Yoga. Und oft ist das auch so eine, (..) Wie sagt man so eine ganzheitliche, so eine, so eine gemeinsam gefällte Entscheidung. (.) Sorry was war eigentlich noch mal die Frag? [0:24:34.3]

S1: Bitte? Die Frage, die ich gerade gestellt hatte? [0:24:36.9]

S2: Ja, ja, ja. [0:24:37.7]

S1: Wie das irgendwie in Unternehmen integriert werden kann und ob es da bestimmte Aspekte gibt, die da zu berücksichtigen sind? [0:24:43.8]

S2: Genau, so das einmal glaube ich so wie es wie es impliziert wird und dann natürlich auch immer. Also wie gesagt, räumliche Kapazitäten. Aber da habe ich ja auch schon erwähnt, dass das ja, dass ich dafür verschiedene räumliche Strukturen, auch verschiedene Angebote einfach habe. [0:25:01.5]

S1: (..) Vielen lieben Dank. Sehr, sehr schöner Einblick. Dann kommen wir auch schon zu meiner letzten Frage: Auf welchen Arbeitsebenen kann Business-Yoga wirksam sein? [0:25:14.2]

S2: Welchen Arbeitsebenen? (4) Also die Mitarbeiter werden weniger krank. (..) Und dadurch gibt es weniger Ausfälle im Unternehmen, was natürlich die Leistungsfähigkeit des Unternehmens

steigert. Die Mitarbeiterzufriedenheit steigt, weil Yoga ja ein grundsätzlich zufriedener macht. Und. (..) Die Mitarbeiterzufriedenheit an Ihrem Arbeitsplatz, speziell in diesem Unternehmen steigt halt auch einfach dadurch. (..) Also einmal auf diesen, und zwar auf zwei verschiedenen Ebenen ist das einmal die Zufriedenheit, die durchs Yoga selbst entsteht und einmal die Zufriedenheit mit dem Arbeitgeber, weil der Arbeitnehmer, ein Arbeitnehmer, einen guten Arbeitgeber hat, der etwas für das der etwas für seine Mitarbeitenden tut. Und von der anderen Seite her macht es natürlich auch, ist man natürlich auch ein sehr attraktiver Arbeitgeber, wenn man etwas für seine Mitarbeitenden tut und. (..) Somit kann die Produktivität, die Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden. Glücklichere, gesündere Mitarbeiter, höheres Stresstoleranz Fenster. Ich würde tatsächlich auch so weit gehen und sagen besser weniger Konflikte im Team, bessere kommen durch bessere Kommunikation Skills also nicht nur in den Kommunikation Skills, aber einfach dadurch, dass ein respektvoller, wertschätzender, achtsamer Umgang miteinander auch dadurch entsteht, dass Yoga praktiziert wird. [0:27:06.3]

S1: Großartig. (..) Dann gibt es da noch irgendwas, was dir am Herzen liegt, was du zu dem Thema gerne noch äußern würdest? [0:27:17.1]

S2: Ja, ich. Mehr Business-Yoga für alle. (..) [0:27:22.2]

S1: Neue Headline. [0:27:24.1]

S2: Ja, genau. Ich fände das toll, wenn durch deine Arbeit auch einfach noch mehr Unternehmen darauf aufmerksam werden und noch mehr unternehmen. (..) ja, sich dafür interessieren und das bei sich in der Firma implementieren. [0:27:39.5]

S1: Würde ich mir auch wünschen. [0:27:42.1]

S2: Falls jetzt irgendwer in München Interesse hat, mit mir zusammenzuarbeiten von einem Ende der Republik zum anderen. Ich mache das nicht nur in Präsenz, ich mache es auch online. Wobei ich Präsenzunterricht immer bevorzuge. [0:27:56.4]

S1: Ja verstehe. Ja, supi. Dann will ich jetzt einmal die Aufnahme stoppen. [0:28:00.2]

Anhang E: Transkript Experteninterview 4

S1: So, liebe [S2], bist du mit der Aufzeichnung des Interviews einverstanden? [0:00:06.5]

S2: Ja, das bin ich. [0:00:08.0]

S1: Dankeschön. Also, mein Name ist Alicia. Wie schon bereits besprochen, forsche ich ja gerade im Rahmen meiner Bachelorarbeit zum Thema „Der Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.“ und möchte damit gerne untersuchen, ob Business-Yoga, das Stressleben und das allgemeine Wohlbefinden von Arbeitnehmern in irgendeiner Hinsicht beeinflusst. Und würde ich dazu gerne befragen. Aber wenn du magst, kannst du dich auch erstmal gerne kurz vorstellen. [0:00:38.2]

S2: Ja, das kann ich sehr gerne machen. Also ich bin [S2] und ich habe vor jetzt über drei Jahren meine 200 Stunden Vinyasa Grundausbildung gemacht und bin seitdem Teilzeit angestellt in einem Unternehmen und in der restlichen Zeit als Yogalehrerin selbstständig unterwegs und habe daher ganz gut so diese Schnittstelle zwischen Business und Yoga und habe das dann auch unter anderem als eines der Standbeine in meiner Yogatätigkeit. Also tatsächlich, dass das Angebot von Business-Yoga für Unternehmen. Und genau macht das jetzt seit über drei Jahren und mit sehr viel Spaß und Freude. [0:01:19.0]

S1: Total schön zu hören, dass man da irgendwie so eine Balance hat zwischen zwei Welten. [0:01:23.2]

S2: Ja, definitiv zwei Welten. [0:01:26.0]

S1: Genau. Sonst ist mir einfach nur wichtig, dass es keinen richtigen oder falschen Antworten gibt. Mir geht es rein darum, einen tieferen Einblick in deine Erfahrung und deine Perspektiven zu bekommen und im Anschluss daraus eventuell gewisse Schnittstellen auch zwischen den verschiedenen Interviews zu finden. Ja gut, dann würde ich sagen, dann lass uns am besten direkt starten. [0:01:49.1]

S2: Sehr gerne. [0:01:50.5]

S1: So, meine erste Frage an dich wäre: Was bedeutet für dich Business-Yoga? [0:01:55.9]

S2: Ja, für mich bedeutet Business-Yoga Yoga, welches speziell auf Unternehmen ausgerichtet ist. Also das soll jetzt gar nicht bedeuten, dass es irgendeine bestimmte Art von Yoga ist. Ich glaube, da kommen wir auch an späterer Stelle noch mal zu, sondern tatsächlich die Zielgruppe des Yogaunterrichts sind Mitarbeitende eines Unternehmens. Also das ist so ganz kurz gesagt für mich Business-Yoga, dass der Fokus hier wirklich auf die Zielgruppe ist und häufig dann auch auf ein Unternehmen ausgerichtet ist, also häufig dieses Angebot in Kooperation mit einem Unternehmen stattfindet. [0:02:33.3]

S1: Super, vielen lieben Dank für die (.) präzise Antwort. [0:02:38.8]

S2: Ja. [0:02:40.9]

S1: Sonst. Wie definierst du denn das Erleben von Stress im Arbeitsalltag? (..) [0:02:46.8]

S2: Genau, also Stress im Arbeitsalltag bedeutet für mich und vor allem passiert für mich immer dann, wenn die Anforderungen zu hoch sind für die einzelne Person, für das Individuum. Und ich glaube, das ist auch ganz wichtig. Also jede Person hat ein ganz unterschiedliches Verständnis von Stress und auch ein ganz unterschiedliches Verständnis von Anforderungen oder einer zu hohen Aufgabenlast. Und aus meiner Perspektive ist es da ganz wichtig, sich immer das Individuum anzuschauen und am Ende kann nur das Individuum selbst für sich sagen, ob das jetzt etwas ist, was eine Person stresst oder nicht. Klar gibt es da so ein paar allgemeine Charakteristika, würde ich sagen. Ich finde, Stress äußert sich häufig auch dadurch, dass man vielleicht vergesslicher wird, unstrukturierter wird, Aufgaben auch mal liegen bleiben, man einfach überfordert ist, nicht mehr so klar denken kann und am Ende entscheidet aber jede Person für sich individuell, wann passiert Stress. Und Stress definiere ich vor allem im Arbeitsalltag auch dadurch, wenn diese Überforderung über einen sehr langen Zeitraum stattfindet, also keine Ruhepausen dazwischen sind. Also sobald ich irgendwie durchgängig überfordert bin und mir keinen entsprechenden Ausgleich oder keine entsprechenden Pausen schaffe, kann dann durch Stress ja auch eine körperliche Reaktion entstehen, was dann auch gesundheitliche und physische Auswirkungen und auch psychische Auswirkungen haben kann. (..) [0:04:17.7]

S1: Super, dankeschön. [0:04:19.9]

S2: Gerne. [0:04:21.5]

S1: Wie würdest du das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Arbeitsumfeld beschreiben? [0:04:26.8]

S2: Da eine Rückfrage, meinst du da das Wohlbefinden in Bezug auf ich bin in meinem Job und was bedeutet es auch hier wieder für das Individuum, sich wohlfühlen? [0:04:39.7]

S1: Ja. [0:04:41.1]

S2: Okay, perfekt. Also ich würde sagen, Wohlbefinden definiert sich dadurch, dass ich zum einen eine Person sicher fühlt sich eine Person sicher darin fühlt in ihrer eigenen Persönlichkeit auch aufzutreten, dass keine Überforderung besteht. Also so ein bisschen natürlich das Gegenteil zu der Frage davor. Also Gegenteil von Stress heißt ich habe eine Aufgabenlast, der ich mich in der Lage sehe, die auch entsprechend zu lösen. Keine Überforderung besteht, auch wichtig auch keine Unterforderung besteht, weil auch durch eine Unterforderung können natürlich negative Gefühle auch entsprechend in der Person ausgelöst werden. Ich würde sagen, Wohlbefinden bedeutet auch, dass es ein gutes Arbeitsklima herrscht, also dass auch der Zusammenhalt im Team gegeben ist, keine Ellenbogenmentalität, eine Zusammenarbeit stattfinden kann. Ich als Mitarbeitende weiß, ich bekomme entsprechend Unterstützung, sei es durch meine Kolleginnen oder durch meine Führungskraft. Das würde für mich ein Wohlbefinden beschreiben. Genau und generell würde ich sagen, eine Person, die sich halt wohl wohlfühlt, ist auch eine Mitarbeitende oder ein Mitarbeiter, der motivierter und ausgeglichener ist und demzufolge dann natürlich auch entsprechend leistungsfähiger ist. [0:06:04.8]

S1: Dankeschön. Sehr schön beschrieben, besonders auch mit dem wirklich., ne top. Sehr treffend. (...) Was verstehst du denn unter psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz? [0:06:20.4]

S2: Ich glaube, davon habe ich sogar schon so ein paar Punkte auch erwähnt. Also für mich ist so psychische Gesundheit vor allem ganz viel so eine emotionale Stabilität, dass ich den Raum habe, auch mal Gedanken zu äußern, vielleicht auch den Raum hat, mal einfach über Dinge nachzudenken. Nicht so dieses ich renne hinter etwas hinterher, was teilweise ja vielleicht auch im Arbeitskontext mal vorkommen kann. Also auch hier wieder ganz, ganz stark dieses Thema der Überforderung. Das bedeutet für mich auch, dass man resilient ist und gerade jetzt in aktuellen Zeiten. Es sind sehr unsichere Zeiten. Die weltliche Lage, politische Lage und dass da einfach eine Person resilient ist, wirkt sich natürlich auch positiv auf ihr Verhalten am Arbeitsplatz aus. Und ganz wichtig ist für mich auch das Stichwort der Selbstwirksamkeit. Ich weiß nicht, inwieweit dir das ein Begriff ist, aber dieses ich bin mir selbst bewusst und ich bin mir in meinem eigenen Wirken bewusst und damit vor allem auch wieder die Verbindung. Ich kann Verantwortung für mich selbst übernehmen. Und das ist aus meiner Sicht auch ganz, ganz wichtig, dass du dir als Person deiner selbst bewusst bist, dir bewusst bist, was deine Handlung bewirkt und auch halt den Mut und den Raum hast, dementsprechend nachzugehen. Ja. [0:07:41.1]

S1: Das ist ja auch gerade eben gesagt Thema es ist momentan eh sehr unruhig es geschieht viel in der Welt. Was denkst du über diese aktuelle Entwicklung? (4) [0:07:55.9]

S2: Du meinst bezogen tatsächlich auf die generelle Lage? [0:08:00.0]

S1: Bezogen auf die psychische Gesundheit? Ob es das. ja. [0:08:05.8]

S2: (.) Ich denke, dass das auf jeden Fall eine Auswirkung hat. Weil also auf die Auswirkungen, die auf die psychische Gesundheit, weil natürlich dieses was vielleicht sonst wirkte, wie ein geschützter Rahmen und ein System, das funktioniert, führt jetzt zu einem System, das an der einen oder anderen Stelle bröckelt. Und natürlich sind Menschen grundlegend eher sicherheitsbedürftig und sind halt gerade auch in einem Rahmen der Struktur, also nicht unbedingt strukturiert, aber der gewisse Grundlagen bildet und gewisse Sicherheiten bildet. Etwas, wo du dich als Mensch mehr fallen lassen kannst. Also sobald eine Unsicherheit ins Spiel kommt, musst du dich an diese erstmal wieder anpassen. Das sind neue Anforderungen. Es gibt neue Kriterien. Das Weltbild ändert sich und Veränderungen sind schwierig für Menschen. Um es einfach mal so ganz plump zu sagen. Und ich denke schon, dass das natürlich dann wiederum auch Auswirkungen auf den Job hat. Zum einen kann das dazu führen, dass diese Verunsicherung sehr hoch ist, sich diese Verunsicherung dadurch auch natürlich im Job äußert, weil die Gedanken auch einfach nicht komplett getrennt werden können. Am Ende wir sind ja ein Mensch und wir sind jetzt nicht einmal ein Arbeitsmensch und einmal ein Freizeitmensch, sondern die Probleme existieren ja weiterhin, oder diese unsichere Situation. Und auch hier wieder noch den Bogen zur Resilienz, weil Resilienz hilft am Ende nicht nur bei dem Wohlbefinden am Arbeitsplatz, sondern auch beim Wohlbefinden, in deiner generellen Psyche und in deinem generellen Wohlbefinden außerhalb deines Jobs. Das heißt, Resilienz ist generell etwas, was aus meiner Sicht gerade sehr gebraucht wird, aufgebaut werden darf. So eine der wichtigsten Fähigkeiten und Skills ist, die man aktuell haben kann. Und wenn die gut ausgebaut ist, unterstützt das wiederum auch die psychische Gesundheit, die wiederum aktuell aus meiner Sicht auch noch mal stark durch die aktuellen Entwicklungen beeinflusst wird. [0:10:02.4]

S1: Vielen Dank! Auf jeden Fall ein sehr wertvoller Einblick dieser Kreislauf in Anführungszeichen. [0:10:11.7]

S2: Ja. Danke. [0:10:12.4]

S1: Du hattest ja in der Vorstellung schon gesagt, du hast die 200 Stunden Ausbildung Vinyasa Yoga gemacht. [0:10:17.7]

S2: Genau. [0:10:18.7]

S1: Welche Art von Yoga bietest du denn in Unternehmen an? [0:10:22.3]

S2: Genau das ist tatsächlich ganz bunt gemischt und kommt auch immer so ein bisschen auf das Format drauf an. Was ich nicht anbiete, ist tatsächlich das ganz klassische Vinyasa Yoga. Das ist zwar meine Grundausbildung, ich habe aber bereits in meiner Ausbildung war es eher ein sehr langsames Vinyasa. Das heißt zwischendurch auch immer mal wieder Elemente des Hatha, in denen bestimmte Asanas auch für eine längere Dauer gehalten wurden. Und das ist einfach das, was mir jetzt auch die Erfahrung in meinem Business-Yoga-Stunden gezeigt hat, dass häufig das der Kenntnisstand der Teilnehmenden nicht so hoch ist, das Vinyasa Yoga wirklich förderlich für die Gesundheit wäre. Ein klassisch unterrichteter Vinyasa Flow ist ja ein Atemzug, eine Bewegung und da ist so meine Erfahrung, dass das überfordert und dass es dann leider wiederum auch eher verletzungsgefährdend ist und nicht unbedingt unterstützend. Das heißt, ich habe mich sehr von dem klassischen Vinyasa entfernt und unterrichte eher nennen wir als ein ganz langsames Vinyasa. Ich habe auch in der Zwischenzeit eine Weiterbildung im Rücken Yoga gemacht, das heißt, ich fokussiere mich schon auch sehr auf den Bereich, Rücken auch eher sogar in die Richtung therapeutisch, das heißt eher sehr ruhige Bewegungen, stark auch auf die Ausrichtung. Ich erkläre sehr viel. Ich biete Adjustments an, das heißt also mit vorherigem Konsens. Aber das bedeutet, ich gehe auch durch den Raum und unterstütze gleiche aus. Wenn ich irgendwie feststelle, es kommt nicht so richtig an, dann mache ich auch immer wieder zwischendurch Pausen. Wir gehen die Haltung noch mal gemeinsam durch. Also mir ist da so Alignment und eher dieses Gesundheitsfördernde sehr wichtig. Und es gibt aber auch immer mal wieder Stunden, in denen ich tatsächlich Yin Yoga anbiete. Mache ich immer aus der Situation heraus. Also ich gehe in die Stunde, schaue, wie die Energien sind. Manchmal frage ich auch am Anfang der Stunde gibt es heute bestimmte spezielle Bereiche, auf die ihr euch fokussieren wollt? Hauptantwort ist Hüftbeuger, Rücken, Schultern, Nacken. Eigentlich so die Körperteile, die immer genannt werden. Auf die setze ich dann auch entsprechend den Fokus. Und ich habe auch insbesondere im Business-Yoga immer einen sehr, sehr großen Fokus auf das Cooldown und auch Minimum meine fünf bis acht, gerne auch mal zehn Minuten Shavasana weil aus meiner Sicht, gerade als ich unterrichte ja vor allem in der freien Wirtschaft und für die klassischen Computermitarbeitenden gerade dieses Ruhe, Ruhe und einfach mal nur liegen, einfach mal nichts tun aus meiner Sicht. Das ist, dass was wirklich einen Mehrwert liefern kann. [0:13:09.8]

S1: Mega Vielen Dank, dass du noch mal die Gründe direkt erläutert hast, warum du diese Art von Yoga so in Unternehmen anbietest. (..) Genau, aber in welchen Abstand bietest du die Business-Yoga Kurse dann an? In den Unternehmen? [0:13:23.5]

S2: Genau das ist ganz unterschiedlich. Also ich habe zum einen regelmäßige wöchentliche Kurse. Das bedeutet, dass wir uns tatsächlich an einem festen Termin jede Woche treffen und da sogar in dem einen Unternehmen 75 Minuten, was für Business-Yoga schon relativ lang ist und das ist dann nach Feierabend. Ich kann aber auch Formate, wo es eher in der Mittagspause stattfindet, und dann sind es halt eher 45 Minuten. Ich hatte mich aber ganz gezielt dafür entschieden, das nach Feierabend anzubieten. Einfach um auch hier wieder diese Stresskomponente etwas rauszunehmen. Dass kein Termindruck herrscht, dass kein Zeitdruck herrscht, dass man weiß, okay, die nächsten 75 Minuten sind jetzt für mich. Und wenn es vielleicht mal fünf Minuten länger dauert, dann ist das auch in Ordnung und das biete ich regelmäßig an, dann habe ich regelmäßige virtuelle Sessions, die nenne ich Mindful Minutes abgeleitet. Also Mindful Minutes ist ja, dass wie du Protokolle führen kannst. Vielleicht kennst du das Meeting Minutes und ich habe daraus die Mindful Minutes gemacht und das sind 15 bis 20 Minuten virtuell und die biete ich häufig morgens an, tatsächlich mache ich das in einem Unternehmen haben wir jetzt schon mal einen Monat so als Pilot gemacht und es kam sehr gut an, so dass wir das jetzt auch verlängert haben. Und dann ist das von 9:00 Uhr bis 9:20 Uhr an einem Freitag, weil Freitag ist, meistens sind die wenigsten Termine und dann machen wir anstelle der Meeting Minutes die Mindful Minutes. Und das ist dann so klassisch, ich glaube, man nennt es Yoga auf dem Stuhl. Wobei ich auch immer sehr darauf achte, dass wir aufstehen. Also wir machen vielleicht die ersten Bewegungen so Nackenkreise, Schulterkreise noch im Sitzen. Und dann ist es mir aber auch sehr wichtig, dass wir einfach einmal aufstehen und auch gerade die Teilnehmenden aufstehen, weil sie eh schon den ganzen Tag am PC sitzen. Genau, und dann biete ich, was nicht so regelmäßig ist, sondern immer eher nach Bedarf ist Yoga bei Teamworkshops. Und das finde ich, ist nochmal ganz schön, weil das halt auch so ein Teamworkshop auflockern kann. Insbesondere wenn der Teamworkshop vielleicht auch über mehrere Tage geht, das Team sich vielleicht auch sonst sehr selten sieht, weil es ein Remote Team ist oder an unterschiedlichen Standorten sind. Da kann das Yoga halt auch einfach unterstützen, um die Team Zusammengehörigkeit aufzubauen. Und da geht es mir immer eher darum, auch so ein bisschen Neugier für das Thema zu wecken. Da finde ich es auch super wichtig, zwischendurch mal zu lachen, weil da hast du dann schon auch manchmal Menschen dabei, die jetzt vielleicht gar nicht unbedingt die klassischen Yoga Personen sind und die Yogastunde aufsuchen würden, sondern die dann halt mitmachen, weil es im Rahmen dieses Teamworkshops ein Agendapunkt ist. Genau das ist eher dann nach Bedarf und nicht regelmäßig. (..) [0:16:16.2]

S1: Total interessant, aber du hast ja gerade auch beschrieben so, es gibt ja auch Leute, die machen das dann eigentlich nur, weil es halt irgendwie Teil des Teamworkshops ist. Was machst du da konkret, um die dann irgendwie auch mitzunehmen und denen vielleicht auch so dieses Yoga näher zu bringen? [0:16:32.4]

S2: Genau. Also ich bei sowas am Anfang beschreibe ich generell immer auch erst mal was ist eigentlich Yoga? Und auch noch mal ganz deutlich zu sagen Yoga ist halt nicht nur eine körperliche Praxis, sondern dass dahinter auch ganz, ganz große Philosophie steckt, dass ganz viel um den Atem geht, Meditation inkludiert ist und versuche dann aber da das sehr, sehr nahbar zu machen. Das heißt, ich verwende sehr einfache Worte, ich verwende sehr einfache Asanas, auf gar keinen Fall irgendeine Art von Flow. Ich würde keinen Sonnengruß unterrichten und gehe schon auch schon sehr spezifisch dann auf Personen. Also wenn ich zum Beispiel sehe, okay, eine Person tut sich gerade sehr schwer damit, dann adressiere ich das in der Regel auch direkt und sage dann so was wie auch wenn ihr das vielleicht gerade schwerfällt, oder auch wenn das für dich gerade ungewohnt ist versuche dich darauf einzulassen, dass hier ist ein geschützter Raum. Du kannst dich ausprobieren und biete auch generell auch hier immer an, wenn noch mal Fragen sind, danach zu mir zu kommen. Also und ich meine, es sind in der Regel Business Menschen, die holt man natürlich auch ab, einfach mit guten Argumenten. Also auch zu sagen probier es mal aus und schau, wie du dich danach fühlst. Ich lege auch immer am Anfang damit, einfach erstmal nur wahrzunehmen wie fühlt sich der Herzschlag an, wie der Atem, welche Gedanken sind präsent? Und das dann zum Ende der Stunde hin nochmal zu machen, weil am Ende ist diese Selbstwahrnehmung also selber zu spüren was für ein Effekt Yoga auf mich hat. Größer als wenn ich vorne sitze und erzähle, was der Effekt ist. Dann kann man es glauben, aber kann es auch lassen. Und wenn man diese Erfahrung selber gemacht hat, dann hatte ich schon oft diese Rückmeldung und dieses Feedback so Wow, okay, jetzt habe ich es selbst erlebt und wie gut das tut. [0:18:21.2]

S1: Ja, total spannend. Du hast ja jetzt eh gesagt Effekte vom Yoga, ist ein sehr guter Übergang zur nächsten Frage. [0:18:29.1]

S2: Sehr gut. [0:18:29.7]

S1: Wie denn? Wie denn Business-Yoga dient? [0:18:34.1]

S2: Ja. Also, ich glaube, ich habe auf dem Weg hierher schon einige Sachen gesagt. Ich wiederhole auch gerne einfach noch mal, also auf jeden Fall den Punkt der Resilienz. Aus meiner Sicht kann die Business-Yoga da extrem unterstützen, denn der Fokus ist auch in meinen Stunden und auch generell im Yoga ja auch viel auf der Atmung. Und der Atem ist einfach ein Begleiter, der uns durch den Alltag, der uns immer begleitet. Unser Atem ist immer da und da zu lernen, diese Verbindung zu deinem Atem aufzubauen und auch zu spüren okay, mein Atem ist vielleicht gerade schneller. Was bedeutet das? Bin ich gestresst? Wie schaffe ich es mir dann auch einfach diesen Moment zu nehmen, zu sagen okay, ich lege jetzt alles zur Seite und nehme mir fünf Minuten, um ein paar tiefe Atemzüge zu machen. Also auch zu schauen, dass können so ganz kleine, ich nenne es jetzt mal

SOS Helferlein für den Alltag sein, die die Person, die regelmäßig zum Yoga kommen, dann auch nutzen können. Generell hilft es natürlich bei der Stressbewältigung, also wenn die Teilnehmer nach einem vollen Tag zu mir kommen, zum Yoga kommen, wir gemeinsam Yoga praktizieren. Da dann auch zu merken, wie die Stimmung im Raum von Minute zu Minute ruhiger wird und diese Gesichter nach dem Savasana, wenn dann alle aufstehen wieder und man einfach merkt oder ich einfach spüre, der Stress ist abgefallen, auch häufig das als Feedback bekomme, wie gut sich das wieder angefühlt hat. Also das mal so auf dieser emotionalen Ebene und da auch noch mal die Selbstwirksamkeit, die hatte ich ja auch an einem vorherigen Stelle schon mal erwähnt. Dadurch, dass im Yoga diese Verbindung zu deinem Körper so stark aufgebaut wird, finde ich, ist das aus meiner Perspektive etwas, was auch extrem in dieser Selbstwirksamkeit unterstützt. Sich selbst wieder mehr zu spüren, den Körper wahrzunehmen, Emotionen wahrzunehmen. Und das wiederum natürlich dann auch unterstützt in deiner okay, wie wirke ich und wie kann ich für mich wirken? Wie kann ich für mich eintreten? Und ich achte auch immer sehr darauf mitzugeben, auf eigene Grenzen zu achten, dass natürlich in jedem Fall auf der Matte. Also wenn man spürt, eine Haltung ist heute einfach zu intensiv für mich. Ich biete immer Varianten und Variationen an und ermutige auch dazu, eine andere Variation zu wählen. Also auch immer wieder zu sagen jeder Körper ist anders. Unsere Anatomie ist unterschiedlich, Knochen sind unterschiedlich. Wähle die Variation, die heute für dich passt und jede Variation ist gleich gut und ich erkenne die Grenzen. Ich erkenne meine persönlichen Grenzen. Kann ich das natürlich auch auf den Arbeitsalltag übertragen, denn auch da ist es super wichtig, Grenzen zu setzen. Wenn ich eine konstante Überforderung in meinen Aufgaben wahrnehme oder eine konstante Arbeitsüberlast, dann wird sich sehr wahrscheinlich nur was ändern, wenn ich auch selber für mich eintrete und entsprechend weitergebe, dass ich überfordert bin. Also gibt es vielleicht sehr gute Führungskräfte, die das Erkennen und die dann einschreiten. Aber viel ist es auch hier die Person selbst, die für sich aufstehen darf und die für sich eintreten darf und Grenzen aufzeigen darf. Genau das auf der emotionalen, psychischen Ebene und dann natürlich auch auf einer körperlichen Ebene. Also ich habe es schon angesprochen. Ich mache das vorrangig in Unternehmen der freien Wirtschaft. Das heißt, viele Menschen, die acht Stunden am Tag an ihrem Computer sitzen, mit einem Rundrücken, eine nicht unbedingt sehr gesunde Körperhaltung und da einfach natürlich auch entsprechend gegenzuwirken. Der Hüftbeuger, der durch das viele Sitzen häufig sehr verkürzt ist und da dann entsprechend gegenzuwirken mit Herzöffnern mit entsprechenden Öffnungen der Hüfte genau so, dass natürlich auch Yoga und insbesondere Business-Yoga auch körperliche positive Auswirkungen hat. [0:22:28.9]

S1: (.) Super interessant auch. Du hast jetzt viel über die Arbeitnehmer natürlich gesprochen und es ist klar, die stehen bei dem ganzen Business-Yoga im Fokus, denen soll es ja am Schluss besser gehen. [0:22:39.3]

S2: Genau. [0:22:41.3]

S1: Aber warum kommt das Unternehmen jetzt auf dich zu und sagen okay Hey, ich möchte gerne Business-Yoga in meinem Unternehmen anbieten? [0:22:50.4]

S2: (..) Also das ist generell gerade ein sehr großes Thema. Denn dieses Thema der Mitarbeitergesundheit und vor allem auch welche Benefits biete ich als Unternehmen an? Ist ja schon etwas, was sehr wächst. Und auch hier kann man natürlich wieder die Schlussfolgerung dann ziehen, wenn ein Mitarbeiter grundsätzlich stressresistenter ist, resilienter ist, ist das sehr wahrscheinlich auch ein Mitarbeiter, der dann oder die dann leistungsfähiger ist. Das ist natürlich auch etwas, wenn wir diesen Fokus mit einbeziehen, der für Unternehmen nicht unbedingt uninteressant ist, sondern aus Unternehmensperspektive zu schauen, was kann ich dafür tun, dass die physische und psychische Gesundheit meiner Mitarbeitenden entsprechend geschult und auch auf also aufrechterhalten wird, sich positiv entwickelt. Ich meine, ich hatte letzts erst wieder eine Studie von einer Krankenkasse gelesen, dass die Krankheitsstände so hoch sind wie seit Jahren nicht, dass die psychischen Erkrankungen natürlich steigen. Und damit will ich auf gar keinen Fall sagen, dass Yoga irgendwelche psychischen Krankheiten heilen kann. Also das ist generell ganz wichtig, nochmal als kleiner Disclaimer keine Heilversprechen mit Yoga. Yoga ist da nur ein unterstützendes Tool und natürlich ist das aber nicht uninteressant für Unternehmen zu schauen, was kann ich für meine Mitarbeitenden anbieten, um sie entsprechend in ihrer Gesundheit zu unterstützen. Und da ist unter anderem ein Yoga, also gerade Yoga und auch Yoga ist aktuell etwas, was immer mehr in der Mitte der Gesellschaft ankommt. Es ist nicht mehr dieses verstaubte Image von irgendwelchen Hippies, die in irgendeiner Kommune Yoga betreiben, sondern das ist ja schon etwas, was einfach sehr, ja sehr angenommen wird inzwischen. Und ein großer Vorteil von Business-Yoga ist auch noch, den ich noch nicht erwähnt habe, dass du damit natürlich auch Personen erreichst, die den Weg ins Yogastudio nicht finden. Denn auch dieser Weg ins Yogastudio ruft dann bei manchen Personen schon hervor ich kann das nicht, ich habe zu wenig Kenntnisse. Es ist dieser Weg ins Yogastudio und im Business-Yoga ist natürlich der Vorteil, wenn es virtuell ist, sowieso noch einfacher. Aber in der Regel findet das ja vor Ort im Unternehmen statt. Das heißt, die Personen stehen direkt von ihrem Schreibtisch auf, gehen vielleicht 20 Meter in den nächsten Konferenzraum und dann findet Yoga statt. Und so nimmt man natürlich auch diesen Weg des Yoga mit. Naja, und als Unternehmen, das in die Benefits reinschreiben ist, glaube ich auch nie verkehrt. [0:25:26.6]

S1: Bestimmt kann nicht schaden. (..) [0:25:31.0]

S2: Definitiv, neben dem Obstkorb, der glaube ich auch niemanden hinter dem Ofen hervorlockt, können weitere Benefits auf jeden Fall nicht schaden. [0:25:40.1]

S1: Was kriegst du denn? Oder was hast du denn von den Teilnehmern nach so einem Business Business-Yoga Kurs? [0:25:47.1]

S2: Das ist total unter. Also was heißt also an sich die Aussage, die am häufigsten kommt, ist wirklich Och, das tat wieder so gut. Sehr häufig auch. Oh je, ich habe gerade wieder gemerkt, wie steif ich bin. Oh, ich fühle mich schon viel besser. Mein Rücken fühlt sich besser an! Ich hatte jetzt einen Teilnehmer, der zwei Wochen nicht kommen konnte und dann habe ich ihn letzte Woche gesehen und dann war direkt es hat ihm so gefehlt, weil ihm das so einen Ausgleich gibt und dass er das jetzt in den zwei Wochen einfach schon so vermisst hat, dass er sich so freut, dass er endlich wieder dabei sein kann. Also das ist auch wirklich zu einer Stütze für die Person wird, vor allem, wenn sie auch wirklich regelmäßig kommen und auch wöchentlich kommen. Bei den Morning Sessions, bei den virtuellen kommt auch ganz oft das Feedback ich fühle mich wacher, ich fühle mich wieder konzentrierter. Es tat gut, mich zu bewegen. Ich biete auch teilweise Meditation immer mal dann zur Abwechslung an und da kommt dann auch das Feedback, dass sie sich viel ruhiger fühlen. Also ich würde sagen, das Wort ruhig, entspannter, (.) im Körper angekommen. (...) ausgeglichener ist ein Wort, das häufig fällt. (4) Und auch echt oft so dieses es tat so gut sich zu bewegen. Das kommt auch sehr häufig. Ja. [0:27:18.6]

S1: Dankeschön auch für das direkte, konkrete Beispiel eines Mitarbeiters. Wie kann denn Business-Yoga in Unternehmen integriert werden und auf welche Aspekte oder welche Aspekte müssen dabei berücksichtigt werden? [0:27:33.3]

S2: Genau da hatte ich auch schon so ein paar genannt. Also zum einen kannst du natürlich regelmäßige wöchentliche Stunden anbieten, die können entweder vor Ort oder dann virtuell stattfinden. Da zum Beispiel bietet es sich an, wenn es irgendwie einen Meetingbereich gibt, einen Konferenzbereich gibt, der dann entsprechend ausgeräumt werden kann. Also bei uns oder da, wo ich es anbiete, ist es so die Meetingtische werden dann zur Seite geschoben und da finde ich es persönlich ganz wichtig, dass das wirklich ein abgeschlossener Raum ist. Zum einen einfach, damit es ruhiger ist, aber zum anderen auch, dass sich niemand beobachtet fühlt. Es ist immer noch ein, sag ich mal, Arbeitsumfeld. Da sind immer noch Kollegen und Kolleginnen und je nachdem, wie natürlich das Verhältnis ist, möchte man auch einfach sich nicht beobachtet fühlen. Von daher, das finde ich sehr sicher. Also dass ein Raum geschaffen wird, in dem du dich sicher fühlst, in dem du dich geborgen fühlst, in dem du auch nicht das Gefühl hast, ich werde hier irgendwie beobachtet, sondern wirklich auch ungestört jetzt für mich praktizieren kann. Das finde ich super wichtig. Ein ganz wichtiger Aspekt, auch egal ob jetzt vor Ort oder live, also virtuell live oder auch bei so kurzen virtuellen Sessions generell immer die Ansage, die Handys für diese Zeit auszuschalten, zumindest stumm zu schalten. Also das ist schon noch etwas, wo ich gerade bei den Vorortstunden sehr drauf achte einfach um

noch mal mehr diesen Aspekt des Stress herauszunehmen und zu sagen du bist jetzt hier für dich und es gibt jetzt gerade nichts anderes, was du machen musst, außer deine Praxis, so dass halt dann auch nicht durch ein Handyklingeln die Stunde gestört wird, weil das dann direkt wieder alle Personen rausbringen würde. Das heißt, dass ich schon auch sehr wichtig Handys aus, wenn es virtuell stattfindet. Im besten Fall auch in dem Moment vielleicht das E-Mail-Programm auch zu schließen. Sonst schaut man auf den Bildschirm, bekommt eine Pushnachricht und direkt ist die Person aus der Praxis raus, weil sie mit den Gedanken dann schon wieder beim nächsten To do ist. Also wirklich zu schaffen diesen ungestörten Raum, das finde ich, ist ein wichtiger Aspekt. Ein ganz wichtiger Aspekt ist auch die freiwillige Teilnahme. Also selbst wenn es im Rahmen von Teamworkshops eingebunden ist, zum Beispiel bei den anderen Stunden ist es sowieso ja auf sehr freiwilliger Basis, aber so in Teamworkshops, dass immer trotzdem betont wird, dass ist freiwillig. Es bringt am Ende nichts, wenn man eine Person dazu zwingt. Wenn eine Person aus was für Gründen auch immer von vornherein sagt ich möchte das nicht, (.) dann ist das aus meiner Sicht auch nicht lösungsorientiert und sinnvoll, die Person dann in dem Sinne zum Yoga zu zwingen, sondern ich finde freiwillige Teilnahme sehr wichtig. (...) Und auch, dass man die Zeiten im besten Fall auch an so Arbeitszeiten Arbeitsabläufe anpasst. Soll heißen natürlich haben die meisten Personen unterschiedliche Tagesabläufe, aber zum Beispiel so was wie ich habe mich bewusst dazu entschieden, dass nach der nach dem Job zu machen also eher eine Feierabendsession anzubieten oder zu sagen ich mache meine Mindful Minutes Freitag vormittags, weil da sind aus der Erfahrung heraus die wenigsten Termine. Bei einem Teammeeting zu sagen das hatte ich jetzt letztens auch, da haben wir am Nachmittag habe ich mich virtuell dazugeschaltet und es gab so 15 Minuten Auflockerung, um diesen klassischen Nachmittagstief zu entgehen, also wirklich auch zu schauen, wie kann ich Yoga so einbinden, dass es auch Sinn ergibt und auch in den Tagesablauf passt, in den Arbeitsablauf passt. Um es halt auch so einfach, diese Teilnahme so einfach wie möglich zu machen und dann auch so gewinnbringend wie möglich. [0:31:26.9]

S1: (..) Hört sich alles sehr großartig an. [0:31:31.0]

S2: Danke. Alicia. (..) [0:31:34.0]

S1: Das können wir auch schon zu meiner letzten Frage Auf welchen Arbeitsebenen kann Business-Yoga wirksam sein? [0:31:42.1]

S2: Ja, da habe ich tatsächlich noch mal eine Rückfrage Wie definierst du denn Arbeitsebenen? (..) [0:31:49.4]

S1: Gibt es zum Beispiel oder hast du die Erfahrung gemacht, dass gewisse Arbeitnehmer sehr davon profitieren, auch zum Beispiel Führungskräfte? Du hast auch gesagt, du arbeitest jetzt sehr viel in der freien Wirtschaft. Konntest du ja schon sehr viel Erfahrungen sammeln, wie da halt so dein Eindruck ist. [0:32:08.2]

S2: Okay, also eher so Arbeitsebenen bezogen auf hierarchische Ebenen im Unternehmen? [0:32:14.2]

S1: Ja. [0:32:14.5]

S2: Okay. Alles klar. Verstanden. Da muss ich tatsächlich sagen, ist meine Erfahrung, dass es allen hilft. Teilweise sind so, je höher wir im Managementlevel kommen. Ich meine, das ist auch immer eine ganz persönliche Einstellung der einzelnen Personen, dann aber umso schwerer wird es, diese Person abzuholen, weil Terminkalender ist voller, vielleicht sehen Sie auch nicht den Mehrwert, dass in einer Gruppe zu machen. Vielleicht möchten sich diese Person auch teilweise nicht zeigen. Also da habe ich manchmal das Gefühl, dass es auf einer dann sehr hohen Managementebene vielleicht mehr in Richtung Privatunterricht geht und weniger zumindest in diesem Kontext des Business-Yoga. Vielleicht dann auf einer reinen Führungskräfteebene selten so gemischt. Also es kommt natürlich auch immer sehr auf die Unternehmenskultur an, ist das eher eine sehr offene Unternehmenskultur, weniger hierarchisch. Dann würde ich sagen, bietet es sich auf jeden Fall für alle Arbeitslevel an, für alle Arbeitsebenen und auch gemeinsam. Wenn es ein sehr hierarchisches Unternehmen ist, dann würde ich da schon schauen, dass ich auch jede Person frei fühlen kann. Also dass zum Beispiel jetzt nicht der Mitarbeitende mit seiner Führungskraft, wenn da eine sehr hierarchische Führung besteht und sich dann beide Parteien vielleicht beobachtet oder unwohl fühlen, dann hast du auf jeden Fall nicht die Chance, dich in deiner Praxis komplett fallen und gehen zu lassen und dich darauf zu fokussieren. (..) Ansonsten habe ich ja schon gesagt, ich biete, das sei vorrangig in der freien Wirtschaft an, es wäre mal ganz spannend auch zu sehen, ich könnte mir das auch gut in der Pflege vorstellen. Habe ich selber noch nicht angeboten. Also wenn wir so mal in die Branchen schauen, aber das ist ja auch ein Bereich, der sehr stressgeprägt ist, hohe Arbeitsanforderungen, hohe Arbeitslast. Also da könnte ich mir schon auch durchaus vorstellen, dass das einen Mehrwert bieten kann, auch dort gerade körperlich gesehen die Pflege auch ein sehr anstrengender körperliche Arbeit mit sich bringt. Schwere Arbeitslast, auch hier viel gegen den Rücken und da auch mit Yoga den Ausgleich zu bringen. Und generell würde ich aber wirklich sagen, dass es auf allen Arbeitsebenen, in allen Branchen einen Mehrwert bietet. Ich bin aber auch sehr Yoga überzeugt und würde sagen auch generell zu jeder Person, bitte probiere es mehrmals aus. Jede Yogastunde ist anders. Jede Yogalehrerin ist anders. Jede Art von Yoga ist anders. Und ich bin der ganz festen Überzeugung, dass es für jede Person, für jeden Mensch die passende Art von Yoga gibt. (..) Ja,

und wird deswegen wirklich sagen das ist auf allen Arbeitsebenen wirksam. (.) Und wenn wir es vielleicht noch mal auch betrachten als so Ebenen im Unternehmen, dann würde ich auf jeden Fall sagen, es trägt zum Wohl des einzelnen Mitarbeitenden bei. Im Rahmen von Teamworkshops kann es auch zur Teamzugehörigkeit beitragen. Es kann die Stimmung im Team aufhellen, man hat ein gemeinsames Erlebnis. Ich hatte es auch mal, dass ich in einem Yogastudio kam, tatsächlich auch ein komplettes Team. Die waren 16 und haben das auch im Rahmen ihres Teamtags zwei Stunden Teamworkshop Yoga. Und die hatten danach so viel Spaß und das war einfach richtig schön zu sehen, wie sie sich auch untereinander dann in der Stunde viel gelacht und da war einfach so eine richtig lockere, aufhellende Stimmung und natürlich Unternehmensebene. Da hatten wir schon drüber gesprochen, die Mitarbeiter Gesundheit zu fördern, dadurch natürlich auch die Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Arbeitgebermarke zu stark zu stärken, indem bestimmte Benefits angeboten werden die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden. Genau, also da sehe ich auch auf jeder Ebene vorrangig Vorteile. [0:36:20.9]

S1: Ich höre nur Vorteile. [0:36:24.6]

S2: Ja, also da Nachteil wenn ich jetzt auch mal, um es beide zu nennen ich meine, ich habe es vorher auch schon ein bisschen angedeutet. Je nachdem welches Yoga unterrichtet wird, muss man auch einfach darauf achten, Gesundheitsrisiken, Verletzungsgefahr besteht. Es ist ein körperlicher Sport. Manche können ihre Grenzen auch nicht so gut einschätzen. Ich hatte bisher den Fall noch nicht, dass irgendwas passiert ist, aber das darf man natürlich auch einfach immer im Hinterkopf behalten, dass man präzise in seinen Aussagen ist, in den Anleitungen ist. Ja, aber an sich sehe ich da deutlich mehr Vorteile (.) im Business Kontext. [0:37:03.6]

S1: Herzlichen Dank für deine Zeit und deine ausführlichen, inspirierenden Worte. (.) Und hast du denn noch irgendwas, was dir am Herzen liegt? [0:37:16.4]

S2 (.) Eigentlich nur, dass ich sehr interessiert natürlich an deinen Ergebnissen bin. Also wenn du planst, danach einen Ergebnisbericht zu teilen oder sogar deine gesamte Bachelorarbeit, dann würde ich mich darüber sehr freuen. [0:37:29.3]

S1: Natürlich doch. Ja, das ist auch mein Herzensprojekt, sag ich jetzt mal ja. Ich bin dann froh, wenn ich meine Arbeit dann teilen darf. So ein bisschen musste du dich noch gedulden, dass dauert leider noch. [0:37:41.7]

S2: Das ist in Ordnung, aber da würde ich mich auf jeden Fall drüber freuen. Ja, und ansonsten. (..) zumindest nichts mehr in dem Kontext jetzt zum Interview. Das ist für mich alles beantwortet. [0:37:55.9]

S1: Perfekt. Dann auf jeden Fall wie schon bereits gesagt herzlichen Dank. Ich gehe jetzt in die Aufbereitung der Ergebnisse und würde dann mal die Aufzeichnung stoppen. [0:38:05.7]

Anhang F: Transkript Experteninterview 5

S1: So bist du denn mit der Aufzeichnung einverstanden? [0:00:05.4]

S2: Ja, ich bin damit einverstanden. [0:00:07.0]

S1: Dankeschön. So schön, dass du da bist. Ich stell mich mal kurz vor. Mein Name ist Alicia. Ich schreibe gerade meine Bachelorarbeit zum Thema „Der Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Und Ziel ist es einfach zu erforschen, ob Business-Yoga, das Stressleben und das allgemeine Wohlbefinden von Arbeitnehmern beeinflusst und genau möchte gerne dich als Experte befragen. Gerne darfst du dich auch kurz vorstellen. [0:00:32.5]

S2: Ja, Hallo, Ich bin [S2]. Ich bin Yogalehrerin und Studiobesitzerin und Managerin von [Yogastudio] und arbeite mit Privatkunden, aber eben auch mit Businesskunden im Yogakontext zusammen. [0:00:50.5]

S1: Vielen lieben Dank! Sonst ist mir noch wichtig zu erwähnen, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Es geht mir rein nur darum, deine Perspektive, deine Erfahrungen so einen tieferen Einblick dort reinzugelangen und sei offen, alles, was du sagen möchtest, darfst du sagen und wird dann einfach, auch wenn es für dich in Ordnung ist, direkt mit der ersten Frage beginnen. [0:01:17.3]

S2: Ja, was bedeutet für dich Business-Yoga genau? [0:01:21.2]

S1: Genau. Was bedeutet Business-Yoga? [0:01:23.7]

S2: Okay, also für mich bedeutet das im Prinzip schlichtweg, Yoga in Unternehmen anzubieten. Also man könnte es auch Unternehmens Yoga nennen. Genau. (..) [0:01:37.0]

S1: Okay, also prinzipiell bedeutet für dich noch mal, um es widerzuspiegeln, einfach Yoga am Arbeitsplatz. [0:01:42.3]

S2: Genau. Ja. [0:01:43.5]

S1: Perfekt. Wie definierst du denn das Erleben von Stress im Arbeitsalltag? (...) [0:01:52.9]

S2: Also erst mal glaube ich, dass Stress ist, natürlich immer sehr negativ konnotiert, aber ich glaube, es hat natürlich auch viele positive Aspekte, also einfach auf einer sehr physiologischen Ebene kann Stress natürlich auch dazu führen, dass wir wesentlich produktiver sind und schneller sind in gewissen Situationen. Wann wann Stress gefährlich wird es eben, wenn er chronisch wird, also lang anhaltend über einen längeren Zeitraum. Das heißt nicht kurzzeitig in einer kurzen Periode, sondern eben über das hinweg. Und aus meiner persönlichen Berufserfahrung habe ich einfach erlebt, dass Stress zunimmt, vor allen Dingen durch die ständige Erreichbarkeit. Das heißt, die Mitarbeitenden haben nicht immer die Möglichkeit, komplett abzuschalten, da sie, auch wenn sie vielleicht eigentlich schon Feierabend haben, noch erreichbar sind über WhatsApp oder andere Kanäle. Und das führt natürlich dazu, dass dann Stress chronisch werden kann. Und das ist eben genau dann, wenn es eben ungesund wird oder auch sogar gefährlich. [0:02:55.7]

S1: Was denkst du so über diese aktuelle Entwicklung? Du hast ja auch gesagt. Gut, man ist immer erreichbar, irgendwie nimmt man sich selbst mit diesem Stress auch gar nicht mehr so wahr. Wie nimmst du jetzt diese Entwicklung aktuell wahr? [0:03:10.1]

S2: (..) Ja, ich glaube, es ist wirklich keine gute Entwicklung, weil selbst wenn der Arbeitgeber sagt, dass es nicht notwendig nach den Arbeitszeiten zu arbeiten, wird es manchmal unterschwellig doch erwartet. Und viele, viele machen sich natürlich auch selbst den Stress. Und ich glaube, da ist es einfach immer wichtig, den dass die Individuen mehr und mehr ihre eigenen Grenzen setzen und sagen ich, ich trenne das wirklich ganz aktiv. Mein Arbeitshandy zum Beispiel vom Privathandy und legt es dann auch wirklich nach 20:00 Uhr oder so weg. Genau, aber da ist dann halt auch viel Disziplin irgendwie verlangt vom Individuum, was manchmal auch schwer ist. Gerade eben, wenn man in einer mit einer hohen Belastung irgendwie jeden Tag umgehen muss und auch viel Verantwortung trägt. Genau deswegen ist es nicht nicht einfach und auf jeden Fall schwer. [0:04:05.3]

S1: Wie glaubst du, sieht es zukünftig aus? Also die zukünftige Entwicklung. (..) [0:04:11.0]

S2: Ja, also ich. Ich hoffe, dass es immer. Dass Menschen immer mehr lernen, mit diesen neuen Technologien umzugehen, so dass sie sich auch den Freiraum zu Hause schaffen können. Also ich bin jemand, ich schaue immer positiv in die Zukunft. Das heißt, ich glaube, dass wir einfach immer mehr lernen werden, mit mit den verschiedenen Kanälen und Medien umzugehen und dann eben auch immer mehr lernen dürfen, uns eigene, unsere eigenen Räume zu schaffen, in denen wir dann einfach abschalten können. Ja. [0:04:39.9]

S1: Vielen lieben Dank für den Einblick. Würdest du denn das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Arbeitsumfeld beschreiben? (...) [0:04:49.9]

S2: Meinst du jetzt mit dieser Frage konkret in meinem eigenen Unternehmen oder ganz generell bei den MIT? Bei den Menschen, mit denen ich arbeite, auch im Kontext von Business-Yoga? [0:05:00.9]

S1: Gerne auch beides. Falsch. Es geht einfach nur um das Wohlbefinden. Ob das jetzt das generelle Wohlbefinden ist oder auch dein Wohlbefinden. Ist beides sehr interessant? (..) [0:05:15.3]

S2: Okay, im Arbeitsumfeld. Also ich glaube, das ist schwer. Die Frage ist tatsächlich für mich ein bisschen schwer zu beantworten, weil das super individuell ist, von Person zu Person und natürlich auch von Unternehmen zu Unternehmen, genau. (.) Also ich, ich ich kann nur sagen, dass in einigen Unternehmen, in denen ich auch Yoga anbiete, der Druck sehr hoch ist, da viele unter zum Beispiel befristeten Arbeitsverträgen arbeiten. Und das beeinflusst das Wohlbefinden stark, da die Menschen dann ständig mit einem mit einer unterschwelligen Angst irgendwie leben, auch im Job. Und ja, ich glaube, dieser Trend zum zunehmenden Digitalen immer weniger in Personen, immer mehr Meetings werden dann nur noch über Zoom abgehalten und so. Das glaube ich, trägt auch nicht unbedingt zum Wohlbefinden der Mitarbeitenden bei. Aus meiner Perspektive wir eigentlich soziale Wesen sind, die eben auch viel durch die Interaktion, die Zwischenmenschlichkeit irgendwie davon zehren und davon auch viel mitnehmen können. Genau, aber die Frage ist für mich schwer zu beantworten, da es einfach sehr individuell ist. (..) [0:06:30.4]

S1: Ist ja Trotzdem ein wichtiger Aspekt die Individualität. (..) Was verstehst du denn unter psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz? (...) [0:06:44.1]

S2: Also psychische Gesundheit, ob jetzt am Arbeitsplatz oder auch im Privatleben. Das hängt natürlich auch stark zusammen. Ich glaube, wenn man generell psychisch nicht gesund ist, dann hat es auch einen Impact auf die Gesundheit am Arbeitsplatz natürlich, logischerweise. Aber natürlich sollte der Arbeitgeber dafür sorgen, dass der Arbeitsplatz sicher ist, dass es zum Beispiel keinen keine Form von Mobbing oder keine Form von diesem psychischen Druck gibt, der oft entsteht in Machtdynamiken oder Hierarchien und dass eben auch psychische (.) psychische Probleme der Mitarbeitenden ernst genommen werden, in dem Sinne, dass man da eben respektvoll mit umgeht und das genauso ansieht, wie wenn jetzt jemand eine Grippe hat oder so, also als wirkliche Krankheit und nicht als Wehwehchen in Führungszeichen, sondern dass man das einfach ernst nimmt und dass man auch im Arbeitskontext Räume schafft, die sicher sind, wo dann vielleicht auch die Mitarbeitenden darüber sprechen können oder sich an vielleicht gewisse Personen wenden können, wenn sie solche Probleme haben oder da eine zunehmende Belastung spüren. (..) [0:08:04.4]

S1: Du hattest jetzt auch gerade psychische Probleme gesagt und dass die Arbeitgeber diese psychischen Probleme auch ernst nehmen können. Was verstehst du denn unter psychischen Problemen? (..) [0:08:15.3]

S2: Ich glaube immer, wenn Leidensdruck entsteht, also auch da ist es natürlich hochgradig individuell und manche. Also ist die ganze Bandbreite aber alles, was eben mit den mit dem mentalen Wohlbefinden zu tun hat. Und wenn das eben schwankt in einen Leidensdruck, das kann. Es können Ängste sein, es kann eine Form von Depression sein. Es kann. (..) Ja, ich glaube, das Spektrum ist da sehr groß, aber eben alles, was eine Form von Leidensdruck erzeugt. [0:08:51.5]

S1: Vielen lieben Dank. Welche Art von Yoga bietest du denn in Unternehmen an? (..) [0:08:58.8]

S2: Also ich biete verschiedene Formen an mein mein größter Fokus ist Vinyasa Yoga. Was eine Form von bewegter Atemmeditation ist, kann man nennen, kann man es nennen. Man man verbindet Yogahaltung, Asanas mit dem Atem und verbindet es dann in einen relativ fließenden, dynamischen Flow. Und damit hat man eigentlich eine relativ gute Balance zwischen Stretching und Kraftaspekten plus eben auch diese Atemkomponente, die sehr wichtig ist. Und es ist eine ganz gute Form, vor allem auch für Anfänger, um einfach raus aus dem Kopf zu kommen, mehr in den Körper und mehr in den Moment. Also das ist sehr beliebt und das biete ich viel an. Eine andere Sache, die ich viel anbiete, ist relativ klassische Achtsamkeitsmeditation, was auch eigentlich unter dem Deckmantel des Yogas fällt. Also Yoga verbinden wir im Westen häufig nur mit den physischen Übungen, also mit Stretching und irgendwelchen verrückten Posen Verrenkungen. Aber wenn man es eben aus der traditionellen Perspektive sieht, ist beinhaltet Yoga auch Meditation. Das heißt, auch das biete ich in Unternehmen an, genau. [0:10:21.7]

S1: Was sind so die Gründe, warum du sagst, okay, genau diese Stilrichtung biete ich jetzt in Unternehmen an, so ein bisschen dieses Rundum Paket, Atmung und Bewegung zu verbinden. Es gibt so viele verschiedene Stilrichtungen. Warum genau diese? [0:10:40.4]

S2: Genau. Also für mich ist Vinyasa Yoga einfach die funktionalste, also wenn es intelligent unterrichtet wird, ist es die funktionalste Form. Für mich persönlich, vor allem für Menschen, die viel sitzen im Stuhl. Und wenn man eh schon den ganzen Tag eher still war, ist es auch schön, dann auf der Matte sich ein bisschen mehr aktiver zu bewegen. Das heißt vielleicht auch mal ein bisschen ins Schwitzen zu kommen und man kann eben dadurch das Vinyasa Yoga ein sehr freier Stil ist im Vergleich zu Ashtanga Yoga, da ist ja die Sequenz vorgegeben. Kann man als Lehrerin entscheiden, welche Übungen jetzt am funktionalsten sind für Mitarbeitende zum Beispiel, die zehn Stunden oder acht Stunden auf einem Schreibtischstuhl saßen? Genau, weil mit solchen Menschen würde man

eben andere Übungen machen als mit Fabrikarbeitern, die vielleicht den ganzen Tag am Fließband stehen. [0:11:32.9]

S1: Genau da sind wir wieder bei der Individualität. [0:11:36.8]

S2: Genau. Genau. [0:11:39.6]

S1: In welchem Abstand bietest du Business-Yoga Kurse für Arbeitnehmer an? [0:11:44.8]

S2: Also ich habe mehrere Kurse, die wöchentlich stattfinden. (..) Also das ist dann pro Unternehmen meistens einmal die Woche. Und dann gibt es aber auch Achtsamkeitskurse, die ich punktuell anbiete, manchmal auch im Kontext von Gesundheitstagen im Unternehmen oder zu besonderen Anlässen zu gewissen Firmenfeiern, wenn Sie das irgendwie das Programm noch ein bisschen holistischer gestalten wollen, oder auch bei einem Unternehmen hatten wir jetzt auch monatliche Meditations Sessions. [0:12:21.2]

S1: Ach cool, und die wurden dann wie oft angeboten? [0:12:24.3]

S2: Das war einfach über. Also das machen wir jetzt schon seit zwei Jahren und es ist einmal im Monat einfach eine Meditation. [0:12:30.7]

S1: Ach cool, und wie lange geht die dann? [0:12:32.5]

S2: Das ist eine Stunde, da fängt man aber auch an mit Atemübungen, kleinen Stretchübungen und dann geht man erst in die Meditation. Also das richtige Sitzen und Meditieren ist dann wahrscheinlich nur so 20 bis 30 Minuten. (..) [0:12:46.9]

S1: Okay. Wie baust du sonst so allgemein so eine Yogastunde auf? Wie kann man sich das vorstellen? (...) [0:12:54.8]

S2: Also die Vinyasa Klassen, da starte ich immer erst mal mit einem Moment der Ruhe, mit dem Ankommen, Intention setzen, also sich daran zu erinnern, warum man jetzt gerade hier ist auf der Yogamatte. Und dann beginnt es eigentlich wie jede andere Yogaklasse mit einem Warm up. Dann eben baut sich die Sequenz immer weiter auf. Man kommt ein bisschen mehr ins Schwitzen. Es gibt vielleicht zwei, drei kleine, herausfordernde Übungen und dann gegen Ende gibt es einen Cooldown und am Ende, die Yogaklassen enden immer mit einer Schlussentspannung. Shavasana nennt man das auf Sanskrit und dann noch eben mit ein paar abschließenden Worten. Ich finde es auch immer

schön, den Yogagedanken von der Matte wegzubringen. Das heißt, Yoga ist eigentlich eine Lebensphilosophie. Das heißt, ich versuche dann immer etwas Inspirierendes mit reinzubringen, was die Mitarbeitenden oder die Arbeitnehmer quasi dann mitnehmen können in den Rest ihres Arbeitstages oder in die Arbeitswoche. [0:13:59.6]

S1: Voll schön. (...) Wie dient denn Business-Yoga? (...) [0:14:08.2]

S2: Genau. Es kann eben auf ganz vielen Ebenen dienen, also rein körperlich. Natürlich hat es viele viel Mehrwert. Man arbeitet eben natürlich mit Muskeln, man aber auch mit den Faszien. Also wir stretchen Muskulatur, aber auch kräftige Muskulatur. Es ist eigentlich eine ganz gute Balance zwischen Stretching und Kräftigung. Dann ist natürlich der Atem auch ein Rieseneffekt oder hat einen riesigen Impact. Auf rein körperlicher Ebene ist der Atem natürlich direkt verbunden mit dem Nervensystem und kann dadurch der Stressregulation oder zur Stressregulation beitragen. (..) Aber dann auch eben auf einer mentalen Ebene dient die Yogaeinheit auch einfach dem Stressabbau. Das heißt, man nimmt sich ganz bewusst diese kleine Zeitphase von 60 Minuten raus aus dem Arbeitsalltag, um bei sich anzukommen im Körper. Und das hilft eben auch, auf einer mentalen Ebene mehr im Moment zu sein, zentriert zu sein, fokussiert zu sein und auch eine Form von Selbstakzeptanz zu üben, liebevoll mit sich selbst zu sein, aber auch eben liebevoll und und verständnisvoll mit den anderen. Das heißt, ich glaube auch im größeren Kontext, also vom Individuum über das Individuum hinaus, hat Business-Yoga eben auch den Effekt, dass es der ganzen Teamstruktur hilft. Da wenn Menschen mehr bei sich sind und ruhiger in sich sind, können sie auch besser zuhören, um andere besser managen, klarer formulieren, was sie wirklich meinen. Während weil sie nicht so stark in der Emotion sind, sondern mehr einfach im präsenten Moment. Das heißt, das ist auch im größeren Kontext hat es einen Mehrwert. Plus wenn man einfach mit seinen Arbeitskollegen auf der Yogamatte ist, das kann auch lustig sein und es kann irgendwie verbindend sein mit den Kollegen. Das heißt, ich glaube, es hilft auch einfach dem Team Bonding sozusagen, dass man da einfach noch so eine neue Ebene hat, dass das zusammenkommen und dass man die Kollegen auch noch mal anders kennenlernt als nur am Laptop oder in den Meetingräumen. [0:16:31.8]

S1: Quasi erstmal ein anderes Setting, dann. [0:16:35.0]

S2: Ja, auf jeden Fall. [0:16:37.5]

S1: Wird es jetzt sehr viel so dienen Business-Yoga, so okay, Arbeitnehmer, Teamspirit. Siehst du dann auch irgendwo eine Parallele, dass Business-Yoga Unternehmen dient? (..) [0:16:52.5]

S2: 100 %. Also ich denke, jedes Unternehmen dient, dient es, wenn die Mitarbeitenden erstmal gesund sind, das heißt weniger vielleicht fehlen oder krank sind mental eben auch gesund und stark sind bei sich sind die. Es dient dem Unternehmen auch wenn die Teams gut miteinander umgehen können und da eben eine starke Stabilität und ein Zusammenhalt entsteht im Team. Das ist auch eine wichtige Konstante für das Unternehmen und Mitarbeiterloyalität. Aber natürlich trägt es auch der Produktivität bei, wenn wir üben, uns im eigenen Fokus üben, wenn wir uns unserer eigenen Präsenz üben. Und das wiederum hat natürlich auch einen riesigen Effekt auf die Produktivität des gesamten Unternehmens. [0:17:46.2]

S1: Vielen lieben Dank. Sehr wertvoller Einblick. Was hast du denn von Teilnehmern nach einem Business-Yoga Kurs? (4) [0:17:57.9]

S2: Auch das ist ganz individuell. Es gibt natürlich immer die, die schon ganz viel Yoga machen und viel meditieren, die dann zu den Klassen kommen und die finden es eh toll. Also da muss man auch nicht mehr viel Überzeugungsarbeit leisten. Und dann gibt es aber auch immer wieder die, die eben dadurch, dass das Angebot sehr niedrigschwellig ist, zum Ersten Mal das ausprobieren. Und das freut mich immer am meisten, wenn man irgendwie schafft, für Menschen einen Zugang herzustellen, da manchmal ist Yoga auch so ein bisschen schwer zugänglich sein kann. Und wenn man es direkt kostenlos irgendwie beim Arbeitgeber irgendwie angeboten bekommt, ist natürlich der Zugang sehr leicht und einfach. Von solchen Teilnehmern höre ich ganz oft wirklich sehr, sehr positives Feedback. Auch eine Form von Verwunderung, wie viel besser es denen geht oder was der Atem für einen Effekt auf ihr Wohlbefinden hat. Und ja, also das freut mich eigentlich immer am meisten. [0:18:59.3]

S1: Ist auch schön, wenn man selbst ein Feedback bekommt. [0:19:02.5]

S2: Ja, auf jeden Fall. Aber ich versuche es immer nicht so sehr auf mich zu beziehen, sondern tatsächlich ist es einfach die das Yoga, was funktioniert. Und wenn ich die Klasse unterrichte, dann teile ich einfach nur das Yoga. Aber im Endeffekt geht es dann nicht um mich, sondern dass Yoga funktioniert einfach. [0:19:20.9]

S1: Ja, und das ist doch die Hauptsache am Schluss. Wie kann denn Business-Yoga in Unternehmen integriert werden? Und glaubst du, dass du irgendwelche Aspekte gibt, die man berücksichtigen sollte? (..) [0:19:35.8]

S2: Also es gibt viele Formen, wie man Business-Yoga Ebene in Unternehmen integrieren kann. Das kann eine Form sein, dass man zum Beispiel einmal die Woche eben einen Meetingraum ein

bisschen freiräumt und ein paar Yogamatten kauft und dann da einfach einen festen Zeitslot zum Beispiel festlegt, zum Beispiel nach Arbeitsschluss 18:00 Uhr zum Beispiel. Das ist dann einmal in der Woche stattfindet. Wenn es schwierig ist mit den Räumlichkeiten, gibt es auch die Möglichkeit, das online anzubieten. Da haben wir auch einige Kunden, die eben das rein digital machen. Das heißt, die Lehrerin schaltet, macht dann eine Klasse über Zoom und die Mitarbeitenden können sich dann da reinschalten. Das ist dann so ein bisschen, sage ich mal, von den Räumlichkeiten, ein bisschen günstiger, als wenn man einfach gar keinen zusätzlichen Raum hat. Oder eben eine andere Variante ist, einfach Achtsamkeit und Yoga in die gesamte Philosophie vom Unternehmen mitzuintegrieren. Aber das bedarf ein bisschen wahrscheinlich mehr Auseinandersetzung mit dem Thema. Aber das kann man auch als Grundpfeiler für eine Unternehmensstruktur verwenden. Oder man integriert es zu besonderen Anlässen, zum Beispiel zu einer Firmenfeier. Könnte man den Kick-off machen mit einer gemeinsamen Meditation oder wenn man eine längere Konferenz hat, dass man Pausen einrichtet, wo man dann irgendwie kürzere Yogasessions anbietet. 20 Minuten kann man dann zum Beispiel aktive Pause nennen oder so. Also ich glaube, da gibt es ganz, ganz viele Möglichkeiten, da kann man auch kreativ werden. Ich aus meiner Erfahrung sind die Arbeitnehmer immer sehr dankbar für solche Angebote. [0:21:23.8]

S1: Total interessant. Du hast ja auch gesagt Yoga-Philosophie oder dass man auch die das in die Philosophie des Unternehmens integrieren könnte. Wie würde sowas dann ablaufen? Was verstehst du da genau darunter? (..) [0:21:37.5]

S2: Also ich verstehe darunter eine achtsame Unternehmensführung. Das bedeutet also, Achtsamkeit beruht eigentlich auf drei Säulen. Das heißt einmal präsent im Moment sein, liebevoll beziehungsweise ohne Wert, ohne Werten und mit einer Intention. Und wenn man diese drei Aspekte zusammenführt, das kann man eigentlich in alles integrieren, was man tut, das man halt. Also ich glaube Unternehmen sind stark immer an der Zukunft orientiert, weil wir immer natürlich Wachstum generieren wollen und Fortschritt und das ist auch gut so, das muss jetzt auch nicht geändert werden, aber wenn man einfach ein bisschen mehr in die Unternehmensphilosophie ein einfließen lässt, wie sich die Mitarbeitenden jetzt im aktuellen Moment fühlen und einfach diese größere Achtsamkeit und ein größeres Bewusstsein für das Wohlbefinden im Moment und gleichzeitig eben auch. (..) Das im achtsamen Umgang miteinander. Man kann zum Beispiel Workshops anbieten für alle Mitarbeitenden, die man achtsam kommuniziert, achtsam zuhört und spricht. Das ist dann zum Beispiel eine gewaltfreie Kommunikation, ist ein aufmerksames Zuhören. Und ich glaube, dass solche Grundpfeiler auch, die das Unternehmen als Ganzes stärken kann und das Unternehmen das Wohlbefinden für alle im Unternehmen stärken kann. [0:23:14.6]

S1: Wow, vielen Dank. (..) Dann kommen wir auch schon zur letzten Frage: Auf welchen Arbeitsebenen Arbeitsebenen kann Business-Yoga wirksam sein? (..) [0:23:27.7]

S2: Ich glaube, da hatten wir schon bei einer früheren Frage so ein bisschen zu gesprochen, richtig? So dieses auf einer individuellen Ebene Teamebene, aber auch Makroebene ist das, was du meinst? [0:23:39.7]

S1: Ja auch besonders auf die im Hinblick auf die Hierarchie Arbeitsebene. (6) [0:23:50.5]

S2: Also Hierarchie, Arbeitsebene. (..) Ja, also für mich. (..) Also was für mich da wichtig ist, ist eben diese gewaltfreie Kommunikation, Achtsamkeit miteinander, dass man aufeinander aufpasst und auch auf die psychische Gesundheit aufeinander aufpasst und da einfach achtsam miteinander umgeht. Und obwohl man natürlich in der Arbeitsteilung immer logischerweise Teamhierarchien hat, ist trotzdem egal, in welcher Ebene man man sich aufhält, dass man eben dieses achtsame Miteinander beibehält und eben dieses Hierarchiedenken oder Machtdenken so ein bisschen loslässt, sondern versucht eher kooperativ auf Augenhöhe Augenhöhe miteinander zu arbeiten. [0:24:45.4]

S1: Dankeschön. (..) Dann wärest du jetzt eigentlich von meinen Fragen? Ich beende das Interview immer ganz gerne mit, ob von dir oder von deiner Seite noch irgendwas gibt, was dir am Herzen liegt. Genau das ist aber eine offene Frage, die ich gerne noch zum Ende irgendwie hinstelle. (4) [0:25:06.0]

S2: Also ich glaube die einzige letzte Punkt ist so ein bisschen. Was ich jetzt selbst bemerkt habe, war, dass in den vergangenen Jahren, dass der Trend sehr stark war zu Richtung Business-Yoga und mehr Achtsamkeit im Unternehmen und dass jetzt mit der steigenden Rezession und was weiß ich für wirtschaftlichen Problemen dieser Trend wieder so ein bisschen zurückgegangen ist. Und ich glaube, dass es trotzdem wichtig ist und dass Unternehmen und vor allen Dingen auch die Geschäftsführung von Unternehmen ja einfach erkennen sollten, dass eben die psychische Gesundheit das Fundament von jeder Form von Produktivität ihres Unternehmens ist und dass ich deswegen auch die Investition lohnt in zum Beispiel Angebote wie Business-Yoga. [0:25:59.2]

S1: Mega. Vielen lieben Dank! Dann würde ich jetzt einmal die Aufzeichnung stoppen. [0:26:04.6]

Anhang G: Transkript Experteninterview 6

S1: So, liebe [S2], bist du mit der Aufzeichnung einverstanden? [0:00:06.1]

S2: Ja. [0:00:07.5]

S1: Dann vielen lieben Dank. Dann darfst du dich erstmal gerne vorstellen im Rahmen meines Experteninterviews, was du denn genau machst. [0:00:17.4]

S2: Ich bin [S2], ich bin [Alter], wohne in [Stadt], bin seit ein paar Jahren Yogalehrerin und mache das nebenberuflich. Also nicht hauptberuflich, auch gar nicht immer regelmäßig mal Kurse, mal Retreats. Und ansonsten bin ich noch Journalistin, Redakteurin, Marketingexpertin und Moderatorin. [0:00:44.4]

S1: Ja, das ist ja sehr vielseitig. [0:00:46.4]

S2: Auf jeden Fall viel zu viel. [0:00:49.2]

S1: Mega ist auf jeden Fall ein sehr abwechslungsreicher Tag und mir ist sonst noch wichtig zu erwähnen, dass es natürlich keine richtigen oder falschen Antworten gibt und es mir eigentlich wirklich nur darum geht, einen tieferen Einblick zu bekommen in das Themengebiet deine Erfahrungen und Perspektiven. Und demnach würde ich einfach gerne direkt starten mit der ersten Frage, was denn für dich Business-Yoga bedeutet? [0:01:15.3]

S2: Ja, ich finde die, die ersten Fragen finde ich sehr schwierig, weil ich ja kein, na weil es so viel um Definitionen geht und genau was bedeutet also das kann ja heißen, was es mir jetzt bedeutet, ob es mir wichtig ist oder was ich darunter verstehe. Also Business-Yoga ist Yoga am Arbeitsplatz für Mitarbeitende eines Unternehmens und ich denke, es ist. (..) Gut und wichtig. [0:01:49.7]

S1: Gut in welcher Hinsicht? (..) [0:01:52.9]

S2: Kommt glaube ich später noch, oder? Wie dient Business-Yoga? [0:01:58.8]

S1: Ja, also wenn es für dich einfach bedeutet, okay Yoga am Arbeitsplatz, dann können wir gerne auch zur nächsten Frage übergehen, wie du denn das Erleben vom Stress im Arbeitsalltag definierst? [0:02:10.6]

S2: Ja, genau, auch wieder so Definition. (..) Ist jetzt auch nicht die Frage, wie ich das erlebe, also wie ich das definiere. Ich würde sagen und vor allem auch das Erleben von Stress. Also genau. (5) Ich versuche ja, Fragen immer so zu beantworten, wie sie wirklich gestellt werden. Deswegen fällt mir das, wie schon gesagt, ein bisschen schwieriger bei den ersten vier Fragen. Wie definiere ich das Erleben von Stress im Arbeitsalltag? Ich würde sagen, das ist das Empfinden von Unruhe, von Überforderung, von Unausgeglichenheit zwischen Belastung und Entspannung. Und genau daraus resultiert dann wahrscheinlich eine innerliche Unruhe, die vielleicht gar nicht äußerlich sein müsste. (..) Und dadurch entstehen, denke ich auch Unproduktivität, weniger Konzentration, weniger Produktivität, weniger, ja weniger fokussiertes, konzentriertes, produktives Arbeiten, so würde ich sagen. Und stattdessen dann eben. (..) Innere Angespanntheit und Überforderung habe ich schon gesagt, genau. [0:03:40.3]

S1: Glaubst du da gibt es in der heutigen Arbeitswelt auch eine Veränderung diesbezüglich? [0:03:48.8]

S2: Nicht nur in der Arbeitswelt. Ich denke generell auf jeden Fall bekannte Themen wie Digitalisierung, Vernetzen, alles wird super schnell. (4) Und ja, ich denke schon, dass die Intensität immer größer wird und man immer mehrere Tasks immer schneller von überall aus machen muss und kann und. (..) dadurch auf jeden Fall weniger einfach an einer Aufgabe im Hier und Jetzt ist. Genau. (..) [0:04:34.1]

S1: Vielen lieben Dank für die Beantwortung. Jetzt geht es zur nächsten Definitionsfrage. Aber es sind ja nur zum Glück vier. [0:04:42.6]

S2: Genau. Genau. Kein Stress. [0:04:44.5]

S1: Wie würdest du das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Arbeitsumfeld beschreiben? [0:04:49.8]

S2: Ja. (7) Das würde ich beschreiben. mit solchen Wörtern wie. (...) gutes Arbeitsklima, offene Kommunikation, offene Kultur, flache Hierarchien, gute Work Life Balance. (..) Möglichkeit, auch seinen Arbeitsalltag persönlich und auch ein bisschen frei zu gestalten. (...) Vertrauen also auch vielleicht so was wie Vertrauenspersonen? offene Gespräche, (..) Feedbackkultur mit Kritikmöglichkeiten, mit Verbesserungsmöglichkeiten. All diese Dinge, die man, die man so kennt, die ja, die man auch versucht, vielleicht war es auch bestimmt positiv ist in der heutigen Arbeitswelt besser zu berücksichtigen und umzusetzen. Sowas war vielleicht vor 100 Jahren noch undenkbar und das sind bestimmt auch positive Veränderungen, die es jetzt gibt, gibt es ja auch viele Tools, die dazu beitragen sollen. (..) Und ich denke schon, dass das auch zum Wohlbefinden beiträgt und dass das dann

auch das Wohlbefinden ist. Genau, vielleicht war die Frage aber auch eher noch, wie man sich dann fühlt. Also genau dann durch diese ganzen positiven Aspekte, die man vielleicht integrieren kann, fühlt man sich dann auch bestimmt eben einfach ruhig und entspannt und produktiv und konzentriert zufrieden. Und ja. (...) [0:06:45.3]

S1: Ja, du hattest jetzt gerade noch gesagt mit den Tools. Mich würde jetzt noch interessieren, welche Tools du da genau meinst? [0:06:55.6]

S2: Ja, ganz viele von Business-Yoga über andere Team Events bis hin zu so kleinen, kleinen Hilfsmitteln wie eine virtuelle Kaffeepause, wenn man online arbeitet. Oder auch ein gemeinsames Mittagessen, das von der Organisation vielleicht auch bereitgestellt wird. Ein Obstkorb, ein Tischkicker, diese ganzen Dinge, die man halt heutzutage schon bestimmt fürs Mit, fürs Wohlbefinden der Mitarbeiter irgendwie integriert. [0:07:32.9]

S1: Ja vielen Dank, auf jeden Fall ein sehr wertvoller Einblick. Was verstehst du denn unter psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz? [0:07:42.6]

S2: Ja, so ein bisschen wie die Frage davor. Also was ich gerade schon erwähnt habe, wie man sich dann halt fühlt. Ausgeglichen, zufrieden, produktiv, produktiv, konzentriert. Eben nicht überlastet, eben nicht überfordert. Vielleicht auch, dass man einfach ganz klar seine Aufgaben kennt, seine Grenzen kennt, seinen Aufgabenbereich kennt, wo auch die eigenen Verantwortungen liegen und wo nicht. So ein bisschen Abgrenzung, glaube ich, fehlt bei vielen. Und ja auch einfach Kapazitäten nicht überlasten, nicht überreizen spielt da ja auch mit rein. (...) Nicht krass viele Überstunden schieben beziehungsweise auch wissen, wenn mal eine stressige Periode kommt, wann das dann auch wieder vorbei ist und ansonsten eben auch flache Hierarchien, die dann einfach ein gutes Gefühl ermöglichen. Gute, gutes Verhältnis mit den Kollegen und Vertrauen, vertrauliche Atmosphäre, ohne dass man irgendwie denken muss. Ja, was man macht, was man macht was falsch oder man kann irgendwas nicht ansprechen. Ja, ich denke, da gibt es 1000 Sachen. [0:09:09.5]

S1: Eine sehr, sehr lange Liste. Genau. [0:09:11.8]

S2: Also ich könnte auch noch 1000 sagen. Auch die Möglichkeit, sich mal zu bewegen. Die Möglichkeit, Pausen zu machen, wenn man sie braucht. Die Möglichkeit, gesund zu essen in den Mittagspausen. Die Möglichkeit, vielleicht auch die Arbeitszeiten flexibel zu legen, mit privatem Leben gut zu vereinbaren, also Work Life Balance. Auch noch mal hier Großes. Große Überschrift. Und genau. Genau. [0:09:42.2]

S1: Vielen lieben Dank. Hast du Definitionsfragen geschafft. Welche Art von Yoga bietest du denn in Unternehmen an? [0:09:52.5]

S2: Ich biete Hatha Yoga aber immer individuell auf den Kunden und auf das Unternehmen zurechtgeschnitten an. [0:10:01.4]

S1: Ah okay, was sind dann die Gründe genau diese Stilrichtung in Unternehmen anzubieten? [0:10:07.6]

S2: Hatha Yoga ist ja nur der Überbegriff für alle Yogaformen, die Asanas und vielleicht noch Aspekte von Pranayama und Meditation beinhalten also Hatha Yoga ist ja alles. [0:10:23.9]

S1: Alles. Was fällt denn? Alles? (..) Was fällt denn unter alles? [0:10:31.3]

S2: Also alle Yogarichtungen, die du jetzt in irgendwelchen Yogastudios angeboten bekommst, die sich nicht auf den reinen philosophischen Aspekt beziehen, sondern eben auch auf den körperbetonten Aspekt beziehen, sind alle Hatha Yoga. [0:10:12.4]

S1: Ah okay interessant. (...) [0:10:15.2]

S2: Das wäre jetzt die Yoga-Philosophie. [0:10:53.4]

S1: Die Philosophie. Ja, auch ein sehr spannendes Thema. [0:10:58.5]

S2: Die Yogatheorie, was man halt so in der Ausbildung lernt. (..) [0:11:03.9]

S1: Und in welchen Abstand bietest du Business-Yoga Kurse für Arbeitnehmer an oder auch für Unternehmen? [0:11:11.1]

S2: Wie gesagt, ich biete mache gar nichts, jetzt regelmäßig. Ich habe schon sowohl einzelne Kurse bei zum Beispiel Was war das? Jahresrückblick einer großen Firma habe ich schon was angeboten, ebenso wie wöchentliche Onlinestunden ebenso wie Präsenzstunden in einem Unternehmen, die aber nur einmal im Monat stattgefunden haben. Und da richte ich mich immer total nach den Vorstellungen der Kunden und Kundinnen. (..) [0:11:45.6]

S1: Okay, und wie dient dann Business-Yoga den Arbeitnehmern? [0:11:51.3]

S2: Ja, das ist jetzt die Frage schon so danach, ob es einem gut tut oder hast du das gemeint mit wie dient? [0:11:59.8]

S1: Dient, also nicht, dass ich direkt eine Suggestion da hintersetze, ob es gut tut, sondern einfach nur gibt es da Auswirkungen, die du sagst okay, das ist für dich deiner Meinung nach die Auswirkung? [0:12:11.6]

S2: (7) Was sind die Auswirkungen? Ja, ich denke auf jeden Fall, dass die Auswirkungen (..) positiv sind, wenn man sich drauf einlässt. Wenn man auch solche Angebote wahrnehmen möchte. Wenn das auch von der Firma auch wirklich, aber sinnvoll angeboten wird. Also ich denke. (..) Da ist gar nicht nur die Frage danach, ob Yoga irgendwie positiv dient oder nicht, sondern wie das Unternehmen das wirklich auch umsetzt. (...) Oft wird das Ganze nämlich auch viel zu wenig wahrgenommen. Oder man versteht vielleicht auch gar nicht, was das jetzt wirklich bringen soll. Oder die Zeiten sind schlecht gelegt, oder. Genau, es wird schlecht kommuniziert. Und natürlich bringt ein 30-minütiger Yoga in Anführungszeichen Termin viel weniger oder dient ganz anders als wöchentliche Präsenzveranstaltungen. Und deswegen kann ich allgemein sagen, dass es mit Sicherheit. (..) total viel bringen kann, aber immer darauf ankommt, in welchem Umfang, wie man das wahrnimmt, wie man sich darauf einlässt und wie es auch im jeweiligen Unternehmen dann gestaltet wird. (..) [0:13:38.1]

S1: So, oder warum führenden Unternehmen das dann für sich ein, dass sie sagen okay, du hast ja gesagt, Unternehmen führen das ein, aber manchmal kann es zu Kommunikationsproblemen etc. kommen. Aber mit welcher Intention hast du die Erfahrung gemacht, dass die Unternehmen das Einführen? [0:13:53.9]

S2: Das kann ich dir so gar nicht beantworten, Warum Unternehmen das Einführen und wie schon gesagt, es gibt immer unterschiedliche Modelle, also bei manchen ist es ein einmaliger Termin, bei anderen ist es, weil sie irgendwelche Budgets für Sportangebote ausgeben müssen, noch. Und bei anderen wiederum ist es vielleicht eine Einstellung, dass sie sagen wir wollen einmal in der Woche wirklich regelmäßig Yogastunden einführen, weil wir davon überzeugt sind. Also ich glaube, da gibt es ganz unterschiedliche Beweggründe. [0:14:27.1]

S1: Das ist das Spannende so vielseitig. [0:14:29.7]

S2: Ja voll total. [0:14:32.0]

S1: Hörst du denn von Teilnehmern nach dem Business-Yogakurs oder was hörst du von Teilnehmern nach dem Business-Yogakursen? [0:14:40.7]

S2: Ich würde sagen viel zu wenig. Es ist nicht immer Raum für einen Austausch als auf jeden Fall anders als in privaten Yogastunden oder deutlich anders zu einem Yoga Retreat zum Beispiel, das ja sehr intensiv ist, wo man sich auch wirklich austauscht, und Feedback gewünscht ist. Und deswegen genau. (..) Ja, bei einer großen Business Präsenzveranstaltung, wo es dann danach direkt zum nächsten Programmpunkt geht oder zum Mittagessen, fällt das leider ebenso schnell mal unter den Tisch wie bei einer Onlinesitzung, wo dann danach sich alle sofort wieder ausloggen und weiterarbeiten. Und ansonsten, wenn doch mal die Möglichkeit besteht und man Präsenzunterricht geben kann und vielleicht danach auch noch Zeit für kurzes Feedback ist, hört man natürlich immer. Ja, aber die typischen Aussagen, die halt einfach nach der Yogastunde kommen, dass man sich besser fühlt, entspannter fühlt, direkt (.) der Körper sich besser fühlt, wohlfühlt, Verspannungen gelöst sind, der Atem besser fließt ja. [0:15:51.2]

S1: Mega, sogar mit direkten Beispielen. [0:15:54.2]

S2: Ja klar. (...) [0:15:58.1]

S1: Wie kann Business-Yoga denn in Unternehmen integriert werden? (..) [0:16:03.4]

S2: Ja, das auf jeden Fall jetzt hier die wichtige Frage. Und genau. Also Business-Yoga ist nicht gleich Business-Yoga, nur weil man sagt, man macht jetzt mal eine Yogastunde oder bietet sowas irgendwie halbscharig an, ohne dass die Mitarbeitenden wirklich auch vielleicht zu der Zeit wirklich frei haben, motiviert werden, das wirklich gut reinpasst. Also da denke ich, muss das Unternehmen mehr tun als nur Business-Yoga sich mal zu überlegen, sondern wirklich um das auch passend zu integrieren, vielleicht auch Equipment oder vor allem halt auch einen passenden Raum oder so was zur Verfügung zu stellen. Ich habe nämlich schon ganz oft erlebt, genau dass man einfach gebucht wird und es eigentlich gar keine Räumlichkeiten dafür gibt, gar kein Equipment, die Leute da in Hemd und Krawatte an ihrem Schreibtisch sitzen und dann soll man Yoga anbieten. Und natürlich kann man sich dann mal strecken und den Kopf rollen und vielleicht mal aufstehen, aber das ist das ist einfach noch kein Setting, um wirklich Yoga anzubieten. Yoga ist ja auch viel mehr als eigentlich nur Asanas und um da wirklich ja ein Yogaerlebnis entstehen zu lassen, braucht es glaube ich, schon ein bisschen mehr und auch das Verständnis dafür. Und das fehlt bestimmt auch noch. Auch wenn natürlich der Ansatz gut ist und sich auch viele schon mal dafür interessieren. Das ist auf jeden Fall mal der erste Schritt. Aber natürlich auch noch nicht genug, würde ich sagen. Also es ist ja immer noch auch eine Seltenheit, dass jetzt Business-Yoga im Unternehmen angeboten wird. Selbst nur bei so einem einmaligen Termin und ich würde schon sagen, ja da könnten schon sehr viele Unternehmen noch viel mehr machen. [0:17:52.8]

S1: Ja, da hast du recht. (4) Genau dann kommen wir eigentlich auch schon zu meiner letzten Frage, so schnell geht es. (..) Auf welchen Arbeitsebenen kann denn Business-Yoga wirksam sein? [0:18:13.4]

S2: Ja, finde ich, ist auch so die beste Frage oder die spannendste Frage noch. (..) Weil es jetzt wirklich einfach weggeht von dem, was ist oder oder wie definiert man was, sondern was ist so möglich? Und ich denke eben schon, dass Business-Yoga auf sehr vielen Arbeitsebenen wirksam sein kann, wenn es richtig integriert ist. Habe ich ja schon auch gesagt, wenn der richtige Raum dafür geschaffen wird und die Mitarbeitenden das auch wirklich wahrnehmen und auch nicht nur irgendwie einmal, sondern das so ein bisschen zur vielleicht auch Regelmäßigkeit wird, denke ich schon, dass man von den klassischen Aspekten von Yoga dann stark profitieren kann, dass es zur körperlich, also zum körperlichen Wohlbefinden ganz deutlich beitragen kann. Das höre ich natürlich nicht nur von Business-Yoga Kunden, sondern generell und habe ich auch selbst erlebt und kann ich auf jeden Fall vertreten die Meinung, dass es sich körperlich extrem positiv auswirken kann, Verspannungen lösen kann, Blockaden lösen kann, einfach auch bis hin zu Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, sich überall eine Verbesserung ausbreiten kann. Natürlich wie gesagt, nur wenn es regelmäßig stattfindet. Und ich denke eben auch, dass es sich psychisch positiv auswirken kann, weil wenn man sich auch hier wieder wirklich Zeit dafür nimmt und das Ganze nicht irgendwie 20 Minuten, sondern wenn man auch Aspekte wie Pranayama oder Meditation mit einfließen lassen kann und den Teilnehmenden vielleicht sogar Tipps und Übungen für den Alltag geben kann. Ja, dann hat das Ganze schon fast eine therapeutische Wirkung. Und die Leute denken dann tatsächlich in stressigen Situationen auch mal, wenn es sich, wenn es sich routiniert auch mal an die Atemübungen und daran, wie die Yogapraktiken dabei helfen können, den Stress jetzt vielleicht eben nicht groß werden zu lassen, durchzuatmen, sich zu entspannen, sich eine Pause zu gönnen. Ja, da einfach auf die Psyche zu achten und ich denke schon, dass es also in all diesen Bereichen. (..) Ja positive Auswirkungen haben kann und dann letztendlich auf welchen Arbeitsebenen ja auch wieder so ein bisschen kann man jetzt auch wieder weiterinterpretieren. Es kann dann natürlich auch alles sich auswirken auf die Stimmung unter den Kollegen, auf die Produktivität auf, wahrscheinlich auch auf die Führungsebene, dass die besser mit den Mitarbeitenden kannst. Es ist ja auch oft ein Team Event, wo auch die Beziehungen untereinander gestärkt werden. Und genau die Motivation, das Commitment zum eigenen Unternehmen. Genau denke ich schon, dass auch all diese Unternehmensebenen oder Arbeitsebenen dann wirklich davon profitieren können. [0:21:28.2]

S1: Vielen lieben Danke, ich hätte dazu noch eine Rückfrage. Und zwar würde mich interessieren, du meinstest regelmäßig. Was verstehst du denn genau unter regelmäßig? (..) [0:21:41.3]

S2: Ja, das ist eine gute Frage, weil Yoga also eine Regelmäßigkeit hat man natürlich auch schon, wenn man einmal im Monat jeden ersten Tag im Monat irgendwas macht und das ist bestimmt besser als gar nichts. Für manche bedeutet regelmäßig Yoga praktizieren, jeden Tag die Matte auszurollen und von daher würde ich eben nur versuchen, eine passende Regelmäßigkeit zu integrieren. Je mehr, desto besser. Und genau man kann das, glaube ich jetzt nicht pauschalisieren. Klar kann man sowas sagen wie einmal in der Woche wäre schon gut. Das ganze zweimal in der Woche anzubieten wäre natürlich noch besser oder auch schon viel. Aber man kann es ja selbst, also wenn man sich jetzt vornimmt, irgendwas in den Alltag zu integrieren, sei es jetzt auch Sport oder was an der Ernährung zu ändern, reicht es nicht, wenn ich das dann einmal am Montag umsetze und die restlichen Tage sechs Tage in der Woche nicht dran denke. Noch weniger, wenn ich es an einem Tag im Monat umsetze oder berücksichtige. Und auf der anderen Seite ist es natürlich auch extrem schwierig, oder ich würde sagen fast unmöglich sowas öfter zu realisieren. Jeden Tag oder so, deswegen genau kann ich jetzt keine feste Zahl nennen, aber würde schon sagen als Anhaltspunkt einmal die Woche wäre schon gut. (..) [0:23:10.7]

S1: Vielen lieben Dank. Und du hattest noch erwähnt Thema Dauer. (...) In welcher Hinsicht? Dauer? Dauer von den Stunden? Oder was ist da für dich die Definition von Dauer? (4) [0:23:31.7]

S2: Auch hier lieber halt individuell anpassen, wenn man halt sagt, das ist einfach unmöglich, jetzt eineinhalb Stunden in der Mittagspause zu machen, dann ist auch schon eine Dreiviertelstunde gut. Aber ja, man weiß auch, dass Yoga nichts ist, was man jetzt irgendwie zehn Minuten wie kleines Bauchworkout mal zwischendrin macht. Und ich denke schon, auch hier als Richtlinie, dass so eine Stunde ungefähr schon mindestens drin sein sollte, um wirklich von den Aspekten zu profitieren, um wirklich auch eine Schlussentspannung zu ermöglichen und vielleicht auch Zeit zum Atmen zu lassen. Und nicht nur, weil man jetzt weiß, man hat 30 Minuten sofort zack, rein in die Asanas, in die Übungen und zack, damit aufhören, damit man sein Programm durchgezogen hat. Wenn man nämlich mal so jeden Körperbereich bewegen will, dann ist eine halbe Stunde auch schon sehr, sehr knapp bemessen. Genau das heißt, auch hier gibt es kein richtig und kein falsch. Aber eine halbe, dreiviertel Stunde bewegen und dann trotzdem noch 15 20 Minuten Zeit für Entspannungen und Atemtechniken sind meiner Meinung nach schon so das Mindestmaß, um da wirklich einen Effekt zu spüren. Aber wenn jetzt jemand sagt, wir haben nur eine halbe Stunde Zeit, würde ich es trotzdem machen und trotzdem immer sagen besser als gar nichts. [0:24:57.1]

S1: Super. Vielen lieben Dank dir. Ist das nicht irgendwie eine zukünftige Entwicklung oder was wäre für dich da wünschenswert für die Zukunft? (...) [0:25:09.4]

S2: Für was? [0:25:11.2]

S1: Business-Yoga? [0:25:13.2]

S2: Für das Business-Yoga? Was? Was ich mir schon. Also, die Frage ist etwas zu offen. [0:25:21.5]

S1: Ob du jetzt sagst, für dich wäre es wünschenswert, dass Business-Yoga noch mehr in die Unternehmen gerät. Ob man sagt, okay, es würde zukünftig noch mehr vielen Arbeitnehmern Unternehmen helfen? Also einfach so was für dich, für die zukünftige Entwicklung einfach wünschenswert wäre. (..) [0:25:39.4]

S2: Ja, also das hat jetzt dann erstmal nichts mit mir zu tun. Was ich gerne machen würde, sondern generell hoffe ich schon, dass generell Work Life Balance Bewegung am Arbeitsplatz und dazu zählt bestimmt auch Business-Yoga, das die Aspekte und die positiven Aspekte davon erkannt werden. Und mir ist das eigentlich relativ egal, ob das die Unternehmen anbieten oder nicht. Ich wünsche mir einfach für jeden, dass er sich um seinen Körper kümmert, ob am Arbeitsplatz oder persönlich. Ist ja auch immer ja. Will ja auch gar nicht jeder. Also auch wenn das im Unternehmen angeboten wird, ich glaube, da muss man auch erstmal für sich selbst gucken, weil Yoga kann jeder in seinen Alltag integrieren. Business-Yoga ist bestimmt einfach ein top Anreiz, dass man das auch vom Unternehmen dann schon geboten bekommt. Aber sonst muss glaube ich jeder einfach versuchen, da an seiner Work Life Balance zu arbeiten und falls das Angebot besteht, dann auf jeden Fall auch wahrzunehmen. (..) [0:26:52.5]

S1: Gut, dann gibt es dann von deiner noch, von deiner Seite noch irgendwas, was dir am Herzen liegt, was du noch sagen möchtest? Das habe ich ja sehr viele Fragen gehabt. [0:27:01.8]

S2: Ja, total. War doch super. (..) Ich habe das schnell beantwortet, glaube ich. Habe mir auch Mühe gegeben. Du hast jetzt trotzdem eine halbe Stunde zum Auswerten. Das wird extrem anspruchsvoll. (..) Nee, ich habe dazu zum Professionellen keine Fragen mehr. Ups, jetzt habe ich gerade mein unterschriebenes Dings an dich geschickt. (..) Ich bin gespannt auf deine Arbeit, würde mir die dann auch gerne am Schluss anschauen durchlesen. [0:27:30.5]

S1: Selbstverständlich schicke ich dir gerne. [0:27:33.2]

S2: Sehr, sehr gerne. Ich würde mich freuen, wenn es keine reinen Standard Ergebnisse sind. Von wegen ja, Business-Yoga ist gut für jeden und sollte mehr integriert werden, sondern vielleicht auch habe ich dir schon gesagt, dass ich vielleicht auch so ein bisschen einfach versucht, noch ein bisschen weiterzugehen und zu sagen ja, letztendlich kommt es darauf an, wie es angeboten wird und ja, einfach nur ja ist nicht. Also ja, es kommt einfach auf viele Faktoren drauf an, auch auf wie

nehmen die Leute das an, wie stellt man sich darauf ein. Weil ich schon halt die Erfahrung gemacht habe, dass nur ein Hey, bei uns im Unternehmen gibt es Business-Yoga. Ja okay, aber dann gehen halt auch nur die drei Mädels hin, die sowieso schon jede Woche zweimal ins Yogastudio gehen. (4) Das ist schön, aber das verändert jetzt weder deren Leben noch das Leben der Anderen. Weißt du, wie ich meine? Weil die machen sowieso ihr Yoga und Pilates und Sport und atmen und alles. Und die anderen erreicht man sowieso gar nicht damit. Und deswegen ja würde ich mir wünschen, dass es auch so ein bisschen vielleicht kritisch betrachtet wird. (..) [0:28:47.3]

S1: Und. (..) Ich gebe mein Bestes. [0:28:51.9]

S2: Ja, das fände ich halt sehr spannend und ich denke, die positiven Aspekte von Yoga, die sind unumstritten. Also das ist das ist einfach total klar, dass Yoga an sich, wie jede Bewegung und wie jede Art der mentalen Gesundheit auf sich schauen, dass das einfach total gut und wichtig ist. Ja. [0:29:16.6]

S1: Ja, dann wirklich nochmal herzlichen Dank für deine Unterstützung. [0:29:20.8]

S2: Ja, vielen Dank, dass ich mitmachen darf. [0:29:22.8]

S1: Ja, vielen lieben Dank. Ich werde mich jetzt dann natürlich an die Aufbereitung der Ergebnisse machen. Und ja, genau, die Datenschutzerklärung die schickst du mir ja unterschrieben zurück und. [0:29:34.2]

S2: Habe ich gerade gemacht. Genau. [0:29:37.0]

S1: Ja. [0:29:38.0]

S2: Ja, ich habe das tatsächlich heute ist doch ein bisschen stressiger Tag. Ich habe das tatsächlich auch so ein bisschen geplant, dass wir das bis zwölf machen und vielleicht können wir privat über Indien Themen usw. auch einfach noch mal in Instagram schreiben. [0:29:49.2]

S1: Und ich würde jetzt nur kurz die Aufzeichnung einmal anhalten. [0:29:52.9]

S2: Genau wollte ich gerade sagen. [0:29:53.8]

Anhang H: Kommunikation mit den Experten

Anschreiben – wenn telefonisch nicht erreicht:

Liebe (Name),

mein Name ist Alicia und ich studiere BWL an der IU Internationale Hochschule in München. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit befasse ich mich mit dem spannenden Thema: „Der Einfluss von Business-Yoga auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.“

Als ausgebildete Yoga-Lehrerin liegt mir dieses Thema besonders am Herzen, da ich selbst die positiven Effekte von Achtsamkeit und Yoga erleben darf. Um fundierte und praxisnahe Einblicke zu gewinnen, möchte ich Experten wie dich einbinden. Deine Expertise wird nicht nur meine Bachelorarbeit bereichern, sondern könnte auch andere inspirieren, deine Ansätze und Erkenntnisse umzusetzen.

Rahmenbedingungen:

Dauer des Interviews: ca. 30 Minuten

Format: Online via Zoom

Ich würde mich sehr freuen, wenn du bereit wärst, die Perspektiven und Erfahrungen zu teilen. Bitte lasse mich gerne wissen, welche Termine für dich in den nächsten 2 Wochen passen würden.

Mit herzlichen Grüßen

Alicia Heine

E-Mail-Erinnerung inkl. Fragen:

Liebe (Name),

ich hoffe, es geht dir gut. Ich wollte mich noch einmal bei dir melden, um dich an unser bevorstehendes Interview am (Datum) um (Uhrzeit) zu erinnern. Ich freue mich sehr auf unser Gespräch und darauf, von deinen Erfahrungen und Einsichten zu hören.

Um dir die Vorbereitung zu erleichtern, habe ich die geplanten Fragen bereits vorab zusammengestellt. Diese findest du im Folgenden:

Frage 1: Was bedeutet für dich Business-Yoga?

Frage 2: Wie definierst du das Erleben von Stress im Arbeitsalltag?

Frage 3: Wie würdest du das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Arbeitsumfeld beschreiben?

Frage 4: Was verstehst du unter psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz?

Frage 5: Welche Art von Yoga bietest du in Unternehmen an?

Frage 6: In welchem Abstand bietest du Business-Yoga-Kurse für Arbeitnehmer an?

Frage 7: Wie dient Business-Yoga?

Frage 8: Was hörst du von Teilnehmern nach einem Business-Yoga Kurs?

Frage 9: Wie kann Business-Yoga in Unternehmen integriert werden, und welche Aspekte sind dabei zu berücksichtigen?

Frage 10: Auf welchen Arbeitsebenen kann Business-Yoga wirksam sein?

Wenn du im Vorfeld noch Fragen oder Anmerkungen hast, lasse es mich gerne wissen. Ich möchte sicherstellen, dass das Interview für dich so angenehm wie möglich ist.

Ich freue mich auf unser Gespräch und danke nochmals für deine Expertise.

Liebe Grüße,

Alicia

Anhang I: Übersicht der Experten

Name	Tätigkeitsschwerpunkte	Ausbildung	Status	Berufserfahrung in Jahren
Experte 1	Business-Yoga; Personal Training; Thai-Yoga-Massage; Emotions-Coach	500h Hatha-Yoga; Thai-Yoga-Massage	Selbstständig	11
Experte 2	Advanced Yoga; Entspannung; Einzelunterricht; Pranayama; Business-Yoga	200h Multi-Style; 300h Advanced-Yoga ;70h Pranayama; div. weitere Fortbildungen	Selbstständig ink. eigenem Yoga-Studio	11
Experte 3	Yoga für Firmen; Yogatherapie; Yoga Personal Training; Retreats	500h Hatha & Vinyasa Yoga Ausbildung; div. weitere Fortbildungen	Selbstständig	4
Experte 4	Yoga für Berufstätige; Stressprävention; Gesundheitsförderung; Yin-Yoga	300h+ (Vinyasa, Yin Yoga, Rücken-Yoga, Sound Energy Training); div. weitere Fortbildungen	Selbstständig	3
Experte 5	Vinyasa; Power Yoga; Ayurveda; TCM; Unternehmensyoga; Retreats	200h Multi-Style - Yoga Ausbildung; 300h Ayurveda & TCM; 300h One Movement Yoga; div. weitere Fortbildungen	Selbstständig ink. eigenem Yoga-Studio	8
Experte 6	Private Yogastunden; Retreats; Business-Yoga	200 h Multi-Style Ausbildung in Hatha-, Ashtanga- und Vinyasa-Yoga sowie in Yoga Nidra.	Selbstständig	5

Tab.1: Übersicht der Experten. Quelle: Eigene Darstellung

Anhang J: Übersicht über die Expertenakquise

Übersicht Expertenakquise

Kategorie	Anzahl
Angefragte Experten	30
Zusagen	8
Absagen	6
Ohne Rückmeldung/Offen	16

Anzahl durchgeführte Interviews: 6

Verteilung nach Orten:

Ort	Anzahl angefragter Experten
Hamburg	9
Berlin	7
München	4
Bremen	2
Saarbrücken	1
Düsseldorf	1
Ohlstedt	1
Schwalmtal	1
Gräfelfing b. München	1
Augsburg	1
Frankfurt	1
Sulzbach-Rosenberg	1

Anhang K: Codeübersicht

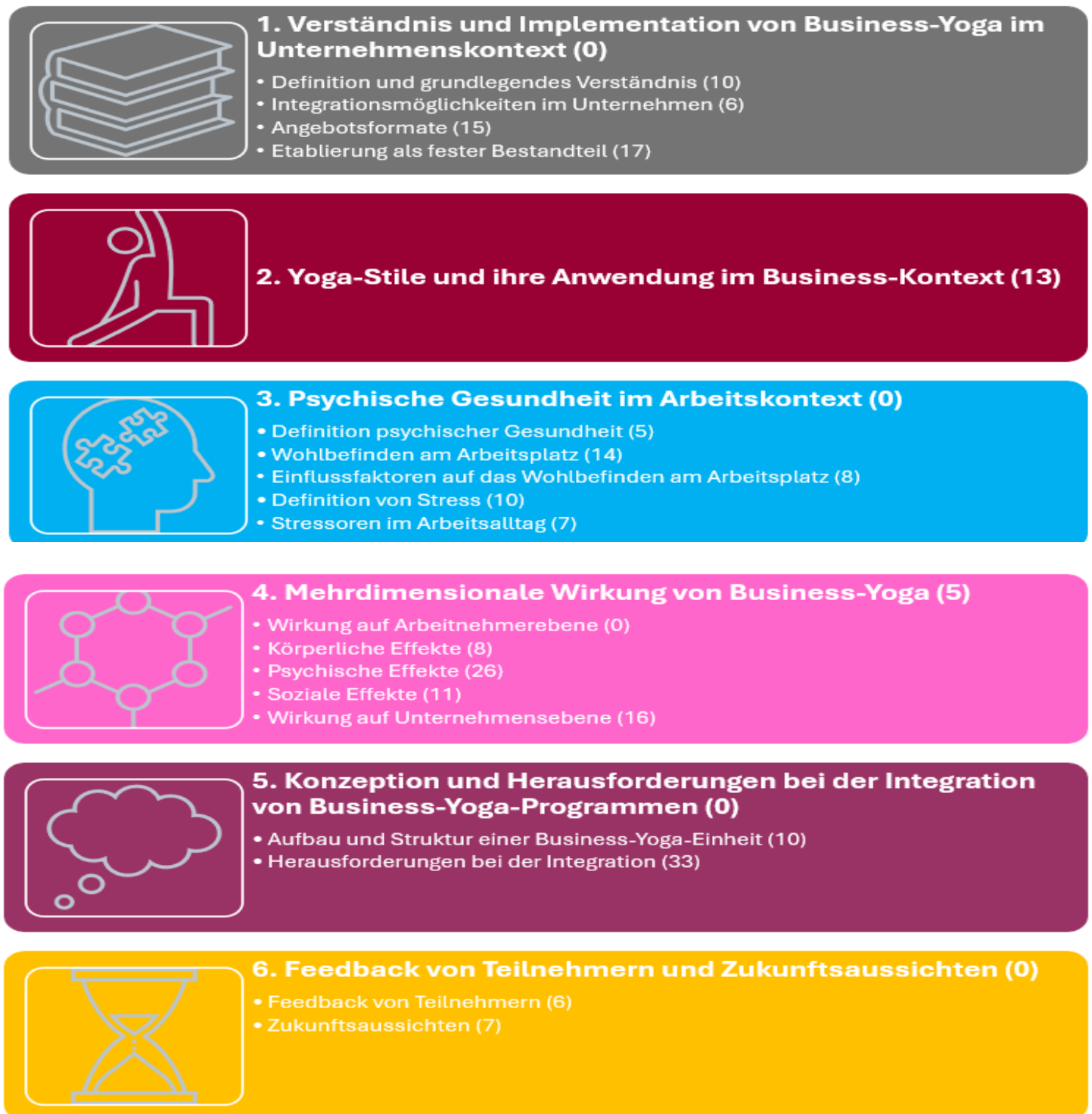


Abb. 5: Codeübersicht. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews.

Anhang L: Codierregeln und Codesystem

	Kategorienbezeichnung	Definition	Ankerbeispiele	Codierregel
1. Verständnis und Implementation von Business-Yoga im Unternehmenskontext				
	Definition und grundlegendes Verständnis	Umfasst alle Aussagen, die erklären, was Business-Yoga ist, welche Elemente es beinhaltet und wie es im Arbeitskontext verstanden wird.	1. "Für mich bedeutet Business-Yoga die positiven Aspekte und vor allem auch die Kraft des Yoga, denn das ist so eine alte Tradition. Ja, in diese moderne Welt und vor allem in die moderne Arbeitswelt zu bringen. Denn es ist ja so Yoga ist ja mehr, als nur ein paar Dehnübungen zu machen, denn es geht darum, ein ganzheitliches Wohlbefinden dann auch dadurch am Arbeitsplatz fördern zu können." – Experte 1 2. : "Ja, Business-Yoga bedeutet für mich, dass Mitarbeitende in Firmen die Gelegenheit kriegen bekommen, während ihrer Arbeitszeit oder direkt im Anschluss danach	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie grundlegende Beschreibungen oder Erklärungen zum Konzept Business-Yoga enthalten, inklusive der traditionellen Hintergründe.

			Yoga zu praktizieren." – Experte 3	
	Integrationsmöglichkeiten im Unternehmen	Bezieht sich auf Methoden, Strategien und Maßnahmen, wie Business-Yoga in die Unternehmensstruktur eingegliedert werden kann, inklusive Förderungsmöglichkeiten.	1. "Oder eben eine andere Variante ist, einfach Achtsamkeit und Yoga in die gesamte Philosophie des Unternehmens mitzuintegrieren. Aber das bedarf ein bisschen wahrscheinlich mehr Auseinandersetzung mit dem Thema. Aber das kann man auch als Grundpfeiler für eine Unternehmensstruktur verwenden."- Experte 5 2. "Also es ist ja auch so, dass Business ja staatlich gefördert wird wird. Und Unternehmen wissen das vielleicht auch gar nicht, dass der Staat tatsächlich betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt. Und da kann man sich auf jeden Fall oder sollte man sich auch über Förderungsmöglichkeiten informieren, um das	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie konkrete Vorgehensweisen, Strategien oder Empfehlungen zur Integration von Yoga in Unternehmensprozesse, -strukturen oder -philosophie beschreiben, oder wenn sie Informationen zu Förderungsmöglichkeiten enthalten.

			auch nutzen zu können? Und ja, um vielleicht auch Business-Yoga wirklich als einen ganz festen Bestandteil zu etablieren, weil es halt einfach langfristig gesehen ganz, ganz viele Vorteile hat." - Experte 1	
	Angebotsformate	Beschreibt verschiedene Formen und Formate, in denen Business-Yoga angeboten werden kann, wie Präsenzunterricht, Online-Kurse oder Workshops.	1. "Aber klassischerweise sehe ich halt eher, dass es eben vor Ort stattfindet. Oder auch die Option mit dem Online, dass man das online anbietet. Genau. Und da eben schaut, wie passt es in den Arbeitsalltag oder wie passt es auch zum Unternehmen"- Experte 2 2. "Wenn es schwierig ist mit den Räumlichkeiten, gibt es auch die Möglichkeit, das online anzubieten. Da haben wir auch einige Kunden, die eben das rein digital machen. Das heißt, die Lehrerin schaltet, macht dann eine	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie spezifische Formate, Durchführungsarten oder organisatorische Aspekte von Business-Yoga-Angeboten beschreiben, inklusive räumlicher oder inhaltlicher Gestaltungsmöglichkeiten.

			Klasse über Zoom und die Mitarbeitenden können sich dann da reinschalten" - Experte 5 3. Zusätzlich können ganztägige oder halbtägige Workshops angeboten werden, die tiefere Einblicke in die Yogaphilosophie ermöglichen: "Oder aber auch das quasi ganzen Tages oder halbtags Workshops im Rahmen der Arbeitszeit abgehalten werden, wo die Teilnehmerinnen dann natürlich nicht nur irgendwie vier oder acht Stunden am Tag komplett Asanas machen, sondern auch noch viel mehr über den Hintergrund vermittelt bekommen" – Experte 3	
	Etablierung als fester Bestandteil	Umfasst Aspekte zur regelmäßigen Integration von Yoga ins Arbeitsumfeld,	1. "Ich finde jeden Tag würde auch Sinn machen. Aber einmal die Woche ist so regulär eigentlich	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie Aussagen über Regelmäßigkeit, Zeitrahmen,

		inklusive Häufigkeit, Dauer und langfristiger Implementation	das Ding.“- Experte 3 2. "Aber eine halbe, dreiviertel Stunde bewegen und dann trotzdem noch 15-20 Minuten Zeit für Entspannungen und Atemtechniken sind meiner Meinung nach schon so das Mindestmaß, um da wirklich einen Effekt zu spüren."- Experte 6	optimale Dauer oder Maßnahmen zur langfristigen Verankerung von Yoga-Angeboten im Unternehmensalltag enthalten.
2. Yoga-Stile und ihre Anwendung im Business-Kontext		Umfasst die verschiedenen Yoga-Stile und -Praktiken, die im beruflichen Umfeld besonders geeignet sind, mit ihren jeweiligen Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten.	1. "Hatha ist ja dieses eher ruhigere ne, wo von einem Asana ins nächste gehst halt für die Ausrichtung hast und Vinyasa da ist ja dieses Fließende und ich schaue, dass sich das so ein bisschen verbinde, dass man halt wirklich Zeit hat, sich gut auszurichten." - Experte 2 2. "eine Form von bewegter Atemmeditation [...] Man verbindet Yogahaltung, Asanas mit dem Atem und verbindet es dann in einen	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie spezifische Yoga-Stile, -Techniken oder -Praktiken benennen und beschreiben, wie diese im Arbeitskontext angewandt werden können, inklusive ihrer jeweiligen Vorteile oder besonderen Eignung.

			relativ fließenden, dynamischen Flow." – Experte 2 3. "Ja, da gibt es halt nämlich auch die Möglichkeit, dass man Yoga auf dem Stuhl machen kann. Das ist eine ganz, ganz tolle Option für Unternehmen, die halt wenig Platz haben. Die Mitarbeiter müssen sich noch nicht mal umziehen, die können das in ihrer Arbeitskleidung machen, also direkt am Arbeitsplatz praktisch." – Experte 1	
3. Psychische Gesundheit im Arbeitskontext				
	Definition psychischer Gesundheit	Beinhaltet Beschreibungen und Konzepte zu psychischer Gesundheit speziell im Arbeitskontext, inklusive Wohlbefinden und Stress	1. "psychische Gesundheit am Arbeitsplatz bedeutet für mich ja, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Mitarbeiter wohlfühlen können, sich wertgeschätzt fühlen und unterstützt. Und es geht darum, dass sie ihre Arbeit natürlich auch dann mit Freude machen und	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie psychische Gesundheit am Arbeitsplatz definieren oder charakterisieren, inklusive Faktoren, die diese fördern oder gefährden.

			Engagement erledigen können, ohne dabei durch übermäßigen Stress oder Druck belastet zu werden." – Experte 1 2. "Genau, dann wäre es ja so, dass die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz so geschaffen sind, dass ein Burnout gar nicht erst entsteht. Dass ein Mensch gar nicht erst da an die Grenzen, auch nicht an die Grenzen kommt." – Experte 3	
	Wohlbefinden am Arbeitsplatz	Umfasst Konzepte und Komponenten des allgemeinen Wohlbefindens im beruflichen Umfeld, mit Fokus auf Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung.	1. "Ich finde, dass jeder Arbeitnehmer oder jeder Mensch an sich in erster Linie für sein Wohlbefinden im Rahmen seiner persönlichen Selbstwirksamkeit verantwortlich ist. Ich finde aber trotzdem auch, dass es vonseiten von Arbeitgebern oder vonseiten eines Unternehmens ja viele Möglichkeiten gibt,	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie Aspekte des Wohlbefindens am Arbeitsplatz beschreiben, inklusive Verantwortlichkeiten (individuell oder organisatorisch), Selbstwirksamkeit und Faktoren, die zum Wohlbefinden beitragen.

			das Wohlbefinden von Arbeitnehmern zu unterstützen." – Experte 1 2. "Und ganz wichtig ist für mich auch das Stichwort der Selbstwirksamkeit. Ich weiß nicht, inwieweit dir das ein Begriff ist, aber dieses ich bin mir selbst bewusst und ich bin mir in meinem eigenen Wirken bewusst und damit vor allem auch wieder die Verbindung. Ich kann Verantwortung für mich selbst übernehmen. Und das ist aus meiner Sicht auch ganz, ganz wichtig, dass du dir als Person deiner selbst bewusst bist, dir bewusst bist, was deine Handlung bewirkt und auch halt den Mut und den Raum hast, dementsprechend nachzugehen."- Experte 4	
--	--	--	--	--

	Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden am Arbeitsplatz	Beschreibt konkrete Faktoren und Bedingungen im Arbeitsumfeld, die das Wohlbefinden der Mitarbeitenden beeinflussen.	1. : "Das würde ich beschreiben mit solchen Wörtern wie (...) gutes Arbeitsklima, offene Kommunikation, offene Kultur, flache Hierarchien, gute Work Life Balance. (..) Möglichkeit, auch seinen Arbeitsalltag persönlich und auch ein bisschen frei zu gestalten. (..) Vertrauen also auch vielleicht so was wie Vertrauenspersonen? offene Gespräche, (..) Feedbackkultur mit Kritikmöglichkeiten, mit Verbesserungsmöglichkeiten." – Experte 6 2. "Wohlbefinden bedeutet auch, dass es ein gutes Arbeitsklima herrscht, also dass auch der Zusammenhalt im Team gegeben ist, keine Ellenbogenmentalität, eine Zusammenarbeit stattfinden kann. Ich als Mitarbeitende weiß, ich bekomme	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie spezifische Faktoren, Bedingungen oder Elemente im Arbeitsumfeld nennen, die sich positiv oder negativ auf das Wohlbefinden der Beschäftigten auswirken, wie Arbeitsklima, Kommunikation oder Teamzusammenarbeit.
--	---	--	---	--

			entsprechend Unterstützung, sei es durch meine Kolleginnen oder durch meine Führungskraft." – Experte 4	
	Definition von Stress	Umfasst Konzepte und Beschreibungen von Stress im Arbeitskontext, unter Berücksichtigung individueller Unterschiede und psychologischer Aspekte.	1. "Jede Person hat ein ganz unterschiedliches Verständnis von Stress und auch ein ganz unterschiedliches Verständnis von Anforderungen oder einer zu hohen Aufgabenlast. Und aus meiner Perspektive ist es da ganz wichtig, sich immer das Individuum anzuschauen und am Ende kann nur das Individuum selbst für sich sagen, ob das jetzt etwas ist, was eine Person stresst oder nicht."- Experte 4 2. "auch so diese Stigmatisierung, weil ich mein Burnout ist halt ein moderner Begriff für Depression, unter die ja unter der auch viele Menschen leiden."- Experte 1	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie Stress definieren oder konzeptualisieren, individuelle Unterschiede im Stresserleben thematisieren oder psychische Folgen von Stress wie Burnout oder Depression ansprechen.

	Stressoren im Arbeitsalltag	Bezieht sich auf konkrete Faktoren und Bedingungen, die im Arbeitskontext Stress verursachen können.	1. "wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Das können wir auch nicht von uns weisen, denke ich. Und ja, wir haben alle einfach einen gewissen Druck." – Experte 1 2. "Und dann vor Ort dann halt entweder so Themen wie Zeitdruck oder Arbeitsüberlastung. Oder dass es eben vielleicht auch im Team Unstimmigkeiten gab, das ist, finde ich, ein großer Stressfaktor."- Experte 2	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie spezifische stressauslösende Faktoren oder Bedingungen im Arbeitsumfeld benennen, wie Zeitdruck, Arbeitsüberlastung oder zwischenmenschliche Konflikte.
4. Mehrdimensionale Wirkung von Business-Yoga				
	Wirkung auf Arbeitnehmerebene (Psychische Faktoren, Körperliche Faktoren, Soziale Faktoren) Psychische Faktoren	Umfasst die Auswirkungen von Business-Yoga auf verschiedene Aspekte des Wohlbefindens und der Gesundheit der Arbeitnehmenden.	1. "Also auch hier wieder ganz, ganz stark dieses Thema der Selbstwirksamkeit. Dadurch, dass im Yoga diese Verbindung zu deinem Körper so stark	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie Effekte von Business-Yoga auf Mitarbeiterebene beschreiben, unterteilt in: psychische (z.B. Stressreduktion, Selbstwirksamkeit), körperliche (z.B. Immunsystem, körperliche Fitness) und

	Körperliche Faktoren		aufgebaut wird, finde ich, ist das aus meiner Perspektive etwas, was auch extrem in dieser Selbstwirksamkeit unterstützt. Sich selbst wieder mehr zu spüren, den Körper wahrzunehmen, Emotionen wahrzunehmen.“ – Experte 4 2. "Dann natürlich der Stressabbau und die Entspannung. Also es schafft einfach einen Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag."- Experte 1 1. Yoga kann auch dazu beitragen, generell das Immunsystem zu stärken" – Experte 2 2. "Es ist eine ganz tolle Möglichkeit, den Geist zur Ruhe zu bringen, abschalten zu können, vom Arbeitsalltag, den Körper zu mobilisieren, zu aktivieren."- Experte 1	soziale (z.B. Teambuilding, „Work-Life-Balance“) Wirkungen.
--	----------------------	--	--	---

	Soziale Faktoren		1. "Das heißt, ich glaube, es hilft auch einfach dem Team Bonding sozusagen, dass man da einfach noch so eine neue Ebene hat, dass das zusammenkommen und dass man die Kollegen auch noch mal anders kennenlernt als nur am Laptop oder in den Meetingräumen" - Experte 5 2. "Business -Yoga kann dadurch ein ganz, ganz tolles und wertvolles Werkzeug sein, um ein Gleichgewicht zu finden, zum Privaten wie aber natürlich auch beruflichen." – Experte 1	
	Wirkung auf Unternehmensebene	Beschreibt Auswirkungen von Business-Yoga-Angeboten für das Unternehmen als Ganzes.	1. : "Also die Mitarbeiter werden weniger krank. Und dadurch gibt es weniger Ausfälle im Unternehmen, was natürlich die Leistungsfähigkeit des Unternehmens steigert. Die Mitarbeiterzufriedenheit steigt,	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie Effekte von Business-Yoga auf Unternehmensebene beschreiben, wie reduzierte Krankheitstage, gesteigerte Produktivität,

			weil Yoga ja ein grundsätzlich zufriedener macht." – Experte 3 2. : "Mitarbeitergewinnung ist ja auch für jedes Unternehmen ein ganz, ganz wichtiges Thema. Und wenn ich halt sagen kann Hey, wir haben ein richtig tolles Gesundheitsprogramm, was wir hier anbieten, dann ist das ja auch noch mal so ein schöner positiver Aspekt." – Experte 1	verbesserte Mitarbeiterbindung oder Vorteile bei der Personalgewinnung.
5. Konzeption und Herausforderungen bei der Integration von Business-Yoga-Programmen				
	Aufbau und Struktur einer Business-Yoga-Einheit	Umfasst Informationen zur konkreten Gestaltung und zum Ablauf einzelner Business-Yoga-Einheiten oder -Kurse.	1. . "Aspekte wie Pranayama oder Meditation mit einfließen lassen kann und den Teilnehmenden vielleicht sogar Tipps und Übungen für den Alltag geben kann" – Experte 6 2. "Ich lege auch immer am Anfang damit, einfach erstmal nur wahrzunehmen wie fühlt sich der	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie konkrete Elemente, Inhalte oder den strukturellen Aufbau von Business-Yoga-Stunden beschreiben, inklusive spezieller Techniken, Übungsabfolgen oder methodischer Ansätze.

			Herzschlag an, wie der Atem, welche Gedanken sind präsent? Und das dann zum Ende der Stunde hin nochmal zu machen, weil am Ende ist diese Selbstwahrnehmung also selber zu spüren was für ein Effekt Yoga auf mich hat."- Experte 4.	
	Herausforderungen bei der Integration	Beschreibt notwendige Bedingungen, potenzielle Hindernisse und wichtige Überlegungen bei der Einführung von Business-Yoga in Unternehmen.	1. "Und da geht es halt nicht um irgendeinen sportlichen Aspekt oder darum, eine Leistung zu bringen. Davon wollen wir ja gerade weg. Wir wollen ja durch diesen Yogaunterricht am Arbeitsplatz einen Ausgleich schaffen (.) zu unserer Leistungsgesellschaft, in der wir leben." – Experte 1 2. "Business-Yoga ist nicht gleich Business-Yoga, nur weil man sagt, man macht jetzt mal eine Yogastunde oder bietet sowas	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie Herausforderungen, kritische Faktoren oder notwendige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Implementation von Business-Yoga thematisieren, inklusive möglicher Widerstände oder Fallstricke.

			irgendwie halbschamig an, ohne dass die Mitarbeitenden wirklich auch vielleicht zu der Zeit wirklich frei haben, motiviert werden, das wirklich gut reinpasst." – Experte 6	
6. Feedback von Teilnehmern und Zukunftsaussichten				
	Feedback von Teilnehmern	Umfasst Rückmeldungen, Erfahrungsberichte und Bewertungen von Teilnehmenden an Business-Yoga-Angeboten.	1. "also an sich die Aussage, die am häufigsten kommt, ist wirklich Och, das tat wieder so gut. Sehr häufig auch. Oh je, ich habe gerade wieder gemerkt, wie steif ich bin. Oh, ich fühle mich schon viel besser. Mein Rücken fühlt sich besser an!" – Experte 4 2. "Bei den Morning Sessions, bei den virtuellen kommt auch ganz oft das Feedback ich fühle mich wacher, ich fühle mich wieder konzentrierter. Es tat gut, mich zu bewegen. [...] Also ich würde sagen, das	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie direkte oder indirekte Rückmeldungen, subjektive Erfahrungen oder Einschätzungen von Teilnehmenden an Business-Yoga-Kursen wiedergeben, inklusive wahrgenommener Effekte und Bewertungen.

			Wort ruhig, entspannter, im Körper angekommen. (...) ausgeglichener ist ein Wort, das häufig fällt.“ – Experte 4	
	Zukunftsaussichten	Bezieht sich auf Prognosen, Trends und Entwicklungspotentiale von Business-Yoga im Arbeitskontext.	1. "Was ich jetzt selbst bemerkt habe, war, dass in den vergangenen Jahren der Trend sehr stark war Richtung Business-Yoga und mehr Achtsamkeit im Unternehmen und dass jetzt mit der steigenden Rezession und wirtschaftlichen Problemen dieser Trend wieder so ein bisschen zurückgegangen ist." - Experte 5 2. : "Unternehmen und vor allen Dingen auch die Geschäftsführung von Unternehmen sollten einfach erkennen, dass die psychische Gesundheit das Fundament von jeder Form von Produktivität ihres Unternehmens ist und dass sich deswegen auch die Investition lohnt in	Textstellen werden dieser Kategorie zugeordnet, wenn sie zukünftige Entwicklungen, aktuelle Trends oder strategische Überlegungen zur langfristigen Bedeutung von Business-Yoga in Unternehmen thematisieren, inklusive wirtschaftlicher oder gesellschaftlicher Faktoren.

			zum Beispiel Angebote wie Business-Yoga."- Experte 5	
--	--	--	--	--

Tab. 2.: Cordierregeln und Codesystem. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von den Ergebnissen der Experteninterviews.

Anhang M: DSGVO Experteninterview - Information- und Einwilligungserklärung

PRÜFUNGSAMT
IU.DE

iu INTERNATIONALE
HOCHSCHULE

EXPERTENINTERVIEW

INFORMATION ZUR TEILNAHME AN EINEM EXPERTENINTERVIEW IM RAHMEN EINER ABSCHLUSSARBEIT

Liebe Expert:innen,

im Rahmen ihres Studiums an der IU Internationale Hochschule müssen die Studierenden eine wissenschaftliche Arbeit anfertigen, zu deren Ausarbeitung sie ein Experteninterview durchführen sollen.

Der/die Studierende wird zur Vorstellung Ihrer Person folgende personenbezogene Daten abfragen:

- Alter und Geschlecht
- Tätigkeit sowie Position im Unternehmen
- Einzelheiten aus Ihrem beruflichen oder sozialen Umfeld
- Gewohnheiten und Meinungen Ihrer Person

Informationen, die Sie **nicht in der Abschlussarbeit verwertet haben möchten, benennen** Sie dem/der Studierenden **ausdrücklich**, ggf. schriftlich. Ihr Name wird abgefragt und wird im Rahmen des Interviews dokumentiert. Die Datenerhebung erfolgt personenbezogen.

Nach dem Interview werden die Daten durch den/die Studierende(n) mit Bezug zu Ihrer Person ausgewertet, um die Ergebnisse im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit (Abschlussarbeit) zu veröffentlichen.

Das Originalprotokoll bzw. die Dokumentation des Interviews verbleiben beim Studierenden. Es werden lediglich die Ergebnisse des Interviews mit Bezug zu Ihrer Person, nicht jedoch die Originalprotokolle veröffentlicht.

Der/die Studierende und die IU Internationale Hochschule erhalten personenbezogene Daten zu Ihrer Person.

Der/die Studierende verfügt ggf. über Ihren Namen und Informationen zur Kontaktaufnahme. Sie werden daher gebeten, die aus der Anlage ersichtliche Einwilligungserklärung zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten abzugeben. Bitte beachten Sie, dass die IU Internationale Hochschule auf die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten keinen Einfluss hat. Hierfür ist der Studierende verantwortlich.

EINWILLIGUNGSERKLÄRUNG

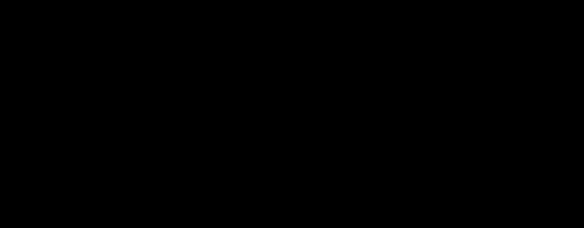
gemäß DSGVO für das Experteninterview

im Rahmen der Abschlussarbeit mit dem Titel:

Der Einfluss von Business-Yoga auf die

psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Daten des/der Studierenden:



nachfolgend Studierender genannt

Name des/der Befragten:



Datenschutz. Ich bin damit einverstanden, dass der Studierende meine personenbezogenen Daten im Rahmen des Experteninterviews zu dem oben genannten Thema zu folgenden Zwecken verarbeitet:

- Durchführung eines Interviews zu dem oben genannten Thema,
- Auswertung der personenbezogenen Daten im Rahmen der Abschlussarbeit.

Die Einwilligung ist freiwillig. Ich kann sie ohne Angabe von Gründen verweigern, ohne dass ich deswegen Nachteile zu befürchten hätte. Ich kann diese Einwilligung zudem jederzeit mit Wirkung für die Zukunft in Bezug auf meine personenbezogenen Daten durch Mitteilung an den Studierenden widerrufen. Der Widerruf ist an den Studierenden zu richten. Im Fall des Widerrufs wird der Studierende mit dem Zugang meiner Widerrufserklärung meine personenbezogenen Daten unverzüglich löschen.

Detaillierte Informationen zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten durch den/die Studierenden finden sich in den Hinweisen zur Datenverarbeitung personenbezogener Daten, die dieser Einwilligungserklärung beigelegt sind.

Nutzungsrechte. Ich bin weiter damit einverstanden, dass der Studierende die Angaben, die ich im Rahmen des Experteninterviews gemacht habe, sowie sonstige relevante Umstände zum Thema an IU Internationale Hochschule GmbH, Juri-Gagarin-Ring 152, 99084 Erfurt ("IU"), weitergibt und dass diese Angaben mit Bezug zu meiner Person von der IU und dem Studierenden zu den folgenden Zwecken verarbeitet werden:

- Veröffentlichung der Daten mit Bezug zu meiner Person im Rahmen einer Abschlussarbeit zu dem oben genannten Thema.

Ich räume dem Studierenden und der IU Internationale Hochschule das unentgeltliche, zeitlich, räumlich und inhaltlich unbeschränkte sowie übertragbare Recht ein, das hergestellte Material auf beliebige Art zu verwerten, öffentlich wiederzugeben und zu

bearbeiten. Dieses Recht werde ich nicht widerrufen. Ich verzichte außerdem auf mein Recht, als Urheber genannt zu werden, sollte dieses Recht bestehen.

Hinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten Ihre personenbezogenen Daten werden vom Studierenden verarbeitet.

Zweck und Rechtsgrundlage der Verarbeitung. Ihre personenbezogenen Daten werden im Rahmen der Anfertigung einer Abschlussarbeit mit dem Titel (s.L.) verarbeitet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung ist Ihre Einwilligung, Art. 6 (1) a) der Datenschutzgrundverordnung (EU) 2016/679.

Empfänger:in. Zugang zu Ihren Daten hat der/die Studierende und die Mitarbeitenden der IU Internationale Hochschule, die mit der Bewertung der Prüfungsleistung beauftragt sind und ggf. berechnete Mitglieder des Prüfungsausschusses, sowie unter Umständen Administratoren der genutzten IT-Infrastruktur, wie z.B. dem Anbieter des E-Mail-Systems oder der Office-Software.

Datenkategorien. Folgende Datenkategorien werden durch das Interview und die Auswertung umfasst: Alter, Geschlecht, Einzelheiten aus Ihrem beruflichen oder sozialen Umfeld sowie Gewohnheiten und Meinungen Ihrer Person.

Wie lange werden Ihre personenbezogenen Daten gespeichert? Ihre personenbezogenen Daten, die der/die Studierende im Rahmen des Interviews erhält sowie Ihre Daten, die eine Identifizierung Ihrer Person zulassen, also Ihr Name und Ihre Kontaktdaten, werden für die von der IU festgelegte Aufbewahrungsfrist für die jeweilige Prüfungsleistung gespeichert.

Ihre Rechte. Sie können entweder schriftlich oder per E-Mail mit dem Studierenden Kontakt aufnehmen um folgende Rechte auszuüben:

- Auskunft zu Ihren Daten, um diese zu kontrollieren und zu überprüfen,
- Erhalt einer Kopie Ihrer personenbezogenen Daten,
- Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, dies umfasst auch das Recht unvollständige oder falsche Daten durch ergänzende Mitteilung zu vervollständigen,
- Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung,
- Sie können Ihre bereitgestellten Daten in strukturiertem, gängigem und maschinenlesbarem Format erhalten und diese Daten vorbehaltlich von Nutzungsrechten Dritter einem anderen Verantwortlichen übermitteln, sofern Sie zu der Verarbeitung Ihre Einwilligung gegeben haben oder die Verarbeitung auf einem Vertrag beruht.
- Sie haben zudem ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten.

Warum werden Ihre personenbezogenen Daten erhoben? Ihre personenbezogenen Daten werden aufgrund Ihrer freiwilligen und widerruflichen Einwilligung erhoben. Sie haben die Möglichkeit, von der Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten abzusehen bzw. keine Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu erteilen. Sie können sodann jedoch gegebenenfalls nicht an dem Interview teilnehmen. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den/die Studierende(n).

Datum

Unterschrift Befragte:r

Abb. 6: DSGVO Experteninterview - Information- und Einwilligungserklärung. Quelle: Übernommen aus Prüfungsamt IU Duales Studium vom August 2023 IU, S. 1-2

Übersicht Forschungsfrage

S.

Erstellung

→ Rote Fächer den
Forschungsfrage

1. Welcher Aspekt interessiert mich besonders?
(Wo schlägt man ♥? Wo werde ich am meisten
angewandt?)

2. Womit ist das für mich lang in der Hand?

3. Was mache ich auf dem Feld?

4. Welches Thema habe ich zu bearbeiten?

5. Wie viele Aspekte kann ich in Rahmen meiner Arbeit
behandeln?

6. Welche (Anregungen) ⇒ Welche Themen in
der Literatur bereits?

7. Thematik

Gestaltung = Welche Themen sind geeignet um
ein bestimmtes Ziel zu erreichen?

→ Keine zwei Fragen in eine packen!

⇒ Forschungsprozess = Je mehr Aspekte der Fragestellung

Problemstellung

> psychische Erkrankungen & Stress am Arbeitsplatz
↳ sind mehr Anzeichen?

⇒ Binnent - Licht

> Mangel an empfindlicher Reaktion für Sonnenlicht



Sonne zu einem Lichtstrahl
zu Tügel des Lichtstrahls

Forschungsgegenstand

> Stressreaktion vor Spiegel des Lichtstrahls

> Einfluss von Sonnenlicht auf die psychische Gesundheit

Ziele

> Analyse der Auswirkungen von Sonnenlicht

> Identifizieren spezifischer Effekte

> Erforschung der Stressreaktion durch Sonnenlicht

> Spiegel des Lichtstrahls

= Einfluss auf das aug. Lichtstrahlen

> Empirische ~~Reaktion~~ Erörterung

- Durchführung von Untersuchungen / Interviews

- Primäre Empirische für die

Wie beeinflusst
Sinn die
psychische Gesund-
heit von Absti-
nenten in Unternehmen?

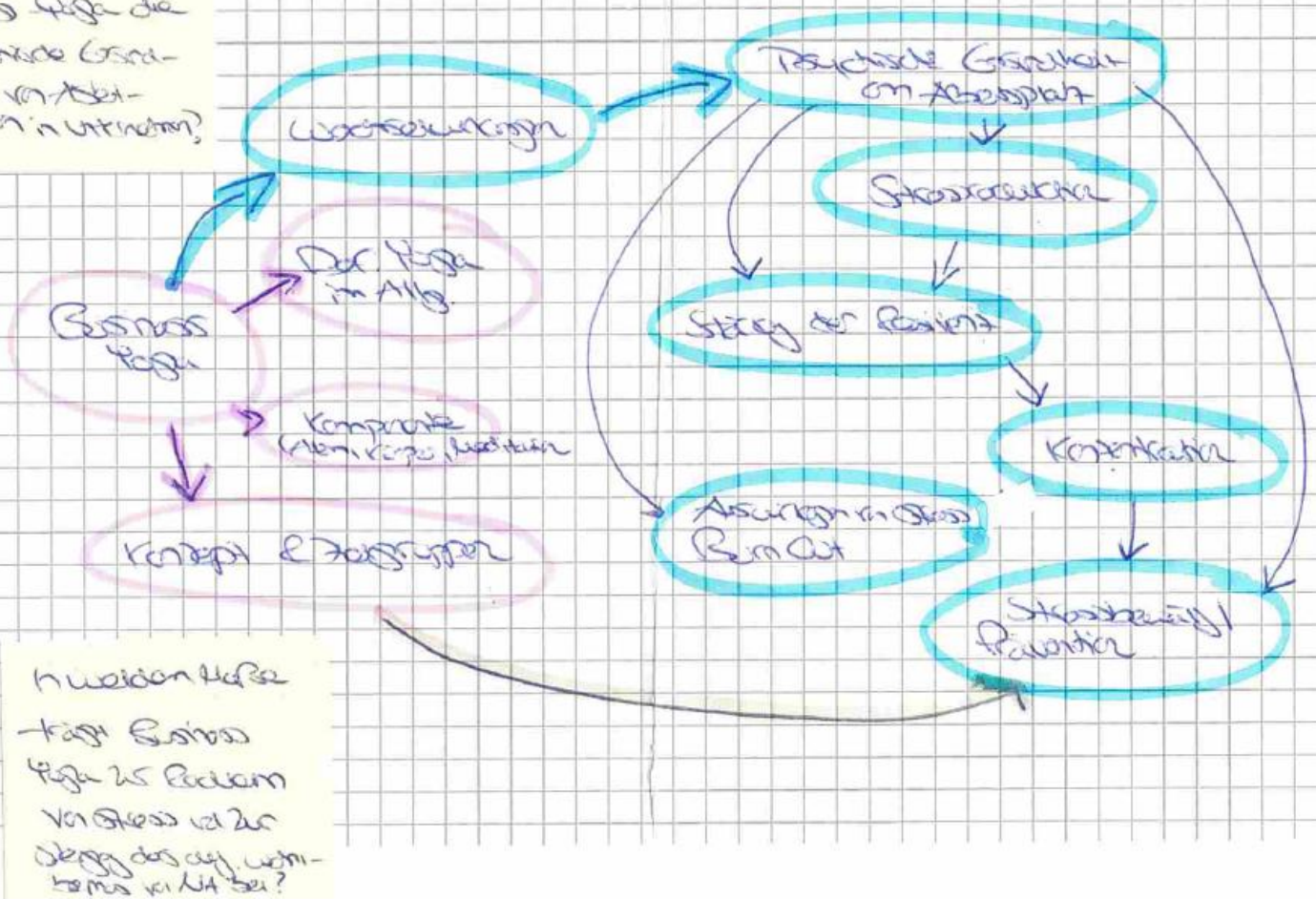


Abb. 7: Auszug aus dem Forschungstagebuch. Quelle: Eigene Darstellung.

Eidesstattliche Erklärung

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG



Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die Abschlussarbeit selbständig und ohne Inanspruchnahme fremder Hilfe angefertigt habe. Ich habe dabei nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet und die aus diesen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Arbeit mit Hilfe eines Plagiatserkennungsdienstes auf enthaltene Plagiate überprüft wird.

München, 25.04.2025

Ort, Datum

Alicia Heine

Unterschrift