

Weiterbildung und Forschung der  
SRH Fernhochschule – The Mobile University

RESEARCH

Ricardo Baumann ·  
Manfred Mühlfelder · Sarah Seidl ·  
Alexander Wendland *Hrsg.*

# Psychologie Digital

Chancen und Risiken der Digitalisierung  
in der angewandten Psychologie



Fernhochschule  
The Mobile University



Springer Gabler

---

# **Weiterbildung und Forschung der SRH Fernhochschule – The Mobile University**

**Reihe herausgegeben von**

SRH Fernhochschule, The Mobile University Riedlingen, Riedlingen,  
Baden-Württemberg, Deutschland

In der Schriftenreihe werden innovative Themen aus den Fachbereichen der Hochschule behandelt. Die Schriftenreihe deckt dadurch ein breites Themenspektrum in Wirtschaft & Management, Psychologie & Gesundheit sowie Naturwissenschaft & Technologie ab. Neben der Förderung eines zukunftsgerichteten Wissenstransfers fokussiert die Schriftenreihe auf eine Begleitung aktueller themenbezogener sowie gesellschaftlicher Diskurse. Sie richtet sich an Interessierte in Wirtschaft, Wissenschaft und Studium.

---

Ricardo Baumann · Manfred Mühlfelder ·  
Sarah Seidl · Alexander Wendland  
(Hrsg.)

# Psychologie Digital

Chancen und Risiken der  
Digitalisierung in der angewandten  
Psychologie

 Springer Gabler

*Hrsg.*

Ricardo Baumann  
Psychologie & Kommunikation  
SRH Fernhochschule  
Riedlingen, Deutschland

Manfred Mühlfelder  
Psychologie & Kommunikation  
SRH Fernhochschule  
Riedlingen, Deutschland

Sarah Seidl  
Psychologie & Kommunikation  
SRH Fernhochschule  
Riedlingen, Deutschland

Alexander Wendland  
Psychologie & Kommunikation  
SRH Fernhochschule  
Riedlingen, Deutschland

ISSN 2700-2675

ISSN 2700-2683 (electronic)

Weiterbildung und Forschung der SRH Fernhochschule – The Mobile University

ISBN 978-3-658-42395-7

ISBN 978-3-658-42396-4 (eBook)

<http://doi.org/10.1007/978-3-658-42396-4>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geographische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Marija Kojic

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

---

# Digitalisierung und Psychologie. Anwendungen, Szenarien, Gestaltungsfelder

Die Digitalisierung ist ein Meta-Trend, der auch vor der Psychologie nicht Halt macht. Die Mensch-Technik-Interaktion hat sich in den vergangenen Jahren zu einem komplexen und digital vernetzten Mensch-Technik-Mensch System weiterentwickelt. Neue Technologien und Anwendungen wie z. B. „Künstliche Intelligenz“ (KI), soziale Medien oder virtuelle Arbeitswelten prägen menschliches Erleben und Verhalten in verschiedenen Lebensbereichen. Damit einher gehen Chancen und Risiken für die psychologische Forschung und Praxis, sei es in der Psychodiagnostik, der humangerechten Arbeitsgestaltung oder in der Gesundheitspsychologie.

In diesem Herausgeberband finden Sie in kompakter Form einen Einblick in verschiedene Szenarien und Einsatzbereiche digitaler Medien und Werkzeuge im Kontext psychologischer Fragestellungen und Anwendungsfelder.

Im Bereich der Gesundheitspsychologie beschäftigen sich Bianca Adler und Ricardo Baumann mit der Wirksamkeit eines kombinierten Präsenz- und Digital-Seminars zur Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige. Sarah Seidl und Nicole Woltmann beschreiben verschiedene visuelle Methoden in der Beratung und Therapie in einem digitalen Setting. Alexander Wendland und Michael Lentföhr beschäftigen sich mit psychischen Beeinträchtigungen durch digitalen Stress. In einem weiteren Beitrag von Alexander Wendland und Melanie Schlie werden Merkmale der Arbeit 4.0 und deren Einflüsse auf die psychische Gesundheit der Beschäftigten untersucht.

Das zweite Themencluster umfasst Beiträge zur Anwendung digitaler Medien im Coaching in der Arbeitswelt (Hasenbein) und zum Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Personalauswahl (Mühlfelder, Rostek & Janssen). Rudolf Forsthofer setzt sich in seinem Beitrag mit den Erfolgsfaktoren einer digitalen Führung aus der Distanz auseinander. Daniela Eichhorn und Anja Tausch ergänzen dies mit

der Betrachtung der Bedeutung emotionaler Intelligenz für die Mitarbeiterführung im Zuge der Digitalisierung am Beispiel der Deutschen Bahn AG. Petra Arenberg und Maren Kobus untersuchen verschiedene Ansätze, Forschungsbefunde und praktische Implikationen von „Algorithmus Aversion“ und Einstellungen zur künstlichen Intelligenz im Kontext von Führung.

Im Bereich der Medien- und Kommunikationspsychologie beschreibt Falk Tennert das Phänomen „Echokammer“ und zeigt verschiedene medienpsychologische Ansätze zur Erklärung des Informationsverhaltens in sozialen Medien. Joachim Hermanni erklärt und illustriert die Prinzipien einer psychologischen Kriegsführung in der digitalen Welt.

Daniela Voigt analysiert die Chancen und Risiken des Metaverse für die Beratungspsychologie, und Daniel Klein beschreibt digitale Entscheidungsarchitekturen zur Entscheidungsfindung am Beispiel von Digital Nudging.

Schließlich liefern Daniela Ackermann-Piek und Fabienne Krämer einen wesentlichen Beitrag zur Planung und Realisierung von Online-Experimenten im Psychologiestudium.

Diese Auswahl an verschiedenen Themen rund um das Leitthema des Buches „Psychologie Digital“ soll einen Einblick in verschiedene psychologische Fach- und Anwendungsgebiete der Psychologie geben. Sie soll Impulse setzen und praktische Beispiele zeigen, wie die Digitalisierung menschliches Erleben und Verhalten beeinflusst und welche Chancen sie für die Forschung und Praxis bietet. Die Beiträge setzen sich aber auch damit auseinander, mit welchen Risiken eine eindimensionale technologische Perspektive auf die Digitalisierung einhergeht.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Lerngewinn und Wissenszuwachs zur Digitalisierung in der Psychologie.

Die Herausgeber:innen

Ricardo Baumann  
Manfred Mühlfelder  
Sarah Seidl  
Alexander Wendland

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Wirksamkeit eines kombinierten Präsenz- und Online-Seminars zur Gesundheitsförderung für berufstätige und studierende pflegende Angehörige</b> .....	1
Bianca Adler und Ricardo Baumann	
<b>Visuelle Methoden in der virtuellen Beratung und Therapie</b> .....	13
Sarah Seidl und Nicole Woltmann	
<b>Digitaler Stress im Versicherungsvertrieb – eine empirische Studie bei selbständigen Ausschließlichkeitsvermittler*innen in Deutschland</b> .....	31
Alexander Wendland und Michael Lentföhr	
<b>Arbeit 4.0 und psychische Gesundheit – eine empirische Analyse in der Versicherungsbranche</b> .....	53
Melanie Schlie und Alexander Wendland	
<b>Coaching in der digitalen Arbeitswelt</b> .....	73
Melanie Hasenbein	
<b>Die Anwendung der binär-logistischen Regression als KI-Komponente in einem Fragebogen zur multidimensionalen Selbstbeschreibung von Führungskompetenzen</b> .....	89
Manfred Mühlfelder, Dagmar Rostek und Christoph Janssen	
<b>Erfolgsfaktoren für eine digitale Führung aus der Distanz</b> .....	105
Rudolf Forsthofer	

---

<b>Führung im Zuge der Digitalisierung bei der Deutschen Bahn AG – Die Rolle der Emotionalen Intelligenz</b> .....	125
Daniela Eichhorn und Anja Tausch	
<b>Einstellungen zu Künstlicher Intelligenz und Algorithmus Aversion im Kontext von Leadership</b> .....	143
Petra Arenberg und Maren Kobus	
<b>Das Phänomen Echokammer. Medienpsychologische Ansätze zur Erklärung des Informationsverhaltens in sozialen Medien</b> .....	165
Falk Tennert	
<b>Psychologische Kriegsführung in der digitalen Lebenswelt</b> .....	185
Alfred-Joachim Hermann	
<b>Digitalisierung und Metaverse – Chancen und Risiken für die Beratung</b> .....	205
Daniela Voigt	
<b>Digitale Entscheidungsarchitekturen am Beispiel von Digital Nudging</b> .....	229
Daniel Klein	
<b>Digitalisierung im Psychologiestudium – Experimente online umsetzen</b> .....	243
Daniela Ackermann-Piek und Fabienne Kraemer	

---

## Autorenverzeichnis

**Daniela Ackermann-Piek** ist Professorin für empirische Forschungsmethoden an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen auf Datenqualität und dem Total Survey Error.

**Bianca Adler** koordiniert das Betriebliche Gesundheitsmanagement am Universitätsklinikum Erlangen und war an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm für den Aufgabenbereich ‚Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Pflege von Angehörigen‘ zuständig. Im Rahmen ihrer Masterthesis an der SRH Fernhochschule – The Mobile University hat sie sich mit der Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Gesundheitsförderungsseminars für pflegende Angehörige intensiv auseinandergesetzt und dies in der Praxis umgesetzt.

**Petra Arenberg** ist Professorin für Sozialwissenschaften und Kompetenzentwicklung an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Ihre Tätigkeitsfelder liegen u. a. in der Innovations- und Führungsforschung.

**Ricardo Baumann** ist Professor für Prävention, Gesundheits- und Rehabilitationspsychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Er leitet den weiterbildenden Masterstudiengang Betriebliches Gesundheitsmanagement und forscht zu Gesundheitspsychologie Digital.

**Daniela Eichhorn** ist Abteilungsleiterin im Abovertrieb der Deutschen Bahn AG. Im Rahmen ihrer Masterthesis im Studiengang Wirtschaftspsychologie, Leadership & Management (M.Sc.) an der SRH Fernhochschule – The Mobile University hat sie sich intensiv mit der Rolle der Emotionalen Intelligenz von Führungskräften in der zunehmenden Digitalisierung auseinandergesetzt.

**Rudolf Forsthofer** ist Professor für Wirtschaftspsychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen den Bereich Leadership – hier insbesondere neuere und neuste Ansätze aus dem Forschungsfeld der Positiven Psychologie – und die interkulturelle und kulturvergleichende Wirtschaftspsychologie. Weitere Schwerpunkte sind Methoden und Konzepte der empirischen Marktforschung sowie die Markt- und Werbepsychologie.

**Melanie Hasenbein** ist Professorin für Wirtschaftspsychologie und Coaching an der SRH Fernhochschule – The Mobile University und arbeitet als digitaler und hybrider Coach.

**Alfred-Joachim Hermanni** ist Professor für Medien- und Kommunikationsmanagement an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Seine Forschungsschwerpunkte liegen u. a. auf Medienmanagement, Corporate Communication, Social Media, Medienpsychologie und deutsches/internationales Mediensystem.

**Christoph Janssen** ist Senior Manager und Product Owner für den LeadIM Fragebogen bei Profil M, eine auf Führungskräfte diagnostik und Führungskräfteentwicklung spezialisierte Agentur.

**Daniel Klein** ist Fachdozent für Psychologie mit Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Seine Interessens- und Lehrgebiete beschäftigen sich mit der menschlichen Entwicklung sowie Entscheidungskonstellationen.

**Maren Kobus** hat an der SRH Fernhochschule – The Mobile University den Masterstudiengang Wirtschaftspsychologie, Leadership und Management (M.Sc.) absolviert. Sie ist In-House Consultant und Trainerin im Bereich Transformation eines internationalen Energiekonzerns. Innerhalb der Organisationsentwicklung begleitet sie Führungskräfte und Teams – und unterstützt innovative Veränderungsprozesse.

**Fabienne Kraemer** ist Doktorandin in der Abteilung „Survey Design and Methodology“ am Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften. Ihre Forschungsschwerpunkte beinhalten Datenqualität und die Korrektur von Messfehlern in Panelstudien.

**Michael Lentföhr** hat an der SRH Fernhochschule – The Mobile University den Studiengang Wirtschaftspsychologie (B.Sc.) absolviert. In seiner Abschlussarbeit

hat er sich mit digitalem Stress im Vertrieb auseinandergesetzt. Er ist als Personalentwickler und Trainer bei einem großen deutschen Versicherungsunternehmen tätig.

**Manfred Mühlfelder** ist Professor für Psychologie mit Schwerpunkt Wirtschafts- und Personalpsychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Eines seiner Interessens- und Forschungsgebiete sind die Einsatzmöglichkeiten künstlicher Intelligenz in der Personal- und Managementdiagnostik.

**Dagmar Rostek** hat an der SRH Fernhochschule – The Mobile University den Masterstudiengang Wirtschaftspsychologie absolviert. In ihrer Abschlussarbeit hat sie sich mit den Anwendungsmöglichkeiten der binär-logistischen Regression als Methode zur Prognose der Empfehlungsentscheidung für Führungsfunktionen auf der Grundlage eines Persönlichkeitsfragebogens auseinandergesetzt.

**Melanie Schlie** hat an der SRH Fernhochschule – The Mobile University den Studiengang Wirtschaftspsychologie, Leadership und Management (M.Sc.) absolviert. Im Rahmen des Studiums hat sie den Fokus Ihrer Forschung auf Arbeit 4.0, psychische Gesundheit (Irritation und Stress) und Leadership gelegt. Sie ist als Underwriterin bei einem der weltweit größten Rückversicherungsunternehmen tätig. Zudem hat sie ein duales Studium mit einem Bachelor der BWL (B.A.) mit Schwerpunkt Versicherung abgeschlossen.

**Sarah Seidl** ist Professorin für Psychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University und als systemische Therapeutin in eigener Praxis tätig. In ihrer Forschung verbindet sie aktuelle Themen der Psychologie mit ihren Praxiserfahrungen.

**Anja Tausch** ist Professorin für Empirische Sozialforschung und Diagnostik an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem in der Rolle psychologischer, insbesondere emotionsbezogener Merkmale für die Lebensqualität unterschiedlicher Personengruppen.

**Falk Tennert** ist Professor für Wirtschaftspsychologie mit Schwerpunkt Medien und Kommunikation an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Seine Arbeits- und Forschungsfelder umfassen u. a. Strukturbedingungen und Wirkungen öffentlicher wie medienvermittelter Kommunikation.

**Daniela Voigt** ist Professorin für Soziale Arbeit, mit den Schwerpunkten Beratung und Digitalisierung an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Zu ihren Forschungsgebieten gehören Soziale Innovationen sowie Handlungsfelder dilemmatischer Beratungssituationen und Wissenschaftskommunikation.

**Alexander Wendland** ist Fachdozent für Wirtschafts- und Gesundheitspsychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Seine Interessens- und Lehrgebiete umfassen die Allgemeine Psychologie und die betriebliche Gesundheitspsychologie. Er leitet den SRH-Zertifikatskurs der Sportpsychologie und ist Trainer für Stressresistenz (SRT), Resilienz und gesundheitsförderliche Führung.

**Nicole Woltmann** ist Diplom-Psychologin. Sie ist als Personalentwicklerin an der Leuphana Universität Lüneburg und als freie Dozentin zu „Interventionen der Arbeits- und Organisationspsychologie“ an der HMU Potsdam tätig. Als systemische Coach (DGSF) begleitet sie Teams und Einzelpersonen mit visuellen Methoden bei der Persönlichkeitsentwicklung, (Selbst-)Führung und Resilienzförderung.



# Wirksamkeit eines kombinierten Präsenz- und Online-Seminars zur Gesundheitsförderung für berufstätige und studierende pflegende Angehörige

Bianca Adler und Ricardo Baumann

## Zusammenfassung

Immer mehr Menschen versorgen in Deutschland ihre pflegebedürftigen Angehörigen im häuslichen Umfeld. Für pflegende Berufstätige und Studierende kommen zusätzlich zu den vielen Anforderungen des Alltags mit der Pflege weitere erhebliche Belastungen hinzu. Deshalb sind Beratungs- und Unterstützungsleistungen sowie Maßnahmen zur Stressbewältigung für diese Personengruppe von großer Bedeutung. Erstmals in Deutschland erhielten im Rahmen der hier berichteten Studie pflegende Beschäftigte gemeinsam mit Studierenden einer Hochschule das Angebot an einem Gesundheitsprogramm teilzunehmen. Das Seminar enthielt sowohl Präsenz- als auch Onlineanteile. Fokussiert wurden die Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien, von Wissen zu Unterstützungsangeboten und von Informationen zu Pflegeversicherung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht. Vor und nach dem Seminar wurden Wohlbefinden und Belastungserleben durch die Pflege erhoben, um die gesundheitsbezogenen Veränderungen, die im Zuge des Seminars erfolgten, beurteilen zu können. 13 Beschäftigte und Studierende einer

---

B. Adler

Absolventin des Studiengangs Prävention und Gesundheitspsychologie (M. Sc.), SRH Fernhochschule – The Mobile University, Riedlingen, Deutschland

R. Baumann (✉)

Professor für Prävention, Gesundheits- und Rehabilitationspsychologie, SRH Fernhochschule – The Mobile University, Riedlingen, Deutschland

E-Mail: [ricardo.baumann@mobile-university.de](mailto:ricardo.baumann@mobile-university.de)

© Der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2023

R. Baumann et al. (Hrsg.), *Psychologie Digital*, Weiterbildung und Forschung der SRH Fernhochschule – The Mobile University,

[https://doi.org/10.1007/978-3-658-42396-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-42396-4_1)

Hochschule nahmen an dem siebenwöchigen Seminar (zwei Präsenz- und fünf Online-Veranstaltungen) teil, von denen 11 Personen die Fragebögen zum Wohlbefinden und zur Gesamtbelastung vollständig beantwortet haben. Bei den Untersuchungsteilnehmenden zeigte sich eine statistisch bedeutsame Reduzierung des Belastungsausmaßes. Eine Veränderung des Wohlbefindens zeigte sich jedoch nicht. Vor dem Hintergrund der Ergebnisse wird angenommen, dass das Gesundheitsförderungsangebot geeignet ist, das mit der Pflege einhergehende Belastungserleben zu reduzieren. Um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, dürfte jedoch ein weitreichender Ansatz erforderlich sein, in dem auch andere bedeutsame Lebensbereiche neben der Pflege stärker berücksichtigt werden. Auch die Dynamik der Pflegesituation dürfte Einfluss auf das Wohlbefinden von pflegenden Angehörigen haben. Limitierend für die Aussagekraft sind die geringe Stichprobengröße und die fehlende Kontrollgruppe.

---

### Schlüsselwörter

Gesundheitspsychologie Digital • Pflegende Angehörige • Onlineprävention • Gesundheitsförderung • Prävention

---

## 1 Hintergrund und Fragestellung

Im Zuge des demographischen Wandels in Deutschland nimmt die Zahl der pflegebedürftigen Menschen stetig zu. Von 2019 bis 2021 ist die Zahl der Menschen mit Pflegegradeingruppierung um 20 % von 4,1 auf 5,0 Mio. Personen gestiegen (Statistisches Bundesamt [Destatis], 2022). Die Anzahl der Menschen mit Pflegebedarf könnte womöglich sogar noch höher liegen, da nicht alle pflegebedürftigen Menschen Leistungen der Pflegeversicherung beziehen und deshalb auch nicht in den amtlichen Statistiken geführt werden (Fischer & Geyer, 2020, S. 1–2).

Die Versorgung pflegebedürftiger Menschen erfolgt überwiegend im häuslichen Umfeld. So wurden laut Destatis (2022) 2021 insgesamt 84 % der 5,0 Mio. Pflegebedürftigen im häuslichen Setting versorgt. Davon wurden 2,6 Mio. Pflegebedürftige im Pflegegrad 2 bis 5 ausschließlich von Angehörigen und 1,0 Mio. Pflegebedürftige im Pflegegrad 1 bis 5 von Angehörigen mit zusätzlicher Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes gepflegt.

Immer mehr Menschen sind neben der Pflege berufstätig (Geiss et al., 2019, S. 102). Von der Pflegeversicherung werden keine Statistiken darüber geführt,

wie viele Menschen einen Angehörigen pflegen und studieren (Bundesregierung der Bundesrepublik Deutschland, 2019). Unter Berücksichtigung der Daten von 2013, gaben bei der National Educational Panel Studie 10 % der Studienkohorte an, eine private oder ehrenamtliche Pfl egetätigkeit auszuüben (National Educational Panel Study, 2013 zit. n. Bundesregierung der Bundesrepublik Deutschland, 2019). Somit ist auch der Anteil junger pflegender Angehöriger, die studieren, nicht außer Acht zu lassen.

Betrachtet man die Gruppe der pflegenden Angehörigen fällt auf, dass deren Gesundheit, insbesondere deren Wohlbefinden und das Belastungsempfinden, stark beeinträchtigt ist (Bestmann et al., 2014, S. 15; Bohnet-Joschko, 2020, S. 44; Pinquart & Sörensen, 2003, S. 254).

Einige Studien untersuchen Angehörige von an Demenz erkrankten Personen. Teilweise werden in Studien zudem die Gruppen der pflegenden Angehörigen mit Nicht-Pflegenden verglichen. Pinquart und Sörensen (2003, S. 254) und Bestmann et al. (2014, S. 15) kommen zu dem Ergebnis, dass pflegende Angehörige ein schlechteres Wohlbefinden haben als Nicht-Pflegende. Gleichzeitig leiden pflegende Angehörige häufiger an Depressionen (Rothgang & Müller, 2018, S. 160–161; Zank, 2010, S. 438; Zwar et al., 2018, S. 2672).

Der Gesundheitszustand von pflegenden Angehörigen hängt von verschiedenen Faktoren ab. Ob eine Pflegesituation und die vorhandenen Anforderungen zu negativem Stress führen, wird unter anderem von der Interpretation der Stressoren beeinflusst, welche wiederum von den Bewältigungsstrategien abhängen. Lazarus und Folkman (1984) stellen den allgemeinen Stressprozess in ihrem transaktionalen Stressmodell dar, worauf sich auch Gräbel und Adabbo (2011), Pearlin et al. (1990) und Zank (2010) in ihren Modellen in Bezug auf pflegende Angehörige beziehen (Adler, 2022, S. 43).

In Anbetracht des beeinträchtigten Gesundheitszustandes von pflegenden Angehörigen ist es von Bedeutung, dass diese Personengruppe Unterstützung und Gesundheitsförderungsinterventionen erfährt.

Präventive Maßnahmen werden durch Pflegekurse der Pflegeversicherungen bereits angeboten, welche laut § 45 SGB XI darauf abzielen sollen, dass die Belastungen reduziert sowie die Pflege bzw. Betreuung gefördert und verbessert wird. Die Formate der Pflegekurse reichen von Gruppenkursen, Einzelkursen im häuslichen Setting bis hin zu zeitlich unabhängigen digitalen Formaten (§ 45 SGB XI). Auch individuelle Pflegeberatungen sollen unter anderem dazu beitragen, dass gesundheitsfördernde Aspekte im individuellen Versorgungsplan betrachtet werden (§ 7a SGB XI).

Doch viele Angebote der Pflegeversicherungen werden von den Angehörigen nicht genutzt. Ein Grund dafür ist das Unwissen über die Anspruchsberechtigung (Bestmann et al., 2014, S. 13; Geiss et al., 2019, S. 124). 2018 gaben beispielsweise nur 6 % der Hauptpflegepersonen an, dass sie an einem Pflegekurs teilgenommen haben und nur jede zweite Hauptpflegeperson hat sich individuell beraten lassen (Geiss et al., 2019, S. 117–120).

Gleichzeitig wünschen sich pflegende Angehörige mehr Unterstützung (Bestmann et al., 2014, S. 14; Rothgang & Müller, 2018, S. 189). Es herrscht somit eine Diskrepanz zwischen der Nutzung der Unterstützungs- und Entlastungsangebote und der Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen (Bohnet-Joschko, 2020, S. 11).

Zielgerichtete Interventionen für pflegende Angehörige können sich positiv auf deren Gesundheit auswirken, insbesondere auf deren Wohlbefinden und Belastungsempfinden (Frias et al., 2020; Gräbel & Adabbo, 2011; Hetzel et al., 2017, 2021; Wiegelmann et al., 2021). Damit Unterstützung tatsächlich stattfindet und pflegende Angehörige und deren Gesundheit unterstützt werden, bedarf es Angebote, die auf die Lebenssituation der Zielgruppe abgestimmt sind.

Adler (2022) hat sich mit dieser Thematik auseinandergesetzt und für die Zielgruppe „pflegende Angehörige im Hochschulsetting“ ein Gesundheitsförderungsseminar entwickelt, durchgeführt und evaluiert. Das Seminar bezieht sich auf pflegende Angehörige, die entweder als Beschäftigte bzw. Lehrende an einer Hochschule arbeiten oder als Studierende immatrikuliert sind. Als Grundlage dienen das evaluierte Gesundheitsprogramm für informell Pflegende von Hetzel (2017) und die Handlungsempfehlungen für Zielgruppen der pflegenden Angehörigen von Bohnet-Joschko (2020) mit dem Ziel, die Bewältigungsstrategien von pflegenden Angehörigen zu fördern. Das Gesundheitsförderungsseminar von Adler (2022) nutzt neben Präsenz-Veranstaltungen auch das Online-Format, welches für die Zielgruppe der Hochschulangehörigen von Bedeutung ist. Ein großer Vorteil von Online-Angeboten ist, dass sie den Nutzer:innen ein hohes Maß an örtlicher Flexibilität bieten. Gerade für pflegende Angehörige kann die Anforderung, zu einer Präsenzveranstaltung erscheinen zu müssen eine erhebliche Barriere darstellen. Andererseits bieten einzelne Präsenzblöcke, die Möglichkeit, sich zeitweise ganz auf die eigene Gesundheitsförderung und den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen zu konzentrieren.

Adler (2022) untersuchte in ihrer Studie folgende Haupthypothesen:

*H1:* Nach der Teilnahme am Seminar ist das Wohlbefinden der pflegenden Angehörigen höher als vor der Teilnahme.

*H2:* Nach der Teilnahme am Seminar ist das Belastungsausmaß der pflegenden Angehörigen geringer als vor der Teilnahme.

## 2 Vorgehensweise

### Konzept des Gesundheitsförderungsseminars

Vor dem Hintergrund, dass immer mehr Menschen neben dem Beruf pflegerisch für Angehörige tätig sind und auch ein relevanter Anteil der Studierenden pflegt, konzentrierte sich Adler (2022) bei der Entwicklung des Gesundheitsförderungsseminars auf die Zielgruppe der Studierenden und Mitarbeitenden einer Hochschule mit pflegebedürftigen Angehörigen.

In Bezug auf Bohnet-Joschko (2020, S. 51–52) wurde diese Zielgruppe den „berufstätigen Organisationstalenten“ zugeordnet und die dazugehörigen Handlungsempfehlungen für die Entwicklung des Gesundheitsförderungsseminars genutzt. Die Handlungsempfehlungen nach Bohnet-Joschko (2020) lauten:

- „Online-Kurse zur Entspannung bzw. Stressbewältigung schaffen sowie ihre Entwicklung unterstützen
- Die Zugänglichkeit zu den Informations- und Beratungsangeboten für berufstätige pflegende Angehörige verbessern“ (S. 52)

Adler (2022) fokussiert bei dem Seminar nicht Studierende, welche eine geringe Unterstützung leisten (wie beispielsweise Einkäufe erledigen), sondern Hochschulangehörige, die durch die Pflege vermehrt belastet sein könnten. Deshalb wurde auch diese Gruppe den „berufstätigen Organisationstalenten“ zugeordnet und nicht den „hilfsbereiten Kümmerern“, welche eine Subgruppe junger Menschen mit Pflegeverantwortung von Bohnet-Joschko (2020, S. 49–50) darstellt.

Die bisherigen Gesundheitsprogramme für pflegende Angehörige der Pflegekassen finden als Kompaktseminare mit Übernachtung statt (Hetzel et al., 2016a, b, 2020, 2021). Das Gesundheitsförderungsseminar für pflegende Hochschulangehörige wurde dahingehend modifiziert, dass es in der Arbeits- bzw. Lebenswelt der Zielgruppe stattfindet, weshalb es in Präsenz und im Online-Format angeboten wird. Im Gegensatz zu kompakten Einheiten mit Übernachtung läuft es über einen längeren Zeitraum von sieben Wochen, in dem wöchentliche Einheiten durchgeführt werden (Adler, 2022, S. 53–56).

Die Workshops und Vorträge des Gesundheitsförderungsseminars stammen von Hetzel (2017) und wurden anhand der Handlungsempfehlungen von Bohnet-Joschko (2020, S. 52) ausgewählt und auf die Zielgruppe Studierende und Mitarbeitende mit pflegebedürftigen Angehörigen hin modifiziert (Adler, 2022, S. 53–56).

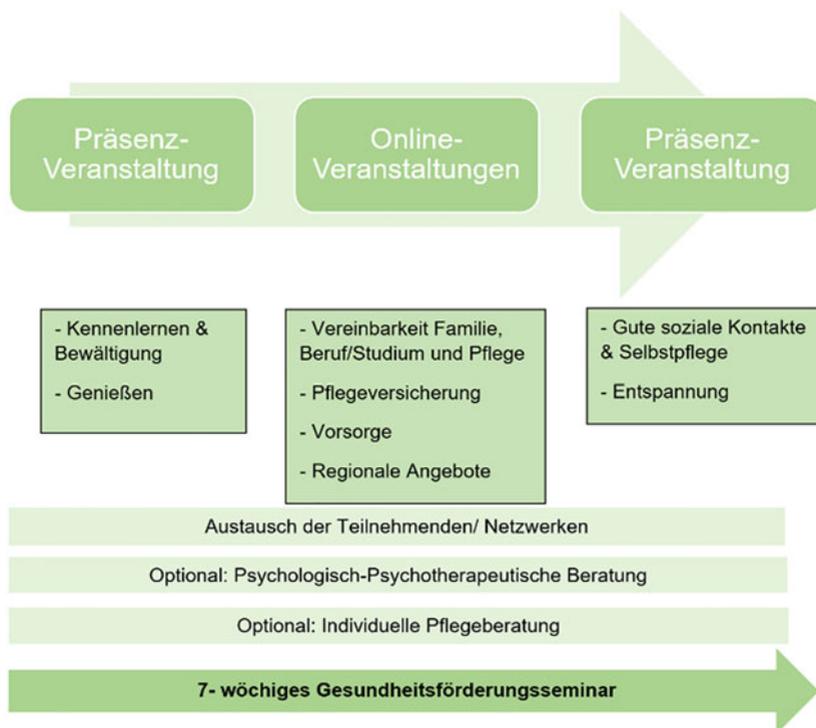
Die Ziele des Gesundheitsförderungsseminars für pflegende Hochschulangehörige lauten:

- Förderung der Bewältigungsstrategien und Ressourcen
- Unterstützung mit den Anforderungen der Pflege, des Alltags und des Berufs bzw. Studiums besser zurechtzukommen
- Förderung der eigenen Gesundheit und Lebensqualität
- Erfahrungsaustausch (Adler, 2022, S. 53)

Um die Entspannung und Stressbewältigung zu fördern sowie die Entwicklung der pflegenden Angehörigen zu unterstützen wurden die Module ‚Kennenlernen und Bewältigung‘, ‚Genießen‘, ‚Gute soziale Kontakte‘ und ‚Selbstpflege‘ an den Präsenztagen angeboten. Außerdem wurde der Online-Workshop ‚Familie, Beruf/ Studium und Pflege‘ durchgeführt, der ebenfalls die Stressbewältigungsstrategien fördern soll und gleichzeitig Unterstützungs- und Entlastungsangebote vorstellt. Für die Verbesserung des Zugangs zu Beratungs- und Informationsangeboten wurden zudem die Online-Vorträge ‚Pflegeversicherung‘, ‚Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsrecht‘ und ‚Regionale Unterstützungsangebote‘ angeboten. Inhaltlich wurden die Workshops bzw. Vorträge auf das Setting und die Zielgruppe der Mitarbeitenden und Studierenden angepasst. Deshalb wurden z. B. Freistellungsmöglichkeiten für bayerische Beamt:innen und Unterstützungsmöglichkeiten für Studierende mitaufgenommen. Auch didaktische Änderungen wurden vorgenommen, da das Seminar über einen längeren Zeitraum stattfindet und somit beispielsweise eine durchgehende Ergebnissicherung von großer Bedeutung ist. Optional gab es bei Bedarf die Möglichkeit eine individuelle Pflegeberatung und/oder eine Psychologisch-Psychotherapeutische Beratung in Anspruch zu nehmen (Adler, 2022, S. 53–62). Der Aufbau des Gesundheitsförderungsseminars ist in Abb. 1 dargestellt.

### **Durchführung des Gesundheitsförderungsseminars**

Das Gesundheitsförderungsseminar für pflegende Hochschulangehörige wurde von September bis Oktober 2021 durchgeführt. Als maximale Gruppengröße wurde eine Teilnehmendenzahl von 15 Personen festgelegt, die bei Anmeldeschluss auch ausgeschöpft war. Eine Person trat aus privaten Gründen zurück, eine andere Person trat zurück, da die pflegebedürftige Person verstarb, sodass das Seminar letztlich von 13 Personen besucht wurde. Die Präsenzveranstaltungen wurden an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm durchgeführt und die Online-Veranstaltungen über die Software Zoom angeboten. Zunächst war die Aufzeichnung der Online-Veranstaltungen geplant, um diese verhinderten Teilnehmenden zur Verfügung zu stellen. Dies musste jedoch verworfen werden, da die Referent:innen sich gegen eine Video-Aufzeichnung aussprachen (Adler, 2022, S. 65–66).



**Abb. 1** Inhalte und Ablauf des Gesundheitsförderungsseminars für pflegende Studierende und Beschäftigte einer Hochschule. (Quelle: Adler, 2022, S. 56)

Die Qualität wurde gesichert, indem neben einer durchgehenden Ansprechperson, die als Seminarleitung fungierte, die Präsenz-Workshops von einer Dipl. Psychologin und gleichzeitigen Dipl. Gerontopsychologin gehalten wurden. Ein 180-minütiger Online-Workshop und ein 90-minütiger Online-Vortrag wurde von Dozent:innen einer gesetzlichen Krankenkasse im Rahmen der bestehenden Verträge gemäß § 45 SGB XI angeboten. Die weiteren Online-Vorträge wurden von regionalen Expert:innen, die im Vorfeld über die Inhalte des Gesundheitsförderungsseminars informiert wurden, übernommen (Adler, 2022, S. 63).

Die Teilnahmequote lag mit Ausnahme des zweiten Präsenztermins, bei dem eine Krankheitswelle zu verzeichnen war, bei bzw. über 77 % (Adler, 2022, S. 66).

### **Evaluation des Gesundheitsförderungsseminars**

Die Wirksamkeit des Seminars wurde anhand eines Prä-Post-Designs evaluiert, bei dem die subjektiven Belastungen und das Wohlbefinden der Teilnehmenden betrachtet wurden. Die Evaluation wurde mithilfe der standardisierten Instrumente Häusliche-Pflege-Skala (HPS) von Grau et al. (2015) und dem WHO (Five) Well-being Index (WHO-5) der World Health Organization (1998) durchgeführt. Bei der HPS können 0 bis 84 Punkte (Gräfel, 2001, S. 14–15) und beim WHO-5 Prozentwerte von 0 bis 100 erreicht werden (Brähler et al., 2007, S. 84; Topp et al., 2015, S. 170).

Die Datenauswertung wurde mit der Software SPSS 27.0 durchgeführt.

Grundlage der Auswertungen ist das Intention-to-treat-Prinzip, bei dem alle Teilnehmenden eingeschlossen werden, die zu Beginn in die Studie mitaufgenommen wurden, unabhängig davon, an wie vielen Veranstaltungen sie teilgenommen haben.

Um inferenzstatistisch prüfen zu können, ob signifikante Unterschiede beim Wohlbefinden und beim Belastungsmaß vor und nach dem Seminar zu erkennen sind, wurden t-Tests (einseitig) für abhängige Stichproben verwendet.

---

## **3 Ergebnisse**

Das durchschnittliche Wohlbefinden der Teilnehmenden ist vom Zeitpunkt T1 (WHO-5 T1,  $M = 53,82$ ;  $SD = 20,66$ ) bis zum Zeitpunkt T2 (WHO-5 T2,  $M = 55,64$ ;  $SD = 17,93$ ) angestiegen. Der t-Test für abhängige Stichproben liefert aber in Bezug auf die Zunahme des Wohlbefindens ein auf dem 5 %-Niveau nicht signifikantes Ergebnis ( $p = 0,797$ ). Die Hypothese H1, nach der eine Zunahme des Wertes im WHO-5 von T1 bis T2 erwartet wird, wird verworfen.

Das durchschnittliche Belastungserleben der Teilnehmenden ist vom Zeitpunkt T1 (HPS T1,  $M = 36,27$ ;  $SD = 8,16$ ) bis zum Zeitpunkt T2 (HPS T2,  $M = 29,64$ ;  $SD = 8,74$ ) gesunken. Der t-Test für abhängige Stichproben liefert in Bezug auf die Abnahme des Belastungserlebens ein auf dem 1 %-Niveau signifikantes Ergebnis ( $p = 0,002$ ). Außerdem zeigt sich ein sehr starker Effekt, da Cohens  $d = 1,08$  und somit  $d > 0,8$  ist. Die Hypothese H2, nach der eine Abnahme des Wertes im HPS von T1 bis T2 erwartet wird, wird angenommen

## 4 Diskussion

Wesentliche Ziele des beschriebenen hybriden Gesundheitsförderungsseminars für Mitarbeitende und Studierende mit pflegebedürftigen Angehörigen waren die Förderung von Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Anforderungen, die mit der Pflege einhergehen, aber auch mit der Mehrfachbelastung durch Studium, berufliche Tätigkeit und Familie sowie die Förderung von Ressourcen, um so langfristig die Gesundheit der pflegenden Angehörigen zu unterstützen.

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass im Zuge der Teilnahme an dem Gesundheitsförderungsseminar eine statistisch bedeutsame Reduzierung des Belastungsausmaßes erfolgte, während das Wohlbefinden sich nicht statistisch signifikant veränderte. Dies könnte darauf hindeuten, dass die Interventionen geeignet sind, die Belastungen durch die Pflegesituation zu reduzieren, jedoch nicht ausreichen, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Dieses wird durch weitere Faktoren, wie etwa berufliche Veränderungen oder private Entwicklungen, beeinflusst. Die Anforderungen und Ressourcen in anderen Lebensbereichen wurden nicht gezielt beeinflusst, da die Möglichkeiten im Rahmen eines Gesundheitsförderungsseminars begrenzt sind. Hierzu wären weitere Interventionsansätze zu diskutieren, insbesondere die Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements, sodass Arbeitsbedingungen mit Blick auf die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten mit Pflegeaufgaben optimiert werden. Auch die Bedingungen des Studiums können Gegenstand einer Analyse und Optimierung sein, sodass Studierende mit Pflegeaufgaben hinsichtlich eines besseren Wohlbefindens und höherer Leistungsfähigkeit gefördert werden.

Insbesondere im Hinblick auf die geringe Nutzung von reinen Präsenz-Pflegekursen stellt die hier durchgeführte Kombination aus Präsenz- und Online-seminar einen neuen Ansatz in der Lebens- und Arbeitswelt von Pflegepersonen dar. Zwar wurden in dem Prä-Post-Design von Adler (2022) keine schriftlichen Daten zu den Vor- und Nachteilen aus Sicht der Teilnehmenden erhoben, jedoch kann die hohe Teilnahmequote des Formats als Hinweis für eine hohe Akzeptanz betrachtet werden. Ein weiterer Hinweis dafür, dass die Kombination den Bedürfnissen der Zielgruppe entgegenkommt, ist die Bewertung der Teilnehmenden bezüglich des Anteils an Online- und Präsenzveranstaltungen. Diesbezüglich vergaben im Rahmen einer abschließenden Befragung von sechs Teilnehmenden drei die Schulnote 1, eine:r die Schulnote 2 und zwei die Schulnote 3. Eine teilnehmende Person gab freitextlich folgende Rückmeldung zur Kombination aus Präsenz- und Online-Einheiten: „Für mich war es perfekt sich erst einmal persönlich kennenzulernen und eine Beziehung aufzubauen und dann die Vortragsmeetings zeitsparend von zu Hause oder dem Arbeitsplatz zu machen“.

Als Verbesserungsmöglichkeit wurde von dieser Person ein „Auffrischkurs bzw. längeres Begleiten“ genannt. Die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch im Seminar wurde von Teilnehmenden positiv bewertet (Vergabe von sechsmal die Schulnote 1). Auf Wunsch der Teilnehmenden hat sich nach Ende des Seminars eine moderierte Angehörigengruppe formiert und sich regelmäßig im Online-Format getroffen. Es muss jedoch hinzugefügt werden, dass die Evaluation der Kombination aus Online- und Präsenzveranstaltungen nicht Gegenstand der Studie von Adler (2022) war, weshalb die dazu berichteten Angaben auch nicht im Ergebnisteil zu finden sind. In zukünftigen Studien sollte Vor- und Nachteilen verschiedener Formate (Präsenz vs. Online vs. Kombination aus Präsenz und Online) mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Limitierungen der Studie ergeben sich zum einen aufgrund der geringen Stichprobengröße und zum anderen aufgrund der fehlenden Kontrollgruppe. Dennoch lässt sich sagen, dass mithilfe der Studie erstmals in Deutschland ein kombiniertes Präsenz- und Online-Gesundheitsprogramm für berufstätige und studierende pflegende Angehörige einer Hochschule zielgruppenspezifisch durchgeführt und evaluiert wurde. Die Ergebnisse unterstreichen das Potenzial eines niedrigschwelligen hybriden Gesundheitsförderungsseminars für pflegende Angehörige im Hochschulsetting.

---

## Literatur

- Adler, B. (2022). *Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Gesundheitsförderungsseminars für Studierende und Mitarbeiter\*innen einer Hochschule mit pflegebedürftigen Angehörigen*.
- Bestmann, B., Wüstholtz, E., & Verheyen, F. (2014). *Pflegen: Belastung und sozialer Zusammenhalt: Eine Befragung zur Situation von pflegenden Angehörigen*. WINEG Wissen: Bd. 4. Techniker Krankenkasse. <https://repository.publisso.de/resource/frl:6415322/data>.
- Bohnet-Joschko, S. (Hrsg.). (2020). *Zielgruppenspezifische Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige: Bericht*. Witten. <https://www.angehoerigenpflege.info/bericht/>.
- Brähler, E., Mühlhan, H., Albani, C. & Schmidt, S. (2007). Teststatistische Prüfung und Normierung der deutschen Versionen des EUROHIS-QOL Lebensqualität-Index und des WHO-5 Wohlbefindens-Index. *Diagnostica*, 53(2), 83–96. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.53.2.83>.
- Bundesregierung der Bundesrepublik Deutschland. (2019). *Antwort der Bundesregierung: Auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Pia Zimmermann, Nicole Gohlke, Susanne Ferschl, weiterer Abgeordneter und der Fraktion DIE LINKE. – Drucksache 19/13718 – Situation und möglicher Unterstützungsbedarf pflegender Studierender* (Drucksache 19/14253). Deutscher Bundestag, 19. Wahlperiode. <https://dserver.bundestag.de/btd/19/142/1914253.pdf>.

- Fischer, B., & Geyer, J. (2020). *Pflege in Corona-Zeiten: Gefährdete pflegen besonders Gefährdete* (Nr. 38). [https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.785853.de/diw\\_aktuell\\_38.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.785853.de/diw_aktuell_38.pdf).
- Frias, C. E., Risco, E., & Zabalegui, A. (2020). Psychoeducational intervention on burden and emotional well-being addressed to informal caregivers of people with dementia. *Psychogeriatrics*, 20, 900–909. <https://doi.org/10.1111/psyg.12616>.
- Geiss, S., Pupeter, M., & Schneekloth, U. (2019). *Wissenschaftliche Evaluation der Umstellung des Verfahrens zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit (§ 18c Abs. 2 SGB XI): Los 2: Allgemeine Befragung*. Kantar. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/evaluierungsbereicht-pflegebeduerftigkeit>.
- Gräbel, E. (2001). *Häusliche Pflege-Skala HPS. Zur Erfassung der subjektiven Belastung bei betreuenden oder pflegenden Personen* (2. Aufl.). Ebersberg: Vless.
- Gräbel, E., & Adabbo, R. (2011). Perceived burden of informal caregivers of a chronically ill older family member: Burden in the context of the transactional stress model of Lazarus and Folkman. *GeroPsych*, 24(3), 143–154. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000042>.
- Grau, H., Gräbel, E., & Berth, H. (2015). The subjective burden of informal caregivers of persons with dementia: Extended validation of the German language version of the Burden Scale for Family Caregivers (BSFC). *Aging & mental health*, 19(2), 159–168. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.920296>.
- Hetzel, C. (2017). „Mach mal PAUSE vom Pflegealltag“: Ein Interventionsprogramm zur Förderung guter Pflege und der Gesundheit von pflegenden Angehörigen – Manual. Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation (iqpr).
- Hetzel, C., Baumann, R., Diekmann, J., & Froböse, I. (2016a). Beschreibung eines mehrdimensionalen Gesundheitsprogramms für pflegende Angehörige. *Gesundheitswesen*, 80, 51–56. <https://doi.org/10.1055/s-0042-112814>.
- Hetzel, C., Opfermann-Kersten, M., & Holzer, M. (2016b). Das subjektive Wohlbefinden von pflegenden Angehörigen nach einer Trainings- und Erholungswoche. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 24(1), 13–28. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000155>.
- Hetzel, C., Alles, T., & Mozdzanowski, M. (2017). *Mach mal PAUSE vom Pflegealltag: Konzept und Evaluation eines Interventionsprogramms zur Förderung von guter Pflege und Gesundheit bei pflegenden Angehörigen*. Siegburg.
- Hetzel, C., Schreiner, S., Michel, W., Schaller, J., & Froböse, I. (2020). *Konzept eines einwöchigen Gesundheitsprogramms für pflegende Angehörige gemeinsam mit ihrer pflegebedürftigen Person – „Pflegetandem“*. Prävention und Gesundheitsförderung (Präv Gesundheitsf): Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00821-w>.
- Hetzel, C., Schreiner, S., Kühl, D., Bühne, D., Philippi, K., & Froböse, I. (2021). *Effekt eines einwöchigen Gesundheitsprogramms auf die psychische Gesundheit von pflegenden Eltern – Eine kontrollierte Panelstudie*. Gesundheitswesen: Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1055/a-1386-4029>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- National Educational Panel Study. (2013). *NEPS-Startkohorte 5: Studierende*. <https://doi.org/10.5157/NEPS:SC5:12.0.0>.
- Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures. *The Gerontologist*, 30(5), 583–594. <https://doi.org/10.1093/geront/30.5.583>.

- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. *Psychology and aging, 18*(2), 250–267. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.18.2.250>.
- Rothgang, H., & Müller, R. (Hrsg.). (2018). *Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse: Bd. 12. Pflegereport 2018*. <https://www.barmer.de/blob/170372/9186b971babc3f80267fc329d65f8e5e/data/dl-pflegereport-komplett.pdf>.
- Statistisches Bundesamt. (Hrsg.). (2022). *Pflegestatistik: Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung. Deutschlandergebnisse 2021*. [https://www.statistischebibliothek.de/mir/receive/DEHeft\\_mods\\_00148550](https://www.statistischebibliothek.de/mir/receive/DEHeft_mods_00148550).
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84*, 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>.
- Wiegelmann, H., Speller, S., Verhaert, L.-M., Schirra-Weirich, L., & Wolf-Ostermann, K. (2021). Psychosocial interventions to support the mental health of informal caregivers of persons living with dementia – A systematic literature review. *BMC geriatrics, 21*(94), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02020-4>.
- World Health Organization. (Hrsg.). (1998). *Health promoting universities: Concept, experience and framework for action*. WHO Regional Office for Europe.
- Zank, S. (2010). Belastung und Entlastung von pflegenden Angehörigen. *Psychotherapie im Alter, 7*(4).
- Zwar, L., König, H.-H., & Hajek, A. (2018). Consequences of different types of informal caregiving for mental, self-rated, and physical health: Longitudinal findings from the German Ageing Survey. *Quality of Life Research, 27*(10), 2667–2679. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-1926-0>.



# Visuelle Methoden in der virtuellen Beratung und Therapie

Sarah Seidl und Nicole Woltmann

## Zusammenfassung

Visuelle Techniken bieten in virtuell gestalteten Coachingsessions, in digitaler Beratung und Therapie einen Mehrwert, bzw. können bestimmte Einschränkungen des Arbeitens auf virtueller Ebene vermindern. Sie ermöglichen, dass sprachlich-abstrakte Informationen sichtbar bzw. bildlich dargestellt werden. Dabei sind zum Beispiel Fotos und Zeichnungen methodische Vehikel, um an innere Bilder der Klient:innen anzuknüpfen und Beratungs-Anliegen im metaphorischen Sinne zu reflektieren. Zur Systematisierung kann eine Kategorisierung nach dem verwendeten Medium (Fotografie, Zeichnungen) und den psychologischen Prozessen der Externalisierung und Internalisierung vorgenommen werden. Verschiedene vorgestellte Methoden und Anwendungsbeispiele illustrieren die praktische Umsetzung.

## Schlüsselwörter

Visuelle Methoden • Online Coaching • Online Psychotherapie • Onlineberatung • Analoge Methoden

---

S. Seidl (✉)

Professorin für Psychologie, SRH Fernhochschule – The Mobile University, Riedlingen, Deutschland

E-Mail: [sarah.seidl@mobile-university.de](mailto:sarah.seidl@mobile-university.de)

N. Woltmann

Referentin Personalentwicklung, Leuphana Universität Lüneburg, Lüneburg, Deutschland

E-Mail: [nicole.woltmann@leuphana.de](mailto:nicole.woltmann@leuphana.de)

© Der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2023

R. Baumann et al. (Hrsg.), *Psychologie Digital*, Weiterbildung und Forschung der SRH Fernhochschule – The Mobile University,

[https://doi.org/10.1007/978-3-658-42396-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-658-42396-4_2)