



*Zum Einfluss von Stress auf Schlafqualität: Wirken Mindfulness und Achtsamkeit als  
Mediatoren?*

*Exposé zur Bachelorarbeit von Caspar Louis Aurich*

„Schlaf ist ein wichtiger physiologischer Prozess für Menschen“ (eigene Übersetzung nach Nakie et al., 2024, S. 5), doch er unterscheidet sich in seiner Qualität von Person zu Person. Die Schlafqualität steht in engem Zusammenhang mit Konzentration, Gedächtnis und akademischer Leistung (Dewald et al., 2010) – Fähigkeiten, die besonders für Studierende und Lehrkräfte zur Ausübung ihrer Tätigkeit von hoher Relevanz sind. Doch insbesondere Studierende gelten als Risikogruppe für Stress- und Schlafprobleme. Studien zeigen, dass akademische Anforderungen, ein hohes Arbeitspensum, sowie psychische Belastungen die Schlafqualität signifikant verschlechtern können (Nakie et al., 2024). Einer Metaanalyse von Nakie et al. (2024) zufolge berichten 63% der Studierenden von schlechter Schlafqualität und auch bei Lehrkräften bildet eine Querschnittsuntersuchung stress- und arbeitsbedingte Schlafprobleme ab (Huang et al., 2024).

Einer der wichtigsten Risikofaktoren für schlechte Schlafqualität ist Stress. Ein- und Durchschlafprobleme können Folgen von chronischem oder auch akutem psychischen Stress sein (Huang et al., 2024; Nakie et al., 2024; Harvey & Greenall, 2003).

Einen weiteren Einfluss auf die Schlafqualität können Mindfulness und Perfektionismus haben: Mindfulness wird definiert als „auf eine besondere Art und Weise aufmerksam sein:

Bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne Wertung“ (eigene Übersetzung nach Kabat-Zinn, 1990, S. 4). Alvarado-García et al. (2025) sowie Rusch et al. (2019) berichten einen positiven Zusammenhang zwischen Mindfulness und Schlafqualität. Hingegen wirkt sich (Maladaptiver) Perfektionismus negativ auf die Schlafqualität aus (Lin et al., 2017; Brand et al., 2015).

Weniger gut erforscht ist, wie genau der Zusammenhang zwischen Stress und Schlafqualität vermittelt wird. Die geplante Bachelorarbeit soll diese Lücke schließen und untersucht, inwieweit Mindfulness (Achtsamkeit) und Perfectionism (Perfektionismus) die Beziehung zwischen Stress und Schlafqualität bei Studierenden und Lehrkräften mediiieren. Die Datenerhebung erfolgt im Rahmen einer Onlinestudie. Als Stichprobe werden Studierende (v.a. Psychologie und Lehramt) und Lehrkräfte herangezogen.

## **Literatur**

Alvarado-García, A., Ceballos-Munuera, A., & Nieto-López, M. (2025). Mindfulness program

improves stress, anxiety, depression, and sleep quality in university students: A quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1508934.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934>

Brand, S., Kirov, R., Kalak, N., Gerber, M., Pühse, U., Lemola, S., Correll, C. U., Cortese, S., Meyer, T., & Holsboer-Trachsler, E. (2015). Perfectionism related to self-reported insomnia severity, but not when controlled for stress and emotion regulation. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 263–271. <https://doi.org/10.2147/NDT.S74905>

Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents:

- A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>
- Harvey, A. G., & Greenall, E. (2003). Catastrophic worry in primary insomnia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 11–23. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(03\)00003-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(03)00003-X)
- Huang, Y., Li, M., & Yang, Y. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: A moderated chain mediation model. *BMC Psychology*, 12, 65.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Lin, R., Yao, Y., & Hu, T. (2017). Perfectionism and adolescent sleep quality: The mediating role of repetitive negative thinking. *Personality and Individual Differences*, 108, 57–62.  
<https://doi.org/10.1177/135910531769391>
- Nakie, O. B., Azongo, T. B., & Bagueune, B. (2024). Sleep quality and associated factors among university students in Africa: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1370757. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1370757>
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5–16. <https://doi.org/10.1111/nyas.13996>