Calm-Touch Pulse – Messmethodik

Wie wir die Wirkung der Sitzungen messen · Oktober 2026

Calm-Touch Pulse zeigt, in welchem Zustand Mitarbeitende zu den Sitzungen kommen, wie viel eine 15–20-minütige Calm-Touch-Sitzung daran verbessert und wie sich ihre mentale Belastung von Monat zu Monat entwickelt. Das Unternehmen erhält monatlich einen kurzen Bericht auf Gruppenebene – niemals Einzelergebnisse.

Warum wir messen

Eine häufige Schwäche betrieblicher Wellbeing-Programme ist, dass ihre Wirkung nur nach Eindrücken beurteilt wird. Calm-Touch Pulse ersetzt dies durch eine kurze Selbsteinschätzung, die auf wissenschaftlichen Messinstrumenten aufbaut.

Der Bericht beantwortet für das Unternehmen drei Fragen:

- **In welchem Zustand sind die Mitarbeitenden gerade?** Das Maß an Anspannung, Ruhe und Müdigkeit bei Ankunft (Zustandspuls).
- **Wirkt die Maßnahme?** Wie stark sich der Zustand während einer Sitzung verbessert (Wirkung).
- **Verändert sich etwas dauerhaft?** Wie sich Belastung, die Fähigkeit abzuschalten und Erschöpfung monatlich entwickeln (Monatstrend).

Die Messung passt auch zur Praxis des Umgangs mit psychosozialen Risiken: Sie liefert regelmäßige, dokumentierte Rückmeldung zur Wirkung einer präventiven Maßnahme.

Ablauf

Die Messung besteht aus zwei kurzen Fragebögen, die am Handy ausgefüllt werden; die Teilnehmenden öffnen sie über den vor Ort ausgehängten QR-Code.

	Momentaufnahme	Monatsfragebogen
Wann	vor und nach jeder Sitzung	einmal im Monat, nach der ersten Sitzung des Monats
Inhalt	6 Fragen zum aktuellen Zustand; danach 3 kurze Abschlussfragen	11 Aussagen zum vergangenen Monat + 1 offene Frage
Zeitaufwand	etwa 30 Sekunden pro Sitzung	etwa 2 Minuten
Skala	1 = gar nicht … 10 = vollkommen	1 = trifft nicht zu … 10 = trifft voll zu

Die Teilnehmenden geben einen selbst gewählten vierstelligen Code ein. Er verknüpft die Vorher- und Nachher-Antworten und stellt sicher, dass der Monatsfragebogen nur einmal im Monat ausgefüllt wird; Namen oder E-Mail-Adressen erfragen wir nicht. Die Teilnahme ist freiwillig und an eine ausdrückliche Einwilligung gebunden. Die Fragebögen gibt es auf Ungarisch, Englisch und Deutsch.

Die Fragen und ihr fachlicher Hintergrund

Die Fragen wurden für Calm-Touch zusammengestellt: Jede beruht auf dem Konstrukt eines international erforschten, validierten Messinstruments, in verkürzter Ein-Item-Form. Zahlen in eckigen Klammern verweisen auf die Literatur am Ende des Dokuments.

Momentaufnahme („Gerade jetzt …“)

#	Frage	Was sie misst	Fachlicher Hintergrund
1	Wie angespannt fühlst du dich gerade?	Anspannung	Thayers Dimension Anspannung–Ruhe [1]; Ein-Item-Stressmessung [2], [3]
2	Wie ruhig fühlst du dich gerade?	Ruhe	Thayers Ruhe-Skala [1]
3	Wie sehr kreisen deine Gedanken gerade?	gedankliche Unruhe	das Element „unruhiger Geist“ der Ein-Item-Frage zu Stresssymptomen [2]
4	Wie geistig müde fühlst du dich gerade?	geistige Müdigkeit	Thayers Dimension Energie–Müdigkeit [1]
5	Wie frisch und energiegeladen fühlst du dich gerade?	Energie	Thayers Energie-Skala [1]
6	Wie stark spürst du gerade Anspannung im Kopf, in den Schultern oder Armen?	körperliche Anspannung im behandelten Bereich	Selbsteinschätzung nach dem Prinzip der visuellen Analogskala [3]

Nach der Sitzung folgen drei Abschlussfragen: wie sicher und wohl sich die Person gefühlt hat; wie wahrscheinlich sie es einer Kollegin oder einem Kollegen empfehlen würde (0–10, nach der Net-Promoter-Methode [10]); und ein Wort, das ihr einfällt.

Monatsfragebogen („Im vergangenen Monat …“)

#	Aussage	Was sie misst	Fachlicher Hintergrund
1	Ich hatte oft das Gefühl, dass zu viel auf einmal auf mich zukommt.	mentale Belastung	Perceived Stress Scale [4]
2	Tagsüber konnte ich leicht für kurze Zeit abschalten.	Abschalten	psychologisches Abschalten von der Arbeit [5]
3	Am Ende des Arbeitstages fühlte ich mich geistig erschöpft.	Erschöpfung	Copenhagen Burnout Inventory [6]; Erholungsbedürfnis [7]
4	Ich konnte während meines Arbeitstages bewusst Pausen machen.	Erholung	Erholungserleben: Entspannung, Kontrolle [5]
5	In den Stunden nach Calm-Touch war ich ruhiger.	unmittelbare Wirkung	Wirkung einmaliger Berührungsinterventionen [11]
6	Nach Calm-Touch konnte ich mich leichter auf meine Aufgaben konzentrieren.	Fokus	programmspezifische Bewertungsaussage
7	Die Sitzungen haben mir geholfen, Anspannung in meinem Körper besser wahrzunehmen.	Körperwahrnehmung	interozeptive Achtsamkeit (MAIA) [8]
8	Ich habe das Gefühl, dass sich mein Arbeitgeber um mein Wohlbefinden kümmert.	Fürsorgekultur	wahrgenommene organisationale Unterstützung [9]

#	Aussage	Was sie misst	Fachlicher Hintergrund
9	Zeitpunkt und Organisation der Sitzungen passten gut zu meiner Arbeit.	Organisation	programmspezifische Bewertungsaussage
10	Ich wünsche mir, dass Calm-Touch regelmäßig angeboten wird.	Fortsetzungswunsch	programmspezifische Bewertungsaussage
11	Ich empfinde meine aktuelle Arbeitsbelastung auch langfristig als tragbar.	Nachhaltigkeit	Forschung zu Erholungsbedürfnis und Burnout [6], [7]

Der Fragebogen endet mit einer offenen Frage: Was war das Beste an den Sitzungen, und was würdest du ändern?

Kennzahlen und Ampelfarben

Alle Werte im Bericht liegen zwischen 1 und 10, und **10 ist immer der beste Zustand**. Bei negativ formulierten Fragen (Anspannung, kreisende Gedanken, Müdigkeit, körperliche Anspannung, Belastung, Erschöpfung) wird umgekehrt gewertet: Wer bei Anspannung 8 ankreuzt, erhält 3 Punkte für Anspannungsfreiheit.

Kennzahl	Was sie zeigt	Grün	Gelb	Rot
Zustandspuls	Wohlbefinden bei Ankunft: Durchschnitt der 6 Fragen der Momentaufnahme vor der Sitzung	über 6	4,1–6	4 oder darunter
Wirkung	wie stark sich das Wohlbefinden während einer Sitzung verbessert (nachher – vorher)	mindestens +2	+1 bis +1,9	unter +1
Monatstrend	monatliches Wohlbefinden: Durchschnitt aus Belastung, Abschalten, Erschöpfung, Erholung und Nachhaltigkeit	über 6,5	4,6–6,5	4,5 oder darunter

Ergänzende Kennzahlen: Anteil der Personen mit Verbesserung, Bewertung der Sitzungen, Wohlbefinden während der Sitzung und Empfehlungswert (zwischen −100 und +100).

Die Schwellen des Zustandspulses folgen dem für eine 0–10-Skala für Arbeitsstress beschriebenen Risikoband: Dort erfordert ein Stresswert über 5 erhöhte Aufmerksamkeit, ein Wert um 7 und darüber eine Intervention [14]. Die übrigen Schwellen sind Ausgangswerte. Wir justieren sie anhand der Daten der ersten drei Monate.

Datenschutz und Anonymität

Das Unternehmen erhält ausschließlich Zusammenfassungen auf Gruppenebene; die Antworten einzelner Mitarbeitender sind nicht erkennbar.

- **Kein Name, keine E-Mail.** Teilnehmende werden nur über einen selbst gewählten vierstelligen Code erkannt, den das Unternehmen nicht kennt.
- **Mindestens 5 Personen.** Teamergebnisse werden nur gezeigt, wenn sie auf Antworten von mindestens 5 Personen beruhen. Daten kleinerer Gruppen erscheinen nur in der Gesamtauswertung des Unternehmens.
- **Freiwilligkeit.** Das Ausfüllen ist keine Voraussetzung für die Teilnahme und an eine ausdrückliche Einwilligung gebunden.

- **Sichere Speicherung.** Die Daten werden über eine verschlüsselte Verbindung auf einem Server innerhalb der Europäischen Union gespeichert.
- **Verantwortlicher:** Alternatíva Tanácsadó Csoport Kft. Einzelheiten stehen im Datenschutzhinweis.

Wofür es geeignet ist – und wofür nicht

Calm-Touch Pulse dient dazu, die Wirkung des Programms zu verfolgen und die Stimmung der Mitarbeitenden sichtbar zu machen; es ist kein Diagnoseinstrument.

- **Geeignet**, um den Zustand der Gruppe, die unmittelbare Wirkung der Sitzungen und die Richtung der monatlichen Veränderung sichtbar zu machen.
- **Nicht geeignet**, um den Zustand einzelner Personen zu beurteilen, Burnout oder Angst zu diagnostizieren oder die Leistung von Mitarbeitenden zu bewerten.
- **Ersetzt nicht** die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen; es kann eine ergänzende Datenquelle dafür sein [15].
- Die Ergebnisse beruhen auf freiwilliger Selbsteinschätzung und werden daher vom Kreis der Antwortenden und den aktuellen Umständen beeinflusst. Ohne Kontrollgruppe lässt sich die monatliche Veränderung nicht allein dem Programm zuschreiben.

Bleibt der Zustandspuls eines Teams über mehrere Sitzungen rot, weisen wir darauf hin und empfehlen eine gezielte Erhebung oder einen Stressmanagement-Workshop.

Calm-Touch ist ein betriebliches Wellbeing-Angebot, keine medizinische Behandlung, und ersetzt keine ärztliche oder psychologische Versorgung.

Literatur

Die konzeptionelle Grundlage der Fragen [1]–[10], der Forschungshintergrund der berührungs- und ASMR-basierten Intervention [11]–[13], die Schwellenwerte [14] und der betriebliche Rahmen [15]–[16].

1. Thayer, R. E. (1986). Activation-Deactivation Adjective Check List: Current overview and structural analysis. *Psychological Reports, 58*, 606–614.
2. Elo, A.-L., Leppänen, A., & Jahkola, A. (2003). Validity of a single-item measure of stress symptoms. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 29*(6), 444–451.
3. Lesage, F.-X., Berjot, S., & Deschamps, F. (2012). Clinical stress assessment using a visual analogue scale. *Occupational Medicine, 62*(8), 600–605. doi:10.1093/occmed/kqs140
4. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 386–396.
5. Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204–221.
6. Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*(3), 192–207.
7. van Veldhoven, M., & Broersen, S. (2003). Measurement quality and validity of the “need for recovery scale”. *Occupational and Environmental Medicine, 60*(Suppl 1), i3–i9.
8. Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS ONE, 7*(11), e48230.
9. Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchison, S., & Sowa, D. (1986). Perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology, 71*(3), 500–507.
10. Reichheld, F. F. (2003). The one number you need to grow. *Harvard Business Review, 81*(12), 46–54.
11. Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2004). A meta-analysis of massage therapy research. *Psychological Bulletin, 130*(1), 3–18.

12. McGlone, F., Wessberg, J., & Olausson, H. (2014). Discriminative and affective touch: Sensing and feeling. *Neuron, 82*(4), 737–755.
13. Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PLoS ONE, 13*(6), e0196645.
14. Dutheil, F., Pereira, B., Moustafa, F., Naughton, G., Lesage, F.-X., & Lambert, C. (2017). At-risk and intervention thresholds of occupational stress using a visual analogue scale. *PLoS ONE, 12*(6), e0178948.
15. ISO 45003:2021 Occupational health and safety management – Psychological health and safety at work – Guidelines for managing psychosocial risks.
16. EU-OSHA (2025). OSH Pulse 2025: Occupational safety and health in an era of climate and digital change.
