

Effekte der Intervention IBSR – Inquiry-Based Stress Reduction auf die Selbstwertkontingenz

Effects of an IBSR – Inquiry-Based Stress Reduction
intervention on contingencies of self-worth

Bachelorarbeit

Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie
Universität Mannheim

Vorgelegt von:
Tobias Judt
Matrikelnummer: 1425269
tjudt@mail.uni-mannheim.de

Erstgutachter: Prof. Dr. Oliver Dickhäuser

Mannheim, den 18.07.2017

„Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können.“

George Eliot (1819-1880)

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	3
Abstract	4
1. Einleitung.....	5
2. Theoretischer Hintergrund.....	6
2.1. Selbstwert und Selbstwertkontingenenz	6
2.2. Inquiry-Based Stress Reduction	9
3. Methode	12
3.1. Design.....	12
3.2. Versuchspersonen.....	13
3.3. Messinstrumente.....	14
3.3.1. Selbstwertkontingenenz	14
3.3.2. Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität	15
3.3.3. Reihenfolge der Fragebögen	15
3.4. Durchführung	16
4. Ergebnisse.....	18
4.1. Deskriptive Statistiken	18
4.2. Inferenzstatistische Analysen	20
4.2.1. Selbstwertkontingenenz.....	20
4.2.2. Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität	21
5. Diskussion.....	22
6. Fazit	25
7. Literaturverzeichnis	26

Anhang	31
Anhang A – Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“	31
Anhang B – Arbeitsblatt „Untersuche eine Überzeugung“	32
Anhang C – Werbematerial	34
Anhang D – Einverständniserklärung	38
Anhang E – Arbeitsblatt 1 „Erfassung stressvoller Gedanken“	39
Anhang F – Arbeitsblatt 2 „Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?“	41
Anhang G – Beispiel Arbeitsblatt 1	43
Anhang H – Gefühlsliste	45
Anhang I – „Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt 1“	47
Anhang J – „Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt 2“	48
Anhang K – „Blaue Karte“	49
Originalitätserklärung zur Bachelorarbeit.....	50

Zusammenfassung

Ein geringer Selbstwert hat sich in vielen Studien als Vulnerabilitätsfaktor für vielfältige psychologische Probleme erwiesen. Als treibende Kraft hinter dieser Dysfunktionalität wird weitgehend speziell eine Facette des Selbstwertes angenommen: die Selbstwertkontingenenz. Ein kontingenter Selbstwert ist abhängig vom Erreichen selbst- oder fremdgesetzter Ziele und manifestiert sich in der Kindheit durch Erziehung und Sozialisation durch das Umfeld, in dem Wertschätzung an bestimmte Verhaltensweisen geknüpft ist. Diese Überzeugungen, wie man sich verhalten muss um als wertvoll angesehen zu werden, übertragen sich auf bestimmte Bereiche im späteren Leben und sind mit kurzfristigem Nutzen aber vor allem mit langfristigen Kosten verbunden. In der *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) Methode wird eine Möglichkeit gesehen, diese dysfunktionalen Überzeugungen zu hinterfragen und somit die Selbstwertkontingenenz positiv zu beeinflussen. Nach der Methode werden stressvolle Gedanken schriftlich fixiert und mittels vier Fragen und Umkehrungen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Um einen möglichen Effekt von IBSR auf die Selbstwertkontingenenz einer Person zu untersuchen, wurden $N = 59$ Personen zu einem eineinhalb Tages Training in der Methode mit anschließender selbstverantwortlicher Übungswoche eingeladen. Ein Fragebogen zu der Selbstwertkontingenenz der Personen ermittelte den Wert vor und an drei Messzeitpunkten nach der Intervention (unmittelbar nach der Intervention, eine Woche später und einen Monat später). Am letzten Messzeitpunkt konnten noch Werte von $N = 34$ Personen mit einer ANOVA mit Messwiederholung mit anschließender Kontrastanalyse statistisch ausgewertet werden. Die Hypothese stützend, zeigte sich ein positiver Effekt auf dem letzten Messzeitpunkt, indem sich die Selbstwertkontingenenz im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt signifikant verringerte. Einschränkungen in der Interpretierbarkeit des Ergebnisses und Aussichten für zukünftige Arbeiten werden abschließend diskutiert.

Abstract

It has been proved in many studies that low self-esteem acts as a vulnerability factor for a variety of psychological problems. A special facet of self-esteem, namely contingent self-esteem, is widely accepted to be the driving force behind this dysfunctionality. Contingent self-esteem depends on self-set or alienated goals and manifests itself during childhood due to educational and social processes in someone's social environment by associating self-esteem with a certain expected behaviour. These convictions of behaviour originating from someone's childhood are transferred into particular domains during adulthood. With the method *Inquiry-Based Stress Reduction*, it seems possible to disrupt these dysfunctional convictions and therefore influence the contingencies of self-esteem positively. The method involves the verbal fixation of stressful thoughts and challenging their validity with four specific questions and their textual turnarounds. To examine possible effects $N = 59$ adults were invited to participate at a one-and-a-half-day training and to conduct the learned method for the following week autonomously. A questionnaire assesses the level of contingent self-esteem before and three times after the intervention (immediately after the intervention, one week later and one month later). At the last measuring point values of $N = 34$ remaining participants were analysed through a repeated measures ANOVA with following contrast analysis. Supporting the hypothesis, the analysis yielded a positive effect at the last measure point by showing a significant reduction of contingent self-esteem in comparison to the first measure point. Concluding the present thesis, restrictions of interpretability of the results and directions for future research are discussed.

1. Einleitung

Ein hoher Selbstwert wird allgemein als positiv und erstrebenswert angesehen. Deutlich wird dies an der Vielzahl an populärwissenschaftlichen Büchern die sich mit dem Thema Selbstwert beschäftigen und Möglichkeiten offerieren den Selbstwert zu steigern. Eine gewisse Diskrepanz beziehungsweise der Wunsch des Einzelnen nach mehr Selbstwert zur Verbesserung der subjektiven Lebensqualität wird dadurch erkenntlich.

Als Grund für einen veränderungswürdigen Selbstwert werden heute dysfunktionale Überzeugungen und Vorstellungen angesehen (Tandler, 2015), die in der Kindheit erworben werden (Ryan & Brown, 2006) und sich auf unterschiedliche Bereiche, wie zum Beispiel Kompetenz oder Anerkennung durch andere, beziehen (Park, Crocker, & Vohs, 2006). Mit diesen Selbstwertkontingenzen werden heute zwar auch ein kurzfristiger Nutzen aber vor allem vielfältige psychologische Kosten auf lange Sicht in Verbindung gebracht (Crocker & Park, 2004). Die Methode *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) ist eine Methode, um stressbringende Überzeugungen zu überprüfen (Mitchell, 2002). Durch diese Überprüfung kann IBSR unter anderem zu einer Reduktion des subjektiven Stresserlebens führen (Krispenz & Dickhäuser, 2016). Diese Arbeit hatte das Ziel mögliche Effekte hinsichtlich einer Verbesserung der Selbstwertkontingenenz von Teilnehmern¹, die die IBSR Methode lernen, im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Intervention, zu untersuchen. Neben der Selbstwertkontingenenz als entscheidendem Faktor für die Kosten wurden auch die zwei weiteren Facetten des Selbstwertes, die Selbstwerthöhe und die Selbstwertstabilität, für ein umfassenderes Bild bezüglich des Selbstwertes explorativ mitbetrachtet.

Zur Beantwortung der Fragestellung wurden berufstätige Teilnehmer mit hohem subjektivem Stressempfinden zu einem Training in der IBSR Methode eingeladen. Fragebögen zu den Facetten Selbstwertkontingenenz, Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016; Schöne, Hermann, & Stiensmeier-Pelster, 2016) dienten zu vier Messzeitpunkten dazu, den Verlauf der subjektiven Einschätzung der Facetten, vor und zu drei Zeitpunkten nach der Intervention (unmittelbar nach der Intervention, eine Woche später und einen Monat später) darzustellen.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird an manchen Stellen die männliche Form der Substantive verwendet. Diese Schreibweise schließt beide Geschlechter gleichwertig mit ein.

Im Verlauf dieser Arbeit wird zunächst das Konstrukt Selbstwert allgemein erläutert. Danach wird der Fokus auf die Selbstwertkontingenzenz als dem entscheidenden Faktor für verschiedene psychologische Kosten gelegt. Anschließend daran wird die IBSR Methode mit ihren vier Fragen und den Umkehrungen näher beschrieben und eine Übersicht bisheriger Forschungsergebnisse dazu gegeben. Auf den theoretischen Teil folgend, wird der Ablauf dieser Forschungsarbeit detailliert beschrieben und die statistische Auswertung mit deskriptivem und inferenzstatistischem Anteil berichtet. Abschließend werden Implikationen und Limitationen der vorliegenden Studie diskutiert und ein Ausblick für mögliche zukünftige Studien gegeben.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Selbstwert und Selbstwertkontingenzenz

Dem Selbstwert einer Person wird bereits seit langem eine enorme Bedeutung beigemessen und diesem bisweilen sogar die Bedeutung eines „heiligen Grals“ (sofern hoch) oder die Bezeichnung der „Wurzel allen Übels“ (sofern niedrig) zugesprochen (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016, S. 8). In dem hier angewandten Verständnis wird unter dem Begriff Selbstwert die affektiv-evaluative Repräsentation der eigenen Person verstanden (Brown & Marshall, 2006) oder einfach gesagt, die Bewertung, die man von sich selbst hat. Der Selbstwert lässt sich damit vom Selbstkonzept als eher kognitive Repräsentation der eigenen Person abgrenzen (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016). Seit den 1990er Jahren rückt verstärkt die Idee den globalen Selbstwert wird nicht mehr als monolithisches Konstrukt, sondern als eines mit mehreren Facetten zu betrachten, in den Fokus der Forschung. Diese Idee ist allerdings nicht neu. Bereits James (1890) argumentierte, dass das typische Level des Selbstwertes lediglich einen Aspekt des Selbstwertes darstellt. Gemäß Deci und Ryan (1995), Kernis (2003) und Crocker und Park (2004) sind, neben dem globalen Selbstwert in seiner Höhe, zwei weitere Facetten von besonderer Wichtigkeit: die Selbstwertstabilität und die Selbstwertkontingenzenz. Bei der Selbstwertstabilität handelt es sich, bezogen auf den Selbstwert, um eine subjektive Empfindung von Robustheit, Sicherheit und Stabilität über die Zeit. Ein instabiler Selbstwert zeigt sich in größerer intrapersonaler Variabilität und lässt sich mit einer erhöhten Sensitivität gegenüber selbstwertrelevanten Ereignissen in Verbindung bringen (Jünemann, 2016; Kernis, Cornell, Chien-Ru, Berry, & Harlow, 1993). Die Selbstwertkontingenzenz beschreibt dagegen, inwieweit der Selbstwert von der Erfüllung

selbst- oder fremdgesetzter Ziele in bestimmten Bereichen abhängig ist (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016).

Der Selbstwert wird bereits in der mittleren Kindheit, etwa ab dem achten Lebensjahr (Harter, 2006), angelegt und beruht auf sozialen Interaktionen und kulturellen Einflüssen (Park et al., 2006). Mit dem Selbstwert entwickeln sich in dieser Zeit auch die Selbstwertkontingenzen. So können in der Interaktion mit anderen bestimmte Überzeugungen und Vorstellungen in bestimmten Bereichen, wie zum Beispiel Kompetenz oder Anerkennung durch andere, entwickelt werden (Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003). Diese Überzeugungen zeigen sich in bestimmten subjektiven Abhängigkeiten des Selbstwertes (Crocker & Wolfe, 2001; Deci & Ryan, 1995). Es handelt sich um Überzeugungen darüber, wie man sich in selbstwertrelevanten Bereichen verhalten muss, um als wertvolle Person angesehen zu werden (Park et al., 2006). Es kann dazu kommen, wenn Eltern, Lehrer und andere Bezugspersonen, bewusst oder unbewusst, ihre Zuneigung von den Erfolgen des Kindes abhängig machen. Das bedeutet, dass sie ihre Liebe hauptsächlich nur zeigen, wenn sich das Kind zum Beispiel als intelligent, sportlich und/oder attraktiv erweist. In diesem Fall neigen diese Kinder auch im späteren Lebensverlauf dazu diese Konditionen der Belohnung vermehrt aufzusuchen um darin Bestätigung zu finden (Ryan & Brown, 2006). Dieses Streben nach Bestätigung dient in selbstwertkontingenten Bereichen als Quelle der Motivation und bringt kurzzeitig sogar emotionale Vorteile mit sich, jedoch nur solange sie erfüllt werden können. Langfristig gesehen übersteigen bestimmte Kosten diesen Nutzen (Crocker & Park, 2004). Diese Kosten zeigen sich zum Beispiel im Lernkontext in lernhinderlichen Verhaltensweisen wie Mogeln, Self-handicapping oder Prokrastination. Über den Lernkontext hinaus geht eine hohe Selbstwertkontingenenz mit Perfektionismus, steigender Leistungsangst und auf physiologischer Ebene mit mehr nachweisbarem Stress einher (für eine ausführlichere Übersicht der Auswirkungen der Selbstwertkontingenenz siehe Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016). Auch im klinisch-psychologischen Kontext zeigen sich Kosten von hoher Selbstwertkontingenenz. Bos, Huijding, Muris, Vogel und Biesheuvel (2010) konnten Zusammenhänge von hoher Selbstwertkontingenenz und Symptomen der Depression, Angst und Essstörungen nachweisen. Eine Übersicht weiterer Befunde eines kontingenten Selbstwertes im klinischen Bereich findet sich bei Zeigler-Hill (2011). Tandler (2015) hat gezeigt, dass alltägliche Ärgernisse bei Studierenden besonders dann zu depressiven Symptomen führen, wenn diese einen

kontingenten Selbstwert im akademischen Bereich aufweisen. Neben dem akademischen Bereich, in dem sich Kontingenzen manifestieren können, beschreiben Crocker et al. (2003) sechs weitere Domänen die sich in empirischen Arbeiten als wichtig erwiesen haben: Wettbewerb, Aussehen/Attraktivität, Anerkennung durch andere, Gottes Liebe, familiäre Unterstützung und Tugend/Moral. Mit dieser mehrdimensionalen Annahme der kontingenten Bereiche grenzen sich Crocker und Kollegen (2004; 2001; 2003) von der unidimensionalen Ansicht von Kernis (2003) und Ryan und Brown (2006) ab. Unterstützung für die Annahme der Domänenspezifität gegenüber einem unidimensionalen oder hierarchischem Ansatz konnte kürzlich gezeigt werden (Schwinger, Schöne, & Otterpohl, 2015). Das in dieser Arbeit zugrunde gelegte Verständnis folgt dem Konzept der Domänenspezifität.

In der Literatur zu den Kosten des kontingenten Selbstwertes findet sich häufig die Frage, wie diese Kosten minimiert (zum Beispiel Crocker & Knight, 2005; Schöne, Tandler, & Stiensmeier-Pelster, 2015) und ob durch Interventionen langfristige Effekte erzielt werden können (zum Beispiel Wood, Anthony, & Foddis, 2006). Eine konkrete Einbeziehung der Selbstwertkontingenz und damit ein Hinweis auf die Antwort auf diese Fragen findet sich im *self-worth contingency model of depression* von Kuiper und Olinger (1989). Strategien, die dazu gedacht sind den globalen Selbstwert zu steigern, wie zum Beispiel Selbstbestätigung durch positive Selbstaussagen, bergen die Gefahr genau an diese Standards zu erinnern und damit entgegen der eigentlichen Intention zu wirken, wann immer diese Standards nicht erreicht werden können (Wood et al., 2006). Gemäß dem Modell liegen den unrealistischen Kontingenzen des Selbstwertes vielmehr dysfunktionale Überzeugungen zugrunde, die es zu bearbeiten gilt (Kuiper & Olinger, 1989). Anstatt in psychologischen Interventionen einen Fokus auf die Erhöhung des globalen Selbstwertes zu legen, wird es als zielführender angesehen, „diese dysfunktionalen Strategien abzubauen und durch funktionalere Verarbeitungsweisen zu ersetzen“ (Tandler, 2015, S. 152). Als Ziel wird postuliert die Selbstwertkontingenz als Vulnerabilitätsfaktor zu reduzieren und neue Denkmuster zu etablieren. Ein konkreter Vorschlag die Kosten eines kontingenten Selbstwertes zu reduzieren bezieht sich auf das Konzept der *self-compassion* (Schöne et al., 2015). In der vorliegenden Arbeit wurde eine weitere Methode untersucht, die diesen Ansprüchen möglicherweise gerecht werden kann: Die Methode *Inquiry-Based Stress Reduction*.

2.2. Inquiry-Based Stress Reduction

Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) ist eine Intervention, die Überzeugungen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft und auf diese Weise unter anderem zu einer dauerhaften Reduktion von chronischem Stress beitragen kann (Krispenz & Dickhäuser, 2016; Nye, 2011). Die Methode wurde von Byron Kathleen Mitchell vor circa 30 Jahren aus einer eigenen Krise heraus entwickelt. Ihre große, für sie lebensverändernde Erkenntnis bestand darin, dass sie litt, wenn sie ihren stresserzeugenden Gedanken glaubte und nicht litt, wenn sie diesen Gedanken nicht glaubte (Mitchell, 2002).

Bei der IBSR Methode geht es grundsätzlich darum, stressvolle Gedanken aus einer bestimmten Situation heraus zu identifizieren („judge your neighbour“), diese Gedanken aufzuschreiben („write it down“), vier Fragen zu stellen („ask four questions“) und diese umzukehren („turn it around“) (Hidalgo & Coumar, o. J.; Mitchell, 2002). Ein typischer Gedanke könnte lauten: *Ich bin ein Versager*. Neben diesem Beispiel lassen sich alle denkbaren Probleme mit IBSR überprüfen, da die Basisannahme darin besteht, dass alles Leiden durch unsere Gedanken bedingt ist (Mitchell, 2002). In der praktischen Anwendung wird zunächst eine Situation beschrieben, aus der ein stressvoller Gedanke aufgetaucht ist. Solche Situationen können sich in Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft abspielen und sich auf eine andere Person, eine Gruppe von Personen, ein bestimmtes Thema oder auf eine Person selbst beziehen. Anschließend werden auf einem Arbeitsblatt (siehe Anhang A) alle Gedanken unzensiert und spontan zu Papier gebracht die mit dieser Situation zu tun haben. Es geht um Gefühle die auftauchen und Wünsche die aus dieser Situation heraus entstehen und Anhand von sechs Fragen identifiziert werden. Ähnlich der Gedankenstopp-Technik aus der Verhaltenstherapie (Tyron, 2005) hilft es dem Befragten die Gedanken aus der belastenden Situation anzuhalten und verhindert, dass der Verstand durch neue Geschichten Rechtfertigung für den ursprünglichen Gedanken findet. So bleiben diese Gedanken fixiert und sind für die darauffolgende Überprüfung mittels der vier Fragen leichter zugänglich (Mitchell, 2002). In Anhang B findet sich das Arbeitsblatt für die Untersuchung der stressvollen Gedanken mit den vier Fragen und Umkehrungen. Für jeden einzelnen Gedanken aus den sechs Fragen des Arbeitsblattes „Urteile über deinen Nächsten“ (siehe Anhang A) ist ein eigenes Arbeitsblatt „Untersuche eine Überzeugung“ (siehe Anhang B) mit den vier Fragen und Umkehrungen zu bearbeiten.

Die vier Fragen lauten (Mitchell, 2002):

1. Ist das (der Gedanke) wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu Frage 3.)
2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das (der Gedanke) wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Die ersten zwei Fragen sind mit einem „ja“ oder einem „nein“ zu beantworten. Es geht bei den Antworten nicht darum eine rational richtige Antwort zu finden. Eine rationale Antwort wäre in den meisten Fällen von kontingenten Überzeugungen beeinflusst und würde daher weniger der eigenen Wahrheit entsprechen. Der Zweck dieser Fragen ist es vielmehr den Blick nach innen zu richten und zu erfühlen welche Antwort sich emotional richtig und wahr anfühlt (Mitchell, 2002). Frage drei geht emotional auf die Auswirkungen ein, die der stressvolle Gedanke mit sich bringt. Fünf Unterfragen zu der dritten Frage beleuchten verschiedene Bereiche (auftauchende Bilder und Gefühle, körperliche Empfindungen, bedingte Verhaltensweisen sich und anderen gegenüber) und helfen zusätzlich, sich die Auswirkungen des Gedankens vorzustellen. Frage drei wirkt ähnlich einer Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), bei der ebenfalls dysfunktionale Überzeugungen identifiziert und niedergeschrieben werden, bevor alle Vor- und Nachteile beleuchtet werden (vergleiche Hautzinger, 2013). Nach Hidalgo und Coumar (o. J.) geht Frage vier über die Technik einer KVT hinaus und betritt dabei ein Feld in einer neuen Dimension in der keine Überzeugungen vorhanden sind. Die Frage ermöglicht es, einen klaren Blick auf alle Überzeugungen zu werfen und diese Überzeugungen neutral und ohne den Anspruch endgültiger Wahrheit bzw. Richtigkeit zu betrachten. Damit setzt Frage vier einen Kontrast zur vorherigen Frage und zeigt unmittelbar auf, wie groß der potentielle Einfluss unserer Gedanken sein kann.

Unmittelbar nach den vier Fragen sollen Umkehrungen zu sich selbst, zum anderen und ins Gegenteil gefunden werden. Zu jeder der Umkehrungen gilt es mindestens drei Beispiele zu finden, die alternativ auch als wahr betrachtet werden können. Mögliche Umkehrungen für *Ich bin ein Versager* wären *Ich bin kein Versager* oder *Ich bin ein Gewinner*. Ist der Bezug des Ursprungsgedankens bereits auf sich selbst gelegt, kehrt man den Satz von *Ich* zu *Meine Gedanken* um. In diesem Beispiel also zu der Umkehrung *Meine Gedanken sind ein Versager*. Bei der Suche nach alternativen Betrachtungen geht es wie bei den vier Fragen nicht um das Ziel zu beschreiben was rational richtig ist,

sondern aus dem inneren Dialog zu spüren welche alternative Betrachtung sich richtig anfühlt. Diese Umkehrungen zeigen auf, dass die ursprüngliche stressbehaftete Betrachtung nicht die einzige Möglichkeit ist eine Situation zu bewerten, sondern andere Wahrheiten existieren, die in der gleichen Situation mindestens genauso wahr sind, aber dabei kein Leid verursachen (Mitchell, 2002). Bezogen auf das Beispiel können dies Situationen sein, in denen man tatsächlich nicht versagt hat oder die Einsicht, dass tatsächlich die eigenen Gedanken einen negativen Fokus haben und somit versagt haben. Die IBSR Methode wird bereits in mehr als 20 Ländern von tausenden von Menschen angewendet (Leufke, Zilcha-Mano, Feld, & Lev-ari, 2013). Bisher existieren aber nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen bezogen auf die Wirksamkeit von IBSR. In qualitativen Studien werden positive Effekte bezogen auf psychologisches Wohlbefinden von Lehrern und Frauen mit den Brustkrebsgenen BRCA1/2 berichtet (Landau et al., 2015; Schnaider-Levi, Mitnik, Zafrani, Goldman, & Lev-Ari, 2017). Bezogen auf Patienten mit HIV und AIDS wird ebenfalls mit einem qualitativen Ansatz auf positive Effekte der Methode geschlossen (France et al., 2015). Bisherige quantitative Evaluationsstudien haben gezeigt, dass nach Anwendung der IBSR Methode eine Verbesserung des Wohlbefindens von Brustkrebspatienten eintrat oder sich psychologische sowie psychopathologische Symptome und die subjektive Lebensqualität einer Person verbesserten (Leufke, Zilcha-Mano, Feld, & Lev-ari, 2013; Lev-ari, Zilcha-Mano, Rivo, Geva, & Ron, 2013; Smernoff, Mitnik, Kolodner, & Lev-ari, 2015). Eine weitere Forschergruppe konnte eine Verbesserung der Prüfungsangst von Studenten (Krispenz, Nitsche, & Dickhäuser, 2016), sowie die langfristige Reduktion von chronischem Stress (Krispenz & Dickhäuser, 2016) durch Anwendung der IBSR Methode empirisch nachweisen. Mögliche Effekte der IBSR Methode bezogen auf das Konstrukt des Selbstwertes und speziell auf die Selbstwertkontingenz wurden bisher noch nicht untersucht.

Wie in Kapitel 2.1 beschrieben, ist ein kontingenter Selbstwert mit verschiedenen psychologischen Kosten verbunden. Da diese Selbstwertkontingenzen aufgrund dysfunktionaler Überzeugungen entstehen (Tandler, 2015) und mit IBSR eine Methode zur Verfügung steht, dysfunktionale Gedanken zu hinterfragen (Mitchell, 2002), ergab sich für diese Studie folgende Annahme:

Hypothese: Durch die Veränderung von selbstwertkontingenten Überzeugungen mit Hilfe der IBSR Methode wird eine signifikante Verringerung der Selbstwertkontingenz der Teilnehmer nach der Intervention im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Intervention erwartet.

3. Methode

3.1. Design

Diese Studie hatte das Ziel Effekte der IBSR Methode auf die Selbstwertkontingenz (SWK = AV 1) einer Person zu untersuchen. Als weiteres Ziel sollten explorativ Effekte auf die weiteren Subfacetten des Selbstwertes, Selbstwerthöhe (SWH = AV 2) und Selbstwertstabilität (SWS = AV 3), untersucht werden. Dieses Vorgehen wird in Anlehnung an Schöne und Stiensmeier-Pelster (2016) für sinnvoll erachtet, da den Autoren zufolge für eine Analyse des Selbstwertes als Ganzes diese drei Facetten stets separat zu betrachten sind. Der Fokus dieser Arbeit liegt auf der Selbstwertkontingenz als Ansatzpunkt für eine Reduktion der psychologischen Kosten. Um entsprechende Fragestellung zu beantworten wurde berufstätigen Personen die IBSR Methode in einem eineinhalb Tage Training vermittelt. Wie bei Hager und Hasselhorn (2000) vorgestellt, bietet sich für diese Studie ein prä-post-follow-up Design an. Die Variablen wurden mit entsprechenden Erhebungsinstrumenten (siehe Abschnitt 3.3) per Selbstbericht vor dem Training (T0), unmittelbar nach dem Training (T1), eine Woche nach dem Training (T2) und einen Monat nach dem Training (T3) erhoben. Damit ergab sich ein einfaktorielles Messwiederholungsdesign mit den Subfacetten des Selbstwertes als abhängigen Variablen und jeweils einem Faktor „Zeit“. Der Ablauf der Studie ist zur besseren Übersicht in Abbildung 1 schematisch dargestellt. Die Umsetzung einer Kontrollgruppe war für diese Studie geplant, um mögliche Wirkungen empirisch gesichert auf die Intervention zurückführen zu können (Hager & Hasselhorn, 2000). Der Einladung für die Warte-Kontrollgruppe zu dem IBSR Training folgten leider nicht genügend Teilnehmer ($N = 9$), womit nicht ausreichend Werte vorhanden waren um diese statistisch zu berücksichtigen. Dieser Umstand ist für die kausal formulierte Hypothese zu berücksichtigen.

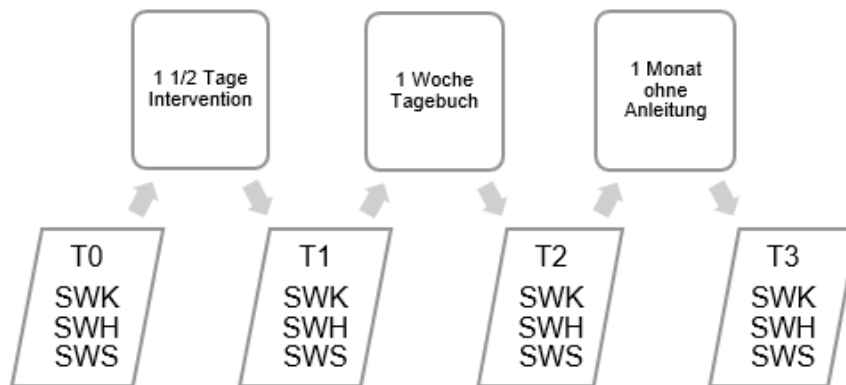


Abbildung 1: Schematischer Ablauf der Studie.

3.2. Versuchspersonen

Im Vorfeld wurde eine a priori Analyse für die benötigte Stichprobengröße mit dem Programm G*Power (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009) durchgeführt. Da die IBSR Methode bisher noch nicht bezüglich einer Wirkung auf den Selbstwert untersucht worden ist und daher keine Effektstärken vorliegen, wurde eine mittlere Effektstärke angenommen. Das Signifikanzniveau wurde auf 5 %, die Teststärke auf 80 % festgelegt. Folglich wurden 60 Probanden benötigt. Um diese Stichprobengröße zu erreichen, wurden berufstätige Personen aus mehreren Schulen, Kinderbetreuungsstätten und Betrieben in und um Mannheim rekrutiert ($N = 59$, 88.14 % weiblich). Das durchschnittliche Alter der Teilnehmer lag bei $M = 44.8$ Jahren ($SD = 10$) mit einer Altersspannweite von 22 bis 62 Jahren. Bei vier Teilnehmern handelte es sich nicht um Muttersprachler. Diese sprachen aber seit mindestens 11 Jahren deutsch (11, 12, 40 und 48 Jahre), womit nicht mit schwerwiegenden Einschränkungen zu rechnen war. 32 (54.24 %) Personen arbeiteten in einem pädagogischen beziehungsweise erzieherischen Beruf, bei 12 (20.34 %) Personen handelte es sich um Angestellte in einer Klinik. Die restlichen 25.42 % verteilten sich auf andere Berufe. Die durchschnittliche Angabe der *Jahre in Berufstätigkeit* lag bei $M = 15.54$ Jahren ($SD = 9.68$), die Spannweite reichte dabei von 1 bis 36 Jahren Berufstätigkeit. Hinsichtlich der Stichprobenmortalität hatten zum zweiten Messzeitpunkt, also alle Personen, die das IBSR Training erhalten haben, noch $N = 44$ (74.58 %) Personen die Fragebögen ausgefüllt. Die Drop-out-Rate zu T1 lag bei 25.42 %. Die weiteren Drop-out-Raten lagen für T1 zu T2 und bei T2 zu T3 jeweils bei 6.78 %. Fehlende Werte einkalkuliert, haben zusammengenommen über alle Messzeitpunkte $N = 35$ (59.32 %) Personen die Fragebögen für SWK und SWS, sowie

$N = 34$ (57.63 %) Personen die Fragebögen für SWH ausgefüllt. Eine Drop-out Analyse zeigte einen signifikanten Effekt der Variablen „Geschlecht“ ($p < .05$). Es schieden signifikant mehr Frauen aus der Studie aus was sich dadurch erklären ließ, dass sich die Stichprobe hauptsächlich durch weibliche Teilnehmer zusammensetzte. Alle anderen kontrollierten Variablen (Alter, Beruflicher Status, SWK_{T0} , SWH_{T0} , SWS_{T0}) zeigten keinen signifikanten Effekt (alle $p > .05$). Daraus lässt sich schließen, dass der Drop-out keinen systematischen Einfluss auf die Ergebnisse erzeugte.

Als Gegenleistung für die Teilnahme an der Befragung war die Teilnahme an dem Training kostenlos. Zudem erhielten die Teilnehmer die IBSR Materialien für ein selbstständiges Fortführen der Methode, eine Teilnahmebescheinigung und eine separate Benachrichtigung über die Studienergebnisse nach Abschluss der Studie.

3.3. Messinstrumente

3.3.1. Selbstwertkontingenzenz

Für die Erfassung der Selbstwertkontingenzenz wurde auf eine sich in der Entwicklung befindliche Skala zurückgegriffen. Es handelt sich um eine Skala zur Selbstwertkontingenzenz im Lern- und Leistungsbereich (SESKON) von Schöne et al. (2016). Die Items decken die selbstwertkontingenten Bereiche Kompetenz, Leistung und Arbeitsmoral ab, die in dieser Studie nicht weitergehend unterschieden wurden. Bisherige Überprüfungen der Skala weisen auf eine sehr gute Reliabilität hin. Die Skala besteht aus insgesamt 17 Items. Beispiele für die Formulierung der Items sind: *Ich fühle mich minderwertig, wenn andere merken, dass ich etwas nicht gut beherrsche* (Kompetenz), *Mein Selbstwertgefühl verringert sich deutlich, wenn andere meine Leistung bei der Arbeit kritisieren* (Leistung) oder *Wie fleißig ich im Vergleich zu anderen bin, hat überhaupt keinen Einfluss auf mein Selbstwertgefühl [invers]* (Arbeitsmoral). In dem Manuskript liegen Reliabilitätswerte für ein fünf- und ein siebenstufiges Antwortformat vor. Da in der zweiten Skala mit den Subfacetten Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität lediglich ein fünfstufiges Antwortformat Verwendung findet, wurde für die Selbstwertkontingenzenz in der vorliegenden Studie auch die fünfstufige Skala verwendet. Dieses Antwortformat in Form einer Likert-Skala nutzt die Werte 1 (*stimmt überhaupt nicht*) bis 5 (*stimmt genau*). Sechs invers gepolte Items wurden rekodiert, bevor ein Mittelwert als Maß für anschließende Analysen gebildet wurde. Ein hoher Wert auf dieser Skala zeigt eine hohe Selbstwertkontingenzenz an. Die interne Konsistenz über die

Messzeitpunkte hinweg kann als gut bis sehr gut bezeichnet werden ($\alpha_{T0} = .92$, $\alpha_{T1} = .91$, $\alpha_{T2} = .84$, $\alpha_{T3} = .86$). Die Instruktion für die Skala aus dem Manuskript wurde übernommen.

3.3.2. Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität

Zur Erfassung der Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität wurde die Skala Selbstwertinventar für Kinder und Jugendliche (SEKJ) von Schöne und Stiensmeier-Pelster (2016) verwendet. In der Gesamtversion des SEKJ sind Subskalen für die Selbstwertfacetten Selbstwerthöhe, Selbstwertstabilität und Selbstwertkontingenzenz enthalten. Reliabilitäten werden von den Autoren als gut bis sehr gut angegeben. Da die Itemformulierungen, besonders bei der Subskala Selbstwertkontingenzenz auf den Bereich der Kinder und Jugendlichen angepasst ist, wurde stattdessen für diese Studie die Skala des SESKON (siehe Abschnitt 3.3.1) verwendet. Die Itemformulierungen für Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität konnten unverändert übernommen werden. Die Skalen enthalten jeweils zehn Items mit Aussagen wie *Ich fühle mich wertvoll* (SWH) oder *Ich spüre, dass mein Selbstwertgefühl starken Schwankungen unterliegt* (SWS). Das Antwortformat ist jeweils fünfstufig auf einer Likert-Skala mit den Werten 1 (*stimmt gar nicht*) bis 5 (*stimmt genau*). Für die Subskala SWH wurden zwei invers formulierte Items rekodiert bevor ein Mittelwert gebildet wurde. Hohe Werte repräsentieren dabei einen hohen Selbstwert. Über die Messzeitpunkte hinweg zeigten sich gute Reliabilitäten ($\alpha_{T0} = .81$, $\alpha_{T1} = .82$, $\alpha_{T2} = .80$, $\alpha_{T3} = .84$). In der Subskala SWS wurden vor der Bildung des Mittelwertes acht Items rekodiert. Hohe Werte auf dieser Subskala drücken eine hohe Stabilität aus. Die Reliabilitäten waren über alle Messzeitpunkte hinweg in einem sehr guten Bereich ($\alpha_{T0} = .94$, $\alpha_{T1} = .94$, $\alpha_{T2} = .94$, $\alpha_{T3} = .95$). Die Instruktionen der beiden Subfacetten SWH und SWS wurden jeweils leicht an die Zielpopulation angepasst. Dies beinhaltete hauptsächlich die Umformulierung in die „Sie“-Form.

3.3.3. Reihenfolge der Fragebögen

Die drei Fragebögen zu den Subfacetten SWK, SWH und SWS wurden gemäß der Autoren in geblockter Form vorgegeben (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016). Da ansonsten Reihenfolgeeffekte zu erwarten wären, beantworteten die Teilnehmer zunächst die Aussagen zu SWH, dann zu SWS und zuletzt zu SWK. Eine andere Reihenfolge oder die Darbietung in alternierender Form könnte zum Beispiel die Selbstwerthöhe

beeinflussen, wenn zuvor über Veränderungen und Abhängigkeiten des Selbstwertes nachgedacht werden würde (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016; Schwarz, 1999).

3.4. Durchführung

Die Werbung zur Teilnahme wurde über verschiedene Kanäle durchgeführt. Werbeposter und Flyer (siehe Anhang C) dienten in verschiedenen Schulen, Kindertagesstätten und Betrieben in und um Mannheim für einen direkten Zugang zu möglichen Teilnehmern. Weiterhin wurden verschiedene Schulleitungen, Sekretariate und Betriebsräte per E-Mail, mit der Bitte das Werbeposter in digitaler Form an die entsprechenden Bereiche weiterzuleiten, angeschrieben. Weitere Informationen zu IBSR waren auch auf der Internetpräsenz des betreuenden Lehrstuhls zu finden (siehe Anhang C). Sofern sich Interessierte von dem Teaser „Keine Lust mehr auf Stress?“ und weiteren Informationen zu dem Training angesprochen fühlten (siehe Anhang C), konnten sie sich für die Teilnahme per E-Mail anmelden. Entsprechend dem Eingang der E-Mail wurden die Interessenten angerufen, um eine Verteilung auf die möglichen Termine abzusprechen. Im Anschluss an das Telefonat bekamen die Teilnehmer weitere Informationen zu dem Training (Termin, Anreise etc.) per E-Mail, sowie einen Link zur ersten Erhebung (T0) mit der Bitte die Befragung zeitnah zum vorangegangenen Telefongespräch und unbedingt vor dem ersten Termin durchzuführen. Insgesamt konnten $N = 59$ Teilnehmer gewonnen werden, die an der ersten Befragung teilgenommen haben. Diese erste Befragung wurde mittels der Online-Umfrage-Software „EFS Survey“ der Firma „Questback“ programmiert und durchgeführt. Zunächst wurde eine Einverständniserklärung (siehe Anhang D) durch die Teilnehmer abgefragt, bevor verschiedene demographische Variablen erfasst und schließlich die einzelnen Fragebögen vorgegeben wurden. Die Anonymisierung wurde in jeder Erhebung durch einen, durch die Teilnehmer, nach einem bestimmten Schlüssel generierten Code gewährleistet. Das Training selbst verteilte sich auf je zwei Tage an insgesamt drei Wochenenden². Der erste Teil des Trainings (Freitagabend, drei Stunden) diente zunächst einer kurzen Einführung in das Thema Stress, Stressursachen und Stressmodelle und anschließend der Identifikation stressvoller Gedanken mithilfe des *Arbeitsblatt 1* (siehe Anhang E). Das

² Aufgrund von Krankheit der Trainerin musste ein ursprünglich geplanter Termin abgesagt werden. Ebenfalls wurde ein Termin wegen zu wenig Teilnehmer abgesagt. Als Ausgleich wurden zwei neue Termine angeboten um möglichst vielen Teilnehmern die Teilnahme zu ermöglichen.

Arbeitsblatt 1 wurde in Anlehnung an das Original von Mitchell (2017a) (siehe Anhang A) für die Studie angepasst und enthielt neben den sechs originalen Fragen eine siebte Frage, die in einer zuvor durchgeführten Studie aus ethischen Gründen ergänzt wurde (Gort, 2016). Bei den Fragen geht es darum, eine stressvolle Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten und die eigenen Wünsche und Emotionen bezogen auf diese Situation zu identifizieren (vergleiche Abschnitt 2.2). Der Prozess der Methode wurde zunächst anhand eines Beispiels vorgestellt (siehe Anhang G). Zu diesem Beispiel schrieben die Teilnehmer parallel ihre eigenen stressvollen Situationen und dann ihre Gedanken Satz für Satz auf und konnten jederzeit Fragen dazu stellen. Neben dem Modellcharakter des Beispiels in Richtung einer Situation im selbstwertkontingenten Bereich der Kompetenz/Leistung lag ein weiterer Nutzen in der Gleichhaltung der Bedingungen. Als zusätzliche Maßnahme für die Gleichhaltung der Bedingungen wurde der gesamte Ablauf beider Trainingstage gemäß einer didaktischen Skizze zeitlich geplant und an allen drei Wochenenden identisch durchgeführt. Nach der Vorstellung des Beispiels und dem ersten Ausfüllen eines eigenen Arbeitsblattes füllten die Teilnehmer in einer Tandemübung jeweils ein weiteres *Arbeitsblatt 1* aus. Dabei unterstützten sich jeweils zwei Teilnehmer gegenseitig, indem eine Person die Fragen beantwortete und die zweite Person diese Antworten auf dem Arbeitsblatt notierte. Ausfüllhinweise (siehe Anhang I) und eine Liste mit unterschiedlichen Emotionen (siehe Anhang H; Mitchell, 2017c) dienten den Teilnehmern als weitere Unterstützung.

Der zweite Teil des Trainings (Samstag, sieben Stunden) diente der Vorstellung und Vermittlung der vier Fragen und der Umkehrungen. Mit Hilfe des Beispiels vom Vortag wurde das *Arbeitsblatt 2* (siehe Anhang F) eingeführt. Das *Arbeitsblatt 2*, welches sich an dem Original von Mitchell (2017b) orientiert (siehe Anhang B), wurde für diese Studie modifiziert. Es diente dazu die Teilnehmer durch die vier Fragen zu leiten und ermöglichte es ihnen anschließend auf dem gleichen Arbeitsblatt die Umkehrungen durchzuführen und zu üben. Parallel zur Vorstellung des Beispiels bearbeiteten die Teilnehmer ihre eigenen Sätze auf ihrem eigenen *Arbeitsblatt 2*. Zur weiteren Einübung der Methode unterstützten sich die Teilnehmer anschließend wieder gegenseitig in einer Tandemübung (Samstagnachmittag). Dabei bearbeiteten sie in Zweiergruppen je einen weiteren Satz aus dem eigenen *Arbeitsblatt 1*. Die *Blaue Karte* (siehe Anhang K) ist eine Kurzübersicht der vier Fragen und der Umkehrungen im Karteikartenformat und diente den Teilnehmern während der Übung im Tandem zur schnellen Übersicht und

Hilfestellung. Ein weiteres Blatt mit Tipps zum Ausfüllen von *Arbeitsblatt 2* (siehe Anhang J) wurde im Vorfeld angefertigt und diente zusätzlich zur *Blauen Karte* als Unterstützung. Den zweiten Trainingstag abschließend wurden letzte Fragen geklärt und der Ablauf der Übungswoche erläutert bevor die Teilnehmer per paper/pencil die Fragebögen für die zweite Befragung (T2) ausfüllten.

Die Übungswoche diente der weiteren Einübung der Methode. Ein vorbereitetes Tagebuch bestand aus sieben Blättern des *Arbeitsblatt 2* mit denen weitere stressvolle Gedanken, die in *Arbeitsblatt 1* identifiziert wurden, bearbeitet werden sollten. Im Anschluss an diese Woche erhielten die Teilnehmer eine E-Mail mit einem Link zur dritten Befragung (T3), die analog zur ersten Befragung online implementiert wurde. Einen Monat nach dem Training erhielten die Teilnehmer erneut eine E-Mail mit einem neuen Link für die vierte online Befragung (T4).

4. Ergebnisse

Zur Testung der Hypothese, ob ein positiver Effekt auf die Selbstwertfacette Selbstwertkontingenz nach Anwendung der IBSR Methode gezeigt werden kann, wurde mit den Werten der Prä-, Post- und Follow-up-Erhebung eine Varianzanalyse (ANOVA) mit Messwiederholung durchgeführt³. Nach dem ANOVA overall Test gab eine Kontrastanalyse mit geplanten Vergleichen genauere Auskunft über die Wirkung über die Zeit. Die weiteren Selbstwertfacetten Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität wurden explorativ der gleichen Untersuchung unterzogen. Für alle Analysen wurde das Programm IBM SPSS 21 verwendet und dabei das Signifikanzniveau auf 5 % festgelegt. Die ursprüngliche Anzahl von 59 Teilnehmern zu T0 reduzierte sich durch den Drop-Out auf 35 (SWK und SWS) bzw. 34 (SWH) Teilnehmer zu T3 (vergleiche Abschnitt 3.2). Folglich konnten auch nur diese Personen in der ANOVA berücksichtigt werden.

4.1. Deskriptive Statistiken

Wie zuvor beschrieben sollte überprüft werden, inwiefern sich die Werte der drei Subfacetten des Selbstwertes bei Personen verändern, nachdem sie ein Training in der IBSR Methode erhalten haben. Im Folgenden werden zunächst die Mittelwerte über die

³ Auf eine Datenanalyse mittels MANOVA wird in Anlehnung an Field (2009) verzichtet, da sich eine ANOVA bei vorliegenden leichten Verletzungen der Sphärizität (vergleiche Abschnitt 4.2.1) im Vergleich zu einer MANOVA als teststärker erweist.

Zeit bezüglich der drei Subfacetten beschrieben. Da in die darauffolgende ANOVA lediglich die Daten der Teilnehmer eingingen, die an allen vier Messzeitpunkten die Fragebögen ausgefüllt haben, werden auch nur die Mittelwerte dieser Personen berichtet (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1

Zusammenfassung der Skalenmittelwerte mit 95%-Konfidenzintervallen

Messzeitpunkt	Selbstwerthöhe				Selbstwertstabilität				Selbstwertkontingenzenz			
	M	SE	95%-Konfidenzintervall		M	SE	95%-Konfidenzintervall		M	SE	95%-Konfidenzintervall	
			Untergrenze	Obergrenze			Untergrenze	Obergrenze			Untergrenze	Obergrenze
T0	3.47	.10	3.26	3.68	2.87	.14	2.59	3.16	3.28	.11	3.06	3.49
T1	3.50	.10	3.29	3.71	2.72	.14	2.44	2.99	3.39	.10	3.18	3.61
T2	3.65	.10	3.45	3.85	3.03	.15	2.73	3.33	3.25	.08	3.08	3.42
T3	3.61	.11	3.39	3.83	3.05	.15	2.75	3.35	3.08	.09	2.90	3.27

Anmerkung. Für Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität $N = 35$, für Selbstwertkontingenzenz $N = 34$. M = Mittelwert, SE = Standardfehler.

Die Zusammenhänge zwischen den Skalen stellten sich mit den Interkorrelationen (siehe Tabelle 2) ähnlich der von den Autoren berichteten Werte dar und stützten damit weiterhin die angenommenen theoretischen Begründungen der Autoren (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016). Zu beachten ist, dass ein eher hoher Selbstwert mit einem wenig kontingenten Selbstwert einhergeht. Auch, dass der Zusammenhang zwischen Selbstwertkontingenzenz und Selbstwerthöhe über die Selbstwertstabilität vermittelt wird, fand sich in den Daten der Studie. Wie Schöne und Stiensmeier-Pelster (2016) in dem Manual zum SEKJ berichten, fiel auch hier die Korrelation von Selbstwertkontingenzenz und Selbstwerthöhe zusammen, wenn die Selbstwertstabilität auspartialisiert wird ($r = .36$ vor und $r = -.09$ nach Auspartialisierung der Selbstwertstabilität).

Tabelle 2

Interkorrelation der Subskalen

Abhängige Variablen	Selbstwerthöhe	Selbstwertstabilität
Selbstwertstabilität	.46** (Manual .46***/.57***)	-
Selbstwertkontingenzenz	.36* (Manual .30***/.37***)	.66** (Manual .52***/.55***)

Anmerkung. In Klammern die Werte aus dem SEKJ (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016).

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$, *** $p \leq .001$.

4.2. Inferenzstatistische Analysen

Die inferenzstatistische Analyse teilte sich je Subfacette in zwei Teile. Zunächst gab ein overall Test (ANOVA mit Messwiederholung) Aussage über eine generelle Veränderung über die Zeit. In einem zweiten Schritt wurden für eine Kontrastanalyse mit geplanten Vergleichen einfache Kontraste so gewählt, dass jeder Messzeitpunkt mit der Ausgangslage zu T0 (baseline) verglichen wurde um präzisere Aussagen über den Verlauf machen zu können. Die Selbstwertfacette Selbstwertkontingenzenz wurde ausführlich betrachtet. Da die weiteren Facetten Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität lediglich explorativ mitbetrachtet wurden, werden die Ergebnisse hier verkürzt dargestellt.

4.2.1. Selbstwertkontingenzenz

Um zu testen ob sich die Selbstwertkontingenzenz über die Zeit nach Erlernen der IBSR Methode verändert, wurde mit dem Skalenmittelwert zunächst eine ANOVA mit Messwiederholung für alle vier Messzeitpunkte gerechnet. Die Voraussetzung der Normalverteilung war für die Selbstwertkontingenzenz gemäß dem Shapiro-Wilk Test zu allen Messzeitpunkten gegeben, alle $p > .05$. Der Mauchly-Test auf Sphärizität wurde, wie bei den unterschiedlich langen Zeitabständen zwischen den Messungen zu erwarten war (Rasch, Hofmann, Friese, & Naumann, 2010), signifikant, $\chi^2(5) = 14.06$, $p < .05$. Die dadurch notwendige Korrektur der Freiheitsgrade wurde nach Huynh und Feldt vorgenommen, da es sich lediglich um eine leichte Verletzung der Sphärizität handelte ($\epsilon > .75$). Die so durchgeführte ANOVA mit Messwiederholung zeigte, dass sich die Selbstwertkontingenzenz im Verlauf der Studie signifikant veränderte, $F(2.64, 89.79) = 5.60$, $p < .01$, $\eta^2 = .14$, Huynh-Feldt korrigiert. Der damit aufgeklärte Varianzanteil auf

Stichprobenebene beträgt 14 %. Auf einen Rückschluss der tatsächlichen Effektstärke auf Ebene der Population und Interpretation gemäß der Einteilung nach Cohen (1988) wurde verzichtet, da durch das messwiederholte Design eine starke Abweichung vom „wahren“ Effekt zu erwarten wäre (Rasch, Hofmann, Friese, & Naumann, 2010).

Die nachfolgende Kontrastanalyse mit geplanten Vergleichen erlaubte eine tiefergehende Analyse über den Verlauf der Skalenmittelwerte. Die Kontraste wurden so gewählt, dass jede nachfolgende Messung (T1, T2, T3, vgl. Abbildung 1) mit dem ursprünglichen baseline Wert zu T0 verglichen wurde, womit sich die Annahme widerspiegelt, dass sich die Werte der Selbstwertkontingenenz über die Zeit verbessern (in diesem Fall verringert). Insgesamt wurden drei Vergleiche gerechnet. Die geplanten Vergleiche von T0 zu T1 (SWK1) und T0 zu T2 (SWK2) offenbarten keine signifikanten Effekte, SWK1: $F(1, 34) = 2.30, p > .05, \eta^2 = .063$; SWK2: $F(1, 34) = .10, p > .05, \eta^2 = .003$. Eine signifikante Verbesserung der Selbstwertkontingenenz zeigte sich allerdings in dem geplanten Vergleich T0 zu T3 (SWK3), $F(1, 34) = 4.21, p < .05, \eta^2 = .11$. Das Ergebnis befindet sich damit im Einklang mit der Hypothese, dass sich die Selbstwertkontingenenz über die Zeit nach Erlernen der IBSR Methode verbessert.

4.2.2. Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität

Die zwei weiteren Facetten des Selbstwertes, Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität, wurden explorativ der identischen Analyse wie für die Selbstwertkontingenenz unterzogen. Die Voraussetzung der Normalverteilung war für beide Facetten gemäß dem Shapiro-Wilk Test zu allen Messzeitpunkten gegeben (alle $p > .05$). Die Annahme der Sphärizität war auch bei diesen Facetten jeweils nur leicht verletzt, Mauchly-Test SWH: $\chi^2(5) = 16.12, p < .01, \epsilon > .75$; Mauchly-Test SWS: $\chi^2(5) = 14.13, p < .05, \epsilon > .75$. Für die durchgeführten ANOVA wurden entsprechend die Freiheitsgrade ebenfalls nach Huynh-Feldt korrigiert. Die Ergebnisse der ANOVA mit Messwiederholung sowie der Kontrastanalysen mit geplanten Vergleichen sind in Tabelle 3 dargestellt. Während sich bei der overall ANOVA der Variablen Selbstwerthöhe nur ein marginal signifikanter Effekt einstellte, ergab die overall ANOVA der Variablen Selbstwertstabilität einen deutlich signifikanten Effekt.

Tabelle 3

Zusammenfassung der explorativen Analyse der Selbstwertfacetten Selbstwerthöhe und Selbstwertkontingenenz mit overall F-Test und Kontrastanalyse mit geplanten Vergleichen

ANOVA								
Selbstwerthöhe					Selbstwertstabilität			
	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	η^2	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	η^2
	2.81	2.48/81.85	.05	.08	4.98	2.48/84.16	<.01	.13
Kontrastanalyse mit geplanten Vergleichen								
Selbstwerthöhe					Selbstwertstabilität			
Vergleiche	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	η^2	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	η^2
T0 → T1	.20	1/33	.66	.01	3.73	1/34	.06	.10
T0 → T2	6.99	1/33	.01	.18	1.66	1/34	.21	.05
T0 → T3	2.71	1/33	.11	.08	2.51	1/34	.12	.07

Anmerkung. Für Selbstwerthöhe $N = 34$, für Selbstwertstabilität $N = 35$, *df* = Freiheitsgrade.

Bei der Betrachtung der Selbstwerthöhe mittels der nachfolgenden Kontrastanalyse zeigte sich zum Teil, dass sich bei Anwendung der IBSR Methode parallel zur Senkung der Selbstwertkontingenenz die Selbstwerthöhe einer Person erhöht. Damit spiegelt sich die Interkorrelation zwischen der Selbstwerthöhe und der Selbstwertkontingenenz wider. In dem Vergleich von T0 zu T2 zeigte sich ein signifikanter Effekt, der im Vergleich von T0 zu T3 allerdings wieder verschwand. Die explorative Betrachtung der Selbstwertstabilität zeigte trotz des signifikanten overall Effekts bei der Kontrastanalyse in keinem Vergleich einen signifikanten Effekt.

5. Diskussion

Die vorliegende Arbeit betrachtet erstmals die Effekte der Intervention IBSR auf die Selbstwertkontingenenz einer Person. Zur Beantwortung der Hypothese, ob sich bei Anwendung der IBSR-Methode die Selbstwertkontingenenz bei Personen verbessert (verringert) wurde den Studienteilnehmern ein Fragebogen zu der Variablen Selbstwertkontingenenz vor und an drei Zeitpunkten nach einer Intervention mit der IBSR-Methode vorgegeben. Die Hypothese stützend zeigte sich eine signifikante Verbesserung der Variablen im Vergleich der baseline Erhebung mit dem letzten Messzeitpunkt (einen

Monat nach der Intervention). Betrachtet man eine gewisse Skepsis der Teilnehmer als abwertenden „cue“ gegenüber einer unbekanntem Methode, kann man in diesem Fall von einem „sleeper effect“ reden (Kumkale & Albarracín, 2004). Im Sinne dieser Annahme zeigt sich dieser Effekt darin, dass die neuen Denkstrukturen zwar durch das Training erlernt, aber zunächst durch die Skepsis unterdrückt werden. Erst zu einem späteren Zeitpunkt verliert diese Skepsis an Einfluss und die Methode zeigt ihre intendierte Wirkung.

Für ein umfassenderes Bild, bezogen auf den gesamten Selbstwert einer Person, wie von Schöne und Stiensmeier-Pelster (2016) vorgeschlagen, wurden explorativ die weiteren Facetten des Selbstwertes, also die Selbstwerthöhe und die Selbstwertstabilität miterfasst. Während sich bei der Selbstwertstabilität keine signifikante Veränderung zeigte, verbesserte (erhöhte) sich die Selbstwerthöhe der Teilnehmer zum dritten Messzeitpunkt (eine Woche nach der Intervention) im Vergleich zur baseline Erhebung. Anschließend fiel der Wert aber wieder auf ein nichtsignifikantes Niveau zurück. Die Idee den Selbstwert mit seinen drei Facetten zu betrachten geht auf die Frage nach einem optimalen Selbstwert zurück. Als optimal zeichnet sich „[...] ein Selbstwert aus, der hoch [ist], stabil, robust und wenig schwankend sowie unabhängig davon, ob man selbst- oder fremdgesetzte Standards erfüllt [...]“ (Kernis, 2003, zitiert nach Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016, Seite 8). Für zukünftige Studien wird hinsichtlich der Selbstwertfacetten ein ähnliches Vorgehen vorgeschlagen. Zur Optimierung des Selbstwerts und damit Verringerung der Vulnerabilität könnten Rückschlüsse auf die Wirksamkeit unterschiedlicher Interventionen auf die unterschiedlichen Facetten gezogen werden.

Eine mögliche Erklärung für das Ausbleiben langfristiger Effekte bei den Selbstwertfacetten Selbstwerthöhe und Selbstwertstabilität kann in der geringen Beteiligung an der Tagebuchwoche, also mangelnder Übung, gesehen werden. Insgesamt 39 % der am letzten Messzeitpunkt verbliebenen Teilnehmer gaben an IBSR über das Training hinaus *gar nicht* angewendet zu haben. Lediglich 34 % der Teilnehmer hatten die Methode zwei Mal oder öfter angewendet. In diesem Licht zeigt sich die signifikante Verbesserung der Selbstwertkontingenz als umso bedeutender. Eine weitere Einschränkung in dieser Studie bezieht sich auf das verwendete Maß, also der Skalen SEKJ und SESKON. Da die Skalen für eine Messung des Selbstwertes mit seinen Facetten als „trait“ ausgelegt ist (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016), erscheint es plausibel, dass positive Effekte erst zu späteren Zeitpunkten sichtbar werden. Dazu

passen auch die Erfahrungen, dass die Umkehrungen innerhalb der Methode in manchen Fällen zunächst zu einer Verwirrung der Teilnehmer führen kann. Zum Beispiel wird ein Gedanke wie *Mein Mann hätte das Auto nicht kaputtfahren sollen*, umgekehrt zu *Mein Mann hätte das Auto kaputtfahren sollen*. Eine solche Umkehrung des ursprünglichen Gedankens kann kontraintuitiv erscheinen und Gefühle von Schuld oder Scham mit sich bringen (Nye, 2011; van Rhijn, Mitnik, & Lev-ari, 2015). Tatsächlich beendet diese Umkehrung den Widerspruch der Person mit der Realität, ähnlich dem Wunsch einer Person, die in einer windigen Gegend wohnt, diesen Wind aber nicht mag. Sich zu wünschen, dass es nicht windig sein sollte ist ein Streit mit der Realität und kann nur Stress mit sich bringen. In den Worten von Mitchell erklärt: „Woher weiß ich, dass der Wind wirklich wehen soll? Er weht!“ (Mitchell, 2002, Seite 33).

Das grundlegendste Problem in der Interpretation der Ergebnisse liegt in der fehlenden Kontrollgruppe. Jedweder Schluss aus den Daten lässt sich dadurch leider nicht wie intendiert kausal auf die IBSR Methode zurückführen (Köller, 2015). Gerade, da es sich in diesem Fall um eine Studie im Feld handelt, sind viele alternative Faktoren denkbar, die die Ergebnisse beeinflusst haben können, begonnen bei Erwartungseffekten innerhalb der Personen bis hin zu Gruppeneffekten zwischen den Personen, die nicht kontrolliert wurden.

Als Aussicht für zukünftige Studien sollte vor allem ein Fokus auf die Umsetzung einer Kontrollgruppe gelegt werden um einen kausalen Rückschluss auf die Effektivität der IBSR Methode zu ermöglichen. Im Idealfall sollte es sich bei dieser Kontrollgruppe um eine „echte Kontrollgruppe“ in der Definition von Köller (2015) handeln, bei der eine alternative Intervention angewendet wird. Als alternative Intervention ist zum Beispiel die Copingtechnik des Expressiven Schreibens (ES) aus der Verhaltenstherapie denkbar. In diesem Paradigma schreiben Teilnehmer für drei bis vier Tage jeweils 15 bis 20 Minuten über ein für sie belastendes Thema. In Folge werden positive Effekte bezogen auf Immunparameter, depressive Symptome, Ängstlichkeit und Wohlbefinden beschrieben (für eine Übersicht siehe Horn & Mehl, 2004). Gerade die Ähnlichkeit zwischen dem ersten Teil der IBSR Methode und dem ES kann sehr aufschlussreich sein, da die IBSR Methode das zusätzliche Element der Untersuchung mittels der vier Fragen und Umkehrungen enthält. Weiterhin ist denkbar, im Vorfeld zu identifizieren, in welchen Kontingenzbereichen die einzelnen Personen ihren Selbstwert abhängig machen. Während in dieser Studie ein Beispiel im selbstwertkontingenten Bereich

Kompetenz/Leistung verwendet wurde, um Teilnehmer in diesem Bereich zu unterstützen, ist keinesfalls gesagt, dass alle Teilnehmer ihren Selbstwert in diesen Bereichen abhängig machen. Lediglich die Werbegestaltung lässt einen Schluss dahingehend zu, da primär Teilnehmer aus einem beruflichen Kontext mit hohem subjektiven Stressempfinden angesprochen wurden (vgl. Anhang C). Mit dem Wissen um die speziellen selbstwertkontingenten Bereiche könnte die IBSR Methode zielgerichteter angewendet werden um in einem kurzen Zeitraum isolierte Effekte aufzeigen zu können. Ein denkbare Instrument für diese Aufgabe ist die Contingencies of Self-Worth Scale (CSWS) von Crocker und Kollegen (Crocker et al., 2003). In diesem Sinne müssten auch andere Skalen für die abhängigen Variablen Verwendung finden, da die in dieser Studie verwendeten Instrumente auf die selbstwertkontingenten Bereiche Kompetenz/Leistung ausgelegt sind (Schöne & Stiensmeier-Pelster, 2016; Schöne et al., 2016). Auch die Erfassung eines objektiven Maßes wäre denkbar. Der Zusammenhang von Selbstwertkontingenz und Stress konnte bereits in einer Studie gezeigt werden (Crocker et al., 2003). Selbstwertkontingente Personen zeigten auf physiologischer Ebene mehr Stress. Eine Messung des Cortisol als immunbiologischem Parameter im menschlichen Speichel erscheint hier aufschlussreich.

6. Fazit

Die vorliegende Studie trägt zweifach zu einem wissenschaftlichen Erkenntnisgewinn bei. Erstens zeigt sich, dass sich bei Anwendung der IBSR Methode die Selbstwertkontingenz einer Person verbessert und so ein weiterer Hinweis für deren Nützlichkeit gewonnen ist. Besonders in dem Licht, dass die Methode ohne Basis einer wissenschaftlichen Theorie entstanden ist sind Belege der Wirksamkeit ein erster Schritt für eine empirisch geprüfte, wissenschaftliche Fundierung dieser Methode (Hofer, 1996). Zweitens zeigt sich, dass obwohl die Wurzeln eines kontingenten Selbstwertes in der Kindheit liegen (Vonk, 2006) und damit schwer veränderlich erscheinen, mit IBSR eine Methode zur Verfügung zu stehen scheint, die diesen Vulnerabilitätsfaktor langfristig verbessern kann. Die IBSR Methode kann als zusätzliches wirksames Instrument in der psychologischen Praxis angesehen werden, wobei ein Nachweis der genauen Wirkmechanismen noch aussteht.

7. Literaturverzeichnis

- Bos, A. E., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences, 48*, 311–316. doi:10.1016/j.paid.2009.10.025
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives* (pp. 4–9). New York: Psychology Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). Contingencies of self-worth. *Current Directions in Psychological Science, 14*, 200–203. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00364.x
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*, 392–414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108*, 593–623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 894–908. doi:10.1037/0022-3514.85.5.894
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). New York: Springer US.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149–1160. doi:10.3758/BRM.41.4.1149
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Los Angeles: Sage publications.
- France, N. F., Macdonald, S. H., Conroy, R. R., Byrne, E., Mallouris, C., Hodgson, I., & Larkan, F. (2015). "An unspoken world of unspoken things": a study identifying and exploring core beliefs underlying self-stigma among people living with HIV and AIDS in Ireland. *Swiss Medical Weekly, 1–10*. doi:10.4414/smw.2015.14113
- Gort, C. (2016). *Eine Evaluationsstudie zum Effekt vom Inquiry-Based Stress Reduction im Hinblick auf Prokrastination* (Nichtpublizierte Bachelorarbeit). Universität Mannheim, Mannheim, Deutschland.
- Hager, W., & Hasselhorn, M. (2000). Psychologische Interventionsmaßnahmen: Was sollen sie bewirken können? In W. Hager, J.-L. Patry, & H. Brezing (Hrsg.), *Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen: Standards und Kriterien: Ein Handbuch* (S. 41–85). Bern, Göttingen: Huber.

- Harter, S. (2006). The development of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 144–150). New York: Psychology Press.
- Hautzinger, M. (2013). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen*. Weinheim: Beltz.
- Hidalgo, R., & Coumar, A. (o. J.). "The Work" of Byron Katie: A new psychotherapy? Abgerufen von <http://www.padoin.com/thework/anil.pdf>
- Hofer, M. (1996). Das Verhältnis von Theorie und Praxis im psychologischen Beratungshandeln. In B.-J. Ertelt, & M. Hofer (Hrsg.), *Theorie und Praxis der Beratung: Beratung in Schule, Familie, Beruf und Betrieb* (S. 5–40). Nürnberg: IAB.
- Horn, A. B., & Mehl, M. R. (2004). Expressives Schreiben als Copingtechnik: Ein Überblick über den Stand der Forschung. *Verhaltenstherapie*, *14*, 274–283. doi:10.1159/000082837
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Henry Holt.
- Jünemann, A.-K. (2016). Selbstwert und Selbstvertrauen. In D. Frey (Hrsg.), *Psychologie der Werte* (S. 187–199). Berlin Heidelberg: Springer.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, *14*, 1–26. doi:10.1207/S15327965PLI1401_01
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Chien-Ru, S., Berry, A., & Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 1190–1204. doi:10.1037/0022-3514.65.6.1190
- Köller, O. (2015). Evaluation pädagogisch-psychologischer Maßnahmen. In E. Wild, & J. Möller (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (S. 329–342). Berlin Heidelberg: Springer.
- Krispenz, A., & Dickhäuser, O. (2016). "Das stresst! – Ist das wahr?" – Dauerhafte Reduktion von chronischem Stress und Trait-Angst durch das Hinterfragen stressvoller Kognitionen. Vortrag präsentiert auf dem 50. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Leipzig, Deutschland.
- Krispenz, A., Nitsche, S., & Dickhäuser, O. (2016). Reduktion von Prüfungsangst durch die Überprüfung angstbedingender Kontroll- und Wertkognition. Vortrag präsentiert auf der 4. Tagung der Gesellschaft für Empirische Bildungsforschung, Berlin, Deutschland.
- Kuiper, N. A., & Olinger, L. J. (1989). Stress and cognitive vulnerability for depression: A self-worth contingency model. In R. W. Neufeld (Ed.), *Advances in the investigation of psychological stress* (pp. 367–391). Oxford: John Wiley & Sons.
- Kumkale, G. T., & Albarracín, D. (2004). The sleeper effect in persuasion: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *130*, 143–172. doi:10.1037/0033-2909.130.1.143


- Landau, C., Mitnik, I., Cohen-Mansfield, J., Tillinger, E., Fridman, E., & Lev-Ari, S. (2015). Inquiry-based stress reduction (IBSR) meditation technique for BRCA1/2 mutation carriers—A qualitative study. *European Journal of Integrative Medicine*, 8, 958–964. doi:10.1016/j.eujim.2016.04.001
- Leufke, R., Zilcha-Mano, S., Feld, A., & Lev-ari, S. (2013). Effects of “The Work” meditation on psychopathologic symptoms: A pilot study. *Alternative and Complementary Therapies*, 19, 147–152. doi:10.1089/act.2013.19303
- Lev-ari, S., Zilcha-Mano, S., Rivo, L., Geva, R., & Ron, I. (2013). A prospective pilot clinical trial of "The work" meditation technique for survivors of breast cancer. *European Journal of Integrative Medicine*, 5, 487–494. doi:10.1016/j.eujim.2013.07.003
- Mitchell, B. K. (2002). *Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*. München: Arkana.
- Mitchell, B. K. (2017a). *Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“* [Data file]. Abgerufen von http://thework.com/sites/thework/deutsch/downloads/Arbeitsblatt_UrteileUberDeinenNachsten.pdf
- Mitchell, B. K. (2017b). *Arbeitsblatt: Untersuchung eine Überzeugung* [Data file]. Abgerufen von http://thework.com/sites/thework/deutsch/downloads/Arbeitsblatt_UntersuchungEineÜberzeugung.pdf
- Mitchell, B. K. (2017c). *Liste von Gefühlen* [Data file]. Abgerufen von http://thework.com/sites/thework/deutsch/downloads/emotions_list_german.pdf
- Nye, F. A. (2011). *The work of Byron Katie: The effect of applying principles of inquiry on the reduction of perceived stress*. Abgerufen von http://drnye.net/Dissertation-The_Work_of_Byron_Katie-Fabrice_Nye_2011.pdf
- Park, L. E., Crocker, J., & Vohs, K. D. (2006). Contingencies of self-worth and self-validation goals. In K. D. Vohs, & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp. 84–103). New York: Guilford Publications.
- Rasch, B., Hofmann, W., Friese, M., & Naumann, E. (2010). *Quantitative Methoden Band 2. Einführung in die Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler*. Berlin Heidelberg: Springer.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2006). What is optimal self-esteem? The cultivation and consequences of contingent vs. true self-esteem as viewed from the self-determination theory perspective. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 125–131). New York: Psychology Press.

- Schnaider-Levi, L., Mitnik, I., Zafrani, K., Goldman, Z., & Lev-Ari, S. (2017). Inquiry-Based Stress Reduction meditation technique for teacher burnout: A qualitative study. *Mind, Brain and Education, 11*, 75–84. doi:10.1111/mbe.12137
- Schöne, C., & Stiensmeier-Pelster, J. (2016). *Selbstwertinventar für Kinder und Jugendliche - SEKJ*. Göttingen: Hogrefe.
- Schöne, C., Hermann, J., & Stiensmeier-Pelster, J. (2016). *Entwicklung und Validierung einer Skala zur Erfassung der Selbstwertkontingenz im Lern- und Leistungsbereich bei Studierenden (SESKON / SESKON.edu)*. Manuskript in Vorbereitung.
- Schöne, C., Tandler, S. S., & Stiensmeier-Pelster, J. (2015). Contingent self-esteem and vulnerability to depression: academic contingent self-esteem predicts depressive symptoms in students. *Frontiers in Psychology, 6*, 1–13. doi:10.3389/fpsyg.2015.01573
- Schwarz, N. (1999). Self-reports: How the questions shape the answer. *American Psychologist, 54*, 93–105. doi:10.1037/0003-066X.54.2.93
- Schwinger, M., Schöne, C., & Otterpohl, N. (2015). Structure of contingent self-esteem: Global, domain-specific, or hierarchical construct? *European Journal of Psychological Assessment, 1–10*. doi:10.1027/1015-5759/a000296
- Smernoff, E., Mitnik, I., Kolodner, K., & Lev-ari, S. (2015). The effects of “The Work” meditation (Byron Katie) on psychological symptoms and quality of life—A pilot clinical study. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing, 11*, 24–31. doi:10.1016/j.explore.2014.10.003
- Tandler, S. (2015). *Selbstwert und Depression: der Einfluss der Selbstwertkontingenz bei der Genese depressiver Symptome*. Abgerufen von <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2015/11442/>
- Tyron, G. S. (2005). Gedankenstopp. In M. Linden, & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 168–170). Heidelberg: Springer.
- van Rhijn, M., Mitnik, I., & Lev-ari, S. (2015). Inquiry-Based Stress Reduction: Another approach for questioning stressful thoughts and improving psychological well-being. *Medical Research Archives, 1–16*. doi:10.18103/mra.v2i1.191
- Vonk, R. (2006). Improving self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 178–186). New York: Psychology Press.
- Wood, J. V., Anthony, D. B., & Foddis, W. F. (2006). Should people with low self-esteem strive for high self-esteem? In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 288–296). New York: Psychology Press.

Zeigler-Hill, V. (2011). The connection between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 41*, 157–164. doi:10.1007/s10879-010-9167-8

Anhang

Anhang A – Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“
(Mitchell, 2017a)

THE WORK OF BYRON KATIE  Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Urteile über deinen Nächsten • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um

Denke an eine wiederkehrende, wirklich belastende Situation, auch wenn sie nur einmal vorgekommen ist und sich seither in deinem Verstand wiederholt. Während du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, innerlich zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen. Schreibe kurze, einfache Sätze.

1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich – und warum?

Ich bin _____ auf/wegen _____, weil _____
Gefühl Name

Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir nicht zuhört.

2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass _____
Name

Beispiel: Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich anzulügen. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.

3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?

_____ sollte / sollte nicht _____
Name

Beispiel: Paul sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten mich ängstigt. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.

4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von _____, dass _____
Name

Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich um sich selbst kümmert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.

5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Erinnere dich daran, kleinlich und beurteilend zu sein.)

_____ ist _____
Name

Beispiel: Paul ist unfair, arrogant, laut, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.

6. Was ist es bezüglich dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder _____

Beispiel: Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder anlügt. Ich will nie wieder sehen, dass er raucht und seine Gesundheit ruiniert.

Jetzt untersuche jede der oben genannten Aussagen mit den vier Fragen. Lass dir stets Zeit, um die tieferen Antworten den Fragen begegnen zu lassen. Kehre anschließend jede Aussage um. Für die Aussage bei Frage Nr. 6, ersetze die Worte: "Ich will nie wieder ..." mit "Ich bin bereit ..." und "Ich freue mich darauf ..." Bis du nicht auf alle Bereiche deines Lebens ohne Angst blicken kannst, ist deine Arbeit nicht getan.

Die vier Fragen

Beispiel: Paul hört mir nicht zu.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um

- a) Zu dir selbst (Ich höre mir nicht zu.)
- b) Zur anderen Person (Ich höre Paul nicht zu.)
- c) Ins Gegenteil (Paul hört mir zu.)

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf thework.com/deutsch

Der Glaubenssatz, den du untersuchst: _____

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Blank lines for writing the answer to question 4.

Kehre den Gedanken um.

Beispiel einer Aussage:
Er hat mich verletzt.

Mögliche Umkehrungen:

- 1. Zu mir selbst.
(Ich habe mich verletzt.)
- 2. Zum anderen.
(Ich habe ihn verletzt.)
- 3. Ins Gegenteil.
 - a) (Er hat mich nicht verletzt.)
 - b) (Er hat mir geholfen.)

Blank lines for writing possible reversals.

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

Blank lines for writing concrete examples.

(Bilde jede neue Umkehrung stets von der Original-Aussage aus und kehre keine Aussage um, die bereits umgekehrt worden ist. Ein Beispiel: „Er sollte seine Zeit nicht verschwenden“ kann umgekehrt werden zu „Ich sollte meine Zeit nicht verschwenden“, „Ich sollte seine Zeit nicht verschwenden“ und „Er sollte seine Zeit verschwenden“. Beachte, dass „Ich sollte meine Zeit verschwenden“ und „Ich sollte seine Zeit verschwenden“ keine gültigen Umkehrungen sind; sie sind Umkehrungen von Umkehrungen und keine Umkehrungen der Original-Aussage.)

Blank lines for writing new reversals.

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf thework.com/deutsch

Anhang C – Werbematerial

Poster für die Akquise von Teilnehmern



**WIE ICH DIE
DINGE
GEREGELT
KRIEGE**

IBSR Stress Reduktion

**UNIVERSITÄT
MANNHEIM**

IBSR-Coaching

Keine Lust mehr auf Stress?

Wenn Sie lernen möchten, wie Sie einfach, effektiv und vor allem dauerhaft mit beruflichem Stress umgehen können, ist ein **IBSR Coaching** für Sie genau das Richtige. Die Methode wird in der Wirtschaft bereits erfolgreich angewendet, um Stresskonzepte zu identifizieren, effektiv zu hinterfragen und damit das Wohlbefinden zu steigern. In diesem Herbst bieten wir im Rahmen einer Forschungs-Studie **40 IBSR-Coachings** an. Die Teilnahme ist **kostenlos**, wenn Sie an unseren **anonymen** Befragungen teilnehmen.

Termine im Herbst 2016

Wir bieten 40 kostenlose Coachings an der Universität Mannheim an. Wählen Sie zwischen folgenden Terminen:

- 14. & 15. Oktober 2016 – IBSR I & II
- 21. & 22. Oktober 2016 – IBSR I & II
- 11. & 12. November 2016 – IBSR I & II

Jeweils Freitag 17⁰⁰–20⁰⁰ Uhr & Samstag 9⁰⁰–16⁰⁰ Uhr

Ihr Nutzen

- IBSR I und IBSR II Coaching
- IBSR-Materialien
- Teilnahmebescheinigung
- Einblick in die Forschung

Interesse?

Schreiben Sie uns eine Email mit Namen, Telefonnummer und geeignetem Zeitpunkt für den Rückruf:
ibsr@mail.uni-mannheim.de



Universität Mannheim
Lehrstuhl Pädagogische Psychologie
Dr. Ann Krispenz
<http://paed-psych.uni-mannheim.de/IBSR/>



Hinweis: Es besteht kein rechtlicher Teilnahmesanspruch. IBSR ist eine pädagogisch-psychologische Methode, keine therapeutische Maßnahme.

Flyer für die Akquise von Teilnehmern

Interesse?

In diesem Herbst bieten wir 40 Coachings an der Universität Mannheim an
Wählen Sie zwischen folgenden Terminen:

14. & 15. Oktober 2016 – IBSR I & II
21. & 22. Oktober 2016 – IBSR I & II
11. & 12. November 2016 – IBSR I & II

Jeweils Freitag 17⁰⁰–20⁰⁰ Uhr & Samstag 9⁰⁰–16⁰⁰ Uhr

Bei Interesse schreiben Sie uns bitte eine Email:
ibsr@mail.uni-mannheim.de

mit Namen, Telefonnummer und einem geeigneten Zeitpunkt für einen Rückruf.

Universität Mannheim
Lehrstuhl Pädagogische Psychologie
Dr. Ann Krispenz

Weitere Informationen unter:
<http://paed-psych.uni-mannheim.de/IBSR/>



Hinweis: Es besteht kein rechtlicher Teilnahmeanspruch. IBSR ist eine pädagogisch-psychologische Methode, keine therapeutische Maßnahme.



Keine Lust mehr auf Stress?

Möchten Sie lernen, wie Sie einfach, effektiv und vor allem dauerhaft mit beruflichem Stress umgehen können?

Dann ist ein **IBSR Coaching** für Sie genau das Richtige. Die Methode wird in der Wirtschaft bereits erfolgreich angewendet, um Stresskonzepte zu identifizieren, effektiv zu hinterfragen und damit das Wohlbefinden zu steigern.

Haben Sie Interesse am IBSR-Coaching?

Derzeit entstehen Ihnen **keine Kosten**, wenn Sie an einem IBSR-Coaching teilnehmen, da wir IBSR wissenschaftlich evaluieren und dazu Sie als Teilnehmenden befragen.

Ihr Nutzen (Kostenfrei!)

- IBSR I & IBSR II Coaching
- IBSR-Materialien
- Teilnahmebescheinigung
- Einblick in die Forschung



Internetpräsenz

<http://paed-psych.uni-mannheim.de/IBSR/>

IBSR & Stress-Coaching

Haben Sie keine Lust mehr auf Stress? Wenn Sie lernen möchten, wie Sie einfach, effektiv und vor allem dauerhaft mit beruflichem Stress oder Stress im Studium umgehen können, ist ein IBSR Coaching für Sie genau das Richtige. Die Methode wird in der Wirtschaft bereits erfolgreich angewendet, um Stresskonzepte zu identifizieren, effektiv zu hinterfragen und damit das Wohlbefinden zu steigern. Derzeit erforschen wir die IBSR-Methode wissenschaftlich, um sie zu evaluieren. Wir befragen daher in regelmäßigen Abständen die Teilnehmer unserer IBSR-Coachings.

IBSR anwenden

In unseren Coachings lernen Sie innerhalb kurzer Zeit, wie Sie die IBSR-Technik selbstständig durchführen können:

- Sie lernen, wie Sie **stressvolle Gedanken** aufdecken können.
- Sie lernen, wie man diese Gedanken wirkungsvoll **hinterfragt**.
- Wir unterstützen Sie mit **zahlreichen Materialien**.

Interesse?!

Wenn Sie an einer Forschungsstudie zu IBSR teilnehmen möchten, melden schreiben Sie uns bitte eine Email an:

ibsr@mail.uni-mannheim.de

Bitte teilen Sie uns in der Email Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und einen geeigneten Zeitpunkt für einen Rückruf mit (z.B. „abends nach 20 Uhr“). Wir rufen Sie dann zurück, um mit Ihnen alle weiteren Termine zu vereinbaren. Wir freuen uns auf Ihre Email!

Verantwortlich: Dr. Ann Krispenz (ann.krispenz@uni-mannheim.de)

Forschung zu IBSR

Krispenz, A., & Dickhäuser, O. (2016). "Das stresst! – Ist das wahr?" – Dauerhafte Reduktion von chronischem Stress und Trait-Angst durch das Hinterfragen stressvoller Kognitionen. Vortrag präsentiert auf dem 50. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Leipzig, Deutschland.

Krispenz, A., Nitsche, S., & Dickhäuser, O. (2016). Reduktion von Prüfungsangst durch die Überprüfung angstbedingender Kontroll- und Wertkognitionen. Vortrag präsentiert auf der 4. Tagung der Gesellschaft für Empirische Bildungsforschung, Berlin, Deutschland.

Smernoff, E., Mitnik, I., Kolodner, K., & Lev-ari, S. (2015). The effects of „The Work“ meditation (Byron Katie) on psychological symptoms and quality of life – A pilot clinical study. *Explore*, 11, 24–31.

Levari, S., Zilcha-Mano, S., Rivo, L., Geva, R., & Ron, I. (2013). A prospective pilot clinical trial of „The work“ meditation technique for survivors of breast cancer. *European Journal of Integrative Medicine*, 6, 487–494.

Leufke, R., Zilcha-Mano, S., Feld, A., & Levari, S., (2013). Effects of „The Work“ meditation on psychopathological symptoms. *Alternative and Complementary Therapies*, 19, 147–151.

Nye, F. A. (2011). *The Work of Byron Katie: The effect of applying principles of inquiry on the reduction of perceived stress*. Ann Arbor: Institute of Transpersonal Psychology.

Rechtlicher Hinweis: Es besteht kein rechtlicher Anspruch auf die Teilnahme an den IBSR-Coachings. IBSR ist eine pädagogisch-psychologische Fragetechnik. Es handelt sich dabei NICHT um eine therapeutische Maßnahme.

Anhang D – Einverständniserklärung

Einverständniserklärung

Die Evaluation des IBSR-Coachings erfolgt im Rahmen eines pädagogisch-psychologischen Forschungsvorhabens der Universität Mannheim. Die Richtlinien der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) erfordern daher, dass Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme explizit erklären. Im Folgenden finden Sie zu diesem Zweck noch einmal alle notwendigen Informationen zum Forschungsvorhaben. Bitte lesen Sie sich diese aufmerksam durch.

Projektleitung

Dr. Ann Krispenz, A5, 6, Bauteil B, 68131 Mannheim

Telefon: 0621 / 1812287

Email: ibsr@mail.uni-mannheim.de

1. Unsere Forschungsgruppe interessiert sich für menschliche Informationsverarbeitung in pädagogisch-psychologischen Kontexten, hier insbesondere im Rahmen von Prüfungskontexten. Das vorliegende Forschungsvorhaben beschäftigt sich mit einem wichtigen Teilaspekt dieses Themengebiets.
2. Während des IBSR-Coachings und der begleitenden Evaluation werden Sie eine oder mehrere der folgenden Tätigkeiten ausführen: Fragen beantworten, Urteile abgeben und/oder bestimmte Übungen durchführen.
3. Bei Fragen zu diesem Forschungsvorhaben wenden Sie sich bitte an Dr. Ann Krispenz (ann.krispenz@uni-mannheim.de). Fragen zu den wissenschaftlichen Hintergründen des IBSR-Coachings und der begleitenden Evaluation beantworten wir Ihnen gern nach Abschluss des Forschungsvorhabens.
4. Es besteht kein rechtlicher Anspruch auf die Teilnahme. IBSR ist eine pädagogisch-psychologische Fragetechnik, keine therapeutische Maßnahme.
5. Die Teilnahme am IBSR-Coaching und der damit verbundenen Evaluation ist freiwillig. Sie können die Teilnahme jederzeit ohne die Angabe von Gründen beenden, ohne dass Ihnen dadurch Nachteile entstehen. Alle Evaluations-Daten werden ausschließlich in anonymisierter Form zu Forschungszwecken verwendet. Ihre personenbezogenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
6. Ihre Daten werden nur in anonymisierter Form genutzt. Demographische Angaben (z.B. Alter oder Geschlecht) lassen keinen eindeutigen Schluss auf Ihre Person zu. Zu keinem Zeitpunkt im Rahmen des Online-Trainings werden wir Sie bitten, Ihren Namen oder andere identifizierende Informationen zu nennen. Von dieser Regelung ausgeschlossen sind die Angaben im Rahmen der Teilnehmerverwaltung und dieser Einverständniserklärung. Diese Informationen werden jedoch getrennt von den Untersuchungsdaten gespeichert, so dass die Anonymität Ihrer Angaben gesichert ist.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahme-Informationen gelesen habe. Ich möchte am IBSR-Coaching teilnehmen. Ich bin damit einverstanden, dass die im Rahmen der Evaluation des IBSR-Coachings erhobenen Daten in anonymisierter Form zu Forschungszwecken verwendet werden.

Unterschrift

Email-Adresse

Einverständniserklärung

Anhang E – Arbeitsblatt 1 „Erfassung stressvoller Gedanken“

Arbeitsblatt I: Erfassung stressvoller Gedanken

Denken Sie an eine wiederkehrende, wirklich **belastende Situation**, auch wenn sie nur einmal vorgekommen ist und sich seither in Ihren Gedanken wiederholt. Beschreiben Sie diese so präzise wie möglich. Verwenden Sie kurze, einfache Sätze.

Während Sie die unten stehenden Fragen beantworten gehen Sie innerlich immer wieder zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück. Schreiben Sie kurze, einfache Sätze. Erinnern Sie sich, dabei kleinlich und beurteilend zu sein.

1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer oder was ärgert, verwirrt, macht Sie traurig oder enttäuscht Sie – und warum?

Ich bin _____ auf/wegen _____, weil _____
Gefühl Name Grund

Bsp.: Ich bin wütend auf meinen Kollegen, weil er mir nicht zuhört.

2. In dieser Situation: Wie wollen Sie, dass er/sie sich ändert? Was wollen Sie, dass er/sie tut?

Ich will, dass _____
Name

Bsp.: Ich will, dass mein Kollege mir zuhört. Ich will, dass mein Kollege mich ernst nimmt.

3. In dieser Situation: Welchen Rat würden Sie ihm/ihr anbieten?

_____ sollte/sollte nicht _____
Name

Bsp.: Mein Kollege sollte nicht so oberflächlich sein. Mein Kollege sollte mich unterstützen. Mein Kollege sollte sehen, dass sein Verhalten mich ärgert.

4. Damit Sie in dieser Situation glücklich sein können: Was brauchen Sie, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von _____, dass _____
Name

Bsp.: Ich brauche von meinem Kollegen, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich bei mir für sein Verhalten entschuldigt. Ich brauche von ihm, dass er mich ansieht, wenn ich mit ihm rede.

5. Was denken Sie über ihn/sie in dieser Situation? Erstellen Sie eine Liste.

_____ ist _____
Name

Bsp.: Mein Kollege ist ignorant, überheblich, uneinsichtig, unsensibel.

6. Was ist es in dieser Situation, das Sie nie wieder erleben wollen?

Ich will nie wieder _____

Bsp.: Ich will nie wieder erleben, dass mein Kollege mich ignoriert.

∞

Anhang F – Arbeitsblatt 2 „Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?“

Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?

Bitte tragen Sie hier den Gedanken ein.

Frage 1: Ist dieser Gedanke wahr?

ja

nein

Frage 2: Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?

ja

nein

Frage 3: Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?

a) Bringt der Gedanke Frieden oder Stress in Ihr Leben?

b) Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft sehen Sie, wenn Sie diesen Gedanken haben?

c) Welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn Sie diesen Gedanken haben und diese Bilder sehen?

d) Welche Gefühle tauchen auf, wenn Sie diesen Gedanken glauben?

e) Beginnen sich Zwänge und Süchte zu zeigen, wenn Sie den Gedanken glauben? (Leben Sie diese mit einem der folgenden Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen?)

f) Wie behandeln Sie andere Menschen in dieser Situation, wenn Sie den Gedanken glauben?

g) Wie behandeln Sie sich selbst?

Bitte tragen Sie hier den Gedanken ein, den Sie gerade untersuchen.

|

Frage 4: Wer wären Sie ohne den Gedanken?

Kehren Sie den Gedanken um.

Beispiel einer Aussage
Mein Kollege hört mir nicht zu.

Mögliche Umkehrungen:

1. Zu sich selbst.

Ich höre mir nicht zu.

2. Zum anderen.

Ich höre meinem Kollegen nicht zu.

3. Ins Gegenteil.

Mein Kollege hört mir zu.

4. Bei Ich-Sätzen: Zu „meine Gedanken“

Original-Aussage: *Ich bin gestresst.* → *Meine Gedanken sind gestresst.*

Finden Sie mindestens **drei konkrete, echte Beispiele**, wie jede Umkehrung in dieser Situation aus Ihrer Sicht ebenfalls wahr sein könnte.

∞

Anhang G – Beispiel Arbeitsblatt 1

Arbeitsblatt I: Erfassung stressvoller Gedanken

Denken Sie an eine (wiederkehrende, wirklich) belastende Situation, auch wenn sie nur einmal vorgekommen ist und sich seither in Ihren Gedanken wiederholt. Beschreiben Sie diese so präzise wie möglich. Verwenden Sie kurze, einfache Sätze.

Ich habe eine Klausur in Europarecht entworfen. Mein Chef bittet mich per Email um ein Telefonat. Am Mittag, es ist Winter, ich sitze am Schreibtisch, ruft er an und sagt, dass er mit zwei Aufgaben noch nicht einverstanden ist und diese geändert haben möchte.

Während Sie die unten stehenden Fragen beantworten gehen Sie innerlich immer wieder zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück. Schreiben Sie kurze, einfache Sätze. Erinnern Sie sich, dabei kleinlich und beurteilend zu sein.

1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer oder was ärgert, verwirrt, macht Sie traurig oder enttäuscht Sie – und warum?

Ich bin *geschockt* auf/wegen *meines Chefs*, weil er merkt, dass ich die Aufgabe
Gefühl Name Grund

nicht gut beherrsche.

Bsp.: Ich bin wütend auf meinen Kollegen, weil er mir nicht zuhört.

2. In dieser Situation: Wie wollen Sie, dass er/sie sich ändert? Was wollen Sie, dass er/sie tut?

Ich will, dass *M.G. nicht weiß, dass ich das Europarecht nicht verstehe; ... dass M.G. nicht*
Name

merkt, wie überfordert ich bin.

Bsp.: Ich will, dass mein Kollege mir zuhört. Ich will, dass mein Kollege mich ernst nimmt.

3. In dieser Situation: Welchen Rat würden Sie ihm/ihr anbieten?

M.G. sollte/sollte nicht mich nicht kritisieren; ... sollte sehen, dass ich fleißiger
Name

bin als meine Kollegen.

Bsp.: Mein Kollege sollte nicht so oberflächlich sein. Mein Kollege sollte mich unterstützen. Mein Kollege sollte sehen, dass sein Verhalten mich ärgert.

4. Damit Sie in dieser Situation glücklich sein können: Was brauchen Sie, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von M.G. _____, dass *ihm nicht auffällt, dass ich diese Aufgabe schlecht*
Name

beberrsche.

Bsp.: Ich brauche von meinem Kollegen, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich bei mir für sein Verhalten entschuldigt. Ich brauche von ihm, dass er mich ansieht, wenn ich mit ihm rede.

5. Was denken Sie über ihn/sie in dieser Situation? Erstellen Sie eine Liste.

M.G. _____ ist *überheblich, ignorant, kalt, abwertend, vergleichend.*
Name

Bsp.: Mein Kollege ist ignorant, überheblich, uneinsichtig, unsensibel.

6. Was ist es in dieser Situation, das Sie nie wieder erleben wollen?

Ich will nie wieder *erleben, dass mein Chef mich kritisiert.*

Bsp.: Ich will nie wieder erleben, dass mein Kollege mich ignoriert.

7. Wie gehen Sie normalerweise vor, um Ihren Stress zu reduzieren, wenn solche Gedanken auftreten?

Wenn ich solche stressigen Gedanken habe, dann ...

esse ich Schokolade; hole mir im Café Soleil einen Kaffee; spreche ich mit meiner Kollegin und Freundin M. darüber.

Bsp.: Ich esse Schokolade, um mich besser zu fühlen. Ich rede mit einer Freundin / einem Freund darüber.

∞

Anhang H – Gefühlsliste
(Mitchell, 2017c)

Liste von Gefühlen



Frage 3: Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

VERÄRGERT	DEPRIMIERT	VERWIRRT	HILFLOS	GLEICHGÜLTIG	ÄNGSTLICH	VERLETZT	TRAURIG	BEURTEILEND
irritiert wütend feindselig beleidigend ungehalten aufgebracht hasserfüllt unangenehm angreifend aggressiv frustriert kontrollierend nachtragend hitzköpfig bösanig rasend kritisch niederträchtig gewalttätig sadistisch gemein gehässig wutentbrannt aufgewühlt feindlich zurückge- wiesen wahn Sinnig böse erzürnt	enttäuscht entmutigt beschämt kraftlos herabgewürdigt schuldig unzufrieden sich elend führend jämmerlich selbstverachtend selbst hassend schmollend niedergeschlagen sich schrecklich führend hundemiserabel verwehrt miss pessimistisch herunter- gekommen selbstkritisch sich selbst herab-würdigend bedrückt murrisch verzagt mutlos trübselig scheußlich	zweifelnd ungewiss unentschlossen perplex verlegen zögernd schüchtern desillusioniert argwöhnisch Gefühl verloren unsicher ruhelos gestresst unbehaglich vergleichend unerfrisch verächtlich manipulativ wertend streitlustig herrissend herablassend fordernd bestürzt abgelenkt aus dem Gleich- gewicht geraten rasend errötend unbeholden	unfähig allein ermüdet nutzlos minderwertig verletzlich leer verstört mitbedrögend verdammt überwältigt inkompetent unfähig gemacht keine Gefühle zulassend abgeschnitten schwach krank angeekelt zappelig voll Verlangen hungrig sich windend nervös zuckend zwanghaft	unsensibel abgestumpft reserviert lustlos gelangweilt geistig abwesend kalt leiblos kalt schnäuzig uninteressiert unempfindlich müde mechanisch langsam träge	furchtsam zu Tode verängstigt argwöhnisch alarmiert in Panikverängstigt besorgt erschrocken bedroht feige misstrauisch verklammert sich sorgend abwehrend schrecklich vorsichtig beunruhigt mit sich selbst beschäftigt rigide intolerant zerrissen eingeschüchtert ausweichend abstoßend versteinert unbeugsam paranoid gehemmt klammernd vorurteilsbehaftet Platzangst entwickelnd	am Boden zerstört schikaniert benachteiligt schmerz erfüllt gequält verletzt beleidigt leidend schmerzend in der Opferrolle mit gebrochenem Herzen gemartert entsetzt ungerecht behandelt gedemütigt zurückgezogen verschmüpft empört leidend distanziert angegriffen terrorisiert tyrannisiert gekränkt unterdrückt herabgesetzt	weinerlich sorgenvoll schmerzerplagt desolat unglücklich einsam betäubt traurig bestürzt überempfindlich reumütig sauer sich selbst strahlend unwürdig zerbrechlich getrennt aus heilerem Himmel getroffen weinend ächzend jammern	todernst strikt stimunzeind zurückgestoßen angewidert unfair sich angegriffen führend taktlos verletzend rechthaberisch gesteizt stief brutal aufdringlich vernachlässigend hinhaltend grob schimpfend zeternd gellend schreiend hart künstlich falsch oberflächlich besitzergreifend klagend unverblümt

© 2012 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. www.thework.com/deutsch Rev. 8 Jun 2012

Liste von Gefühlen



Frage 4: Wer wärst du ohne den Gedanken?

OFFEN	LIEBEVOLL	GLÜCKLICH	INTERESSIERT	LEBENDIG	POSITIV	FRIEDLICH	STARK	ENTSPANNT
verständnisvoll	rücksichtsvoll	glücklich	fasciniert	verspielt	aufgeweckt	ruhig	verlässlich	begeistert
souverän	herzlich	freudig	verliebt	couragiert	aufrechtig	gut	zuverlässig	glänzend
locker	gefühlvoll	entzückt	wissbegierig	energetisch	inspiriert	ungezwungen	einzigartig	besinnlich
verbunden	zärtlich	übergücklich	neugierig	befreit	enthusiastisch	behaglich	dynamisch	lächelnd
frei	ergeblich	frohlich	erstaunt	optimistisch	kühn	erfreut	beharrlich	geerdet
mitfühlend	angezogen	gesellig	beteiligt	ausgelassen	wagemutig	ermutigt	sorgenfrei	ohne Eile
zufrieden	leidenschaftlich	ekstatisch	aufmerksam	lebhaft	hoffnungsvoll	überrascht	stabil	aufgeschlossen
empänglich	bewundernd	froh	beobachtend	schwungvoll	wunderschön	ruhig	ehrlich	effizient
akzeptierend	warmherzig	heiter	amüsiert	begeistert	wunderschön	sicher	sich selbst bestätigend	nicht
nett	berührt	sonnig	nachdenklich	wunderbar	konstruktiv	entspannt	wahrhaft	kontrollierend
harmonisch	nah	freudig erregt	zuversichtlich	lustig	hilfsbereit	entspannt	wahrhaft	anspruchlos
einfühlsam	geliebt	jubilierend	eifrig	großartig	einfallsreich	geeignet	unterstützend	anspruchlos
tolerant	süß	jovial	konzentriert	großartig	motiviert	überzeugt	exzellent	vertrauend
freudlich	sanft	lebenslustig	lebhaft	großartig	kooperativ	klar	verantwortungs-bewusst	unterstützt
zugänglich	fürsorglich	unbeschwert	unbeschwert	intelligent	produktiv	okay	vollkommen	leicht
kontaktfreudig	zulassend	gelassen	gelassen	erhebend	überschwänglich	vollwertig	reif	spontan
fließend	nicht urteilend	unbekümmert	strahlend	gleichgestellt	ansprechbar	erfüllt	gefestigt	gesund
flexibel	wertschätzend	strahlend	unbekümmert	aufgeregt	gewissenhaft	echt	gesund	meditativ
präzise	respektvoll	unschuldig	unschuldig	genießend	zustimmend	authentisch	still	ausgerichtet
zuhörend	bescheiden	kindlich	kindlich	kommunikativ	geehrt	veröhnlich	ausgerichtet	wartend
einladend	gütig	zufrieden	zufrieden	aktiv	privilegiert	aufrechtig	wartend	lachend
umarmend	geduldig	euphorisch	euphorisch	mutig	anpassungsfähig	erhoben	lachend	anmutig
	anerkendend	verzückt	verzückt	jugendlich		unbelastet	anmutig	natürlich
	ausgedehnt	gut aufgelegt	gut aufgelegt	kräftig		empänglich	selbstsicher	beständig
	wohlgesinnt	im Himmel	im Himmel			unabhängig	in seiner Mitte	

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf www.thework.com/deutsch

Anhang I – „Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt 1“

Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt 1

– Erfassung stressvoller Gedanken –

Arbeitsblatt 1 dient dazu, stressvolle Gedanken zu identifizieren und aufzuschreiben. Schon früh wird uns beigebracht, nicht zu urteilen oder kleinlich zu sein. Dennoch tun wir es die ganze Zeit. Arbeitsblatt 1 beinhaltet die Erlaubnis, diese Gedanken, Überzeugungen und Urteile einmal aufzuschreiben. Die Erfahrung zeigt dabei, dass es am Anfang sinnvoll ist, über jemand anderen (d.h. eine andere Person oder Personengruppen) oder ein Objekt (z.B. die Arbeit) zu urteilen und nicht über sich selbst. Zudem ist es hilfreich, einfache und kurze Sätze zu schreiben.

Beschreibung der Situation

Beschreiben Sie die Situation so genau wie möglich. Wo waren Sie? Waren Sie draußen oder in einem Raum? Haben Sie gestanden oder gesessen? Welche Tageszeit war es? Wer war noch anwesend? Beschreiben Sie die Objekte im Raum. Beschreiben Sie Ihre Wahrnehmungen: War es heiß oder kalt, laut oder leise, etc.? Schreiben Sie dies auf das Arbeitsblatt. Versetzen Sie sich selbst immer wieder in die Situation, die Sie beschrieben haben, während Sie die Aussagen 1 bis 7 ausfüllen. Es ist auch kein Problem, wenn sich Ihre Aussagen wiederholen.

Aussage 1: Achten Sie darauf, genau herauszufinden, was Sie in dieser Situation an der Person oder dem Objekt, über welche(s) Sie schreiben, am meisten aufgeregt hat. Bitte schreiben Sie nur einen kurzen Satz, der den Kern-Grund Ihres Stresses beschreibt.

Aussage 2: Hier geht es darum, was Sie in dieser Situation wollten. Erstellen Sie eine Liste: Was wollten Sie, dass die Person in der Situation tut? Was sollte am Objekt, über das Sie schreiben, anders sein? Schreiben Sie es bitte auf, egal, wie lächerlich oder kindisch Ihre Wünsche Ihnen vorkommen mögen.

Aussage 3: Hier wendet sich der Blick nun auf die andere Person. Achten Sie darauf, dass Ihr Rat konkret, praktisch und detailliert ist. Benennen Sie klar, Schritt für Schritt, wie die Person (bzw. das Objekt) Ihren Rat befolgen sollte. Sagen Sie der Person (dem Objekt) genau, was Sie denken, was sie (es) tun sollte. Achten Sie darauf, ob – wenn die Person (das Objekt) Ihren Rat befolgen würde – dies wirklich Ihr Problem lösen würde, wie Sie es in Aussage 1 beschrieben haben. Überprüfen Sie zudem, ob Ihr Rat für die Person (das Objekt) passend und umsetzbar ist.

Aussage 4: Gehen Sie noch einmal in die Ausgangssituation zurück. Beschreiben Sie in Aussage 4, was Sie glücklich machen und Ihre Bedürfnisse erfüllen würde. Achten Sie darauf, dass die Bedürfnisse, die Sie aufschreiben, konkret, praktisch und detailliert sind.

Aussage 5: Beschreiben Sie die Eigenschaften, welche auf die Person (das Objekt) Ihrer Meinung nach in der Situation zutreffen. Schreiben Sie möglichst einfache Adjektive bzw. Worte. Machen Sie eine vollständige Liste. Bewerten Sie sich dabei nicht, sondern beobachten Sie, was Sie über diese Person (das Objekt) denken.

Aussage 6: Schreiben Sie hier, was Sie in ähnlichen Situationen nie wieder erleben wollen.

Aussage 7: Versetzen Sie sich noch einmal in die Ausgangssituation und beobachten Sie, wie Sie vorgegangen sind, um mit Ihren stressigen Gefühle umzugehen.

Anhang J – „Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt 2“

Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt 2**– Untersuchung stressvoller Gedanken –**

Arbeitsblatt 2 dient dazu, die stressvollen Gedanken zu untersuchen, die Sie auf Arbeitsblatt 1 aufgeschrieben haben. Untersuchen jeden der Gedanken von Arbeitsblatt 1 nacheinander anhand der folgenden vier Fragen und den Umkehrungen (dies gilt nicht für Aussage 7).

Frage 1: Ist dieser Gedanke wahr?

Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie sich die erste Frage stellen. Die Antwort ist entweder „ja“ oder „nein“. (Bei „nein“ gehen Sie weiter zur 3. Frage). Während Sie die Situation noch einmal vor Ihrem inneren Auge betrachten, fragen Sie sich selbst: „Ist es wahr, dass ... (Gedanke)?“ Seien Sie still und hören Sie in sich hinein. Lassen Sie Ihren Verstand die Frage stellen und warten auf die Antwort, die auftaucht. Wenn Ihre Antwort ein „weil ...“ oder „aber ...“ enthält, dann kehren Sie bitte zurück und fragen Sie sich noch einmal, ob der Gedanke wahr ist.

Frage 2: Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?

Wenn Sie die erste Frage mit „ja“ beantwortet haben, fragen Sie sich: „Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“ Auch die Antwort auf die Frage 2 lautet entweder „ja“ oder „nein“. In vielen Fällen scheint die Aussage absolut wahr zu sein. Das ist in Ordnung. Wenn Ihre Antwort also immer noch „ja“ ist, fahren Sie einfach mit Frage 3 fort.

Frage 3: Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?

Stellen Sie sich dabei folgende Fragen: Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in Ihr Leben? Welche Bilder aus der Vergangenheit und/oder der Zukunft entstehen vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie diesen Gedanken haben? Welche körperlichen Empfindungen und welche Emotionen tauchen bei diesem Gedanken auf? Beobachten Sie, wie Sie sich selbst und andere in dieser Situation behandeln und wie sich das anfühlt. Welche Zwänge oder Süchte beginnen sich zu manifestieren, während Sie diesen Gedanken haben? Nehmen Sie alle diese Reaktionen wahr und schreiben Sie sie auf.

Frage 4: Wer wären Sie ohne den Gedanken?

Betrachten Sie jetzt, wer Sie in derselben Situation ohne den Gedanken wären, den Sie gerade untersuchen. Wer (oder wie) wärest Sie in derselben Situation, wenn Sie diesen Gedanken nicht hätten? Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich die Situation ohne den Gedanken vor. Nehmen Sie sich Zeit. Beobachten Sie, was Sie jetzt sehen? Bemerken Sie den Unterschied. Schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf.

Umkehrungen

Kehren Sie den Gedanken um: Finden Sie Gegensätze zu der ursprünglichen Aussage, die Sie auf Ihr Arbeitsblatt 1 geschrieben haben. Bei den Umkehrungen geht es darum, offen, kreativ und flexibel zu sein. Eine Aussage kann oft zu sich selbst (a), zum anderen (b) und ins Gegenteil (c) umgekehrt werden. Handelt es sich um einen „Ich-Satz“ oder haben Sie über ein Objekt geschrieben, so kann dieser Satzteil (d.h. das „Ich“ oder das Objekt) durch „meine Gedanken“ ersetzt werden (d). Für Aussage 6 gibt es abweichende Umkehrungen (e).

Anhang K – „Blaue Karte“

IBSR

1. Ist das wahr? (ja/nein) Bei nein → 3.
2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (ja/nein)
3. Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
 - a) Bringt der Gedanke Frieden oder Stress in Ihr Leben?
 - b) Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft sehen Sie, wenn Sie diesen Gedanken haben?
 - c) Welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn Sie diesen Gedanken haben und diese Bilder sehen?
 - d) Welche Gefühle tauchen auf, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
 - e) Beginnen sich Zwänge und Süchte zu zeigen, wenn Sie den Gedanken glauben?
(Leben Sie diese mit einem der folgenden Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen?)
 - f) Wie behandeln Sie andere Menschen in dieser Situation, wenn Sie den Gedanken glauben?
 - g) Wie behandeln Sie sich selbst?
4. Wer wären Sie ohne den Gedanken?

Kehren Sie den Gedanken um.

1. Zu sich selbst.
2. Zum anderen.
3. Ins Gegenteil.
4. Bei Ich-Aussagen: Zu „Meine Gedanken“

Finden Sie für jede Umkehrung mindestens 3 konkrete, echte Beispiele.

Originalitätserklärung zur Bachelorarbeit

„Effekte der Intervention IBSR – Inquiry-Based Stress Reduction auf die Selbstwertkontingenenz“

Hiermit versichere ich, dass diese Arbeit von mir persönlich verfasst ist und dass ich keinerlei fremde Hilfe in Anspruch genommen habe. Ebenso versichere ich, dass diese Arbeit oder Teile daraus weder von mir selbst noch von anderen als Leistungsnachweise andernorts eingereicht wurden. Wörtliche oder sinngemäße Übernahmen aus anderen Schriften und Veröffentlichungen in gedruckter oder elektronischer Form sind gekennzeichnet. Sämtliche Sekundärliteratur und sonstige Quellen sind nachgewiesen und in der Bibliographie aufgeführt. Das Gleiche gilt für graphische Darstellungen und Bilder sowie für alle Internet-Quellen. Ich bin ferner damit einverstanden, dass meine Arbeit zum Zwecke eines Plagiatsabgleiches in elektronischer Form anonymisiert versendet und gespeichert werden kann. Mir ist bekannt, dass von der Korrektur der Arbeit abgesehen und die Prüfungsleistung mit „nicht ausreichend“ bewertet werden kann, wenn die Erklärung nicht erteilt wird.

Tobias Judt

Mannheim, den 18.07.2017

Freiwillige Erklärung für die Bibliothek

Ich stimme ausdrücklich zu, dass meine Abschlussarbeit nach Beendigung der Abschlussprüfung zu wissenschaftlichen Zwecken in der Fakultätsbibliothek aufgestellt und zugänglich gemacht wird (Veröffentlichung nach § 6 Abs. 1 UrhG) und hieraus im Rahmen des § 51 UrhG zitiert werden kann. Sämtliche Verwertungsrechte nach § 15 UrhG verbleiben beim Verfasser der Abschlussarbeit.

Es handelt sich bei meiner Abschlussarbeit um eine Bachelorarbeit.

Name des Betreuers:	Prof. Dr. Oliver Dickhäuser
Titel der Bachelorarbeit:	Effekte der Intervention IBSR – Inquiry-Based Stress Reduction auf die Selbstwertkontingenz [Effects of an IBSR – Inquiry-Based Stress Reduction intervention on contingencies of self-worth]
Name, Vorname:	Judt, Tobias
Anschrift:	Mannheimer Str. 12 68723 Schwetzingen

Tobias Judt

Mannheim, den 18.07.2017