

Die Macht der Gedanken zur Steigerung der
Lebenszufriedenheit nutzen
Eine Interventionsstudie

Using the power of thoughts to increase life satisfaction
an intervention study

BACHELORARBEIT

Lehrstuhl Pädagogische Psychologie
UNIVERSITÄT MANNHEIM

vorgelegt von
Peggy Vossen
Matrikel-Nr. 1469654

Erstgutachter: Prof. Dr. Dickhäuser

Mannheim, 21.06.2017

***Das Glück deines Lebens
hängt von der Beschaffenheit
deiner Gedanken ab***

(Mark Aurel)

Inhaltsverzeichnis

Abstract	4
1. Einleitung.....	5
2. Theoretischer Hintergrund.....	7
2.1. subjektives Wohlbefinden.....	7
2.1.1. Positive und negative Affekte	9
2.1.2. Lebenszufriedenheit	9
2.1.2.1. Definition.....	9
2.1.2.2. Einflussgrößen	10
2.2. Einstellungen.....	11
2.3. Confirmation Bias (Bestätigungstendenz)	11
2.4. Elaboration Likelihood Modell (ELM).....	12
2.5. Inquiry Based Stress Reduction (IBSR).....	14
2.6. Fragestellung und Hypothesen.....	18
3. Methode	19
3.1. Überblick.....	19
3.2. Stichprobe	19
3.3. Erhebungsinstrument und Messzeitpunkte	20
3.3.1. Demografische Variablen.....	20
3.3.2. Outcome Variable Lebenszufriedenheit.....	21
3.4. Durchführung der IBSR – Intervention	22
4. Ergebnisse.....	24
4.1. Deskriptive Statistiken	25
4.2. Einfaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung	25
4.3. Hypothesen.....	26
5. Diskussion.....	27
5.1. Interpretation und kritische Diskussion der Ergebnisse.....	28
5.2. Implikationen für Forschung und Praxis.....	29
5.3. Fazit.....	31
6. Literaturverzeichnis	32
7. Anhänge.....	37
Anhang A: Arbeitsblatt IBSR I.....	38
Anhang B: Arbeitsblatt IBSR II	39
Anhang C: Werbematerial - Flyer	40

Anhang D: Werbematerial - Poster.....	41
Anhang E: Telefon - Leitfaden.....	42
Anhang F: Fragebogen Satisfaction with Life Scale.....	43
Anhang G: Einverständniserklärung.....	44
Anhang H: Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt IBSR I.....	45
Anhang I: Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt IBSR II.....	46
Anhang J: IBSR - Unterstützungsangebot.....	47
Anhang K: IBSR - Tagebuch.....	48
Anhang L: Informationsblatt Willkommen.....	49
Anhang M: Teilnahme-Informationen	50
Anhang N: blaues Arbeitsblatt „Gefühlsliste“.....	51
Anhang O: blaue Karte	52
Originalitätserklärung	53
Freiwillige Erklärung für die Bibliothek.....	54

Abstract

Lebenszufriedenheit als Teil des subjektiven Wohlbefindens spiegelt die kognitive Bewertung der Lebenssituation wieder. Sie basiert auf subjektiven Urteilen und wird an selbst gewählten Kriterien bemessen. Stress ist ein Einflussfaktor auf die Lebenszufriedenheit, der signifikante Zusammenhang konnte bereits nachgewiesen werden. Auch Stress ist kein objektives Maß, sondern hängt von der subjektiven Interpretation des Einzelnen ab. Somit ist beim Stress, wie auch bei der Lebenszufriedenheit, die Bewertung ein entscheidender Faktor für die Auswirkungen. Inquiry Based Stress Reduction (IBSR) ist eine Methode, die den Anwender dabei unterstützt eine intensive Auseinandersetzung und Neubewertung von stressvollen Gedanken durchzuführen. In diversen Studien konnte gezeigt werden, dass IBSR verschiedene psychologische Symptome reduzieren kann. Ziel dieser Studie war es einen Hinweis darauf zu finden, ob durch die Anwendung von IBSR die Lebenszufriedenheit gesteigert werden kann. Die Ergebnisse der N = 35 Teilnehmern zeigten, dass die Lebenszufriedenheit nach der Intervention signifikant ansteigt und über einen Zeitraum von vier Wochen erhalten blieb. Aufgrund des Versuchsdesigns ohne Kontrollgruppe ist jedoch keine kausale Aussage möglich. Zukünftige Studien sollten zur Aufklärung des Zusammenhangs versuchen diesen Schwachpunkt zu optimieren.

Disclaimer

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Bachelorarbeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

1. Einleitung

Stress am Arbeitsplatz kann auf vielfältige Weise entstehen. Gründe können in der Arbeit selbst liegen, aber auch aus Problemen in der Familie und dem Freundeskreis entspringen. Dabei ist Stress per se nicht zwingend negativ, vielmehr kann er auch anregend wirken (Ehlert, 2016). Ein Zuviel an Stress oder der falsche Umgang mit Stress kann sich jedoch negativ auf die Gesundheit, die Arbeitszufriedenheit und die erbrachte Leistung am Arbeitsplatz auswirken (Hayes & Weathington, 2007). Vermehrte Stressbelastungen am Arbeitsplatz können zu einem Anstieg des Krankenstandes führen und stellen damit ein bedeutendes betriebs- und volkswirtschaftliches Problem dar. (DAK, 2017; Hayes & Weathington, 2007).

Der Körper aktiviert bei Stress die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse und führt damit zu einer erhöhten Ausschüttung von Kortikosteroiden. Diese hormonelle Reaktion, eine unspezifische Antwort des Körpers auf den Stress, kann bei kurzzeitigem Auftreten als günstiger Anpassungsvorgang des Organismus auf Ausnahmesituationen gesehen werden. Bei einer länger anhaltenden Stress-Situation können aber gesundheitliche Schäden, zum Beispiel in Form von psychophysiologischen Störungen auftreten (Ehlert, 2016). Zu diesen, auch als psychosomatischen Störungen bezeichneten, Erkrankungen zählen unter anderem Tinnitus, Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Magen-Darm-Geschwüre (Davison, Neale, & Hautzinger, 2007). Dem geeigneten Umgang mit Stress kommt daher schon aus präventiven, medizinischen Aspekten eine wichtige Bedeutung zu (Hayes & Weathington, 2007). Stress wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen aus.

Das Konzept des menschlichen Wohlbefindens ist in der Literatur sehr breit definiert und teilweise auch unter anderen Bezeichnungen, wie zum Beispiel

„Lebensqualität“, diskutiert. In der Regel werden darunter die objektiven Lebensumstände verstanden. Diese beziehen, neben den Wohnverhältnissen, dem Ausmaß der Unabhängigkeit, den Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung, der Arbeitssituation, den sozialen Kontakten und vielem mehr auch die körperliche Gesundheit und den psychischen Zustand mit ein. Dagegen abgrenzen kann man das Konzept der Lebenszufriedenheit, welches definiert ist durch die individuelle subjektive Zufriedenheit mit den eigenen Lebensbedingungen (Ehlert, 2016).

Den Zusammenhang von Stress und Lebenszufriedenheit haben Hayes und Weathington (2007) in ihrer Studie mit Restaurant-Managern aufzeigen. Dabei konnten sie zeigen, dass der Stresslevel ein signifikanter Prädiktor für Lebenszufriedenheit ist. Einen signifikanten negativen Zusammenhang zwischen Stress und Lebenszufriedenheit konnten auch Weinstein und Laverghetta (2009) in ihrer Untersuchung von 142 Studenten an der Universität in Oklahoma aufzeigen. Der nachgewiesene negative Einfluss von Stress auf die Lebenszufriedenheit macht deutlich, wie wichtig eine effektive Reduzierung des Stressempfindens für die Erhaltung beziehungsweise Steigerung der Lebenszufriedenheit ist.

Es wurden bereits zahlreiche Methoden zur Stressreduzierung in der wissenschaftlichen Literatur beschrieben. Eine intensiv untersuchte Möglichkeit ist die kognitive Umstrukturierung, in deren Kern es darum geht, die Einstellungen zu stressvollen Situationen zu ändern und die logische Interpretation der gemachten und erlebten Erfahrungen bewusster zu gestalten (Davison et al., 2007). Diesen Ansatz greift die IBSR-Methode (Inquiry-Based Stress Reduction) auf. Mit Hilfe dieser Methode können stressvolle Gedanken identifiziert und hinterfragt werden. Die Fragen und Umkehrungen, die in dieser Methode gestellt und eingesetzt werden, befähigen den Anwender zu einer anderen Interpretation seiner Gedanken (Mitnik & Lev-Ari, 2015).

Die Überprüfung der Wirksamkeit von IBSR war bereits Gegenstand einiger wissenschaftlicher Studien (Leufke, Zilcha-Mano, Feld, & Lev-Ari, (2013), Smernoff, Mitnik, Kolodner, & Lev-Ari (2015), Lev-Ari, Zilcha-Mano, Rivo, Geva, & Ron (2013), Mitnik & Lev-Ari (2015)). Den bislang veröffentlichten Studien zu IBSR ist gemein, dass sie auf einem zeitlich intensiven Coaching über neun Interventionstage oder zwölf wöchentliche Sitzungen à viereinhalb Stunden basieren. Eine Überprüfung, ob vergleichbare Erfolge auch mit einer wesentlich verkürzten Interventionszeit erzielt werden können, ist bis dato nicht erfolgt.

Ziel der vorliegenden Studie war es, diese Forschungslücke zu schließen und zu prüfen, ob Hinweise gefunden werden können, die auf eine Steigerung der Lebenszufriedenheit durch IBSR auch im Rahmen einer kürzeren, eineinhalb täglichen Intervention schließen lassen.

Die IBSR-Methode, insbesondere im Rahmen einer verkürzten Interventionsdauer, kann einer breiteren Personengruppe leichter und einfacher als die herkömmlichen kognitiven Therapiemethoden zur Verfügung gestellt werden. Daher sind die gewonnenen Ergebnisse auch für die Praxis von großer Relevanz.

2. Theoretischer Hintergrund

In diesem Abschnitt werden die Bedeutung von eigenen Gedanken für das Wohlbefinden des Menschen, sowie Möglichkeiten, diese Gedanken positiv zu verändern, erläutert. Eine einheitliche und eindeutige Definition der Konstrukte „subjektives Wohlbefinden“ und „Lebenszufriedenheit“ ist in der wissenschaftlichen Literatur nicht gegeben (Schumacher, Klaiberg, & Brähler, 2003). Vielmehr gibt es viele verschiedene Definitionen dieser Konstrukte. Dieser Arbeit liegt das Verständnis von Diener (1984, 2000) zum subjektiven Wohlbefinden und zur Lebenszufriedenheit zugrunde.

2.1. subjektives Wohlbefinden

Das Konstrukt des subjektiven Wohlbefindens (kurz: SWB) beinhaltet nach Diener (1984) drei Komponenten: die kognitive Bewertung der Lebenssituation (Lebenszufriedenheit), positive Affekte und negative Affekte. (siehe Abbildung 1) Lucas, Diener und Suh (1996) konnten nachweisen, dass es sich bei diesen drei Komponenten um separate Konstrukte handelt. Das subjektive Wohlbefinden kann daher nicht als eine monolithische Einheit angesehen werden (vgl. hierzu Diener, Suh, Lucas, & Smith 1999). In seiner Arbeit aus dem Jahr 2000 postuliert Diener, dass unter dem Begriff des subjektiven Wohlbefindens die Evaluation des eigenen

Lebens durch die urteilende Person selbst gemeint ist und diese Bewertung auf affektiver und kognitiver Ebene stattfindet. Seinem Verständnis nach empfinden Menschen opulentes SWB, wenn sie viele angenehme Emotionen (Freude, Spaß) und wenig unangenehme Emotionen (Schmerz, Ärger, Traurigkeit) empfinden und wenn sie mit ihrem Leben zufrieden sind. Dabei repräsentieren Freude, Spaß, Ärger oder Traurigkeit die emotionale Seite des subjektiven Wohlbefindens. Emotionen können stark schwanken und müssen dabei nicht immer mit der kognitiven Einschätzung der Lebenssituation übereinstimmen. Eine Person kann durchaus momentanes Glück empfinden, obwohl sie sich in einer objektiv negativen Lebenssituation (zum Beispiel Arbeitslosigkeit) befindet und daher mit dem eigenen Leben unzufrieden sein sollte.

Temperament und Persönlichkeit scheinen das SWB stark zu beeinflussen, da sie mitbestimmen, wie erfolgreich eine Person sich an gute, beziehungsweise belastende, Bedingungen anpassen kann. Wann und wieso eine Anpassung an veränderte Bedingungen erfolgt, ist bis heute noch nicht abschließend erforscht. Es ist davon auszugehen, dass eine Änderung der eigenen Ziele ein entscheidender Faktor im Anpassungsprozess ist: Werte und Ziele beeinflussen, welche Ereignisse als gut beziehungsweise als schlecht wahrgenommen werden (Diener, 2000).

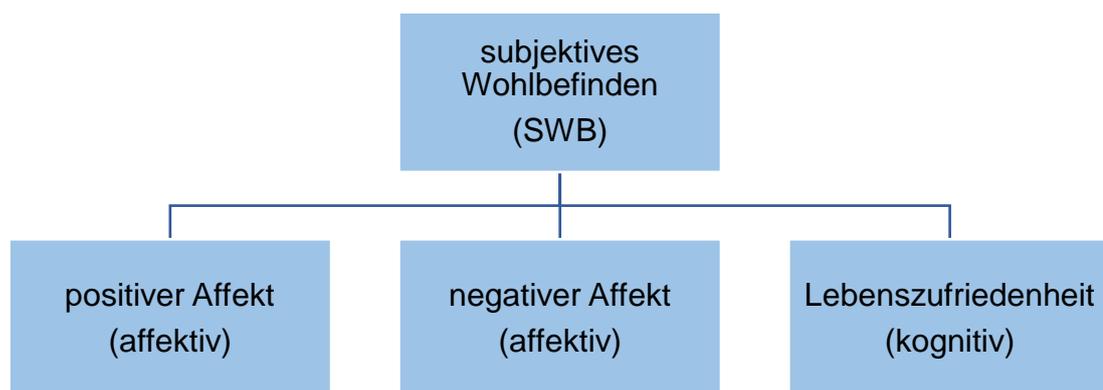


Abbildung 1. Modell zum subjektiven Wohlbefinden nach Ed Diener

2.1.1. Positive und negative Affekte

Wie bereits erläutert, sind positive und negative Affekte zwei Komponenten des subjektiven Wohlbefindens. Unter diesen Affekten versteht Diener (1984) die gefühlsmäßige (positive und negative) Bewertung von Stimmungen und Emotionen. Diener und Emmons (1985) konnten in ihrer Untersuchung darlegen, dass Personen selten dazu in der Lage sind, stark negative und stark positive Affekte gleichzeitig zu empfinden. Mit der Frage, ob sich Unterschiede in der Persönlichkeit auf die Intensität der Affekte auswirken, haben sich Larsen, Diener und Emmons (1985) beschäftigt. Aus ihren Ergebnissen lässt sich ableiten, dass internale Prozesse dafür verantwortlich sind, dass Affekte unterschiedlich intensiv erlebt werden. Mit den Aspekten der Intensität und Häufigkeit von positiven und negativen Affekten haben sich Diener, Larsen, Levine, & Emmons (1985) in ihrer Untersuchung beschäftigt. Sie konnten zeigen, dass Intensität und Häufigkeit statistisch voneinander unabhängig sind. Die Intensität zeigte sich dabei in ihrer Studie als bedeutende und stabile Komponente von affektiven Erfahrungen.

2.1.2. Lebenszufriedenheit

2.1.2.1. Definition

Nach Diener, Emmons, Larsen und Griffin (1985) basiert die Lebenszufriedenheit in erster Linie auf einer kognitiven Bewertung – und damit auf einem subjektiven Urteil über die eigenen Lebensumstände. Dieses Urteil wird auf Grundlage selbst gewählter Kriterien gefällt. Diese selbst generierten Kriterien erlauben einen Vergleich der Lebensumstände mit einer subjektiven „Baseline“, welche jede Person für sich selbst als die richtige und entscheidende Beurteilungsgrundlage ansieht. Wie hoch der Grad der Zufriedenheit einer Person mit den Lebensumständen ist, hängt davon ab, wie die vorliegende Situation im Vergleich zum selbst gewählten Standard eingeschätzt wird, und nicht davon, wie dies von außen betrachtet beurteilt werden könnte. Emotionen, die mit der momentanen Gemütslage zusammenhängen, spielen bei dieser Betrachtung eine untergeordnete Rolle. Die Lebenszufriedenheit umfasst nach

Diener (1984, 2000) die Beurteilung des Lebens allgemein, aber auch einzelner wichtiger Aspekte, wie zum Beispiel des Arbeitsumfeldes. Auch DeNeve und Cooper (1998) sehen die Lebenszufriedenheit als eine vorrangig kognitive Evaluation der eigenen Erfahrungen, bezogen auf die gesamte bisher erlebte Lebensspanne. In ihrer Meta-Analyse konnten sie zeigen, dass die Lebenszufriedenheit einen hohen Anteil einer Trait-Komponente (relativ stabile Disposition) beinhaltet, während positive und negative Affekte eher State-Komponenten (situationspezifische Zustände) darstellen. Die Lebenszufriedenheit gilt als ein Schlüsselindikator für ein positives SWB und wird durch das Vorhandensein von positiven Affekten sowie dem Fehlen von negativen Affekten verstärkt (Erdogan, Bauer, Truxillo, & Mansfield, 2012).

2.1.2.2. Einflussgrößen

Zahlreiche Forschungen haben gezeigt, dass Lebenszufriedenheit nur zu einem geringen Teil von externen Faktoren beeinflusst wird. (Diener et al., 1999; Lykken & Tellegen, 1996; Diener & Ryan, 2009) Campell, Converse und Rodgers konnten in ihrer Studie aus dem Jahr 1976 zeigen, dass nur etwa zwanzig Prozent der Unterschiede in der Bewertung der eigenen Lebenszufriedenheit durch demographische Faktoren wie Alter, Geschlecht, Einkommen, Herkunft, Bildung und Familienstand erklärt werden können. Feinman (1978) hat sich mit den Auswirkungen von Sehbehinderungen auf die Lebenszufriedenheit beschäftigt. Er konnte in seiner Untersuchung keinen signifikanten Unterschied zwischen Sehenden und Blinden in Bezug auf die Lebenszufriedenheit feststellen. Lebenszufriedenheit scheint daher eher weniger von demografischen und gesundheitlichen Faktoren beeinflusst zu werden. DeNeve und Cooper (1998) konnten zeigen, dass die Lebenszufriedenheit positiv mit den Persönlichkeitsfaktoren Extraversion und Offenheit korreliert und negativ mit Neurotizismus. In einer Arbeit von Judge, Bono, Erez und Locke (2005) konnten die Autoren einen Zusammenhang von Lebenszufriedenheit mit Optimismus, dem Selbstwertgefühl und der Selbstwirksamkeitserwartung nachweisen. Die wahrgenommene Unterstützung durch Familie und Freunde korreliert nach Diener und Seligman (2002) positiv mit der Lebenszufriedenheit, ebenso wie die emotionale Intelligenz (Gallagher &

Vella-Brodrick, 2008). Insgesamt präsentiert sich die Lebenszufriedenheit als relativ stabiles Merkmal, welches mit Persönlichkeitseigenschaften korreliert DeNeve und Cooper (1998). Die individuelle Bewertung der eigenen Lebenszufriedenheit basiert auf den kognitiven Bewertungen der Lebenssituation und wird stark durch die persönliche Einstellung in der momentanen Lebenssituation geprägt.

2.2. Einstellungen

Unter Einstellung versteht man eine psychische Tendenz ein bestimmtes „Objekt“ mit Zu- oder Abneigung zu bewerten. Dabei kann es sich bei „Objekten“ auch um das eigene Selbst, andere Menschen, soziale Gruppen oder auch politisch-gesellschaftliche Fragen handeln. Einstellungen haben verschiedene Komponenten: affektive (Gefühle oder Emotionen), kognitive (Überzeugungen, Gedanken, Merkmale) und Verhaltenskomponenten (frühere Verhaltensweisen) (Haddock & Maio, 2007). Einstellungen erlauben einen heuristischen Umgang mit Lebenssituationen. Da sie an der Bewertung einer Situation als angenehm, oder unangenehm beteiligt sind, haben sie einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden. Dabei sind einmal gewonnene Einstellungen relativ stabil gegenüber Veränderungen, da Menschen dazu neigen an ihren Überzeugungen festzuhalten. Diese Konstanz liegt darin begründet, dass bevorzugt solche Informationen und Aussagen wahrgenommen und verarbeitet werden, welche den jeweiligen Überzeugungen am ehesten entsprechen (Gilovich, Keltner, Chen, & Nisbett, 2013). Dieses Phänomen wird in der Literatur als *Confirmation Bias* bezeichnet.

2.3. Confirmation Bias (Bestätigungstendenz)

Bei dieser Form der selektiven Wahrnehmung werden nur solche Informationen ausgewählt, aufgenommen und interpretiert, welche die eigenen Erwartungen erfüllen (Bestätigungstendenz (2017)). *Confirmation Bias* führt also dazu, dass

wahrgenommene Umstände nicht objektiv bewertet, sondern subjektiv selektiert werden. Durch die Überzeugung, dass die eigenen Einstellungen wahr und richtig sind, werden neue Informationen heuristisch, also vor dem Hintergrund dieser Einstellungen bewertet. Diese verzerrte Art (*Bias*) der Informationsverarbeitung erlaubt eine effiziente, wenngleich oberflächliche Informationsanalyse (Hernandez & Preston, 2013). Die Autoren haben in ihrer Studie die Auswirkungen von Schwierigkeiten bei der Informationsverarbeitung auf den *Confirmation Bias* untersucht. Sie konnten zeigen, dass eine erschwerte, kognitiv aufwendigere Verarbeitung der Informationen dazu führt, dass diese intensiver evaluiert werden und nicht entsprechend der bereits vorgefertigten Einstellung heuristisch bewertet werden. Die Ergebnisse dieser Studie machen deutlich, dass eine Veränderung der sonst als recht stabil geltenden Einstellungen und des dadurch geprägten *Confirmation Bias* möglich scheint. Voraussetzung dazu ist eine intensive kognitive Auseinandersetzung mit der Einstellung.

2.4. Elaboration Likelihood Modell (ELM)

Mit den unterschiedlichen Auswirkungen intensiver versus oberflächlicher Auseinandersetzung mit bestimmten Informationen beschäftigt sich das Elaboration Likelihood Modell (kurz ELM) von Petty und Cacioppo (1986). Dabei werden Einstellungsänderungen als Reaktion auf persuasive Botschaften untersucht. Gemäß diesem Modell können die Informationen auf zwei verschiedene Arten verarbeitet werden: auf einer zentralen oder auf einer peripheren Route. Die zentrale Route umfasst ein intensives und kritisches Abwägen der Argumente, eine sorgfältige Analyse des Inhalts der Information, sowie eine genaue Betrachtung der Logik und Überzeugungskraft der Argumente. Zur besseren Veranschaulichung dient Abbildung 2. Zur Beurteilung werden auch relevante Erfahrungen, Erinnerungen und Vorstellungen herangezogen. Dieser elaborierende Gedankenprozess kann zu einer Änderung der Einstellung führen. Die periphere Route dagegen beschreibt eine heuristische Informationsverarbeitung, bei der die Argumente eher oberflächlich betrachtet werden. Welche Route zur Verarbeitung gewählt wird, hängt von

gegebenen Voraussetzungen (zum Beispiel Motivation und Fähigkeit der Person) und aktuellen Rahmenbedingungen (zum Beispiel Zeitdruck) ab (Gilovich et al., 2011).

Dass eine intensive und motivierte Verarbeitung von Argumenten - unter Nutzung der zentralen Route – eher zu einer langfristigen Einstellungsänderung führt, konnten Petty und Cacioppo in ihrer Arbeit von 1986 nachweisen. Petty, Cacioppo, Sedikides und Strathman (1988) zeigten in einer anderen Untersuchung, dass auch Stimmungen im ELM eine bedeutende Rolle spielen, und zwar auf beiden Verarbeitungswegen. Forschungsergebnisse von Bless, Bohner, Schwarz und Strack (1990) legen nahe, dass traurige oder negativ gestimmte Personen eher zu einer intensiven, kognitiven Informationsverarbeitung tendieren, als Personen in guter Stimmung. Ergebnisse aus einer Untersuchung von Bless & Schwarz, 1999 deuten darauf hin, dass die Nutzung der heuristischen Informationsverarbeitung bei positiver Stimmung wahrscheinlicher ist.

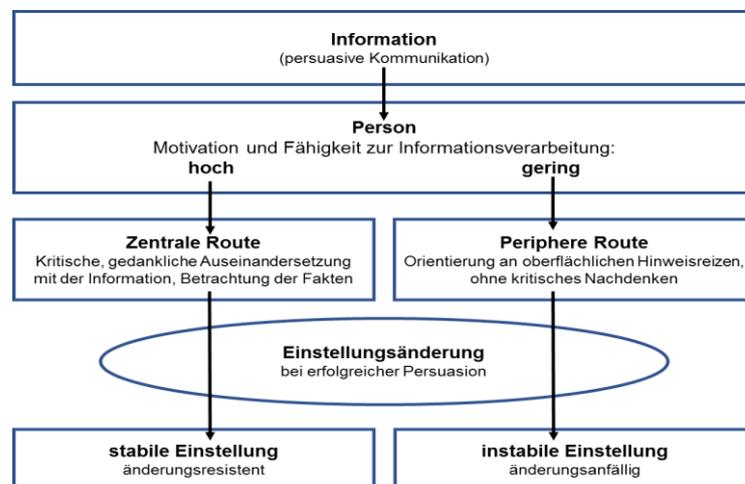


Abbildung 2. schematische Darstellung des ELM in Anlehnung an Bless (2015)

Basierend auf den Annahmen des ELM ist die intensive und kognitive Auseinandersetzung mit einer Information der entscheidende Faktor, welcher zu einer langfristigen Einstellungsänderung führen kann. Dabei haben Petty und Cacioppo originär die Reaktion auf persuasive Botschaften untersucht - eine Übertragung der Wirkweise dieses Modells auf eigene Gedanken / Kognitionen erscheint denkbar.

2.5. Inquiry Based Stress Reduction (IBSR)

Eine Methode, mit der Einfluss auf Einstellungen Einfluss ausgeübt werden könnte, ist Inquiry-Based-Stress-Reduction (kurz IBSR). IBSR wurde 1986 von Byron Kathleen Mitchell (2002) unter dem Namen *The Work* entwickelt. Grundlage dieser Methode ist die Identifizierung und genaue Hinterfragung stressvoller Gedanken. Sie basiert auf zwei aufeinander aufbauenden Arbeitsschritten. Im ersten Schritt werden stressvolle Gedanken auf systematische und verständliche Weise identifiziert und auf dem Arbeitsblatt I „*Erfassung stressvoller Gedanken*“ (Anhang A) notiert (Landau et al., 2015). Diese stressvollen Gedanken können sich auf vergangene oder aktuelle Situationen beziehen und Personen oder bestimmte Themen beinhalten. Die belastende Situation mental vor Augen soll das Arbeitsblatt spontan und im Lichte der vorherrschenden Gefühle ausgefüllt werden, dabei geht es nicht darum, erwünschte oder rationale Antworten zu geben (van Rhijn, Mitnik, & Lev-Ari, 2015). Das Arbeitsblatt I enthält 7 Fragen, zum Beispiel die Frage: „*In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer oder was ärgert, verwirrt, macht Sie traurig oder enttäuscht Sie – und warum?*“ Im Kontext von Stress am Arbeitsplatz kann sich dabei der folgende Gedanke ergeben: „*Ich bin wütend auf meinen Kollegen, weil ich das Gefühl habe, dass er bei der Urlaubsplanung nie Rücksicht auf mich nimmt.*“ Im zweiten Schritt wird einer der im Arbeitsblatt I erfassten Gedanken ausgewählt und auf dem Arbeitsblatt II „*Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?*“ (Anhang B) detailliert hinterfragt. Dies geschieht mittels vier Fragen und inhaltlichen Umkehrungen. (Leufke et al., 2013).

Die vier Fragen lauten:

1. *Ist dieser Gedanken wahr?*
2. *Können Sie mit absoluter Sicherheit sagen, dass der Gedanke wahr ist?*
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?*

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?*

Die Umkehrungen werden gebildet:

1. *Zu sich selbst*

2. *Zum anderen*

3. *Ins Gegenteil*

4. *Bei Ich-Sätzen: zu „meine Gedanken“*

Ähnlich der kognitiven Therapie geht die IBSR-Methode davon aus, dass Gefühle der Angst, der Trauer oder Schmerzen einen engen Zusammenhang mit stressvollen Gedanken haben, welche wiederum sich auf das Verhalten auswirken können. Diese negativen Gedanken sollten daher als Auslöser für Stress und Leid angesehen werden (Smernoff et al., 2015). Im Gegensatz zu den kognitiven Umstrukturierungen verfolgt IBSR jedoch nicht das Ziel, durch abwägendes Denken bestimmte Fragen zu beantworten, sondern vielmehr das Verhältnis zu eigenen Gedanken zu verändern, in der Art, dass diese Gedanken nicht wahr sein müssen (van Rhijn et al., 2015). Die IBSR-Methode befähigt die Teilnehmer ihre stressvollen Gedanken zu hinterfragen und zu entkräften. Die mit den negativen Gedanken verbundenen Gefühle verlieren dadurch an Gewichtung. Die Selbstbefragung fördert das Bewusstsein für die eigenen Gedanken und Empfindungen, sensibilisiert für die emotionalen und physischen Reaktionen in stressvollen Situationen (Leufke, et al., 2013). Die Wirksamkeit von IBSR wurde bereits in verschiedenen Studien untersucht. So konnten Leufke et al. (2013) im Rahmen einer neuntätigen Intervention signifikante Verbesserungen verschiedener psychopathologischer Symptome aufzeigen. Die Effekte wurden in dieser Studie durch den Fragebogen SCL-90R ermittelt und blieben auch über einen Zeitraum von drei Monaten erhalten. Der SCL-90R dient der Erfassung der subjektiven Beeinträchtigung durch körperliche und psychische Symptome. Eine im Aufbau vergleichbare Studie führten Smernoff et al. (2015) durch. Sie konnten signifikant positive Veränderungen der Lebensqualität und psychopathologischer Symptome aufzeigen. Die Messungen erfolgten mit verschiedenen Fragebögen zu Depression (BDI-II, QIDS-SR) und zur Lebensqualität (QOLI). Eine erneute Messung nach sechs Monaten zeigte, dass die positiven

Ergebnisse weiterhin erhalten blieben. In einer Studie mit Brust-Krebs-Patientinnen konnten Lev-Ari et al. (2013) eine signifikante Verbesserung verschiedener Aspekte gesundheitsbezogener Lebensqualität mit dem Fragebogen FACT-B ermitteln. Die Patientinnen nahmen zwölf Wochen lang an regelmäßigen Coachings teil und wurden vor und nach der Intervention befragt. Ebenso zeigten Mitnik und Lev-Ari (2015), dass diese Intervention im Rahmen eines neuntätigen Workshops die Lebenszufriedenheit signifikant steigerte. In dieser Studie wurde der Fragebogen *Satisfaction with Life Scale* (kurz: SWLS) von Diener, Emmons, et al. (1985) eingesetzt.

Stress am Arbeitsplatz kann sich negativ auf Körper und Psyche auswirken und damit auch Einfluss auf die Lebenszufriedenheit nehmen. Dabei ist zu beachten, dass die Lebenszufriedenheit stets durch die subjektive Bewertung der Person definiert ist. Unter Punkt 2.1.2 wurde bereits erläutert, dass die Lebenszufriedenheit einen relativ stabilen Faktor darstellt, der stark von den Einstellungen der Person zu der zu bewertenden Situation abhängt. Stress hängt somit auch von der kognitiven Bewertung ab. Eine Reduzierung von empfundenem Stress könnte durch die IBSR-Intervention möglich sein: Für die Bearbeitung der vier Fragen und der Umkehrungen von Arbeitsblatt II „*Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?*“ (Anhang B) ist während der Intervention ausreichend Zeit veranschlagt, um eine intensive Auseinandersetzung mit dem Gedanken zu ermöglichen. Diese tiefe Bearbeitung sollte – in Anlehnung an das ELM – eine (eventuell auch langfristige) Veränderung ermöglichen. Die verschiedenen Komponenten der Einstellung (affektiv, kognitiv und behavioral) werden insbesondere durch die dritte Frage dieses Arbeitsblattes „*Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?*“ angesprochen. Für die Beantwortung dieser Frage ist es erforderlich, dass der Teilnehmer sich auf allen Ebenen (emotional, kognitiv und behavioral) in diese Situation hineinversetzt. Dadurch kann er den Effekt seiner Gedanken auf Gefühle, körperliche Reaktionen, Verhalten, unerwünschte Gewohnheiten und den Umgang mit anderen genau untersuchen (van Rhijn et al., 2015).

Bezogen auf den oben genannten Beispiel-Gedanken „*Ich bin wütend auf meinen Kollegen, weil ich das Gefühl habe, dass er bei der Urlaubsplanung nie Rücksicht auf mich nimmt.*“ könnten die Antworten lauten:

Zu 3a) *Der Gedanke bringt Stress in mein Leben*

Zu 3b) *Mein Kollege unterhält sich mit der Sekretärin und erzählt ihr, dass er nächsten Monat drei Wochen Urlaub hat, was mir zu diesem Zeitpunkt völlig neu war.*

Zu 3c) *vor lauter Ärger, dass ich seine Vertretung machen muss und er mich nicht fragt, ob mir das Recht ist, koche ich förmlich. Mein Puls geht hoch und ich merke, dass ich einen roten Kopf bekomme.*

Zu 3d) *ich geh dann eine Zigarette rauchen*

Zu 3e) *ich bin dann ziemlich genervt und reagiere unfreundlich*

Zu 3f) *irgendwie nicht gut*

Durch die Umkehrungen soll eine andere Interpretation der als Realität wahrgenommenen Situation ermöglicht werden. Unbewusstes kann auf diese Weise bewusstwerden. Für jede Umkehrung soll ein Beispiel gefunden werden, welches belegt, dass die Umkehrung wahr ist. Damit soll aufgezeigt werden, ob und wie die eigene Reaktion unbewusst das zuvor kritisierte Verhalten der Anderen reflektiert (van Rhijn et al., 2015). Die Umkehrungen, die zu dem bearbeiteten Gedanken gebildet werden, können helfen, den *Confirmation Bias* aufzuheben und den Teilnehmer für neue Argumente und Gedankengänge zu öffnen und empfänglich zu machen. Diese gezielte und intensive Bearbeitung eines stressvollen, belastenden Gedankens soll den Teilnehmern ermöglichen, dem zugrundeliegenden Problem eine neue Bedeutung zu geben, beziehungsweise eine neue Einstellung zu generieren. Stress könnte durch die Intervention reduziert und die Lebenszufriedenheit gesteigert werden.

2.6. Fragestellung und Hypothesen

Gegenstand der vorliegenden Untersuchung war es zu prüfen, ob sich die Lebenszufriedenheit der Teilnehmer nach der IBSR-Intervention durch die Bearbeitung stressvoller Gedanken erhöht. Ferner interessierte, ob diese erhöhte Lebenszufriedenheit über einen längeren Zeitraum stabil bleibt.

Folgende Hypothesen stellen den Untersuchungsgegenstand der aktuellen Arbeit dar und sind in Abbildung 3 zusätzlich grafisch dargestellt.

- 1. Hypothese:** Die Teilnehmer der IBSR-Intervention erreichen beim Vergleich der Messungen vor (T0) und direkt nach (T1) der Intervention höhere Werte für Lebenszufriedenheit.
- 2. Hypothese:** Die direkt nach Abschluss der Intervention (T1) gemessenen Werte für Lebenszufriedenheit bleiben bei den Wiederholungsmessungen nach einer Woche (T2) und nach vier Wochen (T3) konstant.

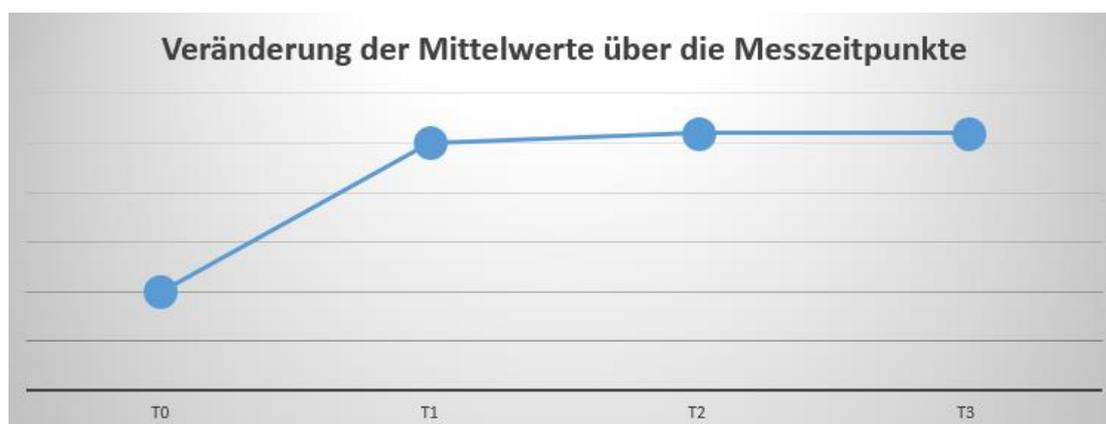


Abbildung 3. Erwartete Veränderung und Verlauf der Mittelwerte auf der Lebenszufriedenheitsskala SWLS von Diener über die einzelnen Messzeitpunkte (T0 vor der Intervention, T1 unmittelbar nach der Intervention, T2 eine Woche nach der Intervention, T3 vier Wochen nach der Intervention)

3. Methode

3.1. Überblick

Die aufgestellten Hypothesen wurden im Rahmen einer Interventionsstudie als vorexperimentelle Anordnung überprüft. Dabei stellte die IBSR-Intervention die Prädiktorvariable dar, deren möglicher Einfluss auf die Kriteriumsvariable Lebenszufriedenheit geprüft wurde. Die Messungen dieser Within-Studie erfolgten als Prä-Post-Follow-Up-Variante (Abbildung 4). Die Werte zu Lebenszufriedenheit wurden zu vier Messzeitpunkten mit dem SWLS-Fragebogen von Diener, Emmons, et al. (1985) erfasst und ausgewertet.

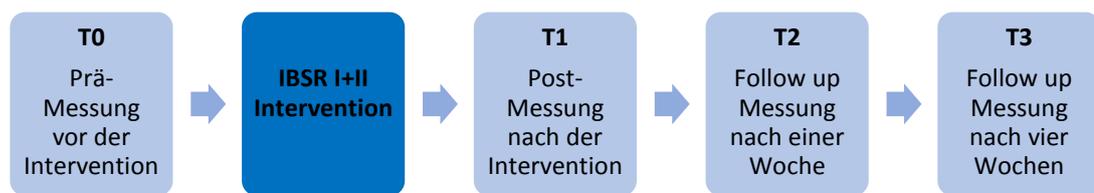


Abbildung 4. Die Abbildung zeigt die schematische Darstellung des zeitlichen Ablaufs von Befragungszeitpunkten und Intervention

3.2. Stichprobe

Die optimale Stichprobengröße für die geplante Untersuchung wurde a priori mit G*Power (Faul, Erdfelder, Lang & Buchner, 2007) ermittelt. Da aus den bereits durchgeführten IBSR-Studien aufgrund unzureichender statistischer Angaben der Testwerte keine Effektstärke abgeleitet oder berechnet werden konnte, wurde eine mittlere Effektstärke von $f = 0.25$ für diese Studie festgelegt. Um bei dieser Untersuchung eine Teststärke von $1 - \beta = .95$, unter Annahme von $f = 0.25$ und einem Fehler der 1. Art in Höhe von $\alpha = .05$, zu erreichen, bedarf es laut Berechnungen in G*Power (Faul et al., 2007) einer Teilnehmerzahl von 36 Personen. Insgesamt konnten $N = 59$ Teilnehmer für diesen Workshop gewonnen werden. Die Drop-out Quote lag bei 40.68 %, somit flossen in die Analyse der Daten die Werte von $n = 35$

Personen im Alter von 22-59 Jahren ($M_{\text{Alter}} = 45.80$, $SD = 9.43$) ein. 80.00 % der Teilnehmer waren weiblich ($n = 28$). Von den Personen, die zu allen vier Messzeitpunkten an den Befragungen teilgenommen hatten, gingen 54.30% ($n = 28$) einem pädagogischen oder erzieherischen Beruf nach. Eine Überprüfung, ob sich die Interventionsgruppe und die Drop-out Gruppe systematisch hinsichtlich der interessierenden Variablen voneinander unterschieden, ergab nur in Bezug auf das Geschlecht einen signifikanten Unterschied. Dieser ist mit dem generell hohen Frauenanteil in der Grundgesamtheit von 88.10 % ($N = 59$) zu erklären. Eine monetäre Vergütung der Teilnehmer erfolgte nicht, das IBSR-Seminar selbst wurde als Gegenleistung für die vollständige Teilnahme an den Befragungen zu allen vier Zeitpunkten gewertet. Auf Wunsch wurde den Teilnehmern ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.

3.3. Erhebungsinstrument und Messzeitpunkte

Die Befragungen zu den Messzeitpunkten T0, T2, T3 erfolgten online über die Umfragesoftware Unipark von Questback. Die Erhebung zu Zeitpunkt T1 wurde direkt im Anschluss an den Workshop vor Ort als Papierversion durchgeführt. Zur Wahrung der Anonymität generierte jeder Teilnehmer einen persönlichen Code mit dessen Hilfe die Daten der einzelnen Messzeitpunkte zusammengeführt werden konnten.

3.3.1. Demografische Variablen

Die Teilnehmer machten Angaben zu Alter, Geschlecht, Beruf, Anzahl der Berufsjahre und Muttersprache.

3.3.2. Outcome Variable Lebenszufriedenheit

Die Veränderung der Lebenszufriedenheit wurde mittels des Fragebogens „*Satisfaction with Life Scale*“ (SWLS) von Diener, Emmons, et al. (1985) erfasst. Diese Skala (Abbildung 5) wurde entwickelt, um die globale Lebenszufriedenheit einer Person auf Basis ihrer eigenen Bewertung zu erfassen. Sie besteht aus fünf Items, die Aussagen lauten:

- „In den meisten Punkten ist mein Leben meinem Ideal nahe“
- „Meine Lebensbedingungen sind hervorragend“
- „Ich bin zufrieden mit meinem Leben“
- „Ich habe bisher die wichtigen Dinge, die mir vom Leben wünsche, auch bekommen“
- „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich fast nichts ändern“

Die Antworten werden auf einer sieben stufigen Likert-Skala erfaßt (1 = *starke Ablehnung* bis 7 = *starke Zustimmung*).“

	starke Ablehnung	Ablehnung	leichte Ablehnung	weder Ablehnung noch Zustimmung	leichte Zustimmung	Zustimmung	starke Zustimmung
In den meisten Punkten ist mein Leben meinem Ideal nahe.	●	●	●	●	●	●	●
Meine Lebensbedingungen sind hervorragend.	●	●	●	●	●	●	●
Ich bin zufrieden mit meinem Leben.	●	●	●	●	●	●	●
Ich habe bisher die wichtigen Dinge, die ich mir vom Leben wünsche, auch bekommen.	●	●	●	●	●	●	●
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich fast nichts ändern.	●	●	●	●	●	●	●

Abbildung 5. Satisfaction with Life Scale (SWLS) von Diener, Emmons, et al. (1985).

Die Auswertung des Fragebogens erfolgt über die Addition der Skalenwerte aller fünf Fragen und hat eine Spannweite von 5 bis 35, wobei höhere Werte eine größere Zufriedenheit bedeuten. Alle fünf Items laden auf einen einzigen Faktor. Die Skala baut auf der Annahme auf, dass das Urteil über die Zufriedenheit mit dem Leben auf dem Vergleich mit selbst gesetzten Standards erfolgt (Nye, 2011). Die Skala zeichnet sich durch wünschenswerte, in zahlreichen Studien bestätigte, psychometrische Eigenschaften aus: in der Regel übersteigt Cronbachs Alpha den Wert von .80 und

die Test-Retest-Reliabilität liegt zwischen .83 und .87 (Larson et al., 1985; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991; Pavot & Diener, 1993; Diener, Emmons, et al., 1985). Die deutsche Version der Skala, welche dieser Untersuchung zu Grunde liegt, wurde von Glaesmer, Grande, Brähler und Roth (2011) in Hinblick auf die Verwendung für die deutsche Bevölkerung getestet und bestätigt (Cronbachs Alpha = .92). Obwohl die psychometrischen Eigenschaften dieser Skala relativ stark erscheinen, sind sie dennoch nur ein Ansatz um SWB zu erfassen. (Diener, 2000). Es sollte beachtet werden, dass die Messung von SWB einen Bias aufweisen kann. Stimmungen zum Zeitpunkt der Erfassung und andere situative Faktoren können Einfluss nehmen. Eid und Diener (1999) konnten jedoch zeigen, dass die Bedeutung von situativen Faktoren im Vergleich zu Langzeit-Einflüssen deutlich verblasst.

3.4. Durchführung der IBSR – Intervention

Für die vorliegende Studie wurden insgesamt drei IBSR-Interventionen durchgeführt. Die Gesamtdauer jeder Intervention betrug zehn Stunden und verteilte sich auf zwei aufeinanderfolgende Tage.

Die Teilnehmer wurden über Werbeflyer (Anhang C) und Werbeplakate (Anhang D) in Papierform, als Emailanhang, auf einer Website, als Posting in einem sozialen Netzwerk (Facebook) sowie durch persönliche Ansprache für die Interventionsstudie angeworben. Durch die Frage auf den Werbematerialien *„Keine Lust mehr auf Stress? Möchten Sie lernen, wie Sie einfach, effektiv und vor allem dauerhaft mit beruflichem Stress umgehen können?“* lag der Fokus auf der Akquise von Berufstätigen. Um insbesondere Personen in pädagogischen oder sozialen Tätigkeitsbereichen zur Teilnahme zu gewinnen, wurde die Werbung verstärkt in Schulen, Kindergärten, Krankenhäusern und anderen Unternehmen verteilt.

Die Anmeldung zu dem IBSR-Seminar erfolgte im ersten Schritt per Email mit Angabe einer Telefonnummer. Darauf folgte ein persönliches Telefongespräch mit den Interessierten, in dem die Teilnahmevoraussetzungen (Berufstätigkeit, gute Deutschkenntnisse und die Bereitschaft an der Studie und den dazu gehörigen vier Befragungen teilzunehmen) geklärt, sowie allgemeine Fragen zur Intervention besprochen wurden. Abschließend wurde ein Termin zur Teilnahme an der

Intervention fest vereinbart. Der persönliche, telefonische Kontakt sollte die Verbindlichkeit der Zusage der Teilnehmer erhöhen. Als Leitfaden für diese Telefonate diene die Tabelle, welche als Anhang E angefügt ist. Die Baseline-Messung (T0) erfolgte online vor dem IBSR-Seminar und beinhaltete neben der Abfrage der demographischen Variablen und dem eigentlichen Fragebogen (Anhang F) auch die Einverständniserklärung zur Teilnahme an dieser Studie (Anhang G).

Das Seminar wurde von einer Seminarleiterin mit Unterstützung von Bachelorstudierenden aus dem Fachbereich Psychologie durchgeführt. Die Gruppenstärke der einzelnen Seminare variierte zwischen 13 und 20 Teilnehmern. Vor Beginn der Intervention wurde den Teilnehmern die Einverständniserklärung zur Teilnahme an dieser Studie (Anhang G) in Papierform erneut mit der Bitte um Unterschrift vorgelegt, sowie eine Mappe mit Unterlagen zur Intervention ausgeteilt. Für den ersten Interventionsteil *IBSR I* wurden rund drei Stunden veranschlagt. Das an diesem Tag verwendete Material ist Anhang A, G, H und L-N zu entnehmen. Der Fokus lag auf dem Erlernen der Identifikation stressvoller Gedanken unter Verwendung von Arbeitsblatt I: „*Erfassung stressvoller Gedanken*“ (Anhang A). Die darin bearbeiteten sieben Fragen dienten vorrangig dazu, einen belastenden und stressvollen Gedanken wahrzunehmen und zu benennen. Am ersten Interventionstag wurde dieses Arbeitsblatt zur intensiven Übung zweimal, mit unterschiedlichen Gedanken, bearbeitet.

Der zweite Interventionsteil *IBSR II* erstreckte sich am darauffolgenden Tag über sieben Stunden. Er beinhaltete den Kernaspekt der Intervention: den am Tag zuvor erarbeiteten stressvollen Gedanken, mithilfe von vier Fragen, den dazu gehörenden Unterfragen und Umkehrungen, zu untersuchen. Basis für diesen Prozess war das Arbeitsblatt II „*Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?*“ (Anhang B).

Zur Unterstützung bei der Erfassung und bei der Untersuchung stressvoller Gedanken erhielten die Teilnehmer zu Arbeitsblatt I und II jeweils sogenannte *Tipps zum Ausfüllen* (Anhang H und I). Im Rahmen des zweiten Tages konnten zwei stressvolle Gedanken mit dem Arbeitsblatt „*Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?*“ (Anhang B) von den Teilnehmern bearbeitet werden. Um diese Methode in der darauffolgenden Woche wiederholen und besser verinnerlichen zu können, erhielten die Teilnehmer als *IBSR-Unterstützungsangebot* (Anhang J) ein

IBSR-Tagebuch (Anhang K), welches sieben weitere Seiten des genannten Arbeitsblattes beinhaltet. Zum Abschluss der Intervention wurde die zweite Datenerhebung (T1) mittels Paper-Pencil-Version vor Ort durchgeführt. Die dritte und vierte Datenerfassung erfolgte dann erneut online: eine Woche (T2) bzw. vier Wochen (T3) nach Ende der Intervention. Das am zweiten Interventionstag verwendete Material kann Anhang B, F, I-K und O entnommen werden.

4. Ergebnisse

Die formulierten Hypothesen wurden anhand einer univariaten Varianzanalyse mit Messwiederholung getestet. Die Analyse der Daten erfolgte mit dem Statistikprogramm SPSS 21. Die IBSR-Intervention stellte die Prädiktorvariable dar, die Lebenszufriedenheit die Kriteriumsvariable. Das Signifikanzniveau für diese Untersuchung lag bei $\alpha = .05$.

Von den 59 Versuchspersonen, die zu Beginn der Intervention teilnahmen, flossen $n = 35$ Fälle in die Datenanalyse ein. 24 Personen nahmen nicht an allen Befragungszeitpunkten teil und wurden daher ausgeschlossen. Das entspricht einer Drop-out-Quote von 40.68 %.

Eine post hoc Analyse der Teststärke wurde mit G*Power (Faul et al., 2007) durchgeführt. Dabei ergab sich eine Teststärke $1 - \beta = .99$ (mit $n = 35$), um einen mittleren bis großen Effekt von $f = .35$ zu identifizieren, falls dieser in der Grundgesamtheit existiert.

4.1. Deskriptive Statistiken

Aus Tabelle 1 sind die Mittelwerte (Standardabweichungen) sowie die Wertebereiche der erfassten Variablen Lebenszufriedenheit für die Interventionsgruppe ($n = 35$) zu den vier Messzeitpunkte zu entnehmen.

Tabelle 1 Mittelwerte, (SD) und Wertebereiche zu Lebenszufriedenheit

Messzeitpunkt	<i>M</i> (SD)	Min	Max
<i>T0</i>	22.83 (6.61)	12	34
<i>T1</i>	24.46 (6.51)	10	34
<i>T2</i>	24.37 (7.05)	8	35
<i>T3</i>	24.83 (6.46)	8	35

Anmerkung: Die Werte zu Lebenszufriedenheit wurden auf der SWLS Skala nach Diener, zu den vier Messzeitpunkten T0=vor der Intervention, T1= direkt nach der Intervention, T2=eine Woche und T3= vier Wochen nach der Intervention, erfasst.

4.2. Einfaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung und ihre Voraussetzungen

Die einfaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung prüft, ob sich die Mittelwerte mehrerer abhängiger Gruppen unterscheiden. Sie stellt eine Erweiterung des *t*-Tests für abhängige Gruppen auf mehr als zwei Messzeitpunkte dar. Die Signifikanzprüfung erfolgt über den *F*-Test. Dieser erlaubt jedoch nur eine Aussage darüber, ob ein bedeutender Unterschied in den Messergebnissen vorliegt. Für eine genaue Bestimmung zwischen welchen Gruppen ein signifikanter Mittelwertunterschied besteht, wird ein Kontrast vom Typ „Wiederholt“ gerechnet. Dieser zeigt den paarweisen Vergleich einer Faktorstufe mit der nachfolgenden Faktorstufe (Leonhart, 2013).

Die Anwendung einer einfaktoriellen Varianzanalyse mit Messwiederholung ist an bestimmte Voraussetzungen gebunden, die im Folgenden überprüft wurden. Die

abhängige Variable (Ausprägung der Lebenszufriedenheit) ist *intervallskaliert*. Ab einer Mindestanzahl von 30 Versuchspersonen geht man davon aus, dass sich die Verteilung der Messwerte der erfassten Variable an eine Normalverteilung annähert (Leonhart, 2013). In dieser Untersuchung fließen zu jedem Messzeitpunkt die Daten von 35 Teilnehmern ein, somit sollte die erfasste Variable als *normalverteilt* angesehen werden können. Die Daten der Teilnehmer sind *vollständig* zu den verschiedenen Messzeitpunkten erhoben worden. Ein Teilnehmer hatte zu einem von vier Befragungszeitpunkten einen von fünfunddreißig Werten nicht angegeben. Um diesen Teilnehmer nicht komplett aus der Untersuchung ausschließen zu müssen, wurde dieser fehlende Einzelwert anhand einer Mittelwerts-Berechnung über alle seiner Antworten auf dem Item nachträglich erzeugt und in den Datensatz ergänzt. Eine weitere Voraussetzung der einfaktoriellen Varianzanalyse mit Messwiederholung ist die *Sphärizitätsannahme*. „Dabei wird davon ausgegangen, dass die Varianz der Differenzwerte innerhalb des Messwiederholungsdesigns über alle Gruppen hinweg gleich ist. Wird diese Voraussetzung verletzt, besteht die erhöhte Gefahr eines α -Fehlers“ (Leonhart, 2013). Die Sphärizitätsannahme wurde mithilfe des *Mauchly*-Tests überprüft und zeigte eine nicht signifikante Teststatistik $Mauchly-W(5) = .801, p = .202$. Es kann von Sphärizität ausgegangen werden.

4.3. Hypothesen

Die erste Hypothese spiegelt die Erwartung wieder, dass sich die Lebenszufriedenheit durch die IBSR-Intervention signifikant erhöhen würde. Statistisch sollte sich dies in einem signifikanten Anstieg der Summenwerte der SWL-Skala im Vergleich vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt (T0 zu T1), über alle Teilnehmer gemittelt, zeigen.

Die zweite Hypothese formuliert einen Erhalt des Wertes für Lebenszufriedenheit über die gesamte Untersuchungszeit von Messung T1 bis T3. Die ermittelten Werte für Lebenszufriedenheit des zweiten, dritten und vierten Messzeitpunktes (t1 zu t2 und t2 zu t3) sollten sich statistisch nicht signifikant verändern.

Eine Berechnung der Daten ist mittels multipler T-Tests möglich, aufgrund der α -Inflation ist jedoch die Verwendung einer Varianzanalyse (ANOVA) zu präferieren. Der mittels ANOVA durchgeführte Signifikanztest zeigte einen Effekt auf die abhängige Variable ($F_{(3,102)} = 4.218, p = .007, \eta_p^2 = .110, n = 35$). Dieser klärte 11% der Varianz der Lebenszufriedenheit auf. Aus dem partiellen η^2 ergibt sich eine Effektstärke f nach Cohen (1988) von 0.35, dies entspricht einem mittleren bis starken Effekt. Zur Klärung der Frage, ob sich die Gruppenmittelwerte dem postulierten Muster entsprechend unterscheiden, wurden wiederholte Kontraste gerechnet. Wiederholte Kontraste zählen zu den nicht-orthogonalen Kontrasten und ermöglichen einen paarweisen Vergleich einer Faktorstufe mit der nachfolgenden Faktorstufe (Leonhart, 2013). Diese präzisere Hypothesenprüfung ermöglicht eine Erhöhung der Teststärke. Aus den Berechnungen dieser Kontraste ließen sich folgende inferenzstatistische Aussagen ableiten: den Hypothesen entsprechend stiegen die Mittelwerte für die Lebenszufriedenheit zwischen dem ersten ($t_0: M = 22.83, SD = 6.51$) und zweiten Messzeitpunkt ($t_1: M = 24.46, SD = 6.51$) signifikant an ($F_{(1,34)} = 8.667, p = .006, \eta_p^2 = .203, n = 35$). Zwischen dem zweiten ($t_1: M = 24.46, SD = 6.51$) und dritten ($t_2: M = 24.37, SD = 7.05$) Messzeitpunkt, wie auch zwischen dem dritten und vierten ($t_3: M = 24.83, SD = 6.46$) zeigte sich kein signifikanter Unterschied. Hinsichtlich der internen Konsistenz ergab sich in dieser Stichprobe ein Cronbachs Alpha von $\alpha = .96$.

5. Diskussion

Ziel der aktuellen Arbeit war es, einen Hinweis auf die Steigerung der Lebenszufriedenheit durch die IBSR-Intervention zu finden. Vor diesem Hintergrund wurde außerdem untersucht, ob bei einer zeitlich stark verkürzten IBSR-Intervention positive Effekte erzielt werden können. Die gefundenen Ergebnisse werden im Folgenden interpretiert und kritisch diskutiert. Theoretische Implikationen, die für zukünftige Untersuchungen von Bedeutung sein könnten, sowie Implikationen für die Praxis, werden erläutert.

5.1. Interpretation und kritische Diskussion der Ergebnisse

Die aufgestellten Hypothesen postulierten eine Steigerung der Lebenszufriedenheit nach der IBSR-Intervention (Hypothese 1) und ein Beibehalten dieses Niveaus über einen längeren Zeitraum (Hypothese 2). Die Ergebnisse stützen die Hypothesen: Die vorliegenden Daten zeigen einen signifikanten Anstieg der Werte für Lebenszufriedenheit vor zu nach der Intervention. Wiederholte Messungen nach vier Wochen bestätigen einen Verbleib der Werte auf dem erhöhten Niveau.

In dieser Untersuchung konnte mit $f = 0.35$ ein mittlerer bis starker Effekt (gemäß Cohen, 1988) aufgezeigt werden. Ein Vergleich dieser Effektgröße mit anderen Studien ist nur bedingt möglich. Die Autoren Rasch, Friese, Hofmann und Naumann (2014, S.74) weisen darauf hin: „eine Berechnung von Effektstärken bei messwiederholten Verfahren ist problematisch.“ Weiterhin legen sie dar: „Während Effektgrößen aus Verfahren ohne Messwiederholung relativ gut miteinander vergleichbar sind, können bei Messwiederholung sehr unterschiedliche Effektgrößen in Abhängigkeit von den speziellen Bedingungen in einer Studie resultieren. Effektgrößen aus Analysen mit unabhängigen Stichproben sind deshalb nicht mit Effektgrößen aus Untersuchungen mit Messwiederholung vergleichbar. Zusätzlich ist auch der Vergleich von Effektgrößen zwischen unterschiedlichen Studien mit Messwiederholung problematisch.“

Weiterhin ist anzumerken, dass es aufgrund des gewählten Studiendesigns (ohne Kontrollgruppe) nicht möglich ist, einen kausalen Zusammenhang zwischen der Intervention und der Steigerung der Lebenszufriedenheit zu postulieren.

Als Limitation der Studie kann gewertet werden, dass die Teilnehmer dieser Intervention nicht zufällig aus einer Gesamtheit selektiert wurden. Vielmehr bestand die Gruppe ausschließlich aus Personen, die die Werbung für diese Intervention gesehen und eine Teilnahme als erstrebenswert ansahen. Der Personenkreis war daher auf den Kreis der Werbeempfänger reduziert und setzte eine Bereitschaft, beziehungsweise ein Interesse zur Teilnahme seitens der Person selbst voraus.

Diese Umstände implizieren einen Teilnehmerkreis, welcher in Bezug auf bestimmte Merkmale eine gewisse Prädisposition mitbringen könnte. Durch die thematisierte Werbung „Keine Lust mehr auf Stress? Möchten Sie lernen, wie Sie...mit beruflichem

Stress umgehen können?“ könnten sich vor allem besonders gestresste Personen angesprochen gefühlt haben. Ob dadurch die Ergebnisse verzerrt wurden, bleibt offen und sollte in zukünftigen Studien untersucht werden.

Ferner wurde damit geworben, dass diese IBSR-Methode bereits erfolgreich in der Wirtschaft angewandt wurde und das Wohlbefinden steigere. Eine eventuelle Erwartungshaltung seitens der Teilnehmer, dass sich das Wohlbefinden bei Teilnahme an der Intervention steigere und eine damit verbundene Antworttendenz, kann ebenfalls nicht ausgeschlossen werden.

Als weitere Limitation kann die Tatsache gewertet werden, dass die Antworten der Teilnehmer auf Selbsteinschätzung beruhen. Hier können Verzerrungen zum Beispiel durch sozial erwünschte Antworttendenzen auftreten. Es besteht die Gefahr, dass der Antwortwert und der tatsächliche Istwert differieren.

Die aktuelle Studie zeichnet sich im Vergleich zu bisherigen IBSR Studien dadurch aus, dass ein positives Maß (Lebenszufriedenheit) erhoben wurde. Bislang lag der Fokus auf Schlafqualität, Müdigkeit, spezifischen Krebsfragebögen, Depressionen und Ängsten (Lev-Ari et al., 2013; Smernoff et al., 2015; Leufke et al., 2013). Die Erweiterung der Untersuchung um dieses positive Maß ermöglicht eine breitere Betrachtung des Wirkspektrums von IBSR.

5.2. Implikationen für Forschung und Praxis

Die postulierte Steigerung der Lebenszufriedenheit nach der Teilnahme an der IBSR-Intervention konnte in dieser Studie zwar gezeigt werden, aufgrund der fehlenden Kontrollgruppe in diesem Untersuchungsdesign können aber keine Aussagen zur Kausalität getroffen werden. Zukünftige Forschungen sollten diese Studie unter Einbeziehung einer Kontrollgruppe replizieren, um Äußerungen über die Kausalität des Zusammenhangs zu erlauben.

Außerdem sollte näher untersucht werden, ob und inwiefern eine Prädisposition von Stresserleben Einfluss auf den Erfolg der Intervention und die Beurteilung des Konstruktes der Lebenszufriedenheit hat. Die Erfassung des aktuellen Stresslevels als Kontroll-Variable könnte sinnvoll sein, um die Ergebnisse besser interpretieren

zu können. Folglich könnte eine Untersuchung, ob der Stresslevel einen Moderator-Effekt aufweist, zusätzliche Aussagekraft beinhalten. Dies dürfte vor allem vor dem Hintergrund, dass besonders gestresste Personen an der Intervention teilnehmen, von Interesse sein. Vorstellbar wäre die Erfassung des Stresslevels über einen Fragebogen und / oder auch als biophysiolgisches Maß (zum Beispiel Kortisolspiegel).

In der vorliegenden Studie wurde ausschließlich das Konzept der Lebenszufriedenheit untersucht. Zukünftige Forschungen sollten das gesamte Konstrukt des subjektiven Wohlbefindens, aufgegliedert in seine drei Komponenten (Lebenszufriedenheit, positiver und negativer Affekt) genauer untersuchen. Nach Lucas et al. (1996) werden diese drei Komponenten als unabhängige Konstrukte gewertet. Fraglich ist jedoch, ob positive / negative Affekte die Beurteilung der Lebenszufriedenheit im Kontext der Intervention beeinflussen können. Schumacher et al. (2003) merkten an, dass bei der Erfassung der allgemeinen Lebenszufriedenheit nicht ausgeschlossen werden kann, dass neben kognitiven Prozessen auch affektive Prozesse beteiligt sein können. Die momentane Stimmung zum Zeitpunkt der Urteilsabgabe stellt ihrer Einschätzung nach einen nicht unerheblichen Einflussfaktor dar. Auch Chamberlain (1988) hält eine Bewertung des subjektiven Wohlbefindens aus der affektiven und kognitiven Perspektive für wichtig, da jede dieser Komponenten auf eine andere Art beeinflusst sein kann.

Die Lebenszufriedenheit wird in der Literatur als relativ stabiles Konstrukt diskutiert. In der vorliegenden Studie konnte eine Erhöhung der Lebenszufriedenheit nach der IBSR-Intervention aufgezeigt werden. Diese Werte blieben über vier Wochen stabil erhalten. Weitere Forschung sollte in einer länger angelegten Untersuchung überprüfen, ob die Lebenszufriedenheit nachhaltig erhöht bleibt oder ob momentane Affekte für einen kurzzeitigen Anstieg der Lebenszufriedenheit verantwortlich sind und die Teilnehmer zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu ihren Ausgangsniveaus zurückkehren, wie es die Literatur beschreibt.

Bisherige Forschung untersuchte vor allem die durch IBSR verursachten Veränderungen, nicht aber die Wirkweise dieser Methode. Für eine theoretische Untermauerung sollte zukünftige Forschung den Wirkmechanismus der IBSR-Methode näher untersuchen.

5.3. Fazit

Die IBSR-Methode wurde inzwischen von weit über einhunderttausend Menschen in über 30 Ländern angewandt (Mitnik & Lev-Ari, 2015). Ihre wissenschaftliche Erforschung steht zwar noch am Anfang, wird aber permanent durch weitere Studien ergänzt. Neue Erkenntnisse können IBSR auf eine wissenschaftlich fundierte Basis stellen.

Eine Förderung des Bewusstseins in der Bevölkerung für den Zusammenhang von Stress (zum Beispiel am Arbeitsplatz) und Lebenszufriedenheit könnte dazu beitragen, präventive Maßnahmen zur Stressreduzierung (zum Beispiel IBSR) seitens der Arbeitgeber verstärkt zu implementieren. Die IBSR-Methode „ist erstaunlich einfach und für Menschen in jedem Alter und mit jedem Hintergrund zugänglich“ (Mitchell, 2013). Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass die Methode auch als kurze Intervention (von eineinhalb Tagen Dauer) einen Effekt aufweist. Damit wäre IBSR eine ökonomische und leicht anwendbare Methode. Im besten Falle würde dies auch zu einer Abnahme von Krankheitstagen und Arbeitsausfällen führen, die Gesundheit im Allgemeinen steigern und damit positiv auf die Lebenszufriedenheit der Menschen wirken.

6. Literaturverzeichnis

- Bestätigungstendenz (2017). In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie*. Abgerufen unter: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/bestaetigungstendenz/>
- Bless, H. (2015). *Folien Vorlesung K1: Sozialpsychologie I, Vorlesung 4.3*. Universität Mannheim
- Bless, H., Bohner, G., Schwarz, N., & Strack, F. (1990). Mood and persuasion: a cognitive response analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *16*, 331—345. doi:10.1177/0146167290162013
- Bless, H., & Schwarz, N. (1999). Sufficient and necessary conditions in dual process models: The case of mood and information processing. In S. Chaiken, & Y. Trope (Hrsg.), *Dual Process Theories in Social Psychology* (423—440). New York: Guilford Press.
- Campbell, A., Converse, P.E., & Rodgers, W. L. (1976). The Quality of American Life: Perceptions, evaluations and satisfactions. *Russell Sage Foundation*. 875—877. doi:10.1017/S0008423900050976
- Chamberlain, K. (1988). On the structure of subjective well-being. *Social indicators research*, *20*, 581—604. doi:10.1007/BF03359559
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- DAK (2017). Gesundheitsreport 2017. Abgerufen unter: <https://www.dak.de/dak/download/gesundheitsreport-2017-1885298.pdf>
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Hautzinger, M. (2007). *Klinische Psychologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union
- DeNeve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*, 197—229. doi:10.1037/0033-2909.124.2.197
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542—575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2000). The Science of happiness and a proposal for a National Index. *American Psychologist*, *55*, 34—43. doi:10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Emmons, R., (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 1105—1117. doi:10.1037/0022-3514.47.5.1105

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71—75.
doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Larsen, R., Levine, S., & Emmons, R., (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*, 1253—1265.
doi:10.1037/0022-3514.48.5.1253
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*, 391—406.
doi:10.1177/008124630903900402
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13* (1), 81—84. doi:10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276—302.
doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Eid, M., & Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: Reliability, validity, and personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*, 662—676. doi:10.1037/0022-3514.76.4.662
- Ehlert, U. (2016). *Verhaltensmedizin*. 2.Auflage. doi:10.1007/978-3-662-48035-9
- Erdogan, B., Bauer, T.N., Truxillo, D.M., & Mansfield, L.R. (2012). Whistle while you work: a review of the life satisfaction literature. *Journal of Management*, *38*, 1038—1083. doi:10.1177/0149206311429379
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, *39*, 175—191.
doi:10.3758/BF03193146
- Feinman, S. (1978). The blind as "ordinary people.". *Journal of Visual Impairment & Blindness*, *72*, 231—238. Abstract abgerufen unter:
<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1979-33970-001>
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *44*, 1551—1561.
doi:10.1016/j.paid.2008.01.011
- Gilovich, T., Keltner, D., Chen, S., & Nisbett, R. (2011). *Social Psychology 3*. New York: W.W.Norton & Company

- Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E., & Roth, M. (2011). The German version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS). *European Journal of Psychological Assessment, 27*, 127—132. doi:10.1027/1015-5759/a000058
- Haddock, G., & Maio, G. (2007). Einstellungen: Inhalt, Struktur und Funktion. In Jonas, K., Stroebe, W., & Hewstone, M. (Hrsg.), *Sozialpsychologie* (S. 187—223). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Hayes, C., & Weathington, B. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in Restaurant Managers. *Journal of Psychology, 141*, 565—579. doi:10.3200/JRLP.141.6.565-580
- Hernandez, I., & Preston, J. L. (2013). Disfluency disrupts the confirmation bias. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*, 178—182. doi:10.1016/j.jesp.2012.08.010
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: the role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology, 90*, 257—268. doi:10.1037/0021-9010.90.2.257
- Landau, C., Lev- Ari, S., Cohen- Mansfield, J., Tillinger, E., Geva, R., Tarrasch, R., ... Friedman, E. (2015). Randomized controlled trial of Inquiry- Based Stress Reduction (IBSR) technique for BRCA1/2 mutation carriers. *Psycho- Oncology, 24*, 726—731. doi:10.1002/pon.3703
- Larsen, R., Diener, E., & Emmons, R. (1985). An Evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research, 17*, 1—17. doi:10.1007/BF00354108
- Leonhart, R. (2013). *Lehrbuch Statistik. Einstieg und Vertiefung*. Bern: Hogrefe AG
- 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
- Lucas, R., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 616—628. doi:10.1037/0022-3514.71.3.616
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science, 7*, 186—189. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x

- Mitchell, B.K. (2002). *Lieben was ist*. München: Arkana.
- Mitchell, B.K., (2013) *The Work of Byron Katie*.
Abgerufen unter: <http://thework.com/sites/thework/deutsch/>
- Mitnik, I., & Lev-Ari, S. (2015). The effects of "The Work" meditation technique on psychological scales among a non-clinical sample. *Harefuah*, 154, 16—20. Abstract abgerufen unter: <http://europepmc.org/abstract/med/25796669>
- Nye, F.A. (2011). *The work of Byron Katie: The effect of applying principles of inquiry on the reduction of perceived stress* (Dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto). Abgerufen unter http://drnye.net/dissertation-the_work_of_bryon_katie-fabrice_nye_2011.pdf
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164—172.
doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149—161. doi:10.1207/s15327752jpa5701_17
- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). The elaboration likelihood model of persuasion. *Advances in Experimental Social Psychology*, 19, 123—205. doi:10.1016/S0065-2601(08)60214-2
- Petty, R. E., Cacioppo, J. T., Sedikides, C., & Strathman, A. J. (1988). Affect and persuasion. *American Behavioral Scientist*, 31, 355—371.
doi:10.1177/000276488031003007
- Rasch, B., Friese, M., Hofmann, W., & Naumann, E. (2014). *Quantitative Methoden Band 2. Einführung in die Statistik*. doi:10.1007/978-3-662-43548-9
- Schumacher, J., Klaiberg, A., & Brähler, E. (2003). Diagnostik von Lebensqualität und Wohlbefinden – Eine Einführung. In Schumacher J., Klaiberg A., Brähler E. (Hrsg), *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe.
- 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. *The Journal of Science and Healing*, 11, 24—31. doi:10.1016/j.explore.2014.10.003
- 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*, 2.
doi:10.18103/mra.v0i4.191

Weinstein, L., & Laverghetta, A. (2009). College student stress and satisfaction with life. *College Student Journal*, 43, 1161. Abgerufen unter: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=1&sid=633cd48b-7094-4608-972e-adc61c0737e340sessionmgr104&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#anchor=toc&AN=55492493&db=aph>

7. Anhänge

Der Anhang umfasst die Dokumentation der verwendeten Unterlagen.

Anhang A: Arbeitsblatt IBSR I

„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 unterrichten. 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 ihm/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.

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

Wenn ich solche stressigen Gedanken habe, dann ...

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

oo

Anhang B: Arbeitsblatt IBSR II

„Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?“

Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?	Bitte tragen Sie hier den Gedanken ein, den Sie gerne untersuchen.
Frage 1: Ist dieser Gedanke wahr?	Bitte tragen Sie hier den Gedanken ein, den Sie gerne untersuchen.
Frage 2: Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?	Frage 4: Wer wären Sie ohne den Gedanken?
Frage 3: Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?	Kehren Sie den Gedanken um.
a) Bängt 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 Stiche 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?	Beispiel einer Aussage <i>Mein Kollege hört mir nicht zu.</i> Mögliche Umkehrungen: 1. Zu sich selbst. <i>Ich höre mir nicht zu.</i> 2. Zum anderen. Ich höre <i>meinem</i> Kollegen nicht zu. 3. Ins Gegenteil. <i>Mein Kollege hört mir zu.</i> 4. Bei Ich-Sätzen: Zu „meine Gedanken“ Original-Aussage: <i>Ich bin gestresst.</i> → <i>Meine Gedanken sind gestresst.</i> Finden Sie mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation aus Ihrer Sicht ebenfalls wahr sein könnte.

Anhang C: Werbematerial - Flyer

**UNIVERSITÄT
MANNHEIM**

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

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.

Anhang D: Werbematerial – Poster



**WIE ICH DIE
DINGE
GEREGELT
KRIEGE**



**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 Teilnahmeanspruch. IBSR ist eine pädagogisch-psychologische Methode, keine therapeutische Maßnahme.

Anhang E: Telefon - Leitfaden

1	<p>Guten Tag! Hier ist von der Uni Mannheim. Ich rufe Sie an wegen des IBSR Coachings.</p> <p>Wissen Sie, worum es geht?: IBSR ist eine Methode, um Stress zu reduzieren, indem man stressige Gedanken identifiziert und anschließend näher untersucht. Für weitere Informationen schauen Sie auch auf unsere Homepage (http://paed-psych.uni-mannheim.de/IBSR/)</p> <p>Ich würde gerne einen Termin mit Ihnen vereinbaren: Das IBSR-Coaching besteht aus zwei Modulen – IBSR I und II. IBSR I findet immer freitags, IBSR II samstags statt. Beide Module bauen inhaltlich aufeinander auf. Wir können Ihnen die folgenden Termine anbieten (bitte ankreuzen, welcher Termin gewählt wird)</p>				
2	<table border="1" data-bbox="375 817 582 1977"> <tr> <td data-bbox="375 817 582 907">Termin A Freitag, 14. Oktober 16 B317</td> <td data-bbox="375 907 582 996">Termin B Freitag, 21. Oktober 16 A102</td> <td data-bbox="375 996 582 1086">Termin C Freitag, 11. November 16 B317</td> <td data-bbox="375 1086 582 1176">Termin D Samstag, 12. November 16</td> </tr> </table>	Termin A Freitag, 14. Oktober 16 B317	Termin B Freitag, 21. Oktober 16 A102	Termin C Freitag, 11. November 16 B317	Termin D Samstag, 12. November 16
Termin A Freitag, 14. Oktober 16 B317	Termin B Freitag, 21. Oktober 16 A102	Termin C Freitag, 11. November 16 B317	Termin D Samstag, 12. November 16		
3	<p>Optional: Sollten Sie jetzt keine Zeit für beide Module haben, können Sie jetzt IBSR I (freitags) machen und IBSR im Januar 2017 nachholen. Januar-Termine werden beim Coaching vereinbart.</p> <p>Kosten: Es entstehen Ihnen keine Kosten durch die Teilnahme, da die Coachings im Rahmen einer Forschungsstudie stattfinden. Dies umfasst die Teilnahme an 3 online-Befragungen und Befragungen während des Coachings. Sind Sie damit einverstanden?</p> <p>Sie erhalten von uns in Kürze nochmal eine Bestätigungsemail mit dem Link zur 1. Befragung. Wichtig ist, dass Sie die 1. Befragung VOR dem ersten Coaching, am besten zeitnah nach Erhalt der Email ausfüllen.</p>				
4	Probanden-Nr.:	Geschlecht:			
5	Wir benötigen noch ein paar Angaben von Ihnen bzw. würde die Daten gern abgleichen:				
	Name richtig?				
	Emailadresse richtig?				
	Unter welcher Telefonnummer am besten erreichbar?				
6	Haben Sie noch Fragen zum Ablauf? In der Bestätigungsemail finden Sie zudem Termin / Wegbeschreibung / Teilnahmeinformationen.				

Anhang F: Fragebogen Satisfaction with Life Scale

UNIVERSITÄT MANNHEIM
FAKULTÄT FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN
 Zentrum für Pädagogische Psychologie
 Prof. Dr. Catharina Diechmann
 Verantwortlich: Dr. Ann-Katrin

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
 bitte nehmen Sie sich Zeit, den folgenden Fragebogen sorgfältig zu lesen. Sie helfen uns sehr, wenn Sie alle Fragen vollständig und ehrlich beantworten. Sollten Sie sich bei manchen Antworten nicht sicher sein oder keine Antwort als passend empfinden, markieren Sie einfach, was am ehesten auf Sie zutrifft. Entscheiden Sie sich am besten immer spontan für eine Antwortalternative. Da es um Ihre eigene persönliche Einschätzung geht, gibt es hier keine richtigen oder falschen Antworten.

Die Bearbeitung dauert insgesamt ca. 20 Minuten.

∞

Code _____

Der Code setzt sich zusammen aus dem –Tag Ihrer Geburt – dem 1. Buchstabe Ihres Geburtsortes – dem 1. Buchstabe des Vornamens Ihrer Mutter – dem 1. Buchstabe des Vornamens Ihres Vaters.
 Bsp.: Lisa wurde am 07.06.1985 in Marburg geboren. Ihre Mutter heißt Anna, ihr Vater Lothar. Sie hätte daher folgenden Code: **07.M.A.L.**

IBSR Coaching

UNIVERSITÄT MANNHEIM
FAKULTÄT FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN
 Zentrum für Pädagogische Psychologie
 Prof. Dr. Catharina Diechmann
 Verantwortlich: Dr. Ann-Katrin

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
 bitte geben Sie für die folgenden fünf Aussagen an, wie sehr Sie diesen zustimmen.

	starke Ablehnung	leichte Ablehnung	keine Zustimmung	leichte Zustimmung	starke Zustimmung
1. In den meisten Punkten ist mein Leben meinem Ideal nahe.	<input type="radio"/>				
2. Meine Lebensbedingungen sind hervorragend.	<input type="radio"/>				
3. Ich bin zufrieden mit meinem Leben.	<input type="radio"/>				
4. Ich habe bisher die wichtigsten Dinge, die ich mir vom Leben wünsche, auch bekommen.	<input type="radio"/>				
5. Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich fast nichts ändern.	<input type="radio"/>				

∞

Vielen Dank für Ihre Antworten!

Wichtiger Hinweis
 Die nächsten beiden Fragebögen werden online ausgefüllt. Wir werden Sie dazu rechtzeitig per Email einladen.

Ihr IBSR-Team

IBSR Coaching

Anhang G: Einverständniserklärung

Einverständniserklärung

Die 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 beruflichen Kontexten. 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 (ibsr@uni-mannheim.de). Fragen zu den wissenschaftlichen Hintergründen des IBSR-Coachings und der begleitenden Evaluation beantworten wir Ihnen gem 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 IBSR-Coachings werden wir Sie bitten, Ihren Namen oder andere identifizierende Informationen zu nennen. Von dieser Regelung ausgeschlossen sind die Angaben im Rahmen der Teilnehmer- und Terminverwaltung. 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.

Hinweis: Diese Einverständniserklärung finden Sie in Befragung I wieder. Sie ist für den Verbleib in Ihren Unterlagen bestimmt.

Anhang H: Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt IBSR I

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 I: Tipps zum Ausfüllen von Arbeitsblatt IBSR II

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 sehen Sie jetzt? 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 J: IBSR - Unterstützungsangebot

IBSR-Unterstützungsangebot

In der Praxis hat sich gezeigt, dass es sehr sinnvoll ist, IBSR regelmäßig anzuwenden. Um Sie bei der täglichen Anwendung von IBSR zu unterstützen, haben wir für Sie folgende Angebote:

1. IBSR-Tagebuch

Im IBSR-Tagebuch finden Sie weitere IBSR-Arbeitsblätter für die nächste Woche. Bitte nehmen Sie sich jeweils 20 bis 30 Minuten Zeit, um einen weiteren stressvollen Gedanken des Arbeitsblatts mit der IBSR-Methode zu untersuchen. Dadurch wird es Ihnen später leichter fallen, die Methode in Ihren Alltag zu integrieren.

2. IBSR-„Hotline“

Falls Sie während der Tagebuch-Woche oder im Anschluss noch Fragen oder Schwierigkeiten bei der Anwendung der IBSR-Methode haben, schreiben Sie uns bitte eine Email an ibsr@mail.uni-mannheim.de. Wir werden Ihnen umgehend antworten.

3. IBSR-Arbeitsblätter

Im Anschluss an die Tagebuch-Woche erhalten Sie auf Wunsch eine PDF-Version der IBSR-Arbeitsblätter, damit Sie die Methode weiter anwenden können.

Anhang K: IBSR - Tagebuch

Das Tagebuch beinhaltet sieben Exemplare des Arbeitsblattes IBSR II



Welchen stressvollen Gedanken wollen Sie untersuchen?	Erläutern Sie hier die Gedanken so, das Sie gerade namend.
Bitte tragen Sie hier den Gedanken ein.	
Frage 1: Ist dieser Gedanke wahr?	Frage 4: Wer wären Sie ohne den Gedanken?
ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>	
Frage 2: Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?	
ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>	
Frage 3: Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?	
<p>a) Bringt der Gedanke Frieden oder Stress in Ihr Leben?</p> <p>b) Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft sehen Sie, wenn Sie diesen Gedanken haben?</p> <p>c) Welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn Sie diesen Gedanken haben und diese Bilder sehen?</p> <p>d) Welche Gefühle tauchen auf, wenn Sie diesen Gedanken glauben?</p> <p>e) Beginnen sich Zwänge und Sichte zu zeigen, wenn Sie den Gedanken glauben? (Leben Sie diese mit einem der folgenden Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen?)</p> <p>f) Wie behandeln Sie andere Menschen in dieser Situation, wenn Sie den Gedanken glauben?</p> <p>g) Wie behandeln Sie sich selbst?</p>	<p style="background-color: #cccccc; text-align: center;">Kehren Sie den Gedanken um.</p> <p>Beispiel einer Aussage <i>Mein Kollege hört mir nicht zu.</i></p> <p>Mögliche Umkehrungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zu sich selbst. <i>Ich höre mir nicht zu.</i> 2. Zum anderen. <i>Ich höre meinem Kollegen nicht zu.</i> 3. Ins Gegenteil. <i>Mein Kollege hört mir zu.</i> 4. Bei Ich-Sätzen: Zu „meine Gedanken“ Original-Aussage: <i>Ich bin gestresst.</i> → <i>Meine Gedanken</i> sind gestresst. Finden Sie mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation aus Ihrer Sicht ebenfalls wahr sein könnte.

Anhang L: Informationsblatt Willkommen

Willkommen zum IBSR Coaching!

Ziel des IBSR Coachings

Die IBSR Coachings sollen Ihnen dabei helfen, die Gedanken zu identifizieren und zu überprüfen, die dazu führen, dass Sie in Ihrem (Berufs-)Leben Stress immer wieder Stress erleben.

IBSR Team

Das IBSR Team wird Sie mit den nötigen Materialien ausstatten und Sie bei den Übungen unterstützen. Die Mitglieder des IBSR Teams erkennen Sie am Namenschild.

IBSR Materialien

Während des Coachings werden Sie verschiedene Arbeitsblätter und sonstige Materialien erhalten. Diese können Sie in der vorliegenden Mappe aufbewahren. Außerdem finden Sie in der Mappe blaues Papier, um sich Notizen zu machen.

IBSR Evaluation

Einige Angaben, die Sie während des IBSR Coachings machen, interessieren uns im Rahmen unserer Forschung. Wir werden Sie daher ab und zu bitten, die von Ihnen ausgefüllten Arbeitsblätter kopieren zu dürfen. Bitte tragen Sie deswegen auf jedem Arbeitsblatt Ihren persönlichen Code ein, so dass ein Rückschluss auf Ihre Person nicht möglich ist. Dies sichert die Anonymität Ihrer Daten und Angaben. Auch hier gilt: Wir werden Ihre Angaben absolut vertraulich behandeln. Lassen Sie uns zudem wissen, wenn Sie nicht möchten, dass wir Ihre Arbeitsblätter kopieren.

IBSR Tagebuch

Am Ende des heutigen IBSR Coachings erhalten Sie von uns einen Link zu Ihrem Online-Tagebuch. Das Tagebuch dient der weiteren und vertieften Auseinandersetzung mit Ihren Gedanken und der IBSR Technik. Die Handhabung des Tagebuchs erklären wir Ihnen am Schluss des Coachings.

Zeitlicher Ablauf

IBSR I (Freitag, 17.00 bis 20.00 Uhr)

- Vorstellungsrunde
- Ursachen von Stress
- Vorstellungsrunde
- Identifikation stressiger Gedanken

IBSR II (Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr)

- Wie kann man stressige Gedanken überprüfen?
- 12.00 bis 13.00 Uhr: Individuelle Mittagspause
- Überprüfung stressiger Gedanken
- Unterstützungsangebot

Bevor es losgeht:

Die Inhalte, die im IBSR Coaching ausgetauscht werden sind sehr persönlich. Bitte respektieren Sie die Privatsphäre der anderen TeilnehmerInnen und sprechen Sie außerhalb des Coachings nicht über die besprochenen Inhalte.

Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon ab, damit wir ungestört arbeiten können.

Anhang M: Teilnahme-Informationen

FAKULTÄT FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN
Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie
Prof. Dr. Oliver Dickhäuser

UNIVERSITÄT
MANNHEIM

Wichtige Teilnahme-Informationen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen Dank für Ihr Interesse an der Coaching-Methode „Inquiry-Based Stress Reduction“ (im Folgenden „**IBSR**“). Diese Coaching-Methode wird weltweit sehr erfolgreich in vielen Bereichen (z.B. Wirtschaft, Wiedereingliederung in das Arbeitsleben etc.) eingesetzt. Der Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie der Universität Mannheim möchte IBSR nun einsetzen, um Personen mit einem starken beruflichen Stress-Erleben zu coachen. Es werden dabei psychologische Strategien vermittelt, die dabei helfen, stressvolle Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, um dadurch letztlich den empfundenen Stress zu reduzieren.

Gleichzeitig sind wir daran interessiert, wissenschaftlich zu untersuchen, wie gut IBSR im beruflichen Kontext funktioniert. Wir bieten Ihnen daher die Möglichkeit, im Rahmen eines IBSR-Coachings die Methode kennen- und anwenden zu lernen. Gleichzeitig möchten wir Sie dabei begleiten und erfahren, welche Erfahrungen Sie mit IBSR während und nach dem Coaching machen (im Folgenden „**Befragungen**“). Im Folgenden erhalten Sie daher alle notwendigen Informationen zum IBSR-Coaching und zu den Befragungen.

A. Ablauf des IBSR-Coachings

Das IBSR-Coaching besteht aus zwei Modulen (IBSR I und IBSR II) und findet unter Anleitung von Dr. Ann Krispenz statt. Sie lernen dabei, selbstständig die IBSR-Methode anzuwenden. Für das Coaching sollten Sie insgesamt ca. 9 Stunden einplanen, die sich auf zwei Termine (Freitag und Samstag) verteilen. Zum Coaching gehört zudem ein Online-Tagebuch, das Sie für sieben Tage im Anschluss an die Präsenztermine ausfüllen, um die IBSR-Methode weiter zu verfestigen und langfristige Erfolge zu erzielen. Ihren individuellen Coaching-Termin und die Wegbeschreibung entnehmen Sie bitte der Email, mit der Sie dieses Dokument erhalten haben.

B. Ablauf der Befragungen

Zur Evaluation der IBSR-Methode nutzen wir die Angaben, die Sie während der Befragungen, während des Coachings und im Tagebuch machen. Diese geschieht in anonymisierter Form. Folgende Befragungen finden *online* statt und können bequem von zuhause ausgefüllt werden.

- **Befragung I** findet vor dem ersten IBSR-Coaching statt. Bitte klicken Sie zur Bearbeitung den Link an, den Sie mit derselben Email erhalten haben, wie dieses Dokument. Für die Befragung sollten Sie 20 Minuten einplanen. Bitte bearbeiten Sie Befragung I unbedingt, bevor Sie zum Coaching kommen. Am Ende von Befragung I erhalten Sie ein Passwort, bringen Sie dieses bitte mit zum Coaching.
- **Befragung II** findet im Anschluss an die Tagebuchwoche statt. Den Link zur Befragung II erhalten Sie automatisch und rechtzeitig per Email. Für die Befragung sollten Sie 20 Minuten einplanen.
- **Befragung III** findet ca. einen Monat nach Abschluss der Tagebuchwoche statt. Sie werden dazu von uns automatisch und per Email eingeladen.

C. Ihr Nutzen

- IBSR-Coaching I und II
- Kosten des IBSR-Coachings werden bei Teilnahme an der Evaluation übernommen
- Auf Wunsch: Teilnahmebescheinigung
- Einblick in die psychologische Forschung & Information über die Forschungsergebnisse

Anhang O: blaue Karte

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

Hiermit versichere ich, dass die Bachelorarbeit zum Thema

*Die Macht der Gedanken zur Steigerung der
Lebenszufriedenheit nutzen
Eine Interventionsstudie*

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 anderorts 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 Plagiatsabgleichs 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.

■■■■■■■■■■, den 21.06.2017

Peggy Vossen

Freiwillige Erklärung für die Bibliothek

Ich stimme ausdrücklich zu, dass meine durch Prof. Dr. Oliver Dickhäuser, Lehrstuhl Pädagogische Psychologie an der Universität Mannheim betreute Bachelorarbeit mit dem Titel:

*Die Macht der Gedanken zur Steigerung
der Lebenszufriedenheit nutzen
Eine Interventionsstudie*

nach Beendigung der Abschlussprüfung zu wissenschaftlichen Zwecken in der Bibliothek der Universität Mannheim 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 Arbeit.

_____ den 21.06.2017 _____

Peggy Vossen

