

MASTER THESIS

AUSWIRKUNGEN AUF DIE AKTUELLE BEFINDLICHKEIT DER ANGEWANDTEN INTERVENTION NEW BEHAVIOR GENERATOR AUS DEM NEUROLINGUISTISCHEN PROGRAMMIEREN IM VERGLEICH ZU EINEM SMALLTALK

EINE EXPERIMENTELLE STUDIE



UNIVERSIDAD CENTRAL DE NICARAGUA UCN

INTERNATIONAL SCHOOL OF PSYCHOLOGY

FACULTY OF PSYCHOLOGY – DEPARTMENT OF HEALTH & PSYCHOTHERAPY

MANAGUA, REPUBLIC OF NICARAGUA, CENTRAL AMERICA - UCN BRANCH CAMPUS BERLIN

EINGEREICHT VON:

STEPHANIE KONKOL

GEB. 17.10.1978 IN BERLIN

MATRIKELNUMMER P49M5G18

ERSTGUTACHTER:

PROF./UCN, DR./UCN KARL NIELSEN

ZWEITGUTACHTERIN:

PROF./UCN, DR./UCN NANDANA NIELSEN

TAG DER EINREICHUNG:

30.08.2013

ABSTRACT

In an experimental study the intervention *New Behavior Generator* from the methods of Neurolinguistic Programming (NLP) was tested on the effects of current mood-state (Steyer et al. 1997). To identify the intervention as actual cause of the change in current mood-state, the effects of a small talk on current mood-state was also tested in a control group to compare with. The sole difference between the groups was the characteristics of the variables of the conversation intervention. 119 participants were randomized and assigned in one of the two groups and either received an intervention of the *New Behavior Generator* by a NLP professional or held a small talk with them. Pre- and post values of current mood-state were indicated by the Multidimensional Mood State Questionnaire – MDMQ (Steyer et al. 1997). Due to the result of an expert interview with (co-)developer of the MDMQ, Prof. Dr. Rolf Steyer, the questionnaire was modified for this research from a 5-scale to a 6-scale questionnaire with a response-category caption. This modification decreases possible ceiling effects and made it possible to differentiate extreme responses to the scale.

Both groups indicated an improvement in current mood-state in this setting. The increase of the current mood-state before and after the NLP intervention *New Behavior Generator* was most significant ($p \leq .001$), the increase of the mood-state before and after the small talk was very significant ($p = .004$). This setting showed that both interventions were able to improve current mood-state. However, comparison of the interventions of both groups illustrated that the effects on mood-state caused by the NLP intervention *New Behavior Generator* were superior to the effects of small talk ($p = .001$). Despite of the randomization of the groups the descriptive presentation displayed differences in entry mood-states of both groups that were influenced by low pretest values of the mood-state of female participants in the control-group. Those group differences regarding pretest mood-state were identified as significant ($p = .039$.) Nevertheless, a covariance-analytical assessment keeping the variable pretest mood-state constant indicated that the NLP intervention *New Behavior Generator* still showed stronger effects on current mood-state than small talk ($p = .005$). In this regard, the central conclusion of this study is that the NLP intervention *New Behavior Generator* has the effect of increasing the current mood-state significantly and exceeds the effects of a conversation in general. Further possible factors of influence were considered, the study results were discussed and possible conclusions were presented.

ZUSAMMENFASSUNG

In einer experimentellen Studie wurden die Auswirkungen der angewandten Intervention *New Behavior Generator* aus der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) auf die aktuelle Befindlichkeit (Steyer et al. 1997) untersucht. Um den Gesprächsmoment an sich als Ursache für die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit extrahieren zu können, wurden in einem Vergleich die Auswirkungen von einem geführten Smalltalk auf die aktuelle Befindlichkeit erforscht und hierfür eine Kontrollgruppe etabliert. Dadurch sollten sich die Gruppen lediglich in der Ausprägung der Variablen *Gesprächsintervention* unterscheiden. 119 Probanden wurden via Randomisierung in die beiden Gruppen verteilt, wo sie mit Anwenden des NLP den *New Behavior Generator* durchliefen oder einen Smalltalk führten. Die Prä- und Postwerte der aktuellen Befindlichkeit wurden mit dem *Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogen - MDBF* (Steyer et al. 1997) erhoben. Im Ergebnis eines Experteninterviews mit dem (Mit-)Entwickler des MDBF, Prof. Dr. Rolf Steyer, wurde der eingesetzte Fragebogen für die Untersuchung von einer 5- auf eine 6-stufige Antwortskala mit Antwortkategorienbeschriftung erweitert, um evtl. Deckeneffekte möglichst zu verringern und eine Differenzierung bei bisher extremen Antworten auf der Skala zu ermöglichen. Es zeigte sich in diesem Setting in beiden Gruppen eine Verbesserung der aktuellen Befindlichkeit. Die Steigerung der aktuellen Befindlichkeit vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach stellt sich nach der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* als höchst signifikant ($p \leq .001$) und nach dem geführten Smalltalk als sehr signifikant ($p = .004$) heraus. Es ließ sich in diesem Setting daher aufzeigen, dass zunächst beide Interventionen geeignet sind, die aktuelle Befindlichkeit zu verbessern. Im Vergleich der Interventionen beider Gruppen zeigte sich, dass die angewandte NLP-Intervention *New Behavior Generator* dem geführten Smalltalk in Bezug auf den Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen ist ($p = .001$). Allerdings wurden in der deskriptiven Darstellung trotz erfolgter Randomisierung Unterschiede in den Einstiegsbefindlichkeiten der beiden Gruppen deutlich, welche auf die niedrigen Vortest-Befindlichkeitsmittelwerte der weiblichen Probanden in der Kontrollgruppe zurückzuführen waren. Diese Gruppenunterschiede hinsichtlich der Vortest-Befindlichkeit stellten sich als signifikant heraus ($p = .039$). Jedoch zeigte sich auch nach einer kovarianzanalytischen Auswertung mit Konstanthaltung der Variable *Vortest-Befindlichkeit*, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* weiterhin einen stärkeren Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit aufweist als der Smalltalk ($p = .005$). Die zentrale Schlussfolgerung dieser Arbeit ist daher, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* eine signifikante befindlichkeitssteigernde Wirkung beinhaltet und diese über den Effekt, den ein Gesprächsmoment an sich auf die Befindlichkeit hat, noch deutlich hinaus geht. Weitere mögliche Einflussfaktoren wurden betrachtet, die Ergebnisse der Untersuchung diskutiert und mögliche Schlussfolgerungen aufgezeigt.

INHALTSVERZEICHNIS

Abstract	II
Zusammenfassung	III
Inhaltsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	VI
Tabellenverzeichnis	IX
Abkürzungsverzeichnis	X
Danksagung	XI
1 Einleitung	1
1.1 Ausgangssituation und Handlungsbedarf	1
1.2 Ziel der Arbeit	4
1.3 Aufbau der Arbeit	5
2 Begriffliche Grundlagen der Untersuchung	7
2.1 Die Intervention New Behavior Generator aus dem Neurolinguistischen Programmieren	7
2.1.1 Das Neurolinguistische Programmieren	7
2.1.2 Der New Behavior Generator	11
2.1.2.1 Grundlagen des New Behavior Generators	11
2.1.2.2 Forschungsstand zum New Behavior Generator	15
2.2 Befindlichkeit und Zustand	19
2.2.1 Begriffsklärung	19
2.2.2 Die aktuelle Befindlichkeit	20
2.3 Smalltalk	22
3 Fragestellung und Methodik	26
3.1 Forschungsfragen und Hypothesen	26
3.2 Methodik	32
3.2.1 Untersuchungsplan	32
3.2.1.1 Untersuchungsdesign	32
3.2.1.2 Untersuchungsraum	36
3.2.1.3 Abhängige und unabhängige Variablen	37
3.2.2 Stichprobe	39
3.2.3 Rekrutierung der NLP-Anwender	41
3.3 Untersuchungsinstrument	43
3.3.1 Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen	43
3.3.2 Anpassung des Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens	45
3.3.2.1 Experteninterviews	45
3.3.2.2 Pretest in Einzelsitzungen	47
3.3.2.3 Pretest in einer Gruppe	48
3.3.3 Aufnahme möglicher Mediatorvariablen	49
3.3.4 Der gesamte Fragebogen	52
3.3.4.1 Fragebogen Proband	52
3.3.4.2 Fragebogen NLP-Anwender	55
3.4 Untersuchungsdurchführung	57
3.5 Auswertungsmethoden	61
3.6 Methodenkritik	63
4 Ergebnisse	67
4.1 Deskriptive Statistik	67
4.1.1 Teilnehmerstruktur	67
4.1.1.1 Probanden	68

4.1.1.2	NLP-Anwender.....	73
4.1.2	aktuelle Befindlichkeit.....	80
4.1.3	mögliche Mediatorvariablen.....	98
4.2	Analyse und Interpretation der Ergebnisse.....	103
4.2.1	Hauptthesen.....	103
4.2.2	Nebenthesen.....	114
5	Fazit.....	118
5.1	Zusammenfassung.....	118
5.2	Schlussfolgerungen.....	123
5.3	Ausblick.....	127
	Literaturverzeichnis.....	130
	Ehrenwörtliche Erklärung.....	134
	Anhangsverzeichnis.....	135
	Anhang.....	136

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Grafische Darstellung des Aufbaus des ersten Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)	1
Abbildung 2: Grafische Darstellung des Aufbaus der Arbeit als gestaffelter Prozess (Quelle: eigene Darstellung)	6
Abbildung 3: Grafische Darstellung des Aufbaus des zweiten Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)	7
Abbildung 4: Grafische Darstellung des Aufbaus des dritten Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)	26
Abbildung 5: Grafische Darstellung des Ablaufs der Messungen in den Gruppen als gestaffelter Prozess (Quelle: eigene Darstellung)	36
Abbildung 6: Aula des PFH im ersten Stock (Quelle: eigene Aufnahme)	37
Abbildung 7: Bereich 6 in der Aula des PFH (Quelle: eigene Aufnahme)	37
Abbildung 8: Empfangsbereich vor der Aula des PFH im ersten Stock (Quelle: eigene Aufnahme)	37
Abbildung 9: Zuordnung der Items zu den Skalen und Kurzformen (Quelle: Steyer et al. 1997, S. 5)	43
Abbildung 10: Grafische Darstellung des Ablaufs der Messungen in den Gruppen mit Mediatorvariablen als gestaffelter Prozess (Quelle: eigene Darstellung)	51
Abbildung 11: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage des NLP-Vorwissens (Quelle: Anhang 10.3)	56
Abbildung 12: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage des Coachausbildungsgrads (Quelle: Anhang 10.3)	57
Abbildung 13: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage der Coachingerfahrung (Quelle: Anhang 10.3)	57
Abbildung 14: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage des Vorwissens zum New Behavior Generator (Quelle: Anhang 10.3)	57
Abbildung 15: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage des Grads der Anwendungserfahrung mit dem New Behavior Generator (Quelle: Anhang 10.3)	57
Abbildung 16: Ausliegende Umschläge mit den Fragebogen am Empfangsbereich (Quelle: eigene Aufnahme)	59
Abbildung 17: Rote Kiste zum Sammeln der ausgefüllten Fragebogen am Empfang (Quelle: eigene Aufnahme)	61
Abbildung 18: Grafische Darstellung des Aufbaus des vierten Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)	67
Abbildung 19: Geschlechtsspezifische Verteilung der Teilnehmer in Gruppen	68
Abbildung 20: Gruppenspezifische Verteilung der Teilnehmer in Alterskategorien	68
Abbildung 21: Geschlechtsspezifische Verteilung der Teilnehmer in Alterskategorien im Treatment	69
Abbildung 22: Geschlechtsspezifische Verteilung der Teilnehmer in Alterskategorien in der Kontrollgruppe	69
Abbildung 23: NLP-Vorkenntnisse in Kategorien und nach Gruppen	71
Abbildung 24: Geschlechterverteilung der Gespräche der NLP-Anwender in den Gruppen	73
Abbildung 25: Gruppenspezifische Verteilung der Gespräche der NLP-Anwender in Alterskategorien	73
Abbildung 26: Gesprächsverteilung nach NLP-Vorkenntnisse der NLP-Anwender in den Gruppen	75

Abbildung 27: Gruppenspezifische Verteilung der Gespräche der NLP-Anwender nach Coachausbildungsgrad.....	76
Abbildung 28: Verteilung der Gespräche der NLP-Anwender in Kategorien von Coachingerfahrung nach Gruppen	77
Abbildung 29: Verteilung der Gespräche der NLP-Anwender in Kategorien von Grad der Erfahrung mit der Anwendung des New Behavior Generators in Gruppen	79
Abbildung 30: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit vor der Intervention	81
Abbildung 31: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit nach der Intervention	82
Abbildung 32: Befindlichkeit in Häufigkeitskategorien vor und nach den Interventionen	82
Abbildung 33: Befindlichkeitsmittelwerte gesamt zu beiden Messzeitpunkten	84
Abbildung 34: Befindlichkeitsmittelwerte zu beiden Messzeitpunkten im Gruppenvergleich	84
Abbildung 35: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit vor der Intervention in der Treatmentgruppe	84
Abbildung 36: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit vor der Intervention in der Kontrollgruppe.....	84
Abbildung 37: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit nach der Intervention in der Treatmentgruppe	85
Abbildung 38: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit nach der Intervention in der Kontrollgruppe.....	85
Abbildung 39: geschlechtsspezifischer Mittelwertvergleich der aktuellen Befindlichkeit beider Messzeitpunkte in Gruppen.....	85
Abbildung 40: geschlechtsspezifische Befindlichkeitswerte des ersten Messzeitpunkts in der Kontrollgruppe.....	86
Abbildung 41: geschlechtsspezifische Befindlichkeitswerte des ersten Messzeitpunkts in der Treatmentgruppe.....	86
Abbildung 42: Befindlichkeitsmittelwerte beider Messzeitpunkte nach Alterskategorien im Treatment.....	87
Abbildung 43: Befindlichkeitsmittelwerte beider Messzeitpunkte nach Alterskategorien in der Kontrollgruppe.....	88
Abbildung 44: Befindlichkeitsmittelwerte der weiblichen Probanden nach NLP-Vorwissen in den Gruppen	89
Abbildung 45: Befindlichkeitsmittelwerte der männlichen Probanden nach NLP-Vorwissen in den Gruppen	89
Abbildung 46: Mittelwerte der Befindlichkeitsveränderung nach NLP-Vorwissen in den Gruppen	91
Abbildung 47: Mittelwerte der Befindlichkeitsveränderung der Probanden nach NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender in den Gruppen	92
Abbildung 48: Mittelwerte der Befindlichkeitsveränderung der Probanden nach Grad der Coachingerfahrung der NLP-Anwender	94
Abbildung 49: Mittelwerte in der Dimension GS in den Gruppen	96
Abbildung 50: Mittelwerte in der Dimension RU in den Gruppen	96
Abbildung 51: Mittelwerte in der Dimension WM in den Gruppen	97
Abbildung 52: Mittelwerte der Mediatorvariablen beider Messzeitpunkte im Treatment	100
Abbildung 53: Mittelwerte der Mediatorvariablen beider Messzeitpunkte in der Kontrollgruppe	101
Abbildung 54: Befindlichkeitsmittelwerte beider Messzeitpunkte im Gruppenvergleich	103
Abbildung 55: Mittelwert im Vorher-Nachher-Vergleich der Dimension GS im Treatment...	104
Abbildung 56: Mittelwert im Vorher-Nachher-Vergleich der Dimension RU im Treatment...	105
Abbildung 57: Mittelwert im Vorher-Nachher-Vergleich der Dimension WM im Treatment..	106

Abbildung 58: Mittelwertvergleich der aktuellen Befindlichkeit nach der Intervention in beiden Gruppen	106
Abbildung 59: Mittelwertvergleich der aktuellen Befindlichkeit vor der Intervention in beiden Gruppen	107
Abbildung 60: Grafische Darstellung des Aufbaus des fünften Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)	118

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Antworten im Treatment zu den NLP-Vorkenntnissen der Antwortkategorie <i>anderes</i>	70
Tabelle 2: Antworten in der Kontrollgruppe zu den NLP-Vorkenntnissen der Antwortkategorie <i>anderes</i>	70
Tabelle 3: NLP-Vorkenntnisse in Kategorien und nach Alterskategorien	72
Tabelle 4: Antworten der NLP-Anwender zu NLP-Vorkenntnissen in der Antwortkategorie <i>anderes</i>	74
Tabelle 5: Antworten der NLP-Anwender zur Coachausbildung der Antwortkategorie <i>anderes</i>	75
Tabelle 6: Deskriptive Statistik beider Messzeitpunkte der aktuellen Befindlichkeit und der drei Dimensionen	83
Tabelle 7: Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von NLP-Vorwissen in Gruppen	88
Tabelle 8: Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der Probanden zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender in Gruppen	91
Tabelle 9: geschlechtsspezifische Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der Probanden zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender in Gruppen	92
Tabelle 10: Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der Probanden zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von Coachingerfahrung der NLP-Anwender in Gruppen	93
Tabelle 11: Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der Probanden zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von Coachingerfahrung der NLP-Anwender in Gruppen	95
Tabelle 12: Antworten der Probanden zu Störungen und Besonderheiten nach Kategorien und in Gruppen	97
Tabelle 13: Deskriptive Statistik zu den einzelnen Mediatorvariablen beider Messzeitpunkte	99
Tabelle 14: geschlechtsspezifische Verteilung der Mittelwerte der Mediatorvariablen beider Messzeitpunkte in den Gruppen	101
Tabelle 15: Ergebnisse des T-Test für verbundene Stichproben zur Steigerung der aktuellen Befindlichkeit im Gruppenvergleich	103

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Δ	Symbol für Differenz bzw. Veränderung (Delta)
μ	Mittelwert (My)
μ_{t0}	Mittelwert des ersten Messzeitpunkts
μ_{t1}	Mittelwert des zweiten Messzeitpunkts
μ_{t1KG}	Mittelwert in der Kontrollgruppe des zweiten Messzeitpunkts
μ_{t1T}	Mittelwert in der Treatmentgruppe des zweiten Messzeitpunkts
Abb.	Abbildung
BDP	Berufsverband Deutscher Psychologen
dvct	Deutscher Verband für Coaching und Training e.V.
DVNLP	Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren e.V.
EANLP	European Association of Neuro-Linguistic Programming
EAP	European Association for Psychotherapy
EMG	Elektromyographie
et al.	und andere (et alia)
GS	Dimension gute Stimmung-schlechte Stimmung der aktuellen Befindlichkeit nach Steyer et al.
H_0	Nullhypothese
H_1	Alternativhypothese
HH	Haupthypothese
IN	International Association of NLP-Institutes
MDBF	Mehrdimensionaler Befindlichkeitsfragebogen
n	Größe der Grundgesamtheit (der Probanden bzw. gültigen Werte)
NH	Nebenhypothese
NLP	Neurolinguistisches Programmieren
NLPt	Neurolinguistische Psychotherapie
o.D.	ohne Datum
p	probability value (Signifikanzwert)
RU	Dimension Ruhe-Unruhe der aktuellen Befindlichkeit nach Steyer et al.
SD	standard deviation (Standardabweichung)
SE	standard error (Standardfehler)
sic	unveränderte Übernahme der vorherigen Stelle im Zitat, trotz der heutzutage unüblichen Rechtschreibweise
Tab.	Tabelle
UCN	Universidad Central de Nicaragua
WM	Dimension Wachheit-Müdigkeit der aktuellen Befindlichkeit nach Steyer et al.

DANKSAGUNG

Diese Arbeit konnte nur aufgrund der großartigen Unterstützung vieler Einzelner realisiert werden. Mein Dank gilt in erster Linie den 119 teilnehmenden **Versuchspersonen**, welche durch ihr Interesse, ihre Offenheit und ihr Engagement diese Studie erst ermöglicht haben. Ebenso danke ich den **Anwendern** des NLP, die während des Versuchs eine Atmosphäre von Wertschätzung und Freude verbreiteten und es durch ihren enormen Einsatz möglich machten, dass innerhalb eines Wochenendes 119 Personen die NLP-Intervention *New Behavior Generator* kennenlernen konnten. Ich danke daher Andrea Becker, Anne Pake, Babette Müller, Barbara Westphal, Beatrice Schmid, Christian Hanisch, Christine Rinke, Diana Dragos, Ewa Zietlow, Florian Zeidler, Gesa Luise Rittinghaus, Inge Voß, Ingo Wille, Joachim Westphal, Jörg Fritz, Jossif Schmidt, Michael Bala, Petra Stunkat, Reinhard Mader, Robby Sandmann, Sascha Knoch, Stefanie Hoffmann, Sylvia Zeigerer, Thomas Krügerke und all den anderen der insgesamt 35 NLP-Anwender.

Mein besonderer Dank gilt den zugleich wichtigsten Menschen für die Entwicklung und Umsetzung dieser Arbeit – meinen betreuenden Professoren **Prof./UCN Dr./UCN Nandana Nielsen und Prof./UCN Dr./UCN Karl Nielsen**. Beide standen mir während der Planung und Durchführung des Experiments tatkräftig zur Seite. Sie waren in den vergangenen Jahren für mich Coachs, wann immer ich Unterstützung bei der Zielkonkretisierung benötigte, Lehrer, wenn ich Hilfe bei der Wissensaneignung brauchte, Trainer, wo es um das Erlernen der Methodik NLP ging, Mentoren, wenn ich inspirierende Gespräche und Ermutigung benötigte, Sponsoren, wenn ich mich selbst in den Wirren des Alltags aus den Augen verlor - und Helden, wo immer ich in all der Theorie Vorbilder suchte, die ihre Lehren selbst auch leben.

Prof. Dr. Rolf Steyer, Inhaber des Lehrstuhls für Methodenlehre und Evaluationsforschung der Friedrich-Schiller-Universität Jena, danke ich für das gegebene Experteninterview, für die vielen bedeutenden Impulse zum methodischen Vorgehen und das Datenanalyse-Coaching, wodurch die gesamte Studie und die Ergebnisse das angestrebte Niveau erreichten. **Dr. Mario Giesel**, Senior Researcher der Mediaplus Gruppe, danke ich für die wichtigen Anregungen zum Forschungsdesign, seine einprägsamen Erläuterungen zu methodischen Fragen, sowie dem Coaching in der Datenaufbereitung und –analyse und die dadurch wesentlichen Beiträge zur Qualität dieser Untersuchung. Ich danke S. Sommer und Dr. K. Stark für die gegebenen Interviews, allen Feedbackgebern, Versuchshelfern und Personen, die mich bei der Akquise der Versuchsteilnehmer unterstützt haben. Ich danke meiner **Familie** für ihren Beistand und die Aufmunterungen während des Studiums und vor allem meiner jüngeren Schwester für Ihre außerordentliche Unterstützung beim Korrekturlesen, ihre versierten Rückmeldungen und ihre Geduld mit mir in Zeiten der Irritation. Mein Dank gilt insbesondere meinem **Partner** und Wegbegleiter, Marc Werle, für seinen bedingungslosen Rückhalt und das entgegengebrachte Verständnis in der gesamten Zeit des Studiums, sowie für das Sponsoring sämtlicher im Versuch eingesetzter Fragebogen und Unterlagen.

1 EINLEITUNG

Im ersten Teil der Arbeit werden der Handlungsbedarf für die geplante Untersuchungsdurchführung aufgezeigt und die Ziele und das Vorgehen erläutert. Die Einleitung gliedert sich in drei Teile, welche nachfolgend zur Übersicht grafisch dargestellt sind.

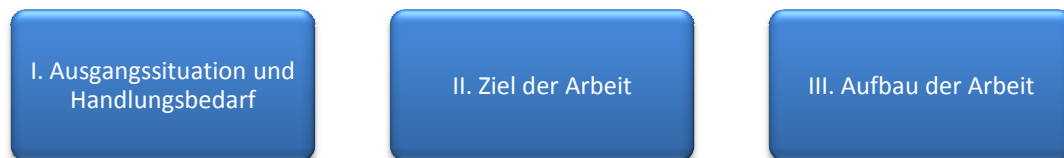


Abbildung 1: Grafische Darstellung des Aufbaus des ersten Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)

1.1 AUSGANGSSITUATION UND HANDLUNGSBEDARF

„NLP ist Zustandsmanagement“ (Nielsen 2013).

Diese Aussage lädt zu der Annahme ein, dass bei Anwendung von NLP eine Beeinflussung innerer Zustände möglich ist. Hierbei sind drei Aspekte von Interesse: innere Zustände, NLP und deren Interaktion. Der innere Zustand wird im NLP bezeichnet als „die Einheit von Körper, Geist und Bewusstsein. Er ist die Summe aller neurophysiologischen Prozesse, die gleichzeitig in uns ablaufen. Beim (...) Zustandsmanagement geht es entsprechend darum, seine Zustände im förderlichen (ressourcenreichen) Sinne zu beeinflussen“ (vgl. Prosoparis, 2013). Das Akronym NLP steht für das Neurolinguistische Programmieren. NLP wird als ein psychologisches Kommunikationsmodell bezeichnet, welches sich zu einer Sammlung von Kommunikationstechniken entwickelt hat, mit deren Einsatz effektive Veränderungsarbeit möglich sei (vgl. Grochowiak 1996, S. 2). Sucht man nach einer allgemeingültigen Definition von NLP, so findet man Beschreibungen von der Entstehungsgeschichte (O'Connor, Seymour 2004, S. 23 ff.), Erläuterungen zu Anwendungsfeldern (Birker, Birker 2007, S. 7) und Aussagen wie die einleitend aufgeführte, welche beschreiben, was NLP bewirkt. Solche Aussagen über die Wirkung von NLP sind es, die das Forschungsinteresse für diese Arbeit steuern. Empirische Untersuchungen, welche die Wirkung einzelner angewandter NLP-Methoden untersuchen, gibt es bisher relativ wenige. Der Sozialpsychologe Lucas Derks (2000, S. 24-25) brachte das Problem auf den Punkt:

„Sagen wir es einmal deutlich: Im NLP gibt es nahezu keine Theorien. Es gibt also auch keinen Theorienstreit der akademischen Wissenschaftler. Es gibt lediglich Methoden, die bewertet und in ihrer Wirksamkeit miteinander verglichen werden können. (...) Solange statistische Repräsentanz die Standardwährung des psychologischen Wissenschaftsbetriebs bleibt und deren Hüter auf ihren Vorrechten beharren, wird NLP dort disproportional unterrepräsentiert bleiben. Manche fordern, NLP-Praktiker sollten die

empirische Forschung selbst in die Hand nehmen und einen ausreichenden Output an statistischen Daten produzieren, um die Überlegenheit ihrer Arbeitsmethoden zu beweisen. Bislang ist aber noch wenig in dieser Richtung unternommen worden."

Einige der bisher vorliegenden Forschungsergebnisse im Bereich des NLP sind in unterschiedlichen Forschungsdatenbanken aufgeführt, so beispielsweise in der Datenbank der Website www.nlp.de (vgl. Hücker 2012), der Website www.ealnpt.org (vgl. EANLPt o.D.) und auf der Website www.landsiedel-seminare.de (vgl. Landsiedel o.D.). Untersuchungen aus dem deutschsprachigen Raum sind in diesen Datenbanken deutlich unterrepräsentiert. Zudem wird an den bestehenden empirischen NLP-Forschungen teils Kritik hinsichtlich methodischer Mängel angeführt (Bördlein 2005).

Die Suche nach NLP Forschungsarbeiten aus dem deutschsprachigen Raum wird dadurch erschwert, dass der Begriff NLP oft nicht im Titel erscheint (vgl. Hansen 2010, S. 121). Von Interesse für das Thema dieser Arbeit sind empirische Forschungen, die sich mit dem eingangs erwähnten dritten Aspekt auseinandersetzen: der Interaktion von NLP und inneren Zuständen. Die Richtung dieser betrachteten Interaktion, die hierbei von Interesse ist, ist die Auswirkung von angewandtem NLP auf innere Zustände. Die bisherigen empirischen Untersuchungen im deutschsprachigen Raum zu den Auswirkungen einzelner NLP-Interventionen *auf den inneren Zustand* behandeln beispielsweise Themen wie das Submodalitätenkonzept des NLP (Weerth 1993), die Technik NLP-Anker-Kollabieren (Reckert 1993) und NLP-Phobiebehandlungstechniken (Reckert 1998). In der erstgenannten Studie zum Submodalitätenkonzept wurde die kurzfristige Änderung nicht gewünschter emotionaler Zustände mit Hilfe submodaler Veränderungen innerhalb eines Seminars untersucht (Weerth 1993, S. 99). Die zweite Studie beschäftigt sich mit den Behandlungsmöglichkeiten von Prüfungsängsten als Kurzzeittherapie mittels der NLP-Technik Anker-Kollabieren (Reckert 1993). In der dritten Studie werden die Behandlungsmöglichkeiten von spezifischen und sozialen Phobien mit NLP-Phobiebehandlungstechniken untersucht (Reckert 1998).

Bei allen drei Studien steht die Überwindung bzw. Veränderung *negativ empfundener innerer Zustände* (hier: unerwünschte emotionale Zustände, Prüfungsängste und Phobien) im Fokus. Ausgangsposition war demnach stets ein eher negativer Zustand, den es zu verändern galt.

Die Aussage, NLP sei Zustandsmanagement, lässt jedoch vermuten, dass sich mit NLP innere Zustände unabhängig davon verändern lassen, ob die Ausgangsposition als negativ, neutral oder positiv empfunden wird. Dies würde bedeuten, dass sich mit NLP innere Zustände unabhängig davon beeinflussen lassen, von welcher Ausgangsposition des Befindens aus gestartet wird.

Die Auswirkung einzelner NLP-Interventionen auf den inneren Zustand unabhängig von der Ausgangsposition des Befindens wurde nach den bisherigen Recherchen im deutschsprachigen Raum noch nicht untersucht, so dass diesbezüglich ein weiterer Forschungsbedarf als notwendig erachtet wird.

Um auf ggf. bestehende Forschungsergebnisse aus Bereichen zurückgreifen zu können, die Parallelen mit dem NLP aufweisen, wurden die Recherchen auf den Bereich der Coachingforschung erweitert. Dies wird nachfolgend kurz begründet.

Wie einleitend beschrieben, sind laut dem NLP-Lehrtrainer Klaus Grochowiak mit Einsatz der NLP-Interventionen tiefgreifende Veränderungen möglich. Diesbezüglich besteht eine Parallele zum Coaching, welches ebenfalls der Förderung der bewussten Selbstveränderung dient (vgl. Greif 2008, S. 57) und grundsätzlich generative Veränderungen betont (vgl. Dilts 2009, S. 127). Zudem bietet Coaching auch gute Einsatzmöglichkeiten für Techniken aus dem NLP (vgl. O'Connor, Lages 2009, S. 122). Aufgrund dieser Parallele und der „ähnlichen Wurzeln“ von NLP und Coaching (O'Connor, Lages 2009, S. 111) erfolgt zur Eruierung des Handlungsbedarfs und übertragbarer Ergebnisse für die zugrundeliegende Arbeit ein Blick in den Bereich der Coachingforschung. Im Fokus steht hierbei ebenfalls die Suche nach Forschungen zu den Auswirkungen von Coaching auf innere Zustände bzw. auf das Befinden.

In einer Auseinandersetzung mit Evaluationsforschung im Coachingbereich benennt Siegfried Greif (2008) verschiedene Studien, welche die Erforschung von Voraussetzungen, Wirk- und Erfolgsfaktoren beim Coaching als Untersuchungsgegenstand beinhalten. Auch das allgemeine Wohlbefinden sieht Greif als ein weiteres Ergebnis von Coaching und weist darauf hin, dass in der künftigen Forschung eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens als allgemeines Ergebnis von Coaching interessant wäre (vgl. Greif 2008, S. 283). Die Auswirkungen von Coaching auf das allgemeine Wohlbefinden bilden demnach in der Coachingforschung ebenfalls ein Interessensgebiet, sind jedoch anscheinend auch hier noch nicht hinreichend beforscht worden.

Nach den bisherigen Ausführungen zu den der Arbeit zugrundeliegenden Recherchen sind demnach noch keine empirischen Untersuchungen hinsichtlich der Auswirkung einzelner NLP-Interventionen auf den inneren Zustand erfolgt; die Aussage, NLP sei Zustandsmanagement ist daher in dieser Form noch nicht untersucht worden. Ein Handlungsbedarf für Forschungen im Bereich der Auswirkungen von einzelnen NLP-Interventionen auf den inneren Zustand im Sinne eines allgemeinen Befindens ist damit gegeben. Es bleibt die Frage nach dem Warum. Warum sollte eine Wirksamkeitsforschung im Bereich NLP überhaupt erforderlich sein?

Zur Beantwortung dieser Frage wird erneut der Bereich der Coachingforschung bemüht, welcher sich diesem Thema bereits gewidmet und eine Antwort gefunden hat, die sich auch auf den Bereich der NLP-Forschung übertragen lässt (Berninger-Schäfer, Wolf 2011, S. 96):

„Aufgrund der Vielfalt von Beratungsformen steigt die Notwendigkeit für Coaches, Coaching Poolanbieter und Coaching Weiterbildungsanbieter, ihre professionellen Standards zu definieren und ihre Qualität nachzuweisen. (...) In der Praxis zählen Seriosität, Qualität und Erfolg. Sie können durch wissenschaftliche Beiträge unterstützt werden.“

1.2 ZIEL DER ARBEIT

Ziel der Arbeit ist die Untersuchung der Auswirkungen einer angewandten NLP-Intervention auf den inneren Zustand. Die NLP-Intervention, welche im Rahmen dieser Arbeit im Fokus steht, ist die mentale NLP-Trainingsintervention *New Behavior Generator*. Auf diese NLP-Intervention wird im zweiten Kapitel dieser Arbeit näher eingegangen. Der untersuchte innere Zustand stellt im Zuge dieser Forschung die Befindlichkeit dar. Um eine empirische Untersuchbarkeit der Befindlichkeit zu ermöglichen, soll ein bereits definiertes psychologisches Konstrukt gewählt und auf ein erforschtes, valides und reliables Messinstrument der wissenschaftlichen Psychologie zurückgegriffen werden. Durch die Wahl eines bereits definierten psychologischen Konstrukts besteht Klarheit und Transparenz in der Frage, was genau gemessen werden soll. Auch gibt es in der wissenschaftlichen Psychologie eine Reihe erforschter Messinstrumente zur Erfassung der Befindlichkeit, Stimmung, Lebenszufriedenheit, etc., so dass für die geplante Untersuchung auf ein bereits erforschtes Messinstrument zurückgegriffen werden kann. Die Begrifflichkeiten Zustand und Befindlichkeit werden im Kap. 2 näher beleuchtet.

Anspruch dieser evidenzbasierten Forschung ist es, die Auswirkungen der NLP-Intervention *New Behavior Generator* auf die Befindlichkeit im Rahmen einer empirischen Studie und im Kontext einer experimentellen Laboruntersuchung durchzuführen.

Um den Gesprächsmoment an sich als Ursache für die Veränderung der Befindlichkeit extrahieren zu können, soll in einem Vergleich die Auswirkungen von Smalltalk auf die Befindlichkeit untersucht werden.

Der Schwerpunkt der Betrachtung liegt in dieser Arbeit auf der Untersuchung der Befindlichkeit. Die beiden zentralen Fragen dieser Arbeit lauten:

- Ist eine Veränderung der Befindlichkeit nach Anwendung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* messbar?
- Ist der Effekt der angewandten Intervention *New Behavior Generator* auf die Befindlichkeit größer als der Effekt nach dem Führen eines Smalltalks?

Um diesen Fragen nachgehen zu können, ist es zunächst erforderlich, das Kommunikationsmodell des NLP und das Format *New Behavior Generator* im Kontext der Forschungsfrage vorzustellen. Auch das Thema Smalltalk soll in diesem Zusammenhang kurz beleuchtet werden. Des Weiteren ist der Begriff der Befindlichkeit näher zu definieren.

Ein übergeordnetes Ziel der vorliegenden Arbeit stellt der Versuch dar, mit dieser empirischen Untersuchung einen weiteren Beitrag in Richtung der wissenschaftlichen Überprüfung der Methodik NLP zu leisten.

Die vorliegende Arbeit bezieht sich ausschließlich auf den deutschsprachigen Raum. Daher erfolgte die Untersuchung in der deutschen Sprache und wurde in Deutschland durchgeführt. Auch die der vorliegenden Arbeit zugrundeliegende Literatur ist aus dem deutschsprachigen Raum.

Die Arbeit richtet sich an Anwender des NLP. Das heißt, es können keine Aussagen zu Wirkungen im therapeutischen, klinischen oder im Coachingkontext getroffen werden.

Das Ziel der Arbeit ist erreicht, wenn die Auswirkungen der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* im Vergleich zu Smalltalk auf die Befindlichkeit untersucht wurden.

1.3 AUFBAU DER ARBEIT

Die Arbeit gliedert sich in insgesamt fünf Teile, die den einzelnen Kapiteln entsprechen.

Nach diesem einleitenden ersten Teil werden im zweiten Teil der Arbeit die **begrifflichen Grundlagen** eingeführt. Dabei wird zunächst kurz die Kommunikationsmethodik des NLP vorgestellt, um anschließend die NLP-Intervention *New Behavior Generator* zu beschreiben. Es soll auch der Stand der Forschung im Bereich dieser Intervention aufgezeigt werden. Des Weiteren erfolgt die Festlegung auf eine konkrete Definition von Befindlichkeit, um klar zu bestimmen, welcher Aspekt von Befinden im Rahmen dieser empirischen Untersuchung erforscht werden soll. Ein weiterer Abschnitt widmet sich dem Thema Smalltalk, welcher im Rahmen der Untersuchung ebenfalls eingesetzt wird. Diese Begriffsdefinitionen sind bedeutend für den Forschungsansatz und das Forschungsvorgehen. Grundsätzlich soll dieser erste Teil der Arbeit jedoch knapp gehalten und stark auf das Forschungsthema fokussiert werden, da der Schwerpunkt auf dem empirischen Teil der Arbeit liegt. Dieser zweite Teil der Arbeit hat ausschließlich zum Ziel, die begrifflichen Grundlagen einzuführen, die für das Verständnis der Untersuchung und die Interpretation der Ergebnisse erforderlich sind.

Der dritte Teil der Arbeit widmet sich den der empirischen Untersuchung zugrundeliegenden **Fragestellungen und der Methodik**. Es erfolgen eine Erörterung der Forschungsfragen und Vorstellung der Hypothesen, sowie eine Beschreibung des Untersuchungsplans, der Stichprobe, des eingesetzten Untersuchungsinstruments, der Untersuchungsdurchführung und der angewandten Auswertungsmethoden. Abschließend erfolgt eine kritische

Betrachtung des methodischen Vorgehens im Zuge dieser Untersuchung. Der dritte Teil dieser Arbeit enthält ebenfalls theoretische Ausführungen zu wissenschaftlichen Grundlagenbegriffen, die für das Forschungsvorhaben relevant sind.

Die statistischen **Ergebnisse** der Studie werden im vierten Teil der Arbeit vorgestellt. Hierzu erfolgt zunächst die deskriptive Darstellung der erhobenen Daten. Anschließend werden die Daten im Hinblick auf die aufgestellten Hypothesen analysiert und nachfolgend kontextbezogen interpretiert.

Basierend auf den Erkenntnissen folgt im fünften Teil der Arbeit das **Fazit**, welches die Zusammenfassung der Arbeit und Schlussfolgerungen beinhaltet, sowie abschließend weiteren Forschungsbedarf zu diesem Thema aufzeigt.

Der Aufbau dieser Arbeit stellt sich grafisch als gestaffelter Prozess wie folgt dar:

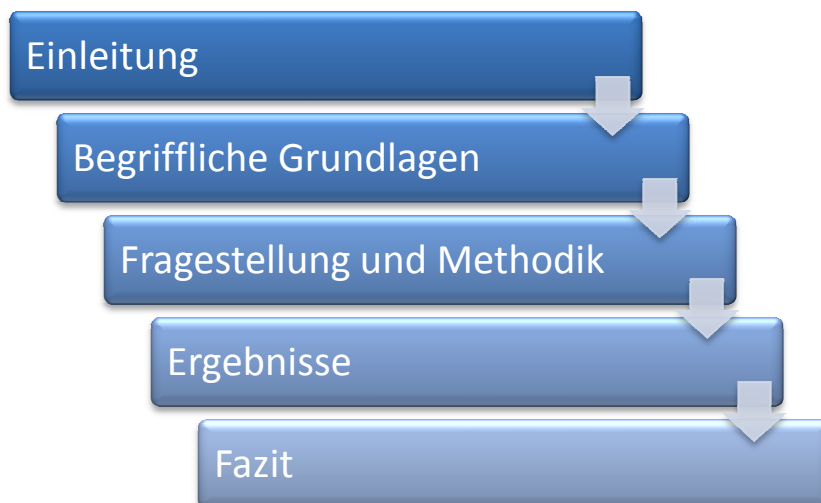


Abbildung 2: Grafische Darstellung des Aufbaus der Arbeit als gestaffelter Prozess (Quelle: eigene Darstellung)

Aus Gründen der Vereinfachung erfolgt im Rahmen dieser Arbeit kein Einsatz einer gendergerechten Sprache. Für eine bessere Lesbarkeit umfasst im Folgenden die männliche Bezeichnung stets beide Geschlechter (bspw. Proband, Anwender, Helfer, Versuchsteilnehmer).

2 BEGRIFFLICHE GRUNDLAGEN DER UNTERSUCHUNG

Im ersten Teil der Arbeit wurde der Handlungsbedarf für die durchgeführte Untersuchung aufgezeigt und die Ziele und das Vorgehen erläutert. Im folgenden Teil werden die für das Verständnis dieser Arbeit zentralen Begriffe eingeführt.

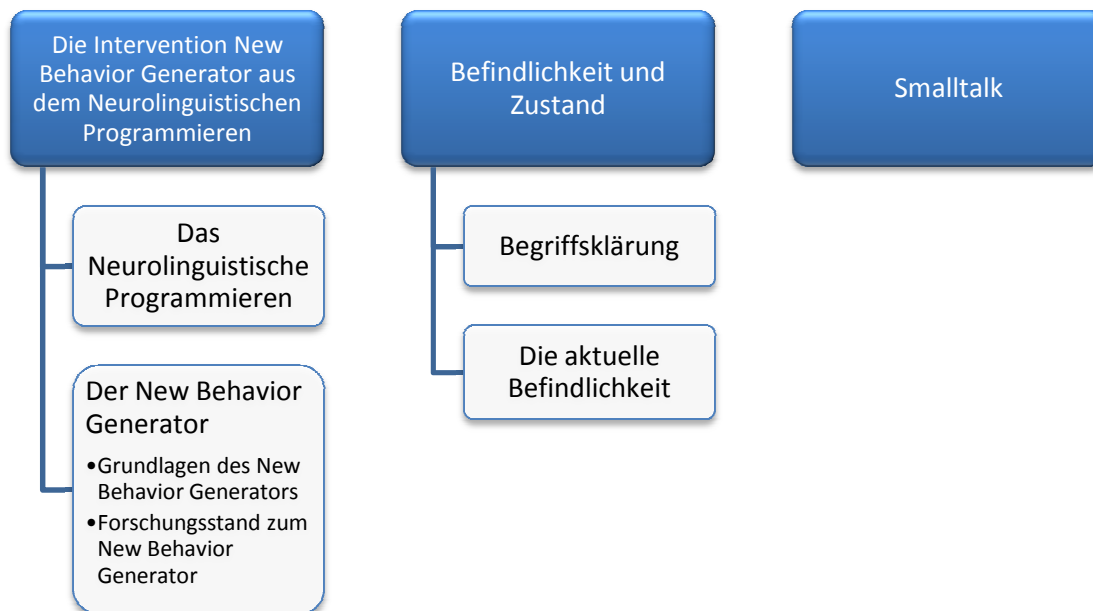


Abbildung 3: Grafische Darstellung des Aufbaus des zweiten Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)

2.1 DIE INTERVENTION NEW BEHAVIOR GENERATOR AUS DEM NEUROLINGUISTISCHEN PROGRAMMIEREN

In diesem Kapitel wird zunächst auf den Begriff des Neurolinguistischen Programmierens eingegangen, um dann die Intervention *New Behavior Generator* vorzustellen. Die Begriffe werden im Kontext der Untersuchung betrachtet und auf die für das Verständnis der Untersuchungsdurchführung wesentlichen Aspekte fokussiert.

2.1.1 DAS NEUROLINGUISTISCHE PROGRAMMIEREN

Das Akronym NLP steht für das Neurolinguistische Programmieren und bezeichnet „ein Modell menschlicher Kommunikation und menschlichen Verhaltens“ (Bandler, Grinder 2007, S. 19).

„Wesentlich für das Neurolinguistische Programmieren ist, daß [sic] die Funktion unseres Nervensystems (»Neuro«) eng mit unseren sprachlichen Fähigkeiten (»linguistisch«) verbunden ist. Die Strategien (»Programme«), mit deren Hilfe wir unser Verhalten organisieren und steuern, bestehen aus neurologischen und verbalen Mustern“ (Dilts 2008, S. 19).

Um zu verstehen, wofür diese Methodik eingesetzt werden kann, erfolgt an dieser Stelle ein kurzer Exkurs zur Entstehungsgeschichte des NLP.

Das NLP wurde Anfang der siebziger Jahre von Richard Bandler, Student der Psychologie an der University of California, und John Grinder, Assistenzprofessor der Linguistik an derselben Universität, entwickelt. Bandler und Grinder beabsichtigten ursprünglich nicht die Begründung einer neuen Therapieform. Ihr Ziel war es, die Muster herausragender Therapeuten ihrer Zeit herauszuarbeiten und diese Modelle anderen beizubringen. Die modellierten Therapeuten waren Fritz Perls, Begründer der Gestalttherapie, Virginia Satir, Begründerin der Familientherapie, und Milton Erickson, Hypnotherapeut (vgl. zu diesem Abschnitt O'Connor, Seymour 2004, S. 25). NLP hat sich somit „aus dem Modellieren menschlicher Verhaltens- und Denkprozesse entwickelt“ (Dilts 2003, S. 45). Den Begründern des NLP ging es darum, Therapeuten zu finden und zu modellieren, „deren Patienten eine Verbesserung des Zustandes aufwiesen“ (Bandler 2009a, S. 9).

Im Rahmen einer 1974 gegründeten Gruppe, zu welcher neben Bandler und Grinder unter anderem auch Leslie Cameron, Judith DeLozier, Steve Gilligan und Robert Dilts gehörten, wurde das Projekt *Meta-Modell* gegründet. Ziel dieser Gruppe war es, die der oben genannten Therapeuten spezifischen Sprachmuster, mit welchen problematische Prozesse bewusst und Veränderung ermöglicht wurden, zu modellieren und zu beschreiben. Die Ergebnisse dieser Untersuchung wurden im Jahr 1975 unter dem Titel *The Structure of Magic. Volume I* veröffentlicht. (vgl. zu diesem Abschnitt Walker 2004, S. 35 ff.).

Als theoretische Einflüsse auf die Entwicklung des NLP werden unter anderem auch die folgenden Personen und deren Theorien benannt: Gregory Bateson und die Kybernetik, Noam Chomsky und die Transformationsgrammatik, Alfred Korzybski und seine Theorie hinter der Aussage: „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ und Albert Bandura und das Modelllernen (vgl. Hansen 2010, S. 25 ff.).

Während des Modellierungsprozesses wurden eine Reihe von Techniken entwickelt (vgl. Bandler 2009a, S. 9). Der Mitbegründer des NLP, Richard Bandler, beschreibt NLP in seinem mit Will MacDonald unter dem Titel *Der feine Unterschied* veröffentlichten Buch wie folgt (Bandler, MacDonald 2000, S. 22):

„NLP ist keine Kollektion von Techniken; es ist eine Methodologie. (...) Die Methodik von NLP erfordert, daß [sic] Sie langsam vorgehen und Vergleiche anstellen. Konzentrieren Sie sich auf die Methodik in den Übungen. Spezielle Techniken werden später kommen; zuerst jedoch die Methodik, die den Prozeß [sic] der Entdeckung darstellt, aus dem spezielle Techniken entwickelt wurden.“

NLP ist somit eine Methodik, in deren Entwicklungsprozess verschiedene Techniken hervorgebracht wurden. NLP wird auch als kommunikative Meta-Methode bezeichnet, da es die Effektivität und die wirkungsvollen Aspekte anderer Methoden aus den Bereichen

Therapie, Coaching, Beratung, etc. integriert und weiterentwickelt (vgl. Nielsen, Nielsen 2003, S. 17).

Das Akronym NLP bezieht sich auf die Ergebnisse aus der Gehirnforschung (Neurologie), der Sprachforschung (Linguistik) und der Kybernetik (vgl. Nielsen, Nielsen 2003, S. 9). Aufgrund dieser Bezugnahmen auf verschiedene Wissenschaftsgebiete, bestehen Überschneidungen mit anderen Systemen der Psychologie (vgl. Dilts 2003, S. 21). Richard Bandler verdeutlicht diese Beziehung zu *unterschiedlichen* Wissenschaftsgebieten auch in seinem Buch *Veränderung des subjektiven Erlebens*, in welchem er schrieb (1992, S. 19):

„Neurolinguistisches Programmieren ist ein Begriff, den ich erfunden hatte, um zu vermeiden, daß [sic] ich mich auf diesem oder jenem Gebiet spezialisieren müßte [sic].“

Als vier tragende theoretische Grundsäulen des NLP benennt Bent Hansen (2010) in seinen Ausführungen über die wissenschaftlichen Wurzeln des NLP den Existenzialismus, Strukturalismus, Konstruktivismus und die Kybernetik. Er ordnet NLP in die humanistische Wissenschaftstradition ein (vgl. Hansen 2010, S. 89).

Das NLP-Wissen wird seit der anfänglichen Entwicklung permanent erweitert (vgl. Nielsen, Nielsen 2003, S. 10). In Deutschland begann die Verbreitung des NLP in den achtziger Jahren mit dem Diplom-Psychologen Thies Stahl (vgl. Rückerl 2001, S. 15). Mittlerweile wird NLP unter anderem von Therapeuten, Trainern, Beratern, Pädagogen, Journalisten, Anwälten, Ärzten und Führungskräften eingesetzt (vgl. Birker, Birker 2007, S. 7 f.).

Mitglieder der International Association of NLP Institutes (IN) und der International Association of Coaching Institutes (ICI) entwickeln aktuell in Zusammenarbeit mit der Universität Central de Nicaragua (UCN) NLP zu angewandter Psychologie weiter und prägen den Begriff der *Neuro-Linguistischen Psychologie*. Durch empirische Untersuchungen von NLP hat die Neuro-Linguistische Psychologie den Anspruch, objektive, reliable und valide Fakten zur Verfügung zu stellen und als konkrete und praktisch anwendbare Psychologie zu fungieren (vgl. zu diesem Abschnitt Nielsen 2013).

Die Neurolinguistische Psychotherapie (NLPT), welche auf der Basis von NLP entwickelte therapeutische Interventionen nutzt (vgl. Hansen 2010, S. 17), ist heute bereits „als eigenständige Psychotherapiemethode in die European Association for Psychotherapy (EAP) aufgenommen und in Italien und Österreich staatlich zugelassen“ (Hansen 2010, S. 17).

Eine grundlegende Kritik am NLP ist das Fehlen „ausreichender wissenschaftlicher Untersuchungen über die Wirksamkeit von NLP“ (Hansen 2010, S. 122). Als ein Grund dafür, dass wenig theoretische Fundierung erfolgte, wird u.a. die Tatsache benannt, dass die NLP-Techniken ein Ergebnis von Modellierung sind, „also der Analyse dessen, was erfolgreiche Menschen *tun*, ungeachtet ihrer theoretischen Überzeugungen“ (Derks 2000, S. 25). Dieser

Unterschied zwischen Wissen und Handeln verhinderte, laut dem Sozialpsychologen Lucas Derks, bisher die Anerkennung des NLP in der akademischen Welt (vgl. Derks 2000, S. 25).

Von Seiten der NLP-Gründer gab es im Gegenzug kritische Aussagen über die damalige Psychologie. Richard Bandler setzte sich zu Beginn seiner Beschäftigung mit dem Modellieren auch mit den Lehren der Psychologie auseinander (vgl. Bandler 1992, S. 26). Er bemängelte an der zum damaligen Zeitpunkt vorherrschenden Psychologie, dass diese „gestörte Menschen untersucht, um herauszufinden, wie man sie wiederherstellt“ (Bandler 1992, S. 26 f.).

Bent Hansen (2010) beschäftigte sich in seinem Buch über die wissenschaftlichen Wurzeln des NLP ebenfalls mit der Kritik an dieser Methodik und eruierte verschiedene Ursachen. Er berichtet beispielsweise von einer Stellungnahme zum NLP des Berufsverbandes Deutscher Psychologen (BDP), welcher NLP befürwortende und NLP ablehnende Mitglieder habe, wobei die Kritik der Gegner sich eher auf die „Art der Vermarktung von NLP und die massenhafte Verbreitung dieser Methode in der Esoterikszene und in windigen Beratungszusammenhängen [sic], seltener auf die Methode selbst“ (Hansen 2010, S. 120 f.) beziehe. Hansen benennt in seinem Buch darüber hinaus den seiner Ansicht nach selbst verschuldeten Anteil an der Kritik am NLP. Diesen sieht er unter anderem darin, dass die Begründer des NLP häufig Psychiater und Psychologen kritisierten und teilweise lächerlich machten (vgl. Hansen 2010, S. 129). Weiter führt Hansen an, dass es mittlerweile zwar einige uneinheitliche Forschungsergebnisse in unterschiedlichen Forschungsdatenbanken zu NLP gebe, jedoch ausreichende Wirksamkeitsforschungen im NLP weiterhin fehlen (vgl. Hansen 2010, S. 120 ff.). Diese genannten Kritikpunkte am NLP beziehen sich auf die Art der Vermarktung, die fehlende Anerkennung in der akademischen Welt aufgrund der Stimmung, die die Gründer von Anfang an gegen die Psychiater und Psychologen machten und das Fehlen ausreichender Wirksamkeitsforschungen.

Nachfolgend wird nur der letztgenannte Aspekt näher betrachtet.

Wie einleitend berichtet, finden sich Sammlungen einiger bisheriger Forschungen im Bereich des NLP in der Datenbank der Website www.nlp.de (vgl. Hücker 2012), der Website www.ealnpt.org (vgl. EANLPt o.D.) und auf der Website www.landsiedel-seminare.de (vgl. Landsiedel o.D.). Untersuchungen aus dem deutschsprachigen Raum sind in diesen Datenbanken unterrepräsentiert.

Bisher durchgeführte NLP-Untersuchungen im deutschsprachigen Raum beschäftigen sich mit Themen wie z.B. NLP im Unterricht (Coreth 2001), NLP und Gesprächsführung nach Rogers im Kontext der ergotherapeutischen Arbeit in der klinischen Geriatrie (Nohner 2005), Überwindung von Kommunikationsbarrieren in IT-Projekten mit NLP (Stebner 2011), Effektivität des NLP als Psychotherapie - NLPt (Genser-Medlitsch, Schütz 2004), NLP im Arzt-Patienten-Gespräch (Bohn 2004), NLP im Schulalltag (Zechmeister 2003), dem NLP-

Submodalitätenkonzept (Weerth 1993), der Technik NLP-Anker-Kollabieren (Reckert 1993) und NLP-Phobiebehandlungstechniken (Reckert 1998). Wie einleitend aufgezeigt widmen sich hiervon nur die drei zuletzt genannten den Auswirkungen einzelner NLP-Interventionen auf innere Zustände, wie es auch Fokus der vorliegenden Arbeit ist.

Hinsichtlich der Kritik des Fehlens ausreichender wissenschaftlicher Untersuchungen im Bereich NLP, soll mit dieser Arbeit ein weiterer Beitrag zur empirischen Untersuchung der NLP-Methodik geleistet werden. Im Fokus steht eine einzelne NLP-Intervention: der *New Behavior Generator*. Auf diese Intervention soll im nachfolgenden Kapitel näher eingegangen werden.

Auf eine detaillierte Ausführung zur Definition von NLP, den theoretischen Wurzeln, den Parallelen zu bestehenden Systemen der Psychologie, den Grundannahmen und eine umfassende Vorstellung der existierenden NLP-Forschungen im deutschsprachigen Raum wird im Rahmen dieser *empirischen* Arbeit verzichtet, da der Schwerpunkt auf der geplanten Durchführung des Experiments und der Interpretation der Ergebnisse liegt.

2.1.2 DER NEW BEHAVIOR GENERATOR

Nachdem vorstehend die Methodik des NLP kurz vorgestellt wurde, folgt nun die Vorstellung der NLP-Intervention *New Behavior Generator*. Diese wird im ersten Schritt anhand bestehender Fachliteratur hinsichtlich ihrer Entstehung und Funktion beschrieben und für die Durchführung der Untersuchung eine geeignete Variante dieser NLP-Intervention vorgestellt. Im zweiten Schritt wird der Forschungsstand im Bereich dieser Intervention betrachtet.

2.1.2.1 GRUNDLAGEN DES NEW BEHAVIOR GENERATORS

Die Bezeichnung *New Behavior Generator* ist ein Begriff aus der englischen Sprache. Übersetzt in die deutsche Sprache findet sich die Bedeutung *Neues Verhalten generieren* (vgl. Tille o.D.).

Bei der NLP-Intervention *New Behavior Generator* „handelt es sich um ein mentales Training, bei dem kreativ neue Verhaltensformen (New Behavior) für eine Situation entwickelt (generiert) werden“ (Birker, Birker 2007, S. 163). Diese Intervention dient demnach dem mentalen Einüben neuer Verhaltensweisen und bezieht hierbei alle Sinne durch die Aktivierung dissoziierter¹, assoziierter², visueller, auditiver und kinästhetischer Bereiche mit ein (vgl. Nielsen, Nielsen 2009, S. 65). Der *New Behavior Generator* ist eine der „Standard-Techniken des NLP“ (Ötsch, Stahl 2003, S. 139). In seinem NLP-Arbeitsbuch bezeichnet Joseph O'Connor den *New Behavior Generator* als Strategie, welche „letztlich das Herzstück des mentalen Übens“ (O'Connor 2007, S. 153) sei.

¹ In der Dissoziation betrachtet eine Person die Szene von außen und mit innerlichem Abstand (vgl. Ötsch, Stahl 2003, 25-26).

² In der Assoziation erlebt eine Person den Zustand so, als sei sie mitten drin (vgl. Nielsen, Nielsen 2003, S. 186).

Ein unerwünschtes Verhalten wird mit diesem mentalen Trainingsformat verändert, indem im ersten Schritt das bisherige Verhalten durchdacht und ein neues Verhalten im inneren Dialog generiert wird. Das neue Verhalten wird nachfolgend zunächst dissoziiert in der entsprechenden Situation betrachtet und im nächsten Schritt assoziiert durchlebt und gefühlsmäßig überprüft (vgl. Birker, Birker 2007, S. 163 f.).

Ziel dieser angewandten Intervention ist es, neue Fertigkeiten zu erlernen oder vorhandene zu verbessern. Es eignet sich daher für die Unterstützung bei der persönlichen Weiterentwicklung, sowie zum Coaching beispielsweise im Sport- oder Wirtschaftsbereich (vgl. zu diesem Abschnitt O'Connor 2007, S. 153).

Der Zeitpunkt der Entstehung dieser Intervention lässt sich anhand der deutschsprachigen Literatur nicht exakt bestimmen. Die Entwicklung dieser Intervention wird daher aus den ersten Erwähnungen der zentralen Aspekte des *New Behavior Generators* in der NLP-Literatur hergeleitet. Als grundlegende Elemente dieser Intervention wurden hierbei das Modellieren, die mentale Vorstellung, sowie die Assoziation eruiert, worauf nachfolgend näher eingegangen wird.

Modellieren

NLP basiert auf dem Modellieren (vgl. Dilts 2003, S. 18) und der *New Behavior Generator* ist eine Intervention, der das Modellieren zugrunde liegt (vgl. Holzfuss o.D.)

Ursprünglicher Ansatz des NLP war, erfolgreiches Verhalten und die zugrundeliegenden kognitiven Prozesse zu modellieren und die Ergebnisse dieser Analyse in Schritt-für-Schritt-Strategien zu übersetzen (vgl. Dilts 2003, S. 21). Ziel des Verhaltensmodellierens ist, „ein *Modell* von einem bestimmten Verhalten zu schaffen, womit von jedem, der dazu motiviert ist, irgendein Aspekt dieser Leistung reproduziert oder simuliert werden kann“ (Dilts 2003, S. 17).

Dieser Aspekt des Modellierens findet sich auch in den unterschiedlichen Varianten der Intervention *New Behavior Generator* wieder. Die verschiedenen Varianten der Verhaltensgenerierung sind (vgl. Ötsch, Stahl 2003, S. 139):

- Aktivierung einer Erinnerung
- so *tun*, *als ob* diese Fähigkeit bzw. das Verhalten jetzt vorhanden wäre
- ein Modell wählen

Hierbei hat die Person, die diese Intervention durchläuft, verschiedene Möglichkeiten der Wahl eines Verhaltensmodells (Hardes 2011):

„Das Verhalten kann modelliert werden

- von einer lebenden Person
- von einer Figur aus einem Buch oder Film

- von sich selbst - ein Verhalten, das schon einmal da war, aber momentan nicht verfügbar ist oder welches man selbst in der Zukunft haben wird.
- von einer selbst ausgedachten Person, die sich so verhalten würde, wie man es selbst gern täte.“

In dieser Aufzählung entsprechen die ersten beiden Möglichkeiten der Variante, in welcher ein externes Modell gewählt wird (eine reale Person oder fiktive Figur). Die dritte aufgeführte Möglichkeit entspricht im ersten Teil der Variante, in welcher eine Erinnerung aktiviert wird und im zweiten Teil der Variante, in welcher die Person so tut, *als ob* das Verhalten oder die Fähigkeit vorhanden wäre. Der vierte Aspekt entspricht der Variante, bei welcher ein externes Modell gewählt wird, bei dem die Person so tut, *als ob* dieses Modell über das gewünschte Verhalten bzw. die Fähigkeit verfügen würde.

Mentale Vorstellung

Im Fokus der Intervention *New Behavior Generator* steht das *mentale* Üben (vgl. Nielsen, Nielsen 2009, S. 65), also die innere Vorstellung einer Zielsituation.

Bereits 1975 beschreiben Richard Bandler und John Grinder in ihrem Buch *Metasprache und Psychotherapie* (2011) Möglichkeiten des Umgangs mit Situationen, in welchen die Repräsentation innerhalb eines Modells nicht ausreicht, um auf eine Weise zu reagieren, die einem als angemessen erscheint. Sie empfehlen in diesem Fall, das erwünschte Erlebnis in der Phantasie zu erschaffen, um so eine Referenzstruktur zu haben und eine Orientierung für das zukünftige Verhalten zu erlangen (vgl. Bandler, Grinder 2011, S. 179). Auch dieses mentale Vorstellen (Erschaffen in der Phantasie) des erwünschten Verhaltens in einer Situation ist Teil des *New Behavior Generators*.

Assoziation

Das assoziierte Erleben einer Situation beschreibt Bandler 1979 in seinem Buch *Neue Wege der Kurzzeit-Therapie* als „Hineinsteigen“ und damit Verstärken der kinästhetischen Reaktion (vgl. Bandler 2007, S. 138). Diese Assoziation bildet einen eigenen Schritt der Intervention *New Behavior Generator*, in welchem das Erleben durch das Hineinsteigen in die Vorstellung der Situation intensiviert wird.

All diese Aspekte (das Modellieren, die mentale Vorstellung, die Assoziation) sind Grundlage der Intervention *New Behavior Generator* und finden sich in den verschiedenen Schrittfolgen dieser Intervention wieder. Die zeitliche Einordnung der Entstehung dieser NLP-Intervention lässt sich nach den vorstehenden Ausführungen demnach auf die Zeit zwischen 1975 und 1979 eingrenzen. Ein Blick in die englischsprachige Enzyklopädie von Robert Dilts und Judith DeLozier bestätigt, dass die wesentlichen Schritte der Intervention *New Behavior Generator* von John Grinder Ende der 1970er Jahre herausgearbeitet wurden (Dilts, DeLozier o.D.).

Die einzelnen Schrittfolgen der NLP-Intervention *New Behavior Generator* werden im Folgenden gezielt beschrieben. Da es, wie vorstehend beschrieben, verschiedene Variationen dieser NLP-Intervention in der NLP-Literatur zu finden gibt, hat zunächst die Festlegung auf eine konkrete Variante des *New Behavior Generators* mit einer fest vorgegebenen Schrittfolge zu erfolgen. Dies ist für die Durchführung des experimentellen Versuchs erforderlich, um eine einheitliche Vorgehensweise zu erreichen und damit die Durchführung einer empirischen Untersuchung zu ermöglichen.

Die Anleitung im Rahmen dieser Untersuchung erfolgt in Anlehnung an das *NLP-Lehrbuch Band 3, Ziele & Motivation* von Nandana und Karl Nielsen (2009, S. 65), jedoch ohne die möglichen Variationen und Erweiterungen. Die Anweisungen wurden für diese Untersuchung gekürzt und auf die wesentlichen Aspekte reduziert:

Die Intervention erfolgt auf drei Ebenen:

- a) innerer Dialog
- b) dissoziierte Visualisierung
- c) assoziiertes kinästhetisches Erleben der Visualisierung

Im ersten Schritt wählt eine Person im inneren Dialog ein Ziel. Dabei kann es sich um ein Zielverhalten handeln oder auch um eine Fähigkeit, welche die Person zukünftig nutzen möchte, um ihr Ziel zu erreichen. Im zweiten Schritt erzeugt die Person mental ein Bild, in welchem sie sich dissoziiert selbst betrachtet (Beobachterperspektive), wie sie das Zielverhalten oder die Zielfähigkeit entfaltet. In diese mentale Vorstellung werden alle Sinneskanäle (Sehen, Hören, Fühlen und ggf. Riechen und Schmecken) mit einbezogen. Im dritten Schritt geht die Person assoziiert in die Vorstellung hinein (Innenperspektive) und überprüft gefühlsmäßig das Ergebnis auf Kongruenz. Auch in diesem Schritt werden alle Sinne integriert. Im vierten Schritt wird das Ziel im inneren Dialog überprüft. Wenn sich für die Person alles stimmig anfühlt, geht es weiter mit dem 5. Schritt. Wenn Inkongruenzen oder Einwände aufkommen, geht es zurück zum 1. Schritt, um mit den Erfahrungen und unter Beachtung der Einwände das Zielverhalten oder die Zielfähigkeit neu zu definieren. Im 5. Schritt werden die Schritte 2 bis 4 mit mindestens zwei weiteren unterschiedlichen, konkreten Vorstellungen von ähnlichen Situationen wiederholt, in denen die Person zukünftig die neue Fähigkeit oder das neue Verhalten nutzen möchten, um die Variationsbreite des gewünschten Verhaltens zu erweitern.

Die detaillierte Anleitung zu den einzelnen Schrittfolgen der Intervention *New Behavior Generator* für die Durchführung des Versuchs ist dem Anhang zu entnehmen (s. Anhang 1).

Die Beschreibung der Intervention aus dem vorstehend genannten Buch von Nandana und Karl Nielsen wurde für die Durchführung des Versuchs in puncto des Ziels um den Aspekt der Fähigkeiten erweitert. In der ursprünglichen Anleitung stehen ausschließlich Verhaltensweisen im Fokus der Intervention. Die Erweiterung erfolgte im Hinblick auf eine

Erläuterung zum Modellieren von Robert Dilts in seinem Buch *Modeling mit NLP* (Dilts 2003, S. 50):

„Man kann sich auch die intellektuellen und kognitiven Strategien und *Fähigkeiten* ansehen, die für das Verhalten in der jeweiligen Umgebung erforderlich sind – die Art, wie eine Person die Verhaltensweisen in diesem Kontext anwendet.“

Diese Erweiterung sollte eine zusätzliche Option für die Zielkonkretisierung im Rahmen der Untersuchung darstellen, um im Hinblick auf die zeitliche Begrenzung der Gesprächsdurchführungen während des Experiments eine größere Varianz an Zielformulierungen zu ermöglichen.

Die Festlegung auf diese Variante des *New Behavior Generators* in Anlehnung an die Beschreibung von Nandana und Karl Nielsen erfolgte deshalb, da in dieser Anleitung alle drei Vorstellungsebenen (innerer Dialog, dissoziierte Visualisierung und assoziiertes kinästhetisches Erleben der Visualisierung) explizit beschrieben sind und ein mentales Üben durch die Wiederholung mit drei ähnlichen Situationen enthalten ist. Des Weiteren ähnelt diese Beschreibung dem Mentalen Training aus dem Sportbereich, welches ebenfalls mit den drei Vorstellungsebenen arbeitet. Hierauf soll im nächsten Abschnitt näher eingegangen werden. Diese Parallele zwischen dem Mentalen Training aus dem Sportbereich und der Anleitung von Karl und Nandana Nielsen zum *New Behavior Generator* war insofern erfreulich, da es im Mentalen Training bereits Forschungen zur Wirksamkeit gibt. Auch dieser Punkt soll nachfolgend näher beleuchtet werden.

Des Weiteren waren diese Parallelen zwischen dem Mentalen Training und der beschriebenen Variante auch entscheidend für die grundsätzliche Wahl des Formats *New Behavior Generator* aus allen möglichen Interventionen des NLP. Dieser Wahl liegt die Vorannahme zugrunde, dass das Mentale Training aus dem Sportbereich einer breiten Öffentlichkeit bekannt ist und eine größere Akzeptanz erfährt als die weniger bekannten Interventionen aus dem NLP. Es wurde angenommen, dass diese vermutete Bekanntheit und Akzeptanz eine größere Bereitschaft zur Versuchsteilnahme implizieren könnte.

2.1.2.2 FORSCHUNGSSTAND ZUM NEW BEHAVIOR GENERATOR

Zur Wirksamkeit und Wirkungsweise des *New Behavior Generators* mit seinen drei Übungsebenen des inneren Dialogs, der dissoziierten Visualisierung und dem assoziierten kinästhetischen Erleben der Visualisierung liegen aus dem deutschsprachigen Raum nach den bisherigen Recherchen keine wissenschaftlichen Forschungen vor.

In einem Artikel der Zeitschrift *managerSeminare* (Krutiak 2006, S. 12) werden neurowissenschaftliche Hintergründe zur Wirkung angedeutet:

„Die Entdeckung der so genannten Spiegelneuronen stellt einen weiteren verblüffenden Bezug zum NLP her. Spiegelneurone vermitteln uns, vereinfacht gesagt, eine

Empfindung davon, wie sich eine bestimmte (motorische) Aktivität anfühlt, einfach indem wir das entsprechende Verhalten bzw. den entsprechenden inneren Zustand bei anderen beobachten. Spiegelneuronen vermögen also einen visuellen Input in eine haptische Erfahrung zu übersetzen. Das ist die Erklärung dafür, warum im NLP das Format des New Behavior Generator so gut funktioniert.“

Von Interesse für das Thema der vorliegenden Arbeit sind jedoch weniger die neurowissenschaftlichen Hintergründe, als vielmehr die Auswirkungen der mentalen Bilder bzw. inneren Vorstellungen auf das Befinden, die in den Schritten der Visualisierung der Intervention entstehen.

In einer empirischen Pilotstudie aus dem Bereich NLP über Submodalitäten³ wurde die Grundhypothese aufgestellt, dass über die bewusste Veränderung visueller und/oder auditiver Submodalitäten von Vorstellungen emotionale Zustände willentlich beeinflusst werden können. Diese Grundhypothese wurde abschließend als rekursiv bestätigt beschrieben (vgl. Weerth 1993, S. 99).

Parallelen sind auch in der Kognitiven (Verhaltens-)Therapie zu finden, welche auf den drei Ebenen der theoretischen Selbstanalyse der Emotionen, der imaginativen Vorstellungsübungen und real durch In-vivo-Übungen agiert (vgl. Stavemann 2010, S. 270). In Fachliteratur zur Kognitiven (Verhaltens-)Therapie wird angeführt, dass durch zahlreiche klinische Untersuchungen die Beobachtung gestützt wird, dass erfolgreiches Üben auf der Vorstellungsebene für den Lernprozess förderlich sei (Stavemann 2008, S. 262). Weiterhin wird berichtet, dass in Experimenten aufgezeigt werden konnte, „dass Imagination einen größeren Einfluss auf Emotionen hat als ihre verbalen Entsprechungen“ (Hackmann, Bennett-Levy, Holmes 2012, S. 67).

Eine weitere Parallele des *New Behavior Generators* aus dem NLP besteht mit dem Mentalen Training, wie es bereits im einleitenden Kapitel angedeutet wurde. Auf diese Parallelen im Ablauf der beiden Interventionen wird nachfolgend näher eingegangen, um zu prüfen, ob die gefundenen Gemeinsamkeiten auch Schlussfolgerungen aus den Forschungen zur Wirkungsweise des Mentalen Trainings auf die Wirkungsweise des *New Behavior Generators* zulassen könnten.

Das Mentale Training unterscheidet drei Arten von Vorstellungstraining (Mayer, Hermann 2011, S. 31):

- a) mental-sprachliches Training/ Selbstgespräch
- b) mentales Training aus der Beobachterperspektive
- c) mentales Training aus der Innenperspektive

³ Als Submodalitäten werden „die formal-qualitativen Feinunterscheidungen innerhalb jeder Sinnesmodalität“ bezeichnet (Weerth, 1993, S. 8).

Es zeigt damit deutliche Gemeinsamkeiten im Ablauf mit der Intervention *New Behavior Generator* nach der Anleitung von Nandana und Karl Nielsen auf (s. Kap. 2.1.2.1).

Anwendungsfelder des Mentalen Trainings sind der Leistungssport, die Rehabilitation, sowie der Bereich Arbeit und Wirtschaft (Mayer, Hermann 2011, S. 67).

Es gibt im Bereich des Mentalen Trainings bereits unterschiedlichste Forschungen zur Wirksamkeit.

In ihrem Buch zum Mentalen Training beschreiben Mayer und Hermann die Wirkmechanismen von Mentalem Training und stellen in diesem Zusammenhang eine Reihe von Studien vor. Diese beziehen sich auf elektromyographische Aktivität in der Muskulatur, den Vergleich der zeitlichen Dauer von real durchgeführter und vorgestellter Bewegung und peripheren, physiologischen (kardiovaskulären) Begleiterscheinungen (vgl. Mayer, Hermann 2011, S. 44 ff.). Es wurde in den angeführten Studien bspw. herausgefunden, dass beim Mentalen Training von Sportlern die EMG-Diagramme zeitlich, rhythmisch und hinsichtlich der Intensität in fast allen Fällen den EMG-Diagrammen des praktischen Trainings entsprachen (vgl. Mayer, Hermann 2011, S. 45). „Vergleichbare Ergebnisse werden berichtet, wenn die EMG-Aktivität von Gesichtsmuskeln bei der Vorstellung verschiedener emotionaler Zustände mit der EMG-Aktivität beim realen Durchleben dieser Zustände verglichen wird“ (Mayer, Hermann 2011, S. 45). Weitere Studien konnten aufzeigen, dass zwischen der mentalen Vorstellung und dem praktischen Ausführen einer Bewegung „kein wesentlicher Zeitunterschied“ (Mayer, Hermann 2011, S. 47) besteht. Hinsichtlich der peripheren Begleiterscheinungen wird eine Studie vorgestellt, die die physiologischen Korrelate der Innen- und Beobachterperspektive eines mentalen Hanteltrainings untersuchte (Mayer, Hermann 2011, S. 50):

„Die Ergebnisse zeigen hier, dass sich während des Mentalen Trainings aus der Innenperspektive ähnlich wie beim vorausgehenden physischen Training Herz- und Atemfrequenz sowie Blutdruck entsprechend verändern; zwar geringer als beim praktischen Training, aber stärker als bei der Beobachterperspektive.“

Studien zu den Auswirkungen des Mentalen Trainings auf die Befindlichkeit wurden darin nicht vorgestellt.

Zu den Auswirkungen von Mentaltraining auf die Befindlichkeit wurden 2009 die Ergebnisse der Studie *Mentales Training und Snowboarding – Eine feldexperimentelle Studie zum Einsatz mentaler Trainingsformen* veröffentlicht. Die Befindlichkeit wurde in diesem Feldexperiment mit dem Messinstrument der Eigenzustandskala erhoben (Ecker 2009, S. 51). Die Hypothese, dass sich Empfindungen durch mentale Trainingsformen positiv beeinflussen lassen, wurde im Ergebnis bestätigt (Ecker 2009, S. 120 f.). Weiterhin wurde in einem Gesamtvergleich aufgezeigt, dass die Mental-Trainings-Gruppe durchschnittlich die

bessere Stimmung hatte als die nicht mental trainierenden Snowboarder in der Kontrollgruppe (Ecker 2009, S. 124).

Diese vorgestellten Studien aus dem Bereich des Mentalen Trainings zeigen unterschiedliche Ergebnisse hinsichtlich der Wirksamkeit des Mentaltrainings. Für die vorliegende Arbeit ist die letztgenannte Studie zum Snowboarding von Interesse, da diese sich mit den Auswirkungen von Mentaltraining auf die Befindlichkeit befasst. Die gefundenen Parallelen im Ablauf des Mentalen Trainings und des *New Behavior Generators* hinsichtlich der drei Übungsebenen (Selbstgespräch versus innerer Dialog, Beobachterperspektive versus dissoziierter Visualisierung und Innenperspektive versus assoziiertes kinästhetisches Erleben der Visualisierung) führen im Rahmen dieser Arbeit zu der Vermutung, dass sich die Ergebnisse der positiven Beeinflussung von Empfindungen durch das Mentale Training aus der Studie zum Snowboarding auch auf das NLP-Format *New Behavior Generator* übertragen lassen.

Eine weitere Forschung, die zu Vorannahmen über die Auswirkungen des *New Behavior Generators* auf das Befinden einlädt, ist aus dem Bereich des NLP.

In der einleitend erwähnten Studie von Horst-W. Reckert (1993) zum Thema *NLP-Anker-Kollabieren als Kurzzeittherapie von Studierenden mit Prüfungsangst - eine Therapievergleichsstudie mit mentalem [sic] Training* wurde u.a. der Fragebogen Spielbergers STAI in seiner *state*-Form, also zur Messung des aktuellen Zustands, eingesetzt. In der Experimentalgruppe wurde zunächst die über das Erfragen von Submodalitäten beschriebene Problemsituation erörtert, nachfolgend die beschriebenen erwünschten Fähigkeit in der Situation eruiert und beides jeweils verankert⁴. Anschließend wurden beide Anker mittels der Intervention NLP-Anker-Kollabieren vermischt. In der Kontrollgruppe wurde mental trainiert, sich die Prüfungssituation in allen Repräsentationssystemen zu vergegenwärtigen. Dieses mentale Trainieren erfolgte mittels derselben Submodalitätenfragen wie in der Experimentalgruppe. Es zeigte sich im *state*-Fragebogen lediglich in der Experimentalgruppe vom Zeitpunkt vor dem Training mit der Technik NLP-Anker-Kollabieren zum Zeitpunkt nach dem Training ein signifikanter Effekt. In der Kontrollgruppe wurde dieser Effekt nicht aufgezeigt (vgl. zu diesem Absatz Reckert 1993).

Aufgrund der vorstehenden Ausführungen stellt sich im Hinblick auf die Ergebnisse der Feldstudie zum Mentaltraining im Snowboardbereich und die Ergebnisse der Studie zum NLP-Anker-Kollabieren die Frage, ob sich im Rahmen des geplanten Versuchs eine Verbesserung der Befindlichkeit nach Durchführung der mentalen Trainingsintervention *New Behavior Generator* aus dem NLP einstellt und messen lässt.

⁴ Ein Anker ist „ein Reiz, auf den eine Person auf eine bestimmte Weise reagiert. (...) Anker werden im NLP verwendet, um Zugang zu persönlichen Ressourcen zu schaffen (...) [und] systematisch eingesetzt, um Wirkungen bei anderen und bei sich selbst zu erzielen“ (Ötsch, Stahl 2003, S. 19 f.).

2.2 BEFINDLICHKEIT UND ZUSTAND

In der Einleitung dieser Arbeit erfolgte die Nutzung der Begriffe Zustand und Befindlichkeit synonym. In diesem Kapitel soll eine genauere Betrachtung der Begrifflichkeiten erfolgen, um für die Untersuchung eine konkrete Definition dessen zu wählen, was untersucht werden soll.

2.2.1 BEGRIFFSKLÄRUNG

Im Duden erfährt man, dass das Wort **Zustand** ursprünglich von zustehen bzw. dabeistehen kommt und ein augenblickliches Beschaffen- bzw. Geartetsein bezeichnet (vgl. Duden 2011, S. 2089, Stichwort Zustand). Diese Beschreibung ist sehr allgemein gehalten und bezeichnet kein psychologisches Konstrukt. Der Zustand wird in der Psychologie auch als **State** bezeichnet (vgl. Moosbrugger, Kelava 2012, S. 364). Im *Psychologischen Wörterbuch* wird *State* als temporärer Zustand definiert, z.B. Aktivierung, Entspannung, Stimmung (vgl. Häcker, Stapf 2009, S. 958).

Befindlichkeit wird im selben Wörterbuch definiert als „psychophysischer Allgemeinzustand, der sich aus Selbstbeschreibung oder Erlebnisaussagen erschließen lässt“ (s. Häcker, Stapf 2009, S. 115). Aus den Definitionen von State und Befindlichkeit geht hervor, dass sich beides aus einer psychischen und physischen Komponente zusammensetzt und damit beide Ebenen beinhaltet: Psyche und Körper.

Der deutsche Philosoph Martin Heidegger prägte den Begriff der Befindlichkeit (vgl. UTB Handwörterbuch Philosophie o.D.), weshalb bei einer Auseinandersetzung mit der Befindlichkeit jener Denker nicht unerwähnt bleiben sollte. Heidegger beschreibt die Befindlichkeit als ontisch das Bekannteste und Alltäglichsste, nämlich die Stimmung, das Gestimmtsein (vgl. Heidegger 2006, S. 134). Die Stimmung wird im oben zitierten *Psychologischen Wörterbuch* bei der Beschreibung von States, wie auch bei der Beschreibung der Befindlichkeiten angeführt. Den Zusammenhang von Befindlichkeit und Stimmung stellt Heidegger wie folgt dar (Heidegger 2006, S. 135):

„In der Befindlichkeit ist das Dasein immer schon vor es selbst gebracht, es hat sich immer schon gefunden, nicht als wahrnehmendes Sich-vorfinden, sondern als gestimmtes Sichbefinden [sic].“

Laut dem Psychologischen Wörterbuch werden Stimmungen definiert als Gefühle, die als entweder angenehm oder unangenehm erlebt werden und die sich von Emotionen insofern unterscheiden, als dass das Objekt des affektiven Erlebens bei Stimmungen nicht unbedingt bekannt sein muss. Stimmungen werden als eher länger andauernde Gefühlszustände mit geringerer Intensität bezeichnet (vgl. Häcker, Stapf 2009, S. 964). Sie aktivieren spezielle Emotionen und können einen ganzen Tag anhalten (vgl. Ekman 2010, S. 71).

Da Stimmungen laut der vorstehenden verschiedenen Definitionen anscheinend bedeutsam für die Befindlichkeit sind, wurde eine Definition von Befindlichkeit gesucht, welche die Stimmung in ihre Beschreibung mit einbezieht.

Rolf Steyer, Peter Schwenkmezger, Peter Notz und Michael Eid definierten den Begriff der **aktuellen Befindlichkeit**, welcher im Rahmen der Entwicklung des Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens im Zuge des Projekts *Befindlichkeitsmessung und Latent-State-Trait-Modelle* untersucht wurde (vgl. Steyer, Schwenkmezger, Notz, Eid 1997, S. 3). Der entwickelte Fragebogen erfasst drei bipolar konzipierte Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit, welche als Gute-Schlechte Stimmung, Wachheit-Müdigkeit und Ruhe-Unruhe bezeichnet werden (vgl. Steyer et al. 1997, S. 4). Unter der aktuellen Befindlichkeit verstehen Steyer et al. den aktuellen psychischen Zustand eines Individuums (vgl. Steyer et al. 1997, S. 4).

Die aktuelle Befindlichkeit nach Steyer et al. scheint daher zunächst mit ihren drei Dimensionen das zu umfassen, was in der Definition von State als Stimmung, Aktivierung und Entspannung bezeichnet wird und bildet somit ab, was einleitend mit innerer Zustand und Befindlichkeit umschrieben wurde.

Im Folgenden soll dieses psychologische Konstrukt daher näher betrachtet werden.

2.2.2 DIE AKTUELLE BEFINDLICHKEIT

Steyer et al definieren die Befindlichkeit folgendermaßen (1997, S. 4):

„Unter *Befindlichkeit* verstehen wir den aktuellen psychischen Zustand eines Individuums, der sich in Abgrenzung von anderen psychischen Eigenschaften wie folgt charakterisieren läßt [sic]: Befindlichkeit kennzeichnet das aktuelle ins Bewußtsein [sic] gerückte innere Erleben und Empfinden eines Individuums. Wird die Aufmerksamkeit auf sie gerichtet, ist sie *erlebnismäßig repräsentiert*, hat oft beobachtbares Verhalten zur Folge und kann sich u.U. auch im Ausdruck niederschlagen und eine Handlung in Gang setzen (...). Befindlichkeit ist *nicht* auf spezifische, kognitiv repräsentierte Objekte (z. B. Personen, Dinge, Ereignisse, Organe) oder Situationen *gerichtet* - wie dies dagegen bei Gefühlen der Fall ist – und ist *nicht* an spezifische, erlebnismäßig präsente Ursachen gebunden. Sie läßt [sic] sich anhand dieser Kriterien von Gefühlen, Einstellungen, Bedürfnissen und Organempfindungen abgrenzen. Im Gegensatz zu Motiven fehlt der Befindlichkeit die Zielgerichtetheit (Intentionalität), und im Vergleich zu Motiven und Persönlichkeitseigenschaften ist Befindlichkeit durch eine geringere zeitliche Stabilität gekennzeichnet. Verglichen mit Gefühlen besteht jedoch eine höhere Stabilität (...) Die aktuelle Befindlichkeit charakterisiert eine *Person in einer Situation*.“

Wesentlich für die Charakterisierung der aktuellen Befindlichkeit ist nach Steyer et al. (1997, S. 5) die Unterscheidung zwischen dem kontinuierlichen Prozess und dem aktuellen Zustand. Wie in der obigen Definition aufgeführt, charakterisiert die aktuelle Befindlichkeit

eine Person in einer Situation. Sie ist jedoch abzugrenzen von den Persönlichkeitseigenschaften (Steyer et al. 1997, S. 5), welche auch als Dispositionen oder Traits bezeichnet werden (vgl. Moosbrugger, Kelava 2012, S. 364).

Um diese Abgrenzung von aktuellem Zustand und Persönlichkeitseigenschaften, welche für das Verständnis des Untersuchungsaufbaus und die Interpretation der Ergebnisse von Bedeutung ist, zu verdeutlichen, erfolgt ein kurzer Exkurs in den Bereich der States und Traits.

Erstmals unterschied Raymund Bernard Cattell (1950), britisch-US-amerikanischer Persönlichkeitspsychologe, relativ stabile Eigenschaften von zeitlich fluktuierenden Zuständen. Umgangssprachlich lässt sich State als Stimmungsbegriff bezeichnen. Diese temporären Zustände von Aktivierung, Entspannung, Stimmung und dgl. sind intraindividuell definiert als situations- und zeitbedingte Unterschiede im Verhalten oder Erleben einer Person (vgl. zu diesem Absatz Stemmler, Hagemann, Amelang, Bartussek 2011, S. 60). Traits sind „überdauernde Merkmale und Eigenschaften, die eine Person prädisponieren, sich über verschiedene Situationen hinweg konsistent zu verhalten“ (Zimbardo, Gerrig 2008, S. 507). Traits sind die relativ stabilen und überdauernden, States die relativ veränderlichen und zeitgebundenen Charakteristika (vgl. Stemmler et al. 2011, S. 61).

Bedeutend für den Untersuchungsaufbau und die Interpretation der Ergebnisse ist hierbei, dass sich mit der Untersuchung der aktuellen Befindlichkeit keine Rückschlüsse auf die Persönlichkeitseigenschaften einer Person ziehen lassen. Die aktuelle Befindlichkeit könne zwar als Indikator für die habituelle Befindlichkeit betrachtet werden, jedoch sei dies relativ ungenau, da die Situation und Interaktion von Person und Situation die aktuelle Befindlichkeit mit bestimmen (vgl. Steyer 1997, S. 7). Die aktuelle Befindlichkeit bezieht sich nur auf den momentanen Zustand einer Person in einer Situation (vgl. Steyer 1997, S. 6). Dies bedeutet zugleich auch, dass somit der Wert einer Person mit ihren eigenen Werten zu anderen Messzeitpunkten verglichen werden kann (vgl. Steyer 1997, S. 6).

Zusammenfassend ist hinblickend auf die vorstehenden Ausführungen festzustellen, dass das psychologische Konstrukt der aktuellen Befindlichkeit nach Steyer et al. für die Durchführung des Versuchs geeignet ist, da

- es sich um ein bereits definiertes psychologisches Konstrukt handelt, auf welches für die Arbeit zurückgegriffen werden kann,
- es sich dabei um den momentanen Zustand einer Person in einer Situation handelt, so dass eine mehrfache Betrachtung der aktuellen Befindlichkeit zu unterschiedlichen Zeitpunkten, also hier direkt vor und direkt nach der Anwendung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* und dem Smalltalk, möglich ist,
- für die Erfassung bereits ein Messinstrument entwickelt wurde, der Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogen (MDBF), welcher über gute

psychometrische Gütekriterien verfügt (vgl. Steyer et al. 1997, S. 3) und bereits vielfach beforscht und in der Praxis eingesetzt wurde (s. hierzu Kap. 3.3.1).

Im Rahmen dieser Arbeit ist daher geplant, die Auswirkungen der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* auf die aktuelle Befindlichkeit nach Steyer et al. zu untersuchen und hierfür die aktuelle Befindlichkeit nach Steyer et al. direkt vor und direkt nach der Intervention zu erheben.

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird das untersuchte psychologische Konstrukt der aktuellen Befindlichkeit nach Steyer et al. für einen besseren Lesefluss stets nur noch aktuelle Befindlichkeit genannt.

2.3 SMALLTALK

Für das Thema dieser Arbeit ist eine Auseinandersetzung mit dem Begriff Smalltalk angezeigt, da in der Untersuchung die Etablierung einer Kontrollgruppe geplant ist, in welcher an Stelle der NLP-Intervention *New Behavior Generator* ein Smalltalk zu halten ist. Erläuterungen zum Einsatz einer Kontrollgruppe folgen bei der Beschreibung des Untersuchungsplans im Kap. 3.2.1. Die Einführung dieser Kontrollgruppe in das Forschungsdesign basierte auf der Annahme, dass der Smalltalk über den Kommunikationseffekt hinaus wirkungslos sei. Es wurde nach einer Möglichkeit gesucht, den Gesprächsmoment an sich (zwischenmenschlicher Kontakt, den Austausch von Gedanken, das Zuhören oder etwas Unbekanntes) als Ursache für die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit eruieren zu können. Dadurch sollten sich die Gruppen lediglich in der *Gesprächstechnik* unterscheiden.

In diesem Kapitel soll daher kurz der Begriff Smalltalk näher beleuchtet werden, um einen kurzen Überblick über Definition, Funktionalität und Ablauf eines solchen Gespräches zu erhalten.

Als Smalltalk wird im Duden die leichte, beiläufige Konversation bezeichnet (2011, S. 1617). Zu diesem Thema gibt es im deutschsprachigen Raum viele Ratgeber, jedoch kaum Fachliteratur.

In Ratgebern zu Smalltalk wird dieser im Gegensatz zu anderen im Alltag geläufigen Äußerungen als zunächst absichtsfrei und beziehungsorientiert beschrieben, wobei der Begriff absichtsfrei sich auf Handlungsaufforderung beziehe (vgl. Topf 2012, S. 9). Smalltalk diene dem Werben um Sympathie (vgl. Naumann 2012, S. 20) und biete die Möglichkeit, mit dem Gesprächspartner in Kontakt zu kommen (vgl. Topf 2006, S. 10). Als mögliche Gesprächsthemen kommen laut Naumann (2012) beispielsweise Themen zum Wohnort, Familie, Kinder, Beruf, Ausbildung, Studium, Hobbies, Sport, Haustiere, Reisen, Urlaub etc. in Betracht.

In der vorliegenden wissenschaftlichen Fachliteratur aus dem deutschsprachigen Raum wird an Stelle von Smalltalk die Bezeichnung Alltagsgespräch verwendet. Auf diesen Begriff wird im Folgenden näher eingegangen.

Alltagsgespräche unterscheiden sich von anderen Gesprächen hinsichtlich der Bedeutung. Sie sind für das gegenwärtige Leben nicht relevant, haben keine biografische Bedeutung und werden oft nach kurzer Zeit nicht mehr oder nur mühsam erinnert (vgl. zu diesem Abschnitt Ramge 1978, S. 20).

Die Definition von Alltagsgesprächen nach Hans Ramge lautet (Ramge 1978, S. 21):

„Unter ‚Alltagsgesprächen‘ verstehen wir sprachliche Interaktionen in den Interaktionssituationen, die den sozialen Räumen der Gesprächsteilnehmer angehören. In den von (fast) allen Mitgliedern unserer Gesellschaft erfahrenen sozialen Räumen (Familie und berufliche Tätigkeit, Dienstleistungsbereich, der Bereich sozialen Verkehrs, der der Herstellung und Aufrechterhaltung sozialer Kontakte dient) gelten diejenigen sprachlichen Interaktionen als ‚Alltagsgespräche‘, die ohne weitere biographische [sic] Bedeutung für den einzelnen routinemäßig geführt werden.“

Alltägliches Erzählen ist eine alltägliche Tätigkeit und häufig auch in seinen Inhalten alltäglich (vgl. Ehlich 1980, S. 18 f.).

Als Funktionen von Alltagsgesprächen werden die kommunikative Funktion (z.B. ein Gespräch herzustellen, die konventionellen Verbindlichkeiten der Sprechakte zu erfüllen), die durch sprachliche und nichtsprachliche Handlungen hergestellte interaktionale Beziehung und die kommunikative Wirkung (aufgrund der kommunikativen Funktion und interaktionalen Beziehung) benannt (Ramge 1978, S. 58 f.). Des Weiteren lassen sich Alltagsgespräch in drei Grundphasen einteilen (Ramge 1978, S. 82):

- die Einleitungsphase oder Gesprächseröffnung,
- die Kernphase oder das eigentliche Gespräch und
- die Ausleitungsphase oder der Gesprächsabschluss

Zu jeder dieser Phasen gibt es weitere fachliche Auseinandersetzungen in der Literatur, wie beispielsweise die Identifizierungsprozesse eines Gesprächs nach Goffman (1982). Diese Ausführungen zu den Identifizierungsprozessen sind gerade für solche Gespräche interessant, in welchen sich die Gesprächspartner nicht kennen.

Im Rahmen dieser Arbeit ist jedoch eine weitere Vertiefung des Themas der Alltagsgespräche für die Durchführung der Untersuchung und Interpretation der Ergebnisse nicht erforderlich, weswegen von weiteren Ausführungen abgesehen wird.

Für die Führung von Smalltalk in der Kontrollgruppe ist unter Bezugnahme auf die bisherigen Ausführungen zu den Alltagsgesprächen interessant, dass diese Gespräche auch inhaltlich alltäglich sein sollten, also keine Gesprächsinhalte mit einer größeren Relevanz und

Bedeutung für das Leben geführt werden und dass auch die Alltagsgespräche eine Einleitungsphase, das eigentliche Gespräch und eine Abschlussphase beinhalten.

Für die Interpretation der Ergebnisse ist die Auswirkung von Alltagsgesprächen auf die aktuelle Befindlichkeit von Interesse. Hierzu konnten jedoch keine Forschungen gefunden werden.

Jedoch wird in dem Buch *Kommunikation und Emotion* von Reinhard Fiehler (1990) neben den Auswirkungen von Emotionen auf die Kommunikation auch der Einfluss von Kommunikation auf Emotionen betrachtet. Darin stellt Fiehler fest, dass kommunikatives Verhalten Emotionen auslösen und verursachen kann und es daher eine emotionale Wirkung hat (vgl. Fiehler 1990, S. 175). Nach Fiehler (1990, S. 175) kann die Emotionsauslösung „auf verschiedene Aspekte der kommunikativen Handlung zurückzuführen sein, nämlich darauf

- (1) *daß* [sic] jemand etwas sagt,
- (2) *was* er sagt und
- (3) *wie* es gesagt wird.“

Für die geplante Untersuchung ist diese festgestellte Auswirkung von kommunikativem Verhalten auf Emotionen interessant, da ein Zusammenhang von Emotionen und Befindlichkeit gesehen wird. Dies wird im Folgenden näher erläutert.

Emotionen werden definiert als „ein komplexes Muster körperlicher und mentaler Veränderungen, darunter physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse und Reaktionen im Verhalten als Antwort auf eine Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wurde“ (Zimbardo, Gerrig 2008, S. 454). Nach Paul Ekman aktiviert eine Stimmung spezielle Emotionen (vgl. Ekman 2010, S. 71). Die Stimmungen wiederum stellen eine Dimension der in dieser Forschung untersuchten aktuellen Befindlichkeit dar (s. Kapitel 2.2.2).

Wenn also allein die Tatsache, *dass*, *was* und *wie* jemand etwas sagt, sich auf die Emotionen auswirkt, könnte dies auch eine Veränderung der aktuellen Befindlichkeit zur Folge haben.

Inwiefern dies die Untersuchung beeinflusst und für die Interpretation der Ergebnisse von Bedeutung ist, wird im Kap. 4.2 näher betrachtet.

Für die Durchführung der Untersuchung ist zudem interessant, welche Aspekte für das Führen eines Smalltalks in der Kontrollgruppe relevant sind. Folgende Merkmale aus den vorstehenden Ausführungen scheinen bedeutend:

- bei dem Gespräch sollte es sich um eine leichte, beiläufige Konversation handeln
- es sollte keine Gesprächsintervention/-technik gezielt durchgeführt werden

- das Gespräch sollte dialogisch sein (kein Monolog seitens des NLP-Anwenders und auch kein Ausfragen)
- auch die Gesprächsthemen sollten leicht und möglichst beiläufig sein
- Inhalte könnten der Anfahrtsweg, das Wetter, Ziele und Neujahrsvorsätze allgemein, Hobbies, Sport, Familie, Beruf, Ausbildung oder aktuelle Themen (Weihnachtsurlaub, Jahreswechsel), etc. sein.

Auf die Ausführungen zum genauen Vorgehen beim Führen eines Smalltalks im Rahmen dieses Versuchs wird im Methodenteil (Kap. 3.4) näher eingegangen.

3 FRAGESTELLUNG UND METHODIK

Im vorherigen Kapitel wurden die für das Verständnis der Untersuchung grundlegenden Begriffe eingeführt. Nachfolgend werden die Fragestellung dieser Untersuchung und das methodische Vorgehen erläutert.

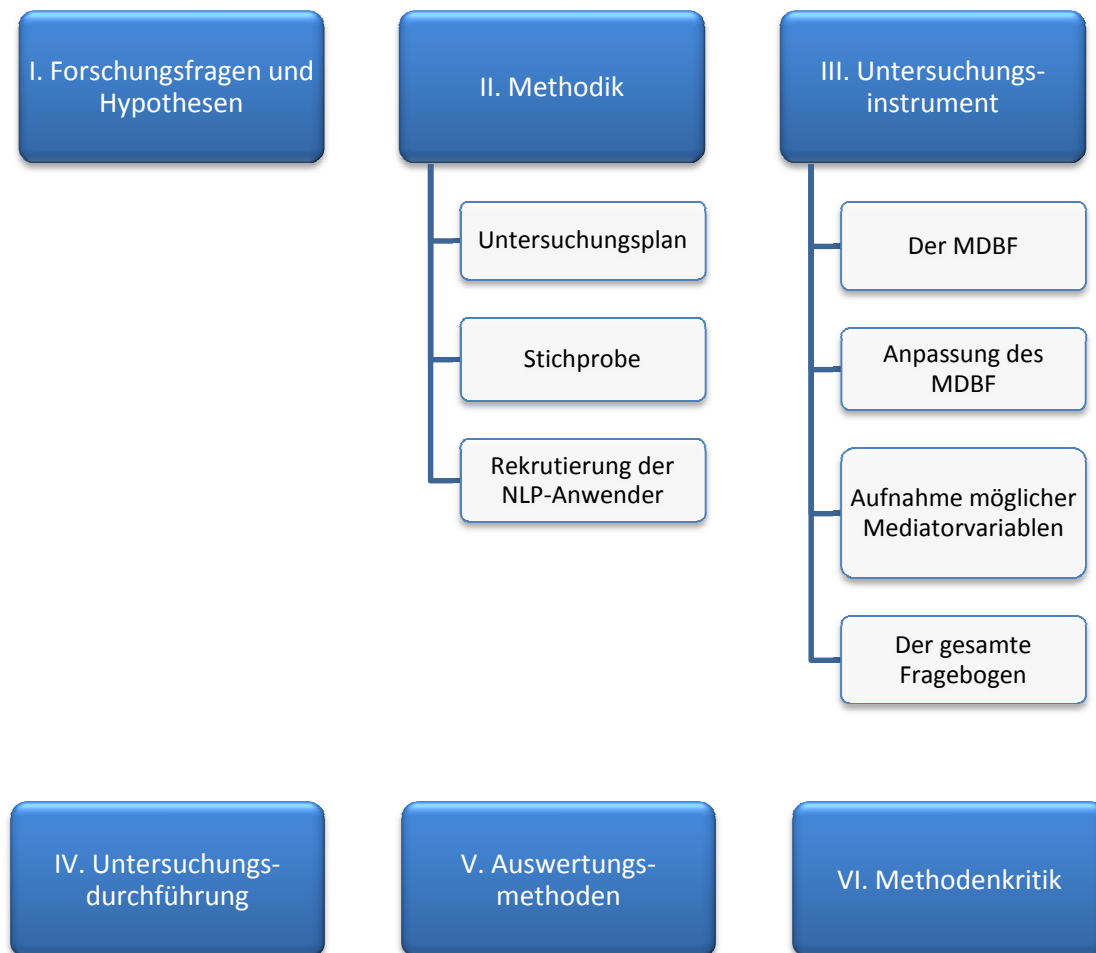


Abbildung 4: Grafische Darstellung des Aufbaus des dritten Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)

3.1 FORSCHUNGSFRAGEN UND HYPOTHESEN

Ziel der Arbeit ist die Untersuchung der Auswirkungen der angewandten Intervention *New Behavior Generator* aus dem NLP auf die aktuelle Befindlichkeit. Anspruch der Arbeit ist es, diese Auswirkungen im Rahmen einer empirischen Studie im Kontext einer experimentellen Untersuchung durchzuführen. Um den Gesprächsmoment an sich als Ursache für die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit extrahieren zu können, wird in einer Kontrollgruppe an Stelle der Intervention *New Behavior Generator* lediglich ein Smalltalk geführt.

Die der Arbeit zugrunde liegenden Forschungsfragen lauten:

- Ist eine Veränderung der aktuellen Befindlichkeit nach Anwendung der Intervention *New Behavior Generator* aus dem Neurolinguistischen Programmieren messbar?

- Ist eine Veränderung der aktuellen Befindlichkeit auch nach dem Führen von Smalltalk messbar?
- Ist der Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit nach Anwendung der Intervention *New Behavior Generator* aus dem NLP signifikant größer als der Effekt nach dem Führen eines Smalltalks?
- Gibt es einen Zusammenhang von befindlichkeitssteigernder Wirkung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* bei der Versuchsperson, nachfolgend Proband genannt, und dem vorhandenen Grad der NLP-Vorkenntnisse?
- Gibt es einen Zusammenhang von befindlichkeitssteigernder Wirkung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* bei dem Probanden und dem NLP-Ausbildungsgrad und der Coachingerfahrung der anleitenden Person, nachfolgend NLP-Anwender genannt?

Die Hypothesen teilen sich in zwei Haupthypothesen (gekennzeichnet durch die beiden Großbuchstaben HH) und drei Nebenhypothesen (NH). Die Nebenhypothesen wurden nicht direkt systematisch untersucht. Es wird dennoch erwartet, dass diese einen Einfluss auf die aktuelle Befindlichkeit haben könnten. Zu den Haupthypothesen gibt es jeweils drei Unterhypothesen. Die Nummerierung der Hypothesen erfolgt fortlaufend. Die Unterhypothesen laufen unter der Nummer der zugehörigen HH und sind zur Abgrenzung um die Kleinbuchstaben a, b und c erweitert.

Haupthypothesen

HH1: *New Behavior Generator* und Smalltalk - befindlichkeitssteigernde Wirkung beider Interventionen

Im Kap. 2.1.2.2 wurde auf den Forschungsstand des *New Behavior Generators* eingegangen und mangels Forschungsergebnissen zu dieser Intervention auf Ergebnisse aus dem Parallelen aufweisenden Mentalen Training verwiesen. Laut der Studie *Mentales Training und Snowboarding – Eine feldexperimentelle Studie zum Einsatz mentaler Trainingsformen* lassen sich Empfindungen durch mentale Trainingsformen positiv beeinflussen. Weiterhin wurde in einem Gesamtvergleich aufgezeigt, dass die Mental-Trainings-Gruppe durchschnittlich die bessere Stimmung hatte als die nicht mental trainierenden Snowboarder in der Kontrollgruppe. Die Hypothese lautet daher, dass nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* der Wert der aktuellen Befindlichkeit höher ist als zum Zeitpunkt vor der Intervention. Aus den Ausführungen im Kap. 2.3 zum Thema Smalltalk geht hervor, dass kommunikatives Verhalten eine emotionale Wirkung hat. Aus dieser Aussage wurde geschlossen, dass sich auch ein Smalltalk auf die aktuelle Befindlichkeit auswirken kann. Basierend auf der Annahme, dass der Gesprächsmoment an sich, also der zwischenmenschliche Kontakt, der Austausch von Gedanken, die Tatsache, dass einem zugehört wird, zunächst als positiv empfunden wird, wird eine Steigerung der aktuellen

Befindlichkeit auch in der Kontrollgruppe vermutet. Daher lautet die Hypothese, dass auch nach dem Führen eines Smalltalks der Wert der aktuellen Befindlichkeit höher ist als zum Zeitpunkt vor dem Smalltalk.

Die **Alternativhypothese** lautet: die Befindlichkeitsmittelwerte sind zum Zeitpunkt nach der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* und nach dem Führen eines Smalltalks höher als zum Zeitpunkt davor. Die **Nullhypothese**, die es zu widerlegen gilt, geht davon aus, dass es keinen systematischen Unterschied in den Prä- und Postwerten beider Gruppen gibt oder die Postwerte sogar geringer sind.

Das statistische Hypothesenpaar zu dieser Alternativhypothese (H_1) und der dazu gehörenden Nullhypothese (H_0), die sich auf die Mittelwerte (μ) der aktuellen Befindlichkeiten vom ersten Messzeitpunkt (t_0) und zweiten Messzeitpunkt (t_1) bezieht, lautet:

$$H_1 : \mu_{t1} > \mu_{t0}$$

$$H_0 : \mu_{t1} \leq \mu_{t0}$$

Die Unterhypothesen zur HH1 beziehen sich ausschließlich auf die Intervention *New Behavior Generator*, da diese NLP-Intervention im Mittelpunkt des Forschungsinteresses steht und der Smalltalk lediglich als Vergleich zur Prüfung der Haupthypothesen herangezogen wurde. Es handelt sich hierbei um Unterhypothesen, die sich auf die einzelnen Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit beziehen (Gute Stimmung-schlechte Stimmung: GS, Wachheit-Müdigkeit: WM und Ruhe-Unruhe: RU).

HH1a. Nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* ist der Wert der Dimension Gute-Schlechte Stimmung (GS) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.

Es wird vermutet, dass sich die mental trainierende Person nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* wohler, froher und zufriedener fühlt als davor. Die **Alternativhypothese** lautet daher: die Werte der Dimension GS sind zum Zeitpunkt nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* höher als zum Zeitpunkt davor. Die **Nullhypothese** lautet: es gibt keinen systematischen Unterschied in den Prä- und Postwerten der Dimension GS in der Treatmentgruppe bzw. die Postwerte unterliegen den Vorher-Werten.

HH1b. Nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* ist der Wert der Dimension Ruhe-Unruhe (RU) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.

Es wird vermutet, dass die mental trainierende Person sich nachfolgend innerlich eher ruhiger und gelassener fühlt als davor. Dies bedeutet, dass die **Alternativhypothese** lautet: die Werte der Dimension RU sind zum Zeitpunkt nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* höher als zum Zeitpunkt davor. Die **Nullhypothese** lautet: es gibt keinen

systematischen Unterschied in den Prä- und Postwerten der Dimension RU in der Treatmentgruppe bzw. die Postwerte unterliegen den Vorher-Werten.

HH1c. Nach der angewandten Intervention New Behavior Generator ist der Wert der Dimension Wachheit-Müdigkeit (WM) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.

Es wird vermutet, dass die mental trainierende Person sich nachfolgend eher wacher und ausgeruhter fühlt als davor. Dies bedeutet, dass die **Alternativhypothese** lautet: die Werte der Dimension WM sind zum Zeitpunkt nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* höher als zum Zeitpunkt davor. Die **Nullhypothese** lautet: es gibt keinen systematischen Unterschied in den Prä- und Postwerten der Dimension WM in der Treatmentgruppe bzw. die Postwerte unterliegen den Vorher-Werten.

HH2. Die NLP-Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen.

Es wird angenommen, dass der Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit nach der Anwendung der Intervention *New Behavior Generator* in der Treatmentgruppe größer ist als nach dem geführten Smalltalk in der Kontrollgruppe. Wie im Kap. 2.3 ausgeführt, hat allein der Gesprächsmoment an sich, also *dass, was* und *wie* etwas gesagt wird, eine emotionale Wirkung. Da der Gesprächsmoment an sich Teil der Treatment- und Kontrollgruppe ist, wurde die HH1 aufgestellt. Basierend auf der Vorannahme, dass der Smalltalk über den Gesprächsmoment hinaus an sich keine Wirkung hat, sollen sich die beiden Gruppen lediglich in einer Variablen unterscheiden: der Gesprächsintervention. Aufgrund der Ergebnisse aus der im Kap. 2.1.2.2 erwähnten Studie *Mentales Training und Snowboarding – Eine feldexperimentelle Studie zum Einsatz mentaler Trainingsformen*, in welcher eine positive Beeinflussung des Empfindens nach dem Einsatz mentaler Trainingstechniken aufgezeigt werden konnte, wird erwartet, dass der Effekt auf die aktuellen Befindlichkeit nach dem Treatment den Werten der Kontrollgruppe überlegen ist.

Die **Alternativhypothese** hierzu lautet daher: die Werte der aktuellen Befindlichkeit nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* sind im Durchschnitt den Werten der aktuellen Befindlichkeit nach dem geführten Smalltalk überlegen. Die **Nullhypothese** besagt: es gibt keinen systematischen Unterschied hinsichtlich der Postwerte der aktuellen Befindlichkeit in den beiden Gruppen bzw. die Postwerte der Treatmentgruppe sind sogar kleiner als in der Kontrollgruppe.

Das statistische Hypothesenpaar zu dieser Alternativhypothese und der dazu gehörenden Nullhypothese, die sich auf die Unterschiede zwischen der Treatmentgruppe (T) und der Kontrollgruppe (K_G) beziehen, lautet:

$$H_1 : \mu_{t1T} > \mu_{t1KG}$$

$$H_0 : \mu_{t1T} \leq \mu_{t1KG}$$

Die Unterhypothesen zur HH2 beziehen sich wiederum auf die einzelnen Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit: GS, WM und RU.

HH2a. Die Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts in der Dimension GS überlegen.

Es wird vermutet, dass die mental trainierenden Personen sich nachfolgend eher wohler, froher und zufriedener fühlen als die Smalltalk führenden Personen. Dies bedeutet, dass die **Alternativhypothese** lautet: die Werte auf der Dimension GS sind nach dem angewandten mentalen NLP-Trainingstool *New Behavior Generator* höher als nach dem geführten Smalltalk. Die **Nullhypothese** lautet: es gibt keinen systematischen Unterschied hinsichtlich der Postwerte der Dimension GS in den beiden Gruppen bzw. die Postwerte der Treatmentgruppe unterliegen den Postwerten der Kontrollgruppe.

HH2b. Die Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts in der Dimension RU überlegen.

Es wird vermutet, dass die mental trainierenden Personen sich nachfolgend eher innerlich ruhiger und gelassener fühlen als die Smalltalk führenden Personen. Dies bedeutet, dass die **Alternativhypothese** lautet: die Werte auf der Dimension RU sind nach dem angewandten mentalen NLP-Trainingstool *New Behavior Generator* höher als nach dem geführten Smalltalk. Die **Nullhypothese** lautet: es gibt keinen systematischen Unterschied hinsichtlich der Postwerte der Dimension RU in den beiden Gruppen bzw. die Postwerte der Treatmentgruppe unterliegen den Postwerten der Kontrollgruppe.

HH2c. Die Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts in der Dimension WM überlegen.

Es wird vermutet, dass die mental trainierenden Personen sich nachfolgend eher wacher und ausgeruhter fühlen als die Smalltalk führenden Personen. Dies bedeutet, dass die **Alternativhypothese** lautet: die Werte auf der Dimension WM sind nach dem angewandten mentalen NLP-Trainingstool *New Behavior Generator* höher als nach dem geführten Smalltalk. Die **Nullhypothese** lautet: es gibt keinen systematischen Unterschied hinsichtlich der Postwerte der Dimension WM in den beiden Gruppen bzw. die Postwerte der Treatmentgruppe unterliegen den Postwerten der Kontrollgruppe.

Nebenhypothesen

Die Nebenhypothesen beziehen sich ausschließlich auf die Treatmentgruppe, da an dieser Stelle mögliche Einflussfaktoren, wie NLP-Vorwissen der Probanden, NLP-Ausbildungsgrad und Coachingerfahrung der NLP-Anwender, im Hinblick auf den Effekt der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* auf die aktuelle Befindlichkeit von Interesse sind – im Rahmen dieser Arbeit nicht jedoch deren Einfluss in der Kontrollgruppe während des Smalltalks näher untersucht werden soll.

NH3. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad des NLP-Vorwissens

In dieser nicht systematisch untersuchten Nebenhypothese wird davon ausgegangen, dass der Grad des NLP-Vorwissens der Probanden die befindlichkeitssteigernde Wirkung der Intervention *New Behavior Generator* beeinflusst. Diese Hypothese basiert auf der Annahme, dass die Kenntnis der Methodik NLP eine gewisse Erwartungshaltung auf Seiten der Versuchsperson impliziert. Je mehr Interventionen und Modelle aus dem NLP den Probanden bekannt sind, desto größer könnten deren Erwartungen sein, welche mit der Anwendung nur einer einzigen NLP-Intervention und ohne die sonst im Coaching übliche Flexibilität in der Wahl der Interventionen ggf. nicht erfüllt werden können. Die **Alternativhypothese** hierzu lautet: je geringer die NLP-Vorkenntnisse der Probanden sind, desto größer ist der Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit der Probanden nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator*. Die **Nullhypothese** hierzu lautet: es gibt keine systematische Unterscheidung der Postwerte der aktuellen Befindlichkeit hinsichtlich des NLP-Vorwissens oder die befindlichkeitssteigernde Wirkung nimmt mit höheren NLP-Vorkenntnissen sogar zu.

NH4. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad der NLP-Ausbildung des NLP-Anwenders

In dieser nicht systematisch untersuchten Nebenhypothese wird davon ausgegangen, dass der Grad der NLP-Ausbildung der NLP-Anwender die befindlichkeitssteigernde Wirkung der Probanden beeinflusst. Diese Hypothese basiert auf der Annahme, dass die NLP-Anwender mit steigendem NLP-Ausbildungsgrad und damit größerer Erfahrung mit der Methode mehr Sicherheit bei der Durchführung der NLP-Intervention und im Gespräch mit den Probanden haben und dies sich auch positiv auf die aktuelle Befindlichkeit der Probanden auswirkt. Die **Alternativhypothese** hierzu lautet: je höher der NLP- Ausbildungsgrad der NLP-Anwender ist, desto größer ist die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator*. Die **Nullhypothese** hierzu lautet, dass es keine systematische Unterscheidung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden hinsichtlich des NLP-Ausbildungsgrads der NLP-Anwender gibt oder die befindlichkeitssteigernde Wirkung bei den Probanden sogar mit höherem NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender abnimmt.

NH5. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad der Coachingerfahrung des NLP-Anwenders

In dieser nicht systematisch untersuchten Nebenhypothese wird davon ausgegangen, dass der Grad der Coachingerfahrung der NLP-Anwender die befindlichkeitssteigernde Wirkung der Probanden beeinflusst. Diese Hypothese basiert auf der Annahme, dass die NLP-Anwender mit der größeren Erfahrung im Coaching mehr Sicherheit im Gespräch und im

Umgang auch mit herausfordernden Gesprächssituationen haben und dies sich positiv auf die aktuelle Befindlichkeit der Probanden im Treatment auswirkt. Die **Alternativhypothese** hierzu lautet: je größer die Coachingerfahrung der NLP-Anwender ist, desto größer ist die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator*. Die **Nullhypothese** hierzu lautet, dass es keine systematische Unterscheidung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden hinsichtlich der Coachingerfahrung der NLP-Anwender gibt oder die befindlichkeitssteigernde Wirkung bei den Probanden sogar mit höherem Grad der Coachingerfahrung der NLP-Anwender abnimmt.

Abschließend sei anzumerken, dass die Hauptannahme dieser Arbeit sich in der HH2 widerspiegelt: *Die NLP-Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen.*

$$H_1 : \mu_{t1T} > \mu_{t1KG}$$

$$H_0 : \mu_{t1T} \leq \mu_{t1KG}$$

Des Weiteren ist hinsichtlich der aufgestellten Hypothesen zu erwähnen, dass diese nur einen kleinen Teil möglicher Hypothesen hinsichtlich der erhobenen umfangreichen Daten darstellen, deren Anzahl durch den begrenzten Umfang der Arbeit begründet ist. Weiterführende Arbeiten könnten sich mit Hypothesen zu der erhobenen aktuellen Befindlichkeit der NLP-Anwender, dem gegenseitigen Einfluss von der aktuellen Befindlichkeit der Probanden und der NLP-Anwender, sowie den erhobenen Mediatorvariablen beschäftigen. Auch der Einfluss der Erfahrung der NLP-Anwender hinsichtlich der Intervention *New Behavior Generator*, sowie deren Alter, Geschlecht und vieles mehr auf die aktuelle Befindlichkeit sind grundsätzlich von Interesse und könnten im Rahmen weiterer Auswertungen untersucht werden.

3.2 METHODIK

Im Folgenden werden der Untersuchungsplan, die Stichprobe und die Rekrutierung der NLP-Anwender näher erläutert.

3.2.1 UNTERSUCHUNGSPLAN

Die Beschreibung des Untersuchungsplans umfasst Ausführungen zum Untersuchungsdesign, zum Untersuchungsraum und den abhängigen und unabhängigen Variablen.

3.2.1.1 UNTERSUCHUNGSDESIGN

Im Rahmen einer evidenzbasierten Forschung wurden die Auswirkungen der angewandten Intervention *New Behavior Generator* aus dem NLP auf die aktuelle Befindlichkeit untersucht. Um den Gesprächsmoment an sich als Ursache für die Veränderung der

aktuellen Befindlichkeit extrahieren zu können, wurde in einer Kontrollgruppe an Stelle der Intervention *New Behavior Generator* ein Smalltalk geführt. Der Hintergrund hierfür ist, zwei Gesprächsinterventionen zu vergleichen, von denen die eine über den Kommunikationseffekt hinaus als wirkungslos angenommen wird, um den zwischenmenschlichen Kontakt, den Austausch von Gedanken oder etwas Unbekanntes als Ursache für die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit eruieren zu können. Dadurch sollen sich die Gruppen lediglich in der Ausprägung einer Variablen unterscheiden - der Gesprächsintervention.

Die Untersuchung wurde nicht von der Versuchsleiterin selbst (also der Autorin dieser Arbeit), sondern von Personen durchgeführt, die Kenntnis in der Methodik NLP haben. Diese werden im Rahmen dieser Arbeit NLP-Anwender genannt. Weitere Ausführungen zu den NLP-Anwendern folgen im Kap. 3.2.3. Die Nicht-Teilnahme des Versuchsleiters sollte sogenannte Versuchsleiterartefakte möglichst ausschließen, also die Beeinflussung der Untersuchungsergebnisse durch das Verhalten des Versuchsleiters (vgl. Bortz, Döring 2006, S. 83). Ein Doppelblindversuch, bei welchem selbst die NLP-Anwender nicht wissen, ob sie in der Treatment- oder Kontrollgruppe sind, war nicht umsetzbar, da die NLP-Anwender Kenntnis darüber haben mussten, ob sie die NLP-Intervention *New Behavior Generator* oder einen Smalltalk durchzuführen haben. Durch das Ausfüllen des Fragebogens war der Untersuchungsgegenstand in Form der aktuellen Befindlichkeit dem Grunde nach bekannt. Es wurde versucht, die Untersuchungsbedingungen weitestgehend zu standardisieren, um durch folgende Maßnahmen die evtl. durch das Vorwissen der NLP-Anwender bedingten Effekte und den Einfluss des Untersuchungsumfelds auf das Verhalten der Probanden möglichst gering zu halten:

- die Instruktionen der NLP-Anwender erfolgten in schriftlicher, standardisierter Form,
- zusätzlich erfolgte eine persönliche Unterweisung der NLP-Anwender, in welchem der verschriftlichte Ablauf besprochen wurde,
- die Untersuchungsbedingungen im Untersuchungsraum wurden konstant gehalten,
- die Abfolge der einzelnen Schritte der Untersuchung war standardisiert,
- weder die erwarteten Ergebnisse noch die Hypothesen wurden vom Versuchsleiter kommuniziert,
- um Ursachen für mögliche Pannen, Belastungen der Probanden, störende Reize oder Ähnliches vor der Untersuchungsdurchführung zu erkennen, wurde der Ablauf und der Fragebogen in einem sogenannten Non-Experiment (vgl. Bortz, Döring 2006, S. 84) vorab an einzelnen Personen vom Versuchsleiter selbst geprüft (im späteren Teil dieser Arbeit wird dieses Non-Experiment auch Pretest genannt, da es auch der Überprüfung der Fragebogen diene), sowie die gesamte Untersuchung anschließend in einem weiteren Pretest in einer Gruppe durchlaufen,
- Störungen während der Untersuchung wurden vom NLP-Anwender und Probanden im Fragebogen mit erhoben und

- die Probanden wurden mit einem standardisierten Text geworben, um möglichst einen einheitlichen Kenntnisstand zu erreichen.

Für die Durchführung der Untersuchung wurde die Untersuchungsform des experimentellen Designs gewählt. In echten experimentellen Designs erfolgt eine **Hypothesenprüfung**, die Durchführung des Tests durch eine **kontrollierte Setzung des Treatments** und **Kontrolle der Versuchsbedingungen** mit Techniken der Elimination, Konstanthaltung und Randomisierung (vgl. Schnell, Hill, Esser 2011, S. 216). Im Folgenden wird kurz erläutert inwiefern das vorliegende Versuchsdesign diesen Kriterien gerecht wird.

Die empirische Forschung dieser Arbeit hat eine hypothesenprüfende Funktion, da die empirischen Daten der Überprüfung der in Kap. 3.1 aufgestellten Hypothesen dienen. Die Hypothesen sind somit nicht das Resultat, sondern der Ausgangspunkt der empirischen Untersuchung (vgl. Bortz, Döring 2006, S. 31).

Des Weiteren erfolgten die Durchführung der Intervention *New Behavior Generator* und die Durchführung von Smalltalk zu einem vorher genau festgelegten Zeitpunkt der Untersuchung, um die Voraussetzung der kontrollierten Treatmentsetzung ebenfalls zu erfüllen. Zu diesem Zweck wurden vorab Checklisten für die NLP-Anwender erstellt, die das genaue Vorgehen in beiden Gruppen explizit vorgaben (s. Anhang 13). Des Weiteren erfolgte eine Einweisung der NLP-Anwender. Auf diesen Punkt wird im Kap. 3.4 bei der Untersuchungsdurchführung näher eingegangen.

Um die Störfaktoren möglichst umfassend zu kontrollieren, wurde sich der Techniken der Elimination, Konstanthaltung und Randomisierung bedient. Die Untersuchung wurde in einer speziell für das Experiment hergerichteten Örtlichkeit durchgeführt, um denkbare Störgrößen weitestgehend zu eliminieren. Zur Konstanthaltung der Störeinflüsse, die nicht eliminiert werden konnten (Qualität der Sitzposition, Geräuschkulisse, Ausfüllen eines 5-seitigen Fragebogens, etc.), wurden die Versuchsbedingungen für beide Gruppen gleich gehalten.

Des Weiteren erfolgte eine Zufallszuweisung der Probanden in beide Gruppen. Dies wird als Randomisierung bezeichnet und dient bei genügender Gruppengröße der Neutralisierung personenbezogener Störvariablen (vgl. Bortz, Döring 2006, S. 54). Dadurch sollten mögliche Unterschiede der gemessenen aktuellen Befindlichkeit in beiden Gruppen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf das Treatment zurückzuführen sein.

Wie vorstehend aufgeführt wurde die Untersuchung in einer speziell für das Experiment hergerichteten Umgebung durchgeführt. Solche sogenannten Laboruntersuchungen dienen der Kontrolle untersuchungsbedingter Störvariablen und weisen eine hohe interne Validität auf (vgl. Bortz, Döring, S. 37). Hierfür wurde ein großer Raum gewählt, der für die Durchführung der Untersuchung beider Gruppen speziell hergerichtet wurde. Auch dadurch sollten Veränderungen der aktuellen Befindlichkeit mit hoher Wahrscheinlichkeit ursächlich

auf das Treatment zurückzuführen sein. Auf den Untersuchungsraum wird im Kap. 3.2.1.2 detailliert eingegangen.

Zunächst war es geplant, eine Untersuchung im Feld durchzuführen, um eine hohe externe Validität zu erreichen. Es sollten Befindlichkeitsmessungen in realen Coachingsitzungen und in den Übungsgruppen in NLP-Seminaren stattfinden. Dabei ergaben sich jedoch mehrere Herausforderungen:

- In Coachings ist die Wahl der durchzuführenden Intervention vom Thema des Coachees, also der Person, die das Coaching erhält, abhängig. Die zwanghafte Vorgabe einer Intervention könnte sich negativ auf die aktuelle Befindlichkeit vom Coach und vom Coachee auswirken, wenn die Intervention *New Behavior Generator* als nicht zum Thema passend empfunden wird.
- In NLP-Seminaren sind die Versuchsbedingungen weniger gut vom Versuchsleiter vorzugeben und uneinheitlich, da jedes Seminar bei verschiedenen Instituten auch unterschiedliche Räumlichkeiten, Abläufe, Trainingszeiten, etc. beinhaltet.
- In NLP-Seminaren wäre die Intervention *New Behavior Generator* in Übungsgruppen durchzuführen. Das bedeutet, die Intervention wäre von den Seminarteilnehmern selbst, welche die Intervention jedoch unmittelbar zuvor erst erlernt haben und somit noch keine Erfahrung mit dieser Intervention sammeln konnten, durchzuführen.
- Die Etablierung einer Kontrollgruppe gestaltet sich schwierig, da im Coaching ein Smalltalk eher zu Beginn und im Seminar eher in den Pausen üblich ist als mitten im Prozess.
- Des Weiteren spielte die Erwartungshaltung eine Rolle. In einem zum eingesetzten Fragebogen geführten Experteninterview mit Sebastian Sommer (s. Anhang 6.1 und Kap. 3.3.2.1) erfolgte der Hinweis, mögliche Erwartungshaltungen der Probanden zu bedenken. Es kann z.B. nicht ausgeschlossen werden, dass allein die Tatsache, dass für das Coaching oder das Seminar bezahlt wurde, einen Einfluss auf das Ausfüllen der Fragebogen hat.
- Eine Randomisierung ist bei Felduntersuchungen weniger gut zu kontrollieren.
- Das Vorwissen der Probanden (z.B. hinsichtlich der Existenz einer Kontrollgruppe) ist gerade in NLP-Seminaren, wo ein reger Austausch zwischen den Teilnehmern üblich und gewünscht ist, nicht zu steuern.

Die Entscheidung für die Laboruntersuchung und damit gegen die Felduntersuchung erfolgte, um die Untersuchungsbedingungen besser kontrollieren zu können.

Hinsichtlich der Durchschaubarkeit für die Versuchspersonen ist festzustellen, dass es sich um eine offene Untersuchungssituation handelte. Die Probanden wussten, dass sie an einem Versuch teilnehmen. Durch das Ausfüllen des Fragebogens war ihnen auch mehr oder weniger bewusst, dass es um die Befindlichkeit geht. Des Weiteren hatten die

Probanden Kenntnis davon, dass sie eine Intervention aus dem NLP kennenlernen werden. In der Kontrollgruppe wurde zunächst ein Smalltalk geführt, bevor die NLP-Intervention nach den Messungen vorgestellt wurde. Den Probanden war jedoch weder bekannt, ob sie in der Treatment- oder Kontrollgruppe waren, noch wurde ihnen der Tatbestand des Existierens einer Kontrollgruppe vor dem Versuch kommuniziert (einfacher Blindversuch). Nach den Rückmeldungen des Pretests in der Gruppe (s. auch Kap. 3.3.2.3) wurde beschlossen, die Intervention *New Behavior Generator* auch in der Kontrollgruppe nach den Messungen zu durchlaufen. Dies ist im Pretest in der Gruppe (s. Anhang 9.1) nicht erfolgt, was zu enttäuschten Erwartungen und damit zu einem Abfall der Postwerte der aktuellen Befindlichkeit führte. Um dies in der Untersuchung zu vermeiden, wurden die Probanden vorab informiert, dass der Fragebogen an verschiedenen Stellen *während* des Prozesses auszufüllen ist, und dass das Gespräch im Anschluss noch weitergeführt wird (siehe Anhang 13). Detaillierte Ausführungen zum genauen Ablauf folgen im Kap. 3.4.

Als Untersuchungsinstrument wurde der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen von Steyer et al. gewählt. Mit diesem wurde die aktuelle Befindlichkeit direkt vor und direkt nach dem *New Behavior Generator* bzw. in der Kontrollgruppe dem Smalltalk, erhoben. „Das Design der Vorher-Nachher-Messung mit Kontrollgruppe verbessert im Vergleich zur einmaligen Messung die Beurteilungssituation deutlich“ (Schnell, Hill, Esser 2011, S. 204). Dadurch können die Prä- und Postwerte beider Gruppen verglichen und Rückschlüsse auf das Treatment gezogen werden.

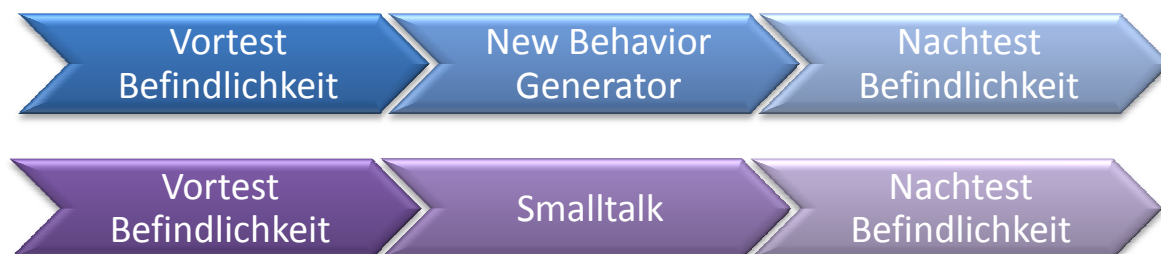


Abbildung 5: Grafische Darstellung des Ablaufs der Messungen in den Gruppen als gestaffelter Prozess (Quelle: eigene Darstellung)

Detaillierte Ausführungen zum eingesetzten Messinstrument folgen im Kap. 3.3.

3.2.1.2 UNTERSUCHUNGSRAUM

Die Untersuchung erfolgte in der Aula im ersten Stock des Pestalozzi-Fröbel-Hauses (PFH) in Berlin. Der Raum ist relativ groß. Es stehen Stühle, Flipcharts und ein Klavier in dem Raum. Des Weiteren gibt es eine Bühne an der rechten Seite und ein Medienpult an der linken Seite des Raums. Für die Durchführung des Versuchs wurden in der Aula einzelne Gebiete mit Stuhlreihen, Flipcharts und Tüchern abgetrennt (s. Abb. 6), um acht einzelne Bereiche zu erhalten (s. Abb. 7 und Anhang 2). In diesen einzelnen Abteilen konnten jeweils parallel acht Gespräche stattfinden. Die aufgestellten Abtrennungen dienten der Aufteilung und boten zum Teil Sichtschutz.



Abbildung 6: Aula des PFH im ersten Stock
(Quelle: eigene Aufnahme)



Abbildung 7: Bereich 6 in der Aula des PFH
(Quelle: eigene Aufnahme)

Jeweils ein Proband saß für die Dauer des Gesprächs mit einem NLP-Anwender in je einem der acht Bereiche. Die Bereiche waren mit zwei Stühlen, einer Uhr, Klemmbrettern und Stiften ausgestattet. Jeder Durchlauf begann zur vollen Stunde zwischen 10 Uhr und 19 Uhr. In den Zwischenzeiten waren die Flügeltüren der Aula geschlossen. Wenn ein Durchlauf abgeschlossen war, verließen Proband und NLP-Anwender den Raum, was neben den stattfindenden Gesprächen zu weiteren Geräuschen führte.



Abbildung 8: Empfangsbereich vor der Aula des PFH im ersten Stock
(Quelle: eigene Aufnahme)

Im Eingangsbereich außerhalb der Aula wurde ein Empfang (s. Abb. 8) aufgebaut. Dieser bestand aus einem Tisch, an welchem die Probanden empfangen wurden, einer Garderobe, ein kleines Buffet, Toilettenräumen und Sitzmöglichkeiten zum Warten. Am Empfang wurden die Probanden begrüßt und der Name oder Code-Name auf einer

Anmeldeliste abgehakt. Der Proband konnte seine Garderobe ablegen und sich

am Buffet mit Wasser, Tee, Kaffee, Keksen und Obst bedienen. Zwei aufgestellte Bänke boten Sitzgelegenheiten. Wartezeiten entstanden, wenn die Probanden vor ihrem gebuchten Termin kamen oder noch alle NLP-Anwender in der Aula im Gespräch waren. Andernfalls wurde der Proband zum nächsten freien NLP-Anwender geführt oder von diesem am Empfangsbereich abgeholt.

3.2.1.3 ABHÄNGIGE UND UNABHÄNGIGE VARIABLEN

Die abhängige Variable ist die Variable, deren Veränderung durch den Einfluss der unabhängigen Variablen erklärt werden soll (vgl. Bortz, Döring 2006, S. 3).

Die abhängige Variable, deren Veränderung durch das Einwirken des experimentellen Stimulus - auch Treatment, Treatmentfaktor oder unabhängige Variable genannt (vgl. Schnell, Hill, Esser 2011, S. 203) - untersucht werden soll, ist in diesem Versuch die aktuelle Befindlichkeit. Hierzu wird auf die Ausführungen im Kap. 2.2.2 verwiesen.

Steyer et al. (1997) haben zur Erfassung der subjektiven Einschätzung der Probanden ihrer aktuellen Befindlichkeit den Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogen (MDBF) entwickelt. Auf das Messinstrument wird im Kap. 3.3 detailliert eingegangen.

Unabhängige Variablen sind die Variablen, mit deren Einfluss die Veränderung der abhängigen Variablen erklärt wird (vgl. Bortz, Döring 2006, S. 3). In dem dieser Arbeit zugrunde liegenden Experiment wurde der Einfluss der NLP-Intervention *New Behavior Generator* auf die abhängige Variable im Vergleich zum Einfluss von Smalltalk auf die abhängige Variable untersucht.

Bei der unabhängigen Variablen handelt es sich um die angewandte Intervention *New Behavior Generator* aus dem NLP. Die Schrittfolge im Rahmen dieser Untersuchung erfolgte in Anlehnung an das *NLP-Lehrbuch Band 3, Ziele & Motivation* von Nandana und Karl Nielsen (2009, S. 65). Diesbezüglich wird auf die Ausführungen im Kap. 2.1.2.1 verwiesen. Die NLP-Anwender waren angehalten, sich bei der Durchführung der Intervention genau an die Anleitung (s. Anhang 12) zu halten. Auch die zeitlichen Vorgaben sollten gemäß der ausgehändigten Checklisten (s. Anhang 13) möglichst genau eingehalten werden.

In der Kontrollgruppe wird zum Vergleich als unabhängige Variable ein Smalltalk eingesetzt. Der Smalltalk sollte als leichte, beiläufige Konversation abgehalten werden. Es sollte keine Gesprächstechnik gezielt durchgeführt werden, das Gespräch sollte dialogisch stattfinden (kein Monolog seitens des NLP-Anwenders und auch kein Ausfragen des Probanden), die Gesprächsthemen sollten leicht und möglichst beiläufig sein, Inhalte konnten beispielsweise der Anfahrtsweg, das Wetter, Ziele und Neujahrsvorsätze allgemein, Hobbies, Sport, Familie, Beruf, Ausbildung oder aktuelle Themen (Weihnachtsurlaub, Jahreswechsel), etc. sein. Die zeitliche Dauer des Smalltalks war konkret vorgegeben (s. Anhang 13) und entsprach im Umfang den Vorgaben in der Treatmentgruppe. Zu den detaillierteren Ausführungen zum Smalltalk wird auf das Kap. 2.3 verwiesen.

Weitere unabhängige Variablen, die einen Einfluss auf die abhängige Variable haben könnten, wurden im Fragebogen erhoben. Erfragt wurde hier das Alter, das Geschlecht, Datum, Uhrzeit und es waren Angaben zu der Frage *Haben Sie Vorkenntnisse im Bereich der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens?* gewünscht. Abschließend gab es freie Antwortmöglichkeiten zu der Frage *Gab es bisher im Gespräch Störungen oder Besonderheiten?* Detaillierte Ausführungen zum eingesetzten Fragebogen folgen im Kap. 3.3.

3.2.2 STICHPROBE

Zielgruppe der Studie waren deutschsprachige Personen, welche Interesse an dem kostenfreien Kennenlernen einer Intervention aus dem NLP haben. Diese Aussage stellt keine exakte Definition einer Grundgesamtheit dar. Es lassen sich daher keine Schlussfolgerungen auf eine bestimmte Population ziehen. So beinhalten die Untersuchungsergebnisse beispielsweise keine statistische Aussagekraft über die gesamte deutsche Bevölkerung. Dieser Anspruch der Repräsentativität ist jedoch für die vorliegende Arbeit nicht von Relevanz. Von Interesse für die Untersuchung der Forschungsfragen ist lediglich, ob bestimmte Faktoren die aktuelle Befindlichkeit beeinflussen. Für die Durchführung der Untersuchung ist daher von Priorität, diese Faktoren weitestgehend zu kontrollieren.

Fraglich war zunächst der gewünschte Umfang der geplanten Stichprobe. Bei einem gewünschten großen Effekt ($d = 0,8$) über die Mittelwerte von zwei unabhängigen Stichproben auf dem Signifikanzniveau von 5%, wäre zur statistischen Absicherung eine Stichprobe von $n = 20$ angezeigt (vgl. Bortz, Döring 2006, S. 628). Gewünschte mittlere und kleinere Effektgrößen bedürfen entsprechend größerer Stichproben. Zur Klärung dieser Frage wurde in einem mit Prof. Dr. Rolf Steyer, dem (Mit-)Entwickler des Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens, geführten Interviews (s. Anhang 5 und Kap. 3.3.1.1) auch dieser Punkt thematisiert. Aus statistischen Gründen empfahl Prof. Dr. Steyer eine Stichprobengröße von 50 Probanden in jeder Gruppe, so dass eine Gesamtstichprobe von $n=100$ Probanden erforderlich wurde. Dies war damit zunächst Ausgangspunkt der weiteren Untersuchungsplanung.

Um 100 Personen zu rekrutieren, welche Interesse haben, freiwillig und unentgeltlich, an dem Versuch teilzunehmen, war es erforderlich, einen Mehrgewinn für die Probanden durch die Teilnahme aufzuzeigen. Diese Überlegung resultierte aus den Ergebnissen empirischer Untersuchungen, welche unter anderem folgende Merkmale einer Untersuchung aufzeigen, um die Anzahl der Verweigerer zu reduzieren (Bortz, Döring 2006, S. 74):

- „Personen, die sich für den Untersuchungsgegenstand interessieren, sind zur freiwilligen Teilnahme eher bereit als weniger interessierte Personen.
- Je bedeutender die Untersuchung eingeschätzt wird, desto höher ist die Bereitschaft zur freiwilligen Teilnahme.
- Entlohnung in Form von Geld fördern die Freiwilligkeit weniger als kleine persönliche Geschenke und Aufmerksamkeiten, die dem potenziellen Untersuchungsteilnehmer vor seiner Entscheidung, an der Untersuchung mitzuwirken, überreicht werden. (...).“

Die mentale Trainingsintervention *New Behavior Generator* aus dem NLP unterstützt Personen bei ihrer Zielerreichung (s. Kap. 2.1.2.1). Da die Untersuchung im Monat Januar stattfand, bot es sich an, die Möglichkeit des Kennenlernens einer Intervention zur Unterstützung bei der Zielerreichung mit dem Thema Neujahrsvorsätze zu verbinden. Die

Werbung der Probanden erfolgte daher mit dem Angebot, durch die Teilnahme an einer wissenschaftlichen Untersuchung der UCN, Fachbereich Psychologie, kostenfrei eine Intervention aus dem NLP kennenlernen zu können, welche Unterstützung bei der Erreichung von Zielen bzw. der Umsetzung von Neujahrsvorsätzen bietet.

Unter Berücksichtigung von möglichen kurzfristigen Absagen, nicht erscheinenden Probanden, nicht ausgefüllten Fragebogen oder ähnlichen Ausfällen, wurde die Untersuchung zunächst mit 144 freien Plätzen über zwei Versuchstage geplant.

Geworben wurden die Probanden über Rundmails an und von NLP-Ausbildungsinstituten, über private Rundmails, welche jeweils an Bekannte weitergeleitet wurden, über diverse NLP-Newsletter, über eine Anzeige auf der Homepage des *Café Bilderbuch*, der Homepage www.nlp-institutes.de, der Homepage www.nlp.de, der Homepage von der Zeitschrift *Kommunikation & Seminar*, der Homepage www.andrea-mills.de, sowie über diverse Einträge bei Facebook, so beispielsweise von der Zeitschrift *Kommunikation & Seminar* und einzelnen Privatpersonen. Auch wurden Handzettel im berliner Gospelchor *Magic of Gospel* und den Pilateskursen *Vaya Pilates* verteilt. Der Text der Rundmails, welcher in teils abgeänderter und gekürzter Form auch für die Werbung über die Newsletter und auf Homepages genutzt wurde, ist dem Anhang 22 zu entnehmen.

Da die Anzeige im Internet unter dem Link www.soscisurvey.de/Neujahrsvorsaetze/ per Mail im Schneeballsystem an unterschiedliche Personen immer weiterverteilt wurde, wird bei der oben aufgeführten Auflistung kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Unter dem genannten Link standen für Interessenten weitere Informationen zur Verfügung (s. Anhang 23.1). Zur Anmeldung erfolgte eine Weiterleitung auf eine Folgeseite, auf der persönliche Angaben zur Anrede (Frau oder Herr), Namen, E-Mail-Adresse, Telefonnummer getätigt wurden und auf welcher ein frei erfundener Code-Name eingetragen werden sollte (s. Anhang 23.2). Die Angaben der E-Mail-Adresse und Telefonnummer waren zur Terminbestätigung oder ggf. Terminverschiebung für die Versuchsleiterin erforderlich. Nach Eingabe der Daten erfolgte nach Betätigung des Dialogfelds *weiter* die Weiterleitung auf eine Seite mit einer Terminübersicht. Dort konnte ein noch freier Wunschtermin gewählt werden. Durch ein Klick auf den gewünschten Termin wurde der Interessent auf die Online-Website für Terminvergaben www.doodle.de weitergeleitet, wo dieser sich mit seinem vorher selbst gewählten Code-Namen einen von maximal acht freien Plätzen zu der gewünschten Uhrzeit wählen konnte (s. Anhang 23.3). Da der eingetragene Code-Name für alle Interessenten sichtbar war, sollte dieser frei erfunden sein, um Anonymität gewährleisten zu können. Aufgrund der Bekanntgabe der E-Mail-Adressen und Telefonnummern von den Probanden an die Versuchsleiterin, konnten Terminverschiebungen in Absprache mit den Probanden problemlos vorgenommen werden. Jeder Proband erhielt zudem eine Terminbestätigung per E-Mail (s. Anhang 24).

Kriterien für die Auswahl der Probanden waren:

- Der Proband erklärt sich freiwillig bereit an der Studie teilzunehmen,
- Der Proband hat ausreichendes deutsches Sprachverständnis (vgl. Steyer et al. 1997, S. 5) in Wort und Schrift.

Über dieses Verfahren wurden alle 144 Plätze zunächst belegt.

3.2.3 REKRUTIERUNG DER NLP-ANWENDER

Die NLP-Anwender wurden hauptsächlich über Rundmails vom *NLP & Coaching Institut Nielsen* geworben, sowie zusätzlich über private Rundmails, über NLP-Newsletter, über eine Anzeige auf der Homepage der Zeitschrift *Kommunikation & Seminar*, der Homepage www.nlp.de, der Homepage www.nlp-institutes.de, sowie über diverse Einträge bei Facebook und Doodle-Kommentaren, so beispielsweise Facebook-Einträgen von der Zeitschrift *Kommunikation & Seminar* und vom Deutschen Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren e.V. (*DVNLP*). Der Text der Rundmails, welcher in teils abgeänderter und oft stark gekürzter Form auch für die Werbung über die Newsletter und auf Homepages genutzt wurde, ist dem Anhang 25 zu entnehmen.

Da die Anzeige im Internet unter dem Link <http://www.nlp-nielsen.de/anwender> per Mail an unterschiedliche Personen immer weiterverteilt wurde, wird auch bei dieser oben aufgeführten Auflistung kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Auswahlkriterien für die NLP-Anwender waren:

- der NLP-Anwender erklärt sich freiwillig bereit an der Studie teilzunehmen,
- der NLP-Anwender hat ausreichendes deutsches Sprachverständnis in Wort und Schrift,
- der NLP-Anwender verfügt mindestens über eine abgeschlossene NLP-Practitioner-Ausbildung nach den Standards der *International Association of NLP Institutes (IN)* oder des *DVNLP* (höherwertige Ausbildung, wie z.B. NLP Master, NLP Trainer oder NLP Lehrtrainer sind möglich),
- der NLP-Anwender nimmt an der Forschungsvorbereitung und Auffrischung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* teil,
- der NLP-Anwender ist bereit, mindestens einen Zeitblock von 3 Stunden mit 3 Gesprächsdurchläufen zu übernehmen.

Unter dem Link www.nlp-nielsen.de/konkol standen für Interessenten weitere Informationen zur Verfügung (s. Anhang 26.1). Zur Anmeldung erfolgte eine Weiterleitung über den Link www.nlp-nielsen.de/anwender (s. Anhang 26.2). Hier konnte der gewünschte Zeitblock gewählt werden. Durch Anklicken des Zeitblocks wurde auch im Falle der NLP-Anwender der Interessent auf die Online-Website für Terminvergaben www.doodle.de weitergeleitet, wo eine Eintragung in einen der maximal acht freien Plätze erfolgen konnte. Anschließend

wurde von jedem Interessenten eine E-Mail mit Angabe der Telefonnummer an die Versuchsleiterin gesandt. Bei jeder Anmeldung wurde per Rückfrage an den Interessenten oder Rücksprache mit dem *IN* die Voraussetzung der abgeschlossenen NLP-Practitioner-Ausbildung geprüft.

Jeder NLP-Anwender sollte mindestens einen Zeitblock von drei Stunden mit drei aufeinander folgenden Gesprächsdurchläufen übernehmen. Bei 144 geplanten Gesprächsdurchläufen über zwei Versuchstage ergab dies insgesamt 48 Zeitblöcke.

Die Wahl eines Designs mit mehreren NLP-Anwendern hatte verschiedene Gründe. Zum einen ist die Untersuchung mit einer Stichprobengröße von mindestens $n=100$ Probanden, wie es Ziel dieser Studie war, in zeitlich begrenztem Rahmen (im vorliegenden Fall 2 Tage) nur mit einer größeren Anzahl von NLP-Anwendern realisierbar. Zum anderen können dadurch auch die unterschiedlichen Faktoren, die *verschiedene* NLP-Anwender hinsichtlich der Durchführung der Intervention (der Manualtreue, Kompetenz, Eigenschaften, Einstellungen, etc.) mit sich bringen und welche unterschiedliche Effekte aufweisen, in der Untersuchung berücksichtigt werden.

In der Psychotherapieforschung wird der Einfluss der Therapeuten auf die Prozesse und die Ergebnisse der Psychotherapie als Therapeuteneffekt bezeichnet (vgl. Reiband, 2010, S. 67). Um den Therapeutenfaktor nicht zu ignorieren und damit die Behandlungseffekte zu überschätzen, wird eine randomisierte Auswahl der Therapeuten und Zuteilung zu den einzelnen Bedingungen empfohlen (vgl. Reiband 2010, S. 69).

Für die Untersuchung konnten die NLP-Anwender nicht mittels statistischer Zufallsmethoden ausgewählt werden, da sich nur eine begrenzte Anzahl von NLP-Anwendern zur Verfügung stellte und diese für die Durchführung des Experiments vollumfänglich eingesetzt wurden. Es erfolgte jedoch eine Zufallsverteilung in die Treatment- und Kontrollgruppen. Ob die drei Gespräche eines jeden Zeitblocks der teilnehmenden NLP-Anwender ausschließlich der Kontrollgruppe, ausschließlich der Treatmentgruppe oder beiden Gruppen gemischt zuzuordnen waren, wurde demnach per Zufall entschieden. Dem Wunsch einiger NLP-Anwender, ausschließlich in der Treatmentgruppe teilzunehmen, konnte daher nicht gefolgt werden.

Am Versuch nahmen schlussendlich insgesamt 35 NLP-Anwender teil. Einige Anwender übernahmen mehr als einen Zeitblock an den zwei Versuchstagen, so dass alle 48 Zeitblöcke belegt waren. Aufgrund der Anzahl von 35 NLP-Anwendern und der erfolgten Zufallsverteilung der Gespräche in die Treatment- und Kontrollgruppe, konnten im Rahmen dieser Untersuchung Effekte auf den Prozess und das Gesprächsergebnis, die *verschiedene* NLP-Anwender mit sich bringen, beachtet werden.

3.3 UNTERSUCHUNGSTRUMENT

Nachdem vorstehend der Untersuchungsplan, die Stichprobe und die Rekrutierung der NLP-Anwender beschrieben wurden, wird im Folgenden das eingesetzte Untersuchungsinstrument vorgestellt.

3.3.1 DER MEHRDIMENSIONALE BEFINDLICHKEITSFRAGEBOGEN

Zur Erfassung der subjektiven Einschätzung der Probanden ihrer aktuellen Befindlichkeit haben Steyer et al. (1997) den Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogen (MDBF) entwickelt.

Der MDBF erfasst die drei Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit: Gute-Schlechte Stimmung (GS), Wachheit-Müdigkeit (WM) und Ruhe-Unruhe (RU). Diese werden durch dreidimensional konzipierte Skalen mit 24 Items, welche aus einfachen Adjektiven bestehen, durch das Zuordnen auf einer fünfstufigen Antwortskala mit den Endpunkten 1 („überhaupt nicht“) und 5 („sehr“) beurteilt. Der MDBF eignet sich zum Einsatz sowohl in Einzelsitzungen oder Gruppen, sofern die Probanden motiviert sind, ihre aktuelle Befindlichkeit in dem im MDBF vorgegebenen Rahmen unverfälscht zu beschreiben. Hierfür ist die Voraussetzung, dass die Probanden in der Lage sind, ihre Befindlichkeit wahrzunehmen, sowie die Anweisungen und die Adjektive des Fragebogens zu verstehen. Die Beantwortung der Items dauert ca. 4 bis 8 Minuten, wobei wichtig ist, dass alle Items beantwortet werden. Der MDBF kann in Papierform oder auch computergestützt angeboten werden (vgl. zu diesem Abschnitt Steyer et al 1997, S.4 f.).

Der MDBF kann in der Forschung und der Praxis eingesetzt werden, so beispielsweise in der Therapie, Psychopharmakologie, Grundlagenforschung (Emotions-, Bio-, Neuro-, Gesundheits-, Sport-, Ökopsychologie), für Verlaufsstudien, vor und nach besonderen Ereignissen, zur Therapiekontrolle, zur Kontrolle unerwünschter Nebenwirkungen in pharmakologischen Studien und auch für experimentelle Studien (vgl. Steyer et al 1997, S. 4 und S. 6).

Der MDBF ist in der Anlage zur Veranschaulichung beigelegt (s. Anhang 3).

Nach Steyer et al (1997) bestehen die 24 Items aus Adjektiven, welche in positive und negative Befindlichkeitspole aufgeteilt sind. Die positiven Befindlichkeitspole der drei Dimensionen werden als gute Stimmung, Wachheit und Ruhe bezeichnet, die negativen Befindlichkeitspole als schlechte Stimmung, Müdigkeit und Unruhe. Der Fragebogen ist so konzipiert, dass dieser auch in zwei

Skala	Kurzform A	Kurzform B
GS	1 zufrieden	14 wohl
	8 gut	21 glücklich
	4 schlecht	16 unglücklich
	11 unwohl	18 unzufrieden
WM	2 ausgeruht	17 wach
	10 munter	20 frisch
	5 schlapp	13 schläfrig
	7 müde	23 ermattet
RU	6 gelassen	24 ruhig
	12 entspannt	15 ausgeglichen
	3 ruhelos	19 angespannt
	9 unruhig	22 nervös

Abbildung 9: Zuordnung der Items zu den Skalen und Kurzformen (Quelle: Steyer et al. 1997, S. 5)

Kurzformen angewendet werden kann, wobei die 24 Items dann aufgeteilt sind (s. Abb. 9). Bei Verwendung der beiden Kurzformen zu unterschiedlichen Zeitpunkten, ist vor dem Ausfüllen der Kurzform B in der rechten Spalte der Fragebogen an der Mittellinie zu falten, damit die Kurzform A auf der linken Seite nicht eingesehen werden kann. Zu beachten ist bei der getrennten Nutzung auch, dass in den beiden Spalten oberhalb der Adjektive Datum und Uhrzeit eingetragen wird (vgl. zu diesem Abschnitt Steyer et al 1997, S. 5 f.).

Die Versuchsteilnehmer geben auf einer 5-stufigen Antwortskala mit den Endpunkten 1 („überhaupt nicht“) und 5 („sehr“) an, in welcher Stufe sie dem jeweiligen Adjektiv ihre aktuelle Befindlichkeit zuordnen. Der Einführungssatz eines jeden Adjektivs lautet: *Im Moment fühle ich mich...*

Von den 24 Items sind die Hälfte der genannten Adjektive negativ formulierte Items.

Die erhaltenen Werte in den jeweiligen Skalen werden nach Steyer et al. (1997, S. 7) wie folgt interpretiert:

„Gute-Schlechte Stimmung. Ein hoher Skalenwert deutet auf eine positive Stimmungslage hin. Die Person fühlt sich wohl, ist froh und zufrieden. Niedrige Werte bedeuten Mißbefinden [sic]. Der Proband fühlt sich unwohl und schlecht; er ist mißgestimmt [sic], trübsinnig und unzufrieden.

Wachheit-Müdigkeit. Hohe Werte auf dieser Skala resultieren bei wachen und ausgeruhten Personen. Sie fühlen sich frisch und munter. Im Gegensatz dazu fühlen sich Personen mit niedrigen Werten eher müde, schläfrig und schlapp.

Ruhe-Unruhe. Hier deutet ein hoher Skalenwert daraufhin, daß [sic] der Proband sich zur Zeit [sic] eher innerlich ruhig und gelassen fühlt. Einen niedrigeren Skalenwert erzielen angespannte, aufgeregte, nervöse und innerlich unruhige Probanden."

Der MDBF gilt als anerkanntes Verfahren (vgl. Mayring 2003, S. 8) und weist gute psychometrische Testeigenschaften auf:

Die Trennschärfe der einzelnen Items wurde bei der Untersuchung der Gütekriterien als sehr hoch belegt. Der Test ist mit seiner internen Konsistenz nach Cronbachs Alpha sehr reliabel (Langform zwischen $\alpha = .86$ und $\alpha = .94$, für die Kurzformen zwischen $\alpha = .73$ und $\alpha = .89$). Die bei der psychischen Befindlichkeit zu erwartenden Schwankungen wurden durch den Vergleich mit den Reliabilitätskoeffizienten und den Retest-Korrelationen belegt. Des Weiteren wird der Test als inhaltsvalide bezeichnet (vgl. zu diesem Abschnitt Steyer et al. 1997, S. 8 ff.).

Die Anwendung des MDBF in seinen zwei Kurzformen eignet sich grundsätzlich für die Untersuchung im Rahmen dieser Studie, da mit der Kurzform A die aktuelle Befindlichkeit vor der Intervention und mit der Kurzform B die aktuelle Befindlichkeit nach der Intervention erfasst werden kann. Damit kann mit einem Fragebogen die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit vom Zeitpunkt vor zum Zeitpunkt nach dem experimentellen Stimulus erhoben

und anschließend der Wert einer Person zum ersten Messzeitpunkt mit ihren eigenen Werten zum zweiten Messzeitpunkt verglichen werden.

Zur Anpassung an das Studiendesign wurden Experteninterviews geführt und es erfolgten Pretests, um den Fragebogen anschließend im Hinblick auf die erhaltenen Hinweise zu erweitern (s. nachfolgendes Kap. 3.3.2).

3.3.2 ANPASSUNG DES MEHRDIMENSIONALEN BEFINDLICHKEITSFRAGEBOGENS

Für eine möglichst optimale Anpassung des MDBF auf das Forschungsdesign, wurden Experteninterviews geführt und es erfolgte ein Pretest in Einzelsitzungen und ein Pretest in einer Gruppe. Von den daraus resultierenden Konsequenzen für den im Versuch eingesetzten MDBF wird nachfolgend berichtet.

3.3.2.1 EXPERTENINTERVIEWS

Vor der Untersuchungsdurchführung wurden drei Experteninterviews geführt. Ziel der Interviews war es, von den Erfahrungen anderer Nutzer des MDBF für die Untersuchungsplanung und die Fragebogenkonzipierung profitieren zu können. Als Interviewpartner wurde daher zum einen ein ehemaliger Student gewählt, der im Rahmen seiner Diplomarbeit den MDBF für ein Experiment eingesetzt hat und eine ehemalige Studentin, die im Rahmen ihrer Dissertation den MDBF nutzte. Das dritte Interview wurde mit dem (Mit-)Entwickler des MDBF und Inhaber des Lehrstuhles für Methodenlehre und Evaluationsforschung der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Prof. Dr. Rolf Steyer, geführt. Die Interviews erfolgten in halbstandardisierter Form. Die vollständigen Interview-Protokolle sind im Anhang beigelegt (s. Anhang 5, 6 und 7). Nachfolgend wird lediglich von den Aspekten der Interviews berichtet, die für die Anpassung des Fragebogens relevant waren.

Interview 1

Das erste Interview erfolgte telefonisch mit Sebastian Sommer, der im Rahmen seiner Diplomarbeit *Live gespielte und aufgezeichnete Monochord-Musik im Vergleich der Wirkung auf Entspannung und Wohlbefinden* den MDBF eingesetzt hat. Das vollständige, protokollierte Interview ist in der Anlage beigelegt (s. Anhang 6). In diesem Interview erfolgten wichtige Hinweise für den Versuchsaufbau und -ablauf. Aus den berichteten Erfahrungen und Empfehlungen wurden in Bezug auf den MDBF folgende Hinweise für die eigene Untersuchung als besonders wichtig erachtet:

- gute Erfahrungen machte der Interviewpartner mit der Durchführung eines Vortest mit 2-3 Personen seitens des Versuchsleiters mit anschließender Befragung,
- für ein besseres Verständnis bei der Beurteilung der Adjektive sollte jeder Skalenwert eine wörtliche Erläuterung erhalten,

- die Durchführung der Untersuchung sollte nicht, wie ursprünglich geplant, im Feld, sondern unter Laborbedingungen erfolgen. Bei einer Erhebung in realen Coachingsitzungen oder Ausbildungen könnte laut der Vermutung von Herrn Sommer die Erwartungshaltung der Probanden problematisch werden, wenn sie für die Sitzung oder Ausbildung bezahlen: „Ich könnte mir vorstellen, dass die Erwartungshaltung in deinem Setting ein großes Problem ist. Gerade dann, wenn die Pbn dafür bezahlen und auch erwarten, dass es Ihnen dann besser geht. Ansonsten haben sie im Prinzip auch versagt, da sie sich ja dafür entschieden haben.“

Ein weiterer Hinweis war, dass in der Untersuchung von Herrn Sommer auffallend gewesen sei, dass die Probanden oft extreme Antworten gegeben haben, also die Einstufung auf der Skala bei 1 oder 5 abgaben. Hierzu konnte zunächst keine Lösung gefunden werden.

Interview 2

Das zweite Interview erfolgte aufgrund zeitlicher Engpässe der Gesprächspartnerin via E-Mail mit Dr. Katharina Stark, die im Rahmen ihrer Dissertation *Die Wirkung des blauen Lichtes auf die Befindlichkeit und Melatoninsekretion bei Frauen mit prämenstruellem Syndrom im Vergleich zu gesunden Frauen* ebenfalls den MDBF einsetzte. Die E-Mail ist in der Anlage beigefügt (s. Anhang 7). Hier erfolgte unter anderem der Hinweis, gute Erfahrungen mit der getrennten Auswertung der einzelnen Dimensionen gemacht zu haben.

Interview 3

Das dritte Experteninterview wurde mit Prof. Rolf Steyer geführt, dem (Mit-)Entwickler des MDBF und Inhaber des Lehrstuhles für Methodenlehre und Evaluationsforschung der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Das vollständige Interview ist in der Anlage beigefügt (s. Anhang 5). Aufgrund der erfolgten Hinweise und Anregungen wurde das Versuchsdesign verändert und der Fragebogen erweitert. Bezüglich der durch die Pretests erfolgten Veränderungen zum Forschungsdesign wird auf Kap. 3.2.1 und 3.3.2.3 verwiesen. Nachfolgend werden die durch das Interview erfolgten Veränderungen hinsichtlich des MDBF aufgeführt:

- Der MDBF wurde von einer 5- auf eine 6-stufige Antwortskala erweitert. Hierdurch sollten die sog. Deckeneffekte verringert und eine Differenzierung bei bisher extremen Antworten auf der Skala ermöglicht werden. Des Weiteren wurde eine Antwortkategorienbeschriftung jedes Skalenwertes von 1 bis 6 vorgenommen, so dass nicht mehr nur die Extrempole eine verbale Bezeichnung erhalten. Zum MDBF mit einer 6-stufigen Antwortskala und sechs Antwortkategorienbeschriftungen verwies Prof. Dr. Steyer auf eine bereits im deutschsprachigen Raum existierende erste Untersuchung. Im Rahmen eines deskriptiven Vergleiches konnte Anna Grohmann in ihrer Diplomarbeit die Überlegenheit der 6-stufigen Antwortskala aufzeigen (s. Anhang 4). Die 6 Antwortkategorien, welche auch in der dieser Arbeit zugrunde

liegenden Untersuchung genutzt wurden, lauten: 1 = überhaupt nicht; 2 = nicht; 3 = eher nicht; 4 = eher ja; 5 = ja; 6 = voll und ganz.

- Es erfolgte die Aufnahme von möglichen vermittelnden Variablen (Mediatorvariablen) in einem weiteren Fragebogen (s. Kap. 3.3.3), um kausale Effekte erforschen zu können.

Durch die Veränderungen der Antwortskala von 5 auf 6 Stufen können die im Kap. 3.3.1 aufgeführten Ausführungen hinsichtlich der psychometrischen Testeigenschaften nicht übernommen werden. Jedoch war es geplant, im Versuch mit dem Messinstrument die aktuelle Befindlichkeit zu erheben und lediglich zwischen der Treatment- und Kontrollgruppe und den beiden Messzeitpunkten zu *vergleichen*. Laut Prof. Steyer ist hierfür die Nutzung eines validierten Instrumentes mit bekannter Reliabilität nicht zwangsläufig erforderlich. Aufgrund des gewünschten Vergleichs sind auch keine Normen oder Verteilungskennwerte, die für eine Normalpopulation gelten, angezeigt. Dies wird auch im Handbuch zum MDBF von Steyer et al (Steyer et al. 1997, S. 6) beschrieben:

„Der MDBF erfaßt [sic] den *momentanen* Zustand einer Person in einer Situation hinsichtlich ihrer Befindlichkeit. Daher ist ein Vergleich mit Normen nicht ohne weiteres sinnvoll. Interessanter erscheint es in vielen Fällen, den Wert einer Person mit ihren eigenen Werten zu einem anderen Meßzeitpunkt [sic] zu vergleichen, bspw. bei Verlaufsstudien, vor und nach besonderen Ereignissen, zur Therapiekontrolle oder zur Kontrolle unerwünschter Nebenwirkungen in pharmakologischen Studien. Natürlich sind die MDBF-Skalen auch im Rahmen experimenteller Studien als abhängige Variablen einsetzbar; aber auch dabei sind Normen unnötig.“

Der um die 6-stufige Antwortskala erweiterte MDBF ist nach Ansicht von Prof. Steyer für das ihm vorgestellte Forschungsdesign geeignet.

Aufgrund der geführten Interviews wurde in der durchgeführten Untersuchung der um die 6-stufige Antwortskala erweiterte MDBF eingesetzt.

3.3.2.2 PRETEST IN EINZELSITZUNGEN

Der Pretest dient der Überprüfung der Messinstrumente (vgl. Schnell, Hill, Esser 2011, S. 7). Der erste Pretest erfolgte vor dem Experteninterview mit Prof. Steyer (s. Kap. 3.3.2.1) und unter Einsatz des originalen MDBF mit der 5-stufigen Antwortskala. Der geplante Versuchsablauf mit dem zuvor erläuterten Messinstrument wurde in drei Einzelsitzungen mit drei verschiedenen Probanden erprobt. Die Versuchspersonen stammten aus dem Bekanntenkreis der Versuchsleiterin. Vorab erfolgte eine kurze Information zum geplanten Ablauf (Fragebogen ausfüllen, Intervention, Fragebogen ausfüllen, Nachbefragung in Form eines Interviews), dann wurde die Kurzform A des MDBF ausgefüllt, dann erfolgte die Durchführung der Intervention *New Behavior Generator* und dann wurde die Kurzform B des MDBF ausgefüllt. Anschließend erfolgte eine Befragung der Probanden in Form eines

standardisierten Interviews. Der Interviewleitfaden ist im Anhang beigelegt (s. Anhang 8.1). Der Pretest und die anschließende Befragung wurden von der Versuchsleiterin durchgeführt. Der eingesetzte MDBF (s. Anhang 8.2) und die Befragungsprotokolle (s. Anhang 8.3, 8.4 und 8.5) sind im Anhang beigelegt. Aufgrund der durchgeführten Pretests in Einzelsitzungen wurden folgende Änderungen im MDBF aufgenommen:

- Der NLP-Anwender füllt ebenfalls einen auf ihn angepassten MDBF aus. Der Proband fühlt sich dadurch weniger beobachtet, wenn der Anwender ebenfalls beschäftigt ist. Die zusätzlichen Daten zu der aktuellen Befindlichkeit könnten auch weitere Rückschlüsse zur Wirkung aufzeigen.
- Es wird ein Hinweistext aufgenommen, der daran erinnert zu überprüfen, ob alles vollständig ausgefüllt ist.
- Auch hier erfolgte zweimal der Hinweis vom Probanden, dass das Umdenken bei den negativ formulierten Adjektiven schwer falle. Durch die erweiterte 6-stufige Antwortskala mit der Antwortkategorienbeschriftung jeder Stufe wurde dem entgegengewirkt.

Die Ergebnisse aus den Nachbefragungen der Testpersonen fanden Beachtung bei der Durchführung des Pretests in einer Gruppe.

3.3.2.3 PRETEST IN EINER GRUPPE

Zur Überprüfung des um die 6-stufige Antwortskala erweiterten Fragebogens unter Beachtung der Hinweise aus den Experteninterviews und den Nachbefragungen der Einzel-Pretests, sowie zur Überprüfung des Untersuchungssettings erfolgte die Durchführung eines weiteren Pretests. Dieser Pretest fand im Rahmen eines Labortest mit 12 Probanden und 12 NLP-Anwendern in der Aula des Pestalozzi-Fröbel-Hauses (PFH) in Berlin unter Verwendung des um die 6-stufige Antwortskala erweiterten MDBF statt. In der Aula des PFH erfolgte zu einem späteren Zeitpunkt auch die Durchführung des eigentlichen Experiments. Die 12 Gespräche zwischen je einem Probanden und einem NLP-Anwender erfolgten, wie auch im später folgenden Experiment, in durch Stühle und Flipcharts abgetrennten Bereichen der Aula. Parallel fanden je 6 Gespräche statt. Per Zufallsverteilung wurden die Versuchsteilnehmer in eine Treatment- und eine Kontrollgruppe verteilt (je 6 Gespräche in der Kontroll- und 6 in der Treatmentgruppe). Hierfür wurden Umschläge vermischt ausgelegt, die markierte Fragebogen für die Coachees (Probanden) und Coachs (Anwender) enthielten. Über das Kürzel *a* oder *b* auf der ersten Seite des Fragebogens erfuhr der Coach, welcher vorab instruiert wurde, ob er nachfolgend die Intervention *New Behavior Generator* oder einen Smalltalk durchzuführen hatte. Die Anleitung für die Organisatoren (s. Anhang 9.1), für die Coachs (s. Anhang 9.2), die Anleitung zum *New Behavior Generator* als Auffrischung für die Coachs (s. Anhang 9.3 und in der Kurzform Anhang 9.4), die eingesetzten Fragebogen für die Coachees (s. Anhang 9.5) und für die Coachs (s. Anhang 9.6 und 9.7) sind im

Anhang beigelegt. Aufgrund des durchgeführten Pretests in der Gruppe wurden keine weiteren Änderungen am MDBF vorgenommen. Jedoch wurden nach den Rückmeldungen und Erfahrungen im Pretest weitere Veränderungen am Gesamtfragebogen vorgenommen (s. Kap. 3.3). Es erfolgten Änderungen im Wording (z.B. Proband statt Coachee), es wurde ein gesonderter Fragebogen für die NLP-Anwender entwickelt, der lediglich einmal auszufüllen ist, es wurden allgemeine Fragen ergänzt und es erfolgten grafische Änderungen.

Der detaillierte Aufbau des eingesetzten Fragebogens wird im Kap. 3.3.4 erläutert.

3.3.3 AUFNAHME MÖGLICHER MEDIATORVARIABLEN

Aufgrund des im Experteninterview von Prof. Dr. Rolf Steyer erfolgten Hinweises (s. Kap. 3.3.2.1), wurden im Fragebogen mögliche Mediatorvariablen mit erhoben. Da sich die Fragestellung dieser Arbeit nicht auf die vermittelnden Einflüsse bezieht, wird auf die Mediatorvariablen im Rahmen dieser Arbeit weniger ausführlich eingegangen. Die erhobenen Daten sollten jedoch dem Anspruch genügen, für eventuell später folgende kausale Effektanalysen geeignet zu sein.

Mediatorvariablen sind die vermittelnden Variablen. Von einer Mediatorvariablen spricht man, „wenn eine unabhängige Variable nicht direkt, sondern vermittelt über eine dritte Variable auf die abhängige Variable einwirkt“ (Bortz, Döring 2006, S. 3).

Für die vorliegende Untersuchung geht es somit um die Frage, durch welche vermittelnden Variablen die Gesprächsintervention *New Behavior Generator* auf die aktuelle Befindlichkeit einwirken könnte. Um Ideen für mögliche Einflussfaktoren zu erhalten, die einen Effekt auf die Wirkung der Intervention haben könnten, wurde mangels entsprechender Forschungen aus dem Bereich NLP im deutschsprachigen Raum erneut eine Recherche nach möglichen Forschungen zu Einflussfaktoren in dem NLP sehr ähnlichen Bereich des Coachings durchgeführt (hinsichtlich der Parallelen von NLP und Coaching s. auch Kap. 1.1). In der Wirksamkeitsforschung zum Coaching heißt es, dass die „Evidenz der Wirkfaktoren (...) noch sehr schwach“ (Künzli, S. 293) sei. In einem Kapitel über Wirksamkeit im Führungskräftecoaching in einem Sammelwerk über Coaching beschreibt Hansjörg Künzli in seinem Fazit verschiedene Wirkfaktoren. Als ein Bestandteil eines erfolgreichen Coachings wird die Beziehung zum Coach genannt (vgl. Künzli, S. 293).

In seinem Buch *Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion* widmet sich auch Siegfried Greif den möglichen Wirk- und Erfolgsfaktoren im Coaching und benennt hierzu eine Reihe von Studien. Unter anderen Faktoren wurde in verschiedenen Studien ebenso die vom Klienten eingeschätzte Beziehungsqualität zum Coach untersucht und als starker Einflussfaktor erkannt. Andere Studien untersuchten die Ziele der Klienten als Wirkfaktoren hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads, der empfundenen Wichtigkeit der Ziele, Spezifität, etc.

mit unterschiedlichen gefundenen statistischen Zusammenhängen hinsichtlich des Zielerreichungsgrads (vgl. zu diesem Absatz Greif, S. 268-271).

Aus diesen Studien war erkennbar, dass unter anderen Faktoren die Passung zwischen Klient und Coach, sowie die Passung zwischen Klient und Ziel von Interesse für die Coachingforschung im Bereich der Wirksamkeitsforschung ist. Diese beiden Passungen decken sich mit den im Interview mit Prof. Dr. Rolf Steyer eruierten Aspekten (s. Anhang 5) und sind somit für die geplante Durchführung der Untersuchung von Interesse.

Da sich die Hypothesen dieser Arbeit nicht auf die möglichen Mediatorvariablen beziehen, wird im Weiteren auf die einzelnen Studien aus dem Bereich der Coachingforschung und deren Ergebnissen im Rahmen dieser Arbeit nicht näher eingegangen.

Aus dem Interview mit Prof. Dr. Rolf Steyer, den Nachbefragungen der Versuchsteilnehmer der Pretests und in Gesprächen mit praktizierenden NLP-Anwendern wurden die nachfolgend aufgezeigten, möglichen vermittelnden Einflüsse eruiert:

- Proband-Anwender-Fit
 - Sympathie
 - Kooperationsbereitschaft
 - Kompetenz
 - Erfahrung
- Proband-Thema-Fit
 - Schwierigkeitsgrad des Themas
 - Emotionalität des Themas
 - Angemessenheit des Themas für das Gespräch
 - Bedeutung des Themas für die Lebenszufriedenheit des Probanden

Die Mediatorvariablen sollten *im* Prozess erhoben werden. Das bedeutet, dass die Mediatorvariablen vor der Outcome-Variablen zu erheben sind und damit nicht erst im Nachtest mit erfragt werden können. Um dies realisieren zu können, war das Treatment an geeigneter Stelle zur Erhebung der Mediatorvariablen zu unterbrechen. Diese Unterbrechung wurde an der Stelle zwischen dem 4. und dem 5. Schritt der NLP-Intervention *New Behavior Generator* geplant (s. Kap. 2.1.2.1). Im Rahmen dieser Untersuchung wurden die möglichen vermittelnden Variablen zusätzlich einmal vor dem Treatment im Rahmen eines ersten Eindrucks erhoben. Die zweite Erhebung erfolgte während des Treatments, also im Prozess. Somit ist im Zuge weiterer Analysen auch ein Vergleich zwischen den beiden Messzeitpunkten möglich. Des Weiteren könnte in einer weiterführenden Studie die Interaktion von der Einschätzung des NLP-Anwenders und des Themas vom Proband im ersten Eindruck mit der Vortest-Befindlichkeit, sowie die Einschätzung des NLP-Anwenders und des Themas vom Proband im Prozess mit der Nachtest-Befindlichkeit untersucht werden.

Der Ablauf der geplanten Messungen in beiden Gruppen stellt sich grafisch wie in Abb. 10 gezeigt dar, wobei der erste gestaffelte Prozess den Ablauf in der Treatmentgruppe und der zweite gestaffelte Prozess den Ablauf in der Kontrollgruppe aufzeigt.

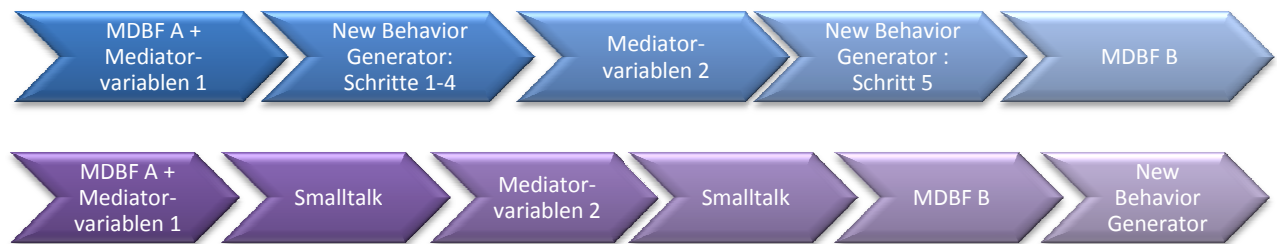


Abbildung 10: Grafische Darstellung des Ablaufs der Messungen in den Gruppen mit Mediatorvariablen als gestaffelter Prozess (Quelle: eigene Darstellung)

Die Fragen an die Probanden hinsichtlich der zu erhebenden Mediatorvariablen vor der Intervention lauten:

- *In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner im ersten Eindruck als
sympathisch
kooperativ
kompetent
erfahren*
- *In diesem Moment empfinde ich mein mitgebrachtes Gesprächsthema als
einfach
emotional belastend
angemessen für das Gespräch
bedeutend für meine Lebenszufriedenheit*

Die Fragen an die Probanden hinsichtlich der zu erhebenden Mediatorvariablen während der Intervention lauten:

- *In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als
sympathisch
kooperativ
kompetent
erfahren*
- *In diesem Moment empfinde ich mein Gesprächsthema als
einfach
emotional belastend
angemessen für das Gespräch
bedeutend für meine Lebenszufriedenheit*

Auf einer Skala von 1 bis 6 war der Grad der Zustimmung zu der jeweiligen Aussage anzugeben. Es wurde die Antwortkategorienbeschriftung der 6-stufigen Antwortskala des

MDBF übernommen: 1 = überhaupt nicht; 2 = nicht; 3 = eher nicht; 4 = eher ja; 5 = ja; 6 = voll und ganz.

Ob und ggf. inwiefern über diese Variablen Effekte vermittelt werden, war zu diesem Zeitpunkt nicht klar. Die Effekte wurden lediglich vermutet und daher diese Variablen zunächst mit erhoben. Damit ist für eventuell später noch folgende, weiterführende Studien die Option gegeben, bei Bedarf auf diese Variablen zurückzugreifen und die Einflüsse auf die aktuelle Befindlichkeit und auf die Effekte des Treatments zu untersuchen.

3.3.4 DER GESAMTE FRAGEBOGEN

Der in der Untersuchung eingesetzte Fragebogen setzte sich aus verschiedenen Teilen zusammen. Der abschließende Aufbau resultierte aus den Hinweisen der geführten Experteninterviews und den Rückmeldungen nach den durchgeführten Pretests (s. Kap. 3.3.2). Der Umfang des Fragebogens beträgt insgesamt 5 Seiten. Dieser wurde vom Probanden und vom NLP-Anwender parallel ausgefüllt. Dies erfolgte zum einen, da nach den Pretests zurückgemeldet wurde, dass der Proband sich beim Ausfüllen vom NLP-Anwender beobachtet gefühlt habe und dadurch unter Druck gesetzt fühlte, den Bogen schnell auszufüllen und die Bewertung des NLP-Anwenders positiv abzugeben, falls dieser die Angaben einsehen könne. Zum anderen sind durch das parallele Messen der aktuellen Befindlichkeit von Proband und NLP-Anwender weitere Daten für die Auswertung im Rahmen weiterführender Studien vorhanden, welche die aktuelle Befindlichkeit der NLP-Anwender und evtl. Korrelationen mit der aktuellen Befindlichkeit der Probanden untersuchen könnten. Die Fragebogen für die Probanden und NLP-Anwender weisen Unterschiede auf. Nachfolgend werden beide Fragebogen vorgestellt.

3.3.4.1 FRAGEBOGEN PROBAND

Der Fragebogen für den Probanden umfasst insgesamt fünf Seiten.

- Die **erste Seite** unterteilt sich in die Abschnitte *statistische Daten*, *NLP-Vorwissen* und *Instruktionen*. Es erfolgt rechts oben eine Kennzeichnung, welche kenntlich macht, ob es sich um ein Gespräch im Rahmen der Treatmentgruppe (Hinweis durch die Markierung des Buchstabens *a*) oder im Rahmen der Kontrollgruppe (Markierung des Buchstabens *b*) handelt. Die gleiche Markierung erfolgt auch auf dem Fragebogen für den NLP-Anwender. Die Kennzeichnung auf dem Fragebogen für den Probanden erleichterte lediglich in der Vorbereitung die Zuordnung beider Bogen zu einer Gesprächseinheit. Des Weiteren ist auf der ersten Seite bereits ein Code vorgegeben. Der Code setzt sich aus dem Großbuchstaben P für Proband und einer dreistelligen Zahl zusammen. Die Ziffer des Probandenfragebogens und des zugehörigen NLP-Anwenderfragebogens sind für jede Gesprächseinheit identisch. So gehört zu einem Gespräch beispielsweise der Code P001 und C001. Weiterhin

werden auf der ersten Seite Datum, Uhrzeit, Alter und Geschlecht erfragt. Diese Variablen wurden vom MDBF, wie er ursprünglich von Steyer et al. konzipiert war, übernommen. Auch die Instruktionen, welche Hinweise zur Anonymität und zum Vorgehen enthielten, wurden vom Original-MDBF übernommen und an den Fragebogen und das Design angepasst. Ergänzt wurde die Frage *Haben Sie Vorkenntnisse im Bereich der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens?* mit den Antwortmöglichkeiten *nein*, *NLP-Coaching erhalten*, *NLP-Ausbildung/-Seminar absolviert* und *anderes* mit einer freien Antwortmöglichkeit.

- Auf der **zweiten Seite** des Fragebogens ist die Uhrzeit einzutragen und es erfolgt die Einschätzung der aktuellen Befindlichkeit auf der 6-stufigen Antwortskala mit den folgenden Antwortkategorienbeschriftungen: 1 = überhaupt nicht; 2 = nicht; 3 = eher nicht; 4 = eher ja; 5 = ja; 6 = voll und ganz. Auf dieser Skala war der Grad der Ausprägung der Zustimmung zu folgenden Aussagen abzugeben:

In diesem Moment fühle ich mich:

- *zufrieden*
- *ausgeruht*
- *ruhelos*
- *schlecht*
- *schlapp*
- *gelassen*
- *müde*
- *gut*
- *unruhig*
- *munter*
- *unwohl*
- *entspannt*

Die Items wurden aus der Kurzform A des MDBF übernommen. Abschließend erfolgt der Hinweis: *Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.*

- Auf der **dritten Seite** ist die Uhrzeit einzutragen und es erfolgt die Erhebung möglicher Mediatorvariablen (s. Kap. 3.3.3) mit derselben 6-stufigen Antwortskala. Auf dieser Skala ist der Grad der Ausprägung der Zustimmung zu folgenden Aussagen abzugeben:

In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner im ersten Eindruck als

- *sympathisch*
- *kooperativ*
- *kompetent*
- *erfahren*

In diesem Moment empfinde ich mein mitgebrachtes Gesprächsthema als

- *einfach*
- *emotional belastend*
- *angemessen für das Gespräch*
- *bedeutend für meine Lebenszufriedenheit*

Abschließend erfolgt der Hinweis: *Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.*

- Auf der **vierten Seite** ist die Uhrzeit einzutragen und es erfolgt die Erhebung derselben Mediatorvariablen, welche an dieser Stelle nicht im Rahmen eines ersten Eindrucks, sondern während des Treatments und vor der Outcome-Variablen erhoben werden. Auf dieser 6-stufigen Antwortskala ist der Grad der Ausprägung der Zustimmung zu folgenden Aussagen abzugeben:

In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als

- *sympathisch*
- *kooperativ*
- *kompetent*
- *erfahren*

In diesem Moment empfinde ich mein Gesprächsthema als

- *einfach*
- *emotional belastend*
- *angemessen für das Gespräch*
- *bedeutend für meine Lebenszufriedenheit*

Abschließend erfolgte der Hinweis: *Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.*

- Auf der **fünften Seite** des Fragebogens ist die Uhrzeit einzutragen und es erfolgt erneut die Einschätzung der aktuellen Befindlichkeit. Auf dieser 6-stufigen Antwortskala ist der Grad der Ausprägung der Zustimmung zu folgenden Aussagen abzugeben:

In diesem Moment fühle ich mich:

- *schläfrig*
- *wohl*
- *ausgeglichen*
- *unglücklich*
- *wach*
- *unzufrieden*
- *angespannt*
- *frisch*

- glücklich
- nervös
- ermattet
- ruhig

Die Items wurden aus der Kurzform B des MDBF übernommen. Zusätzlich wurde die Frage *Gab es im Gespräch Störungen oder Besonderheiten?* aufgenommen und die Antwortmöglichkeit *nein* und *ja, und zwar* mit der Option für freien Text vorgegeben. Abschließend erfolgt der Hinweis: *Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.*

Der vollständige Fragebogen für die Probanden ist im Anhang zur Ansicht beigelegt (s. Anhang 10.1).

3.3.4.2 FRAGEBOGEN NLP-ANWENDER

Der Fragebogen für den NLP-Anwender umfasst ebenfalls fünf Seiten und ist zu einem großen Teil identisch mit dem Fragebogen für die Probanden.

- Die **erste Seite** unterscheidet sich zum Fragebogen der Probanden dadurch, dass ein Coachkürzel einzutragen ist. Dieses ist vom NLP-Anwender frei zu erfinden und dient der Zuordnung mehrerer Gespräche zu einem NLP-Anwender, um bei Bedarf auch mögliche Anwender-spezifische Effekte untersuchen zu können. Das Alter, das Geschlecht und das NLP-Vorwissen werden mit diesem Fragebogen nicht erhoben. Dies erfolgt für jeden NLP-Anwender gesondert und dadurch nur einmalig. Auf diesen speziellen Fragebogen wird nachfolgend näher eingegangen. Die Instruktionen sind auf die NLP-Anwender angepasst worden.
- Die **zweite Seite** des Fragebogens ist identisch mit der zweiten Seite des Fragebogens der Probanden.
- Auf der **dritten Seite** ist zunächst die Uhrzeit einzutragen. Um die Fragebogen, die zeitliche Dauer des Ausfüllens und den Befragungsprozess zwischen Proband und NLP-Anwender möglichst gleich zu halten, werden die möglichen Mediatorvariablen auch bei den NLP-Anwendern erhoben. Auf der 6-stufigen Antwortskala ist auf der dritten Seite nur der Grad der Ausprägung der Zustimmung zu folgenden Aussagen abzugeben:

In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner im ersten Eindruck als

- sympathisch
- kooperativ

Da zu diesem Zeitpunkt dem NLP-Anwender das Gesprächsthema des Probanden noch nicht bekannt war, entfielen die Angaben zur Einschätzung des Themas und auch dazu, wie kompetent und erfahren der Proband auf den NLP-Anwender für den

Umgang mit seinem Thema bzw. Ziel wirkt. Abschließend erfolgt der Hinweis: *Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.*

- Die **vierte Seite** ist zum großen Teil identisch mit der vierten Seite des Fragebogens der Probanden. Die Formulierungen sind jedoch angepasst:

In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als

- *sympathisch*
- *kooperativ*
- *kompetent für sein Thema*
- *erfahren hinsichtlich seines Themas*

In diesem Moment empfinde ich das Gesprächsthema als

- *einfach*
- *emotional belastend*
- *angemessen für das Gespräch*
- *bedeutend für die Lebenszufriedenheit des Probanden*

- Die **fünfte Seite** des Fragebogens ist identisch mit der fünften Seite des Fragebogens der Probanden.

Der vollständige Fragebogen für die NLP-Anwender ist im Anhang zur Ansicht beigelegt (s. Anhang 10.2).

Vor der Untersuchung werden allgemeine Angaben zum NLP-Anwender gesondert und einmalig erfragt. Der Fragebogen umfasst eine Seite. Es erfolgen ebenfalls Hinweise zur Anonymität und die Begründung für das Erfordernis eines Coachkürzels:

*Ihre Antworten werden absolut vertraulich behandelt. Die Angabe Ihres Namens ist nicht erforderlich, die Antworten des Einzelnen bleiben somit anonym. Das anonyme Coachkürzel dient der Zuordnung unterschiedlicher Coachinggespräche zu einem Coach. **Bitte verwenden Sie bei allen Coachinggesprächen im Rahmen der Untersuchung ausschließlich das unten festzulegende Coachkürzel.** Vielen Dank.*

Neben den Angaben von Alter und Geschlecht, wie sie auch im ursprünglichen MDBF nach Steyer et al. erfragt wurden, wird hier zudem der Grad des NLP-Vorwissens erfragt:

Haben Sie Vorkenntnisse im Bereich der Methodik des Neuro Linguistischen Programmierens?

nein ☐

NLP-Practitioner ☐ NLP-Master ☐ NLP-Trainer ☐ NLP-Lehrtrainer ☐

anderes:

Abbildung 11: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage des NLP-Vorwissens (Quelle: Anhang 10.3)

Eine weitere Frage befasst sich mit dem Grad der Coachausbildung:

2. Haben Sie eine Coach-Ausbildung absolviert?

nein ☐	Coach ☐	Master-Coach ☐	Lehrcoach ☐
anderes:			

Abbildung 12: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage des Coachausbildungsgrads (Quelle: Anhang 10.3)

Die nächste Frage bezieht sich auf die Coachingerfahrung und lautet:

3. Verfügen Sie über Coach-Erfahrung?

nein ☐	31-50 gegebene Coachings ☐
bis 10 gegebene Coachings ☐	51-100 gegebene Coachings ☐
11-30 gegebene Coachings ☐	über 100 gegebene Coachings ☐

Abbildung 13: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage der Coachingerfahrung (Quelle: Anhang 10.3)

Der Kenntnisstand hinsichtlich der Intervention *New Behavior Generator* wird mit folgender Frage erhoben:

4. Haben Sie Erfahrungen mit der NLP-Intervention New Behavior Generator?

nein ☐	aus Literatur ☐
in Seminaren /Ausbildung ☐	als Coachee ☐
im Selbstcoaching ☐	bei anderen Personen angewendet ☐

Abbildung 14: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage des Vorwissens zum New Behavior Generator (Quelle: Anhang 10.3)

Die letzte Frage baut auf die vorherige auf und befasst sich mit der Erfahrung der Anwendung dieser Intervention:

4. Haben Sie die NLP-Intervention New Behavior Generator bereits angewendet?

nein ☐	unter 5 Mal ☐
5-10 Mal ☐	10-20 Mal ☐
20-30 Mal ☐	über 30 Mal ☐

Abbildung 15: Screenshot aus dem Anwender-Fragebogen zur Frage des Grads der Anwendungserfahrung mit dem New Behavior Generator (Quelle: Anhang 10.3)

Der Fragebogen zu den allgemeinen Angaben der NLP-Anwender ist im Anhang zur Ansicht beigelegt (s. Anhang 10.3).

3.4 UNTERSUCHUNGSDURCHFÜHRUNG

Vor der Durchführung der Untersuchung fanden am 13.01.2013 und als Ausweichtermin am 18.01.2013 Unterweisungen der NLP-Anwender statt. Drei der NLP-Anwender waren an beiden Terminen verhindert und wurden von der Versuchsleiterin erst direkt am Untersuchungstag vor Gesprächsbeginn im Rahmen derselben standardisierten

Unterweisung instruiert. In der Unterweisung erhielten die NLP-Anwender die Anleitung zum *New Behavior Generator* in schriftlicher Form (s. Anhang 11), ein informatives Schreiben (s. Anhang 12), eine Checkliste mit den exakt vorgegebenen Abläufen (s. Anhang 13), die Fragebogen für die Anwender und zur Information die Fragebogen für die Probanden (s. Anhang 10.2, 10.3 und 10.1). Alle Unterlagen wurden Schritt für Schritt im Plenum besprochen und offene Fragen geklärt. Die Intervention *New Behavior Generator* wurde anhand eines Beispiels demonstriert, um sicherzustellen, dass die für die Untersuchung gewählte Schrittfolge jedem NLP-Anwender bekannt ist. Es wurden Beispiele für Smalltalkthemen besprochen und es erfolgten ausdrückliche Hinweise, in der Kontrollgruppe keinerlei gezielte Gesprächstechniken einzusetzen.

Nach den durchgeführten Pretests wurde der zeitliche Umfang eines jeden Durchlaufs auf ca. 60 Minuten festgelegt. Diese Dauer war im Hinblick auf die Kontrollgruppe erforderlich. Die zeitlichen Vorgaben für die NLP-Anwender waren auch den Checklisten zu entnehmen (s. Anhang 13).

Die Durchführung des Experiments fand am Samstag, den 19.01.2013, und am Sonntag, 20.01.2013, jeweils in der Zeit von 10-19 Uhr in der Aula des Pestalozzi-Fröbel-Hauses statt. Die Räumlichkeiten sind in Kap. 3.2.1.2 näher beschrieben. In abgetrennten Bereichen erfolgten über zwei Tage zu je neun Zeiteinheiten parallel maximal 8 Anwendungsdurchläufe. Damit sollten für alle Probanden die gleichen äußeren Bedingungen bestehen. Der geplante Beginn der Gespräche war zu jeder vollen Stunde zwischen erstmalig um 10 Uhr und letztmalig um 18 Uhr vorgesehen.

Die Versuchsleiterin war vor Ort, nahm jedoch nicht aktiv an der Durchführung der Untersuchung teil. Sie hielt sich in der Küche oder am Empfangsbereich auf.

Jeder NLP-Anwender übernahm mindestens einen Zeitblock von drei Stunden mit jeweils drei aufeinanderfolgenden Gesprächen. Vor Ort war immer mindestens einer von insgesamt vier zur Verfügung stehenden Springern. Diese Springer waren ebenfalls geschulte NLP-Anwender und konnten bei Bedarf für fehlende NLP-Anwender eingesetzt werden.

Zu Beginn eines jeden dreistündigen Zeitblockes (um 10 Uhr, 13 Uhr, 16 Uhr) standen jeweils acht NLP-Anwender bereit. Jeder NLP-Anwender suchte sich in der Aula einen aus den acht hergerichteten Bereichen aus. Es konnten acht Gespräche parallel stattfinden.

Vor dem Empfangsbereich gab es zwei aufgestellte Sitzbänke. Dort konnten die Probanden warten, wenn sie vor ihrem gebuchten Termin erschienen sind oder noch alle NLP-Anwender in Gesprächen im Untersuchungsraum waren. Einige der angemeldeten Probanden sagten ab oder blieben der Untersuchung ohne eine Rückmeldung fern. Die bis zum 18.01.2013 erfolgten Absagen konnten durch weitere Interessenten nachbelegt werden. Absagen, welche am Untersuchungswochenende per Mail erfolgten, konnten nur bedingt nachbelegt werden.

Die Probanden wurden am Empfang begrüßt. Dort waren verschiedene Versuchshelfer und teils die Versuchsleiterin eingesetzt. Der Name oder Code-Name wurde auf einer Liste abgehakt. Dies erfolgte um sicherzustellen, dass die Probanden mit einer Terminbestätigung in jedem Fall teilnehmen konnten. Bei Absagen konnten so spontane Nachrücker noch untergebracht werden. Alle NLP-Anwender und die Empfangspersonen trugen Namensschilder.

An einer Garderobe konnten die Probanden ihre Jacken und Mäntel ablegen und sich an einem aufgestellten Buffet mit Kaffee, Tee, Wasser, Keksen oder Obst bedienen.

Anschließend wurden die Probanden gebeten, sich einen der ausliegenden weißen, unbeschrifteten DIN-A4-Umschläge zu ziehen. Hierzu lagen auf einem Tisch am Empfang zu Beginn eines jeden Zeitblockes



Abbildung 16: Ausliegende Umschläge mit den Fragebogen am Empfangsbereich (Quelle: eigene Aufnahme)

jeweils 24 Umschläge aus (s. Abb. 16). In den insgesamt 24 Umschlägen waren 12 Fragebogenpaare für die Treatment- und 12 für die Kontrollgruppe enthalten. Die Umschläge waren willkürlich vermischt.

Mit dem selbst gezogenen Umschlag wurde der Proband zu dem nächsten freien NLP-Anwender geführt. Hierfür gaben die NLP-Anwender am Empfang oder bei einem der Helfer Bescheid, wenn sie für das erste bzw. das nächste Gespräch bereit waren. Dann erfolgte die Durchführung der Gespräche gemäß der ausgeteilten Checklisten (s. Anhang 13). Die weißen, unbeschrifteten DIN-A4-Umschläge enthielten zwei weitere DIN-A5-Umschläge, welche die Aufschrift *Proband* oder *Coach* trugen und jeweils die entsprechenden Fragebogen enthielten. Erst beim Öffnen des Umschlags erfuhr der NLP-Anwender über ein angekreuztes Feld mit den Kleinbuchstaben *a* oder *b*, ob er die Intervention *New Behavior Generator* oder einen Smalltalk zu führen hatte. Der Proband wurde darüber nicht informiert. Je nachdem, ob im Fragebogen der Buchstabe *a* oder *b* angekreuzt war, erfolgte das Gespräch nach dem in der Checkliste vorgegebenen Ablauf (s. Anhang 13).

Variante a:

- Begrüßung des Probanden:
 - Information, dass im Zuge des Gesprächs an verschiedenen Stellen der Hinweis erfolgt, einen Fragebogen auszufüllen;
 - Information, dass die Fragebögen anonym ausgefüllt und am Ende im Umschlag verstaut werden und dieser selbst zugeklebt wird, so dass der Fragebogen nicht der Person zugeordnet werden kann;
 - Information, dass nach dem Ausfüllen der letzten Fragebogenseite das Gespräch noch nicht beendet ist.

- Lesen der Instruktionen und Ausfüllen der Seite 1, Ausfüllen der Seiten 2 und 3 des Fragebogens (incl. Begrüßung 5-max.10 min.)
- *New Behavior Generator* Schritt 1-4 (ca. 15 min.)
- Ausfüllen der Seite 4 des Fragebogens (ca. 2-3 min.)
- *New Behavior Generator*, Schritt 5 (ca. 5 min.)
- Ausfüllen der Seite 5 des Fragebogens (ca. 2-3 min.)
- Bitte um Prüfung, ob alles vollständig ausgefüllt ist; danach jeweils selbst den Fragebogen in den Umschlag stecken und den Umschlag zukleben
- Abschlussworte (Zusammenfassung, Dank, etc.) + Abgabe der Umschläge bei den Organisatoren (incl. Vollständigkeitsprüfung ca. 5 min.)

Variante b:

- Begrüßung des Probanden:
 - Information, dass im Zuge des Gesprächs an verschiedenen Stellen der Hinweis erfolgt, einen Fragebogen auszufüllen;
 - Information, dass die Fragebögen anonym ausgefüllt und am Ende im Umschlag verstaut werden und dieser selbst zugeklebt wird, so dass der Fragebogen nicht der Person zugeordnet werden kann;
 - Information, dass nach dem Ausfüllen der letzten Fragebogenseite das Gespräch noch nicht beendet ist.
- Lesen der Instruktionen und Ausfüllen der Seite 1, Ausfüllen der Seiten 2 und 3 des Fragebogens (incl. Begrüßung 5-max.10 min.)
- Smalltalk (ca. 15 min.)
- Ausfüllen der Seite 4 des Fragebogens (ca. 2-3 min.)
- Smalltalk (ca. 5 min.)
- Ausfüllen der Seite 5 des Fragebogens (ca. 2-3 min.)
- *New Behavior Generator* (ca. 15 min.)
- Bitte um Prüfung, ob alles vollständig ausgefüllt ist; danach jeweils selbst den Fragebogen in den Umschlag stecken und den Umschlag zukleben
- Abschlussworte (Zusammenfassung, Dank, etc.) + Abgabe der Umschläge bei den Organisatoren (incl. Vollständigkeitsprüfung ca. 5 min.)

Die Probanden der Kontrollgruppe wurden nach der letzten Befindlichkeitsmessung auch durch die NLP-Intervention *New Behavior Generator* geführt (s. auch Kap. 3.2.1). Dies wurde jedoch nicht gesondert erhoben. Die Fragebogen wurden jeweils parallel vom Proband und NLP-Anwender ausgefüllt, wobei jedoch jeder für sich allein das Ausfüllen vornahm. Nach dem Ausfüllen der Fragebogen steckte jeder selbst seine Bogen in den selbstklebenden Umschlag und verschloss diesen. Zum Abschluss, also nach dem Ausfüllen der Fragebogen, erhielt jeder Proband die Anleitung der Intervention *New Behavior Generator* in Schriftform geschenkt (s. Anhang 14).

Die Umschläge mit den Fragebogen wurden am Empfang in eine rote Kiste gelegt (s. Abb. 17).

Einige der NLP-Anwender, die vor Ablauf der Stunde fertig waren, kamen auch zwischendurch an den Empfangsbereich, um sich am Buffet zu bedienen oder sich zu unterhalten. Wenn sie sich für das nächste Gespräch bereit fühlten, gaben sie den Versuchshelfern Bescheid oder baten gleich selbst den nächsten Probanden mitzukommen.



Abbildung 17: Rote Kiste zum Sammeln der ausgefüllten Fragebogen am Empfang (Quelle: eigene Aufnahme)

Insgesamt nahmen 119 Probanden an der Untersuchung teil. Damit war das im Voraus gesetzte Ziel von mindestens 100 Probanden erreicht.

Die Untersuchung lief ohne Schwierigkeiten, die den Ablauf der Untersuchung gestört oder eingeschränkt hätten, planungsgemäß ab. Die nachträglich erfolgten Rückmeldungen per E-Mail an die Versuchsleiterin waren durchweg positiv und zum Teil mit konstruktiven Verbesserungsvorschlägen für Folgeforschungen (s. Anhang 15).

Ethische Richtlinien, z.B. die ethischen Richtlinien des BDP, wurden bei der Untersuchung eingehalten, indem die Versuchsteilnehmer über den Tatbestand der Forschung, die Methode und Ziele der Studie aufgeklärt wurden (s. Anhang 23.1) und freiwillig an der Untersuchung teilnahmen. Die Freiwilligkeit der Untersuchungsteilnahme resultierte aus der eigenständigen Anmeldung über den Internetlink (s. Kap. 3.2.2). So erfolgten insgesamt 1435 Aufrufe der Internetseite mit den Informationen zur Forschung und der Möglichkeit der Anmeldung, jedoch wurden lediglich 213 Anmeldungen abschließend vorgenommen (s. Anhang 16). Die Rohdaten sind nur der Versuchsleiterin zugänglich und unterliegen der Schweigepflicht. Alle Daten wurden im Rahmen dieser Arbeit vollständig anonymisiert. Die Darstellung erfolgt nur in Form von Zusammenfassungen für spezifische Gruppen.

3.5 AUSWERTUNGSMETHODEN

Die durch die auszufüllenden Fragebogen gesammelten Daten wurden in das Statistik-Programm SPSS 21 eingegeben. Mit Hilfe dieses Programmes erfolgte auch die statistische Auswertung der Daten. Für die graphischen Darstellungen wurden die Programme SPSS 21 und vorwiegend Microsoft Office Excel 2007 verwendet.

Zunächst erfolgte die Eingabe der Daten mit SPSS 21.

Datenbereinigung

Insgesamt fehlen auf den 273 ausgefüllten Fragebogen nicht viele Daten. Benutzerdefinierte fehlende Werte wurden bei der Dateneingabe durch die Eintragung der Zahl 99 deklariert. Zweimal fehlt die Angabe des Alters, einmal die Angabe des Geschlechts und einmal die Angabe zum NLP-Vorwissen. Auf den Angaben im MDBF fehlt in der Kurzform A auf der Seite zwei des Fragebogens ein Wert, in der Kurzform B auf der Seite fünf des Fragebogens fehlen insgesamt 13 Werte. 12 der fehlenden 13 Werte resultieren daraus, dass ein NLP-Anwender die gesamte fünfte Seite nicht ausgefüllt hat. Bei den erhobenen möglichen Mediatorvariablen auf den Seiten drei und vier des Fragebogens fehlen insgesamt 13 Werte, wovon acht Werte aus dem Versäumnis eines NLP-Anwenders des Ausfüllens einer ganzen Seite herrühren. Die fehlenden Werte im MDBF und in den Mediatorvariablenteilen, also der Seiten zwei bis fünf, wurden lediglich dort für die Berechnungen durch gruppenspezifische Modalwerte ersetzt, wo es für die Analyse erforderlich war. Im Ergebnisteil dieser Arbeit wird an den entsprechenden Stellen von der Einbeziehung der Index-Variablen die Rede sein. Die Indexvariablen sind die Variablen, bei denen die fehlenden Werte durch Modalwerte ersetzt wurden. „Der Modalwert ist der am häufigsten auftretende Wert in einer Stichprobe“ (Bühl 2012, S. 151). Bei fehlenden Datumsangaben wurden die Angaben des jeweiligen Gesprächspartners desselben Messzeitpunkts übernommen. Zum Teil kam es zu abweichenden Uhrzeitangaben zu einem Messzeitpunkt von dem Probanden und dem NLP-Anwender einer Gesprächseinheit. Dies könnte unter anderen daran liegen, dass teilweise statt der aufgestellten Uhren auch die Uhrzeiten von der eigenen Armbanduhr abgelesen wurden. Zum anderen benötigten die Probanden in der Regel mehr Zeit zum Lesen der Instruktionen, welche den NLP-Anwendern bereits bekannt waren. Um für die Analyse einheitliche Messzeitpunkte zu haben, wurde bei abweichenden Zeitangaben von Proband und NLP-Anwender der mittlere Uhrzeitwert eingegeben. Ergab der mittlere Wert eine halbe Minute, wurde abgerundet. Bei fehlenden Uhrzeitangaben eines Teilnehmers einer Gesprächseinheit wurde die Zeitangabe des jeweiligen Gesprächspartners zum selben Messzeitpunkt übernommen.

Deskription und Auswertung

Die Rohdaten werden mit deskriptiven Maßnahmen ausgewertet. Zur Veranschaulichung werden oft Häufigkeiten, Häufigkeitstabellen und Mittelwertvergleiche verwendet.

Für die Aufbereitung der Daten des MDBF erfolgte nach Eingabe aller Daten zunächst die Umpolung der negativen Items der Befindlichkeitspole (vgl. Steyer et al. 1997, S. 6). Dies wurde mittels einer Rekodierung mit dem Programm SPSS 21 durchgeführt. Der Erfolg der Umpolung wurde mit Kreuztabellen überprüft. Mit gleicher Methode erfolgte eine Rekodierung der einzigen beiden negativ formulierten möglichen Mediatorvariablen *emotional belastend* zu beiden Messzeitpunkten.

Die Einzelitems des MDBF wurden nach Prä- und Postwerten eingeteilt und die jeweiligen Gesamtwerte berechnet (*Befindlichkeit vor der Intervention* und *Befindlichkeit nach der Intervention*). Auch erfolgte eine Einteilung der Einzelitems für die Prä- und Postwerten in den Skalen Gute-Schlechte Stimmung (GS), Ruhe-Unruhe (RU) und Wachheit-Müdigkeit (WM) und Berechnung der Skalenwerte. Es wurden zur übersichtlichen Darstellung darüber hinaus Befindlichkeitskategorien (sehr niedrig, unterdurchschnittlich, überdurchschnittlich, sehr hoch) gebildet. Berechnet wurde auch die Differenz der Veränderung der Prä- und Postwerte der aktuellen Befindlichkeit gesamt und einzeln für die Skalen GS, RU und WM.

Eine Normalverteilung der Daten wird unterstellt und nicht getestet.

Für die Analyse der Daten kamen verschiedene statistische Tests und Auswertungsverfahren zum Einsatz:

- T-Test für verbundene Stichproben
- T-Test für unabhängige Stichproben
- χ^2 -Test nach Pearson
- einfaktorielle Varianzanalyse (ANOVA)
- multivariate Varianzanalyse mit Messwiederholung (MANOVA)
- Kovarianzanalyse (ANCOVA)
- lineare Regressionsanalyse
- bivariate Korrelationen nach Pearson

Die kompletten Daten und Auswertungen im SPSS-Format befinden sich auf der beigefügten Compact Disc.

Als Signifikanzniveau gelten die in der Grundlagenforschung üblichen 5%, so dass die Irrtumswahrscheinlichkeit unter 5 % liegen muss (vgl. Bortz, Döring, S. 26). Ist das der Fall, bedeutet dies, dass die Wahrscheinlichkeit für das Untersuchungsergebnis (H_1) dass die Nullhypothese (H_0) gilt, nur unter 5% beträgt.

Bei der Signifikanzprüfung gelten folgende Aussagen (vgl. Bühl 2012, S. 171):

$p > .05$	nicht signifikant
$p \leq .05$	signifikant
$p \leq .01$	sehr signifikant
$p \leq .001$	höchst signifikant

3.6 METHODENKRITIK

Die Stichprobe wurde nicht per Zufall ausgewählt. Die Versuchsteilnehmer wurden zu einem großen Teil aus dem sozialen Umfeld der Versuchsleiterin, über NLP-Institute und NLP-Internetseiten akquiriert (s. Kap. 3.2.2). Daher könnten viele der Probanden über Kenntnis

der Kommunikationsmethode NLP und ggf. auch der Intervention *New Behavior Generator* verfügen. Es könnte sein, dass diese die Fragen anders beantworten als Personen ohne NLP-Vorkenntnisse. Einige der über NLP-Institute geworbenen Teilnehmer könnten bspw. als Coachs oder Trainer mit Interventionen des NLP arbeiten. Diese könnten ein größeres Interesse an der Wirksamkeit der untersuchten NLP-Intervention haben als Personen, die nicht ihren Lebensunterhalt mit der Anwendung oder Vermittlung von NLP-Interventionen verdienen. Die Unterschiede der Wirkungsweise von Personen mit und ohne NLP-Vorkenntnisse sollen daher im nachfolgenden Ergebnisteil gesondert betrachtet werden. Allerdings wurde der berufliche Hintergrund der Probanden (also auch, ob mit der Anwendung oder der Vermittlung der Methodik NLP der Lebensunterhalt bestritten wird) im Rahmen dieser Untersuchung nicht erhoben.

Eine optimale Stichprobe sollte über statistische Methoden zufällig ausgewählt werden und Teilnehmer aus unterschiedlichsten beruflichen Sparten, mit verschiedenem Bildungsstand und ausreichend Personen ohne NLP-Vorkenntnisse beinhalten. Bei der Auswahl der Stichprobe wurde weder auf den Bildungsstand, noch die Berufsgruppen eingegangen. Auch wurde nicht explizit darauf geachtet, einen ausgewogenen Anteil von Probanden mit und solchen ohne NLP-Kenntnissen zu rekrutieren. Hinzu kommt, dass die Versuchsteilnehmer nicht über statistische Methoden ausgewählt wurden, sondern durch Selbstselektion, also freiwillig bei bestehendem Interesse, sich bereit erklären konnten, am Versuch teilzunehmen. Die Stichprobe könnte sich durch all diese aufgeführten Aspekte als verzerrt erweisen.

Die Stichprobe lässt mit einer Größe von $n = 119$ Probanden zwar statistische Auswertungen zu, erfüllt jedoch mit diesem Umfang nicht die Vorgaben der Repräsentativität und Populationsvalidität. Es können daher nach Analyse der Ergebnisse keine Schlussfolgerungen gezogen werden, die für eine bestimmte Population, wie z.B. die deutsche Bevölkerung, gelten.

Es könnte auch zu einer Verfälschung der Ergebnisse durch bestimmte Antworttendenzen kommen. „Antworttendenzen (»response sets«) stellen Verhaltensweisen bei der Test- und Fragebogenbearbeitung dar, die mehr durch die spezifische Form der Datenerhebung als durch die Ausprägung des zu erfassenden Merkmals definiert sind“ (Moosbrugger, Kelava 2012, S. 60). Auch stellt die soziale Erwünschtheit ein Antwortverhalten dar, welches dadurch unerwünschte Effekte produzieren könnte, dass die Versuchsteilnehmer bspw. solche Antworten abgeben, von denen sie annehmen, dass sie damit einen bestimmten Eindruck machen oder den sozialen Normen und Werten der Gesellschaft entsprechen (vgl. Moosbrugger, Kelava 2012, S. 59).

Wie im Kap. 3.3 erläutert, wurde der MDBF für die Untersuchung von einer 5-stufigen auf eine 6-stufige Antwortskala erweitert, um Deckeneffekte zu verringern und eine Differenzierung bei bisher extremen Antworten auf der Skala zu ermöglichen. Dennoch

könnte es im Rahmen der Untersuchung zu Verzerrungen durch Deckeneffekte gekommen sein. Dies bedeutet, dass bei einem hohen Einstiegsniveau der aktuellen Befindlichkeit Zugewinne allein dadurch erschwert werden können, dass die Skalen nach oben hin begrenzt sind.

Verzerrungen könnten auch dadurch gegeben sein, dass die Normalverteilung unterstellt und nicht getestet wurde.

Darüber hinaus wurde die Untersuchung von verschiedenen NLP-Anwendern durchgeführt. Der Vorteil daran ist, dass anwenderspezifische Effekte untersucht werden können. Gleichzeitig stellt diese Unterschiedlichkeit der NLP-Anwender jedoch auch einen Nachteil dar. Jeder NLP-Anwender führt das Gespräch etwas anders oder führt die Intervention, auch im Rahmen der vorgegebenen Schrittfolge, individuell unterschiedlich durch. Auch könnten individuelle Überzeugungen der NLP-Anwender (z.B. „Ein wertschätzender, professioneller Coach *muss* jeden Coachee sympathisch finden und immer gut drauf sein.“) zu bestimmten Tendenzen beim Ausfüllen des Fragebogens und damit zu Verzerrungen bei den erhobenen (Mediator-)Variablen führen.

Aufgrund der Untersuchungsdurchführung unter laborähnlichen Bedingungen und mit Etablierung einer Kontrollgruppe soll eine interne Validität gesichert werden. Damit ist „die Eindeutigkeit gemeint, mit der ein Untersuchungsergebnis inhaltlich auf die Hypothese bezogen werden kann“ (Bortz, Döring 2006, S. 33). Diese gewählte Untersuchungsform geht allerdings zu Lasten der externen Validität. Es ist demnach fraglich, ob die in dieser Untersuchung erzielten Ergebnisse sich im Hinblick auf die künstliche Untersuchungsumgebung auf andere Situationen übertragen lassen (vgl. Hussy, Schreier, Echterhoff 2010, S. 135).

Die Versuchsteilnehmer wurden zudem mit dem Kennenlernen einer Intervention aus dem NLP geworben. Dies impliziert eine gewisse Erwartungshaltung. In der Kontrollgruppe wurde zunächst ein Smalltalk geführt, bevor die Intervention nach der letzten Messung durchgeführt wurde. Diese zeitliche Verzögerung könnte sich ebenfalls auf das Ausfüllen des Fragebogens auswirken, zumal zum Zeitpunkt des Ausfüllens der letzten Fragebogenseite die durch die Werbung geweckte Erwartung noch nicht erfüllt war. Die Probanden sollten zwar vom NLP-Anwender vorab informiert werden, dass das Gespräch auch nach dem Ausfüllen der letzten Seite noch weitergehe, doch es ist dennoch nicht auszuschließen, dass es dann beim Ausfüllen der letzten Fragebogenseite zu einer Enttäuschung beim Probanden kam. Dies könnte zu weiteren Verzerrungen führen. Zum anderen wurde der Versuchsleiterin von einigen Teilnehmern aus der Treatmentgruppe mündlich berichtet, dass der Einstieg in die Intervention individuell teilweise als *zu schnell* wahrgenommen wurde und ein leichtes, beiläufiges Gespräch vorab zum Kennenlernen wünschenswert gewesen wäre. Auch diese Empfindungen könnten in das Ausfüllen der Fragebogen verzerrend einfließen.

Darüber hinaus wurde im Rahmen der Untersuchung in diesem Experiment nicht die Vorstellungskompetenz erhoben. Im Bereich des Mentalen Trainings heißt es hierzu (Mayer, Hermann 2011, S. 32):

„Eine wesentliche Voraussetzung für das Mentale Training ist eine entsprechende Vorstellungsfähigkeit. Allerdings sind nicht alle Menschen gleichermaßen befähigt, sich Bewegungen und Handlungen lebhaft und intensiv vorzustellen. Und natürlich beeinflusst die Qualität der Vorstellungsfähigkeit, in welchem Maße ein Anwender das mentale Training als wirksam empfindet. (...) Letztendlich beeinflusst damit die Vorstellungsfähigkeit auch die Effektivität des Verfahrens an sich.“

Aufgrund der im Kap. 2.1.2.2 aufgezeigten Parallelen zwischen dem Mentalen Training und dem NLP-Tool *New Behavior Generator* ist anzunehmen, dass die Vorstellungskompetenz auch für die Effektivität dieser NLP-Intervention Relevanz hat. Somit könnten Unterschiede in der Auswirkung innerhalb des Treatments auch dadurch auftreten, dass manche Probanden über eine größere Vorstellungskompetenz verfügen als andere. Es ist vorstellbar, dass Probanden, die Schwierigkeiten bei der mentalen Visualisierung haben, sich weniger wohl fühlen und sich dies in der aktuellen Befindlichkeit niederschlägt.

Ein weiterer Kritikpunkt richtet sich auf die Formulierung der letzten Frage im Fragebogen für die Probanden und NLP-Anwender nach den Störungen und Besonderheiten:

Die Frage lautet:

Gab es Störungen oder Besonderheiten?

Es stand die Antwortmöglichkeit *nein* zur Verfügung und die Möglichkeit der Eintragung eines freien Textes bei der Antwort *ja, und zwar*. Mit dieser Formulierung wurden vom Befragten negativ und positiv empfundene Aspekte in einer Frage vermisch. Diese nicht erfolgte Trennung könnte zu Schwierigkeiten in der Auswertung führen, da im Nachhinein nicht eruiert werden kann, ob die gegebene Antwort unter *ja, und zwar* sich auf vom Befragten negativ empfundene Störungen bzw. Besonderheiten oder auf positiv empfundene Besonderheit bezieht bzw. dies im Nachhinein nur noch erraten oder interpretiert werden könnte.

Des Weiteren ist bei diesem Design mit der Vorher-Nachher-Messung nicht sicher festzustellen, ob der Effekt nur durch das Treatment allein entsteht. Es könnte auch zu einer Wechselwirkung zwischen dem Treatment und der vorher erfolgten Messung kommen. Um dies ausschließen zu können, müsste ein experimentelles Design nach dem sogenannten *SOLOMON-Viergruppenversuchsplan* erfolgen, bei welchem neben der Kontroll- und Treatmentgruppe zwei weitere Gruppen *ohne* Vorher-Messung etabliert werden und bei diesen zusätzlichen Gruppen ebenfalls in einer Gruppe die Intervention *New Behavior Generator* und in der anderen Smalltalk geführt wird (vgl. Schnell, Hill, Esser 2011, S. 217). Ein solch aufwendiges Design war im Rahmen dieser Arbeit nicht umsetzbar.

4 ERGEBNISSE

Im vorherigen Kapitel wurden die der Untersuchung zugrunde liegende Fragestellung und das methodische Vorgehen beschrieben. Im Folgenden sollen die Ergebnisse dargestellt werden. Im ersten Schritt erfolgt die deskriptive Statistik. Im nachfolgenden Teil werden die erhobenen Daten dann analysiert und die Ergebnisse interpretiert.

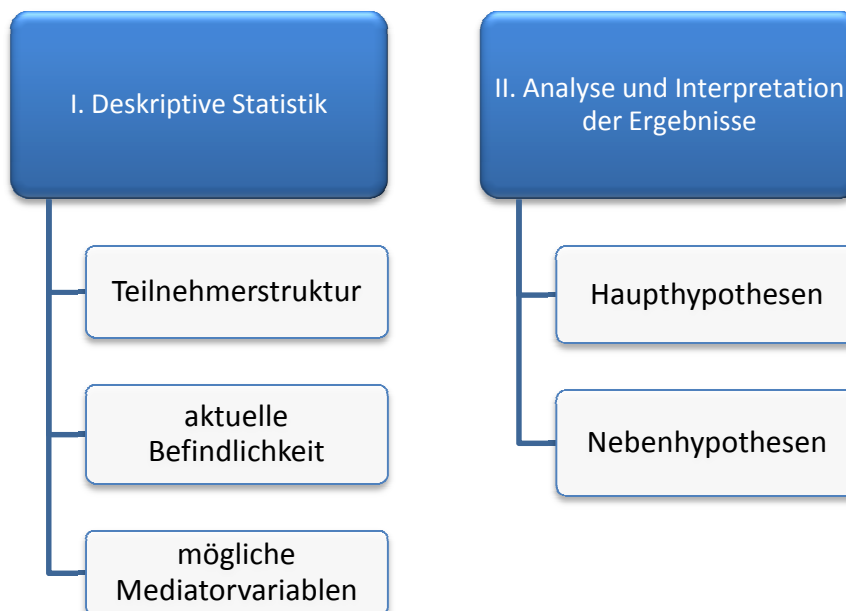


Abbildung 18: Grafische Darstellung des Aufbaus des vierten Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)

4.1 DESKRIPTIVE STATISTIK

Im deskriptiven Teil werden die Teilnehmerstruktur von Probanden und NLP-Anwendern, die aktuelle Befindlichkeit der Probanden und die erhobenen Mediatorvariablen der Probanden dargestellt. In diesem Teil werden noch keine Analysen oder Interpretationen vorgenommen. Es wird lediglich dort der χ^2 -Test nach Pearson durchgeführt, wo eine Gleichverteilung der Versuchsgruppen zu prüfen ist.

Im Hinblick auf die im Kap. 3.1 aufgestellten Hypothesen und den begrenzten Umfang der vorliegenden Arbeit erfolgt keine Beschreibung der erhobenen aktuellen Befindlichkeit der NLP-Anwender und der erhobenen Mediatorvariablen der NLP-Anwender. Diese Daten könnten jedoch für Analysen im Rahmen weiterführender Studien von Interesse sein und wurden daher ebenfalls erhoben.

4.1.1 TEILNEHMERSTRUKTUR

Grundlage der Studie sind Daten von den insgesamt 119 teilnehmenden Probanden und 35 NLP-Anwendern. Die Stichprobencharakteristika werden nachfolgend getrennt für die Probanden und die NLP-Anwender vorgestellt.

4.1.1.1 PROBANDEN

Die 119 teilnehmenden Probanden zeigen insgesamt die nachfolgend aufgeführte Struktur. 60 Probanden sind in der Gruppe Treatment (*New Behavior Generator*) und 59 Probanden in der Kontrollgruppe (Smalltalk).

Geschlechterverteilung

Von den insgesamt 119 Probanden sind 42 Teilnehmer männlich (35,3 %), 76 Teilnehmer weiblich (63,9 %) und ein Teilnehmer hat zum Geschlecht keine Angaben gemacht (0,8 %). Mit diesem Ergebnis sind hinsichtlich der gültigen Werte ($n=118$) die weiblichen den männlichen Versuchsteilnehmer zahlenmäßig überlegen.

Diese ungleiche geschlechterspezifische Verteilung wird auch in der Treatment- (oder Experimental-) und Kontrollgruppe offensichtlich (s. Abb. 19). Hinsichtlich der gültigen Werte sind in der Treatmentgruppe 42 weibliche und 18 männliche Teilnehmer vertreten, in der Kontrollgruppe sind es 34 weibliche und 24 männliche Probanden.

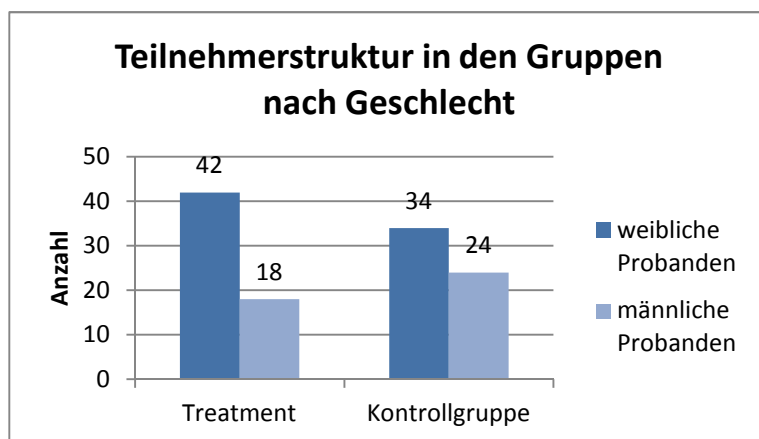


Abbildung 19: Geschlechtsspezifische Verteilung der Teilnehmer in Gruppen

Damit sind die weiblichen Probanden den männlichen Teilnehmern auch in beiden Gruppen zahlenmäßig überlegen, was sich im χ^2 -Test nach Pearson jedoch als nicht signifikant erweist ($p=.197$). Demnach liegt eine Gleichverteilung der Geschlechter in den Gruppen vor.

Altersverteilung

Zur Betrachtung der Altersstruktur der Probanden liegen 117 gültige Werte vor (s. Abb. 20). Zwei der insgesamt 119 Teilnehmer machten zum Alter keine Angaben. Der jüngste Proband war zum Untersuchungszeitpunkt 12 Jahre alt, der älteste Teilnehmer war 70 Jahre. Der Altersdurchschnitt beträgt 44,55 Jahre ($SD = 12,152$).

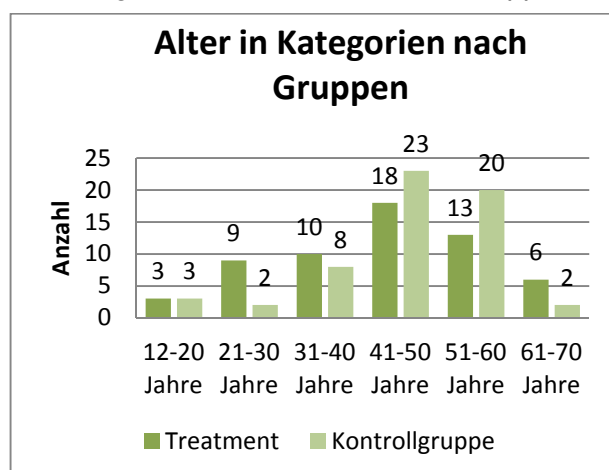


Abbildung 20: Gruppenspezifische Verteilung der Teilnehmer in Alterskategorien

92 Probanden (78,6%) sind zwischen 31 und 60 Jahren alt. Der Altersdurchschnitt in der Treatmentgruppe liegt bei 43,51 Jahren und in der Kontrollgruppe bei 45,60 Jahren, wobei auch in diesen beiden Gruppen die Alterskategorien von 31-60 Jahren am stärksten vertreten sind.

Betrachtet man die Altersverteilung in der Treatment- (s. Abb. 21) und Kontrollgruppe (s. Abb. 22) im Hinblick auf geschlechterspezifische Unterschiede, so fällt auf, dass die weiblichen Teilnehmer unter 31 Jahren in der Kontrollgruppe unterrepräsentiert sind: keine weiblichen Probanden befinden sich in der Alterskategorie von 21-30 Jahren und lediglich eine Probandin ist unter 21 Jahre alt. Die anderen Alterskategorien sind in beiden Gruppen von weiblichen und männlichen Probanden belegt.

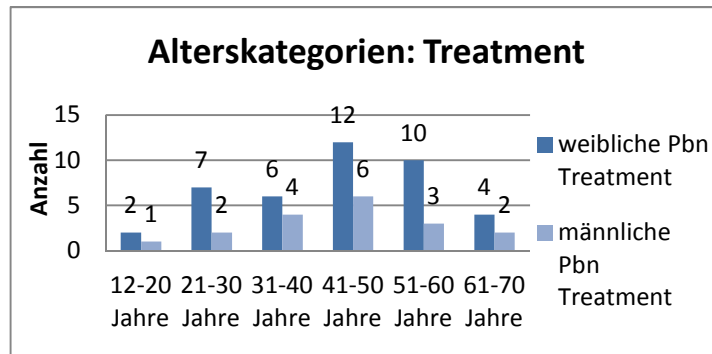


Abbildung 21: Geschlechtsspezifische Verteilung der Teilnehmer in Alterskategorien im Treatment

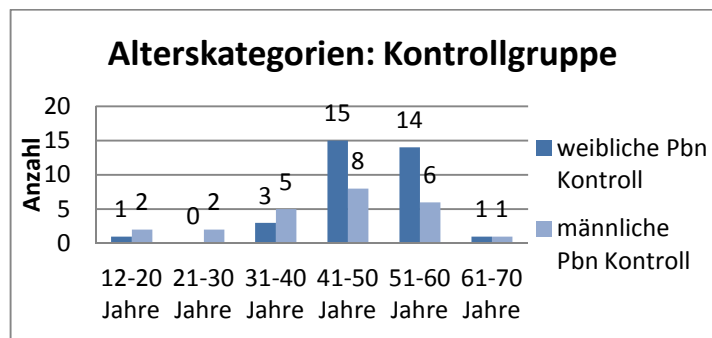


Abbildung 22: Geschlechtsspezifische Verteilung der Teilnehmer in Alterskategorien in der Kontrollgruppe

Vorkenntnisse NLP

Hinsichtlich der Vorkenntnisse in der Methodik NLP auf Seiten der Probanden liegen 118 gültige Werte vor. Ein Proband hat hierzu keine Angaben gemacht.

Da Mehrfachnennungen möglich waren, folgt im ersten Schritt die Darstellung der tatsächlich gegebenen Antworten. Erst im zweiten Schritt erfolgt hinsichtlich der Mehrfachnennungen die Berechnung einer neuen Variablen, welche stets nur die höchstmögliche Form der NLP-Vorkenntnisse der Probanden berücksichtigt.

Bei Betrachtung der tatsächlich abgegebenen Antworten, liegen 66 Angaben von Probanden vor, welche keine Vorkenntnisse im Bereich NLP haben (55,5%). Diese Anzahl war insofern überraschend, da ein Großteil der Akquise über NLP-Institute und NLP-Websites lief (s. Kap. 3.2.2) und daher zu vermuten war, dass viele Probanden bereits NLP-Vorkenntnisse mitbringen. Die hier aufgezeigten Zahlen verdeutlichen jedoch, dass sich das Verhältnis von Probanden mit und Probanden ohne NLP-Vorkenntnissen wunschgemäß ausgewogen darstellt. 10 Probanden (8,4%) gaben an, NLP im Rahmen eines erhaltenen Coachings kennengelernt zu haben. Eine oder mehrere NLP-Ausbildungen haben 31 Probanden (26,1%) absolviert. Bei 34 Probanden (28,6%) trifft die Antwortvorgabe *anderes* zu, so

beispielsweise „davon gehört von ehemaliger Chefin“, „ein Wenig darüber gelesen“, „NLP-Practitioner-Ausbildung“, etc.). Da Mehrfachnennungen möglich waren, erfolgten in der Antwortkategorie *anderes* zum Teil Ergänzungen zu den vorstehenden Angaben (z.B. *NLP-Ausbildung absolviert* und unter *anderes*: „NLP-Practitioner“).

Von den 66 Probanden ohne NLP-Vorkenntnisse sind 39 in der Gruppe Treatment und 27 in der Kontrollgruppe. Von den 10 Probanden mit NLP-Coachingerfahrung sind 2 Probanden in der Treatmentgruppe und 8 in der Kontrollgruppe. In der Treatmentgruppe befinden sich zudem 15 Probanden mit absolvierter NLP-Ausbildung und in der Kontrollgruppe 16 in NLP ausgebildete Teilnehmer. Die Antwortkategorie *anderes* wurde in der Treatmentgruppe 15-mal und in der Kontrollgruppe 19-mal gewählt.

Von den 15 Probanden in der Treatmentgruppe mit der Antwortkategorie *anderes* wurden folgende (s. Tab. 1) Angaben gemacht:

Tabelle 1: Antworten im Treatment zu den NLP-Vorkenntnissen der Antwortkategorie *anderes*

davon gehört von ehemaliger Chefin
durch Literatur und Bekannte
einige Bücher darüber gelesen
Familienaufstellung
Infoveranstaltung besucht
klienten-/personenzentrierte Gesprächsführung
Lektüre
machte den Practitioner
NLP Practitioner
NLP Practitioner Ausbildung
NLP-Lehrtrainer, Coach, Psychologische Beraterin
Practitioner 91/92., Trainer 1999
Seminar
Transaktionsanalyseausbildung mit Intervention nach Milton Erickson etc., 74 Sitzungen mit Therapeut, tiefenfundierte Psychotherapie
Verschiedenes gelesen/ über Bekannte erfahren

Von den 19 Probanden in der Kontrollgruppe mit den Antwortangaben *anderes* erfolgten folgende (s. Tab. 2) Angaben:

Tabelle 2: Antworten in der Kontrollgruppe zu den NLP-Vorkenntnissen der Antwortkategorie *anderes*

1 Wochenendseminar NLP-Grundlagen
arbeite mit einzelnen Instrumenten
Ausbildung zum Hypnotherapeuten
bei einem Seminar der Coaching Akademie
eigene Recherche zu NLP
ein wenig darüber gelesen
etwas Interesse, selber wenig recherchiert
familieninterne NLP Hilfe

habe ein Buch gelesen
ich habe einiges darüber gelesen
informiert über Lit./ Internet
Literaturstudium, Hörbücher
Practitioner
Selbststudium
Trainer, Mediator
Trainerausbildung mit NLP-Elementen
über mein Vorleben + jetzige Frau (Master)
vor 20 Jahren darüber gelesen, vor 10 Jahren VHS-Seminar (3 Std.)
von Freunden/ Verwandten viel gehört

Hinsichtlich der Mehrfachnennungen wurde im nächsten Schritt eine neue Variable berechnet, welche stets nur die höchstmögliche Form der NLP-Vorkenntnisse der Probanden berücksichtigt. Hierfür wurde folgende Rangfolge (absteigend) zugrundegelegt:

- NLP-Ausbildung absolviert
- NLP-Coaching erhalten
- sonstige NLP-Vorkenntnisse
- keine NLP-Vorkenntnisse.

In der Treatmentgruppe haben von insgesamt 60 Probanden (n=60) 15 Probanden eine NLP-Ausbildung absolviert, 1 Proband hat ein NLP-Coaching erhalten, 10 Teilnehmer verfügen über sonstige NLP-Vorkenntnisse und 34 Probanden haben keine NLP-Vorkenntnisse.

Bei Betrachtung der 58 gültigen Werten in der Kontrollgruppe (n=58) und Anwendung der o.a. Rangfolge hinsichtlich der Mehrfachnennungen zeigt sich, dass 16 Probanden eine NLP-Ausbildung absolviert haben, 4 Teilnehmer ein NLP-Coaching erhalten haben, 14 Probanden über sonstige NLP-Vorkenntnisse verfügen und 24 Teilnehmer über keine NLP-Vorkenntnisse verfügen.

Die grafische Darstellung der gültigen 60 Werte aus dem Treatment und 58 gültigen Werte aus der Kontrollgruppe hinsichtlich der

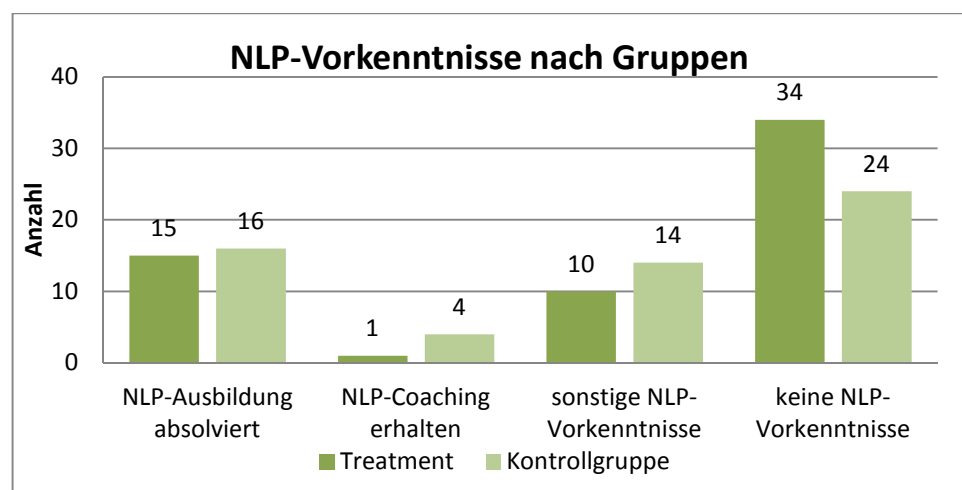


Abbildung 23: NLP-Vorkenntnisse in Kategorien und nach Gruppen

NLP-Vorkenntnisse gestaltet sich wie in Abb. 23 gezeigt.

In der Alterskategorie sind die NLP-Vorkenntnisse in den Gruppen Treatment und Kontrollgruppe gemäß der nachfolgenden Tabelle 3 verteilt:

Tabelle 3: NLP-Vorkenntnisse in Kategorien und nach Alterskategorien

Alter in Kategorien		Vorkenntnisse in NLP - Probanden			
		NLP-Ausbildung absolviert	NLP-Coaching erhalten	sonstige NLP-Vorkenntnisse	keine NLP-Vorkenntnisse
12-20 Jahre	Treatment			1	2
	Kontrollgruppe				3
21-30 Jahre	Treatment		1	1	7
	Kontrollgruppe			2	
31-40 Jahre	Treatment			2	7
	Kontrollgruppe	1		2	5
41-50 Jahre	Treatment	6		3	9
	Kontrollgruppe	8	1	6	8
51-60 Jahre	Treatment	5		1	7
	Kontrollgruppe	6	3	4	7
61-70 Jahre	Treatment	3		1	2
	Kontrollgruppe	1			1

Eine absolvierte NLP-Ausbildung kommt erst bei Probanden ab der Alterskategorie von 31-40 Jahren und aufwärts vor. Keine NLP-Vorkenntnisse und sonstige NLP-Vorkenntnisse sind in allen Alterskategorien vertreten. NLP-Vorkenntnisse durch erhaltene NLP-Coachings sind lediglich in den Altersklassen 21-30 Jahre, 41-50 Jahre (jeweils 1-mal) und 51-60 Jahre (3-mal) vertreten.

Die Unterschiede hinsichtlich der NLP-Vorkenntnisse in der Treatment- und Kontrollgruppe erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.242$). Allerdings zeigt der Test an, dass 25% der Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner als 5 aufweisen. Um den χ^2 -Test nach Pearson dennoch anwenden und später aussagekräftige Analysen durchführen zu können, werden die gebildeten Kategorien von vier auf drei verringert. Die Aufteilung erfolgt nach:

- NLP-Ausbildung absolviert
- NLP-Coaching erhalten oder sonstige NLP-Vorkenntnisse
- keine NLP-Vorkenntnisse

Danach haben in der Treatmentgruppe ($n=60$) 15 Probanden eine NLP-Ausbildung absolviert, 11 Probanden haben ein NLP-Coaching erhalten oder sonstige NLP-Vorkenntnisse und 34 Probanden haben keine NLP-Vorkenntnisse. Bei Betrachtung der 58 gültigen Werte in der Kontrollgruppe zeigt sich, dass 16 Probanden eine NLP-Ausbildung

absolviert haben, 18 Teilnehmer ein NLP-Coaching erhalten oder sonstige NLP-Vorkenntnisse haben und 24 Teilnehmer über keine NLP-Vorkenntnisse verfügen.

Diese Unterschiede hinsichtlich der NLP-Vorkenntnisse in den drei Kategorien in der Treatment- und Kontrollgruppe erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.181$). Demnach liegt eine Gleichverteilung hinsichtlich der NLP-Vorkenntnisse in den Gruppen vor.

4.1.1.2 NLP-ANWENDER

Von den insgesamt 35 NLP-Anwendern führten hinsichtlich der Zufallsverteilung 6 Anwender ausschließlich Gespräche im Rahmen der Kontrollgruppe, 4 Anwender ausschließlich Gespräche im Treatment und 25 NLP-Anwender Gespräche im Rahmen beider Gruppen. Die 35 teilnehmenden NLP-Anwender zeigen insgesamt die nachfolgend aufgeführte Struktur.

Geschlechterverteilung

Von den insgesamt 35 NLP-Anwendern sind 16 Teilnehmer männlich (45,7%) und 19 Teilnehmer weiblich (54,3 %). Die männlichen NLP-Anwender führten insgesamt 62 Gespräche, wovon 32 in der Treatment- und 30 in der Kontrollgruppe erfolgten. Die weiblichen NLP-Anwender führten insgesamt 57 Gespräche, davon 28 im Treatment und 29 in

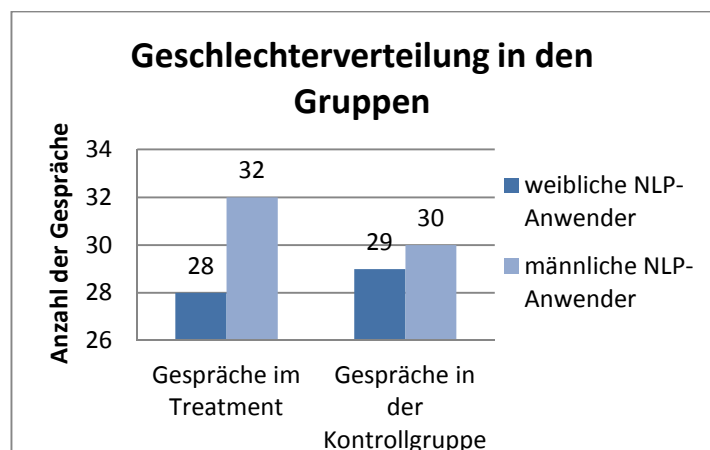


Abbildung 24: Geschlechterverteilung der Gespräche der NLP-Anwender in den Gruppen

der Kontrollgruppe (s. Abb. 24). Damit sind die männlichen NLP-Anwender den weiblichen NLP-Anwendern in beiden Gruppen in der Anzahl der geführten Gespräche knapp überlegen, was sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant erweist ($p=.786$). Demnach liegt eine Gleichverteilung der Geschlechter in den Gruppen vor.

Altersverteilung

Der jüngste NLP-Anwender war zum Untersuchungszeitpunkt 25 Jahre alt, der älteste 65 Jahre. Der Altersdurchschnitt liegt bei 44,74 Jahren ($SD = 10,506$).

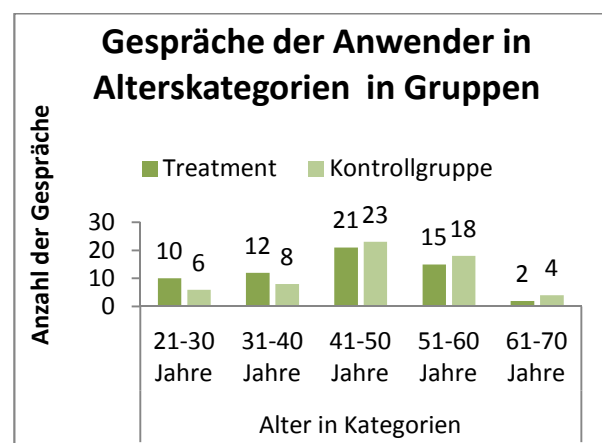


Abbildung 25: Gruppenspezifische Verteilung der Gespräche der NLP-Anwender in Alterskategorien

Wie bei den Probanden sind auch bei den NLP-Anwendern die Alterskategorien von 31-60 Jahren am stärksten vertreten (s. Abb. 25). Alle fünf Alterskategorien sind von den NLP-Anwendern in beiden Gruppen belegt, so dass alle Alterskategorien vertreten sind.

Vorkenntnisse NLP

Hinsichtlich der Vorkenntnisse in der Methodik NLP auf Seiten der NLP-Anwender liegen 35 gültige Werte vor.

Da Mehrfachnennungen möglich waren, folgt im ersten Schritt die Darstellung der tatsächlich gegebenen Antworten. Erst im zweiten Schritt erfolgt hinsichtlich der Mehrfachnennungen die Berechnung einer neuen Variablen, welche stets nur die höchstmögliche Form der NLP-Vorkenntnisse der NLP-Anwender berücksichtigt.

Erwartungsgemäß gab keiner der NLP-Anwender im Fragebogen an, keine NLP-Vorkenntnisse zu haben, da eine absolvierte NLP-Practitioner-Ausbildung die Mindestvoraussetzung für die Teilnahme als NLP-Anwender darstellte. 24 der NLP-Anwender haben angegeben, eine NLP-Practitioner-Ausbildung absolviert zu haben. 11 NLP-Anwender gaben an, eine Ausbildung als NLP-Master absolviert zu haben. 4 NLP-Anwender machten die Angabe, eine NLP-Trainer-Ausbildung absolviert zu haben und 4 der NLP-Anwender waren NLP-Lehrtrainer. Unter der Antwortkategorie anderes gaben 8 der NLP-Anwender Folgendes an (s. Tab. 4):

Tabelle 4: Antworten der NLP-Anwender zu NLP-Vorkenntnissen in der Antwortkategorie *anderes*

Coach
Coach-NLP
Hypnose, Coaching
NLP Coach
NLP-Coach
NLP-Coach / Wingwave Coach

Da Mehrfachangaben abgegeben wurden, erfolgte die Berechnung einer neuen Variablen, welche stets nur die höchstmögliche Form der NLP-Vorkenntnisse der NLP-Anwender berücksichtigt. Hierfür wurde folgende Rangfolge (absteigend) zugrundegelegt:

- NLP-Lehrtrainer
- NLP-Trainer
- NLP-Master
- NLP-Practitioner

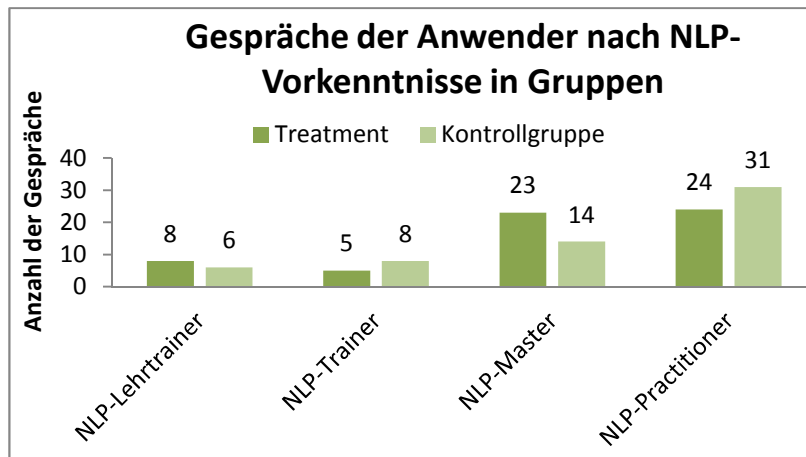


Abbildung 26: Gesprächsverteilung nach NLP-Vorkenntnisse der NLP-Anwender in den Gruppen

Es ergibt sich folgende Verteilung: 4 NLP-Anwender sind NLP-Lehrtrainer, 4 NLP-Anwender haben eine NLP-Trainer-Ausbildung absolviert, 10 NLP-Anwender sind ausgebildete NLP-Master und 17 der NLP-Anwender verfügen über eine

abgeschlossene Ausbildung zum NLP-Practitioner. In der Treatmentgruppe erfolgten 8 Gespräche von NLP-Anwendern, die ausgebildete NLP-Lehrtrainer sind, 5 Gespräche von NLP-Trainern, 23 Gespräche von ausgebildeten NLP-Mastern und 24 Gespräche von Anwendern mit einer NLP-Practitioner-Ausbildung. In der Kontrollgruppe wurden 6 der Gespräche von NLP-Lehrtrainern geführt, 8 von NLP-Trainern, 14 von ausgebildeten NLP-Mastern und 31 Gespräche führten NLP-Anwender mit einer Ausbildung zum NLP-Practitioner (s. Abb. 26). Diese Unterschiede hinsichtlich des NLP-Ausbildungsgrads in den beiden Gruppen erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.256$). Demnach liegt eine Gleichverteilung hinsichtlich der NLP-Vorkenntnisse in den Gruppen vor.

Coachausbildung

Hinsichtlich des Grads der Coachausbildung der NLP-Anwender liegen 35 gültige Werte vor.

Da Mehrfachnennungen möglich waren, folgt im ersten Schritt die Darstellung der tatsächlich gegebenen Antworten. Erst im zweiten Schritt erfolgt hinsichtlich der Mehrfachnennungen die Berechnung einer neuen Variablen, welche stets nur die höchstmögliche Form des Coachausbildungsgrads der NLP-Anwender berücksichtigt.

12 der insgesamt 35 NLP-Anwender gaben an, keine Coachausbildung absolviert zu haben. 19 NLP-Anwender gaben an, eine Ausbildung als Coach absolviert zu haben. 1 NLP-Anwender machte die Angabe, eine Master-Coach-Ausbildung absolviert zu haben und 3 gaben an, bereits Lehrcoach zu sein. Unter der Antwortkategorie *anderes* gaben 6 der NLP-Anwender Folgendes an (s. Tab. 5):

Tabelle 5: Antworten der NLP-Anwender zur Coachausbildung der Antwortkategorie *anderes*

(kein NLP-Coach)
Business Coach
Coach-Ausb. nach den Richtlinien des dvct.
in Ausbildung
NLP-Trainer
Wingwave Coach

Wird im Hinblick auf die getätigten Mehrfachangaben nach der Rangfolge (absteigend)

- Lehrcoach,
- Master-Coach,
- Coach,
- keine Coachausbildung und
- Sonstiges

jeweils nur die höherwertige Angabe eines NLP-Anwenders aufgeführt und noch nicht abgeschlossene Coachausbildungen als noch ohne Coachausbildung gewertet, ergibt sich folgende Verteilung: 3 NLP-Anwender sind Lehr-Coach, 1 NLP-Anwender hat eine Master-Coach-Ausbildung absolviert, 18 NLP-Anwender sind ausgebildete Coaches, 12 NLP-Anwender verfügen über keine abgeschlossene Coachausbildung und 1 NLP-Anwender hat eine sonstige Ausbildung (Businesscoach).

Die Verteilung der geführten Gespräche in der Treatment- und Kontrollgruppe hinsichtlich des Grads der Coachausbildung unter den NLP-Anwendern stellt sich grafisch wie in Abb. 27 aufgezeigt dar. Der überwiegende Anteil der insgesamt 119 Gespräche wurde von NLP-

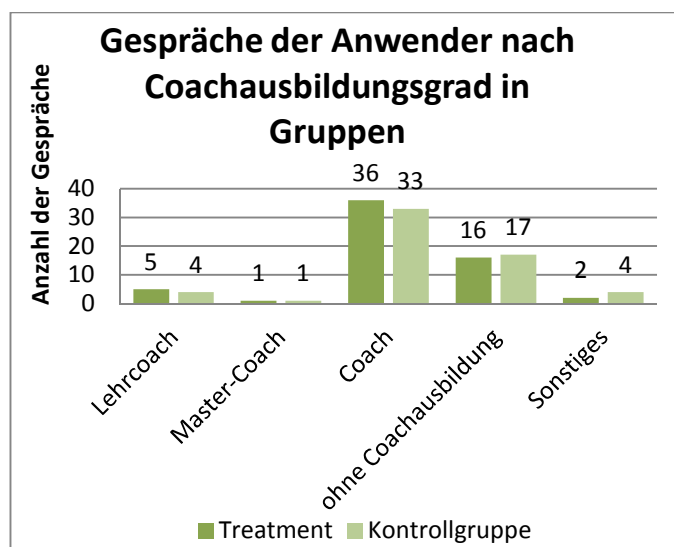


Abbildung 27: Gruppenspezifische Verteilung der Gespräche der NLP-Anwender nach Coachausbildungsgrad

Anwendern mit mindestens einer abgeschlossenen Coachausbildung geführt: 80 Gespräche insgesamt (hiervon 42 im Treatment und 38 im Rahmen der Kontrollgruppe). 33 Gespräche wurden von NLP-Anwendern ohne Coachausbildung geführt (16 in der Treatment- und 17 in der Kontrollgruppe). 6 Gespräche wurden von dem NLP-Anwender mit einer sonstigen Ausbildung

geführt (2 davon im Rahmen der Treatment- und 4 im Rahmen der Kontrollgruppe).

Diese Unterschiede hinsichtlich des Grads der Coachausbildung der NLP-Anwender in den beiden Gruppen erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.920$). Allerdings zeigt der Test an, dass 60% der Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner als 5 aufweisen. Um den χ^2 -Test nach Pearson dennoch anwenden zu können, wurden die gebildeten Kategorien von fünf auf drei verringert. Die Kategorie Lehrcoach und Master-Coach, sowie ohne Coachausbildung und Sonstiges wurden zusammengelegt. Die Aufteilung erfolgte nach:

- Lehr- oder Master-Coach

- Coach
- ohne Coachausbildung oder Sonstiges

Danach wurden in der Treatmentgruppe (n=60) 6 Gespräche von Lehr- oder Master-Coachs und 36 Gespräche von ausgebildeten Coachs geführt. 18 Gespräche erfolgten von NLP-Anwendern ohne oder mit sonstiger Coachausbildung. Bei Betrachtung der 59 gültigen Werte in der Kontrollgruppe (n=59) zeigt sich, dass 5 Gespräche von Lehr- oder Master-Coachs geführt wurden, 33 Gespräche von ausgebildeten Coachs und 21 Gespräche von NLP-Anwendern ohne oder mit sonstiger Coachausbildung.

Diese Unterschiede hinsichtlich dem Grad der Coachausbildung in den drei Kategorien in der Treatment- und Kontrollgruppe erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.801$). Demnach liegt eine Gleichverteilung hinsichtlich des Coachausbildungsgrads in den Gruppen vor.

Coachingerfahrung

Hinsichtlich der Erfahrungen im Coaching gaben 2 der 35 Probanden an, noch keine Erfahrung als Coach zu haben. 10 der NLP-Anwender gaben an, bereits bis zu 10 Coachings gegeben zu haben, 9 NLP-Anwender gaben an 11 bis 30 Coachings gegeben zu haben, 3 Anwender haben bereits 31 bis 50 Coachings gegeben, weitere 3 NLP-Anwender haben insgesamt ca. 51 bis 100 Coachings gegeben und 8 NLP-Anwender haben bereits über 100 Coachings gegeben.

Die Gesprächsverteilung hinsichtlich der Coachingerfahrung in den beiden Gruppen stellt sich wie in Abb. 28 aufgezeigt dar:

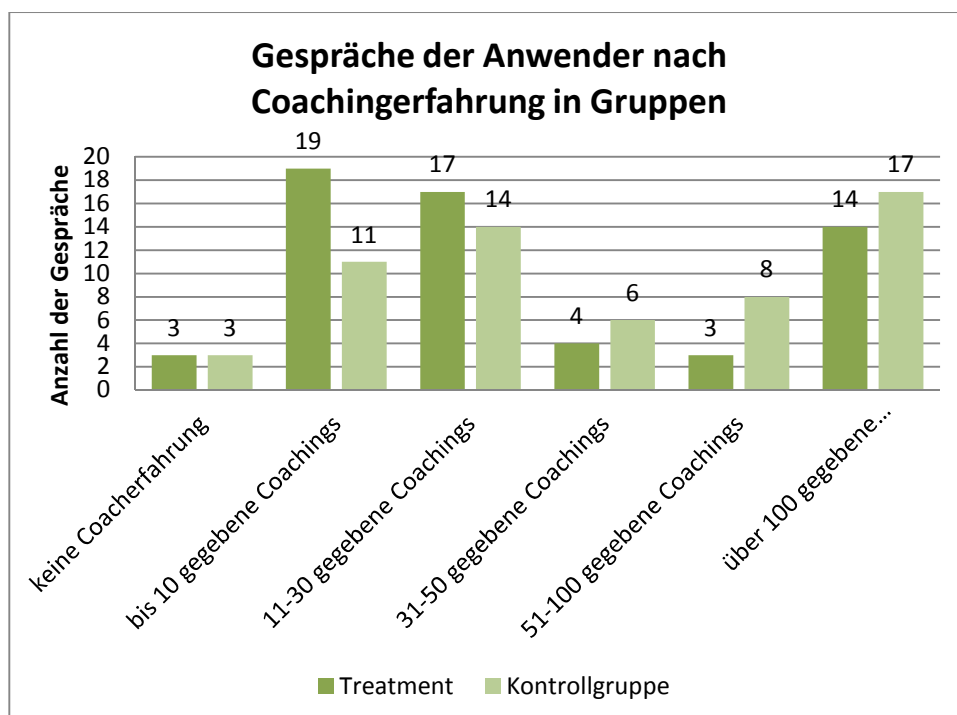


Abbildung 28: Verteilung der Gespräche der NLP-Anwender in Kategorien von Coachingerfahrung nach Gruppen

Im Treatment haben 39 NLP-Anwender (65%) nur geringere Erfahrung im Coaching mit max. bis zu 30 gegebenen Coachings. 21 NLP-Anwender (35%) im Treatment haben größere Erfahrung im Coaching mit 31 bis über 100 gegebenen Coachings. In der Kontrollgruppe verfügen 28 NLP-Anwender (47,46%) über geringere Erfahrung im Coaching mit max. bis zu 30 gegebenen Coachings. 31 NLP-Anwender (52,54%) in der Kontrollgruppe hatten größere Erfahrung im Coaching mit 31 bis über 100 gegebenen Coachings. Diese Unterschiede hinsichtlich der Coachingerfahrung-Kategorien der NLP-Anwender in den beiden Gruppen erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.371$). Allerdings zeigt der Test auch hier an, dass 25% der Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner als 5 aufweisen. Um den χ^2 -Test nach Pearson dennoch anwenden zu können, wurden die gebildeten Kategorien von sechs auf drei verringert. Die Kategorie Lehrcoach und Master-Coach, sowie ohne Coachausbildung und Sonstiges wurden zusammengefasst. Die Aufteilung der Coachingerfahrung erfolgte nach:

- keine Coachingerfahrung bis maximal 10 gegebene Coachings (0-10)
- 11-50 gegebene Coachings (11-50)
- 51 bis über 100 gegebene Coachings (über 50)

Danach wurden in der Treatmentgruppe ($n=60$) 22 Gespräche von NLP-Anwendern mit einer Coachingerfahrung von 0 bis maximal 10 gegebene Coachings geführt, 21 Gespräche wurden von NLP-Anwendern mit einer Coachingerfahrung von 11-50 gegebenen Coachings geführt und 17 Gespräche erfolgten von NLP-Anwendern mit einer Coachingerfahrung von über 51 gegebenen Coachings. Bei Betrachtung der Kontrollgruppe ($n=59$) zeigt sich, dass 14 Gespräche von NLP-Anwendern mit einer Coachingerfahrung von 0 bis maximal 10 gegebenen Coachings geführt wurden, 20 Gespräche von NLP-Anwendern mit einer Coachingerfahrung von 11-50 gegebenen Coachings und 25 Gespräche erfolgten von NLP-Anwendern mit einer Coachingerfahrung von über 51 gegebenen Coachings.

Diese Unterschiede hinsichtlich dem Grad der Coacherfahrung in den drei Kategorien in der Treatment- und Kontrollgruppe erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.190$). Demnach liegt eine Gleichverteilung der Gruppen hinsichtlich der Coachingerfahrung vor.

Vorkenntnisse hinsichtlich der Intervention *New Behavior Generator*

Hinsichtlich der Vorkenntnisse in Bezug auf die NLP-Intervention *New Behavior Generator* gab ein Proband an, keine Vorkenntnisse mit dieser NLP-Intervention zu haben. 29 von den insgesamt 35 NLP-Anwendern gaben an, Erfahrungen mit dieser Intervention in Seminaren bzw. Ausbildungen gesammelt zu haben. 14 Probanden haben im Selbstcoaching (also bei eigenständiger Anwendung bei sich selbst) bereits die Intervention *New Behavior Generator* angewandt. 7 der NLP-Anwender haben sich mit dieser Intervention über Literatur auseinandergesetzt. Als Coachee (also im Rahmen eines in Anspruch genommenen

Coachings) haben 15 NLP-Anwender Erfahrungen mit der Intervention gesammelt. 22 NLP-Anwender gaben an, diese Intervention bereits bei anderen Personen angewendet zu haben.

Erfahrung mit der Anwendung der Intervention *New Behavior Generator*

Hinsichtlich der Anwendungserfahrung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* bei anderen Personen gaben von den insgesamt 35 NLP-Anwendern 5 an, diese Intervention noch nicht bei anderen Personen angewendet zu haben, 11 haben diese Intervention unter 5-mal angewendet, 10 NLP-Anwender 5- bis 10-mal, 3 Anwender haben die Intervention 10- bis 20-mal bei anderen Personen durchgeführt, 3 Anwender bereits 20- bis 30-mal und 3 NLP-Anwender haben den *New Behavior Generator* bereits über 30-mal bei anderen Personen angewendet.

Die Erfahrung der NLP-Anwender mit der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator*

hinsichtlich der Gesprächs-verteilung in den beiden Gruppen stellt sich grafisch wie in Abb. 29 gezeigt dar.

Im Treatment hatten 45 NLP-Anwender (75%) nur geringere Erfahrung mit der Anwendung der

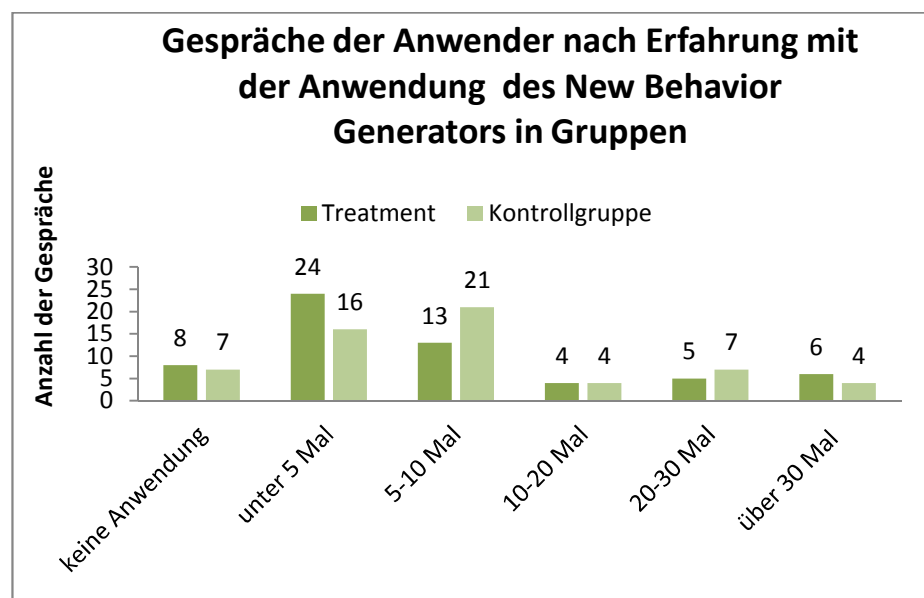


Abbildung 29: Verteilung der Gespräche der NLP-Anwender in Kategorien von Grad der Erfahrung mit der Anwendung des New Behavior Generators in Gruppen

NLP-Intervention *New Behavior Generator* mit bisher bis zu max. 10 Anwendungen bei anderen Personen. 15 NLP-Anwender (25%) im Treatment hatten größere Erfahrung mit der Anwendung dieser Intervention mit bisher 10 bis über 30 Anwendungen. In der Kontrollgruppe verfügten 44 NLP-Anwender (74,6%) über geringere Erfahrung mit dieser angewandten Intervention mit bisher bis zu max. 10 Anwendungen bei anderen Personen. 15 NLP-Anwender in der Kontrollgruppe (25,4%) hatten größere Erfahrung mit der Anwendung des *New Behavior Generators* mit bisher 30 bis über 100 Anwendungen bei anderen Personen.

Diese Unterschiede hinsichtlich der Erfahrung der NLP-Anwender mit der Anwendung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* bei anderen Personen in den beiden Gruppen erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.511$). Allerdings zeigt der Test auch hier an, dass 25% der Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner als 5 aufweisen.

Um den χ^2 -Test nach Pearson dennoch anwenden zu können, wurden die gebildeten Kategorien von sechs auf drei verringert. Die Aufteilung der Erfahrungen mit der Anwendung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* erfolgte nach:

- von keiner Erfahrung bis max. unter 5 Anwendungen (0 bis <5)
- von 5 bis 20 Anwendungen (5-20)
- von 20 bis über 30 Anwendungen (>20)

Danach wurden in der Treatmentgruppe (n=60) 32 Gespräche von NLP-Anwendern mit einer Anwendungserfahrung des *New Behavior Generators* bei anderen Personen von 0 bis unter 5 Anwendungen geführt, 17 Gespräche wurden von NLP-Anwendern mit einer Anwendungserfahrung von 5-20 Anwendungen geführt und 11 Gespräche erfolgten von NLP-Anwendern mit Erfahrung von über 20 Anwendungen bei anderen Personen. In der Kontrollgruppe (n=59) zeigt sich, dass 23 Gespräche von NLP-Anwendern mit einer Anwendungserfahrung des *New Behavior Generators* von 0 bis unter 5 Anwendungen geführt wurden, 25 Gespräche von NLP-Anwendern mit einer Anwendungserfahrung von 5-20 Anwendungen und 11 Gespräche von NLP-Anwendern mit Erfahrung von über 20 Anwendungen des *New Behavior Generators* bei anderen Personen.

Diese Unterschiede hinsichtlich dem Grad der Anwendungserfahrung mit der NLP-Intervention *New Behavior Generator* in den drei Kategorien in der Treatment- und Kontrollgruppe erweisen sich im χ^2 -Test nach Pearson als nicht signifikant ($p=.224$). Demnach liegt eine Gleichverteilung der Gruppen hinsichtlich der Anwendungserfahrung mit dem *New Behavior Generator* vor.

4.1.2 AKTUELLE BEFINDLICHKEIT

Nachdem vorstehend die Stichprobencharakteristika dargestellt wurden, folgt in diesem Unterkapitel die Beschreibung der erhobenen Daten der gemessenen aktuellen Befindlichkeiten. Die Darstellung erfolgt im Hinblick auf die dieser Arbeit zugrundeliegende Fragestellung ausschließlich für die Probanden. Im Rahmen der Beschreibung der erhobenen Daten für die Probanden wird eine Begrenzung auf allgemeine Aspekte (Gruppen, Geschlecht, Alter) und die für die Prüfung der Hypothesen relevanten Faktoren vorgenommen. Aufgrund des eingeschränkten Umfangs dieser Arbeit ist eine vollumfängliche Betrachtung aller erhobenen Daten nicht umsetzbar.

Im ersten Schritt erfolgt eine allgemeine Betrachtung der erhobenen Befindlichkeitsdaten.

Da der MDBF ein erprobtes Messinstrument ist, vermag der Vergleich mit Normwerten zunächst interessant erscheinen. In der vorliegenden Arbeit steht jedoch der Vergleich der Werte einer Person zu den jeweils unterschiedlichen Messzeitpunkten im Fokus. Im Experiment wurden daher die Prä- und Postwerte der aktuellen Befindlichkeit getrennt mit dem MDBF erhoben. Somit ist ein Vergleich dieser Werte zu den beiden Messzeitpunkten

und zwischen der Treatment- und Kontrollgruppe möglich. Laut der im Experteninterview (s. Anhang 5) von Prof. Steyer getätigten Aussage, sind hierfür keine Normen oder Verteilungskennwerte, die für eine Normalpopulation gelten, erforderlich. Ein Vergleich mit der Referenz-Stichprobe aus dem Handbuch zum MDBF von Steyer et al. (1997) könnte sich dann als sinnvoll erachten, wenn eruiert werden soll, inwiefern die Stichprobe der vorliegenden Arbeit repräsentativ für eine bestimmte Population ist. Dieser Vergleich ist aus den oben genannten Gründen für die Fragestellung dieser Arbeit nicht angezeigt. Darüber hinaus ist ein Vergleich mit den Werten aus der vorstehend genannten Referenz-Stichprobe von Steyer et al. auch nicht möglich, da die Antwortskala des MDBF in dem dieser Arbeit vorausgehenden Versuch von einer 5- auf eine 6-Stufigkeit erweitert wurde.

Wie im Kap. 3.4 erläutert, wurde in der Treatmentgruppe direkt vor und direkt nach der Durchführung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* der um die 6-stufige Antwortskala erweiterte MDBF in seinen beiden Kurzformen A und B ausgefüllt. In der Kontrollgruppe erfolgte das Ausfüllen desselben Fragebogens direkt vor und direkt nach dem Führen eines Smalltalks. Für die Fragestellung dieser Arbeit ist die Auswirkung der Interventionen auf die aktuelle Befindlichkeit in den beiden Gruppen von Interesse. Diese Auswirkung der jeweiligen Interventionen lässt sich im zweiten Messzeitpunkt erkennen.

Die Verteilungskennwerte auf Ebene der 24 Einzel-Items des MDBF sind dem Anhang zu entnehmen (s. Anhang 17). Die Items wurden auf fehlende Werte geprüft (s. Anhang 18). Die Darstellung erfolgte nur mittels der Befindlichkeitsmittelwerte der Probanden, da sich die Hypothesen dieser Arbeit ausschließlich auf die Befindlichkeitsveränderung der Probanden beziehen, also der Personen, welche die NLP-Intervention *New Behavior Generator* bzw. den Smalltalk selbst durchlaufen haben. Zur Berechnung der Gesamtbefindlichkeit wurden die Werte aller Einzel-Items des MDBF summiert. Um die Befindlichkeit getrennt für die beiden Messzeitpunkte berechnen zu können, wurden die Einzel-Items getrennt für die Kurzform A und B aufsummiert. Auffällig ist, dass die berechneten Mittelwerte aller 24 Items größer sind als die Skalenmittelpunkte. Die Skalen sind insgesamt nicht voll ausgereizt worden und die Verteilung ist bei allen Items - mal mehr, mal weniger - rechtsschief. Bei Angabe der Ausprägung eines jeden Adjektivs auf den Antwortskalen von 1 bis 6 wurden die unteren Extreme weniger oft angekreuzt.

Dieselbe Auffälligkeit lässt sich auch bei Betrachtung der Verteilungskennwerte der aktuellen Befindlichkeit vor und nach der Intervention erkennen (s. Abb. 30 und 31). Die rechtsschiefe Verteilung spiegelt sich in beiden Messzeitpunkten wider.

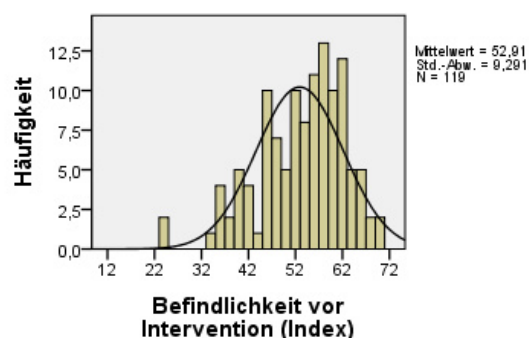


Abbildung 30: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit vor der Intervention

Die Verteilungskennwerte auf Ebene der drei Dimensionen GS, WM und RU, welche ebenfalls die rechtsschiefe Verteilung widerspiegeln, ist dem Anhang zu entnehmen (s. Anhang 19.1).

In diesem deskriptiven Teil soll zunächst die gemessene aktuelle Befindlichkeit in ihren Prä- und Postwerten der Probanden gesamt und getrennt nach Gruppen dargestellt werden. Für

die Darstellung werden die jeweiligen Mittelwerte (μ) herangezogen. Die Berechnung der Mittelwerte erfolgte mittels der Index-Variablen, also der Variablen, in denen fehlende Werte durch Modalwerte ersetzt wurden (s. Kap. 3.5). Die Stichprobengröße beträgt $n=119$.

Häufigkeitskategorien

Im ersten Schritt wird die Häufigkeit der Punktwerte Verteilung in Kategorien der aktuellen Befindlichkeit dargestellt. Dies erfolgt lediglich, um einen besseren Gesamtüberblick über die Punkteverteilung zu erhalten. Hierfür wurde eine neue Variable berechnet. Die höchstmögliche Anzahl der Punktwerte der aktuellen Befindlichkeit zu einem Messzeitpunkt beträgt 72. Um die Häufigkeitskategorien bei Bedarf auch auf die einzelnen Skalen der Dimensionen GS, RU und WM anwenden zu können, wurde als niedrigster Punktwert der Wert 8 festgelegt. Die gebildeten Kategorien der Punktwerte der aktuellen Befindlichkeit, die gewählt wurden, lauten:

1= sehr niedrig: 8-23

2= unterdurchschnittlich: 24-39

3= überdurchschnittlich: 40-55

4= sehr hoch: 56-72

Die Verteilung der Gesamtbefindlichkeit in den Prä- und Postwerten stellt sich wie in Abb. 32 gezeigt dar. Die Kategorie *sehr niedrig* wurde weder in der Vorher- noch in der Nachher-Messung belegt. Die Kategorie *unterdurchschnittlich* wurde zum ersten Messzeitpunkt von 11 Probanden belegt, zum zweiten Messzeitpunkt lediglich noch von 4 Probanden. 54 Teilnehmer waren in der Vorher-Messung in der Kategorie *überdurchschnittlich*, in der Nachher-Messung war diese Kategorie

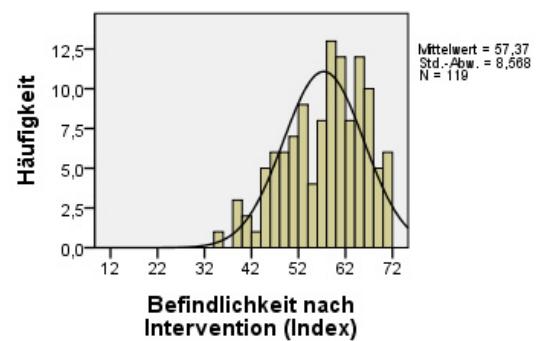


Abbildung 31: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit nach der Intervention

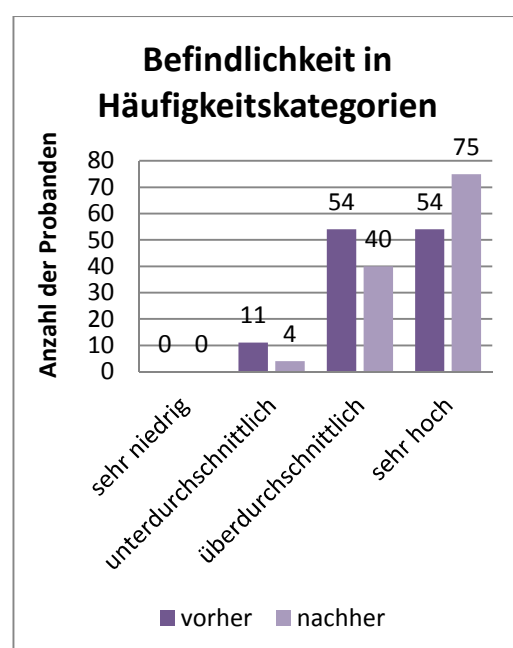


Abbildung 32: Befindlichkeit in Häufigkeitskategorien vor und nach den Interventionen

nur noch 40-mal belegt. In der Kategorie *sehr hoch* waren zum ersten Messzeitpunkt 54 Probanden, im Nachher-Test war diese Kategorie 75-mal belegt.

Statistische Werte der aktuellen Befindlichkeit

Die aktuelle Befindlichkeit vor der Intervention (erhobener Minimalwert 24, erhobener Maximalwert 70) beläuft sich in ihrem Mittelwert auf $\mu=52,91$ (standard error $SE=0,852$; standard deviation $SD=9,291$). In der aktuellen Befindlichkeit nach der Intervention (erhobener Minimalwert 35, erhobener Maximalwert 72) beträgt der Mittelwert $\mu=57,37$ ($SE=0,785$; $SD=8,568$). Der Mittelwert der Veränderung (Δ) der aktuellen Befindlichkeit vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt (Minimum -28, Maximum 28) beläuft sich auf $\Delta\mu=4,46$ ($SE=0,792$; $SD=8,642$). Die Werte für die aktuelle Befindlichkeit vor und nach der Intervention, der Veränderung, sowie der Angaben für die Dimensionen GS, RU und WM mit den jeweiligen Veränderungen werden in der nachfolgenden Tab. 6 zur Übersicht dargestellt.

Tabelle 6: Deskriptive Statistik beider Messzeitpunkte der aktuellen Befindlichkeit und der drei Dimensionen

Deskriptive Statistik						
	N	Minimum	Maximum	Mittelwert		Standardabweichung
	Statistik	Statistik	Statistik	Statistik	Standardfehler	Statistik
Befindlichkeit vor Intervention (Index)	119	24	70	52,91	,852	9,291
Befindlichkeit nach Intervention (Index)	119	35	72	57,37	,785	8,568
Veränderung der Befindlichkeit	119	-28	28	4,46	,792	8,642
gute/schlechte Stimmung vor Intervention (Index)	119	8	24	18,92	,328	3,580
gute/schlechte Stimmung nach Intervention (Index)	119	8	24	19,35	,318	3,466
Veränderung der Dimension GS	119	-12	10	,43	,333	3,635
Wachheit/Müdigkeit vor Intervention (Index)	119	6	24	16,89	,373	4,065
Wachheit/Müdigkeit nach Intervention (Index)	119	11	24	19,18	,313	3,412
Veränderung der Dimension WM	119	-11	14	2,29	,326	3,554
Ruhe/Unruhe vor Intervention (Index)	119	6	24	17,09	,334	3,645
Ruhe/Unruhe nach Intervention (Index)	119	12	24	18,83	,295	3,219
Veränderung der Dimension RU	119	-8	12	1,74	,322	3,509

Die Verteilungskennwerte getrennt nach den Gruppen sind dem Anhang zu entnehmen (s. Anhang 20).

Aktuelle Befindlichkeit in Gruppen

Der Befindlichkeitsmittelwert zum ersten Messzeitpunkt der Probanden ($n=119$) beträgt $\mu=52,91$ und erhöht sich beim zweiten Messzeitpunkt auf $\mu=57,37$ (s. Abb. 33).

Der Mittelwert der aktuellen Befindlichkeit in der Treatmentgruppe ($n=60$) beträgt zum ersten Messzeitpunkt $\mu=54,65$ ($SE=1,151$; $SD=8,914$)

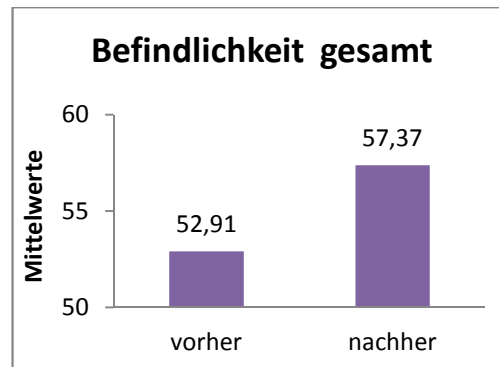


Abbildung 33: Befindlichkeitsmittelwerte gesamt zu beiden Messzeitpunkten

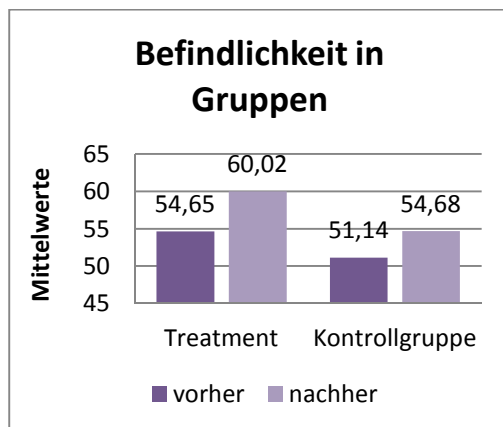


Abbildung 34: Befindlichkeitsmittelwerte zu beiden Messzeitpunkten im Gruppenvergleich

und zum zweiten Messzeitpunkt $\mu=60,02$ ($SE=0,980$; $SD=7,590$). In der Kontrollgruppe beläuft sich der Mittelwert vor der Intervention auf $\mu=51,14$ ($SE=1,224$; $SD=9,406$) und danach auf $\mu=54,68$ ($SE=1,136$; $SD=8,725$). Die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit beträgt in der Treatmentgruppe $\Delta\mu=5,37$ ($SE=1,067$; $SD=8,267$) und in der Kontrollgruppe $\Delta\mu=3,54$ ($SE=1,170$; $SD=8,985$). In beiden Gruppen hat sich die aktuelle Befindlichkeit vom ersten zum zweiten

Messzeitpunkt erhöht (s. Abb. 34).

Bei Betrachtung der Verteilungskennwerte der aktuellen Befindlichkeit vor und nach der Intervention in den Gruppen, ist zu erkennen, dass die rechtsschiefe Verteilung vor allem in der Treatmentgruppe auftritt (s. Abb. 35, 36, 37 und 38).

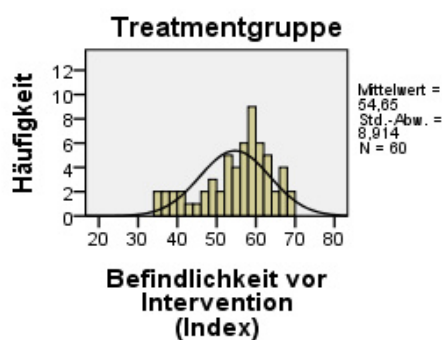


Abbildung 35: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit vor der Intervention in der Treatmentgruppe

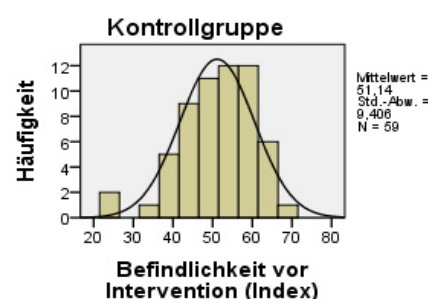


Abbildung 36: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit vor der Intervention in der Kontrollgruppe

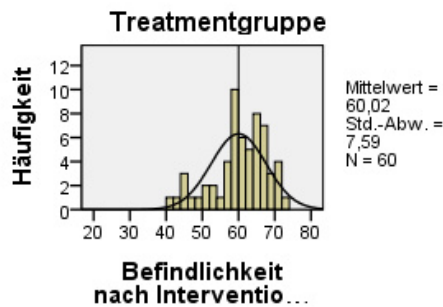


Abbildung 37: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit nach der Intervention in der Treatmentgruppe

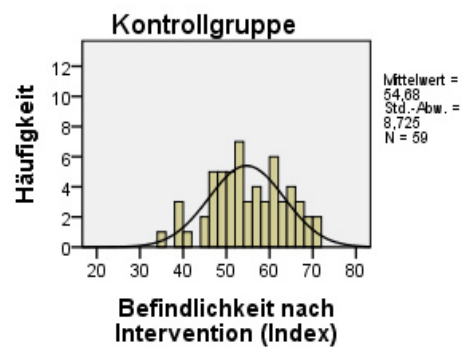


Abbildung 38: Verteilungskennwerte und Normalverteilung der aktuellen Befindlichkeit nach der Intervention in der Kontrollgruppe

Die Verteilungskennwerte der aktuellen Befindlichkeit in Gruppen und auf Ebene der drei Dimensionen GS, WM und RU in Gruppen sind dem Anhang zu entnehmen (s. Anhang 19.2).

Aktuelle Befindlichkeit und Geschlecht

Bei der geschlechtsspezifischen Betrachtung der aktuellen Befindlichkeiten in der Treatment- und in der Kontrollgruppe zeigen sich innerhalb der gültigen Werte ($n=118$) die in Abb. 39 dargestellten Mittelwerte.

Die aktuelle Befindlichkeit hat sich in ihren Mittelwerten in der Treatmentgruppe und in der Kontrollgruppe bei den weiblichen und männlichen Probanden erhöht. Die Veränderung bei den männlichen Probanden in der Kontrollgruppe stellt

sich jedoch als sehr gering dar (von $\mu=55,25$ auf $\mu=55,29$). Es fällt auf, dass die aktuelle Befindlichkeit in beiden Gruppen zum Zeitpunkt vor der Intervention in etwa auf einem Niveau von $\mu=54,17$ bis $\mu=55,25$ liegt, ausgenommen die weiblichen Probanden in der Kontrollgruppe, welche mit einer durchschnittlichen aktuellen Befindlichkeit von $\mu=48,29$ deutlich darunter liegen.

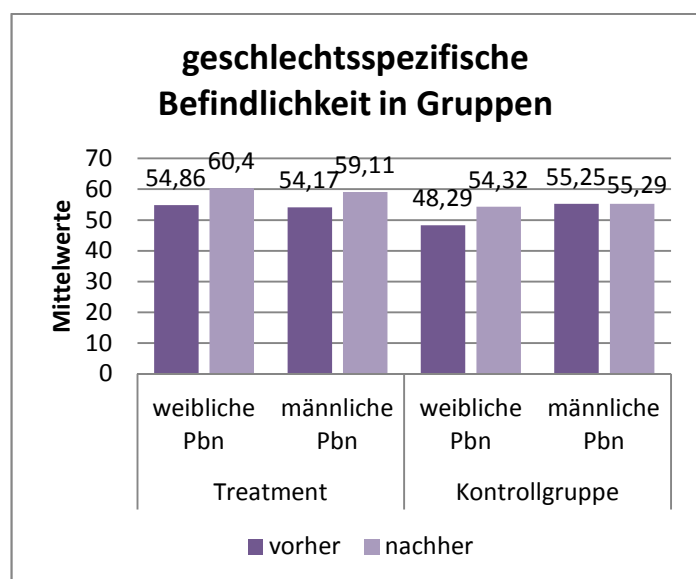


Abbildung 39: geschlechtsspezifischer Mittelwertvergleich der aktuellen Befindlichkeit beider Messzeitpunkte in Gruppen

Dies wird auch bei näherer Betrachtung der Punktwerte der aktuellen Befindlichkeit zum

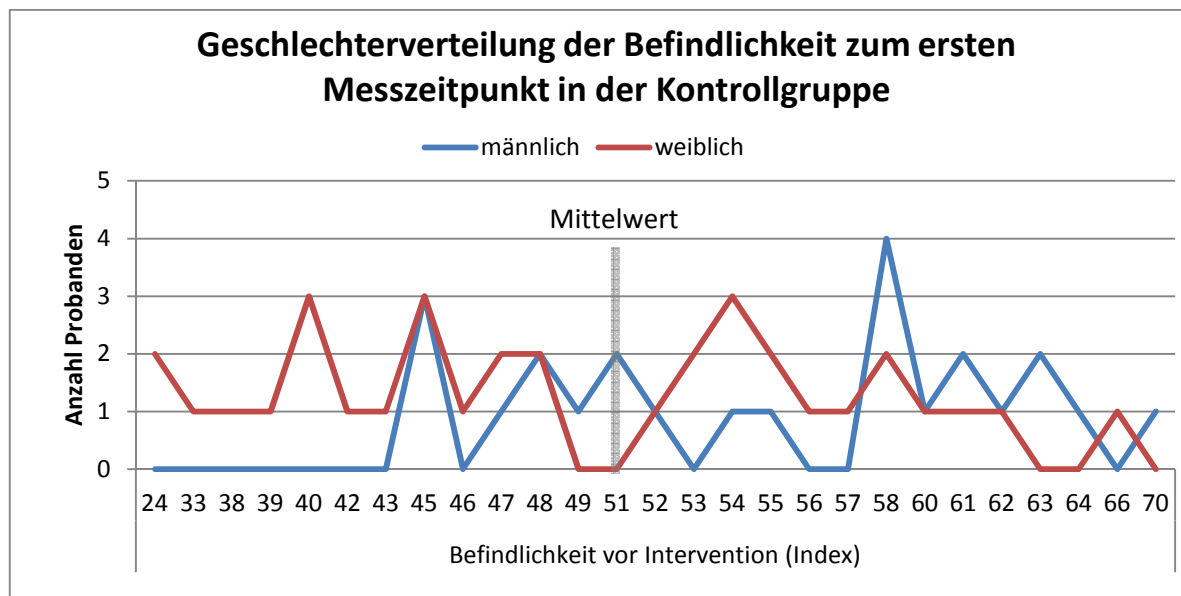


Abbildung 40: geschlechtsspezifische Befindlichkeitswerte des ersten Messzeitpunkts in der Kontrollgruppe

ersten Messzeitpunkt in der Kontrollgruppe deutlich (s. Abb. 40). Der Minimalwert der aktuellen Befindlichkeit des ersten Messzeitpunkts liegt bei den weiblichen Probanden bei 24, bei den männlichen Probanden hingegen liegt der niedrigste Wert bei 45. Der höchste Wert der Frauen liegt in dieser Gruppe bei 66 und bei Männern bei 70.

Zum Vergleich soll nachfolgend auch die Treatmentgruppe hinsichtlich ihrer Befindlichkeitswerte zum ersten Messzeitpunkt nach Geschlecht betrachtet werden (s. Abb. 41). In dieser Gruppe liegt der niedrigste Wert der aktuellen Befindlichkeit des ersten Messzeitpunkts bei den Männern und Frauen bei 35. Der Maximalwert beträgt in der Treatmentgruppe bei den weiblichen Probanden 69 und bei den männlichen Probanden bei 66.

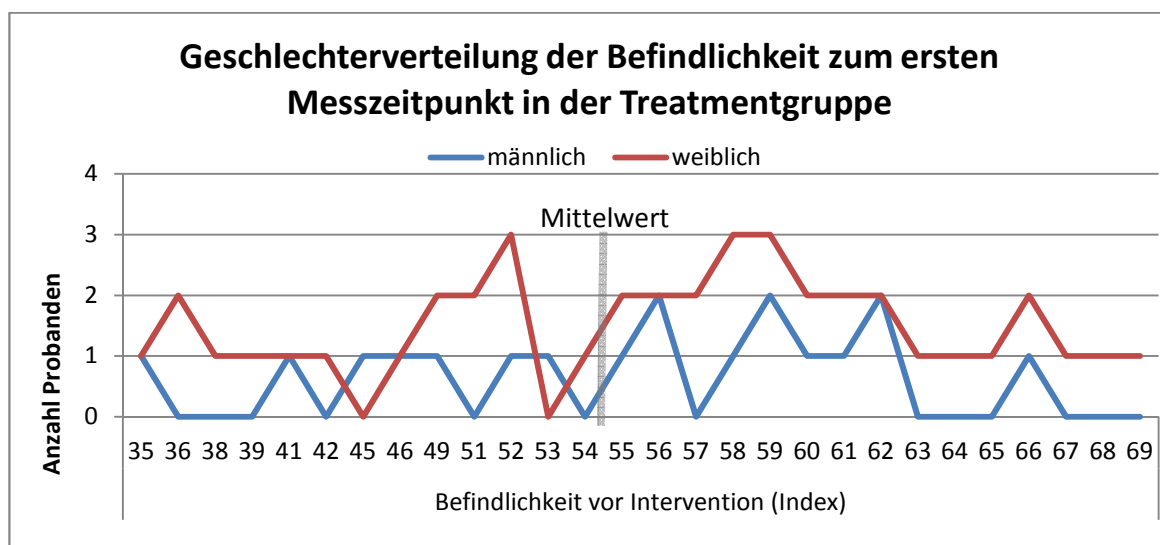


Abbildung 41: geschlechtsspezifische Befindlichkeitswerte des ersten Messzeitpunkts in der Treatmentgruppe

Aktuelle Befindlichkeit in Alterskategorien

Bei Betrachtung der gültigen Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit nach Alterskategorien ($n=117$) wird deutlich, dass in der Treatmentgruppe (s. Abb. 42) in den Alterskategorien von 21-30 Jahren und 51-60 Jahren die Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der männlichen

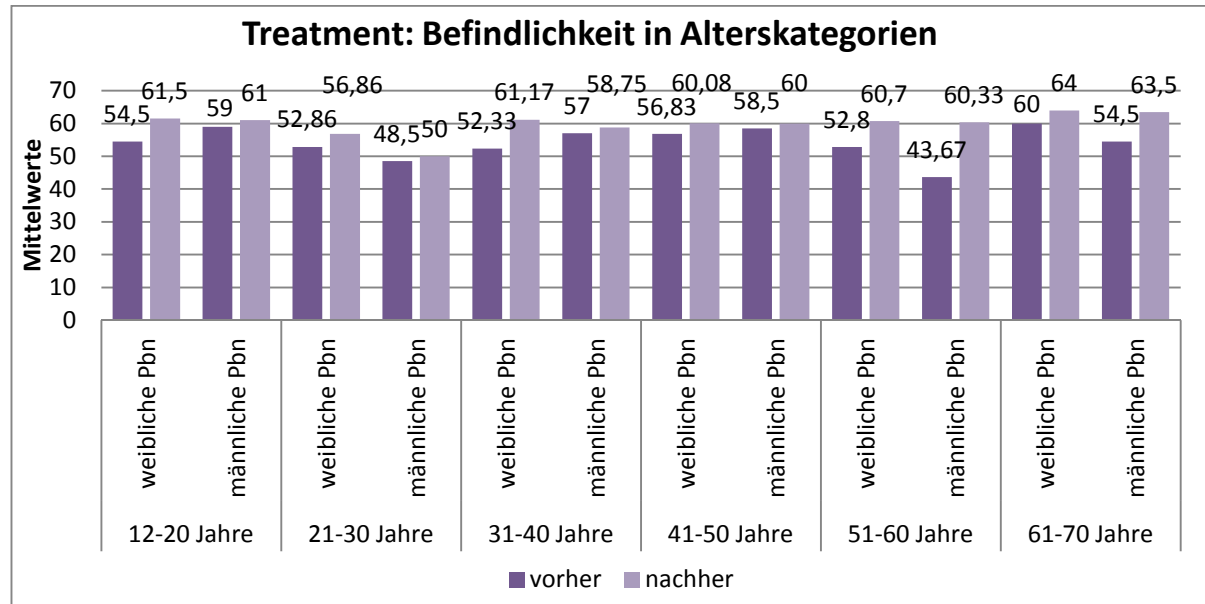


Abbildung 42: Befindlichkeitsmittelwerte beider Messzeitpunkte nach Alterskategorien im Treatment

Probanden zum ersten Messzeitpunkt unter 50 ($\mu=48,5$ und $\mu=43,67$) liegen. Der Mittelwert der aktuellen Befindlichkeit vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt hat sich in der Treatmentgruppe bei den weiblichen und männlichen Probanden in jeder Alterskategorie erhöht. In der Kontrollgruppe (s. Abb. 43) liegt in den Alterskategorien von 12-20 Jahren, 41-50 Jahren und 51-60 Jahren die aktuellen Befindlichkeit der weiblichen Probanden zum ersten Messzeitpunkt bei einem Mittelwert von unter 50 ($\mu=45$, $\mu=48,93$ und $\mu=46,14$). Die Postwerte der aktuellen Befindlichkeit in der Alterskategorie von 12-20 Jahren liegen bei den weiblichen Teilnehmern mit einem Mittelwert von $\mu=39$ ebenfalls unter einem Mittelwert von 50. Weibliche Teilnehmer in der Alterskategorie von 21-30 Jahren sind in dieser Gruppe nicht vertreten. Der Mittelwert der aktuellen Befindlichkeit vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt hat sich in der Kontrollgruppe bei den weiblichen und männlichen Probanden lediglich in den Alterskategorien von 51-60 Jahren und von 61-70 Jahren erhöht. Zusätzlich haben sich die Befindlichkeitswerte in der Kontrollgruppe bei den weiblichen Teilnehmern in der Alterskategorie von 31-40 Jahren und 41-50 Jahren und bei den männlichen Probanden in der Alterskategorie von 12-20 Jahren und 21-30 Jahren gesteigert. Verringert haben sich die Befindlichkeitswerte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt bei den weiblichen Probanden der Alterskategorie von 12-20 Jahren, den männlichen Probanden der Alterskategorie von 31-40 Jahren und 41-50 Jahren.

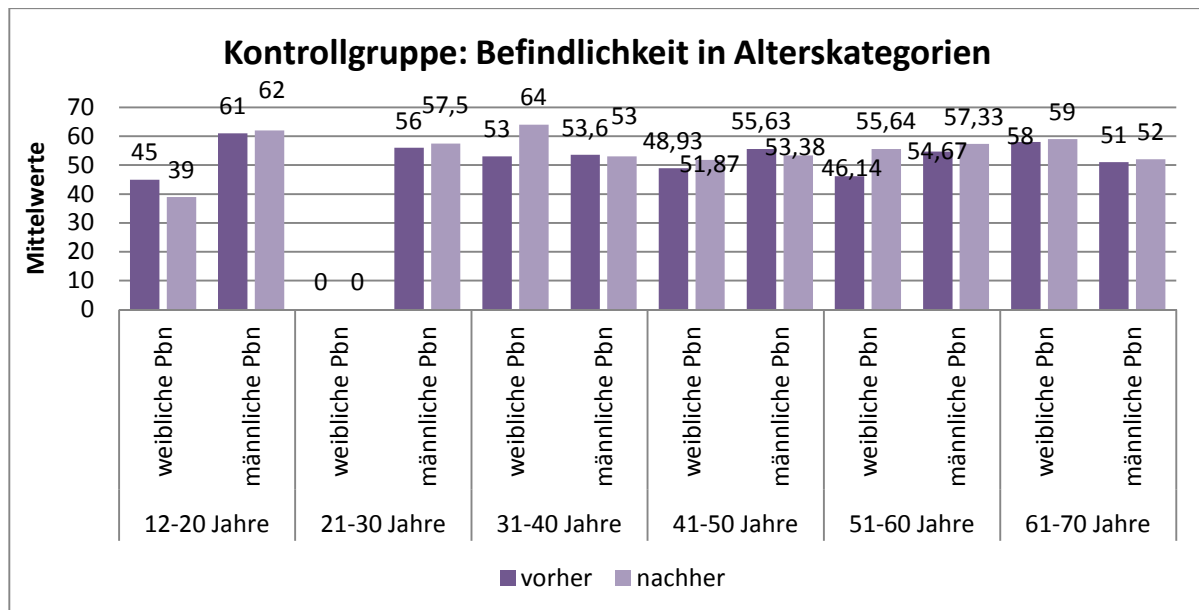


Abbildung 43: Befindlichkeitsmittelwerte beider Messzeitpunkte nach Alterskategorien in der Kontrollgruppe

Aktuelle Befindlichkeit nach Grad der NLP-Vorkenntnisse

Die aktuellen Befindlichkeit steigt vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt nach der Intervention bei den Probanden ($n=118$), die eine NLP-Ausbildung absolviert haben von $\mu=51,39$ auf $\mu=57,32$, bei den Probanden, die NLP durch ein NLP-Coaching kennengelernt haben, von $\mu=51,60$ auf $58,60$, bei den Teilnehmern mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen von $\mu=54,25$ auf $\mu=57,25$ und bei den Probanden ohne NLP-Vorkenntnisse von $\mu=53,34$ auf $\mu=57,43$.

Die Verteilung Befindlichkeitsveränderung der Probanden hinsichtlich der NLP-Vorkenntnisse vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach stellt sich in der Treatment- ($n=60$) und Kontrollgruppe ($n=59$) gemäß Tab. 7 dar.

Tabelle 7: Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von NLP-Vorwissen in Gruppen

Treatment/KG			Befindlichkeit (Index) vor Intervention	Befindlichkeit (Index) nach Intervention	Veränderung der Befindlichkeit
Treatment	NLP-Ausbildung absolviert	Mittelwert	52,93	59,33	6,40
	NLP-Coaching erhalten	Mittelwert	55,00	67,00	12,00
	sonstige NLP-Vorkenntnisse	Mittelwert	56,90	61,00	4,10
	keine NLP-Vorkenntnisse	Mittelwert	54,74	59,82	5,09
Kontrollgruppe	NLP-Ausbildung absolviert	Mittelwert	49,94	55,44	5,50
	NLP-Coaching erhalten	Mittelwert	50,75	56,50	5,75
	sonstige NLP-Vorkenntnisse	Mittelwert	52,36	54,57	2,21
	keine NLP-Vorkenntnisse	Mittelwert	51,38	54,04	2,67

In der nachfolgenden Grafik (s. Abb. 44) wird deutlich, dass die Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der weiblichen Probanden in der Treatmentgruppe (n=42) zum ersten und zum zweiten Messzeitpunkt über den Mittelwerten der weiblichen Probanden der Kontrollgruppe (n=34) liegen - unabhängig vom Grad des NLP-Vorwissens. Der niedrigste Mittelwert der aktuellen Befindlichkeit zum ersten Messzeitpunkt besteht bei den weiblichen Probanden der Kontrollgruppe ohne NLP-Vorkenntnisse ($\mu=46,08$)

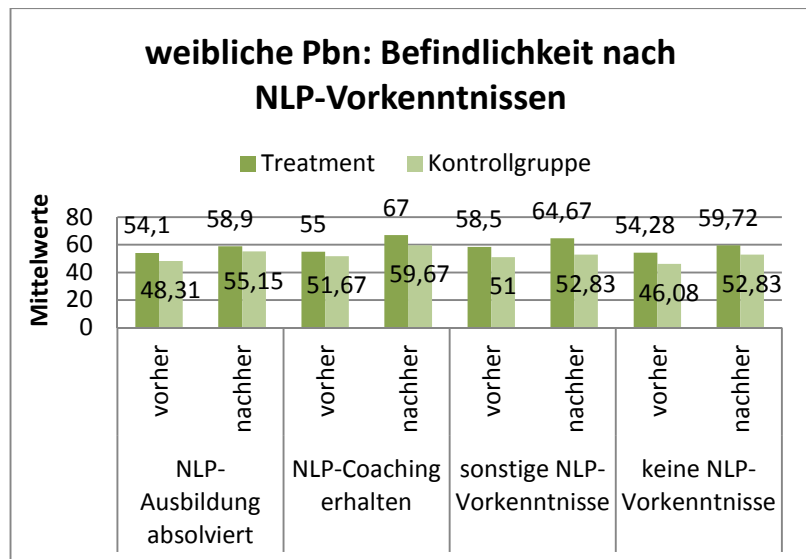


Abbildung 44: Befindlichkeitsmittelwerte der weiblichen Probanden nach NLP-Vorwissen in den Gruppen

und an zweiter Stelle die weiblichen Probanden desselben Messzeitpunkt der Kontrollgruppe mit absolvierter NLP-Ausbildung ($\mu=48,31$). Der höchste Mittelwert des ersten Messzeitpunkt besteht bei den weiblichen Probanden im Treatment mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen ($\mu=58,5$). Die niedrigsten Post-Mittelwerte liegen bei den weiblichen Probanden der Kontrollgruppe mit sonstigen ($\mu=52,83$) und ohne NLP-Vorkenntnisse ($\mu=52,83$). Der höchste Post-Mittelwert besteht im Treatment bei den Frauen mit dem NLP-Vorwissen der Kategorie *NLP-Coaching erhalten* ($\mu=67$) und liegt damit auch über den höchsten Prä- und Postwerten der Männer und Frauen aller anderen Kategorien von NLP-Vorwissen.

Der Mittelwert der aktuellen Befindlichkeit der männlichen Probanden im Treatment (n=18) mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen liegt zum ersten Messzeitpunkt über dem Mittelwert der männlichen Probanden der Kontrollgruppe (n=24) mit demselben NLP-Vorwissen (s. Abb. 45). In den anderen Prä-Messungen liegt der Mittelwert der männlichen Probanden des Treatments unter dem Mittelwert der männlichen Probanden der Kontrollgruppe. Männliche Probanden mit dem NLP-Vorwissen der Kategorie *NLP-Coaching erhalten* sind im Treatment nicht vertreten. Zum zweiten Messzeitpunkt liegt der Mittelwert im

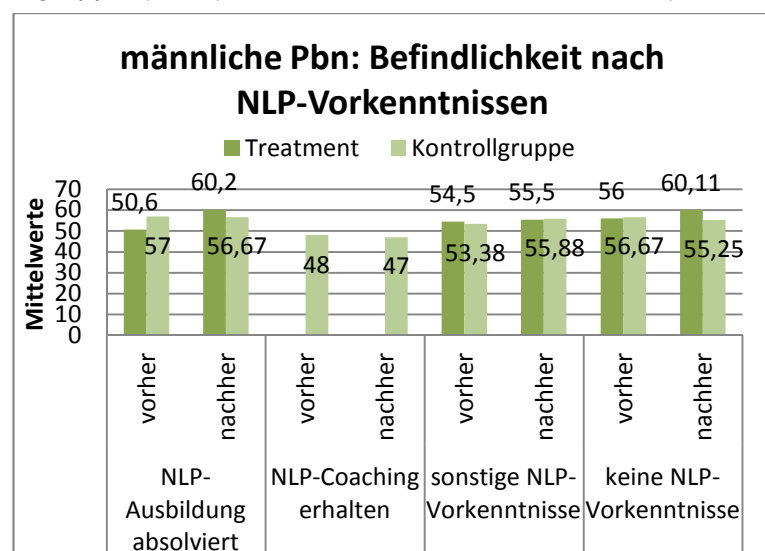


Abbildung 45: Befindlichkeitsmittelwerte der männlichen Probanden nach NLP-Vorwissen in den Gruppen

Treatment der männlichen Probanden mit absolvierter NLP-Ausbildung und ohne NLP-Vorkenntnisse über dem Mittelwert der männlichen Probanden der Kontrollgruppe mit demselben NLP-Vorwissen. Der Mittelwert der Kontrollgruppe der männlichen Probanden mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen liegt über dem Mittelwert im Treatment derselben Probandenkategorie. Der niedrigste Mittelwert der aktuellen Befindlichkeit zum ersten Messzeitpunkt besteht bei den männlichen Probanden der Kontrollgruppe mit dem NLP-Vorwissen der Kategorie *NLP-Coaching erhalten* ($\mu=48$). Der höchste Mittelwert des ersten Messzeitpunkts besteht bei den männlichen Probanden der Kontrollgruppe mit absolvierter NLP-Ausbildung ($\mu=57$). Der niedrigste Mittelwert zum zweiten Messzeitpunkt liegt bei den männlichen Probanden der Kontrollgruppe mit dem NLP-Vorwissen der Kategorie *NLP-Coaching erhalten vor* ($\mu=47$). Im Treatment liegt bei den Männern mit abgeschlossener NLP-Ausbildung zum zweiten Messzeitpunkt der höchste Mittelwert vor ($\mu=60,2$).

Die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit hinsichtlich des Grads der NLP-Vorkenntnisse vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt erfolgte in folgender Rangfolge (absteigend):

- weibliche Probanden mit dem NLP-Vorwissen der Kategorie *NLP-Coaching erhalten* im Treatment
- männliche Probanden mit absolvierter NLP-Ausbildung im Treatment
- weibliche Probanden mit dem NLP-Vorwissen der Kategorie *NLP-Coaching erhalten* in der Kontrollgruppe
- weibliche Probanden mit absolvierter NLP-Ausbildung in der Kontrollgruppe
- weibliche Probanden ohne NLP-Vorkenntnisse in der Kontrollgruppe
- weibliche Probanden mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen im Treatment
- weibliche Probanden ohne NLP-Vorkenntnisse im Treatment
- weibliche Probanden mit absolvierter NLP-Ausbildung im Treatment
- männliche Probanden ohne NLP-Vorkenntnisse im Treatment
- männliche Probanden mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen in der Kontrollgruppe
- weibliche Probanden mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen in der Kontrollgruppe
- männliche Probanden mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen im Treatment

Bei den männlichen Probanden der Kontrollgruppe mit absolvierter NLP-Ausbildung, mit dem NLP-Vorwissen der Kategorie *NLP-Coaching erhalten* und ohne NLP-Vorkenntnisse kam es zu einer Verschlechterung der aktuellen Befindlichkeit vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt.

Die Werte der Befindlichkeitsveränderung sind grafisch zur Übersicht in der Abb. 46 dargestellt.

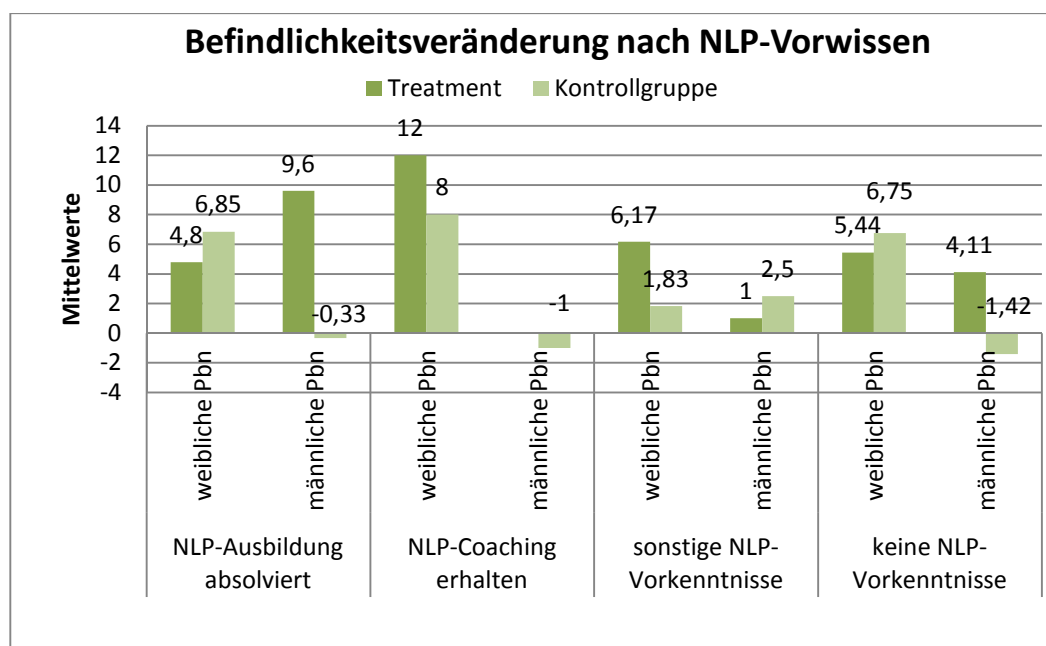


Abbildung 46: Mittelwerte der Befindlichkeitsveränderung nach NLP-Vorwissen in den Gruppen

Aktuelle Befindlichkeit nach NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender

Hinsichtlich der Befindlichkeitsveränderung der Probanden ($n=119$) in Bezug auf den NLP-Ausbildungsgrad der Anwender steigt die aktuellen Befindlichkeit der Probanden, die ein Gespräch mit einem NLP-Lehrtrainer geführt haben, vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt von $\mu=53,14$ auf $\mu=59,50$ ($\Delta\mu=6,36$), bei den Probanden, die einen NLP-Trainer als Gesprächspartner haben, von $\mu=51,23$ auf $\mu=54,46$ ($\Delta\mu=3,23$), bei den Teilnehmern, die mit einem Anwender mit einer NLP-Master-Ausbildung gesprochen haben, von $\mu=52,22$ auf $\mu=59,27$ ($\Delta\mu=7,05$) und bei den Probanden, die einen ausgebildeten NLP-Practitioner als Gesprächspartner haben, steigt die aktuellen Befindlichkeit von ihrem Prä- zu ihrem Postwert von $\mu=53,71$ auf $\mu=56,24$ ($\Delta\mu=2,53$).

Die Verteilung der Befindlichkeitsmittelwerte der Probanden hinsichtlich des NLP-Ausbildungsgrads der NLP-Anwender vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach stellt sich in der Treatment- ($n=60$) und Kontrollgruppe ($n=59$) gemäß Tab. 8 dar.

Tabelle 8: Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der Probanden zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender in Gruppen

Treatment/KG		Befindlichkeit vor Intervention (Index)	Befindlichkeit nach Intervention (Index)	Veränderung der Befindlichkeit
Treatment	Lehrtrainer	53,50	60,13	6,63
	Trainer	50,20	54,80	4,60
	Master	55,04	61,35	6,30
	Practitioner	55,58	59,79	4,21
Kontrollgruppe	Lehrtrainer	52,67	58,67	6,00
	Trainer	51,88	54,25	2,38
	Master	47,57	55,86	8,29
	Practitioner	52,26	53,48	1,23

Die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden in Abhängigkeit des NLP-Ausbildungsgrads der NLP-Anwender ist in der Abb. 47 grafisch dargestellt.

Es zeigt sich, dass die größte Veränderung der Befindlichkeitsmittelwerte bei den Probanden in der Kontrollgruppe auftritt, welche einen NLP-Master zum Gesprächspartner hatten. Die geringste Veränderung erfolgte bei den Probanden in der Kontrollgruppe, die ein Gespräch mit

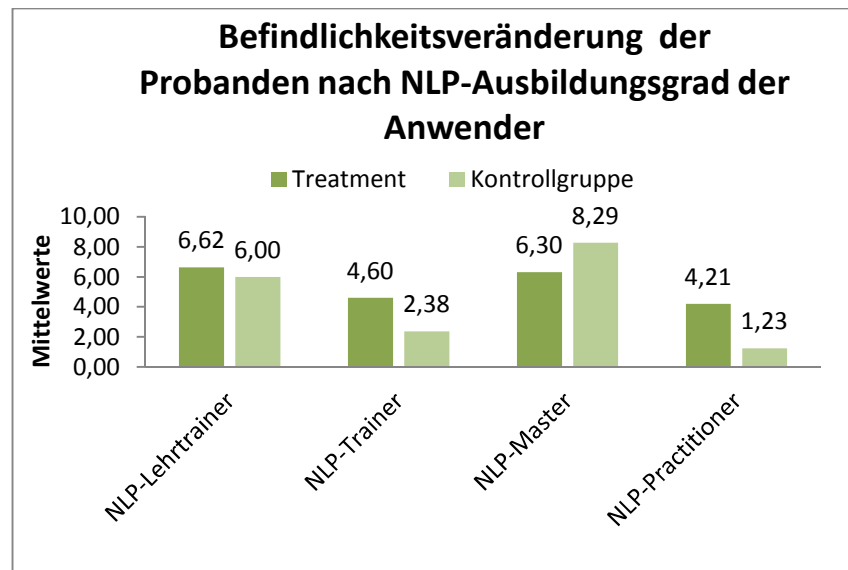


Abbildung 47: Mittelwerte der Befindlichkeitsveränderung der Probanden nach NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender in den Gruppen

ausgebildeten NLP-Practitionern geführt haben. Die bloße Betrachtung der Befindlichkeitsveränderung zeigt jedoch nicht auf, auf welchem Niveau diese Veränderung der aktuellen Befindlichkeit stattgefunden hat. Nachfolgend sind die geschlechtsspezifischen Unterschiede derselben Kategorie tabellarisch zur Übersicht aufgeführt (s. Tab. 9).

Tabelle 9: geschlechtsspezifische Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der Probanden zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender in Gruppen

Treatment/KG			Befindlichkeit vor Intervention (Index)	Befindlichkeit nach Intervention (Index)	Veränderung der Befindlichkeit
Treatment	Lehrtrainer	männlich	55,67	60,00	4,33
		weiblich	52,20	60,20	8,00
	Trainer	männlich	50,50	55,00	4,50
		weiblich	50,00	54,67	4,67
	Master	männlich	53,00	63,67	10,67
		weiblich	55,35	61,00	5,65
	Practitioner	männlich	54,80	58,30	3,50
		weiblich	56,14	60,86	4,71
Kontrollgruppe	Lehrtrainer	männlich	58,00	59,00	1,00
		weiblich	51,60	58,60	7,00
	Trainer	männlich	54,50	54,00	-,50
		weiblich	49,25	54,50	5,25
	Master	männlich	54,50	53,50	-1,00
		weiblich	46,42	56,25	9,83
	Practitioner	männlich	55,35	55,59	,24
		weiblich	48,46	50,85	2,38

Aus der Übersicht ist zu entnehmen, dass die größte Verbesserung der Befindlichkeitsmittelwerte bei den männlichen Probanden in der Treatmentgruppe auftritt, welche einen NLP-Master zum Gesprächspartner hatten. Die geringste Veränderung erfolgte bei den männlichen Probanden in der Kontrollgruppe, die ein Gespräch mit ausgebildeten NLP-Practitionern geführt haben. Die höchste Verringerung der Befindlichkeitsmittelwerte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt liegt bei den männlichen Probanden in der Kontrollgruppe vor, welche einen NLP-Master zum Gesprächspartner hatten.

Aktuelle Befindlichkeit nach Grad der Coachingerfahrung der NLP-Anwender

Bei Betrachtung der Befindlichkeitsveränderung der Probanden ($n=119$) in Bezug auf den Grad der Coachingerfahrung der Anwender zeigt sich, dass die aktuelle Befindlichkeit der Probanden, die ein Gespräch mit einem NLP-Anwender ohne Coachingerfahrung geführt haben, vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt von $\mu=53,67$ auf $\mu=56,00$ ($\Delta\mu=2,33$) steigt, bei den Probanden, die einen NLP-Anwender mit einer Coachingerfahrung bis zu 10 gegebenen Coachings als Gesprächspartner hatten, von $\mu=53,10$ auf $\mu=56,30$ ($\Delta\mu=3,20$) ansteigt, bei den Teilnehmern, die mit einem Anwender mit einer Coachingerfahrung von 11-30 gegebenen Coachings gesprochen haben, sich von $\mu=54,42$ auf $\mu=58,13$ ($\mu\Delta=3,71$) erhöht, bei den Probanden, die einen Anwender mit einer Erfahrung von 31-50 gegebenen Coachings als Gesprächspartner hatten, von $\mu=53,00$ auf $\mu=57,10$ ($\Delta\mu=4,10$) steigt, bei den Teilnehmern, die mit einem NLP-Anwender mit einer Coachingerfahrung von 51-100 gegebenen Coachings gesprochen haben von $\mu=52,18$ auf $\mu=58,55$ ($\mu\Delta=6,36$) ansteigt und bei den Probanden, die einen Anwender mit einer Erfahrung von über 100 gegebenen Coachings als Gesprächspartner hatten, steigt die aktuelle Befindlichkeit von ihrem Prä- zu ihrem Postwert von $\mu=51,29$ auf $\mu=57,58$ ($\Delta\mu=6,29$).

Die Verteilung Befindlichkeitsveränderung der Probanden hinsichtlich des NLP-Ausbildungsgrads der NLP-Anwender vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach stellt sich in der Treatment- ($n=60$) und Kontrollgruppe ($n=59$) gemäß Tab. 10 dar.

Tabelle 10: Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der Probanden zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von Coachingerfahrung der NLP-Anwender in Gruppen

Treatment/KG		Befindlichkeit vor Intervention (Index)	Befindlichkeit nach Intervention (Index)	Veränderung der Befindlichkeit
Treatment	nein	52,67	58,33	5,67
	bis 10 gegebene Coachings	53,68	58,11	4,42
	11-30 gegebene Coachings	56,59	61,59	5,00
	31-50 gegebene Coachings	57,75	60,50	2,75
	51-100 gegebene Coachings	55,00	66,00	11,00
	über 100 gegeb. Coachings	53,07	59,64	6,57

Kontrollgruppe	nein	54,67	53,67	-1,00
	bis 10 gegebene Coachings	52,09	53,18	1,09
	11-30 gegebene Coachings	51,79	53,93	2,14
	31-50 gegebene Coachings	49,83	54,83	5,00
	51-100 gegebene Coachings	51,13	55,75	4,63
	über 100 gegeb. Coachings	49,82	55,88	6,06

Die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden in Abhängigkeit der Coachingerfahrung der NLP-Anwender ist in der Abb. 48 grafisch dargestellt.

Es zeigt sich, dass die größte Veränderung der Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit bei den Probanden in der Treatmentgruppe auftritt, welche einen NLP-Anwender zum Gesprächspartner hatten, der bereits über eine Coachingerfahrung

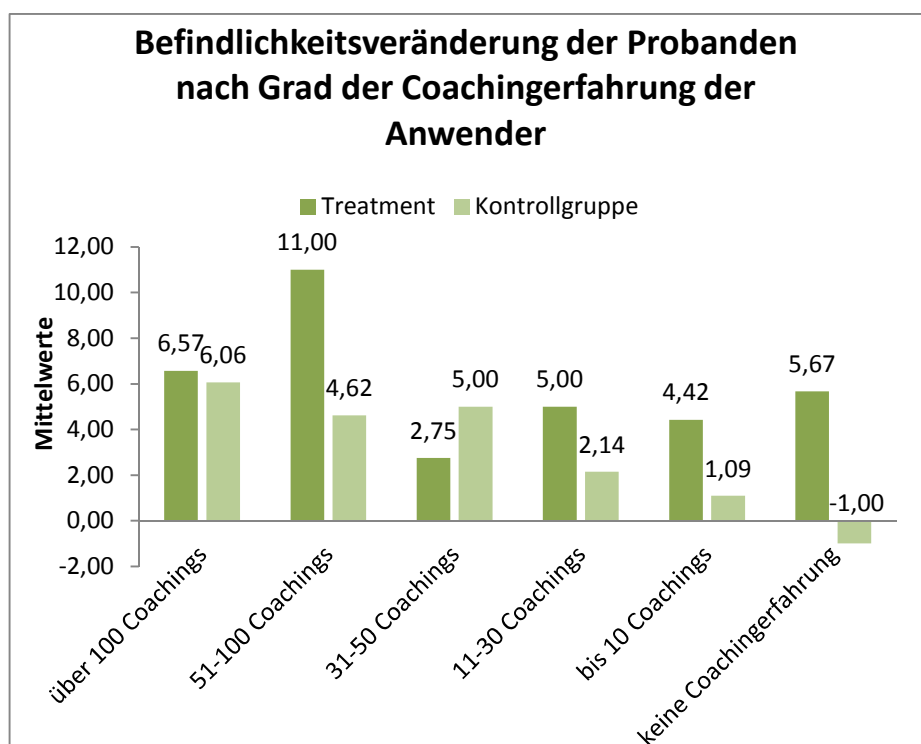


Abbildung 48: Mittelwerte der Befindlichkeitsveränderung der Probanden nach Grad der Coachingerfahrung der NLP-Anwender

von 51-100 gegebene Coachings verfügt. Die geringste Veränderung erfolgte bei den Probanden in der Kontrollgruppe, die ein Gespräch mit NLP-Anwendern mit einer Erfahrung von bis zu 10 gegebenen Coachings geführt haben. Eine Verringerung der Nachher-Werte im Vergleich zu den Vorher-Werten erfolgte bei den Teilnehmern der Kontrollgruppe, welche mit NLP-Anwendern ohne Coachingerfahrung gesprochen haben. Nachfolgend sind die geschlechtsspezifischen Unterschiede derselben Kategorie tabellarisch zur Übersicht aufgeführt (s. Tab. 11).

Tabelle 11: Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit der Probanden zu beiden Messzeitpunkten und Veränderungsmittelwert nach Kategorien von Coachingerfahrung der NLP-Anwender in Gruppen

Treatment/KG			Befindlichkeit vor Intervention (Index)	Befindlichkeit nach Intervention (Index)	Veränderung der Befindlichkeit
Treatment	nein	weiblich	52,67	58,33	5,67
	bis 10 gegebene Coachings	männlich	50,75	56,75	6,00
		weiblich	55,82	59,09	3,27
	11-30 gegebene Coachings	männlich	61,50	65,75	4,25
		weiblich	55,08	60,31	5,23
	31-50 gegebene Coachings	männlich	45,00	44,00	-1,00
		weiblich	62,00	66,00	4,00
	51-100 gegebene Coachings	weiblich	55,00	66,00	11,00
	über 100 gegebene Coachings	männlich	55,60	60,60	5,00
		weiblich	51,67	59,11	7,44
Kontrollgruppe	nein	männlich	53,00	51,00	-2,00
		weiblich	58,00	59,00	1,00
	bis 10 gegebene Coachings	männlich	56,71	53,14	-3,57
		weiblich	44,00	53,25	9,25
	11-30 gegebene Coachings	männlich	57,00	58,83	1,83
		weiblich	47,88	50,25	2,38
	31-50 gegebene Coachings	männlich	52,50	51,50	-1,00
		weiblich	48,50	56,50	8,00
	51-100 gegebene Coachings	männlich	55,33	54,33	-1,00
		weiblich	48,50	57,75	9,25
	über 100 gegebene Coachings	männlich	52,50	58,50	6,00
		weiblich	49,00	55,08	6,08

Aus der Übersicht ist zu entnehmen, dass die größte Verbesserung der Befindlichkeitsmittelwerte bei den weiblichen Probanden in der Treatmentgruppe auftritt, welche einen NLP-Anwender mit einer Coachingerfahrung von 51-100 gegebenen Coachings zum Gesprächspartner hatten. Die geringste Veränderung erfolgte bei den weiblichen Probanden in der Kontrollgruppe, die ein Gespräch mit NLP-Anwendern ohne Coachingerfahrung geführt haben. Die höchste Verringerung der Befindlichkeitsmittelwerte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt liegt bei den männlichen Probanden in der Kontrollgruppe vor, welche einen NLP-Anwender ohne Coachingerfahrung zum Gesprächspartner hatten.

Aktuelle Befindlichkeit in Dimensionen

Der Mittelwertvergleich erfolgt nachfolgend unter Heranziehung der Indexvariablen der aktuellen Befindlichkeit auch für die einzelnen Dimensionen GS, WM, RU. In den Dimensionen werden nur die Veränderungen hinsichtlich der gruppen- und geschlechtsspezifischen Unterschiede betrachtet. Weitergehende Darstellungen (Alter, NLP-

Vorkenntnisse) sind im Hinblick auf die der Arbeit zugrundeliegende Fragestellung zunächst nicht erforderlich.

In der Dimension GS in den beiden Gruppen ($n=119$) zeigt der Vergleich, dass sich der Mittelwert im Treatment vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach von $\mu=19,83$ auf $\mu=20,55$ ($\Delta\mu=0,72$) und in der Kontrollgruppe von $\mu=18$ auf $\mu=18,14$ ($\Delta\mu=0,14$) gesteigert hat (s. Abb. 49).

Der geschlechtsspezifische Vergleich der Dimension GS beider Gruppen ($n=118$) zeigt, dass sich die Werte vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach in der Treatmentgruppe bei den weiblichen Teilnehmern von $\mu=19,83$ auf $\mu=20,83$ ($\Delta\mu=1,00$), den männlichen Probanden von $\mu=19,83$ auf $\mu=19,89$ ($\Delta\mu=0,06$) und bei den weiblichen Probanden der Kontrollgruppe

von $\mu=16,79$ auf $\mu=18,09$ ($\Delta\mu=1,29$) steigern. Bei den Männern in der Kontrollgruppe hingegen sinkt der Mittelwert der Dimension GS von $\mu=19,75$ auf $\mu=18,25$ ($\Delta\mu=-1,50$).

In der Dimension RU in den beiden Gruppen ($n=119$) zeigt der Vergleich der Prä- und Postwerte, dass sich der Mittelwert im Treatment vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach von $\mu=17,60$ auf $\mu=19,85$ ($\Delta\mu=2,25$) und in der Kontrollgruppe von $\mu=16,58$ auf $\mu=17,80$ ($\Delta\mu=1,22$) gesteigert hat (s. Abb. 50).

Der geschlechtsspezifische Vergleich der Dimension RU beider Gruppen ($n=118$)

zeigt, dass sich die Werte von Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach in der Treatmentgruppe bei den weiblichen Teilnehmern von $\mu=17,21$ auf $\mu=19,74$ ($\Delta\mu=2,52$), den männlichen Probanden von $\mu=18,50$ auf $\mu=20,11$ ($\Delta\mu=1,61$) und bei den weiblichen Probanden der Kontrollgruppe von $\mu=15,35$ auf $\mu=17,50$ ($\Delta\mu=2,15$) steigern. Bei den Männern in der Kontrollgruppe sinkt der Mittelwert der Dimension RU von $\mu=18,38$ auf $\mu=18,29$ ($\Delta\mu=-0,08$).

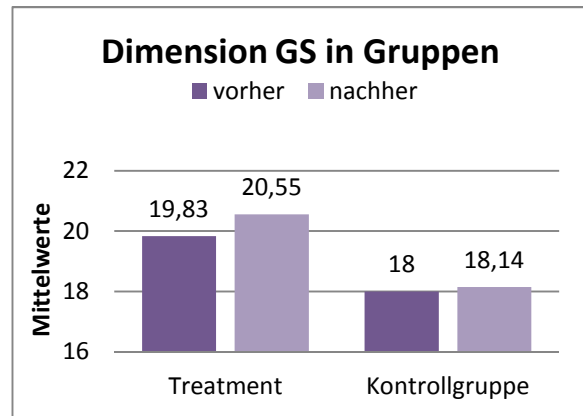


Abbildung 49: Mittelwerte in der Dimension GS in den Gruppen

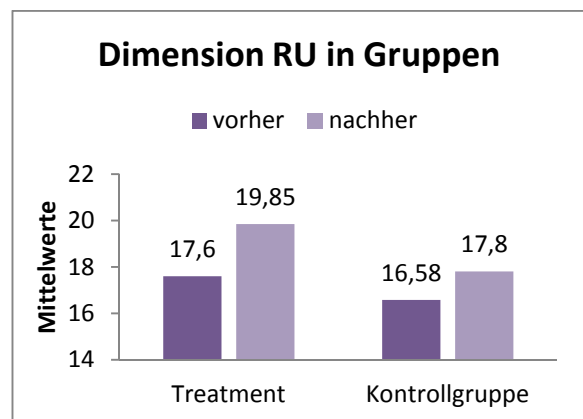


Abbildung 50: Mittelwerte in der Dimension RU in den Gruppen

In der Dimension WM in den beiden Gruppen (n=119) zeigt der Vergleich der Prä- und Postwerte, dass sich der Mittelwert im Treatment vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach von $\mu=17,22$ auf $\mu=19,62$ ($\Delta\mu=2,40$) und in der Kontrollgruppe von $\mu=16,56$ auf $\mu=18,75$ ($\Delta\mu=2,19$) gesteigert hat (s. Abb. 51). Der geschlechtsspezifische Vergleich der

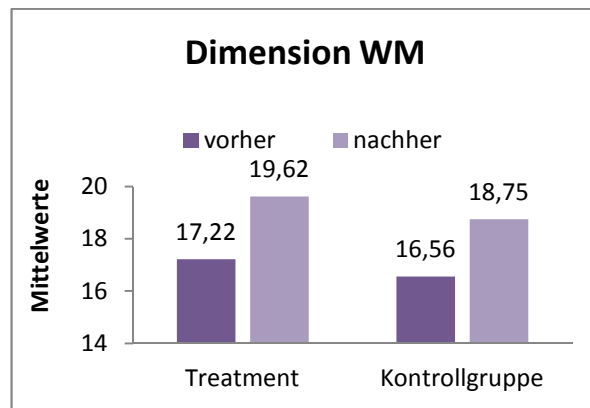


Abbildung 51: Mittelwerte in der Dimension WM in den Gruppen

Dimension WM beider Gruppen (n=118) zeigt, dass sich die Werte von Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach in der Treatmentgruppe bei den weiblichen Teilnehmern von $\mu=17,81$ auf $\mu=19,83$ ($\Delta\mu=2,02$), den männlichen Probanden von $\mu=15,83$ auf $\mu=19,11$ ($\Delta\mu=3,28$) steigern und bei den weiblichen Probanden der Kontrollgruppe von $\mu=16,15$ auf $\mu=18,74$ ($\Delta\mu=2,59$) und den männlichen Probanden von $\mu=17,13$ auf $\mu=18,75$ ($\Delta\mu=1,63$) erhöhen.

Störungen und Besonderheiten

In der Treatmentgruppe gaben 14 Probanden Störungen und Besonderheiten in Textform an, in der Kontrollgruppe waren es 8 Teilnehmer.

Die Angaben lassen sich in Aussagekategorien unterscheiden, die den NLP-Anwender, den Prozess oder das Setting betreffen. In der nachfolgenden Tabelle wurde die Angaben im Originalwortlaut übernommen und den drei Kategorien zugeordnet (s. Tab. 12).

Tabelle 12: Antworten der Probanden zu Störungen und Besonderheiten nach Kategorien und in Gruppen

Störungen und Besonderheiten			
	NLP-Anwender	Prozess	Setting
Treatment	zu leise geredet zwischendurch	angenehm wahrzunehmen, was Achtsamkeit positives bewirkt	am Anfang empfand ich die benachbarte Gruppe etwas störend
		Das gesamte Gespräch ist besonders - im positiven Sinne.	Geräuschkulisse von nebenan!
		eine Zielerweiterung, an die ich weiterdenken werde	z.T. kleines Unwohlsein bei Gefühl beobachtet zu werden; das hat aber nichts mit dem Coach zu tun!!!
		Es gab keine Störungen, es gab sehr viel positive Energie, die innerhalb des Gesprächs aufgekommen ist!	
		Ich ließ mich beim Reinführen in die positive Situation häufig von negativen Dingen ablenken. Eine Art "ja, aber..". Gefühl wurde nicht sehr sehr stark. Verordne mir Training. =)	

		Jede Situation hat mich in andere (gute) Zustände versetzt. Ich freue mich, dass ich das erleben konnte.	
		kam durch eine Erinnerung traurige Gefühle eines Mangels hoch, die ich dann erst verändern musste.	
		Schön!	
		Sorge, den Interviewer zu lange aufzuhalten	
		Visualisierung (aktiv)	
Kontrollgruppe	Altersunterschied: Ich die "Alte", hier der junge gerade durchstartende junge Mann	Coach erzählt im Eingangsgespräch von sich (LOCOP-Therapie) - wird von mir nicht als störend empfunden	
	Trainer hat mich anfangs nicht wahrgenommen, war ich erstmal sauer, sie musste sich noch einrichten	Dadurch, dass ich einen Coach habe, mit dem ich darüber vieles rede, war das Thema neu zu definieren wg. Angst der gegens. Beeinflussung...	
		es fließt	
		in den letzten Minuten stark im Thema	
		Nein, keine Störungen. Ja, Besonderheiten: Erkenntnisgewinn; die nächsten Schritte sind klar.	
		unser Gespräch musste für das Ausfüllen der Formulare unterbrochen werden.	

Die aufgeführten Aussagen beinhalten zum Teil positiv und zum Teil negativ empfundene Beschreibungen von Störungen und Besonderheiten.

4.1.3 MÖGLICHE MEDIATORVARIABLEN

In diesem Unterkapitel erfolgt die deskriptive Darstellung der erhobenen möglichen Mediatorvariablen. Die Beschreibung erfolgt analog zur deskriptiven Darstellung der aktuellen Befindlichkeit im vorherigen Kapitel ausschließlich für die Probanden. Da sich die Hypothesen dieser Arbeit nicht auf die möglichen vermittelnden Variablen beziehen, wird die Beschreibung auf die Darstellung der Mittelwerte vom ersten und vom zweiten Messzeitpunkt, die Unterschiede in den Gruppen und geschlechtsspezifische Unterschiede begrenzt.

Die Verteilungskennwerte auf Ebene der 16 Einzel-Items sind dem Anhang zu entnehmen (s. Anhang 21). Die Items wurden auf fehlende Werte überprüft. Die Darstellung der Verteilungskennwerte erfolgte nur mittels der Mittelwerte der Probanden, da sich die Hypothesen dieser Arbeit ausschließlich auf die Befindlichkeitsveränderung der Probanden beziehen, also der Personen, welche die NLP-Intervention *New Behavior Generator* bzw. den Smalltalk selbst durchlaufen haben. Auffällig ist, dass die Mittelwerte fast aller Items deutlich über den Skalenmittelpunkten liegen, außer bei den Items *einfach1* und dem

umgepolten Item *emotional belastend 1*. Das Item *einfach1* liegt unter dem Skalenmittelpunkt; das umgepolte Item *emotional belastend 1* liegt nur sehr knapp darüber. Die Verteilung aller anderen Items ist eher rechtsschief und bei Angabe der Ausprägung eines jeden Adjektivs auf den Antwortskalen von 1 bis 6 wurden die unteren Extreme weniger oft angekreuzt.

In diesem deskriptiven Teil sollen zunächst die erhobenen möglichen Mediatorvariablen der Probanden zum Zeitpunkt vor und zum Zeitpunkt während der Intervention für die gesamten Probanden und getrennt nach Gruppen dargestellt werden. Für die Darstellung werden die jeweiligen Mittelwerte (μ) herangezogen. Die Stichprobengröße beträgt $n=119$.

Die statistischen Werte der erhobenen Mediatorvariablen sind in nachfolgender Tab. 13 dargestellt. Hierbei sind die Items des ersten Messzeitpunkts, welche im Rahmen eines *ersten Eindrucks* erhoben wurden, den entsprechenden Items des zweiten Messzeitpunkts, welche während des Prozesses erhoben wurden, gegenüber gestellt.

Tabelle 13: Deskriptive Statistik zu den einzelnen Mediatorvariablen beider Messzeitpunkte

Deskriptive Statistik						
	N	Minimum	Maximum	Mittelwert		Standardabweichung
	Statistik	Statistik	Statistik	Statistik	Standardfehler	Statistik
sympathisch 1	119	2	6	4,80	,066	,720
sympathisch 2	118	3	6	5,23	,065	,709
kooperativ 1	119	3	6	4,87	,064	,696
kooperativ 2	119	2	6	5,24	,071	,770
kompetent 1	119	3	6	4,55	,069	,756
kompetent 2	119	2	6	4,91	,085	,930
erfahren 1	118	2	6	4,35	,079	,861
erfahren 2	119	1	6	4,73	,101	1,102
einfach 1	119	1	6	3,23	,117	1,278
einfach 2	119	1	6	4,08	,109	1,194
Umpolung von 'emotional belastend 1'	119	1	6	3,54	,127	1,383
Umpolung von 'emotional belastend 2'	119	1	6	4,08	,129	1,409
angemessen für Gespräch 1	119	1	6	4,54	,088	,955
angemessen für Gespräch 2	119	1	6	4,84	,098	1,066
bedeutend für Lebenszufriedenheit 1	118	1	6	5,25	,081	,876
bedeutend für Lebenszufriedenheit 2	119	2	6	5,09	,089	,974
Gültige Werte (Listenweise)	117					

Es fällt auf, dass sich fast alle Items vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt erhöhen. Eine Ausnahme bildet das Item *bedeutend für meine Lebenszufriedenheit*. Dieses verringert sich vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt in seinem Mittelwert von $\mu=5,25$ auf $\mu=5,09$. Auch ist in der Tabelle zu erkennen, dass die niedrigsten Mittelwerte bei den umgepolten Items *einfach 1* und *emotional belastend 1* vorliegen. Die Veränderungen der Mittelwerte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt stellen sich wie folgt dar:

Proband-Anwender-Fit

- sympathisch: $\Delta\mu=0,43$
- kooperativ: $\Delta\mu=0,37$
- kompetent: $\Delta\mu=0,36$
- erfahren: $\Delta\mu=0,38$

Proband-Thema-Fit

- einfach: $\Delta\mu=0,85$
- emotional belastend: $\Delta\mu=0,54$
- angemessen für das Gespräch: $\Delta\mu=0,30$
- bedeutend für meine Lebenszufriedenheit: $\Delta\mu=-0,16$

Die größte Veränderung vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt liegt im Bereich des Proband-Thema-Fits bei dem Item *einfach* und dem umgepolten Item *emotional belastend* vor, bei welchen auch die niedrigsten Einstiegsmittelwerte zu finden sind.

Bei dem Vergleich der Mittelwerte der Mediatorvariablen nach

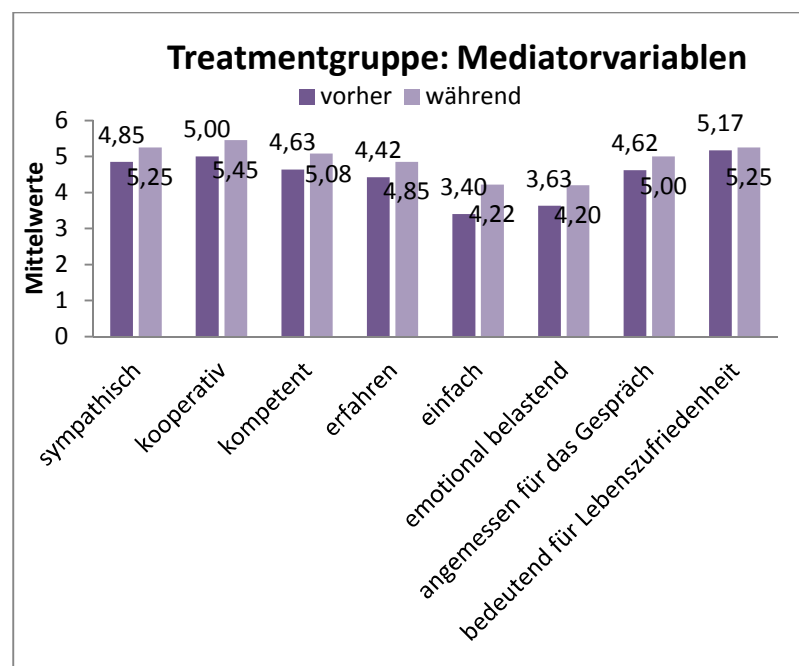


Abbildung 52: Mittelwerte der Mediatorvariablen beider Messzeitpunkte im Treatment

Gruppen zeigt sich, dass sich in der Treatmentgruppe bei allen erhobenen Mediatorvariablen die Mittelwerte erhöhen (s. Abb. 52). Die niedrigsten Einstiegsmittelwerte liegen auch hier im Proband-Thema-Fit bei den Items *einfach 1* und *emotional belastend 1* vor. In der Kontrollgruppe (s. Abb. 53) erhöhen sich die Mittelwerte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt lediglich bei sieben der acht erhobenen Mediatorvariablen. Bei dem Item *bedeutend für meine Lebenszufriedenheit* verringert sich der Wert von $\mu=5,32$ auf $\mu=4,93$. Die niedrigsten Einstiegsmittelwerte liegen auch in der Kontrollgruppe im Proband-Thema-Fit

bei den Items *einfach 1* und *emotional belastend 1* und mit ihren Werten noch unter den Mittelwerten derselben Items im Treatment.

Bei Betrachtung der geschlechtsspezifischen Unterschiede in den Gruppen (s. Tab 14) fällt auf, dass sich in der Treatmentgruppe die Mittelwerte aller Items vom ersten zum zweiten

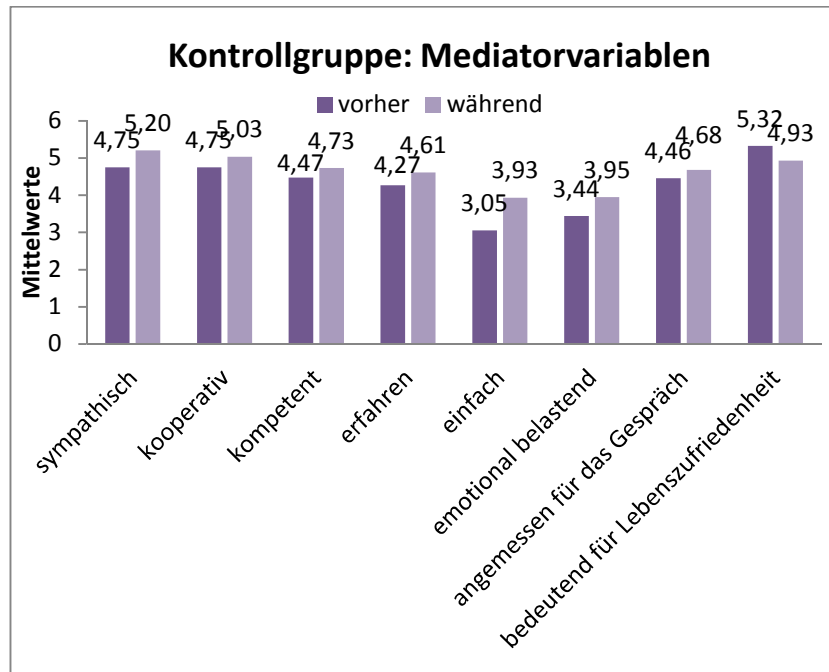


Abbildung 53: Mittelwerte der Mediatorvariablen beider Messzeitpunkte in der Kontrollgruppe

Messzeitpunkt erhöhen. In der Kontrollgruppe verringern sich bei den männlichen und weiblichen Probanden die Mittelwerte zum zweiten Messzeitpunkt bei dem Item *bedeutend für meine Lebenszufriedenheit*. Bei allen anderen Items erhöhen sich die Mittelwerte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt auch in der Kontrollgruppe.

Tabelle 14: geschlechtsspezifische Verteilung der Mittelwerte der Mediatorvariablen beider Messzeitpunkte in den Gruppen

Proband-Anwender-Fit		sympathisch 1	sympathisch 2	kooperativ 1	kooperativ 2	kompetent 1	kompetent 2	erfahren 1	erfahren 2
Treatment	männl.	5,17	5,39	5,22	5,44	4,89	5,11	4,67	5,00
	weibl.	4,71	5,20	4,90	5,45	4,52	5,07	4,32	4,79
Kontrollgruppe	männl.	4,88	5,29	4,83	5,08	4,54	4,67	4,38	4,54
	weibl.	4,65	5,15	4,68	5,00	4,41	4,76	4,18	4,65
Proband-Thema-Fit		einfach 1	einfach 2	Umpolung von 'emotional belastend 1'	Umpolung von 'emotional belastend 2'	angemessen für Gespräch 1	angemessen für Gespräch 2	bedeutend für Lebenszufriedenheit 1	bedeutend für Lebenszufriedenheit 2
Treatment	männl.	3,56	4,11	3,61	4,50	4,67	5,17	5,17	5,28
	weibl.	3,33	4,26	3,64	4,07	4,60	4,93	5,17	5,24
Kontrollgruppe	männl.	3,42	4,21	3,88	4,13	4,79	5,00	5,13	4,71
	weibl.	2,79	3,76	3,12	3,82	4,24	4,50	5,47	5,12

Die niedrigsten Einstiegswerte liegen in beiden Gruppen im Bereich Proband-Thema-Fit bei den Items *einfach 1* und *emotional belastend 1* vor, wobei die Werte der weiblichen Probanden bei dem Item *einfach 1* in beiden Gruppen und bei dem Item *emotional belastend 1* in der Kontrollgruppe den Werten der männlichen Probanden unterliegen. Die niedrigsten Mittelwerte liegen bei den Items *einfach 1* und *emotional belastend 1* bei den weiblichen Probanden der Kontrollgruppe vor. In der Treatmentgruppe liegt die größte Veränderung der Mittelwerte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt bei den weiblichen Probanden mit

$\Delta\mu=0,93$ beim Item *einfach* vor, gefolgt von den männlichen Probanden mit $\Delta\mu=0,89$ beim Item *emotional belastend*. In der Kontrollgruppe liegt die größte Veränderung der Mittelwerte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt bei den weiblichen Probanden mit $\Delta\mu=0,97$ beim Item *einfach* vor, gefolgt von den männlichen Probanden mit $\Delta\mu=0,89$ beim Item *einfach*.

4.2 ANALYSE UND INTERPRETATION DER ERGEBNISSE

Im vorherigen Kapitel erfolgte die deskriptive Darstellung der Ergebnisse hinsichtlich der Stichprobencharakteristika und der erhobenen Befindlichkeitswerte. Nachfolgend werden nun die Ergebnisse im Hinblick auf die im Kap. 3.1 aufgestellten Hypothesen analysiert und interpretiert.

4.2.1 HAUPTHYPOTHESEN

HH1: New Behavior Generator und Smalltalk - befindlichkeitssteigernde Wirkung beider Interventionen

Abb. 33 im Kap. 4.1.2 zeigt die Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit aller Probanden ($n=119$) unabhängig der Gruppenzugehörigkeit oder anderer Einflussfaktoren auf. Dieser Vergleich stellt zunächst einmal die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit aller Probanden vom Zeitpunkt vor der Intervention (*New Behavior Generator* oder *Smalltalk*) zum Zeitpunkt danach anhand der gebildeten Mittelwerte dar. Dort zeigt sich, dass sich die Befindlichkeitsmittelwerte vom

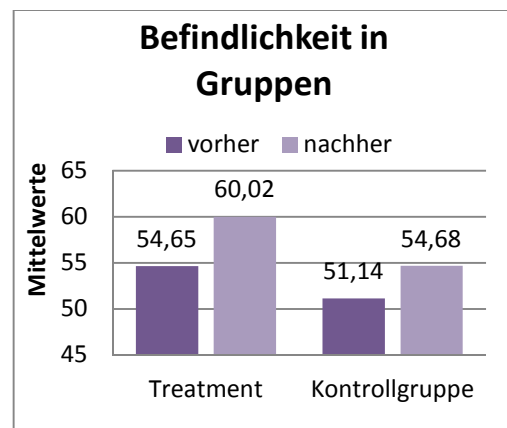


Abbildung 54: Befindlichkeitsmittelwerte beider Messzeitpunkte im Gruppenvergleich

ersten zum zweiten Messzeitpunkt erhöht haben. Abb. 34 im Kap. 4.1.2 zeigt darüber hinaus, dass sich die Mittelwerte der aktuellen Befindlichkeit auch innerhalb der Treatment- ($n=60$) und der Kontrollgruppe ($n=59$) gesteigert haben (s. auch nochmalig in Abb. 54). Für die Prüfung der Hypothese HH1 ist diese Befindlichkeitssteigerung in den jeweiligen Gruppen von Interesse. Im T-Test für verbundene Stichproben zeigt sich, dass die Steigerung der aktuellen Befindlichkeit in der Treatmentgruppe höchst signifikant ($p \leq .001$) und in der Kontrollgruppe sehr signifikant ($p = .004$) ist. Die Ergebnisse des T-Tests sind in der Tab. 15 dargestellt, wobei der p-Wert auf drei Nachkommastellen gerundet ist.

Tabelle 15: Ergebnisse des T-Test für verbundene Stichproben zur Steigerung der aktuellen Befindlichkeit im Gruppenvergleich

	M	SD	SE	95% Konfidenzintervall der Differenz		t-Wert	df	Signifikanz
				Untere	Obere			
Treatmentgruppe Befindlichkeit	-5,367	8,267	1,067	-7,502	-3,231	-5,029	59	.000
Kontrollgruppe Befindlichkeit	-3,542	8,985	1,170	-5,884	-1,201	-3,028	58	.004

Auch die Ergebnisse der MANOVA mit Messwiederholung bestätigen dieses Ergebnis. Mit dieser Analyseverfahren wird geprüft, ob es bei dem Faktor Messwiederholung signifikante Unterschiede gibt. Der F-Test nach Greenhouse-Geisser zeigt auf, dass der

Messwiederholungsfaktor höchst signifikant ist ($F=31,7$; $p \leq .001$). Es gibt demnach einen grundsätzlichen Messwiederholungseffekt in den Gruppen.

In Anbetracht der laut T-Test höchst signifikanten Befindlichkeitsveränderung in der Treatmentgruppe und der sehr signifikanten Befindlichkeitsveränderung in der Kontrollgruppe kann die Nullhypothese abgelehnt werden. Beide Interventionen führen nach Anwendung demnach zu einer Steigerung der aktuellen Befindlichkeit.

Nachfolgend wird auf die drei Unterhypothesen zu der oben genannten Haupthypothese eingegangen. Diese beziehen sich ausschließlich auf die Treatmentgruppe und betreffen die einzelnen Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit: gute Stimmung-schlechte Stimmung (GS), Wachheit-Müdigkeit (WM) und Ruhe-Unruhe (RU).

HH1a. Nach der angewandten Intervention New Behavior Generator ist der Wert der Dimension Gute-Schlechte Stimmung (GS) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.

Abb. 55 stellt die Mittelwerte der Probanden in der Treatmentgruppe ($n=60$) in der Dimension GS vom Zeitpunkt vor der Intervention ($\mu=19,83$) zum Zeitpunkt danach ($\mu=20,55$) dar ($\Delta\mu=0,72$). Die Probanden scheinen sich nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* demnach zunächst besserer Stimmung, als zum Zeitpunkt vor der Intervention zu fühlen. Zur Prüfung der Unterhypothese HH1a ist zu klären, ob diese Steigerung der Werte in dieser Dimension signifikant ist. Im T-Test für verbundene Stichproben zeigt sich, dass die Steigerung der Werte in der Dimension GS in

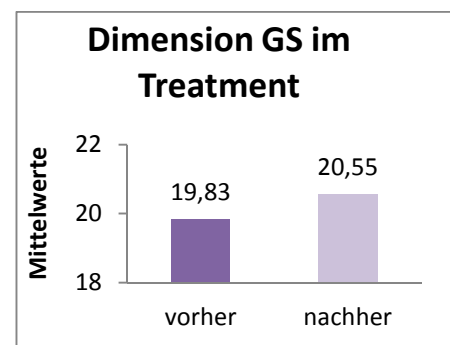


Abbildung 55: Mittelwert im Vorher-Nachher-Vergleich der Dimension GS im Treatment

der Treatmentgruppe nicht signifikant ist ($p=.860$). Auch die MANOVA mit Messwiederholungsfaktor, mit welcher geprüft wurde, ob es bei dem Faktor Messwiederholung in der Dimension GS signifikante Unterschiede gibt, zeigt im F-Test nach Greenhouse-Geisser auf, dass der Messwiederholungsfaktor in der Dimension GS nicht signifikant ist ($F=1,632$; $p=.204$). Es gibt demnach keinen Messwiederholungseffekt in der Dimension GS.

Im Hinblick auf die nicht signifikanten Ergebnisse des T-Tests kann die Nullhypothese im Rahmen dieser Untersuchung nicht verworfen werden. Eine signifikante Verbesserung der Stimmungslage ist laut den Ergebnissen dieser Untersuchung nach Anwendung des *New Behavior Generators* nicht zu verzeichnen. Hinsichtlich der statistischen Ergebnisse wird also angenommen, dass sich Personen nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* in ihrem aktuellen Befinden nicht signifikant wohler, froher und zufriedener fühlen als davor.

Unabhängig von diesem Ergebnis sei angemerkt, dass im Vergleich zu den Mittelwerten der anderen Dimensionen RU und WM (s. Kap. 4.1.2) bereits der Einstiegswert der Dimension GS höher ist als die Einstiegswerte der anderen Dimensionen und dieser eher auf dem Niveau der Postwerte der Dimensionen RU und WM liegt. Der Mittelwert der Nachher-Messung der Dimension GS liegt deutlich über den Postwerten der beiden anderen Dimensionen. Die Probanden scheinen demnach im Durchschnitt bereits zum Zeitpunkt vor der Intervention guter Stimmung gewesen zu sein.

HH1b. Nach der angewandten Intervention New Behavior Generator ist der Wert der Dimension Ruhe-Unruhe (RU) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.

Die Abb. 56 zeigt die Mittelwerte der Probanden in der Treatmentgruppe (n=60) in der Dimension RU zum Zeitpunkt der Vorher- ($\mu=17,60$) und der Nachher-Messung ($\mu=19,85$). Die Werte haben sich danach um $\Delta\mu=2,25$ erhöht. Die Probanden scheinen sich somit nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* eher innerlicher ruhiger und gelassener zu fühlen als vor der Intervention. Zur Prüfung der Unterhypothese HH1b ist zu klären, ob diese Steigerung der Werte in dieser Dimension signifikant ist. Im T-Test für verbundene Stichproben zeigt sich, dass die Steigerung der Werte in der Dimension RU in der Treatmentgruppe höchst signifikant ist ($p\leq.001$). Die Nullhypothese kann damit im Zuge dieser Untersuchung verworfen werden. Im Rahmen dieses Experiments ist der Wert der Dimension RU nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* signifikant höher als zum Zeitpunkt davor. Nach Anwendung des *New Behavior Generators* ist laut diesem Ergebnis eine Zunahme der inneren Ruhe und Gelassenheit zu verzeichnen. Diese Ergebnisse deuten demnach daraufhin, dass das angewandte mentale Trainingstool *New Behavior Generator* dazu führt, dass sich die mental trainierende Person anschließend in ihrem aktuellen Befinden innerlich eher ruhiger und gelassener fühlt als davor.

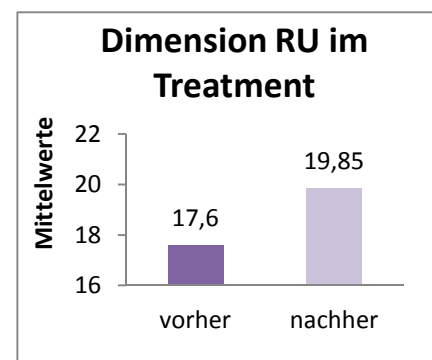


Abbildung 56: Mittelwert im Vorher-Nachher-Vergleich der Dimension RU im Treatment

HH1c. Nach der angewandten Intervention New Behavior Generator ist der Wert der Dimension Wachheit-Müdigkeit (WM) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.

In Abb. 57 ist zu erkennen, dass sich die Mittelwerte der Probanden in der Treatmentgruppe (n=60) in der Dimension WM vom Zeitpunkt der Vorher- ($\mu=17,22$) zum Zeitpunkt der Nachher-Messung ($\mu=19,62$) erhöhen ($\Delta\mu=2,40$). Die Probanden scheinen sich somit nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* eher wacher und ausgeruhter, als vor der Intervention zu fühlen. Zur Prüfung der Unterhypothese HH1c ist zu klären, ob diese Steigerung der Werte in dieser Dimension signifikant ist. Der T-Test für verbundene

Stichproben zeigt auf, dass die Steigerung der Werte in der Dimension WM in der Treatmentgruppe höchst signifikant ist ($p \leq .001$). Die Nullhypothese kann damit im Rahmen dieser Untersuchung abgelehnt werden. Der Wert der Dimension WM ist zum Zeitpunkt der Nachher-Messung signifikant höher als zum Zeitpunkt davor. Nach Anwendung des *New Behavior Generators* ist laut diesem Ergebnis eine Zunahme der Wachheit zu verzeichnen. Diese Ergebnisse deuten daraufhin, dass das angewandte mentale Trainingstool

New Behavior Generator dazu führt, dass sich die mental trainierende Person anschließend in ihrem aktuellen Befinden wacher, ausgeruhter, frischer und munterer fühlt als davor.

HH2. Die NLP-Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen.

Im Kap. 4.1.2 wurde aufgezeigt, dass sich die aktuelle Befindlichkeit der Probanden in beiden Gruppen gesteigert hat. Dies veranschaulicht auch nochmals die Abb. 54. Im Zuge der Prüfung der HH1 konnte bereits aufgezeigt werden, dass diese Veränderungen innerhalb der beiden Gruppen signifikant sind. Im Rahmen der HH2-Prüfung ist von Interesse, ob die angewandte NLP-Intervention *New Behavior Generator* dem geführten Smalltalk in Bezug auf den Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen ist. Abb. 58 stellt die aktuelle Befindlichkeit

nach der jeweilig angewandten Intervention in den beiden Gruppen dar. Die Werte der Treatmentgruppe sind danach mit $\mu=60,02$ höher als die Werte der Kontrollgruppe mit $\mu=54,68$. Zu klären ist, ob dieser Unterschied zwischen den beiden Gruppen sich als signifikant herausstellt.

Im T-Test für unabhängige Stichproben zeigt sich, dass dieser Unterschied höchst signifikant ist ($p=.001$). Es zeigt sich auf Ebene der Gesamtbefindlichkeit ein durchschnittlicher Effekt von 5,34, welcher auf das Treatment zurückzuführen ist. Dieser Effekt ergibt sich aus der mittleren Differenz zwischen den Postwerten der Gesamtbefindlichkeit der Treatment- und der Kontrollgruppe. Im Folgenden wird dieser Effekt Treatmenteffekt genannt. Die NLP-Intervention *New Behavior Generator* ist damit zunächst dem Smalltalk hinsichtlich des Treatmenteffekts von 5,34 auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen. Die Nullhypothese kann im Hinblick auf diesen höchst signifikanten Unterschied abgelehnt werden. Aufgrund der statistischen Ergebnisse ist also zunächst zu vermuten, dass die angewandte Intervention

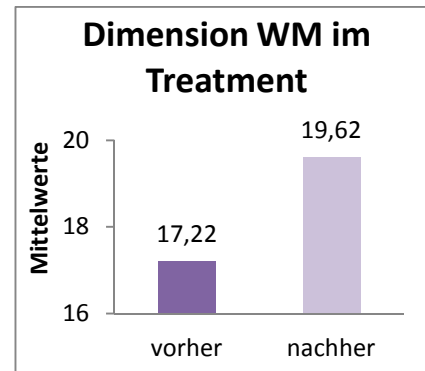


Abbildung 57: Mittelwert im Vorher-Nachher-Vergleich der Dimension WM im Treatment

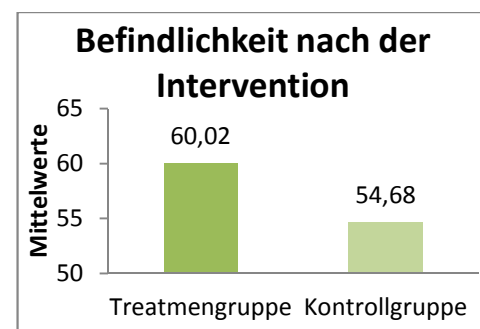


Abbildung 58: Mittelwertvergleich der aktuellen Befindlichkeit nach der

New Behavior Generator die aktuelle Befindlichkeit im Vergleich zum Smalltalk um 5,34 Punkte im Durchschnitt stärker beeinflusst.

Bei näherer Betrachtung der deskriptiven Darstellung der aktuellen Befindlichkeit im Kap. 4.1.2. fällt auf, dass die Einstiegsbefindlichkeiten in den Gruppen trotz erfolgter Randomisierung unterschiedlich sind. Dies veranschaulicht auch die Abb. 59. Im T-Test für unabhängige Stichproben zeigt sich, dass diese Gruppenunterschiede signifikant sind ($p=.039$). Die Unterschiede in den Gruppen sind laut demselben T-Test in der Dimension

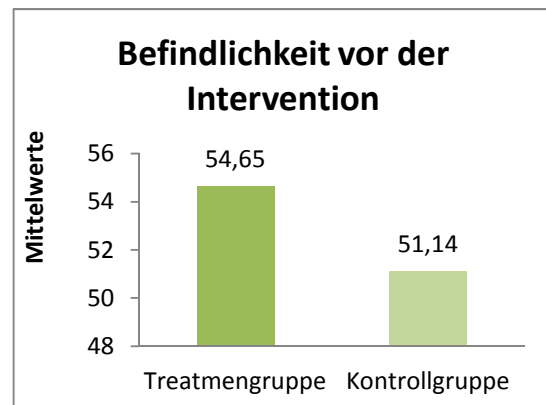


Abbildung 59: Mittelwertvergleich der aktuellen Befindlichkeit vor der Intervention in beiden Gruppen

GS zum ersten Messzeitpunkt sehr signifikant ($p=.005$), in der Dimension RU ($p=.126$) und WM ($p=.380$) jedoch nicht signifikant. Aus diesen Ergebnissen ist zu entnehmen, dass die Unterschiede im Bereich der Dimension GS liegen. Die Ergebnisse des T-Tests zeigen auf, dass hinsichtlich der Einstiegsbefindlichkeiten keine Gleichverteilung in den Gruppen vorliegt.

Im Rahmen der deskriptiven Befindlichkeitsbetrachtung im Kap. 4.1.2. im Hinblick auf Geschlechterunterschiede wurde darüber hinaus aufgezeigt, dass die Frauen in der Kontrollgruppe mit einem Befindlichkeitsmittelwert eingestiegen sind, welcher deutlich unter den Befindlichkeitsmittelwerten der Frauen und Männer in der Treatmentgruppe und den Männern in der Kontrollgruppe liegt. Im T-Test für unabhängige Stichproben zeigt sich, dass die Gruppenunterschiede bei den männlichen Probanden nicht signifikant sind ($p=.649$) und bei den weiblichen Probanden sehr signifikant ($p=.004$). Es ist daher davon auszugehen, dass die festgestellten signifikanten Gruppenunterschiede zum ersten Messzeitpunkt auf die weiblichen Probanden in der Kontrollgruppe zurückzuführen sind.

Diese unterschiedlichen Einstiegsbefindlichkeitswerte in den Gruppen sind unabhängig von den Hypothesen, könnten jedoch einen Einfluss auf die abhängige Variable haben, also auf den Effekt, den das Treatment auf die aktuelle Befindlichkeit hat.

Solche Störvariablen können statistisch mit einer kovarianzanalytischen Auswertung kontrolliert werden, indem der Einfluss dieser Variablen mittels der Kovarianzanalyse (ANCOVA) aus der abhängigen Variablen herauspartialisiert wird. Bei dieser kovarianzanalytischen Auswertung wird die Störvariable als Kontrollvariable bezeichnet (vgl. zu diesem Abschnitt Bortz, Döring 2006, S. 544).

Um die signifikanten Gruppenunterschiede hinsichtlich der Einstiegsbefindlichkeit bei Prüfung der HH2 nicht unberücksichtigt zu lassen, wird daher ein erneuter Signifikanztest

durchgeführt, welcher die Vortest-Befindlichkeiten in den beiden Gruppen konstant hält. Dies erfolgt, um zu prüfen, ob der Treatmenteffekt auch bei Konstanzhaltung der Vortest-Befindlichkeit seine Überlegenheit beibehält. Hierfür wird die ANCOVA mit der Kovariate *Vortest-Befindlichkeit* und dem festen Faktor *Gruppe* durchgeführt (Treatment $n=60$, Kontrollgruppe $n=59$). Wie erwartet zeigt sich, dass der Einfluss der Kovariaten *Vortest-Befindlichkeit* höchst signifikant ist ($p \leq .001$). Doch auch bei Konstanzhaltung der Vortest-Befindlichkeit liegt ein sehr signifikanter durchschnittlicher Treatmenteffekt vor ($p = .005$). Dies bedeutet, dass auch bei Konstanzhaltung der Vortest-Befindlichkeit in den Gruppen die angewandte Intervention *New Behavior Generator* einen stärkeren Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit hat als der Smalltalk.

Im Hinblick auf die durchgeführte Kovarianzanalyse kann somit weiterhin gesagt werden, dass ein durchschnittlicher Treatmenteffekt vorliegt. Die Nullhypothese kann im Rahmen dieser Untersuchung verworfen werden.

Ergänzend und interessehalber wird zur Überprüfung, ob der Treatmenteffekt auch bei Konstanzhaltung der *Vortest-Befindlichkeit* und des Merkmals *Geschlecht* seine Überlegenheit beibehält, erneut eine ANCOVA durchgeführt. Das erfolgt, da die deskriptive Beschreibung Geschlechterunterschiede zum ersten Messzeitpunkt aufzeigt und nun von Interesse ist, inwiefern dies einen Einfluss auf den Treatmenteffekt hat.

Hierfür wird zunächst eine neue Variable berechnet, in welcher das Merkmal *Geschlecht* mit der *Vortest-Befindlichkeit* multipliziert wird, um auch eine eventuelle Interaktion von *Vortest-Befindlichkeit* und *Geschlecht* zu berücksichtigen. Nachfolgend wird die ANCOVA mit den Kovariaten *Geschlecht*, *Vortest-Befindlichkeit* und der neu berechneten Variablen *Geschlecht x Vortest-Befindlichkeit* für beide Gruppen (Treatment $n=60$ und Kontrollgruppe $n=58$) durchgeführt. Es zeigt sich erneut, dass der Einfluss der Kovariaten *Vortest-Befindlichkeit* signifikant ist ($p = .032$). Das Merkmal *Geschlecht* stellt sich als nicht signifikant heraus ($p = .402$), ebenso wenig die neue Variable *Geschlecht x Vortest-Befindlichkeit* ($p = .504$). Auch bei Konstanzhaltung der Variablen *Geschlecht*, *Vortest-Befindlichkeit* und *Geschlecht x Vortest-Befindlichkeit* in den Gruppen liegt ein sehr signifikanter durchschnittlicher Treatmenteffekt vor ($p = .009$). Die angewandte Intervention *New Behavior Generator* zeigt weiterhin einen stärkeren, wenn auch etwas geringeren, Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit als der Smalltalk.

Aus dem ersten T-Test ergab sich ein durchschnittlicher Treatmenteffekt von 5,34. Dieser durchschnittliche Punktwert setzte jedoch gleiche Einstiegsbefindlichkeiten voraus, was in der vorliegenden Untersuchung trotz erfolgter Randomisierung nicht gegeben ist. Hinsichtlich der Berechnung der Vorhersage des durchschnittlichen Treatmenteffekts unter Beachtung der Konstanzhaltung der *Vortest-Befindlichkeit* und des *Geschlechts* sind die Möglichkeiten des Statistikprogramms SPSS begrenzt. Genauere statistische Effektwerte lassen sich

beispielsweise mit dem Statistik-Programm *EffectLite for Mplus* berechnen. Dieses Programm liegt zur Datenanalyse dieser Untersuchung jedoch nicht vor. Eine Alternative stellt die Berechnung der Regressionskoeffizienten b mittels der Regressionsanalyse dar. Die Berechnung erfolgt getrennt für die männlichen und die weiblichen Probanden. Das Geschlecht wird hierbei berücksichtigt, obwohl sich in der ANCOVA dieses Merkmal als nicht signifikant herausstellte. Jedoch verringert sich bei Berücksichtigung dieser Kovariate das Signifikanzniveau des durchschnittlichen Treatmenteffekts im Gegenzug zu der ersten durchgeführten ANCOVA von $p=.005$ auf $p=.009$.

Bei den männlichen Versuchsteilnehmern ergibt sich ein Regressionskoeffizient b von 4,425 und bei den weiblichen Probanden von 3,138. (Anzumerken sei, dass die Analyseergebnisse auf der beigefügten Compact Disc negativ dargestellt sind. Hintergrund hierfür ist, dass die Codierung der Gruppenvariablen mit der Ziffer 1 für Treatment und der Ziffer 2 für Kontrollgruppe erfolgte und nicht, wie sonst üblich, mit der Ziffer 1 für Treatment und der Ziffer 0 für Kontrollgruppe. Dadurch ergibt sich ein umgekehrter Effekt, welcher an dieser Stelle richtig gestellt wird.) Werden die jeweiligen Ergebnisse gemittelt ($4,425 - 3,138 = 1,287 : 2$), ergibt sich ein durchschnittlicher Treatmenteffekt von 0,6435. Dies stellt eine ungefähre Effektgröße dar und dient lediglich der Ermittlung einer groben Vorstellungsgröße. Dies bedeutet, dass aufgrund der statistischen Ergebnisse anzunehmen ist, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* die aktuelle Befindlichkeit im Vergleich zu einem geführten Smalltalk bei konstanten Einstiegsbefindlichkeiten in etwa um 0,64 Punkte im Durchschnitt stärker beeinflusst.

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Einstiegsbefindlichkeiten soll im Folgenden ein kurzer Exkurs zur Eruierung möglicher Ursachen erfolgen, die diesen Effekt bedingen könnten.

Wie vorstehend beschrieben, sind die Gruppenunterschiede bei den weiblichen Probanden der Kontrollgruppe zu finden. Aus der Beschreibung der Untersuchungsdurchführung in Kap. 3.4 lässt sich entnehmen, dass die Bedingungen bis zum ersten Messzeitpunkt in beiden Gruppen, sowie für Männer und Frauen gleich gehalten waren. Durch das Setting bedingte Ursachen für die unterschiedlichen Einstiegsbefindlichkeiten lassen sich daher zunächst nicht erkennen. Die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit bei den männlichen Probanden der Kontrollgruppe ($n=24$) stellt sich deskriptiv (s. Kap. 4.1.2) als sehr gering dar (von $\mu=55,25$ auf $\mu=55,29$). Diese Veränderung ist laut dem T-Test für verbundene Stichproben nicht signifikant ($p=.980$). Die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit bei den weiblichen Probanden der Kontrollgruppe ($n=34$) nach dem niedrigen durchschnittlichen Wert der Einstiegsbefindlichkeit stellt sich als größer dar (von $\mu=48,29$ auf $\mu=54,32$). Diese Veränderung ist laut dem T-Test für verbundene Stichproben höchst signifikant ($p\leq.001$). Interessant ist nun die Frage, welche Ursachen es für die niedrigen Einstiegsbefindlichkeiten der weiblichen Probanden geben könnte.

Im Kap. 4.1.3 wurde aufgezeigt, dass die Mittelwerte der weiblichen Probanden in der Kontrollgruppe hinsichtlich der ersten Einschätzung des Schwierigkeitsgrads und der Emotionalität ihres Themas vor der Intervention niedriger sind als die Werte der übrigen Probanden. Im Korrelationstest nach Pearson zeigt sich, dass es eine signifikante Korrelation zwischen der Vortest-Befindlichkeit der Probanden und der vor der Intervention abgegebenen ersten Einschätzung der Probanden der für den NLP-Anwender empfundenen Sympathie ($p=.037$), der ersten Einschätzung des Probanden der Kooperationsbereitschaft des NLP-Anwenders ($p=.016$), sowie eine höchst signifikante Korrelation zwischen der Vortest-Befindlichkeit und dem vor der Intervention empfundenen Schwierigkeitsgrad des Themas ($p\leq.001$) und dem vor der Intervention eingeschätzten Grad der emotionalen Belastung des Themas ($p\leq.001$) gibt. Es könnte im Hinblick auf die niedrigen Einstiegswerte hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads und des Grads der emotionalen Belastung des Themas eine Hypothese aufgestellt werden, dass die weiblichen Probanden in der Kontrollgruppe nach eigener Einschätzung mit einem weniger einfachen und emotional mehr belastenden Thema eingestiegen sind als die anderen Probanden. Die Prüfung dieser Hypothese wird im Rahmen dieser Arbeit jedoch nicht weiter verfolgt.

Nachfolgend wird auf die drei Unterhypothesen zu der oben genannten Haupthypothese eingegangen. Diese betreffen die einzelnen Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit: GS, RU und WM.

HH2a. Die Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts in der Dimension GS überlegen.

In Kap. 4.1.2 wurde aufgezeigt, dass sich die Mittelwerte der Dimension GS in der Treatmentgruppe von $\mu=19,83$ auf $\mu=20,55$ um $\Delta\mu=0,72$ und in der Kontrollgruppe von $\mu=18,00$ auf $\mu=18,14$ um $\Delta\mu=0,14$ erhöht haben. Die Prä- und Postwerte des Treatments liegen über den Werten der Kontrollgruppe. Auch die insgesamt eher niedrigen Werte der Veränderung sind in der Treatmentgruppe höher. Zum Zeitpunkt der Post-Messung sind demnach die Werte der Treatmentgruppe mit $\mu=20,55$ höher als die Werte der Kontrollgruppe mit $\mu=18,14$. Zur Prüfung der Unterhypothese HH2a ist zu klären, ob die Unterschiede im Effekt in der Dimension GS, also zum zweiten Messzeitpunkt, in den Gruppen signifikant sind.

Im T-Test für unabhängige Stichproben zeigt sich, dass dieser Unterschied höchst signifikant ist ($p\leq.001$). Es zeigt sich auf der Dimension GS ein durchschnittlicher Effekt von 2,41, der auf das Treatment zurückzuführen ist. Die NLP-Intervention *New Behavior Generator* ist damit zunächst dem Smalltalk hinsichtlich des Treatmenteffekts von 2,41 auf der Dimension GS überlegen. Die Nullhypothese kann im Hinblick auf diesen höchst signifikanten Unterschied abgelehnt werden. Aufgrund der statistischen Ergebnisse ist also zunächst zu

vermuten, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* die Dimension GS im Vergleich zum Smalltalk um 2,41 Punkte im Durchschnitt stärker beeinflusst.

Bei näherer Betrachtung der deskriptiven Darstellung der Dimension GS im Kap. 4.1.2. fällt auf, dass die Einstiegswerte der Dimension GS in den Gruppen trotz erfolgter Randomisierung unterschiedlich sind. Im Rahmen der Prüfung der HH2 wurde bereits mittels T-Test für unabhängige Stichproben aufgezeigt, dass diese Gruppenunterschiede in der Dimension GS zum ersten Messzeitpunkt sehr signifikant ($p=.005$) sind.

Im Rahmen der deskriptiven Betrachtung der Dimension GS im Kap. 4.1.2. im Hinblick auf Geschlechterunterschiede ($n=118$) wurde darüber hinaus aufgezeigt, dass der Einstiegswert in der Dimension GS bei den Frauen in der Kontrollgruppe ($\mu=16,79$) deutlich unter den Einstiegswerten derselben Dimension der Frauen ($\mu=19,83$) und Männer ($\mu=19,83$) in der Treatmentgruppe und den Männern in der Kontrollgruppe ($\mu=19,75$) liegt. Im T-Test für unabhängige Stichproben zeigt sich, dass die Gruppenunterschiede bei den männlichen Probanden nicht signifikant sind ($p=.926$) und bei den weiblichen Probanden höchst signifikant ($p=.001$). Es ist daher davon auszugehen, dass die festgestellten signifikanten Gruppenunterschiede zum ersten Messzeitpunkt in der Dimension GS auf die weiblichen Probanden in der Kontrollgruppe zurückzuführen sind.

Um diese signifikanten Gruppenunterschiede hinsichtlich der Einstiegsbefindlichkeit bei Prüfung der HH2a nicht unberücksichtigt zu lassen, wird ein erneuter Signifikanztest durchgeführt, welcher den Vortest-Wert der Dimension GS in den Gruppen konstant hält. Hierfür wird erneut die ANCOVA mit der Kovariate *Vortest-GS* und dem festen Faktor *Gruppe* durchgeführt (Treatment $n=60$, Kontrollgruppe $n=59$). Es zeigt sich, dass der Einfluss der Kovariaten *Vortest-GS* höchst signifikant ist ($p\leq.001$). Doch auch bei Konstanthaltung der *Vortest-GS* liegt ein sehr signifikanter durchschnittlicher Treatmenteffekt vor ($p=.003$). Dies bedeutet, dass trotz der unterschiedlichen Vortest-Werte in der Dimension GS in den Gruppen die angewandte Intervention *New Behavior Generator* einen stärkeren Effekt auf die Dimension GS hat als der Smalltalk.

Im Hinblick auf die durchgeführte Kovarianzanalyse kann somit weiterhin gesagt werden, dass ein durchschnittlicher Treatmenteffekt vorliegt. Die Nullhypothese kann im Rahmen dieser Untersuchung abgelehnt werden.

Allerdings ist dieses Erkenntnis im Hinblick auf den Treatmenteffekt in der Dimension GS im Rahmen dieser Untersuchung nicht sehr tragend, da laut der deskriptiven Betrachtung dieser Dimension eine Steigerung der Mittelwerte im Treatment zwar vorliegt, diese Veränderung vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt laut dem Ergebnis der HH1a-Prüfung jedoch nicht signifikant ist.

Im Hinblick auf die in der Deskription aufgezeigten Geschlechterunterschiede hinsichtlich der Einstiegswerte in der Dimension GS wird anschließend ergänzend überprüft, ob der

Treatmenteffekt auch bei Konstanthaltung der *Vortest-GS* und des Merkmals *Geschlecht* seine Überlegenheit in der Dimension *GS* beibehält. Hierfür wird zunächst eine neue Variable berechnet, in welcher das Merkmal *Geschlecht* mit der *Vortest-GS* zu multiplizieren ist, um auch hier eine eventuelle Interaktion von *Vortest-GS* und *Geschlecht* zu berücksichtigen. Nachfolgend wird die ANCOVA mit den Kovariaten *Geschlecht*, *Vortest-GS* und der neu berechneten Variablen *Geschlecht x Vortest-GS* für beide Gruppen (Treatment $n=60$ und Kontrollgruppe $n=58$) durchgeführt. Dies erfolgt mit derselben Begründung, wie bei Prüfung der HH2. Es zeigt sich, dass der Einfluss der Kovariaten *Vortest-GS* in diesem Fall nicht signifikant ist ($p=.296$). Das Merkmal *Geschlecht* stellt sich ebenfalls als nicht signifikant heraus ($p=.928$), genau so wenig die neue Variable *Geschlecht x Vortest-GS* ($p=.853$). Auch bei Konstanthaltung der Variablen *Geschlecht*, *Vortest-GS* und *Geschlecht x Vortest-GS* in den Gruppen liegt ein signifikanter durchschnittlicher Treatmenteffekt in der Dimension *GS* vor ($p=.011$). Die angewandte Intervention *New Behavior Generator* zeigt weiterhin einen stärkeren, wenn auch etwas geringeren, Effekt in der Dimension *GS* als der *Smalltalk*.

Aus dem ersten T-Test ergab sich ein durchschnittlicher Treatmenteffekt von 2,41 in der Dimension *GS*. Dieser durchschnittliche Punktwert setzte gleiche Einstiegsbefindlichkeiten voraus, was in der vorliegenden Untersuchung trotz erfolgter Randomisierung nicht gegeben ist. Hinsichtlich der Berechnung der Vorhersage des durchschnittlichen Treatmenteffekts in der Dimension *GS* unter Beachtung der Konstanthaltung der *Vortest-GS* und des *Geschlechts*, erfolgt die Berechnung der Regressionskoeffizienten b mittels der Regressionsanalyse. Wie bei Prüfung der HH2 wird diese getrennt für die männlichen und die weiblichen Probanden vorgenommen. Bei den männlichen Versuchsteilnehmern ergibt sich ein Regressionskoeffizient b von 1,606 und bei den weiblichen Probanden von 1,428. Werden die jeweiligen Ergebnisse gemittelt, ergibt sich ein ungefährender durchschnittlicher Treatmenteffekt von 1,517 in der Dimension *GS*. Dieser Wert stellt abermals eine eher ungenaue Effektgröße dar und dient lediglich der Ermittlung einer groben Vorstellungsgröße. Dies bedeutet, dass aufgrund der statistischen Ergebnisse zu vermuten ist, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* bei gleichen Einstiegsdaten die Dimension *GS* in etwa um 1,52 Punkte im Durchschnitt stärker beeinflusst als ein geführter *Smalltalk*. Es ist anzunehmen, dass die mental trainierenden Personen sich nachfolgend in ihrem aktuellen Befinden signifikant wohler, froher und zufriedener fühlen als die *Smalltalk* führenden Personen.

HH2b. Die Intervention *New Behavior Generator* ist dem *Smalltalk* hinsichtlich des Effekts in der Dimension *RU* überlegen.

Wie im Kap. 4.1.2 dargestellt, erhöhen sich die Mittelwerte der Dimension *RU* in der Treatmentgruppe von $\mu=17,60$ auf $\mu=19,85$ um $\Delta\mu=2,25$ und in der Kontrollgruppe von $\mu=16,58$ auf $\mu=17,80$ um $\Delta\mu=1,22$. Die Prä- und Postwerte des Treatments liegen über den Werten der Kontrollgruppe. Auch die Werte der Veränderung sind in der Treatmentgruppe

höher. Zum Zeitpunkt der Post-Messung sind demnach die Werte der Treatmentgruppe mit $\mu=19,85$ höher als die Werte der Kontrollgruppe mit $\mu=17,80$. Zur Prüfung der Unterhypothese HH2b ist zu klären, ob dieser Unterschied im Effekt in der Dimension RU in den Gruppen signifikant ist.

Im T-Test für unabhängige Stichproben zeigt sich, dass dieser Unterschied höchst signifikant ist ($p \leq .001$). Es zeigt sich auf der Dimension RU ein durchschnittlicher Effekt von 2,05, der auf das Treatment zurückzuführen ist. Die NLP-Intervention *New Behavior Generator* ist damit zunächst dem Smalltalk hinsichtlich des Treatmenteffekts von 2,05 auf der Dimension RU überlegen. Die Nullhypothese kann im Hinblick auf diesen höchst signifikanten Unterschied abgelehnt werden.

Bei näherer Betrachtung der deskriptiven Darstellung der Dimension RU im Kap. 4.1.2. fällt auf, dass die Einstiegswerte der Dimension RU in den Gruppen trotz erfolgter Randomisierung Unterschiede aufzeigen. Im Rahmen der Prüfung der HH2 wurde bereits mittels T-Test für unabhängige Stichproben aufgezeigt, dass diese Gruppenunterschiede in der Dimension RU zum ersten Messzeitpunkt nicht signifikant ($p=.126$) sind.

Aufgrund der statistischen Ergebnisse ist also zu vermuten, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* die Dimension RU im Vergleich zum Smalltalk um 2,05 Punkte im Durchschnitt stärker beeinflusst. Es ist anzunehmen, dass die mental trainierenden Personen sich nachfolgend in ihrem aktuellen Befinden innerlich signifikant ruhiger und gelassener fühlen als die Smalltalk führenden Personen.

HH2c. Die Intervention *New Behavior Generator* ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts in der Dimension WM überlegen.

Im Kap. 4.1.2 wurde aufgezeigt, dass sich die Mittelwerte der Dimension WM in der Treatmentgruppe von $\mu=17,22$ auf $\mu=19,62$ um $\Delta\mu=2,40$ und in der Kontrollgruppe von $\mu=16,56$ auf $\mu=18,75$ um $\Delta\mu=2,19$ erhöht haben. Die Prä- und Postwerte des Treatments überragen die jeweiligen Werte der Kontrollgruppe. Auch die Werte der Veränderung sind in der Treatmentgruppe höher. Zum Zeitpunkt der Post-Messung sind demnach die Werte der Treatmentgruppe mit $\mu=19,62$ höher als die Werte der Kontrollgruppe mit $\mu=18,75$. Zur Prüfung der Unterhypothese HH2c ist zu klären, ob dieser Unterschied im Effekt in der Dimension WM in den Gruppen signifikant ist.

Im T-Test für unabhängige Stichproben zeigt sich, dass dieser Unterschied nicht signifikant ist ($p=.165$). Es gibt demnach keine systematischen Unterschiede hinsichtlich des Effekts in der Dimension WM zwischen der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* und einem geführten Smalltalk. Die Nullhypothese kann im Hinblick auf diesen nicht signifikanten Unterschied im Rahmen dieser Untersuchung nicht verworfen werden.

Bei näherer Betrachtung der deskriptiven Darstellung der Dimension WM im Kap. 4.1.2. fällt auf, dass die Einstiegswerte der Dimension WM in den Gruppen Unterschiede aufzeigen. Im Rahmen der Prüfung der HH2 wurde bereits mittels T-Test für unabhängige Stichproben aufgezeigt, dass diese Gruppenunterschiede in der Dimension WM zum ersten Messzeitpunkt jedoch nicht signifikant ($p=.380$) sind.

Aufgrund der statistischen Ergebnisse ist also zu vermuten, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* die Dimension WM im Vergleich zum Smalltalk in etwa gleich stark beeinflusst. Es ist anzunehmen, dass die mental trainierenden Personen sich nachfolgend in ihrem aktuellen Befinden hinsichtlich des Grads ihrer Wachheit bzw. Müdigkeit ähnlich fühlen wie die Smalltalk führenden Personen.

4.2.2 NEBENHYPOTHESEN

Wie im Kap. 3.1 erläutert, beziehen sich die Nebenhypothesen ausschließlich auf die Probanden der Treatmentgruppe, da an dieser Stelle mögliche Einflussfaktoren, wie NLP-Vorwissen der Probanden, NLP-Ausbildungsgrad und Coachingerfahrung der NLP-Anwender, auf die angewandte NLP-Intervention *New Behavior Generator* von Interesse sind – im Rahmen dieser Arbeit jedoch nicht der Smalltalk an sich näher untersucht werden soll.

NH3. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad des NLP-Vorwissens

Diese Nebenhypothese wurde nicht systematisch untersucht, jedoch wurde das NLP-Vorwissen des Probanden mit im Fragebogen erfasst und wird daher im Folgenden ebenfalls betrachtet. Im deskriptiven Teil im Kap. 4.2.1 wird aufgezeigt (s. Tab. 7), dass sich die Befindlichkeitsveränderung hinsichtlich des NLP-Vorwissens bei den Probanden in der Treatmentgruppe in folgender Rangfolge (absteigend) darstellt:

- Probanden mit dem NLP-Vorwissen der Kategorie *NLP-Coaching erhalten*
- Probanden mit sonstigen NLP-Vorkenntnissen
- Probanden ohne NLP-Vorkenntnisse
- Probanden mit absolvierter NLP-Ausbildung

Ein signifikanter linearer Effekt lässt sich aus der deskriptiven Darstellung nicht herleiten.

Bevor die Art des Zusammenhangs von der Post-Befindlichkeit der Probanden im Treatment und dem NLP-Vorwissen mittels der Regressionsanalyse betrachtet werden kann, ist zunächst von Interesse, ob sich die einzelnen Gruppen der gebildeten Kategorien von NLP-Vorkenntnissen hinsichtlich der Post-Befindlichkeitswerte überhaupt signifikant unterscheiden. Ist dies der Fall, kann die Art des Zusammenhangs eruiert werden. Gibt es keine Gruppenunterschiede in den Kategorien, ist eine weitere Analyse entbehrlich. Zur Prüfung des Signifikanzniveaus der Gruppenunterschiede in den Kategorien wird die

einfaktorielle ANOVA herangezogen. Die einfaktorielle ANOVA zeigt, dass es keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der verschiedenen Kategorien von NLP-Vorwissen der Probanden ($n=60$) gibt ($p=.772$). Hierbei wurden Gruppen mit nur einem Fall programmtechnisch ignoriert. In der Kategorie *NLP-Coaching erhalten* gibt es jedoch in der Treatmentgruppe nur einen Probanden. Daher wurde dieselbe Analyseverfahren mit der auf drei Kategorien reduzierten Variablen (s. Kap. 4.2.1) wiederholt. Auch hier zeigt sich kein signifikanter Unterschied der Kategoriengruppen ($p=.751$). Weitere Analysen hinsichtlich der Art des Zusammenhangs sind im Hinblick auf die nicht bestehenden signifikanten Unterschiede nicht angezeigt. Die Nullhypothese kann im Rahmen dieser nicht systematischen Untersuchung der Fragestellung nicht verworfen werden.

Dies bedeutet, dass eine Abhängigkeit der aktuellen Befindlichkeit der Probanden nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* vom Grad ihrer NLP-Vorkenntnisse im Rahmen dieses Versuchs statistisch nicht nachgewiesen werden kann.

NH4. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad der NLP-Ausbildung des NLP-Anwenders

Auch diese Nebenhypothese wurde nicht systematisch untersucht, jedoch wurde das NLP-Vorwissen der NLP-Anwender in einem gesonderten Fragebogen mit erfasst und wird daher im Folgenden ebenfalls betrachtet.

Aus der deskriptiven Darstellung der Post-Befindlichkeiten der Probanden hinsichtlich des NLP-Ausbildungsgrads der NLP-Anwender im Kap. 4.2.1 lässt sich erkennen (s. Tab. 8), dass sich in der Treatmentgruppe folgende Rangfolge hinsichtlich der Postwerte ergibt (absteigend):

- NLP-Master
- NLP-Lehrtrainer
- NLP-Practitioner
- NLP-Trainer

Aus dieser deskriptiven Darstellung lässt sich ein signifikanter linearer Effekt nicht erkennen.

Bevor die Art des Zusammenhangs von der Post-Befindlichkeit der Probanden im Treatment und dem Grad der NLP-Ausbildung der Anwender mittels der Regressionsanalyse betrachtet werden kann, ist zunächst von Interesse, ob sich die einzelnen Gruppen der gebildeten Kategorien von NLP-Ausbildungsgrad der Anwender hinsichtlich der Post-Befindlichkeitswerte der Probanden überhaupt signifikant unterscheiden. Die einfaktorielle ANOVA zeigt, dass es keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der verschiedenen Kategorien von NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender in Bezug auf die Post-Befindlichkeitswerte der Probanden im Treatment ($n=60$) gibt ($p=.385$). Weitere Analysen hinsichtlich der Art des Zusammenhangs sind im Hinblick auf die nicht bestehenden

signifikanten Unterschiede nicht angezeigt. Die Nullhypothese kann im Rahmen dieser nicht systematischen Untersuchung der Fragestellung nicht verworfen werden. Das bedeutet, dass eine Abhängigkeit der aktuellen Befindlichkeit der Probanden nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* vom NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender im Rahmen dieses Versuchs statistisch nicht nachgewiesen werden kann.

NH5. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad der Coachingerfahrung des NLP-Anwenders

Auch die NH5 wurde im Rahmen der Untersuchung nicht systematisch untersucht, jedoch wurde die Coachingerfahrung der NLP-Anwender mit einem gesonderten Fragebogen mit erhoben und wird daher im Folgenden ebenfalls betrachtet.

Aus der deskriptiven Darstellung der Post-Befindlichkeiten der Probanden hinsichtlich der Coachingerfahrung der NLP-Anwender im Kap. 4.2.1 lässt sich erkennen (s. Tab. 10), dass sich in der Treatmentgruppe folgende Rangfolge hinsichtlich der Postwerte ergibt (absteigend):

- NLP-Anwender mit einer Erfahrung von 51-100 gegebenen Coachings
- NLP-Anwender mit einer Erfahrung von 11-30 gegebenen Coachings
- NLP-Anwender mit einer Erfahrung von 31-.50 gegebenen Coachings
- NLP-Anwender mit einer Erfahrung von über 100 gegebenen Coachings
- NLP-Anwender ohne Coachingerfahrung
- NLP-Anwender mit einer Erfahrung von bis zu 10 gegebenen Coachings

Aus dieser deskriptiven Darstellung lässt sich ein signifikanter linearer Effekt nicht erkennen.

Bevor die Art des Zusammenhangs von der Post-Befindlichkeit der Probanden im Treatment und dem Grad der Coachingerfahrung der Anwender mittels der Regressionsanalyse betrachtet werden kann, ist erneut zunächst zu prüfen, ob sich die einzelnen Gruppen der gebildeten Kategorien von Coachingerfahrung der Anwender hinsichtlich der Post-Befindlichkeitswerte der Probanden überhaupt signifikant unterscheiden. Die einfaktorielle ANOVA zeigt, dass es keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der verschiedenen Kategorien von Coachingerfahrung der NLP-Anwender in Bezug auf die Post-Befindlichkeitswerte der Probanden im Treatment ($n=60$) gibt ($p=.565$). Weitere Analysen hinsichtlich der Art des Zusammenhangs sind im Hinblick auf die nicht bestehenden signifikanten Unterschiede nicht angezeigt. Die Nullhypothese kann im Rahmen dieser nicht systematischen Untersuchung der Fragestellung nicht verworfen werden.

Das bedeutet, dass eine Abhängigkeit der aktuellen Befindlichkeit der Probanden nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* vom Grad der Coachingerfahrung der NLP-Anwender im Rahmen dieses Versuchs statistisch nicht nachgewiesen werden kann.

Somit können alle drei Nebenhypothesen nicht abgelehnt werden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Nullhypothesen gelten. „Ist ein Untersuchungsergebnis nicht signifikant, muss hieraus gefolgert werden, dass die Untersuchung nicht geeignet war, über die Gültigkeit der rivalisierenden statistischen Hypothesen zu befinden“ (Bortz, Döring 2006, S. 27). Im Rahmen dieser Untersuchung konnte eine Abhängigkeit der Faktoren des Grads der NLP-Vorkenntnisse der Probanden, NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender und Coachingerfahrung der NLP-Anwender von der Steigerung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden nicht nachgewiesen werden.

5 FAZIT

Nachdem im vorherigen Kapitel die Ergebnisse der Untersuchung beschrieben, analysiert und interpretiert wurden, folgt in diesem fünften Teil der Arbeit nun das Fazit. Hierfür wird zunächst der Inhalt dieser Arbeit kurz zusammengefasst. Nachfolgend werden die Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen der Untersuchung gezogen und abschließend der weitere Forschungsbedarf zur umfassenden Beantwortung der Forschungsfrage aufgezeigt. Das Fazit gliedert sich in drei Teile, welche nachfolgend grafisch dargestellt sind.



Abbildung 60: Grafische Darstellung des Aufbaus des fünften Kapitels der Arbeit (Quelle: eigene Darstellung)

5.1 ZUSAMMENFASSUNG

Ausgangslage für das Forschungsinteresse dieser Arbeit ist das einleitende Zitat: „NLP ist Zustandsmanagement“. Bei dieser Aussage wurden drei Aspekte als relevant erachtet: innere Zustände, NLP und deren Interaktion. Die Richtung dieser betrachteten Interaktion, die hierbei von Interesse war, ist die Auswirkung von angewandtem NLP auf innere Zustände.

Die Recherche zu dieser interessierenden Wirkung ergab, dass im deutschsprachigen Raum zu den Auswirkungen einzelner NLP-Interventionen auf den inneren Zustand bisher nur wenige empirische Untersuchungen vorliegen. Die existierenden NLP-Studien behandeln die Veränderung bzw. Überwindung eher negativ empfundener innerer Zustände (unerwünschte emotionale Zustände, Prüfungsängste und Phobien). Die Aussage, NLP sei Zustandsmanagement, ließ jedoch vermuten, dass sich mit NLP innere Zustände unabhängig davon verändern lassen, ob die Ausgangsposition als negativ, neutral oder positiv empfunden wird.

Ziel der Arbeit war daher die Untersuchung der Auswirkungen einer angewandten NLP-Intervention auf den inneren Zustand. Die NLP-Intervention, welche im Rahmen dieser Arbeit untersucht wurde, ist die mentale Trainingsintervention *New Behavior Generator*, die der Generierung neuer Verhaltensweisen oder Fähigkeiten dient. Um eine empirische Untersuchbarkeit des inneren Zustands zu ermöglichen, wurde ein bereits definiertes psychologisches Konstrukt gewählt und auf ein erforschtes, valides und reliables Messinstrument der wissenschaftlichen Psychologie zurückgegriffen. Der untersuchte innere Zustand stellt im Zuge dieser Studie das von Steyer et al. definierte psychologische Konstrukt der aktuellen Befindlichkeit dar. Das eingesetzte Messinstrument zur Erhebung der aktuellen Befindlichkeit ist der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen nach Steyer et

al. (MDBF). Im Ergebnis eines Experteninterviews mit dem (Mit-)Entwickler des MDBF und Inhaber des Lehrstuhles für Methodenlehre und Evaluationsforschung der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Prof. Dr. Rolf Steyer, wurde dieser Fragebogen für die Untersuchung von der 5- auf eine 6-stufige Antwortskala erweitert. Hierdurch sollten sog. Deckeneffekte möglichst verringert und eine Differenzierung bei bisher extremen Antworten auf der Skala ermöglicht werden. Des Weiteren wurde eine Antwortkategorienbeschriftung jedes Skalenwertes von 1 bis 6 vorgenommen, so dass nicht mehr nur die Extrempole eine verbale Bezeichnung erhalten.

Um den Gesprächsmoment an sich als Ursache für die Veränderung der Befindlichkeit extrahieren zu können, wurden in einem Vergleich die Auswirkungen von Smalltalk auf die aktuelle Befindlichkeit untersucht und hierfür eine Kontrollgruppe etabliert. Dadurch sollten sich die Gruppen lediglich in der Ausprägung einer Variablen unterscheiden – der Gesprächsintervention.

Die hauptsächlichen Forschungsfragen dieser Arbeit, aus denen die Hypothesen abgeleitet wurden, lauten:

- Ist eine Veränderung der aktuellen Befindlichkeit nach Anwendung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* messbar?
- Und ist der Effekt der angewandten Intervention *New Behavior Generator* auf die aktuelle Befindlichkeit größer als der Effekt nach dem Führen eines Smalltalks?
- Gibt es einen Zusammenhang von befindlichkeitssteigernder Wirkung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* bei den Probanden und dem vorhandenen Grad ihrer NLP-Vorkenntnisse, sowie dem NLP-Ausbildungsgrad und der Coachingerfahrung der NLP-Anwender?

Ein übergeordnetes Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, mit dieser evidenzbasierten Forschung einen weiteren Beitrag in Richtung der wissenschaftlichen Überprüfung der Methodik NLP zu leisten. Die vorliegende Arbeit bezieht sich ausschließlich auf den deutschsprachigen Raum.

Die Arbeit besteht aus insgesamt fünf Teilen.

Im **ersten Teil** der Arbeit wurde der Handlungsbedarf aufgezeigt, sowie die Ziele und der Aufbau der Arbeit erläutert.

Im **zweiten Teil** der Arbeit wurden die begrifflichen Grundlagen eingeführt, die für das Verständnis der Untersuchungsdurchführung und die Interpretation der Ergebnisse erforderlich waren. In diesem Teil wurde die Kommunikationsmethodik NLP kurz vorgestellt und aufgezeigt, dass das Fehlen ausreichender empirischer NLP-Wirksamkeitsstudien eine grundlegende Kritik an dieser Methodik darstellt. Zudem wurde die in dem Experiment eingesetzte NLP-Intervention *New Behavior Generator* in ihrer Schrittfolge beschrieben und

der Stand der Forschung zu diesem mentalen Trainingstools beleuchtet. Mangels Studien zu dieser NLP-Intervention, wurden Ergebnisse anderer NLP-Untersuchungen zu den Auswirkungen von angewandtem NLP auf innere Zustände und Studien aus dem Bereich des Parallelen aufweisenden Mentalen Trainings herangezogen, um den Forschungsstand zur Wirkungsweise zu eruieren. Anschließend erfolgte eine Auseinandersetzung mit den Begriffen Zustand und Befindlichkeit, im Zuge dessen das von Steyer et al. definierte psychologische Konstrukt der aktuellen Befindlichkeit eingeführt wurde. Im letzten Teil dieses Kapitels wurde das Thema Smalltalk theoretisch betrachtet und die für die Durchführung des Versuchs wesentlichen Aspekte herausgefiltert.

Der **dritte Teil** dieser Arbeit widmet sich der Fragestellung und Methodik. Auf Grundlage der Forschungsfragen wurden folgende Hypothesen formuliert:

- *HH1: New Behavior Generator und Smalltalk - befindlichkeitssteigernde Wirkung beider Interventionen*
 - *HH1a. Nach der angewandten Intervention New Behavior Generator ist der Wert der Dimension Gute-Schlechte Stimmung (GS) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.*
 - *HH1b. Nach der angewandten Intervention New Behavior Generator ist der Wert der Dimension Ruhe-Unruhe (RU) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.*
 - *HH1c. Nach der angewandten Intervention New Behavior Generator ist der Wert der Dimension Wachheit-Müdigkeit (WM) höher als zum Zeitpunkt vor der Intervention.*
- *HH2. Die NLP-Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen.*
 - *HH2a. Die Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts in der Dimension GS überlegen.*
 - *HH2c. Die Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts in der Dimension WM überlegen.*
 - *HH2b. Die Intervention New Behavior Generator ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts in der Dimension RU überlegen.*
- *NH3. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad des NLP-Vorwissens*
- *NH4. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad der NLP-Ausbildung des NLP-Anwenders*
- *NH5. Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung vom Grad der Coachingerfahrung des NLP-Anwenders*

Anschließend wurde das methodische Vorgehen erläutert. Als Untersuchungsform wurde eine experimentelle Laboruntersuchung gewählt. Die Verteilung der Probanden in die

Gruppen erfolgte via Randomisierung. Es folgten Ausführungen zum Untersuchungsraum, sowie zu der abhängigen und den unabhängigen Variablen. Die Rekrutierung der Probanden und der NLP-Anwender wurde beschrieben. Das eingesetzte Messinstrument wurde ausführlich dargestellt und um mögliche Mediatorvariablen ergänzt. Die Untersuchungsdurchführung wurde explizit erläutert und das methodische Vorgehen kritisch betrachtet.

Im **vierten Teil** der Arbeit wurden die Ergebnisse zunächst deskriptiv dargestellt. Hierbei wurde sich auf die für die Prüfung der aufgestellten Hypothesen relevanten Aspekte fokussiert. Es erfolgte eine Beschreibung der Teilnehmercharakteristika von Probanden und NLP-Anwendern, eine Darstellung der erhobenen aktuellen Befindlichkeit der Probanden und der von den Probanden erhobenen Mediatorvariablen. Nachfolgend wurden die Daten im Hinblick auf die aufgestellten Hypothesen analysiert und interpretiert.

Es zeigte sich in diesem Setting in beiden Gruppen eine Verbesserung der aktuellen Befindlichkeit. Die Steigerung der aktuellen Befindlichkeit vom Zeitpunkt vor der Intervention zum Zeitpunkt danach stellt sich nach der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* als höchst signifikant ($p \leq .001$) und nach dem geführten Smalltalk als sehr signifikant ($p = .004$) heraus. **Die Nullhypothese der Haupthypothese 1 konnte somit verworfen werden. Beide Interventionen sind geeignet, um eine befindlichkeitssteigernde Wirkung zu erzielen.**

Bei Betrachtung der drei einzelnen Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit von guter Stimmung-schlechter Stimmung (GS), Ruhe-Unruhe (RU) und Wachheit-Müdigkeit (WM) in der Treatmentgruppe zeigte sich, dass sich die Probanden nach der Anwendung des *New Behavior Generators* in ihrem aktuellen Befinden innerlich ruhiger und gelassener (RU: $p \leq .001$), sowie wacher, ausgeruhter, frischer und munterer (WM: $p \leq .001$) fühlten als davor. Eine signifikante Verbesserung der Stimmungslage (GS: $p = .860$) war laut den Ergebnissen dieser Untersuchung nicht zu verzeichnen. **Von den drei Unterhypothesen zur Haupthypothese 1 konnten also nur die Nullhypothesen hinsichtlich der Dimensionen RU und WM abgelehnt werden. Die Unterhypothese, die sich auf die Dimension GS bezog, konnte nicht verworfen werden.**

Im Vergleich der Interventionen beider Gruppen zeigte sich, dass das angewandte NLP-Tool *New Behavior Generator* dem geführten Smalltalk in Bezug auf den Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen ist ($p = .001$). Allerdings wurden in der deskriptiven Darstellung trotz erfolgter Randomisierung Unterschiede in den Einstiegsbefindlichkeiten der beiden Gruppen deutlich. Diese Gruppenunterschiede hinsichtlich der Vortest-Befindlichkeit stellten sich als signifikant heraus ($p = .039$). Da diese unterschiedlichen Einstiegsbefindlichkeitswerte zwar unabhängig von der Hypothese sind, jedoch einen Einfluss auf die abhängige Variable, also den Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit, haben könnten, wurde diese Störvariable mittels

einer kovarianzanalytischen Auswertung herauspartialisiert. Es zeigte sich, dass auch bei Konstanthaltung der Variable *Vortest-Befindlichkeit* die angewandte Intervention *New Behavior Generator* weiterhin einen stärkeren Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit aufweist als der Smalltalk ($p=.005$). Aufgrund der statistischen Ergebnisse ist anzunehmen, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* die aktuelle Befindlichkeit im Vergleich zu einem geführten Smalltalk bei konstanten Einstiegsbefindlichkeiten in etwa um 3,78 Punkte (Treatmenteffekt) im Durchschnitt stärker beeinflusst. **Die Nullhypothese der Haupthypothese 2 konnte somit verworfen werden. Die NLP-Intervention *New Behavior Generator* ist dem Smalltalk hinsichtlich des Effekts auf die aktuelle Befindlichkeit überlegen.**

Bei Betrachtung der drei einzelnen Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit GS, RU und WM zeigte sich, dass sich die Probanden nach der Anwendung des *New Behavior Generators* in ihrem aktuellen Befinden signifikant wohler, froher und zufriedener (GS: $p\leq.001$), sowie innerlich ruhiger und gelassener (RU: $p\leq.001$) fühlten als die Smalltalk führenden Personen. Es zeigten sich jedoch keine systematischen Unterschiede hinsichtlich des Effekts in der Dimension WM ($p=.165$) zwischen der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* und einem geführten Smalltalk. Erneut wurden in der deskriptiven Darstellung der Dimension GS trotz erfolgter Randomisierung Unterschiede in den Einstiegswerten der beiden Gruppen deutlich. Diese Gruppenunterschiede der Vortestmittelwerte der Dimension GS stellten sich als sehr signifikant heraus ($p=.005$). Da diese unterschiedlichen Einstiegswerte zwar wiederum unabhängig von der Unterhypothese sind, jedoch einen Einfluss auf die abhängige Variable haben könnten, wurde diese Störvariable erneut mittels einer kovarianzanalytischen Auswertung herauspartialisiert. Es zeigte sich, dass auch bei Konstanthaltung der Vortest-Mittelwerte der Dimension GS die angewandte Intervention *New Behavior Generator* weiterhin einen stärkeren Effekt in der Dimension GS aufweist als der Smalltalk ($p=.003$). **Von den drei Unterhypothesen zur Haupthypothese 2 konnten daher die Nullhypothesen hinsichtlich der Dimensionen GS und RU abgelehnt werden. Die Unterhypothese, die sich auf die Dimension WM bezieht, konnte nicht verworfen werden.**

Eine Abhängigkeit der befindlichkeitssteigernden Wirkung der Probanden von dem Grad ihrer NLP-Vorkenntnisse ($p=.772$), sowie vom NLP-Ausbildungsgrad der jeweiligen NLP-Anwender ($p=.385$) und der Coachingerfahrung der jeweiligen NLP-Anwender ($p=.565$), konnte statistisch nicht nachgewiesen werden. **Die Nullhypothesen zu den Nebenhypothesen 3, 4 und 5 konnten daher nicht abgelehnt werden. Im Rahmen dieser Untersuchung zeigten die erhobenen Variablen *NLP-Vorkenntnisse der Probanden*, *NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender* und *Coachingerfahrung der NLP-Anwender* keine signifikante Abhängigkeit von der Steigerung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden.**

In diesem **fünften Teil** der Arbeit erfolgt das Fazit, in welchem der Inhalt vorstehend zusammengefasst wurde und nachfolgend Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen gezogen werden und der weitere Forschungsbedarf zur Beantwortung der Forschungsfrage aufgezeigt wird.

5.2 SCHLUSSFOLGERUNGEN

Da es bislang keine ähnlichen Wirksamkeitsstudien im Bereich NLP oder in anderen Bereichen, welche Gesprächstechniken untersuchten, gibt, in welcher der um die 6-stufige Antwortskala erweiterte MDBF eingesetzt wurde, war ein Vergleich mit den Werten anderer Forschungsarbeiten nicht möglich. Es wurden daher im Rahmen dieser Arbeit die Mittelwerte einer Gruppe oder Kategorie mit den Mittelwerten derselben Gruppe oder Kategorie zum anderen Messzeitpunkt verglichen. Dies lässt Aussagen über die Veränderung zwischen den einzelnen Messzeitpunkten zu. Ob die Werte eines einzelnen Messzeitpunkts im Vergleich zur gesamten deutschen Bevölkerung einer sehr guten, eher durchschnittlichen oder sogar einer eher schlechten Befindlichkeit entsprechen, lässt sich nicht sagen.

Im Kap. 4.1.2 wurde aufgezeigt, dass die Skalen der einzelnen Items des MDBF insgesamt nicht voll ausgereizt wurden und die Verteilung bei allen Items - mal mehr, mal weniger – rechtsschief ist. Bei Angabe der Ausprägung eines jeden Adjektivs auf den Antwortskalen von 1 bis 6 wurden die unteren Extreme weniger oft angekreuzt. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass die Versuchspersonen ein bestimmtes Selbstbild von sich aufrecht erhalten, dem sie entsprechen möchten und zu welchem negative Ausprägungen der Befindlichkeit, also ein schlechter innerer Zustand, nicht passen würden. Es könnte auch sein, dass eine negative Ausprägung der Befindlichkeit nach der Überzeugung der Probanden einem ggf. existierenden Bedürfnis nach sozialer Erwünschtheit im Wege stehen würde (vgl. zu diesen Interpretationen auch die Ausführungen im Kap. 3.6). Es besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit, dass die Versuchsteilnehmer tatsächlich in ihrem aktuellen Befinden durchschnittlich überwiegend positive Tendenzen aufwiesen. In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass die Versuchsleiterin an dem Wochenende durchgehend anwesend und mit den Forschungshelfern bemüht war, durch das Angebot eines kleinen Buffets (Getränke, Kekse, Obst) und durch eine positive Kommunikation zu einer angenehmen Forschungssituation, zumindest im Vorraum des Untersuchungsraums, beizutragen. Dies bedeutet zugleich, dass zu überprüfen bleibt, inwiefern sich die Untersuchungsergebnisse auf andere Situationen übertragen lassen (s. hierzu auch Kap. 3.6). Die ggf. entstandenen Effekte durch diese positive Beeinflussung der Atmosphäre am Empfang sind jedoch im Zuge der Erhebung der Einstiegsbefindlichkeit mit in die Ergebnisse des ersten Messzeitpunkts eingeflossen.

In der durchgeführten Untersuchung konnte aufgezeigt werden, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator*, sowie ein geführter Smalltalk befindlichkeitssteigernde

Wirkungen zeigen. Dies bedeutet, dass sich beide Interventionen positiv auf die aktuelle Befindlichkeit der Probanden auswirkten. Wie erwartet, zeigte sich auch in der Kontrollgruppe ein befindlichkeitssteigernder Effekt. Es ist daher zu vermuten, dass allein der Gesprächsmoment an sich, also die Tatsache, dass einem zugehört wird, der zwischenmenschliche Kontakt, etc., als positiv empfunden wird. Dieses Ergebnis stützt die im Kap. 2.3 erwähnte Aussage von Fiehler, dass kommunikatives Verhalten eine emotionale Wirkung hat. Laut den Ergebnissen dieser Untersuchung kann demnach gesagt werden, dass in diesem Setting Kommunikation per se eine befindlichkeitssteigernde Wirkung hat.

Der im Rahmen der Prüfung der zweiten Haupthypothese aufgezeigte größere Effekt in der Treatmentgruppe auf die aktuelle Befindlichkeit ist daher mit hoher Wahrscheinlichkeit auf die Wirkung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* zurückzuführen. Um dies feststellen zu können, sollten sich die beiden Gruppen lediglich in der Variablen der Gesprächsintervention unterscheiden.

Die untersuchungsbedingten Einflussfaktoren wurden im Rahmen des Versuchs für beide Gruppen konstant gehalten. Auch die personenbedingten Einflussfaktoren wurden durch die erfolgte Randomisierung weitestgehend gleich gehalten. Dennoch kam es zu verschiedenen Einstiegsbefindlichkeiten in den beiden Gruppen, welche sich aus der deskriptiven Betrachtung auf die niedrigen Mittelwerte in der Dimension gute Stimmung-schlechte Stimmung (GS) der aktuellen Befindlichkeit der weiblichen Probanden aus der Kontrollgruppe zurückführen ließen. Im Rahmen der bisher erfolgten Analysen konnte eine statistische Erklärung hierfür nicht gefunden werden. Es wurde im Hinblick auf die deskriptive Statistik zu den Mediatorvariablen die Vermutung aufgestellt, dass die weiblichen Probanden der Kontrollgruppe nach eigenem Empfinden im Durchschnitt mit einem weniger einfachen und emotional mehr belastenden Thema in die Gespräche eingestiegen sind und sich dies negativ auf die Stimmungslage vor Gesprächsbeginn ausgewirkt haben könnte. Diese Hypothese wurde jedoch im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter verfolgt. Eine weitere Erklärungsmöglichkeit stellt die Interaktion von der Einstiegsbefindlichkeit der jeweiligen NLP-Anwender und der Probanden dar, welche bei ungünstiger Wechselwirkung eine im Durchschnitt niedrigere Einstiegsbefindlichkeit bewirken könnte. Auch der von Proband und NLP-Anwender empfundene gegenseitige Grad der Sympathie könnte in ursächlichem Zusammenhang mit den unterschiedlichen Einstiegsbefindlichkeiten in den Gruppen stehen. Diese Einflüsse wurden ebenfalls im Rahmen dieser Arbeit nicht näher betrachtet. Letztendlich bliebe immer noch die Erklärungsmöglichkeit, dass diese Gruppenunterschiede rein zufällig zustande gekommen sind, also nur durch Zufall die weiblichen Probanden in der Kontrollgruppe zu Beginn der Gespräche im Durchschnitt schlechterer Stimmung waren.

Es konnte dennoch aufgezeigt werden, dass die Intervention *New Behavior Generator* auch bei Konstanthaltung der unterschiedlichen Einstiegsbefindlichkeiten ihre Überlegenheit in der befindlichkeitssteigernden Wirkung zum Smalltalk beibehält. Dies wird zugleich als

wichtigstes Ergebnis dieser Untersuchung erachtet. Es kann daher geschlussfolgert werden, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* eine signifikante Befindlichkeitssteigernde Wirkung beinhaltet und diese über den Effekt, den ein Gesprächsmoment an sich auf die Befindlichkeit hat, noch deutlich hinaus geht. Ein Einsatz dieser Intervention scheint somit sinnvoll, wenn eine Veränderung der aktuellen Befindlichkeit angestrebt wird. Dies könnte bspw. im Bereich von Coaching oder auch in der Psychotherapie angebracht sein. Diese Arbeit bringt damit erste Evidenz, dass sich die Anwendung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* für den Einsatz in Coaching- oder in Psychotherapiesitzungen eignen kann. Um dies abschließend beantworten zu können, wären weiterführende Untersuchungen erforderlich, die für den Psychotherapiebereich auch den Ansprüchen therapeutischer Wirksamkeitsforschung genügen sollten. Auf das Thema Forschungsausblick wird im nachfolgenden Kapitel näher eingegangen.

Hinsichtlich der Treatmenteffektgröße ist zu vermuten, dass die Zugewinne durch Deckeneffekte erschwert wurden (s. auch Kap. 3.6), also dadurch, dass die Skala noch oben hin begrenzt ist und bereits die durchschnittliche Einstiegsbefindlichkeit in der Treatmentgruppe eine rechtsschiefe Verteilung gem. der deskriptiven Darstellung in Kap. 4.1.2 aufweist. Die Deckeneffekte könnten auch in der Kontrollgruppe eine Rolle spielen, jedoch ist im Hinblick auf die Verteilungskennwerte zu vermuten, dass diese hier weniger stark zum Tragen kommen als in der Treatmentgruppe. Damit wäre der Zugewinn in der Treatmentgruppe höher zu bewerten, als er abstandsgemäß erscheint.

Im Rahmen dieser Untersuchung konnte eine Abhängigkeit der Faktoren des Grads der NLP-Vorkenntnisse der Probanden, des NLP-Ausbildungsgrads der NLP-Anwender und der Coachingerfahrung der NLP-Anwender von der Steigerung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden nicht nachgewiesen werden. Dies bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass die Nullhypothesen gelten. Aus diesem nicht signifikanten Einfluss der genannten Faktoren könnte auch gefolgert werden, dass die Untersuchung nicht geeignet war, über die Gültigkeit von Nullhypothese versus Alternativhypothese zu befinden (vgl. Kap. 4.2.2).

Hinsichtlich des unterschiedlichen Grads der NLP-Vorkenntnisse der Probanden kann aus den Ergebnissen geschlossen werden, dass die NLP-Intervention *New Behavior Generator* geeignet ist, die aktuelle Befindlichkeit der mental trainierenden Personen zu steigern, unabhängig davon, ob Vorkenntnisse im Bereich der Methodik NLP vorliegen oder nicht. Menschen ohne jegliche Kenntnis der Methodik NLP können demnach von der Anwendung der Intervention hinsichtlich einer befindlichkeitssteigernden Wirkung ebenso profitieren, wie Personen, die umfassend in NLP ausgebildet sind.

Die nicht signifikanten Ergebnisse hinsichtlich der Abhängigkeit der Faktoren NLP-Ausbildungsgrad der NLP-Anwender und Coachingerfahrung der NLP-Anwender von der Steigerung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden war zunächst erstaunlich, da es

inhaltlich logisch erschien, dass ein höherer Ausbildungsgrad in NLP und eine größere Erfahrung mit Coachingsituationen die aktuelle Befindlichkeit der Probanden stärker in positiver Richtung beeinflusst. Dieses gegenteilige Ergebnis kann folglich so gedeutet werden, dass im Rahmen dieser Studie die NLP-Intervention *New Behavior Generator* ihre befindlichkeitssteigernde Wirkung unabhängig davon entfaltet, ob die anleitende Person über eine sehr hohe NLP-Ausbildung oder sehr große Erfahrungen mit Coachingsituationen verfügt oder diese Faktoren eher gering ausgeprägt sind. Inwiefern diese Erkenntnis in die Praxis übertragbar ist und ob es einen Mindesttrainingsbedarf gibt, bleibt in weiteren Studien zu überprüfen.

Des Weiteren stellen diese vermuteten Einflussfaktoren von NLP-Vorkenntnissen der Probanden, NLP-Ausbildungsgrad und Coachingerfahrung der Anwender auf die aktuelle Befindlichkeit nur eine Auswahl möglicher Faktoren dar. Bei der Planung des Versuchs erfolgte darüber hinaus die Annahme, dass auch die Passung von Proband und NLP-Anwender, sowie die Passung von Proband und seinem Thema mögliche ursächliche Einflussfaktoren darstellen, über welche der Treatmenteffekt vermittelt wird. Hierfür wurden die Mediatorvariablen mit im Fragebogen erhoben (s. Kap. 3.3.3). Diese Daten wurden im Rahmen dieser Untersuchung nicht analysiert. Aus den Untersuchungsergebnissen zu den Nebenhypothesen lässt sich daher zunächst nur schließen, welche vermittelnden Faktoren *nicht* entscheidend für die Steigerung der aktuellen Befindlichkeit waren.

Die drei Forschungsfragen (s. auch Kap. 5.1), die dieser Arbeit zugrunde liegen, konnten statistisch im Rahmen der vorstehenden Ausführungen beantwortet werden.

Die Frage, die bleibt, lautet:

Ist NLP also Zustandsmanagement?

Im Rahmen dieses Experiments konnte aufgezeigt werden, dass die Steigerung der aktuellen Befindlichkeit vom Zeitpunkt vor der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* zum Zeitpunkt danach höchst signifikant ($p \leq .001$) ist und diese NLP-Intervention auch bei Konstanzhaltung der Vortest-Befindlichkeit, des Geschlechts und der Interaktion dieser beiden Variablen, einem geführten Smalltalk in ihrem befindlichkeitssteigernden Effekt überlegen ist ($p = .009$). Für den Kontext dieses Versuchs könnte somit gesagt werden, dass sich mit der NLP-Intervention *New Behavior Generator* innere Zustände in Form der aktuellen Befindlichkeit positiv beeinflussen lassen. In diesem Rahmen und mit diesen Definitionen von NLP und Zustand könnte die Frage somit bejaht werden.

Was nicht festgestellt werden kann, ist, wie es sich mit der Auswirkung anderer NLP-Interventionen auf die aktuelle Befindlichkeit verhält und ob sich auch nachhaltige Veränderungen des Befindens ergeben.

Die festgestellten Veränderungen beziehen sich ausschließlich auf den aktuellen Augenblick, in welchem sich eine Person in einer bestimmten Situation gerade befindet. Es ist nicht festzustellen, ob diese Veränderung der Befindlichkeit auch über den aktuellen Augenblick und die aktuelle Situation hinaus Bestand hält.

Auch kann aus dem Untersuchungsergebnis nicht geschlossen werden, inwiefern sich eine Veränderung der aktuellen Befindlichkeit durch die NLP-Intervention *New Behavior Generator* auch im Feld, also in realen Coachingsituationen oder bei Anwendungen der NLP-Intervention in Kontexten außerhalb der Untersuchungssituation, einstellt.

Da die Ergebnisse dieser Untersuchung jedoch eindeutige Effekte der NLP-Intervention *New Behavior Generator* auf die Befindlichkeit zeigen, laden diese zu weiterführenden Forschungen in diesem Bereich ein.

5.3 AUSBLICK

Die erhobenen Daten der Untersuchung ermöglichen umfassende, weiterführende Studien zu den Auswirkungen der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* auf die aktuelle Befindlichkeit. Interessant sind bspw. die Auswirkungen der Anwendung dieser NLP-Intervention auf die aktuelle Befindlichkeit der NLP-Anwender, sowie auch die Frage, ob es Korrelationen der erhobenen aktuellen Befindlichkeit von NLP-Anwender und Proband gibt. Darüber hinaus sind kausale Effektanalysen möglich, welche die Auswirkungen der erhobenen Mediatorvariablen zu der Passung von Proband und NLP-Anwender und Proband und seinem Thema im Fokus haben könnten. Diese dafür erhobenen Variablen sind im vorliegenden experimentellen Versuch die Einschätzung des Probanden des Grads der für den NLP-Anwender empfundenen Sympathie, der Einschätzung, wie kooperativ, kompetent und erfahren der NLP-Anwender scheint. Des Weiteren wurde vom Probanden eingeschätzt, wie einfach, emotional belastend, wie angemessen für das Gespräch und wie bedeutend für die Lebenszufriedenheit das Gesprächsthema nach eigenem Empfinden ist. Da diese Daten auch von den NLP-Anwendern erhoben wurden, ist hier ebenfalls die Untersuchung von Korrelationen der Mediatorvariablen zwischen Proband und NLP-Anwender möglich. Mediatorvariablen sind grundsätzlich während des Prozesses zu erheben, wurden im Rahmen dieser Untersuchung jedoch zusätzlich im Zuge eines ersten Eindrucks erfragt. Interessant scheint daher auch die Frage, inwiefern sich diese ersten Eindrücke im Prozess verändern oder ihre Bestätigung finden. Auch könnte untersucht werden, ob der NLP-Ausbildungsgrad, die Coachingerfahrung, die Anwendungserfahrung zum *New Behavior Generator* und der Grad der Coachausbildung einen Zusammenhang zur befindlichkeitssteigernden Wirkung bei den NLP-Anwendern aufzeigt. Des Weiteren wurden die Zusammenhänge von dem Grad der Coachausbildung und der Anwendungserfahrung zum *New Behavior Generator* der NLP-Anwender auf die Steigerung der aktuellen Befindlichkeit der Probanden noch nicht untersucht. Weiterhin könnte im Hinblick auf die

erhobenen Daten die Frage gestellt und geprüft werden, ob es Unterschiede der erhobenen Befindlichkeiten zu den unterschiedlichen Tageszeiten gibt. Im Hinblick auf die erhobenen Zeiten stellt sich auch die Frage, ob die zeitliche Dauer der Durchführung der Intervention Korrelationen mit dem Grad der Befindlichkeitssteigerung aufzeigt. All dies stellt nur einen Teil möglicher weiterführender Studien zu den erhobenen Daten dar.

Aus der vorliegenden Arbeit ergeben sich eine Reihe weiterer Fragen, welche zur Prüfung der Aussage, NLP sei Zustandsmanagement, untersucht werden könnten.

Einige Möglichkeiten, die noch offenen Fragen zu klären, werden im Folgenden aufgezeigt.

Um die Auswirkungen der ersten Messung auf die aktuelle Befindlichkeit zu untersuchen, könnte der Versuch im Design des SOLOMON-Viergruppen-Experiments wiederholt werden (s. Kap. 3.6).

Von Vorteil könnte es sein, die aktuelle Befindlichkeit in der Kontrollgruppe auch nach der angewandten Intervention *New Behavior Generator* im Zuge eines dritten Messzeitpunkts zu erheben, um festzustellen, ob sich der Treatmenteffekt weiter verstärkt, wenn zuvor ein Smalltalk abgehalten wurde.

Für repräsentative Untersuchungsergebnisse, die sich bspw. auf die Population der deutschen Gesamtbevölkerung beziehen, wäre eine weitaus größere Stichprobe erforderlich. Auch wäre hierbei zu empfehlen, die Probanden aus verschiedenen Berufsfeldern und z.B. Seniorenheimen zu rekrutieren.

Um Aussagen zu den Auswirkungen der angewandten Intervention *New Behavior Generator* für den psychotherapeutischen Bereich treffen zu können, wäre eine Untersuchungswiederholung mit NLP-Anwendern zu empfehlen, welche in NLPt ausgebildet sind. Die Stichprobe würde sich hierbei aus Probanden mit psychischen Einschränkungen zusammensetzen.

Weiterhin wäre für Folgeforschungen zu empfehlen, *verschiedene* Messinstrumente zur Erfassung der Befindlichkeit einzusetzen, wie z.B. zusätzlich zum MDBF die Eigenzustandskala, Basler Befindlichkeits-Skala (BBS), Befindlichkeitsskalen zur Messung von aktueller Stimmung und Grundgestimmtheit (BFS).

Zur Untersuchung der Auswirkungen der angewandten NLP-Intervention *New Behavior Generator* auf die habituelle Befindlichkeit, eignet sich der Fragebogen Psychological General Well-Being Index (PGWI). Eine solche Untersuchung wäre jedoch auch mit dem MDBF möglich, wenn das Versuchsdesign entsprechend von zwei auf sechs Messzeitpunkte erweitert wird (s. hierzu auch das Experteninterview mit Prof. Dr. Steyer im Anhang 5).

Da anzunehmen ist, dass bei der Anwendung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* die Vorstellungskompetenz der mental trainierenden Person eine Rolle spielt (s. auch Kap. 3.6), wäre für Forschungswiederholungen zu empfehlen, diese Variable ebenfalls zu

erfassen, um eventuell auftretende Korrelationen mit dieser Kompetenz und der Befindlichkeitssteigernden Wirkung zu betrachten.

Auch sollten Untersuchungen im Feld erfolgen, um eine größere externen Validität der Untersuchungsergebnisse zu erreichen.

All die genannten Aspekte stellen nur einen Teil möglicher Ideen für weiterführende Studien zu diesem Thema dar. Um die Aussage, NLP ist Zustandsmanagement, umfassend erforschen zu können, wäre letztendlich eine Wiederholung des Versuchs mit einer Untersuchung sämtlicher Interventionen des NLP und auf alle verschiedenen Aspekte von Befinden vorzunehmen.

Die vorliegende Arbeit stellt im Hinblick auf das einleitende Zitat daher nur einen ersten Schritt auf dem Weg hin zu einer wissenschaftlichen Evidenz dar und ist nicht das Ziel selbst. Um den Weg der wissenschaftlichen Wirksamkeitsforschung im Bereich NLP weiterhin zu beschreiten, braucht es Anwender des NLP, die sich für die Wissenschaft öffnen und die bereit sind, ihr Vorgehen zu erfassen, zu beschreiben und zu standardisieren und es braucht Wissenschaftler, die sich der Methodik des NLP öffnen und die Bereitschaft aufbringen, Fragen zu stellen, Daten zu erheben und über empirische Forschung die Wirksamkeit von NLP zu erkunden. So können Praxis und Wissenschaft Hand in Hand beginnen, über evidenzbasierte Forschung Qualität und Seriosität als Standard im Bereich NLP zu etablieren.

LITERATURVERZEICHNIS

- Bandler, R. (1992). Veränderung des subjektiven Erlebens. Fortgeschrittene Methoden des NLP. 4. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Bandler, R. (2009). Bitte verändern Sie sich...jetzt! Transkripte meisterhafter NLP-Sitzungen. 5. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Bandler, R. (2009a). Unbändige Motivation. Angewandte Neurodynamik. Über NLP, schnelle Veränderung und vieles mehr. 3. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Bandler, R., Grinder, J. (2007). Neue Wege der Kurzzeit-Therapie. Neurolinguistische Programme. 14. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Bandler, R., Grinder, J. (2011). Metasprache und Psychotherapie. Die Struktur der Magie I. 12., neu übersetzte Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Bandler, R., MacDonald, W. (2000). Der feine Unterschied. NLP-Übungsbuch zu den Submodalitäten. 4. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Berninger-Schäfer, E., Wolf, C. (2011). Qualitätssicherung im Coaching – Was sich die Praxis von der Forschung wünscht. In: Graf, E.-M., Aksu, Y., Pick, I., Rettinger, S. (Hrsg.), Beratung, Coaching, Supervision. Multidisziplinäre Perspektiven vernetzt (S. 85-98). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Birker, G., Birker, K. (2007). Was ist NLP? Grundlagen und Begriffe des Neuro-Linguistischen Programmierens. 6. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Bohn, S. (2004). NLP im Arzt-Patienten-Gespräch – Theorie, Praxis und Effekte (Dissertation). Online: [<http://kups.ub.uni-koeln.de/1402/>], Abruf: 26.06.2013.
- Bördlein, C. (2005). Das „Neurolinguistische Programmieren“ (NLP) - Hochwirksame Techniken oder haltlose Behauptungen? Ein Essay. Online: [<http://www.boerdlein.gmxhome.de/nlpmemo.html>], Abruf: 25.06.2013.
- Bortz, J., Döring, N. (2006). Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler. 4., überarbeitete Auflage. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Bühl, A. (2012). SPSS 20. Einführung in die moderne Datenanalyse. 13., aktualisierte Auflage. München: Pearson Deutschland GmbH.
- Coreth, L. (2001). NLP im Unterricht. (Diplomarbeit). Online: [<http://textfeld.ac.at/pdf/77.pdf>], Abruf: 27.06.2013.
- Derks, L. (2000). Das Spiel sozialer Beziehungen. NLP und die Struktur zwischenmenschlicher Erfahrungen. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Dilts, R. (2003). Modeling mit NLP. Das Trainingshandbuch zum NLP-Modeling-Prozeß. Angewandtes NLP. 2. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Dilts, R. (2008). Die Magie der Sprache. Sleight of Mouth. Angewandtes NLP. 3. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Dilts, R. (2009). NLP und Coaching (mit großem „C“). In: O'Connor, J., Lages, A. (Hrsg.), Der große Coaching Atlas. Schlüsselkonzepte für effektives Coaching: Was wirklich funktioniert (127-132). Kirchzarten: VAK Verlags GmbH.
- Dilts, R., DeLozier, J. (o.D.). Encyclopedia of Systemic NLP and NLP New Coding. New Behavior Generator. Online: [<http://www.nlpuniversitypress.com/html2/imgs/N90.gif>], Abruf: 11.08.2013.
- Dudenredaktion (2011). Deutsches Universalwörterbuch. 7., überarbeitete und erweiterte Auflage. Mannheim: Bibliographisches Institut GmbH.

- EANLPt (Hrsg.) (o.D.). Ergebnisforschung von NLP / NLPt. Online: [<http://www.eanlpt.org/d-forschung.html>], Abruf: 25.06.2013.
- Ecker, O. (2009). Mentales Training und Snowboarding. Eine feldexperimentelle Studie zum Einsatz mentaler Trainingsformen. Hamburg: Diplomica Verlag GmbH.
- Ehlich, K. (1980). Erzählen im Alltag. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Ekman, P. (2010). Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. 2. Auflage. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Fiehler, R. (1990). Kommunikation und Emotion. Grundlagen der Kommunikation und Kognition. Berlin: Walter de Gruyter & Co.
- Genser-Medlitsch, M., Schütz, P. (2004). Effektivität des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) als Psychotherapie (NLPt) (Unveröffentlichte Studie). Online: [<http://www.eanlpt.org/>], Abruf: 27.06.2013.
- Goffman, E. (1982). Das Individuum im öffentlichen Austausch. Mikrostudien zur öffentlichen Ordnung. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Greif, S. (2008). Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Grochowiak, K. (1996). Das NLP Practitioner Handbuch. 2. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Häcker, H., Stapf K.-H. (2009). Dorsch. Psychologisches Wörterbuch. 15., überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Verlag Hans Huber Hogrefe AG.
- Hackmann, A., Bennett-Levy, J., Holmes, E. (2012). Imaginationstechniken in der kognitiven Therapie. Weinheim: Beltz Verlag.
- Hansen, B. (2010). Was Sie über NLP wissen sollten! Wissenschaftliche Wurzeln des Neurolinguistischen Programmierens. Bargteheide: Psymed-Verlag.
- Hardes, D. (2011). New Behavior Generator. Online: [<http://hardesdirk.de/NLP-Neuro-Linguistische-Programmierung-/Neues-Verhalten-erzeugen/1,000000625583,8,1>], Abruf: 25.06.2013.
- Heidegger, M. (2006). Sein und Zeit. 19. Auflage. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Holzfuss, B. (o.D.) New-Behavior-Generator. Online: [<http://www.bernd-holzfuss.de/nlp-basiswissen/formate/strategien/222-new-behavior-generator.html>], Abruf: 28.06.2013.
- Hücker, F. - J. (2012): Neuro-Linguistic Programming Research Data Base. Online: [http://www.nlp.de/cgi-bin/research/nlp-rdb.cgi?action=res_entries], Abruf 02.06.2013.
- Hussy, W., Schreier, M., Echterhoff, G. (2010). Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor. Heidelberg: Springer-Verlag GmbH.
- Krutiak, H. (2006). Der wissenschaftliche Beweis. NLP und die moderne Hirnforschung. managerSeminare, 96, S. 8-13.
- Künzli, H. (2009). Wirksamkeitsforschung im Führungskräftecoaching. In: Lippmann, E. (Hrsg.), Coaching. Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis (S. 280-294). 2., aktualisierte Auflage. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Landsiedel, S. (Hrsg.) (o.D.). NLP-Forschung. Online: [<http://www.landsiedel-seminare.de/nlp-blog/category/nlp-forschung/>], Abruf: 17.06.2013.
- Mayer, J., Hermann, H.-D. (2011). Mentales Training. Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft. 2., vollständig überarbeitete Auflage. Heidelberg: Springer-Verlag GmbH.
- Mayring, Philipp (2003). Gesundheit und Wohlbefinden. In: Jerusalem, M., Weber, H. (Hrsg.), Psychologische Gesundheitsförderung (S.1-15). Göttingen: Hogrefe-Verlag.

- Moosbrugger, H., Kelava, A. (2012). Testtheorie und Fragebogenkonstruktion. 2., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Heidelberg: Springer-Verlag GmbH.
- Naumann, F. (2012). Die Kunst des Smalltalk: Leicht ins Gespräch kommen, locker Kontakte knüpfen. 8. Auflage. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Nielsen, K. (2013). Die Zukunft und das Potential von NLP: Neuro-Linguistische Psychologie. Online: [http://www.nlp-institutes.net/weltkongress3/?page_id=1144], Abruf: 25.08.2013.
- Nielsen, N., Nielsen, K. (2003). NLP mit Weisheit. NLP-Lehrbuch Band I. Selbstmanagement und Körpersprache. Berlin: International Association of NLP-Institutes.
- Nielsen, N., Nielsen, K. (2009). NLP mit Weisheit. NLP-Lehrbuch Band 3. Ziele & Motivation. Berlin: Karl Nielsen, International Association of NLP-Institutes.
- Nielsen, N., Nielsen, K. (2013): Die 25 wichtigsten NLP-Techniken für NLP-Practitioner & Coach. Online: [http://www.nlp-nielsen.de/20NLP_Techniken.htm], Abruf: 02.06.2013.
- Nohner, S. (2005). NLP und Gesprächsführung nach Rogers im Kontext der ergotherapeutischen Arbeit in der klinischen Geriatrie – sinnvolle Kombinationsmöglichkeit oder unvereinbarer Gegensatz? (Diplomarbeit). Online: [http://www.nlp-ausbildung.de/teilnehmer/teilnehmer_pdf/nlp_im_kontext_ergotherapeutischer_arbeit.pdf], Abruf: 27.06.2013.
- O'Connor, J, Seymour, J. (2004). Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. 14. Auflage. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.
- O'Connor, J. (2007). NLP- das WorkBook. 3. Auflage. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.
- O'Connor, J., Lages, A. (2009). Der große Coaching Atlas. Schlüsselkonzepte für effektives Coaching: Was wirklich funktioniert. Kirchzarten: VAK Verlags GmbH.
- Ötsch, W., Stahl, T. (2003). Das Wörterbuch des NLP. 2. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Prosoparis, M. (Hrsg.) (2013). Was ist State – State Management – Zustandsmanagement? Online: [<http://www.kaffee-kekse-komplimente.de/category/braaaaains/team-kaffee-kekse-komplimente#/nlp-neurolinguistische-programmierung/was-ist-state-state-management-zustandsmanagement.html>], Abruf: 23.07.2013.
- Ramge, H. (1978). Alltagsgespräche. Frankfurt am Main: Verlag Moritz Diesterweg.
- Reckert, H.-W. (1993). Diplomarbeit. NLP-Anker-Kollabieren als Kurzzeittherapie von Studierenden mit Prüfungsangst - eine Therapievergleichsstudie mit mentalem Training Online: [<http://www.dr-reckert.de/dr-reckert-training.de/downloads/dipl.pdf>], Abruf: 25.06.2013.
- Reckert, H.W. (1998). Dissertation. Die NLP-Phobiebehandlungstechniken in der Behandlung spezifischer und sozialer Phobien- eine Therapievergleichsstudie mit der systematischen Desensibilisierung in sensu. Online: [<http://www.mei-berlin.de/frames/community/whc/texte/a-phobie.htm>], Abruf: 25.06.2013.
- Reiband, N. (2010). Klient, Therapeut und das unbekannte Dritte. Placeboeffekte in der Psychotherapie und was wirklich wirkt. 2., überarbeitete Auflage. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.
- Rückerl, T. (2001). NLP in Action. Die Kunst des NLP als angewandte Psychologie im täglichen Leben und in der professionellen Kommunikation. 3. Auflage. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Schnell, R., Hill, P., Esser, E. (2011). Methoden der empirischen Sozialforschung. 9., aktualisierte Auflage. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH.

- Stavemann, H. (2008). KVT-Praxis. Strategien und Leitfäden für die Kognitive Verhaltenstherapie. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Weinheim: Beltz Verlag.
- Stavemann, H. (2010). Einführung in die KVT: Die Therapie emotionaler Turbulenzen. 4., vollständig neu bearbeitete Auflage. Weinheim: Beltz Verlag.
- Stebner, A. (2011). Überwindung von Kommunikationsbarrieren in IT-Projekten mit NLP (Diplomarbeit). Online: [http://www.iwi.uni-annover.de/fileadmin/wirtschaftsinformatik/Abschlussarbeiten/da_stebner_k.pdf], Abruf: 27.06.2013.
- Stemmler, G., Hagemann, D., Amelang, M., Bartussek, D. (2011). Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung. 7., vollständig überarbeitete Auflage. Stuttgart: Kohlhammer GmbH.
- Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P., Eid, M. (1997). Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF). Handanweisung. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Tille, B. (o.D.). New-Behavior Generator. Online: [<http://www.nlp-trainings-tille.de/nlp/lexikon/new-behavior-generator-396.html>], Abruf: 23.07.2013.
- Topf, C. (2012). Small Talk. 2., durchgesehene Auflage. Freiburg: Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.
- UTB Handwörterbuch Philosophie (Hrsg.) (o.D.). Befindlichkeit. Online: [http://www.philosophie-woerterbuch.de/online-woerterbuch/?tx_gbwbpphilosophie_main%5Bentry%5D=163&tx_gbwbpphilosophie_main%5Baction%5D=show&tx_gbwbpphilosophie_main%5Bcontroller%5D=Lexicon&cHash=26b9e9785fe4b130ae3626f034947279], Abruf: 07.06.2013.
- Walker, W. (2004). Abenteuer Kommunikation. 4. Auflage. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Weerth, R. (1993). NLP & Imagination II. Die Untersuchung zum Buch. Daten & Fakten. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Zechmeister, E. (2003). NLP im Schulalltag. Eine Chance zur Leistungs- und Motivationssteigerung. (Unveröffentlichte Dissertation). Online: [<http://www.nlpacademy.at/NLP-NEU/berichte/NLP%20im%20Schulalltag%20April%202005.pdf>]
- Zimbardo, P.G., Gerrig, R.J. (2008). Psychologie. 18., aktualisierte Auflage. München: Pearson Studium.

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Benutzung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Wörtlich übernommene Sätze oder Satzteile sind als Zitat belegt, andere Anlehnungen hinsichtlich Aussage und Umfang unter Quellenangabe kenntlich gemacht. Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen und ist nicht veröffentlicht.

A handwritten signature in blue ink, reading "Stephanie Baumbach", is written over a horizontal line.

ANHANGSVERZEICHNIS

Anhang 1 - Anleitung New Behavior Generator	137
Anhang 2 - Untersuchungsraum	138
Anhang 3 - MDBF (Originalversion)	139
Anhang 4 - MDBF-Studie von Anna Grohmann	141
Anhang 5 - Experteninterview mit Prof. Dr. Rolf Steyer	142
Anhang 6 - Experteninterview mit Sebastian Sommer	150
Anhang 7 - Experteninterview mit Dr. Katharina Stark	154
Anhang 8 - Pretest mit Einzelpersonen	157
Anhang 9 - Pretest in der Gruppe	166
Anhang 10 - Fragebogen im Experiment	179
Anhang 11 - Kurz-Anleitung zum New Behavior Generator für NLP-Anwender	190
Anhang 12 - Information für die NLP-Anwender im Experiment	191
Anhang 13 - Checkliste für die NLP-Anwender im Experiment	192
Anhang 14 - Anleitung zum New Behavior Generator für die Probanden	193
Anhang 15 - Rückmeldungen zur Untersuchung von Teilnehmern	194
Anhang 16 – Rücklaufstatistik	195
Anhang 17 - Verteilungskennwerte auf Item-Ebene MDBF	196
Anhang 18 - Custom Tables auf Item-Ebene (deskriptive Statistiken)	199
Anhang 19 – Verteilungskennwerte als Grafik	201
Anhang 20 - Verteilungskennwerte der Befindlichkeit und Dimensionen	204
Anhang 21 - Verteilungskennwerte auf Ebene der Mediatorvariablen	205
Anhang 22 - Werbetext zur Rekrutierung von Probanden	207
Anhang 23 - Internetauftritt für die Probandenanmeldung	208
Anhang 24 - Terminbestätigung für die Probanden	212
Anhang 25 - Werbetext zur Rekrutierung der NLP-Anwender	213
Anhang 26 - Internetauftritt für die Anmeldung der NLP-Anwender	214

ANHANG

Anhang 1 - Anleitung New Behavior Generator

Die Technik New Behavior Generator (NBG) aus der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) dient dem mentalen Einüben neuer Verhaltensweisen. Mit dieser NLP-Intervention können vorhandene Fähigkeiten verbessert und neue Verhaltensweisen erlernt werden. Sie eignet sich bei der professionellen Umsetzung von Zielen, bei der persönlichen Weiterentwicklung und beim Coaching für sportliche, berufliche und private Ziele. Sie wird auch als „Herzstück des mentalen Übens“ bezeichnet.

Die nachfolgende Anleitung erfolgt in Anlehnung an das NLP-Lehrbuch Band 3: „Ziele & Motivation“ und das Kartenset: „NLP: Die Karten zur NLP-Ausbildung“ von Nandana und Karl Nielsen (ohne die möglichen Variationen und Erweiterungen).

Schritt 1: Zielzustand wählen

Wählen Sie ein Ziel, das Sie gerne erreichen möchten oder eine Fähigkeit, die Sie verstärkt in Ihrem Leben nutzen möchten, um Ihr Ziel zu erreichen. Wie genau möchten Sie sich gerne in Zukunft verhalten? Was möchten Sie nicht mehr tun und was möchten Sie stattdessen tun?

Schritt 2: Sehen Sie sich im Zielzustand und intensiviert Sie diese Vorstellung

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich selbst in ca. 2-3 Meter Entfernung sehen, wie Sie sich in Zukunft genau so verhalten, wie Sie das möchten.

Was gibt es dort noch zu sehen? Gibt es dort etwas zu hören? Welche Gefühle sind dort jetzt? Gehört auch ein Geruch oder Geschmack dazu? Es reicht wenn Sie eine Ahnung davon haben. Sie müssen sich nicht super scharf, klar und deutlich sehen.

Wie können Sie das gute Gefühl in dieser Situation jetzt weiter intensivieren? Vielleicht wird alles intensiver wenn Sie sich dort in 2-3 Meter Entfernung etwas größer sehen oder dort alles etwas heller werden lassen oder ein motivierendes Wort dort zu hören ist oder eine bestimmte angenehme emotionale Atmosphäre sich dort verstärkt.

Schritt 3: In die Vorstellung rein gehen und alles intensiv erleben

Gehen Sie jetzt die paar Meter dorthin, wo Sie sich in Ihrem Zielverhalten oder mit Ihrer Zielfähigkeit gesehen haben. Drehen Sie sich in das Zielverhalten oder die Zielfähigkeit hinein. Fühlen Sie sich mitten drin. Erleben Sie das jetzt ganz intensiv. Einfach genießen und sich damit so richtig wohl fühlen.

Schritt 4: Fühlt sich alles richtig an oder muss noch etwas verändert werden?

Fühlt sich alles rundum richtig an? Fall es noch etwas zu verbessern gibt, dann gehen Sie wieder zurück an den Ursprungsort und machen bei Schritt 2 mit der Verbesserung weiter.

Schritt 5: Wiederholung mit zwei verschiedenen, konkreten Vorstellungen

Bitte wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4 mit mindestens 2 weiteren unterschiedlichen, konkreten Vorstellungen von ähnlichen Situationen, in denen Sie zukünftig die neue Fähigkeit oder das neue Verhalten nutzen möchten. Damit kennt Ihr Gehirn dann die Variationsbreite des erwünschten Verhaltens und kann es von selbst auf ähnliche Situationen übertragen.

Anhang 2 - Untersuchungsraum



Anhang 3 - MDBF (Originalversion)**MDBF**Code/ Name: Datum: Alter: JahreGeschlecht: w ☐ m ☐**Instruktion**

Im folgenden finden Sie eine **Liste von Wörtern, die verschiedene Stimmungen beschreiben**.

Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und **kreuzen Sie bei jedem Wort** das Kästchen an, das die **augenblickliche** Stärke Ihrer Stimmung am besten beschreibt.

Ein Beispiel:

Im Moment fühle ich mich

überhaupt
nicht

sehr

wohl

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Angenommen, Sie würden sich momentan äußerst wohl fühlen, dann würden Sie den Kreis unter Ziffer 5 ankreuzen

Im Moment fühle ich mich

überhaupt
nicht

sehr

wohl

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☒

Bitte beachten Sie dabei folgende Punkte:

- In der Liste sind mehrere Adjektive enthalten, die möglicherweise dieselbe oder eine ähnliche Stimmung beschreiben. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren, und **geben Sie Ihre Antwort bei jedem Adjektiv unabhängig davon, wie Sie bei einem anderen Adjektiv geantwortet haben.**
- Beurteilen Sie nur, wie Sie sich **augenblicklich** fühlen, nicht wie Sie sich im allgemeinen oder gelegentlich fühlen.
- Wenn Ihnen die Antwort schwerfallen sollte, geben Sie die Antwort, die am **ehesten** zutrifft.

Geben Sie bitte bei **jedem** Wort ein Urteil ab und lassen Sie keines der Wörter aus.

MDBF-Langform

Datum und Uhrzeit

Im Moment
fühle ich michüberhaupt
nicht

1

2

3

4

5

sehr

1. zufrieden

☐☐☐☐☐

2. ausgeruht

☐☐☐☐☐

3. ruhelos

☐☐☐☐☐

4. schlecht

☐☐☐☐☐

5. schlapp

☐☐☐☐☐

6. gelassen

☐☐☐☐☐

7. müde

☐☐☐☐☐

8. gut

☐☐☐☐☐

9. unruhig

☐☐☐☐☐

10. munter

☐☐☐☐☐

11. unwohl

☐☐☐☐☐

12. entspannt

☐☐☐☐☐überhaupt
nicht

sehr

Datum und Uhrzeit

Im Moment
fühle ich michüberhaupt
nicht

1

2

3

4

5

sehr

13. schläfrig

☐☐☐☐☐

14. wohl

☐☐☐☐☐

15. ausgeglichen

☐☐☐☐☐

16. unglücklich

☐☐☐☐☐

17. wach

☐☐☐☐☐

18. unzufrieden

☐☐☐☐☐

19. angespannt

☐☐☐☐☐

20. frisch

☐☐☐☐☐

21. glücklich

☐☐☐☐☐

22. nervös

☐☐☐☐☐

23. ermattet

☐☐☐☐☐

24. ruhig

☐☐☐☐☐überhaupt
nicht

sehr

GS

☐

WM

☐

RU

☐

Anhang 4 - MDBF-Studie von Anna Grohmann

Deskriptiver Vergleich: 5-stufige vs. 6-stufige MDBF-Version (Stand: 06/2008)

Erhebung im Rahmen der Diplomarbeit von Anna Grohmann

Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF, Steyer, Schwenkmezger, Notz & Eid, 1997)¹ dient der Erfassung der aktuellen Befindlichkeit von Personen.

Im Rahmen einer Weiterentwicklung des Antwortformats wurde sowohl die etablierte 5-stufige Antwortskala als auch eine neu entwickelte 6-stufige Antwortskala (vgl. Abbildung 1) beider Formen des MDBF (Form A und B) zu zwei Messzeitpunkten an einer Gesamtstichprobe von N = 842 Versuchspersonen erprobt. Dementsprechend beantworteten in dieser Erhebung jedes Item durchschnittlich rund 100 Probanden.

Im Moment fühle ich mich ...	überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	eher ja 4	ja 5	voll und ganz 6
1. zufrieden	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Im Moment fühle ich mich ...	überhaupt nicht 1	2	3	4	sehr 5
1. zufrieden	☐	☐	☐	☐	☐

Abbildung 1: Beispiel für die 6-stufige vs. 5-stufige Antwortskala

¹ Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P. & Eid, M. (1997). *Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF)*. Handanweisung. Göttingen: Hogrefe.

Ziel der neu entwickelten 6-stufigen Skala war es, den Teilnehmern eine bessere Einschätzung ihrer Befindlichkeit zu ermöglichen, da nun nicht mehr nur die Extrempole, sondern jede Kategorie eine verbale Beschreibung erhielt. Zudem wurden Verteilungen angestrebt, bei denen die extremen Antwortkategorien nicht zu stark besetzt sind, die Verteilung sollte dementsprechend zur Mitte hin verschoben sein.

Ein deskriptiver Vergleich der Häufigkeitsverteilungen beider Antwortformate zeigte sowohl für Form A als auch Form B tendenziell eine Überlegenheit der 6-stufigen Antwortskala. Das heißt die Extremkategorien waren weniger oft besetzt und die Lage der Verteilung befand sich tendenziell eher im Mittelpunkt der Antwortskala.

Zu beachten ist, dass trotz des positiven Ergebnisses für die 6-stufige Antwortskala, die Verteilungen noch nicht „optimal“ sind. Jedoch wurde durch die Verwendung der 6-stufigen Antwortskala ein „Schritt in die richtige Richtung“ getan.

Anhang 5 - Experteninterview mit Prof. Dr. Rolf Steyer

Anhang 5.1 – Gesprächsprotokoll

Experteninterview mit Prof. Dr. Rolf Steyer

Datum: 30.07.2012

Kontextbezogener Hintergrund des Interviewpartners: Entwicklung des Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens mit Peter Schwenkmezger, Peter Notz und Michael Eid

Vorstellung des Studienprojektes:

Geplant ist die Untersuchung der Auswirkung einer angewandten Coachingintervention auf die aktuelle Befindlichkeit nach Steyer et al mit dem validierten „Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogen“.

Die Durchführung soll in Coachings und Seminaren durch externe Coaches und Seminarleiter erfolgen. Direkt vor und direkt nach der Anwendung der Technik soll der MDBF in je einer der beiden Kurzformen ausgefüllt werden.

In einer Kontrollgruppe soll in den gleichen Settings der MDBF in seinen beiden Kurzformen jeweils direkt vor und nach der Führung eines Smalltalks ausgefüllt werden. Der Hintergrund hierfür ist, zwei Gesprächstechniken zu vergleichen, von denen die eine über den Kommunikationseffekt hinaus als wirkungslos angenommen wird, um den zwischenmenschlichen Kontakt, den Austausch von Gedanken oder etwas Unbekanntes als Ursache für die Veränderung der aktuellen Befindlichkeit eruieren zu können. Dadurch sollen sich die Gruppen lediglich in der Ausprägung einer Variablen unterscheiden – der Gesprächstechnik.

Bei der Coachingintervention handelt es sich um eine Visualisierungstechnik aus der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens namens „New Behavior Generator“ (ein mentales Training zur Generierung neuer Verhaltensweisen auf den drei Vorstellungsebenen des Selbstgespräches, der Beobachterperspektive und der Innenperspektive).

Prof. Dr. Steyer (S): Wie groß ist die Stichprobe?

Konkol (K): Aufgrund der entstehenden Kosten für die Fragebögen ist die Stichprobe mit 50 Pbn inklusive der KG geplant. Würden Sie eine größere Stichprobe empfehlen?

S: Beide Gruppen à 50 Pbn wäre aus statistischen Gründen empfehlenswert. Sie haben ein Versuchsdesign, welches sehr schön ist, bei dem man jedoch auch etwas größere Stichproben gebrauchen kann.

Wie werden Sie ihre Pbn einteilen. Werden Sie das zufällig machen können?

K: Ich erhoffe mir von den Trainern und Coaches, dass die Zuteilung durch Randomisieren erfolgt.

S: Und wie kommen die Personen in das Treatment hinein?

K: Per Zufall. Meine Idee ist, die Fragebögen vorher zu kennzeichnen. „a“ steht für Treatment, „b“ für die KG. Die Fragebögen sollten dann im Training gemischt ausliegen und jeder TN nimmt sich einen Fragebogen. Die TN, die ein „a“ auf ihrem Fragebogen haben, sind dann im Treatment und die TN mit einem „b“ auf dem Fragebogen sind in der KG.

S: Die KG durch Randomisieren auszuwählen, wäre sehr schön, das erleichtert die Auswertung hinterher enorm. Noch eine Frage zum Design: wenn wir so etwas machen, wie Sie es planen, dann bekommt man am Ende zwei Arten von Dingen raus. Das eine ist eine Art durchschnittlicher Effekt, Haupteffekt des Treatments, und es gibt einen bedingten Effekt (Geschlecht, Vortestwert) und es könnte eine Interaktion geben zwischen Vortestbefindlichkeit und Treatment. Also je nachdem, wie man sich vorher fühlt, könnte das Treatment auch anders wirken. So etwas kann man da herausbekommen.

Was Sie nicht herausbekommen ist, warum das Treatment wirkt. Also über welche Variablen wird das vermittelt? Wie viele Trainer werden z.B. beteiligt sein?

K: Es gibt einige Trainer und einige Coaches, die schon Interesse bekundet haben. Es sind auf jeden Fall mehrere.

S: Selbst wenn es nur ein Trainer wäre, der das Treatment und einer der die KG macht, könnte es noch immer sein, dass die Personen unterschiedlich auf die Persönlichkeit ansprechen. Je nach Passung von Trainer und der eigenen Persönlichkeit könnte man sich dann besser fühlen. Manchmal liegt einem eine bestimmte Persönlichkeit mehr und man findet das besser und anregender. Generell ist es die Frage nach den Variablen, die Sie sich vorstellen können, die einen solchen bedingten Effekt vermitteln können. Was sind die vermittelnden Variablen, die eine Verbesserung der Befindlichkeit herbeiführen? Eine Idee wäre die Passung bzw. Sympathie des Trainers.

K: Würden Sie empfehlen, das zu erfragen?

S: Ja. Und zwar durchaus irgendwo zwischendrin, so dass klar ist, es liegt in dem Prozess, den das Ganze letztlich darstellt, zwischen der Intervention und der Outcome-Variablen. Dann würde man mehr verstehen, wie das zustande kommt. Vielleicht haben Sie noch bessere Ideen. Wann immer Sie Ideen zu vermittelnden Variablen haben, ist das interessant für den Effekt.

K: Die Auswirkungen des Gesprächsmomentes an sich war zu Beginn eine große Herausforderung, da im Coaching die Sympathie zum Coach oder auch allein die Tatsache, dass einem zugehört wird, schon die Befindlichkeit verändern kann. Daraus entstand die Idee der Smalltalk-KG. Doch wie Sie sagen, sind die Gruppen ja nicht gleich. Der eine Pbn kann sein Gegenüber sympathisch finden und der andere Pbn findet sein Gegenüber unsympathisch.

S: Ich glaube, selbst so einfache Dinge, wie dass man angesprochen wird, kann schon die Befindlichkeit verändern. Befindlichkeit hängt von vielen Dingen ab. Es gibt auch Unterschiede in der allgemeinen Befindlichkeit, also Persönlichkeitsunterschiede, wie man sich im Allgemeinen fühlt. Doch dafür haben wir in dem Design ja auch den Vortest. Es ist sehr gut, dass man diese vorher bestehenden Unterschiede damit kontrollieren kann. Dennoch wird es bei gleichem Ausgangswert Effekte geben und diese können sehr unterschiedlich sein. Das kann dann im Sinne eines vermittelnden Prozesses durch solche Variablen erklärt werden, die zwischendurch erfasst werden. Wenn Sie die Möglichkeiten haben, diese zu erfassen, würde ich Ihnen empfehlen, darüber nachzudenken. Selbst wenn es nur einzelne Items sind, ist es schon gut. Lieber ein Item als kein Item. Man versteht einfach so besser, wie das zustande kommt. Und dass es da Effekte geben wird und auch unterschiedliche für jede Person, das glaube ich schon. Und diese unterschiedlichen Effekte hängen von verschiedenen Dingen ab. Das ist gerade das Interessante, zu lernen, wovon diese Effekte wirklich abhängen. Wenn Sie das nicht machen, dann haben Sie nur insgesamt einen durchschnittlichen Effekt, also verschiedene Zahlen je nach dem Ausgangswert. Doch aus welchem Grund eigentlich und wie das zustande kommt, darüber wissen Sie dann nichts, selbst nach dem randomisierten Experiment. Die Prozessvariablen, also die vermittelnden Variablen, die können Ihnen darüber ein Wenig Aufschluss geben.

K: Vielen Dank für den Hinweis. Damit werde ich mich noch einmal eingehender beschäftigen.

S: Das wäre sehr spannend. Eigentlich ist es genau das, also solche Designs und die Datenanalyse, was mich am meisten beschäftigt. Der Fragebogen war nur ein Nebenprodukt von einem Forschungsprojekt.

K: Was war denn damals Ihre Vorannahme für die Entwicklung des MDBF?

S: Der eigentliche Anlass für die Entwicklung des MDBF war ein Forschungsprojekt über latente Variablen, also State-Trait-Unterscheidungen und diese auszudehnen auf Item-

Ebene. Und da haben wir ein Instrument gesucht und entwickelt, mit welchem man diese State-Trait-Theorie an einem Beispiel darstellen kann. Es musste also irgendetwas mit aktueller Befindlichkeit sein, welche stark die situativen Effekte beinhaltet. Die States sollen sich also sehr ändern können, aber gleichzeitig wollten wir auch Trait-Komponenten miteinfassen, also Persönlichkeitseigenschaften, die sich eben vergleichsweise nicht so sehr verändern. Und das war dann die Auswahl der aktuellen Befindlichkeit. Die Hintergrundtheorie, was wir für Befindlichkeit und was wir für Gefühle halten, finden Sie in dem Manual beschrieben. Und dann hatten wir die Items, die ganz gut waren. Von da war es nur noch eine Kleinigkeit die besten Items auszuwählen, welche die drei Dimensionen am besten präsentieren und messen können. Das was im MDBF steht ist nur ein Teil der Variablen, von den über 50 oder 60 Befindlichkeitsvariablen, die wir speziell dazu hatten.

K: Was ist aus Ihrer Sicht die Stärke und was die Schwäche des MDBF?

S: Die Stärke sind die psychometrischen Qualitäten zur Messung der drei Dimensionen, die ziemlich gut sind. Wir haben sehr klar zwischen den drei Dimensionen unterscheiden können und die Items sind auch so ausgewählt, dass sie diese drei Dimensionen und nichts anderes messen sollen. Und das tun sie meines Erachtens relativ gut. Ich denke andere Fragebögen sind hinsichtlich der psychometrischen Eigenschaften nicht so gut. Es gibt wenige, bei denen eine klare Idee von der Konstruktion her bestand. Da hat der MDBF aus meiner Sicht seine Vorzüge.

Eine kleine Schwäche ist, dass wir auch so etwas wie Deckeneffekte haben. Wenn Sie die Tabellen im Handbuch ansehen, da gibt es viele Personen, die bei der Frage „ich fühle mich schlecht“ zu 60-70 % sagen „überhaupt nicht“. Bei diesem Item kann man dann nicht mehr differenzieren zwischen sich nicht schlecht fühlen. Da gibt es immer noch Unterschiede. Diesen Punkt könnte man durchaus noch psychometrisch verbessern. Da sehe ich den größten Bedarf, weitere Kategorien hinzuzufügen oder das Wording zu verändern. Es gibt inzwischen auch eine englische Version, bei welcher wir uns auch nicht mehr an die 5 Antwortkategorien halten und bei dem wir das schon versuchen. Vielleicht kann man das nehmen und das mit den deutschen Labels versehen. Und man könnte mit einer anderen Antwortkategorienbeschriftung und vielleicht auch mit einer anderen Antwortkategorienanzahl arbeiten, die darauf abzielt, dass wir da noch besser unterscheiden können, wo jetzt viele sagen, sie fühlen sich überhaupt nicht schlecht. Es ist auffällig, dass die negativ formulierten Items ganz oft wie abgeschnitten wirken.

Das wäre unter Umständen auch eine Möglichkeit, nicht die kostenpflichtige Originalversion zu verwenden, wenn wir Forschung zu einer neuen Version machen. Das wäre dann zu Forschungszwecken und es ist nicht das Original. Ich glaube nicht, dass Hogrefe dann etwas dagegen haben kann.

K: Wenn ich jetzt statt der 5- die 6-stufige Antwortskala wählen würde, verändern sich damit dann nicht auch die Ergebnisse hinsichtlich der guten psychometrischen Testeigenschaften, die jetzt im Handbuch stehen?

S: Ja, das schon. Sie können dann nicht mehr sagen, was die Reliabilität ist und das im Handbuch nachschlagen. Wenn Ihnen wichtig ist, ein validiertes und erprobtes Instrument zu nehmen, dann müssen Sie dabei bleiben. Aber wenn Sie sagen, dass Sie Befindlichkeit messen wollen und eigentlich nur vergleichen wollen zwischen den beiden Gruppen und zwischen Vor- und Nachtests und dabei das gleiche Instrument verwenden, dann brauchen Sie kein validiertes Instrument oder kein Instrument, von dem Sie schon die Reliabilität kennen. Und Sie brauchen auch keine Verteilungskennwerte, die für eine Normalpopulation gelten. Sie wollen ja die beiden Gruppen miteinander vergleichen. Von daher tut es ein solches Instrument genauso. Für Ihre Forschungsfrage würde sich das auch anbieten. Sie können sich gerne auf mich berufen, wenn Sie nicht jemanden haben, der Sie betreut und der lieber den Originalfragebogen nehmen möchte. Die Befindlichkeit ist sehr

situationsabhängig. Und hierfür irgendwelche Norme zu wählen, an denen man Ergebnisse bewertet, macht nicht so viel Sinn. Das fluktuiert und soll es ja auch. Sie wollen hinterher nur Mittelwerte zwischen Vor- und Nachtest und zwischen den beiden Gruppen vergleichen. Wenn Sie die 6-stufige Antwortskala wählen, haben Sie eher noch die Möglichkeit auch zwischen Personen zu differenzieren, die bei dem Originalfragebogen überall sagen, dass sie sich überhaupt nicht unwohl etc. fühlen. Bei der 6-stufigen Skala gibt es die Unterscheidung „definitely not“ und „not“. Das müsste man ins Deutsche übertragen. Bei den Items nimmt man die gleichen, die bereits da sind, nur mit der 6-stufigen Skala und der neuen Beschriftung. Ich glaube, dass Sie damit am Ende besser fahren. Ich weiß nicht, ob Sie mich dabei beteiligen wollen, doch wenn Sie sagen, dass dies auch von mir mit angeregt ist, denke ich, dass auch Hogrefe nichts dagegen haben kann, wenn Sie an neuen Versionen arbeiten.

Im Internet finden Sie auch bereits die deutsche Version mit der 6-stufigen Antwortskala und können dort auch gleich die ersten Ergebnisse sehen. Dort sehen Sie auch bei den Ergebnissen der negativen Items, was ich meine. Da gibt es mehrere von diesen Items, die eine extreme Verteilung haben. Mit der 6-stufigen Skala und der neuen Beschriftung können wir hier schon noch Verbesserungen erreichen.

K: Wenn ich es richtig verstanden habe, wäre ein Nachteil also, dass bei Einsatz der 6-stufigen Antwortskala nicht mehr auf die psychometrischen Testeigenschaften aus dem Handbuch zurückgegriffen werden kann. Und der Vorteil ist, dass bei den negativen Items genauere und differenziertere Ergebnisse erzielt werden können.

S: Ja. Wenn es um Reliabilität geht, dann haben Sie von den 100 Pbn Vortestmessungen und können die Reliabilität der einzelnen Skalen aus Ihren eigenen Daten bestimmen. Die Reliabilität hängt auch von der Gruppe ab, also wie groß bei Ihrer Gruppe die Varianz des wahren Merkmals ist. Die ist bei jeder Gruppe, die Sie jetzt auswählen, bestimmt eine ganz andere. Von daher ist es zu empfehlen, dass Sie das für jede Gruppe jeweils untersuchen.

K: Haben Sie den Original-MDBF nach der Entwicklung bei Untersuchungen eingesetzt?

S: Ja, wir haben den MBDF bei verschiedenen Untersuchungen und unterschiedlichen Bereichen eingesetzt. Eine Firma z.B. hat den Fragebogen bei der Untersuchung der Wirkung von Shampoo eingesetzt. Da gab es verschiedene Bereiche, in denen wir den MDBF eingesetzt haben.

K: Gibt es aus diesen Erfahrungen irgendwelche Hinweise für mich, worauf ich aus Ihrer Sicht achten sollte (Angriffe, Störvariablen)?

S: Wenn Sie wirklich Randomisieren, werden Sie keine Störvariablen haben. Das Randomisieren bewirkt ja, dass die Gruppen, die Sie haben, vergleichbar gemacht werden, so dass sich die Gruppen nur zufällig unterscheiden können. Von daher haben Sie nicht das Problem, dass irgendwelche Störvariablen im Sinne des experimentellen Designs auftreten. Das andere wären die vermittelnden Variablen und Mediatorvariablen.

Haben Sie Gelegenheit, vor Ihrer Datenerhebung an Coachings teilzunehmen und Mitglieder zu befragen?

K: Was ich im Moment mache, ist, dass ich selbst coache und im Anschluss die Coachees befrage, wie sie das Verfahren erlebt haben, wie sie ihre Befindlichkeit selbst einschätzen und worauf sie das zurückführen. Die Befragung erfolgt im Gespräch.

S: Sie könnten eine Gruppendiskussion machen, wo Sie die Leute fragen, woran es aus Ihrer Sicht liegt, dass es so gut lief oder was es war, dass Ihnen so gut gefallen hat. Oder wenn jemand enttäuscht war, erfragen, woran es aus seiner Sicht lag, was er erwartet hätte und was ihn vielleicht begeistert hätte. Ich glaube auf diese Weise werden Sie am ehesten eine Idee bekommen, was dabei eine Rolle spielt. Auf diese Weise kommen Sie eher auf die Variablen, nach denen Sie jetzt fragen. Diese Variablen würde ich dann im realen

Experiment in den Fragebogen einbringen, so dass Sie dann wirklich Vergleichbarkeit haben und keine spontanen Antworten.

K: Im Vorlauf habe ich jetzt des Öfteren gehört, dass auch das Coachingthema aus Sicht der Pbn eine Auswirkung auf die Befindlichkeit hat.

S: Wobei das auch wiederum nicht für alle Personen gleich sein muss. Ich könnte mir vorstellen, dass einige Tn ein Thema haben, was Stress heißt, über welches sie gerne etwas lernen würden und andere Tn andere Themen haben. Es gäbe dann nicht nur das Coach-Tn-Fit, sondern auch das Thema-Tn-Fit. Das könnte eine zweite Klasse von Variablen sein.

K: Die aktuelle Befindlichkeit macht ja keine Aussagen über langfristige Effekte, sondern nur über den Moment.

S: Ja, wenn Sie langfristige Effekte messen wollen, dann müssten Sie öfters nachmessen.

K: Ist aus Ihrer Sicht dafür auch der MDBF geeignet?

S: Eine Befindlichkeit zielt auf den Moment ab. Es ist allerdings auch so, dass sich Personen systematisch unterscheiden in ihrer Befindlichkeit, also in ihrer habituellen Befindlichkeit. Das ist die State-Trait-Theorie, auf die ich vorhin schon zu sprechen gekommen bin. Ich würde es allerdings verwunderlich finden, wenn Sie durch Coaching auch eine Traitveränderung herbeiführen könnten. Da müssten Sie schon sehr Grundsätzliches ansprechen. Die meisten Coachings setzen doch eher an aktuellem Verhalten an, welches man optimieren kann. Ausschließen möchte ich das nicht. Ich kann mir vorstellen, dass manche psychologischen Interventionen auch Traitveränderungen bewirken. Wenn Sie das untersuchen wollen mit diesem Fragebogen, dann müssten Sie Mehrfachmessungen machen, sowohl im Vorfeld, als auch danach.

Die Idee der State-Trait-Theorie ist, mehrfach zu messen, mindestens zweimal davor und zweimal danach. Dann kann man daraus auch die situativen Effekte herausfiltern, nicht nur die Messfehler. Wenn Sie dieser Fragestellung nachgehen wollen, kann man sie angehen. Ob erfolgreich, hängt von der Coachingintervention ab. Das Design wäre dann mindestens vorher zwei Messungen zu Zeitpunkten, die einigermaßen weit auseinander sind, sagen wir mal 3 Wochen, sowie danach im selben Abstand. Im Nachhinein wäre es schön, wenn Sie dann noch ein halbes Jahr später zwei Messungen im Abstand von 3 Wochen machen könnten. Das wäre dann ein optimales Design für solche Fragestellungen. Dann hätten Sie insgesamt 6 Messungen. Das wäre ein ziemlich gutes Design.

K: Für meine Master Thesis ist es geplant, nur die Auswirkungen auf die aktuelle Befindlichkeit zu messen. Für spätere Untersuchungen würde mich jedoch auch die Auswirkung auf die habituelle Befindlichkeit interessieren. Bei der Intervention, die ich untersuche, geht es ja um das Generieren neuer Verhaltensweisen, also ähnlich wie das mentale Training ein Erlernen eines neuen Verhaltens über Visualisierung in der Beobachter- und der Innenperspektive.

S: Hierbei wäre natürlich auch eine wichtige Mediatorvariable, wie oft die Pbn zwischendurch üben. Wie bekommen Sie es hin, dass die Pbn viel üben? Und wenn die Pbn viel üben, dann ist natürlich auch der Effekt eher stark. Es wäre auch zu überlegen, welche Variablen beeinflussen, dass die Pbn üben. Das Üben ist vielleicht ein wichtiger Zwischenschritt vor dem endgültigen Kriterium. Dies sollte möglichst differenziert mit erhoben werden. Wie oft wurde in der ersten, zweiten, dritten Woche danach geübt? Man sagt ja, Gewohnheiten zu ändern dauert ca. 6 Wochen intensiven Trainings. Es ist für mich auch durchaus plausibel, dass es auf die Zeitdauer ankommt, die man bei der Stange bleibt. Das können Sie ja differenziert erfragen. Dann wären das auch wichtige, vermittelnde Variablen.

Erheben Sie für die Dateneingabe auch ruhig, wer der Trainer war. Dann könnte man auch sehen, ob die Effekte trainerspezifisch oder doch alle gleich sind. Manchmal kommt es auch auf das Geschlecht an.

K: Das wird bei mir mit dem Code erfasst. Jeder Trainer erhält von mir ein bestimmtes Kürzel.

S: Vielleicht könnten auch Trainervariablen eine Rolle spielen. Wie lange macht er das schon?

K: Die Fertigkeiten (Ausbildungsniveau) möchte ich mit einem gesonderten Fragebogen erheben. Auch Fragen zum Setting werde ich grob erheben. Ob ich das alles für meine Arbeit brauche, weiß ich noch nicht.

S: Es ist auf jeden Fall gut, das mit zu erheben, wenn es nicht zu aufwendig ist. Später bekommen Sie diese Daten nicht mehr. Ob Sie das alles in Ihrer Arbeit verwenden können, sei mal dahin gestellt. Das geht wahrscheinlich nicht. Doch das könnten auch andere Studenten für ihre Masterarbeiten auswerten.

K: Macht die von mir geplante Smalltalk-KG aus Ihrer Sicht Sinn?

S: Ja, ich denke schon. Was gäbe es für Alternativen?

K: Jemand riet mir, Mathematikaufgaben rechnen zu lassen.

S: Das würde ich nicht für günstig halten. Dann wissen Sie nicht, ob Sie etwas mit Ihrem Training oder ob Sie das mit den Mathematikaufgaben bewirken. Ich denke Smalltalk zu halten ist relativ neutral. Es ist sicherlich auch etwas, was einen anregen oder auch nerven kann, je nachdem, wie man gestrickt ist. Doch gar nichts zu machen ist auch komisch, wenn man danach noch einmal befragt wird.

Also ich finde es erst mal nicht schlecht, eine Smalltalk-Vergleichsgruppe zu machen. Ich habe da jetzt spontan keine bessere Idee. Es sei denn, es gibt herkömmliche Interventionen, mit denen Sie Ihre Intervention vergleichen wollen.

K: Nein. Mir geht es nur um diese Technik. Doch ich brauchte eine KG um all das, was der Gesprächsmoment an sich bewirkt (Zuhören, Augenkontakt, etc.), zu eruieren.

Gibt es noch Aspekte des Themas zu besprechen, die aus Ihrer Sicht wichtig für mich sein könnten?

S: Bei der Datenauswertung hinterher würde ich Sie gerne coachen. Wenn das Design so ist, wie wir uns das vorgestellt haben - Vortests, Treatment, Mediatorvariablen, Nachtests - dann ist das ein sehr schönes Beispiel für Datenanalysen, wie wir sie im Rahmen der kausalen Effektanalysen haben. In diesem Bereich gibt es inzwischen viele Entwicklungen, die über das, was man sonst generell tut, ein ganzes Stück hinaus gehen. Da können wir das schöner. Wenn Sie dann mit den Daten herkommen, würde ich das gerne mit Ihnen zusammen rechnen, Ihnen das zeigen und erklären. Wenn es um Fragen wie Publikationen geht, können wir das gerne zu Dritt machen. Da empfiehlt es sich, dass ich da mithelfe. Denn ob Sie sich das aus der Ferne alles so aneignen können, weiß ich nicht. Ein Bisschen Reinhören und -lesen können Sie sich sicherlich. Doch es braucht auch etwas Übung dazu. Das würden wir dann hier zusammen machen können.

K: Vielen Dank, sehr gerne würde ich das Angebot annehmen. Das wäre ein Traum.

S: Solche Daten haben wir leider nicht sehr oft. Die meisten Interventionen sind nicht so gut geplant. Da werden Daten oft erhoben, so wie sie anfallen und dann ist es relativ schwierig, die Störvariablen herauszufinden. Welche Leute gehen in dieses Training, welche gehen nicht? Das ist schwer zu entscheiden und zu kontrollieren. Wenn man weiß, welche Variablen diese Treatmentwahrscheinlichkeit bestimmen, also ins Training zu gehen, dann kann man wieder vieles korrigieren und auch die richtigen Analysen machen. Das ist dann relativ mühselig. Wenn Sie sagen, dass Sie randomisieren können, ist das wunderbar.

K: Mir fällt noch ein, dass die Pbn echte Trainingsteilnehmer und Coachees sind, die dafür bezahlen. Kann es sein, dass dies Effekte hat? Also dass die zahlenden Pbn den Fragebogen besser ausfüllen, weil sie eine andere Erwartung haben und nicht für etwas bezahlt haben wollen, was wirkungslos ist?

S: Das kann schon sein. Das heißt, dass sie ihre Ergebnisse unter Umständen nicht auf Personen generalisieren können, die nichts bezahlen. Aber wenn Sie das untersuchen wollten, dann müssten Sie eine Gruppe haben, die nichts bezahlt. Sie können immer nur auf die Leute generalisieren, die Sie auch haben. Wenn Sie eine andere Gruppe oder andere Bedingungen hätten, dann können Sie nur vermuten, dass es so ist, doch sicher ist es nicht. Jede äußeren Bedingungen können die Effekte natürlich verändern. Es sind keine Naturgesetze, die durch nichts Äußeres durcheinander gebracht werden können. Es hängt immer auch von dem Kontext ab. Wenn Sie plötzlich ganz andere Trainer haben, die z.B. alle mit Krawatten und steifem, schwarzen Anzug, anstatt lockerer, casual wear, kann alles ganz anders sein, weil die keiner mehr sympathisch findet. Die Effekte haben Sie bei diesen Trainern, in diesem Kontext, mit diesen zahlenden Tn, die Sie dort untersuchen.

K: Vielen Dank für das äußerst interessante und informative Gespräch. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mich bei der Datenanalyse coachen könnten. Ich melde mich bei Ihnen, wenn ich soweit bin.

S: Vielleicht ist das der Weg auch mit Hogrefe, den 6-stufigen Fragebogen zu nehmen und zu sagen, das ist eine Forschung, die Sie mit mir gemacht haben. Wenn wir dann mal genug Untersuchungen zusammen haben, dann kann man vielleicht auch eine validierte Version von den Fragebogen mit der 6-stufigen Antwortskala bei Hogrefe einreichen.

K: Vielen, vielen Dank.

Anhang 5.2 – Bestätigung des Gesprächsprotokolls

Seite 1 von 3



Von: Rolf Steyer <rolf.steyer@[REDACTED]>
An: Stephanie Konkol <stephaniekokol@gmx.net>
Kopie:
Betreff: AW: Gesprächsprotokoll des Experteninterviews vom 30.07.12
Datum: 06.08.2012 20:28:15

Liebe Frau Konkol,

mir scheint, Sie haben alles so aufgeschrieben, wie ich es gesagt habe. Ich bin auf Ihre Arbeit gespannt.

Herzliche Grüße

Ihr

Rolf Steyer

Prof. Dr. Rolf Steyer
Department of Methodology and Evaluation Research
Institute of Psychology, University of Jena
Am Steiger 3, Haus 1
D-07749 Jena

email: rolf.steyer@[REDACTED]
phone: [REDACTED]
fax: [REDACTED]

-----Ursprüngliche Nachricht-----

<https://www.gmxattachments.net/de/cgi/g.fcgi/mail/print/fullhtml?mid=babgeia.13443...> 07.08.2012

Anhang 6 - Experteninterview mit Sebastian Sommer

Anhang 6.1 – Gesprächsprotokoll

Gesprächspartner: Sebastian Sommer

Datum: 10.07.2012

Kontextbezogener Hintergrund des Interviewpartners: Erfahrungen mit dem Einsatz des MDBF in einer experimentellen Studie im Rahmen der Diplomarbeit im Jahr 2005 „Live gespielte und aufgezeichnete Monochord-Musik im Vergleich der Wirkung auf Entspannung und Wohlbefinden“

Im Rahmen deiner Diplomarbeit hast du den MDBF in einer experimentellen Studie als Messinstrument zur Erfassung der aktuellen Befindlichkeit eingesetzt.

1. Was waren deine Beweggründe, den MDBF für deine Studie als Messinstrument zu nutzen?

- Neben der Variablen „Entspannung“ wollte ich die aktuelle Befindlichkeit erheben.
- Der MDBF hat mir gut gefallen, da er leicht beantwortbar, kurz, logisch und leicht verständlich ist.
- Im Vergleich zu anderen, teils sehr komplexen Fragebögen ist der MDBF aus meiner Sicht angemessen und einfach, v.a. wenn nur die Kurzform genutzt wird, welche für meine Studie ausreichend war.
- Im Hinblick auf die Ergebnisse (Reliabilität etc.) ist der MDBF für mich ein sehr aussagekräftiger Test, sowie wissenschaftlich abgesichert und überprüft, was eine weitere Motivation war, diesen Fragebogen einzusetzen.
- Für meine Studie war darüber hinaus interessant, inwiefern es Korrelationen zwischen der Dimension Ruhe-Unruhe des MDBF, also die erlebte Ruhe-Unruhe, und den physiologischen Messungen, also die physiologische Ruhe-Unruhe, gibt.
- Auch die Auswirkungen auf die Dimension Gute Stimmung-Schlechte Stimmung war für meine Studie interessant, um zu erfahren, ob sich die Pbn danach grundsätzlich besser fühlen, auch wenn dies keinerlei Aussage über positive Langzeiteffekte darstellt.

2. Was waren deine Beweggründe, die Kurzform A zu beiden Messzeitpunkten einzusetzen und nicht einmal die Kurzform A und einmal die Kurzform B?

- Das weiß ich leider nicht mehr genau. Evtl. hatte es etwas mit den Schwierigkeiten bei der Umpolung zu tun. Genau kann ich das nicht mehr sagen.

3. Wie hast du das Thema der Urheberrechte gelöst?

- Ich erinnere mich, dass ich mich damit auseinandergesetzt habe. Ich kann dir nicht mehr genau sagen, was dabei herauskam.

4. Was sind nach deiner Erfahrung die Vorteile des MDBF?

- Der MDBF ist einfach, übersichtlich und war von einer studentischen Population gut auszufüllen.
- Der MDBF hat nach meiner Ansicht das abgebildet, was mir die Probanden danach im Gespräch auch gesagt haben.
- Der MDBF war gut in der Handhabung, auch im Vorher-Nachher-Vergleich.

5. Was sind aus deiner jetzigen Erfahrung die Schwachpunkte des MDBF?

- Schwierigkeiten hat der Einsatz des MDBF bei richtigen Patienten gemacht. Allein das Beurteilen auf einer Skala von 1 bis 5 machte einigen Pbn Probleme. Vor allem dann, wenn es um die Adjektive ging, die umgepolt werden mussten, also negative

Adjektive, brauchte es mehrere Erläuterungen, wie die Beurteilung auf der Skala vorzunehmen ist.

- Des Weiteren erlebte ich ganz stark die sogenannten Erwartungseffekte. Recht oft haben die Pbn den Fragebogen so ausgefüllt, wie sie dachten, dass ich als Forschungsleiter es erwarten würde. Die Unterschiede waren teilweise erheblich, z.B. wurden Skalenwerte davor mit 1 angegeben und danach mit 5. Im Gegensatz zu den Erhebungen bei den Studenten, welche den Fragebogen gut verstanden und differenziert ausfüllen konnten, kam es bei den Patienten durch o.a. Effekte teils zu sehr unrealistischen Ergebnissen.
- 6. Würdest du mit deinem jetzigen Wissen bei deiner Studie hinsichtlich der Befindlichkeitsmessung heute etwas hinsichtlich Versuchsdesign oder Versuchsablauf anders machen?**
- Eventuell würde ich darüber nachdenken, anstatt zu beiden Testzeitpunkten die Kurzform A einzusetzen, beim zweiten Testzeitpunkt die Kurzform B einzusetzen. Es könnte sein, dass sich dadurch die Erwartungseffekte eher vermeiden lassen, wenn die Fragen anders formuliert sind, so dass der Pbn sich nicht einfach daran erinnern kann, was er beim ersten Zeitpunkt beim jeweiligen Adjektiv für einen Skalenwert angegeben hat. Dies setzt allerdings voraus, dass die beiden Kurzformen sehr gut miteinander korrelieren, wovon ich ausgehe.
 - Des Weiteren würde ich jetzt die Dimension Wachheit-Müdigkeit bei meiner Studie herausnehmen, da diese in meinem Kontext nicht auswertbar waren. Dies hatte ich bereits vorab vermutet. Dadurch hätte ich weniger Fragen und es ginge alles etwas schneller und einfacher.
- 7. Was würdest du genau so wieder machen?**
- Ich würde in jedem Fall wieder den MDBF für meine Studie nutzen.
 - Auch würde ich die Fragen wieder in meine eigenen Fragebögen aufnehmen. Das finde ich wichtig, damit der Fragebogen einladend aussieht und alle Fragen auf einem Blatt sind.
- 8. Was ist aus deiner Sicht beim Einsatz des MDBF zu beachten, was bisher noch nicht besprochen wurde?**
- Ich würde empfehlen, eine kleine Vorstudie zu machen, um zu sehen, ob alles funktioniert und wie sich die Pbn verhalten. Dafür würde ich bei 2-3 Personen das Verfahren ausprobieren und diese dann auch danach befragen in einer Art qualitativer Studie, wie sie das ganze erlebt haben.
- 9. Welche Angriffe sind dir im Hinblick auf die Wahl dieses Messinstrumentes für dein Projekt begegnet?**
- Keine.
- 10. Wo siehst du mit deiner Erfahrung die meisten Einflüsse und Störfaktoren?**
- extreme Antworten der Pbn
 - VL-Sympathien
 - Schwierigkeiten bei der Beurteilung auf der Skala der Adjektive, welche umzupolen sind
 - Einen großen Einfluss hatte bei mir tatsächlich auch das Wetter. In der einen Woche war es warm in der anderen kalt. Dies hatte einerseits große Auswirkungen auf die physiologischen Messungen und ich könnte mir auch vorstellen, dass es Auswirkungen auf das Gemüt hat. Es lässt sich einfach nicht alles konstant halten. Es sei denn, man hätte einen Raum ohne Fenster mit immer gleicher Beleuchtung und immer gleicher Temperatur.

- Ich könnte mir vorstellen, dass die Erwartungshaltung in deinem Setting ein großes Problem ist. Gerade dann, wenn die Pbn dafür bezahlen und auch erwarten, dass es Ihnen dann besser geht. Ansonsten haben sie im Prinzip auch versagt, da sie sich ja dafür entschieden haben. Oder die Gefühle schlagen in Ärger um, was ich aber für eher unwahrscheinlich halte. Vielleicht sind die zahlenden Pbn aber auch besonders kritisch, ich weiß es nicht. Ich empfehle dir auf jeden Fall darüber nachzudenken.
- Deine angestrebte kleine Anzahl der Pbn muss m.E. kein Nachteil sein. Es kommt immer auf die Effektgrößen an, die du abbilden möchtest. Wenn du 200 Pbn hast, dann kann es sein, dass sehr kleine Effekte sich als signifikant erweisen. Dies ist jedoch letztendlich gar nicht so relevant, weil es eben nur sehr kleine Effekte sind. Mit 1000 Probanden bekommst du sicherlich immer Effekte. Die Frage ist, ob diese Effekte wirklich relevant sind. Es gibt ja diese 4 Determinanten (Signifikanz-Niveau, Effektgröße, Teststärke und Stichprobengröße) die in Beziehung zueinander stehen. In therapeutischen Bereichen, und ich denke auch im Coachingbereich, will man eigentlich, dass große Effekte abgebildet werden. Um große Effekte zu erzielen, reichen 50 Pbn meines Erachtens eigentlich aus.

11. Wie viel Zeit hast du für deine Studie gebraucht?

- Die Datensammlung war ungefähr einen Monat und das Schreiben der Arbeit ca. 3 Monate. Der Vorlauf und die Vorbereitung der Studie war das, was sehr zeitintensiv war.

12. Gibt es noch wichtige Aspekte des Themas zu besprechen, die deinem Gefühl nach im Interview zu wenig berücksichtigt wurden?

- Nein, ich denke wir haben alles besprochen. Ich habe ja nur eine Studie dazu gemacht und sehe mich bei Weitem nicht als Experten für den MDBF. Das, was für mich schwierig oder gut war, habe ich alles gesagt. Halt durch und hab Spaß.

Anhang 6.2 – Bestätigung des Gesprächsprotokolls



Von: Sebastian Sommer <[REDACTED]>

An: Stephanie Konkol <stephaniekokol@gmx.net>

Kopie:

Betreff: Re: Experteninterview

Datum: 19.07.2012 13:31:45

Hallo Steffi,

ja, ich glaube das ist besser so. [REDACTED] (Kolleginnen einbinden... ;) Vielen Dank.

Liebe Grüße,
Sebastian.

Am 19.07.2012 12:01, schrieb Stephanie Konkol:

Hallo Sebastian,

wenn du möchtest, kann ich diese Bemerkung über die [REDACTED] auch streichen.

Das Gesprächsprotokoll soll ja deine Meinung und Erfahrung zum MDBF aufzeigen und wir können solche Nebenbemerkungen auch streich

Ich habe im Anhang das Gesprächsprotokoll nochmal abgeändert beigefügt.

Könnte ich dich laut dem beigefügten Protokoll bei Bedarf in meiner Abschlussarbeit zitieren?

Vielen Dank nochmal für das Gespräch.

Liebe Grüße
Steffi

Anhang 7 - Experteninterview mit Dr. Katharina Stark

Anhang 7.1 – E-Mail

Seite 1 von 2

Von: "Katharina Stark" <katharina-stark@[REDACTED]>

An: "Stephanie Konkol" <stephaniekonkol@gmx.net>

Kopie:

Betreff:

Re: Anfrage Experteninterview

Datum:

27.07.2012 17:09:28

Liebe Frau Konkol,

wie gesagt, hab ihn vor etwa 5 Jahren genutzt und die Doktorarbeit das letzte mal vor etwa 2 Jahren thematisch bearbeitet.

hier sind meine Stichpunkte:

> o Was waren Ihre Beweggründe, den MDBF für Ihre Studie als Messinstrument zu nutzen?

Auswahl durch meine Betreuerin, ich selbst hatte keinerlei Vorerfahrung mit solchen Tests. Auf der Suche nach möglichen Tests auch auf andere wie z.B. EWL (Eigenschaftswörterliste) gestoßen. Ich nehme an der MDBF war im Psychiatrischen Institut vorh., deswegen sollte ich ihn nutzen.

> o Was sind nach Ihrer Erfahrung die Vorteile des MDBF?

Vorteile: einfach für Probanden zu verstehen, geht schnell. 2 Versionen (A und B)

hohe Werte= gut, das ist logischer als umgekehrt (Vergleich Befindlichkeitsskala nach von Zerssen)

> o Was sind aus Ihrer jetzigen Erfahrung die Schwachpunkte des MDBF? nur 4 Items für je Dimension,

Auswertungsschablone nötig, wobei diese ganz gut zu handhaben ist.

keine Evaluation, keinerlei Bewertungen auffindbar. auch kaum Studien, die diese benutzt hatten.

> o Würden Sie mit Ihrem jetzigen Wissen bei Ihrer Studie hinsichtlich der Befindlichkeitsmessung heute etwas anders machen?

Würde eher Skala benutzen, welche häufiger benutzt wird. Zum besseren Vergleich.

Auch Messinstrument, welches genügend validiert wurde.

> o Was würden Sie genau so wieder machen?

> o Was ist aus Ihrer Sicht beim Einsatz des MDBF zu beachten?

Vorher und nach Intervention 2 Versionen.

Auswertung getrennt in 3 Dimensionen.

> o Was sind Ihre Erfahrungen mit der Anwendung des MDBF, welche aus Ihrer

Sicht für mich von Interesse sein könnten? Was haben Sie diesbezüglich

erlebt?

> o Welche Angriffe sind Ihnen im Hinblick auf die Wahl dieses

Messinstrumentes für Ihr Projekt begegnet?

ist niemand darauf eingegangen.

> o Wo sehen Sie mit Ihrer Erfahrung die meisten Einflüsse und Störfaktoren?

> Urheberrechte:

habe ich mich nicht drum gekümmert. Ich denke das war geklärt.

Tut mir leid mehr fällt mir aktuell nicht ein.

Schreiben Sie ansonsten noch einmal konkrete Fragen.

Lieben Gruß

K. Stark

[https://www.gmxattachments.net/de/cgi/g.fcgi/mail/print/fullhtml?mid=babgeeg.1343 ...](https://www.gmxattachments.net/de/cgi/g.fcgi/mail/print/fullhtml?mid=babgeeg.1343...)

29.07.2012

Anhang 7.2 – Bestätigung zum Zitieren

Seite 1 von 3



Von: "Katharina Stark" <[REDACTED]>
An: "Stephanie Konkol" <stephaniekonkol@gmx.net>
Kopie:
Betreff: Re: Anfrage Experteninterview
Datum: 01.08.2012 16:08:13

sie dürfen mich zitieren

Alles Gute

From: "Stephanie Konkol" <stephaniekonkol@gmx.net>
 Sent: Sunday, July 29, 2012 11:20 AM
 To: "Katharina Stark" <[REDACTED]>
 Subject: Re: Anfrage Experteninterview

> Guten Tag Frau Dr. Stark,
 >
 > vielen Dank für Ihre Rückmeldungen zu Ihren Erfahrungen mit dem Einsatz
 > des MDBF. Ihre Anmerkungen und Hinweise, z.B. über die getrennte
 > Auswertung der drei Dimensionen, sind für mich sehr hilfreich.
 >
 > Dürfte ich Sie -bei Bedarf- laut Ihren anhängigen Anmerkungen in meiner
 > Abschlussarbeit zitieren?
 > Über eine kurze Rückmeldung würde ich mich freuen.
 >
 > Ich bedanke mich für Ihr Engagement und verbleibe
 > mit freundlichen Grüßen.
 >
 > Stephanie Konkol
 >
 >
 > [REDACTED]
 > [REDACTED]
 > stephaniekonkol@gmx.net
 > [REDACTED]
 >
 > ----- Original-Nachricht -----
 >> Datum: Fri, 27 Jul 2012 17:09:28 +0200
 >> Von: "Katharina Stark" <[REDACTED]>
 >> An: "Stephanie Konkol" <stephaniekonkol@gmx.net>
 >> Betreff: Re: Anfrage Experteninterview
 >
 >> Liebe Frau Konkol,
 >>
 >> wie gesagt, hab ihn vor etwa 5Jahren genutzt und die Doktorarbeit das
 >> letzte
 >> mal vor etwa 2Jahren thematisch bearbeitet.
 >> hier sind meine Stichpunkte:
 >>

<https://www.gmxattachments.net/de/cgi.fcgi/mail/print/fullhtml?mid=babgeea.1344...> 04.08.2012

Anhang 8 - Pretest mit Einzelpersonen

Anhang 8.1 – Interviewleitfaden

1. Wie hast du das Procedere erlebt?
2. Wie war es für dich, den Fragebogen auszufüllen?
3. Was fiel dir leicht?
4. Was war schwierig?
5. War etwas nicht gut zu verstehen?
6. Gab es an irgendeiner Stelle Irritationen?
7. Wie hast du dich vor der Intervention gefühlt?
8. Wie hast du dich nach der Intervention gefühlt?
9. Meinst du, dass es dir nach der Intervention insgesamt eher besser oder schlechter ging?
10. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Stimmung: war diese nach der Intervention besser oder schlechter als davor?
11. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Wachheit: fühltest du dich nach der Intervention wacher oder müder als davor?
12. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Ruhe: fühltest du dich nach der Intervention ruhiger oder unruhiger als davor?
13. Was sind aus deiner Sicht die Gründe, dass die Intervention etwas/ bzw. nichts bewirkt hat?
14. Gibt es noch etwas Wichtiges, das du mir mitteilen könntest, was bisher noch nicht besprochen wurde?

Anhang 8.2 – MDBF Pretest mit Einzelpersonen

MDBF		wird vom Trainer/ Coach ausgefüllt:	
statistische Daten			
Code: 	Datum: 		
Alter: Jahre	Geschlecht: m <input style="width: 20px;" type="checkbox"/> w <input style="width: 20px;" type="checkbox"/>		
NLP-Vorwissen			
Haben Sie Vorkenntnisse im Bereich der Methodik des NeuroLinguistischen Programmierens ?			
nein <input style="width: 20px;" type="checkbox"/>	NLP-Coaching erhalten <input style="width: 20px;" type="checkbox"/>	NLP-Ausbildung/ -Seminar absolviert <input style="width: 20px;" type="checkbox"/>	anderes <input style="width: 20px;" type="checkbox"/>
Setting			
Befinden Sie sich in diesem Augenblick in einem Coaching oder Training/Seminar?			
Coaching <input style="width: 20px;" type="checkbox"/>		Training/ Seminar <input style="width: 20px;" type="checkbox"/>	
Instruktionen			
1. Hinweis zur Anonymität der Daten			
Ihre Antworten werden absolut vertraulich behandelt. Die Auswertung erfolgt in Form von Zusammenfassungen (Durchschnittswerten). Die Angabe Ihres Namens ist nicht erforderlich, die Antworten des Einzelnen bleiben somit anonym.			
2. Vorgehensweise			
Im Folgenden finden Sie eine Liste von Wörtern, die verschiedene Stimmungen beschreiben .			
Bitte füllen Sie zunächst nur die linke Spalte aus. Erst nach Durchführung der Intervention ist die rechte Spalte des Fragebogens auszufüllen. Falten Sie hierfür bitte das Blatt entlang der Mittellinie, so dass die bereits ausgefüllte linke Seite des Fragebogens beim Ausfüllen der rechten nicht mehr eingesehen werden kann.			
Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und kreuzen Sie bei jedem Wort das Kästchen an, das die augenblickliche Stärke Ihrer Stimmung am besten beschreibt.			
Ein Beispiel:			
Im Moment fühle ich mich			
überhaupt nicht sehr			
12345			
wohl <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/>			
Angenommen, Sie würden sich momentan äußerst wohl fühlen, dann würden Sie die Ziffer 5 ankreuzen.			
Bitte beachten Sie folgende Punkte:			
- In der Liste sind mehrere Adjektive enthalten, die möglicherweise dieselbe oder eine ähnliche Stimmung beschreiben. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren, und geben Sie Ihre Antwort bei jedem Adjektiv unabhängig davon, wie Sie bei einem anderen Adjektiv geantwortet haben. - Beurteilen Sie nur, wie Sie sich augenblicklich fühlen, nicht wie Sie sich im Allgemeinen oder gelegentlich fühlen. - Wenn Ihnen eine Antwort schwer fallen sollte, geben Sie die Antwort, die am ehesten zutrifft.			
Geben Sie bitte bei jedem Wort ein Urteil ab und lassen keines der Wörter aus.			

MDBF Kurzform A		MDBF Kurzform B	
statistische Daten		statistische Daten	
Datum:		Datum:	
Uhrzeit:		Uhrzeit:	
Aktuelle Befindlichkeit		Aktuelle Befindlichkeit	
Im Moment fühle ich		Im Moment fühle ich	
überhaupt nicht sehr		überhaupt nicht sehr	
1. zufrieden 1 2 3 4 5		13. schläfrig 1 2 3 4 5	
2. ausgeruht 1 2 3 4 5		14. wohl 1 2 3 4 5	
3. ruhelos 1 2 3 4 5		15. ausgeglichen 1 2 3 4 5	
4. schlecht 1 2 3 4 5		16. unglücklich 1 2 3 4 5	
5. schlapp 1 2 3 4 5		17. wach 1 2 3 4 5	
6. gelassen 1 2 3 4 5		18. unzufrieden 1 2 3 4 5	
7. müde 1 2 3 4 5		19. angespannt 1 2 3 4 5	
8. gut 1 2 3 4 5		20. frisch 1 2 3 4 5	
9. unruhig 1 2 3 4 5		21. glücklich 1 2 3 4 5	
10. munter 1 2 3 4 5		22. nervös 1 2 3 4 5	
11. unwohl 1 2 3 4 5		23. ermattet 1 2 3 4 5	
12. entspannt 1 2 3 4 5		24. ruhig 1 2 3 4 5	

Anhang 8.3 – Gesprächsprotokoll 1

Gespräch 1

Datum: 29.07.2012

Versuchsablauf:

- a) Vorabinformation: es ist eine Untersuchung im Rahmen meiner MA Thesis geplant; hierbei wird eine Coachingintervention durchgeführt und direkt vor und direkt danach ist ein Fragebogen vom Pbn auszufüllen
- b) Coaching-Thema vom Pbn benannt
- c) MDBF Kurzform A ausgefüllt (ohne Erklärung durch VL)
- d) Intervention NBG
- e) MDBF Kurzform B ausgefüllt
- f) Nachgespräch Coaching
- g) Befragung zum Versuchsablauf

Befragung zum Versuchsablauf:

15. Wie hast du das Procedere erlebt?

Ich war verunsichert durch die Bewertung im Fragebogen. Ich hätte gerne gewusst, warum ich das ausfüllen muss. Wofür werden die Daten genutzt?

Ich verstehe jedoch, dass der Untersuchungsgegenstand nicht exakt benannt werden darf, damit das Ergebnis nicht beeinflusst wird.

Auch war es für mich nicht angenehm, dass ich beim Ausfüllen nicht unbeobachtet war. Ich glaube es wäre gut, wenn die Coaches oder Trainer vorher sagen, dass sie selbst sich diese Bewertung nicht ansehen, sondern diese nur an den VL weiterleiten.

16. Wie war es für dich, den Fragebogen auszufüllen?

In Ordnung. Die Instruktion ist gut verständlich. Vielleicht wäre eine Anleitung auch vom Trainer oder Coach gut. Auch fände ich es hilfreich, wenn am Ende gesagt wird, dass man nochmal prüfen soll, ob alles ausgefüllt wurde (Datum, Uhrzeit, etc.).

17. Was fiel dir leicht? Was war schwierig?

Bei der Frage nach dem NLP-Vorwissen hatte ich Verständnisschwierigkeiten mit den Bezeichnungen. Besser wäre: nein, Coaching erhalten, an Seminar/Training teilgenommen und anderes und diese Worte auch in der Frage zu verwenden.

Auch die Frage zum Setting habe ich nicht verstanden. Ist der jetzige Augenblick gemeint oder grundsätzlich zurzeit?

Ich fand es schwierig, mich auf der Skala selbst einzuschätzen.

18. War etwas nicht gut zu verstehen?

Nein, es war alles gut zu verstanden.

19. Wie hast du dich vor der Intervention gefühlt?

Weniger entspannt, weniger ruhig.

20. Wie hast du dich nach der Intervention gefühlt?

Entspannt, ruhig.

21. Meinst du, dass es dir nach der Intervention insgesamt eher besser oder schlechter ging?

Besser.

22. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Stimmung: war diese nach der Intervention besser oder schlechter als davor?

Besser.

23. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Wachheit: fühltest du dich nach der Intervention wacher oder müder als davor?

Wacher.

24. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Ruhe: fühltest du dich nach der Intervention ruhiger oder unruhiger als davor?

Ruhiger. Ich glaube, hier war die größte Veränderung.

25. Was sind aus deiner Sicht die Gründe, dass die Intervention etwas/ bzw. nichts bewirkt hat?

Ich könnte mir vorstellen, dass das Thema, welches man wählt, einen starken Einfluss auf das Ergebnis hat. Ich denke, dass auch die Veränderungen in den Dimensionen sich je nach Thema unterscheiden. Wenn das Thema sich mit Stress beschäftigt, wie bei mir, ist vermutlich die größte Veränderung in der Dimension RU und weniger bei GS und WM. Die Frage ist, wie man das Thema evtl. mit erheben könnte.

26. Gibt es noch etwas Wichtiges, das du mir mitteilen könntest, was bisher noch nicht besprochen wurde?

Ich würde eine Checkliste für die Coaches und Trainer machen, was wann und wie zu machen ist. Also erst das Anschreiben und dann mit den Fragebögen eine Checkliste übersenden. Diese sollte ganz kurz und übersichtlich sein. Vielleicht könnte man dort auch Antworten auf häufig gestellte Fragen vorformulieren. Die Trainer sollten vielleicht auch vorab sagen, dass während des Ausfüllens des Fragebogens nicht gesprochen werden sollte.

Interessierten Tn könnte der Trainer/Coach deine E-Mail-Adresse geben mit dem Angebot, nach Beendigung der Studie ein Abstract zugesandt zu bekommen. Die E-Mail-Anfragen speicherst du dir in einem Ordner und sendest nach Abschluss allen das Abstract.

Der Strich auf dem Fragebogen ist übrigens nicht exakt in der Mitte.

Anhang 8.4 – Gesprächsprotokoll 2

Gespräch 2

Datum: 05.08.2012

Versuchsablauf:

- h) Vorabinformation: es ist eine Untersuchung im Rahmen meiner MA Thesis geplant; hierbei wird eine Coachingintervention durchgeführt und direkt vor und direkt danach ist ein Fragebogen vom Pbn auszufüllen
- i) Coaching-Thema vom Pbn benannt
- j) MDBF Kurzform A ausgefüllt (ohne Erklärung durch VL)
- k) Intervention NBG
- l) MDBF Kurzform B ausgefüllt
- m) Nachgespräch Coaching
- n) Befragung zum Versuchsablauf

Befragung zum Versuchsablauf:

27. Wie hast du das Procedere erlebt?

Gut. Ich bin Fragebogen gewohnt und es macht mir Spaß, Fragebögen auszufüllen. Die Coachingintervention war gut.

28. Wie war es für dich, den Fragebogen auszufüllen?

In Ordnung. Die Instruktion ist gut verständlich. Alles Wichtige steht drin.

29. Was fiel dir leicht? Was war schwierig?

Bei einem negativen Adjektiv fiel es mir schwer, umzudenken in der Skalenbewertung.

30. War etwas nicht gut zu verstehen?

Bei der Frage nach dem NLP-Vorwissen, hätte ich gedacht, dass bei dem Kästchen „anderes“ noch anzugeben wäre was. Ich finde es auch irgendwie gut, nichts hinschreiben zu müssen. Doch vielleicht erhältst du daraus noch eine Information, die wichtig wäre oder eigentlich doch in eine der anderen passt.

Die Frage nach dem Setting habe ich erst nicht verstanden. Ich wusste nicht, ob du jetzt in diesem Moment oder grdstzl. meinst. Eigentlich ist es ja ganz klar formuliert, doch mich hat das dennoch irritiert.

31. Wie hast du dich vor der Intervention gefühlt?

Mittel. Die Note wäre 2-3.

32. Wie hast du dich nach der Intervention gefühlt?

Sehr gut.

33. Meinst du, dass es dir nach der Intervention insgesamt eher besser oder schlechter ging?

Besser.

34. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Stimmung: war diese nach der Intervention besser oder schlechter als davor?

Besser.

35. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Wachheit: fühltest du dich nach der Intervention wacher oder müder als davor?

Frischer und wacher.

36. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Ruhe: fühltest du dich nach der Intervention ruhiger oder unruhiger als davor?

Ruhiger.

37. Was sind aus deiner Sicht die Gründe, dass die Intervention etwas/ bzw. nichts bewirkt hat?

Die Intervention hat etwas bei mir bewirkt. Ich glaube, es lag daran, dass ich das Thema einmal aussprechen konnte, an der Visualisierung, an der Wiederholung und daran, dass ich mir und du mir Zeit gelassen hast.

38. Gibt es noch etwas Wichtiges, das du mir mitteilen könntest, was bisher noch nicht besprochen wurde?

Einen Fragebogen im Coaching auszufüllen, war für mich interessant. Ich konnte mich gut darauf einlassen. Ich fand das nicht störend, weil es vorher angekündigt war. Herausfordernd fand ich, dass ich sehr schnell reflektieren musste, obwohl ich noch halb in meinem Thema/Zielzustand war. Allerdings war es da gut, dass man durch die Adjektive ganz gut durch den Fragebogen geführt wird und so einen Rahmen hat.

Der Abschluss des Coachings war irgendwie komisch. Vielleicht wäre es gut, vorher noch deutlicher anzukündigen, dass der Fragebogen direkt nach der Intervention ausgefüllt werden muss und dann erst noch ein Coachingabschluss erfolgt. So dachte ich, dass Coaching sei jetzt plötzlich vorbei und ich habe dann erst nach dem Fragebogenausfüllen gemerkt, dass wir nochmal über alles sprechen.

Anhang 8.5 – Gesprächsprotokoll 3

Gespräch 3

Datum: 06.08.2012

Versuchsablauf:

- o) Vorabinformation: es ist eine Untersuchung im Rahmen meiner MA Thesis geplant; hierbei wird eine Coachingintervention durchgeführt und direkt vor und direkt danach ist ein Fragebogen vom Pbn auszufüllen
- p) Coaching-Thema vom Pbn benannt
- q) MDBF Kurzform A ausgefüllt (ohne Erklärung durch VL)
- r) Intervention NBG
- s) MDBF Kurzform B ausgefüllt
- t) Nachgespräch Coaching
- u) Befragung zum Versuchsablauf

Befragung zum Versuchsablauf:

39. Wie hast du das Procedere erlebt?

Angemessen. Es ging für mich um IST- und Soll-Zustand. Das hat irgendwie gepasst.

40. Wie war es für dich, den Fragebogen auszufüllen?

In Ordnung.

41. Was fiel dir leicht? Was war schwierig?

Die Anweisung ist gut zu verstehen. Der Instruktionstext ist recht lang. Vielleicht könnte man diesen noch kürzen. Irritiert hat mich, dass ein ganzer Satz fett geschrieben ist. Ein Wort fett zu schreiben, z.B. falten, reicht doch aus. Das passt besser zum restlichen Text.

Schwierig fand ich, die negativen Adjektive einzuschätzen. Hier musste man umdenken und ich musste immer wieder hoch zur Skalenbewertung schauen. Manche Adjektive finde ich komisch. Frisch z.B.

42. Wie hast du dich vor der Intervention gefühlt?

Nicht so gut.

43. Wie hast du dich nach der Intervention gefühlt?

Besser.

44. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Stimmung: war diese nach der Intervention besser oder schlechter als davor?

Besser.

45. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Wachheit: fühltest du dich nach der Intervention wacher oder müder als davor?

Wacher und mehr im Jetzt.

46. Wie ist deine Einschätzung hinsichtlich deiner Ruhe: fühltest du dich nach der Intervention ruhiger oder unruhiger als davor?

Gelassener.

47. Was sind aus deiner Sicht die Gründe, dass die Intervention etwas/ bzw. nichts bewirkt hat?

Die Intervention hat etwas bei mir bewirkt. Ich glaube, es lag daran, dass mir zugehört wurde, ich mich verstanden gefühlt habe, alles hinterfragt wurde und ich aussprechen durfte.

48. Gibt es noch etwas Wichtiges, das du mir mitteilen könntest, was bisher noch nicht besprochen wurde?

Gut fände ich es, wenn im Coaching mehr Ratschläge von dir eingebracht werden würden und ich noch mehr Techniken erlernen könnte.

Anhang 9 - Pretest in der Gruppe

Anhang 9.1 – Checkliste für die Organisatoren

- **Information:** die Teilnehmer (Coaches wie auch Coachees) können darüber informiert werden, dass sie an einer wissenschaftlichen Untersuchung im Rahmen einer Studienabschlussarbeit teilnehmen. Über den eigentlichen Untersuchungsgegenstand sollen die Teilnehmer nicht informiert werden. Alle Teilnehmer erhalten das Angebot, bei Interesse an den Ergebnissen der Untersuchung im Anschluss ihre E-Mail-Adresse bei den Organisatoren zu hinterlassen. Diese leiten die E-Mail-Adressen an den nicht anwesenden Versuchsleiter weiter. Nach Abschluss der Studienarbeit erhalten alle Interessierten dann das Abstract zur Studie.
- **Randomisierung:** die Gruppen Treatment und Kontrollgruppe sind per Zufallsverteilung auszuwählen. Hierfür sind die Fragebögen in unbeschrifteten Umschlägen entsprechend markiert. Der Buchstabe a steht für Treatment (Intervention: New Behavior Generator) der Buchstabe b steht hierbei für die Kontrollgruppe (Smalltalk). In jeder Gruppe sollen sich gleich viele Teilnehmer befinden. Die Umschläge sind vermischt auszulegen und beinhalten in der gleichen Anzahl Fragebögen mit der Kennzeichnung „a“ sowie mit der Kennzeichnung „b“. Jeder Coachee nimmt sich einen der unbeschrifteten Umschläge. Somit ist die Verteilung der Teilnehmer in die beiden Gruppen zufällig erfolgt. In jedem Umschlag sind zwei weitere Umschläge, die die jeweiligen Fragebögen für den Coach und den Coachee enthalten.

Da die Coachees mit dem Angebot eines kostenfreien Coachings zur Teilnahme angeregt wurden, hat bei den Coachees, welche in der Kontrollgruppe waren, erst nach Abschluss der Untersuchung und dem Ausfüllen aller Fragebögen das kostenfreie Coaching zu erfolgen (dann ohne Erhebung).

- **Instruktion der Coaches:**
 - Die Coaches erhalten vorab den Auftrag, sich für die Zeit der Untersuchung auf ein EINDEUTIGES Coachkürzel festzulegen. Dieses kann z.B. aus den Anfangsbuchstaben des Namens bestehen oder vollkommen frei erfunden sein. Wichtig ist, dass der Coach bei jedem Coaching dasselbe Kürzel verwendet.
 - Die Coaches werden angewiesen, im Coaching nur das durchzuführen, was auf dem Fragebogen angegeben ist:
 - **a = New Behavior Generator (NBG)**
 - **b = Smalltalk (Sm)**

Die Coaches führen bei den mit „b“ gekennzeichneten Fragebögen ein ca. 30-minütiges Smalltalkgespräch und füllen mit dem Coachee hierfür zu Beginn und nach Abschluss des Smalltalkgespräches die beigefügten Fragebögen aus. Der Coach informiert die Coachees nicht, dass zunächst nur ein Smalltalkgespräch geführt wird.

- Die Coaches erhalten alle vorab die schriftliche Anweisung zur Durchführung der Intervention New Behavior Generator (ca. 30 Minuten Coachingzeit). Die Coaches werden instruiert, bei der Durchführung von Smalltalk keinerlei Gesprächsinterventionen durchzuführen (weder SMARTe, noch Zielrahmenfragen oder Ähnliches).
- Zu Beginn des Coachings ist der Umschlag zu öffnen. Der eine Umschlag ist für den Coach, der andere für den Coachee. Die Umschläge sind entsprechend gekennzeichnet. Die Seiten 1 und 2 sind jeweils vom Coach und vom Coachee auszufüllen. Dann folgt die Durchführung der Intervention NBG oder des Sm. Anschließend wird *direkt* nach der Intervention der nächste Fragebogen vom Coachee und vom Coach ausgefüllt.
- Nach dem Coaching ist der Umschlag mit den Fragebögen vom Coach im Beisein des Coachees zu verschließen.
- Erst jetzt soll das kostenfreie Coaching bei den Coachees erfolgen, welche soeben lediglich ein Smalltalkgespräch erhielten.
- **Instruktion der Coachees:** Die Coachees werden informiert, dass sie per Zufall unterschiedlichen Coachings zugeordnet werden. Sie werden gebeten, sich einen der ausliegenden Umschläge zu nehmen und dann zu dem ihnen zugewiesenen Coach zu gehen. Dort werden zuerst die Umschläge geöffnet und der erste Teil eines Fragebogens ausgefüllt. Direkt im Anschluss an die dann folgende Intervention ist der zweite Teil des Fragebogens auszufüllen. Alle Informationen zu den Instruktionen sind ebenfalls noch einmal in den Fragebögen enthalten. Die Coachees sind vorab zu informieren, dass die Fragebögen anonym ausgefüllt werden und anschließend in einem selbstklebenden Umschlag einzutüten sind, so dass auch der Coach diese Fragebögen nicht einsehen kann.
- **Zum Ende** der Coachings sind die verschlossenen Umschläge bei den Organisatoren abzugeben.

Anhang 9.2 – Information für die Coachs

Liebe(r) Coach,

vielen Dank für die Teilnahme an der Untersuchung.

Bitte beachten Sie folgende Punkte:

- Bitte legen Sie sich für alle durchzuführenden Coachings während der Untersuchung auf ein **EINDEUTIGES Coachkürzel** fest. Dieses kann z.B. aus den Anfangsbuchstaben Ihres Namens bestehen oder vollkommen frei erfunden sein. Wichtig ist, dass Sie bei jedem Coaching dasselbe Kürzel verwenden und in den Fragebogen eintragen.
- Für jedes Coaching erhält der Coachee einen Umschlag. In diesem befinden sich zwei weitere Umschläge: einer für den Coachee, einer für Sie.
- Bitte führen Sie nur das durch, was auf dem Fragebogen oben rechts angekreuzt ist:

- **a = New Behavior Generator (NBG)**
- **b = Smalltalk (Sm)**

Ist im Fragebogen das „a“ markiert, füllen Sie und Ihr Proband bitte Seite 1 und 2 der Fragebögen aus. Dann führen Sie den Coachee bitte durch Schritt 1-4 der Intervention NBG (s. Anlage; Dauer ca. 30 Minuten). Direkt nach dem letzten Schritt der Intervention bitten Sie den Coachee, Blatt drei des Fragebogens auszufüllen und anschließend alle drei Bögen in den Umschlag zu stecken, welcher daraufhin vom Coachee selbst zugeklebt wird. . Bitte weisen Sie den Coachee *vorher* daraufhin, dass erst im Anschluss an das Ausfüllen noch Zeit für abschließende oder zusammenfassende Worte zum Coaching ist. Sie füllen in der gleichen Zeit Blatt 3 und 4 Ihres Fragebogens aus und verschließen diesen dann ebenfalls in dem für Sie vorgesehenen Umschlag.

Bitte führen Sie bei den mit „b“ gekennzeichneten Fragebögen an Stelle der Intervention ein ca. 30-minütiges Smalltalkgespräch und füllen mit dem Coachee hierfür vorher (Seite 1 und 2) und im Anschluss (Seite 3; für Sie Seite 3 und 4) an das Smalltalkgespräch die beigegefügteten Fragebogen aus. Bitte informieren Sie den Coachee nicht, dass zunächst nur ein Smalltalkgespräch geführt wird.

- Bitte führen Sie bei der Durchführung von Smalltalk keinerlei Gesprächsinterventionen durch (weder SMARTe, noch Zielrahmenfragen oder Ähnliches).
- **Zum Ende** der Coachings sind die verschlossenen Umschläge bei den Organisatoren abzugeben.

Anhang 9.3 – Anleitung zum New Behavior Generator im Pretest

New Behavior Generator

Die Technik New Behavior Generator (NBG) aus der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) dient dem mentalen Einüben neuer Verhaltensweisen.

Die nachfolgende Anleitung erfolgt in Anlehnung an das NLP-Lehrbuch Band 3 „Ziele & Motivation“ von Nandana und Karl Nielsen, ohne die möglichen Variationen und Erweiterungen (wie z.B. Modelling, etc.).

Anleitung NBG:

Schritt 1: Zielverhalten eruieren + SMARTe Überprüfung

Im ersten Schritt wählt eine Person im inneren Dialog bzw. gemeinsam mit dem Coach im Gespräch eine Situation, in welcher das dort gezeigte Verhalten unerwünscht ist bzw. als hindernd erlebt wird. Aus dieser Situation wird nachfolgend das gewünschte Zielverhalten im Hinblick auf diese Situation eruirt (z.B.: „Wenn das Ziel erreicht ist, wie lautet dann die wörtliche Beschreibung Ihres Zielverhaltens, an dem Sie Ihren Erfolg erkennen?“) und mit der NLP-Intervention SMARTe überprüft. Danach wird erörtert, welche Werte und Überzeugungen mit diesem Zielverhalten erfüllt sind und was die Auslöser im Sichtbaren, Hörbaren und/oder Fühlbaren für das bisherige Verhalten sind, welche zukünftig das Zielverhalten auslösen sollen.

Schritt 2: dissoziierte Zielvorstellung

Im zweiten Schritt wird ein innerliches Bild oder ein innerer Film aufgebaut, in welchem sich die Person dissoziiert (Beobachterperspektive) selbst betrachtet, wie sie nach dem Wahrnehmen der typischen Auslöser das Zielverhalten aktiviert.

Fragen sind z.B.: „Was genau kann die Person im Bild mit dem neuen Verhalten fühlen, sehen, hören, riechen, schmecken?“; „Was genau tut die Person dort im Bild und mit welcher Wirkung?“; „Wie genau sieht das Umfeld um die Person herum im Bild aus, wenn dieses Zielverhalte aktiviert ist?“; „Welche Fähigkeiten hat die Person im Bild mit diesem neuen Verhalten?“; „Welche Werte und Glaubenssätze hat die Person im Bild, wenn dieses neue Verhalten sich voll entfaltet hat?“; „Welche Identität hat diese Person im Bild mit dieser Verhaltensweise?“; „Wie kann die anziehende Wirkung des Bildes noch verstärkt werden?“; etc.

Schritt 3: Assoziiertes Erleben der Zielvorstellung

Im dritten Schritt assoziiert (Innenperspektive) sich die Person dann in das Bild, erlebt diesen neuen Zustand mit der gewünschten Verhaltensweise.

Fragen sind z.B.: „Was genau können Sie nun assoziiert in der Situation mit dem neuen Verhalten fühlen, sehen, hören, riechen, schmecken?“; „Wie genau sieht es nun um Sie

herum aus, wenn dieses Zielverhalten aktiviert ist?“, „In welchem Zustand befinden Sie sich, wenn Sie dieses neue Verhalten ausführen?“, „Welche Fähigkeiten entfalten Sie jetzt in diesem Zustand?“, „Welche Werte und Überzeugungen haben Sie jetzt mit dieser neuen Verhaltenseigenschaft?“, „Welche Identität haben Sie hier?“, etc.

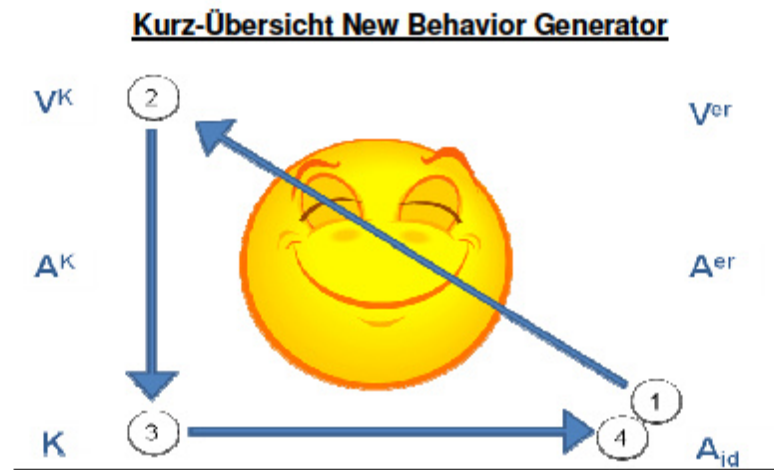
Schritt 4: Innerer Dialog - Effekt überprüfen

Im 4. Schritt überprüft die Person innerlich bzw. im Gespräch mit dem Coach den Effekt des neuen Zielverhaltens. Auch wird erörtert, ob die Werte und Überzeugungen aus Schritt 1 erfüllt sind. Wenn sich für die Person alles stimmig anfühlt, geht es weiter mit dem 5. Schritt. Wenn Inkongruenzen oder Einwände aufkommen, geht es zurück zum 1. Schritt, um mit den Erfahrungen und unter Beachtung der Einwände das Zielverhalten neu zu definieren.

Schritt 5: Wiederholung mit drei verschiedenen konkreten Vorstellungen

Es wird eine Wiederholung der Schritte 2 bis 4 mit mindestens drei unterschiedlichen konkreten Vorstellungen ähnlicher Situationen zukünftiger Realisierungen empfohlen, um dem Gehirn die Variationsbreite des erwünschten Verhaltens aufzuzeigen. Des Weiteren beginnt das Gehirn ab 3 Beispielen zu verallgemeinern, so dass das Zielen auch bei leichten Abweichungen der äußeren Situation motivationale Unterstützung findet.

Anhang 9.4 – Kurz-Anleitung des New Behavior Generator im Pretest



Schritt 1: SMARTes Ziel

Der Coachee wählt ein Ziel und formuliert dieses mit Unterstützung des Coaches SMARTe.

Schritt 2: dissoziierte Zielvorstellung

Im zweiten Schritt wird ein innerliches Bild oder ein innerer Film aufgebaut, in welchem sich der Coachee dissoziiert (Beobachterperspektive) selbst betrachtet, wie er seine Fähigkeiten entfaltet, die zum Ziel führen. Welche Werte und Überzeugungen sind mit diesem Ziel erfüllt? Welche Auslöser sieht, hört und fühlt der Coachee, die zur Entfaltung der neuen Fähigkeit führen? Intensivieren Sie diese Vorstellung mit VAKOG über alle fünf Sinne.

Schritt 3: Assoziiertes Erleben der Zielvorstellung

Im dritten Schritt assoziiert (Innenperspektive) sich die Person dann in das Bild, erlebt und genießt intensiv mit allen fünf Sinnen diesen neuen Zustand.

Schritt 4: Innerer Dialog - Effekt überprüfen

Im 4. Schritt überprüft der Coachee mit Unterstützung des Coaches den Effekt des neuen Zieles. Auch wird erörtert, ob die Werte und Überzeugungen aus Schritt 1 erfüllt sind. Wenn sich für die Person alles stimmig anfühlt, geht es weiter mit dem 5. Schritt.

Wenn Inkongruenzen oder Einwände aufkommen, geht es zurück zum 1. Schritt, um mit den Erfahrungen und unter Beachtung der Einwände das Ziel neu zu definieren.

Schritt 5: Wiederholung mit drei verschiedenen konkreten Vorstellungen

Es wird eine Wiederholung der Schritte 2 bis 4 mit mindestens zwei weiteren unterschiedlichen konkreten Vorstellungen von ähnlichen Situationen, in denen zukünftig die neue Fähigkeit umgesetzt wird, empfohlen, um dem Gehirn die Variationsbreite des erwünschten Zieles aufzuzeigen.

Anhang 9.5 – Fragebogen Coachee im Pretest in der Gruppe

MDBF Coachee		a	b			
statistische Daten						
Code:						
Datum:						
Alter:						
Jahre						
Geschlecht:	m w					
NLP-Vorwissen						
Haben Sie Vorkenntnisse im Bereich der Methodik des NeuroLinguistischen Programmierens ?						
☐ nein	☐ NLP-Coaching erhalten	☐ NLP-Ausbildung/ -Seminar absolviert				
☐ anderes, und zwar:						
Instruktionen						
1. Hinweis zur Anonymität der Daten						
Ihre Antworten werden absolut vertraulich behandelt. Die Auswertung erfolgt in Form von Zusammenfassungen (Durchschnittswerten). Die Angabe Ihres Namens ist nicht erforderlich, die Antworten des Einzelnen bleiben somit anonym.						
2. Vorgehensweise						
Im Folgenden finden Sie eine Liste von Wörtern, die verschiedene Stimmungen beschreiben .						
Bitte füllen Sie zunächst nur die Kurzform A (Seite 2) aus.						
Erst nach Durchführung der Intervention ist die Kurzform B (Seite 3) auszufüllen.						
Nach dem Ausfüllen einer jeden der insgesamt 3 Seiten stecken Sie diese bitte gleich in den beigegefügt Umschlag .						
Prüfen Sie bitte vorher, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben.						
Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und kreuzen Sie bei jedem Wort das Kästchen an, das die augenblickliche Stärke Ihrer Stimmung am besten beschreibt.						
Ein Beispiel:						
Im Moment fühle ich mich...	überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	eher ja 4	ja 5	voll und ganz 6
1. zufrieden	☐	☐	☐	☐	☒	☐
Angenommen, Sie würden sich momentan zufrieden fühlen, dann würden Sie die Ziffer 5 ankreuzen.						
Bitte beachten Sie folgende Punkte:						
- In der Liste sind mehrere Adjektive enthalten, die möglicherweise dieselbe oder eine ähnliche Stimmung beschreiben. Das ist bewusst so gewählt. Geben Sie Ihre Antwort bei jedem Adjektiv unabhängig davon, wie Sie bei einem anderen Adjektiv geantwortet haben. - Beurteilen Sie nur, wie Sie sich augenblicklich fühlen, nicht wie Sie sich im Allgemeinen oder gelegentlich fühlen. - Wenn Ihnen eine Antwort schwer fallen sollte, geben Sie die Antwort, die Ihnen als erstes in den Sinn kam.						
Lassen Sie bitte keines der Wörter aus und geben Sie bei jedem Wort ein Urteil ab .						

MDBF Coachee

Kurzform A

statistische Daten

Code:

Datum:

Uhrzeit:

Aktuelle Befindlichkeit

Im Moment fühle ich mich:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
1. zufrieden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. ausgeruht	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ruhelos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. schlecht	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. schlapp	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. gelassen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. müde	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. gut	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. unruhig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. munter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. unwohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. entspannt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Aktuelle Situation

Im Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
a. sympathisch	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b. kompetent	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c. kooperativ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d. erfahren	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

MDBF Coachee

Kurzform B

statistische Daten

Code:

Datum:

Uhrzeit:

Aktuelle Befindlichkeit

Im Moment fühle ich mich:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
1. schläfrig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. wohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ausgeglichen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. unglücklich	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. wach	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. unzufrieden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. angespannt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. frisch	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. glücklich	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. nervös	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. ermattet	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. ruhig	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Aktuelle Situation

Im Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
a. sympathisch	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b. kompetent	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c. kooperativ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d. erfahren	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Im Moment empfinde ich mein Coachingthema als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
e. einfach	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f. emotional belastend	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g. passend für ein Coaching	☐	☐	☐	☐	☐	☐
h. bedeutend für meine Lebenszufriedenheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

Anhang 9.6 – Fragebogen Coach im Pretest in der Gruppe

MDBF Coach						
statistische Daten						
Code:	Coachkürzel:		Datum:			
Alter:	Geschlecht:					
Jahre	m <input style="width: 50%;" type="checkbox"/> w <input style="width: 50%;" type="checkbox"/>					
NLP-Vorwissen						
Verfügen Sie über Coach-Erfahrung?						
☐ nein	☐ bis 10 gegebene Coachings	☐ 11-30 gegebene Coachings				
☐ 30-50 gegebene Coachings	☐ 50-100 gegebene Coachings	☐ über 100 gegebene Coachings				
Instruktionen						
1. Hinweis zur Anonymität der Daten						
Ihre Antworten werden absolut vertraulich behandelt. Die Auswertung erfolgt in Form von Zusammenfassungen (Durchschnittswerten). Die Angabe Ihres Namens ist nicht erforderlich, die Antworten des Einzelnen bleiben somit anonym.						
2. Vorgehensweise						
Im Folgenden finden Sie eine Liste von Wörtern, die verschiedene Stimmungen beschreiben .						
Bitte füllen Sie zunächst nur die Kurzform A (Seite 2) aus.						
Erst nach Durchführung der Intervention ist die Kurzform B (Seite 3) auszufüllen. Die 4. Seite enthält Fragen zum Setting und Ablauf. Nach dem Ausfüllen einer jeden der insgesamt 4 Seiten stecken Sie diese bitte gleich in den beigegefügt Umschlag .						
Prüfen Sie bitte vorher, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben.						
Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und kreuzen Sie bei jedem Wort das Kästchen an, das die augenblickliche Stärke Ihrer Stimmung am besten beschreibt.						
Ein Beispiel:						
Im Moment fühle ich mich...	überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	eher ja 4	ja 5	voll und ganz 6
1. zufrieden					X	
Angenommen, Sie würden sich momentan zufrieden fühlen, dann würden Sie die Ziffer 5 ankreuzen.						
Bitte beachten Sie folgende Punkte:						
- In der Liste sind mehrere Adjektive enthalten, die möglicherweise dieselbe oder eine ähnliche Stimmung beschreiben. Das ist bewusst so gewählt. Geben Sie Ihre Antwort bei jedem Adjektiv unabhängig davon, wie Sie bei einem anderen Adjektiv geantwortet haben. - Beurteilen Sie nur, wie Sie sich augenblicklich fühlen, nicht wie Sie sich im Allgemeinen oder gelegentlich fühlen. - Wenn Ihnen eine Antwort schwer fallen sollte, geben Sie die Antwort, die Ihnen als erstes in den Sinn kam.						
Lassen Sie bitte keines der Wörter aus und geben Sie bei jedem Wort ein Urteil ab .						

MDBF Coach													
Kurzform A													
statistische Daten													
Code: 													
Datum: 													
Uhrzeit: 													
Aktuelle Befindlichkeit						Aktuelle Situation							
Im Moment fühle ich mich:						Im Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als:							
	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz							
1. zufrieden	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	a. sympathisch	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
2. ausgeruht	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	b. kompetent	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
3. ruhelos	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	c. kooperativ	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
4. schlecht	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	d. erfahren	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
5. schlapp	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐							
6. gelassen	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐							
7. müde	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐							
8. gut	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐							
9. unruhig	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐							
10. munter	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐							
11. unwohl	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐							
12. entspannt	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐							
Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.													

MDBF Coach

Kurzform B

statistische Daten

Code:

Datum:

Uhrzeit:

Aktuelle Befindlichkeit

Im Moment fühle ich mich:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
1. schläfrig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. wohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ausgeglichen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. unglücklich	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. wach	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. unzufrieden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. angespannt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. frisch	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. glücklich	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. nervös	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. ermattet	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. ruhig	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Aktuelle Situation

Im Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
a. sympathisch	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b. kompetent	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c. kooperativ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d. erfahren	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Im Moment empfinde ich das Coachingthema als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
e. einfach	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f. emotional belastend	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g. passend für ein Coaching	☐	☐	☐	☐	☐	☐
h. bedeutend für die Lebenszufriedenheit des Coachees	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

Anhang 9.7 – Zusatzfragebogen Coachs des Pretest in der Gruppe

Code: _____

Lieber Coach,
für meine Untersuchung sind jegliche Informationen über die Art des Kontextes relevant. Das Setting wird von mir im Methodenteil meiner Arbeit genau beschrieben. Für die Untersuchung bitte ich um Angabe möglichst konkreter Informationen.

Ich bitte daher um Beantwortung folgender Fragen:

1. Über welche NLP-Ausbildung verfügen Sie? (Mehrfachnennung ist möglich.)

☐ NLP-Practitioner☐ NLP-Master☐ NLP-Coach☐ NLP-Trainer☐ NLP-Lehrtrainer☐ NLP-Lehrcoach☐ _____

2. In welchem Setting fand das Coaching statt?

☐ geschlossener Raum - ungestört☐ offener Raum – mit anderen Personen☐ _____

3. In welcher Form fand das Coaching statt?

☐ Einzelsitzung☐ _____

4. Gab es Störungen oder Besonderheiten? Welcher Art?

☐ _____

5. Wie lange dauerte das Coaching?

_____ Minuten

Anhang 10 - Fragebogen im Experiment

Anhang 10.1 – Fragebogen Probanden

MDBF Proband		a	b			
Statistische Daten						
Code:						
Datum:						
Alter:	Jahre					
Geschlecht:	m w					
NLP-Vorwissen						
Haben Sie Vorkenntnisse im Bereich der Methodik des Neuro Linguistischen Programmierens ?						
nein	NLP-Coaching erhalten	NLP-Ausbildung/-Seminar absolviert				
anderes, und zwar						
Instruktionen						
1. Hinweis zur Anonymität der Daten						
Ihre Antworten werden absolut vertraulich behandelt. Die Auswertung erfolgt in Form von Zusammenfassungen (Durchschnittswerten). Die Angabe Ihres Namens ist nicht erforderlich, die Antworten des Einzelnen bleiben somit anonym.						
2. Vorgehensweise						
Im Folgenden finden Sie unter anderem eine Liste von Wörtern, die verschiedene Stimmungen beschreiben .						
Bitte füllen Sie nach dem Lesen dieses Textes (= Seite 1) zunächst nur den Teil A (= Seite 2) und die Seite 3 aus. Sie werden später informiert, sobald weitere Seiten auszufüllen sind.						
Nach dem vollständigen Ausfüllen aller erforderlichen Seiten stecken Sie diese bitte in den beigegeführten Umschlag und verschließen diesen selbst (selbstklebender Umschlag).						
Prüfen Sie bitte vorher, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben.						
Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und kreuzen Sie bei jedem Wort das Kästchen an, das die augenblickliche Stärke Ihrer Stimmung am besten beschreibt. Einige Fragen sind ähnlich oder wiederholen sich. Bitte geben Sie stets nur ihre Einschätzung im jeweiligen Augenblick an.						
Ein Beispiel:						
Im Moment fühle ich mich...						
	über- haupt nicht 1	2 nicht	eher nicht 3	eher ja 4	ja 5	voll und ganz 6
1. zufrieden					<input checked="" style="width: 30px;" type="text"/>	
Angenommen, Sie würden sich momentan zufrieden fühlen, dann würden Sie die Ziffer 5 ankreuzen.						
Bitte beachten Sie folgende Punkte:						
• In der Liste sind mehrere Adjektive enthalten, die möglicherweise dieselbe oder eine ähnliche Stimmung beschreiben. Das ist bewusst so gewählt. Geben Sie Ihre Antwort bei jedem Adjektiv unabhängig davon, wie Sie bei einem anderen Adjektiv geantwortet haben.						
• Beurteilen Sie nur, wie Sie sich augenblicklich fühlen, nicht wie Sie sich im Allgemeinen oder gelegentlich fühlen.						
• Wenn Ihnen eine Antwort schwer fallen sollte, geben Sie die Antwort, die Ihnen als erstes in den Sinn kam.						
<u>Lassen Sie bitte keines der Wörter aus und geben Sie bei jedem Wort ein Urteil ab.</u>						

MDBF Proband**Teil A****Daten**

Code:

Uhrzeit:

Aktuelle Befindlichkeit**In diesem Moment fühle ich mich:**

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
1. zufrieden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. ausgeruht	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ruhelos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. schlecht	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. schlapp	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. gelassen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. müde	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. gut	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. unruhig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. munter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. unwohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. entspannt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

MDBF Proband

statistische Daten

Code:

Uhrzeit:

Aktuelle Situation - erster Eindruck

In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner im ersten Eindruck als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
a) sympathisch						
b) kooperativ						
c) kompetent						
d) erfahren						

In diesem Moment empfinde ich mein mitgebrachtes Gesprächsthema als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
e) einfach						
f) emotional belastend						
g) angemessen für das Gespräch						
h) bedeutend für meine Lebens- zufriedenheit						

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

MDBF Proband

statistische Daten

Code:

Uhrzeit:

Aktuelle Situation

In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
a) sympathisch						
b) kooperativ						
c) kompetent						
d) erfahren						

In diesem Moment empfinde ich mein Gesprächsthema als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
e) einfach						
f) emotional belastend						
g) angemessen für das Gespräch						
h) bedeutend für meine Lebens- zufriedenheit						

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

MDBF Proband**Teil B****statistische Daten**

Code:

Uhrzeit:

Aktuelle Befindlichkeit**In diesem Moment fühle ich mich:**

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
1. schläfrig						
2. wohl						
3. ausgeglichen						
4. unglücklich						
5. wach						
6. unzufrieden						
7. angespannt						
8. frisch						
9. glücklich						
10. nervös						
11. ermattet						
12. ruhig						

Gab es bisher im Gespräch Störungen oder Besonderheiten?nein

ja, und zwar

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

Anhang 10.2 – Fragebogen NLP-Anwender

MDBF Coach														
a b														
Statistische Daten														
Code: 	Coachkürzel: 	Datum: 												
Instruktionen														
1. Hinweis zur Anonymität der Daten Ihre Antworten werden absolut vertraulich behandelt. Die Auswertung erfolgt in Form von Zusammenfassungen (Durchschnittswerten). Die Angabe Ihres Namens ist nicht erforderlich, die Antworten des Einzelnen bleiben somit anonym. Das anonyme Coachkürzel dient der Zuordnung unterschiedlicher Coachinggespräche zu einem Coach. Bitte verwenden Sie bei allen Gesprächen ausschließlich das einmal festgelegte Coachkürzel. Vielen Dank.														
2. Vorgehensweise Im Folgenden finden Sie unter anderem eine Liste von Wörtern, die verschiedene Stimmungen beschreiben . Bitte füllen Sie nach dem Lesen dieses Textes (= Seite 1) zunächst nur den Teil A (= Seite 2) und die Seite 3 aus. Hinsichtlich der Reihenfolge und Zeitpunkte der weiteren auszufüllenden Seiten halten Sie sich bitte an die ausgehändigte Checkliste. Bitte weisen Sie den Probanden daraufhin, wann welche Seiten auszufüllen sind. Nach Beendigung des Gespräches und dem vollständigen Ausfüllen aller erforderlichen Seiten stecken Sie diese bitte in den beigelegten Umschlag und verschließen diesen selbst (selbstklebender Umschlag). Prüfen Sie bitte vorher, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und kreuzen Sie bei jedem Wort das Kästchen an, das die augenblickliche Stärke Ihrer Stimmung am besten beschreibt. Einige Fragen sind ähnlich oder wiederholen sich. Bitte geben Sie stets nur ihre Einschätzung im jeweiligen Augenblick an. Ein Beispiel: Im Moment fühle ich mich... <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">überhaupt nicht 1</td> <td style="padding: 2px;">nicht 2</td> <td style="padding: 2px;">eher nicht 3</td> <td style="padding: 2px;">eher ja 4</td> <td style="padding: 2px;">ja 5</td> <td style="padding: 2px;">voll und ganz 6</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">1. zufrieden</td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;">X</td> <td style="padding: 2px;"></td> </tr> </table>			überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	eher ja 4	ja 5	voll und ganz 6	1. zufrieden				X	
überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	eher ja 4	ja 5	voll und ganz 6									
1. zufrieden				X										
Angenommen, Sie würden sich momentan zufrieden fühlen, dann würden Sie die Ziffer 5 ankreuzen. Bitte beachten Sie folgende Punkte: - In der Liste sind mehrere Adjektive enthalten, die möglicherweise dieselbe oder eine ähnliche Stimmung beschreiben. Das ist bewusst so gewählt. Geben Sie Ihre Antwort bei jedem Adjektiv unabhängig davon, wie Sie bei einem anderen Adjektiv geantwortet haben. - Beurteilen Sie nur, wie Sie sich augenblicklich fühlen, nicht wie Sie sich im Allgemeinen oder gelegentlich fühlen. - Wenn Ihnen eine Antwort schwer fallen sollte, geben Sie die Antwort, die Ihnen als erstes in den Sinn kam.														
<u>Lassen Sie bitte keines der Wörter aus und geben Sie bei jedem Wort ein Urteil ab.</u>														

MDBF Coach						
Teil A						
Daten						
Code:						
Uhrzeit						
Aktuelle Befindlichkeit						
In diesem Moment fühle ich mich:						
	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
1. zufrieden	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
2. ausgeruht	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
3. ruhelos	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
4. schlecht	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
5. schlapp	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
6. gelassen	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7. müde	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
8. gut	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
9. unruhig	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
10. munter	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
11. unwohl	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
12. entspannt	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.						

MDBF Coach

statistische Daten

Code:

Uhrzeit:

Aktuelle Situation - erster Eindruck

In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner im ersten Eindruck als:

1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
-------------------------	------------	-----------------	--------------	---------	-----------------------

a) sympathisch ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

b) kooperativ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

MDBF Coach**statistische Daten**

Code:

Uhrzeit:

Aktuelle Situation**In diesem Moment empfinde ich meinen Gesprächspartner als:**

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
a) sympathisch						
b) kooperativ						
c) kompetent für sein Thema						
d) erfahren hinsichtlich seines Themas						

In diesem Moment empfinde ich das Gesprächsthema als:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
e) einfach						
f) emotional belastend						
g) angemessen für das Gespräch						
h) bedeutend für die Lebens- zufriedenheit des Probanden						

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

MDBF Coach

Teil B

statistische Daten

Code:

Uhrzeit:

Aktuelle Befindlichkeit

In diesem Moment fühle ich mich:

	1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 eher ja	5 ja	6 voll und ganz
1. schläfrig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. wohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ausgeglichen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. unglücklich	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. wach	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. unzufrieden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. angespannt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. frisch	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. glücklich	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. nervös	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. ermattet	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. ruhig	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gab es bisher im Gespräch Störungen oder Besonderheiten?

nein ☐

ja, und zwar

Bitte prüfen Sie, ob Sie alles vollständig ausgefüllt haben. Vielen Dank.

Anhang 10.3 – Zusatzfragebogen NLP-Anwender

Fragebogen Coach	
Hinweis zur Anonymität der Daten	
Ihre Antworten werden absolut vertraulich behandelt. Die Angabe Ihres Namens ist nicht erforderlich, die Antworten des Einzelnen bleiben somit anonym. Das anonyme Coachkürzel dient der Zuordnung unterschiedlicher Coachinggespräche zu einem Coach. Bitte verwenden Sie bei allen Coachinggesprächen im Rahmen der Untersuchung ausschließlich das unten festzulegende Coachkürzel. Vielen Dank.	
statistische Daten	
Coachkürzel:	Datum:
Alter:	Geschlecht:
Jahre	m ☐ w ☐
1. NLP-Vorwissen	
Haben Sie Vorkenntnisse im Bereich der Methodik des Neuro Linguistischen Programmierens?	
nein ☐	
NLP-Practitioner ☐	NLP-Master ☐ NLP-Trainer ☐ NLP-Lehrtrainer ☐
anderes:	
2. Haben Sie eine Coach-Ausbildung absolviert?	
nein ☐	Coach ☐ Master-Coach ☐ Lehrcoach ☐
anderes:	
3. Verfügen Sie über Coach-Erfahrung?	
nein ☐	31-50 gegebene Coachings ☐
bis 10 gegebene Coachings ☐	51-100 gegebene Coachings ☐
11-30 gegebene Coachings ☐	über 100 gegebene Coachings ☐
4. Haben Sie Erfahrungen mit der NLP-Intervention New Behavior Generator?	
nein ☐	aus Literatur ☐
in Seminaren /Ausbildung ☐	als Coachee ☐
im Selbstcoaching ☐	bei anderen Personen angewendet ☐
4. Haben Sie die NLP-Intervention New Behavior Generator bereits angewendet?	
nein ☐	unter 5 Mal ☐
5-10 Mal ☐	10-20 Mal ☐
20-30 Mal ☐	über 30 Mal ☐

Anhang 11 - Kurz-Anleitung zum New Behavior Generator für NLP-Anwender

Schritt 1: Ziel kurz klären – möglichst eine Fähigkeit

Der Proband nennt sein Ziel.

Du als Coach unterstützt den Probanden dabei, das Ziel möglichst als positiv visuelle Vorstellung zu benennen. Am leichtesten geht es, wenn es sich um eine Fähigkeit handelt, die der Proband für sein Ziel verstärkt in seinem Leben nutzen will.

Schritt 2: Proband sieht sich im Zielzustand und intensiviert die Vorstellung

Bitte den Proband, sich selbst in 2-3 Meter Entfernung (dissoziiert) zu sehen, wie er diese Fähigkeit erfolgreich einsetzt, um sein Ziel zu erreichen.

„Was gibt es dort noch zu sehen? ... Gibt es dort etwas zu hören? ... Welche Gefühle sind dort jetzt? Gehört auch ein Geruch oder Geschmack dazu?“

Frage den Probanden wie er das gute Gefühl dort weiter intensivieren kann – jetzt (VAKOG).

Achte auf körpersprachliche Hinweise, dass ihm das gefällt, was er dort sieht.

Schritt 3: In die Vorstellung rein gehen und alles intensiv erleben

Bitte den Proband, dort hinein zu gehen, wo er sich mit dieser Fähigkeit sieht, und ganz in diese schöne Vorstellung von ihm einzutauchen (assoziiert).

Bitte ihn das ganz intensiv zu erleben – jetzt (VAKOG).

Schritt 4: Fühlt sich alles richtig an?

Frage den Proband: „Fühlt sich alles rundum richtig an?“

Bei klarem eindeutigen „Ja“ kannst du dich mit ihm freuen und wenn du willst ihn noch ein paar Mal aus der Vorstellung raus und wieder rein gehen lassen.

Zum Schluss fragst du noch: „Was können Sie in den nächsten Tagen tun, damit Sie damit intensiv im Kontakt sind?“

Bei „Nein“ oder wenn bei „Ja“ Inkongruenzen erscheinen bittest du ihn wieder, die paar Schritte zu dir zurück zu kommen.

Dann stellst du die Inkongruenzfrage: „Wenn es noch irgendetwas geben würde, was noch berücksichtigt werden sollte, was könnte das sein?“

Mit der Korrekturidee machst du jetzt mit Schritt 2 weiter, arbeitest mit ihm an

Veränderungen und führst ihn wieder durch Schritt 3 und 4 – solange bis du ein eindeutiges klares „Ja“ erhältst.

Schritt 5: Wiederholung mit drei verschiedenen konkreten Vorstellungen

Es folgt eine Wiederholung der Schritte 2 bis 4 mit mindestens zwei weiteren unterschiedlichen konkreten Vorstellungen von ähnlichen Situationen, in denen zukünftig die neue Fähigkeit umgesetzt wird, um dem Gehirn die Variationsbreite des erwünschten Zieles aufzuzeigen.

Anhang 12 - Information für die NLP-Anwender im Experiment

Liebe(r) Coach,

vielen Dank für die Teilnahme an der Untersuchung.

Bitte beachten Sie folgende Punkte:

- Bitte legen Sie sich für alle durchzuführenden Coachings während der Untersuchung auf ein **EINDEUTIGES Coachkürzel** fest. Dieses kann z.B. aus den Anfangsbuchstaben Ihres Namens bestehen oder vollkommen frei erfunden sein. Wichtig ist, dass Sie bei jedem Coaching dasselbe Kürzel verwenden und in den Fragebogen eintragen.
- Für jedes Coaching erhält der teilnehmende Proband einen Umschlag. In diesem befinden sich zwei weitere Umschläge: einer für den Probanden, einer für Sie.
- Bitte führen Sie nur das durch, was auf dem Fragebogen oben rechts angekreuzt ist:
 - **a = New Behavior Generator (NBG)**
 - **b = Smalltalk (Sm)**

Ist im Fragebogen das „a“ markiert, halten Sie sich bitte an den in der Checkliste Variante „a“ beschriebenen Ablauf. Bitte weisen Sie den Probanden *vorher* daraufhin, dass im Anschluss an das Ausfüllen der Fragebogen noch Zeit für abschließende oder zusammenfassende Worte zum Gespräch ist.
- Bitte halten Sie sich bei den mit „b“ gekennzeichneten Fragebogen an den in der Checkliste Variante „b“ beschriebenen Ablauf. Bitte informieren Sie die Probanden nicht, dass zunächst nur ein Smalltalkgespräch geführt wird. Bitte weisen Sie den Probanden *vorher* daraufhin, dass im Anschluss an das Ausfüllen der Fragebogen noch Zeit für abschließende oder zusammenfassende Worte zum Gespräch ist.
- Bitte führen Sie bei der Durchführung von Smalltalk keinerlei Gesprächsinterventionen durch (weder SMARTe, noch Zielrahmenfragen oder Ähnliches).
- **Zum Ende** der Coachings sind die verschlossenen Umschläge bei den Organisatoren abzugeben.

Anhang 13 - Checkliste für die NLP-Anwender im Experiment

Checkliste Variante „a“

- 1. Begrüßung des Probanden:**
 - a. Info, dass im Zuge des Gespräches an verschiedenen Stellen der Hinweis erfolgt, einen Fragebogen auszufüllen;
 - b. Info, dass die Fragebögen anonym ausgefüllt und am Ende im Umschlag verstaut werden und dieser selbst zugeklebt wird, so dass der Fragebogen nicht der Person zugeordnet werden kann;
 - c. Info, dass nach dem Ausfüllen des letzten Fragebogens noch Zeit für abschließende Worte ist
- 2. Lesen und Ausfüllen der Instruktionen Seite 1 und Ausfüllen der Seiten 2 und 3 des Fragebogens.**
- 3. New Behavior Generator Schritt 1-4 (ca. 15 Minuten):**
- 4. Ausfüllen der Seite 4 des Fragebogens.**
- 5. New Behavior Generator, Schritt 5 (ca. 5 Minuten):**
- 6. Ausfüllen der Seite 5 des Fragebogens.**
- 7. Hinweis zu prüfen, ob alles vollständig ausgefüllt ist, dann jeweils selbst den Fragebogen in den Umschlag stecken und den Umschlag selbst zukleben.**
- 8. Abschlussworte (Zusammenfassung, Dank, etc.) + Abgabe der Umschläge bei den Organisatoren.**

Vielen Dank.

Checkliste Variante „b“

- 1. Begrüßung des Probanden:**
 - a. Info, dass im Zuge des Gespräches an verschiedenen Stellen der Hinweis erfolgt, einen Fragebogen auszufüllen;
 - b. Info, dass die Fragebögen anonym ausgefüllt und am Ende im Umschlag verstaut werden und dieser selbst zugeklebt wird, so dass der Fragebogen nicht der Person zugeordnet werden kann;
 - c. Info, dass nach dem Ausfüllen des letzten Fragebogens noch Zeit für abschließende Worte ist
- 2. Lesen und Ausfüllen der Instruktionen Seite 1 und Ausfüllen der Seiten 2 und 3 des Fragebogens.**
- 3. Smalltalk (ca. 15 Minuten):**
- 4. Ausfüllen der Seite 4 des Fragebogens.**
- 5. Smalltalk (ca. 5 Minuten):**
- 6. Ausfüllen der Seite 5 des Fragebogens.**
- 7. New Behavior Generator (ca. 15 Minuten):**
- 8. Hinweis zu prüfen, ob alles vollständig ausgefüllt ist, dann jeweils selbst den Fragebogen in den Umschlag stecken und den Umschlag selbst zukleben.**
- 9. Abschlussworte (Zusammenfassung, Dank, etc.) + Abgabe der Umschläge bei den Organisatoren.**

Vielen Dank.

Anhang 14 - Anleitung zum New Behavior Generator für die Probanden

Die Technik New Behavior Generator (NBG) aus der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) dient dem mentalen Einüben neuer Verhaltensweisen. Mit dieser NLP-Intervention können vorhandene Fähigkeiten verbessert und neue Verhaltensweisen erlernt werden. Sie eignet sich bei der professionellen Umsetzung von Zielen, bei der persönlichen Weiterentwicklung und beim Coaching für sportliche, berufliche und private Ziele. Sie wird auch als „Herzstück des mentalen Übens“ bezeichnet.

Die nachfolgende Anleitung erfolgt in Anlehnung an das NLP-Lehrbuch Band 3: „Ziele & Motivation“ und das Kartenset: „NLP: Die Karten zur NLP-Ausbildung“ von Nandana und Karl Nielsen (ohne die möglichen Variationen und Erweiterungen wie z.B. Modelling, etc.).

Schritt 1: Zielzustand wählen

Wählen Sie ein Ziel, das Sie gerne erreichen möchten oder eine Fähigkeit, die Sie verstärkt in Ihrem Leben nutzen möchten, um Ihr Ziel zu erreichen. Wie genau möchten Sie sich gerne in Zukunft verhalten? Was möchten Sie nicht mehr tun und was möchten Sie stattdessen tun?

Schritt 2: Sehen Sie sich im Zielzustand und intensiviert Sie diese Vorstellung

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich selbst in ca. 2-3 Meter Entfernung sehen, wie Sie sich in Zukunft genau so verhalten, wie Sie das möchten.

Was gibt es dort noch zu sehen? Gibt es dort etwas zu hören? Welche Gefühle sind dort jetzt? Gehört auch ein Geruch oder Geschmack dazu? Es reicht wenn Sie eine Ahnung davon haben. Sie müssen sich nicht super scharf, klar und deutlich sehen.

Wie können Sie das gute Gefühl in dieser Situation jetzt weiter intensivieren? Vielleicht wird alles intensiver wenn Sie sich dort in 2-3 Meter Entfernung etwas größer sehen oder dort alles etwas heller werden lassen oder ein motivierendes Wort dort zu hören ist oder eine bestimmte angenehme emotionale Atmosphäre sich dort verstärkt.

Schritt 3: In die Vorstellung rein gehen und alles intensiv erleben

Gehen Sie jetzt die paar Meter dorthin, wo Sie sich in Ihrem Zielverhalten gesehen haben. Drehen Sie sich in das Zielverhalten hinein. Fühlen Sie sich mitten drin. Erleben Sie das jetzt ganz intensiv. Einfach genießen und sich damit so richtig wohl fühlen.

Schritt 4: Fühlt sich alles richtig an oder muss noch etwas verändert werden?

Fühlt sich alles rundum richtig an? Fall es noch etwas zu verbessern gibt, dann gehen Sie wieder zurück an den Ursprungsort und machen bei Schritt 2 mit der Verbesserung weiter.

Schritt 5: Wiederholung mit zwei verschiedenen, konkreten Vorstellungen

Bitte wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4 mit mindestens 2 weiteren unterschiedlichen, konkreten Vorstellungen von ähnlichen Situationen, in denen Sie zukünftig die neue Fähigkeit oder das neue Verhalten nutzen möchten. Damit kennt Ihr Gehirn dann die Variationsbreite des erwünschten Verhaltens und kann es von selbst auf ähnliche Situationen übertragen.

Ganz herzlichen Dank für Ihre Beteiligung an meiner Forschung.

Stephanie Konkol

Anhang 15 - Rückmeldungen zur Untersuchung von Teilnehmern

Die nachträglich erfolgten Rückmeldungen per E-Mail an die Versuchsleiterin waren durchweg positiv und zum Teil mit konstruktiven Verbesserungsvorschlägen für Folgeforschungen. Die Rückmeldungen zur Untersuchung waren überwiegend von NLP-Anwendern und von nur einem Probanden und sind nachfolgend wortwörtlich wiedergegeben (=sic).

NLP-Anwender:

- „(...), ich glaube, es hat allen Spaß gemacht, so dass es eine echte win-win-situation war.“
- „(...), unsere Veranstaltung am Wochenende war etwas ganz Besonderes. Es ist so viel passiert. Du hast mit Deinem Thema viele Menschen bewegt.
Für mich war es das erste mal, dass ich ein "Speed-Coaching" mit 3 Personen hatte. Es war eine Herausforderung und auch eine sehr dankbare Aufgabe. Als Coach habe ich von den Teilnehmenden ein sehr gutes Feedback erhalten und hoffe, dass die Intervention mit dem NBG auch Früchte trägt. Alle meine Probanden hatten ernsthafte Themen, welche sie bearbeiten wollen. Ich habe sie jeweils um eine Information zu ihren nächsten Schritten gebeten.
Der Umgang mit den Fragebögen war für mich gewöhnungsbedürftig. Die Probanden haben sehr lange an dem Text gelesen. Mein Feedback zur Beschriftung A ... hatte ich Dir am Telefon schon gegeben.
Falls es Nachfolgeveranstaltungen gibt, wäre ggf. eine andere Beschriftung der Fragebögen hilfreich. z.B. Im Kopf farblich angesetzt:
TEIL 1 - Begrüßung - Seite 2 u. Seite 3 ausfüllen zu Beginn
TEIL 2 - Seite 4 ausfüllen nach 15 min
TEIL 3 - nach weiteren 5 Minuten Seite 5 ausfüllen – Verabschiedung (...)“
- „Ich wollte dir noch sagen, dass du/ihr das WE wunderbar organisiert habt. Ich habe mich sehr wohl gefühlt und mir ist sowohl Smalltalk als auch das Coaching sehr leicht gefallen. Es war für mich sogar auf der einen Seite sehr entspannend und aufmunternd. Schön war es auch ‚die Familie‘ wieder zutreffen.“
- „(...), das war sooooooooooooooooo schön. Ich habe nur positives Feedback. Auch für die Coaches war es ein subjektiv erlebter großer Gewinn da mit zu machen.“
- „(...) was ich sehr erstaunlich fand ist die Tatsache, dass sich soviel Menschen angemeldet haben und das Angebot der Stunde NLP genutzt haben. Für mich war toll zu erfahren, dass Coaching auch ohne lange Anlaufzeit funktioniert. Damit meine ich, ohne Vorgespräch, Kurzanamnese, Besprechung der Vorgehensweise usw. Viel mehr ging es recht zügig zum (Problem)Thema und an die Erarbeitung einer Lösung. Und ich kann feststellen, dass nach Aussage meiner Coaches sich alle nach dem Format deutlich besser gefühlt haben, eine Lösung für ihr Problem gefunden haben und sich motiviert ans Werk machen.“
- „Mir hat das Mitwirken an der Forschung als Coach viel Freude bereitet, zu Mal ich beides hatte, Intervention und Small Talk. Das war auch für mich eine interessante Erfahrung.“
- „(...)vielen Dank für Deine tolle Arbeit. Ich fand meine drei Stunden als Coach am Wochenende wunderbar. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, dabei zu sein. Jederzeit gerne wieder.“

Proband:

- „(...), herzlichen Dank dafür, dass ich von Deiner Studie als Proband profitieren durfte. Es war ein sehr angenehmer Nachmittag, hat Spaß gemacht und: Wenn's hilft, war's ...
Also, noch mal herzlichen Dank auch an Deine Mitstreiterinnen.“

Zwei Probanden fragten per E-Mail die Versuchsleiterin nachträglich nach den Telefonnummern von Coaches, welche über eine NLP-Ausbildung verfügen.

Anhang 16 – Rücklaufstatistik

Erhobene Daten

Seite 1 von 1

Fragenkatalog [Neue Rubrik](#)[01 TN Teilnehmerdaten](#)

Fragebogen

[Fragebogen zusammenstellen](#)[Textbausteine u. Beschriftung](#)[Bilder und Mediendateien](#)[Impressum und Logo](#)[Fragebogen-Layouts](#)[Spezialfunktionen](#)

Steuerung

[Befragungsprojekt](#)[Einladungen verschicken](#)[Variablen-Übersicht](#)[Erhobene Daten](#)[Rücklauf-Statistik](#)[Daten herunterladen](#)[Anmerkungen aus dem Pretest](#)[Getrennt erhobene Kontaktdaten](#)[Vorbereitung offener Nennungen](#)[Alle Daten löschen](#)[RSC - Anleitung - Support](#)[Benutzerkonto - Logout](#)[Feedback zum Programm](#) 

Information

NLP Forschung

Server: soscisurvey.de

Login: stephanlekonkol

Programm-Version 2.3.05-I

14:56 Uhr

Rücklauf-Statistik

Bisher wurden 213 Interviews abgeschlossen.

Datensätze insgesamt: 294

Datensätze inkl. Testdaten: 294

Stand: 24.06.2013, 14:56 Uhr

Fragebogen	Datensätze abgeschlossen / gesamt  / Klicks 		
H Fragebogen	213	294	1435
base			
Gesamt	213	294	1435

Einzelstatistik zu Ausstiegseiten

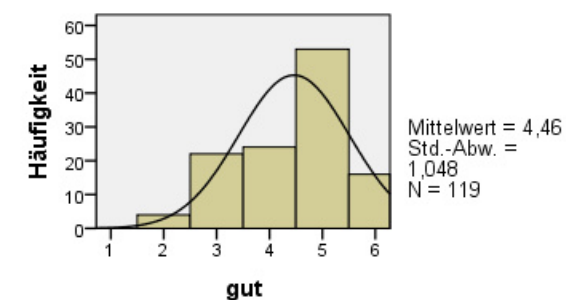
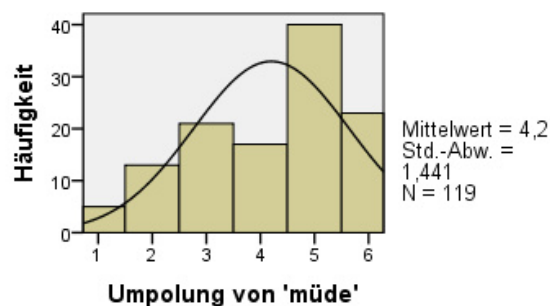
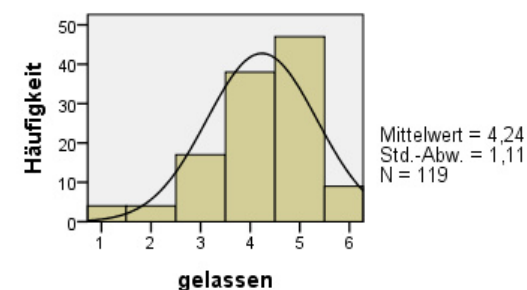
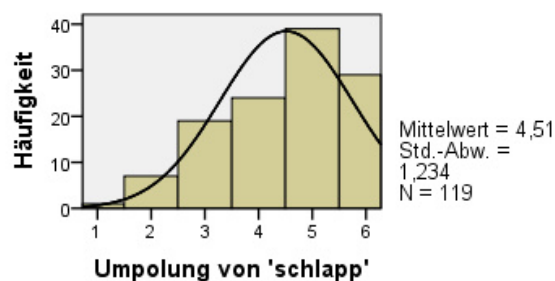
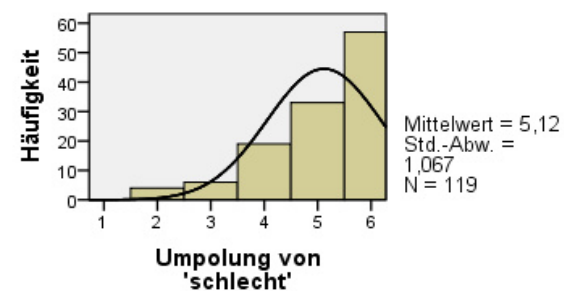
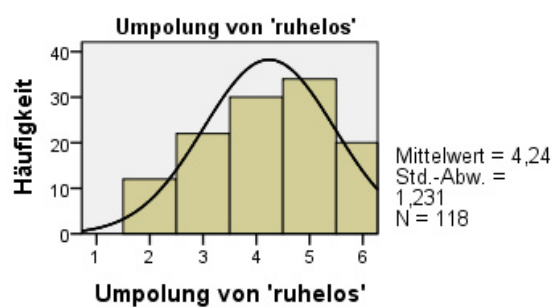
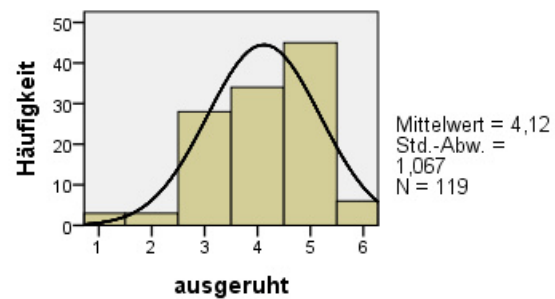
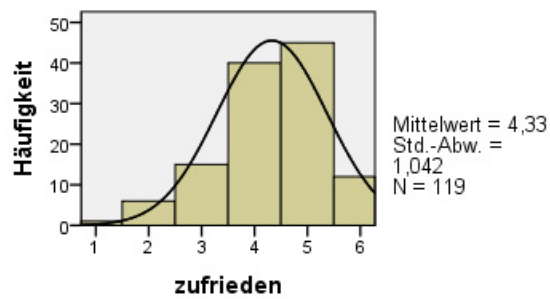
Bitte oben den entsprechenden Fragebogen anklicken

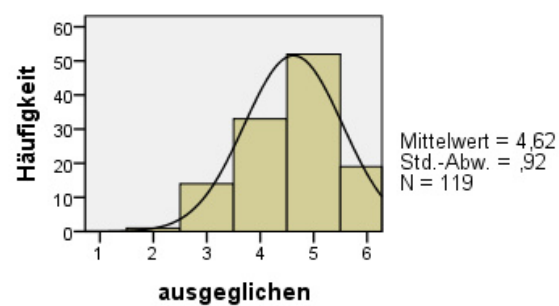
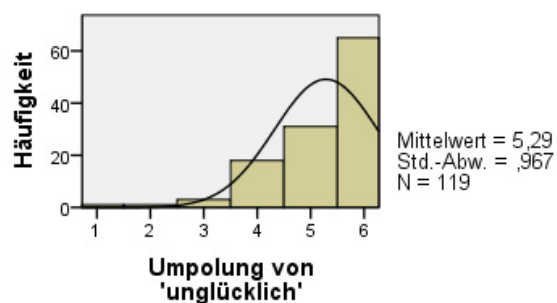
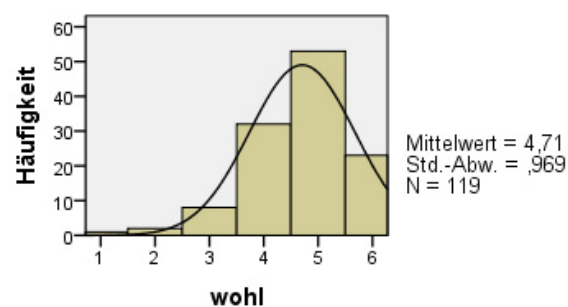
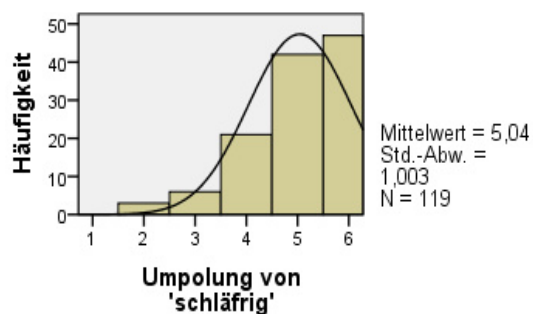
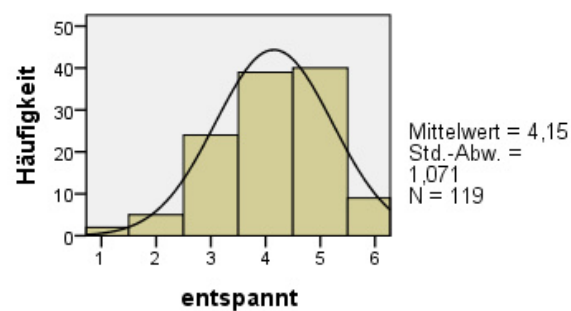
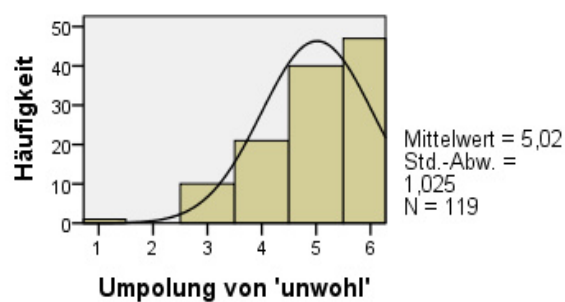
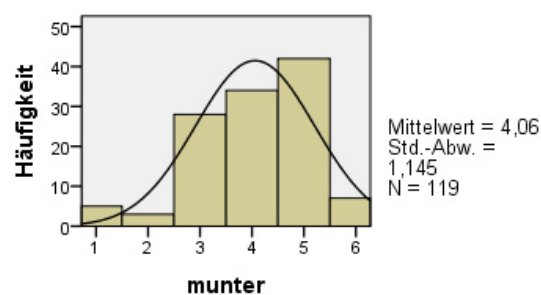
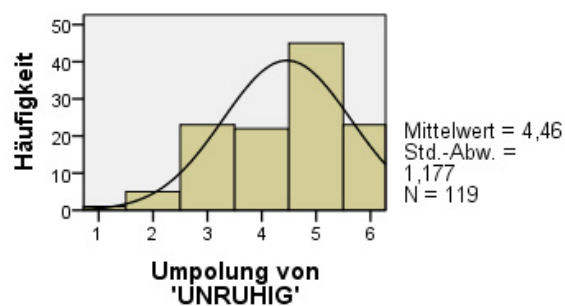
Fragebogen

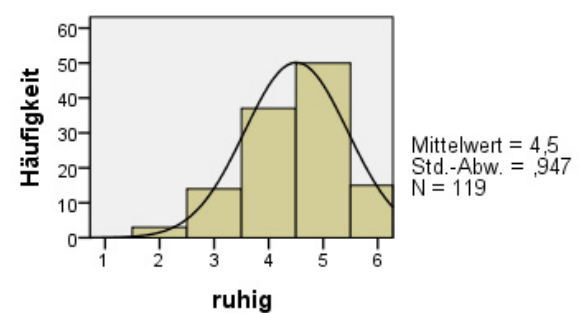
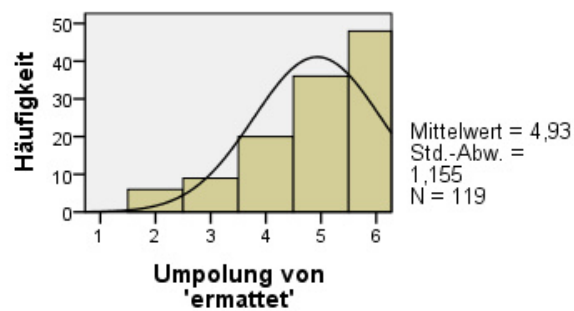
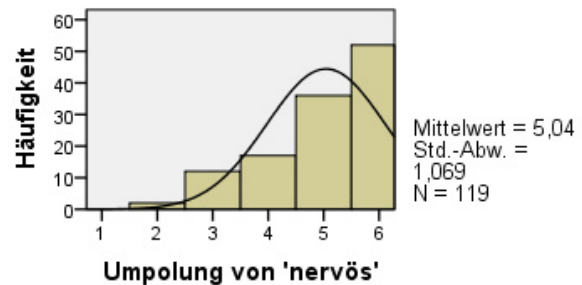
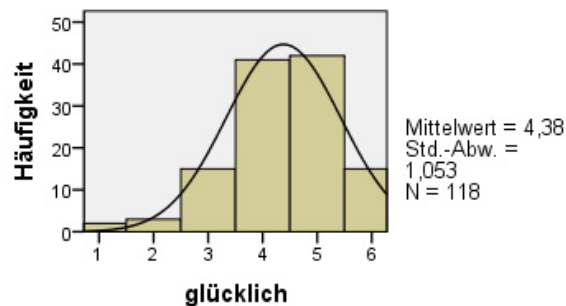
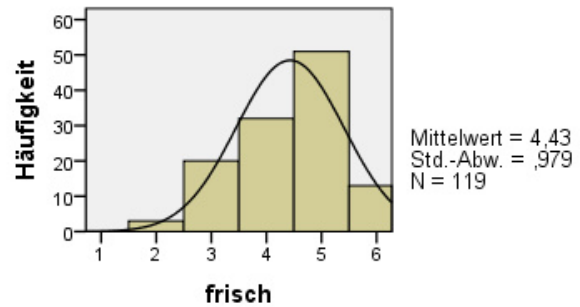
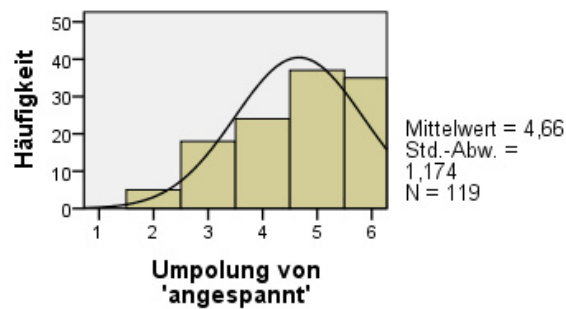
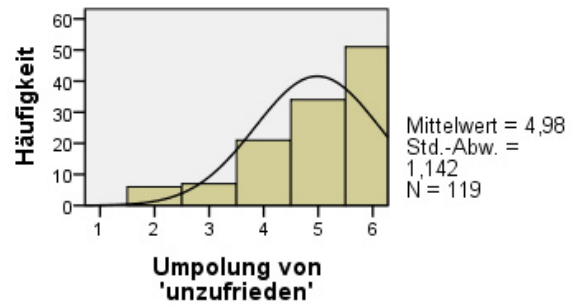
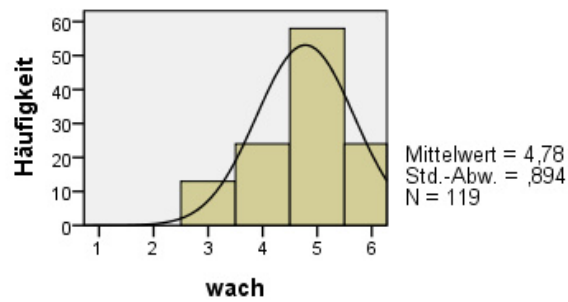
Letzte bearbeitete Seite	Datensätze abgeschlossen / gesamt		
Seite 2	213	292	
Seite 1	0	2	
Gesamt	213	294	

Insgesamt wurden 1435 Aufrufe (Klicks) für diesen Fragebogen aufgezeichnet (einschließlich versehentlicher doppelter Klicks, Aufrufe durch Suchmaschinen, ...).

Anhang 17 - Verteilungskennwerte auf Item-Ebene MDBF







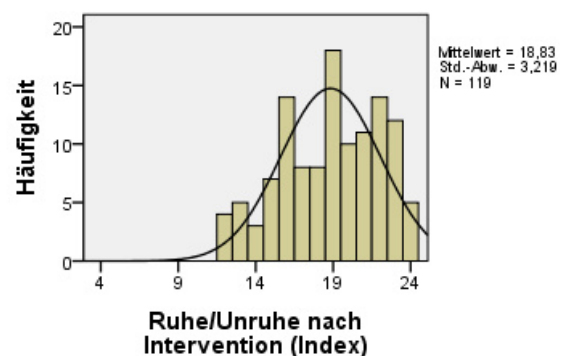
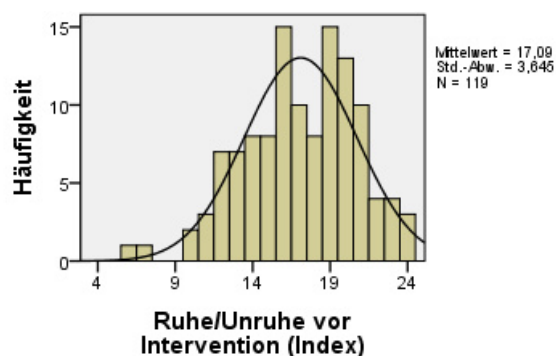
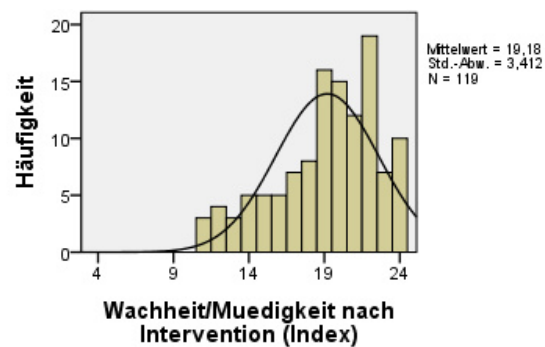
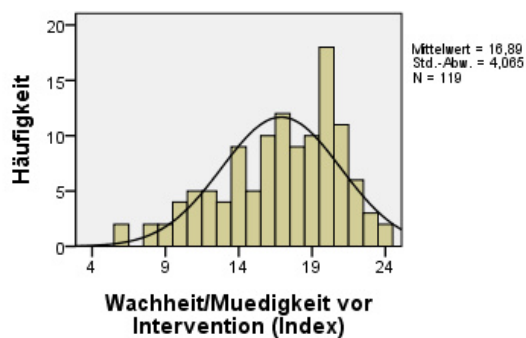
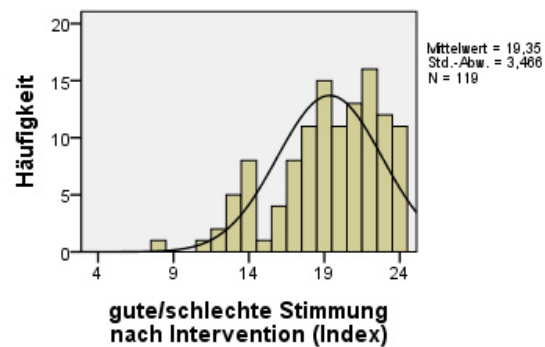
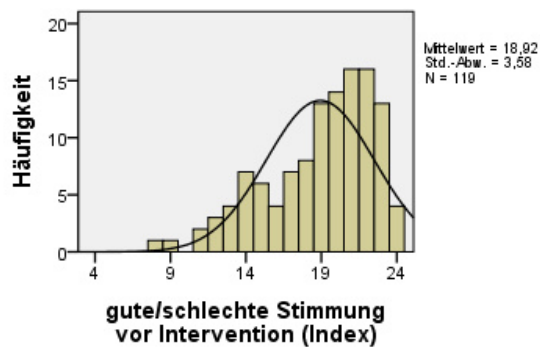
Anhang 18 - Custom Tables auf Item-Ebene (deskriptive Statistiken)

	Treatment/KG							
	Treatment				Kontrollgruppe			
	Mittelwert	Standardabweichung	Gültige N	Fehlend	Mittelwert	Standardabweichung	Gültige N	Fehlend
zufrieden	5	1	60	0	4	1	59	0
ausgeruht	4	1	60	0	4	1	59	0
Umpolung von 'ruhelos'	4	1	59	1	4	1	59	0
Umpolung von 'schlecht'	5	1	60	0	5	1	59	0
Umpolung von 'schlapp'	5	1	60	0	4	1	59	0
gelassen	4	1	60	0	4	1	59	0
Umpolung von 'müde'	4	1	60	0	4	1	59	0
gut	5	1	60	0	4	1	59	0
Umpolung von 'UNRUHIG'	5	1	60	0	4	1	59	0
munter	4	1	60	0	4	1	59	0
Umpolung von 'unwohl'	5	1	60	0	5	1	59	0
entspannt	4	1	60	0	4	1	59	0
Umpolung von 'schläfrig'	5	1	60	0	5	1	59	0
wohl	5	1	60	0	5	1	59	0
ausgeglichene	5	1	60	0	4	1	59	0
Umpolung von 'unglücklich'	6	1	60	0	5	1	59	0
wach	5	1	60	0	5	1	59	0
Umpolung von 'unzufrieden'	5	1	60	0	5	1	59	0

Umpolung von 'angespannt' ,	5	1	60	0	4	1	59	0
frisch	5	1	60	0	4	1	59	0
glücklich	5	1	60	0	4	1	58	1
Umpolung von 'nervös'	5	1	60	0	5	1	59	0
Umpolung von 'ermattet'	5	1	60	0	5	1	59	0
ruhig	5	1	60	0	4	1	59	0

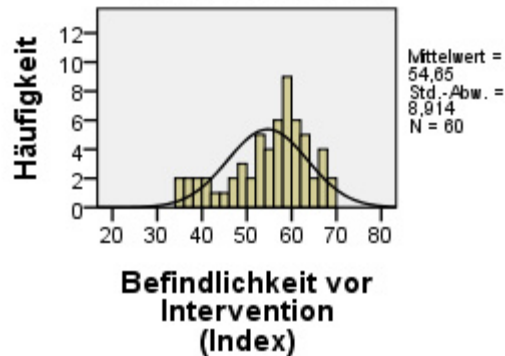
Anhang 19 – Verteilungskennwerte als Grafik

Anhang 19.1 – Verteilungskennwerte auf Ebene der Dimensionen

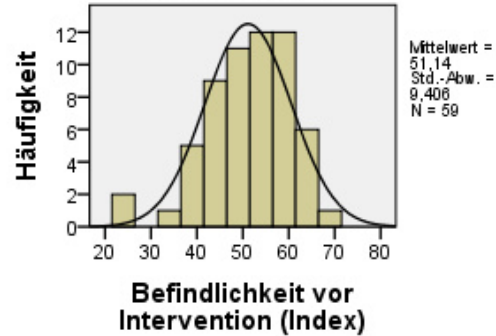


Anhang 19.2 – Verteilungskennwerte in Gruppen und auf Dimensionen

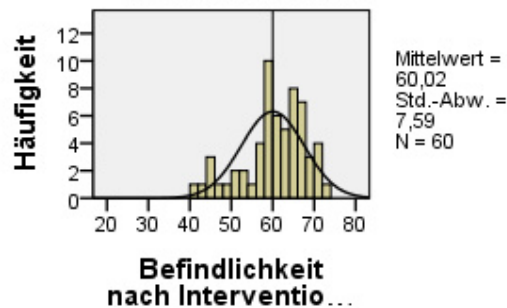
Treatmentgruppe



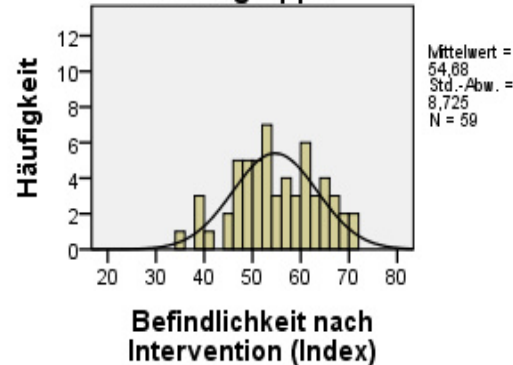
Kontrollgruppe



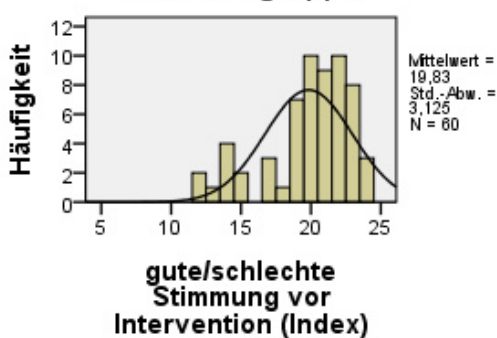
Treatmentgruppe



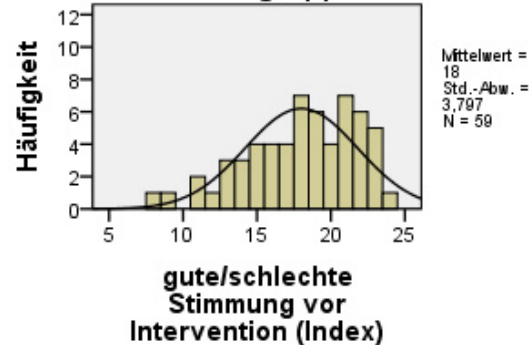
Kontrollgruppe



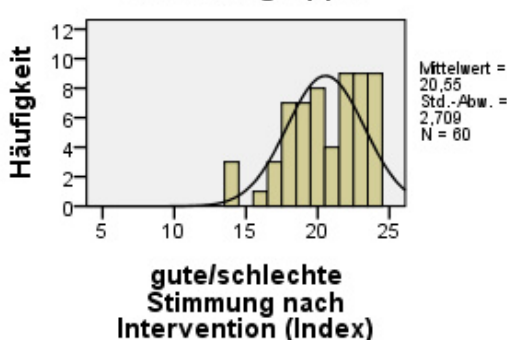
Treatmentgruppe



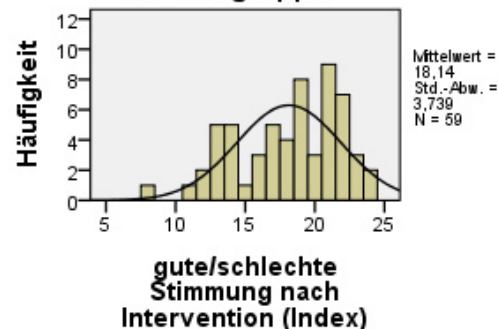
Kontrollgruppe

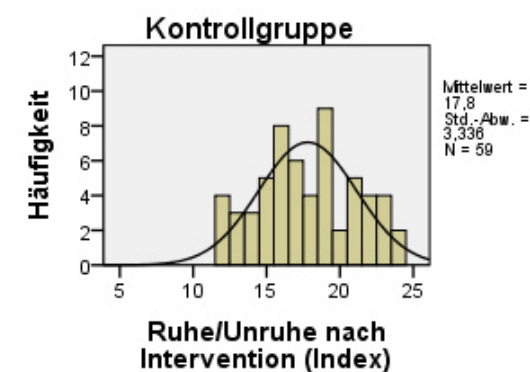
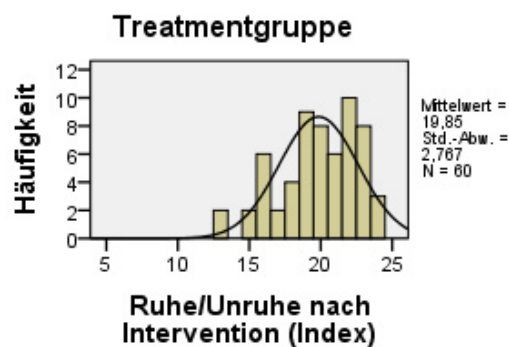
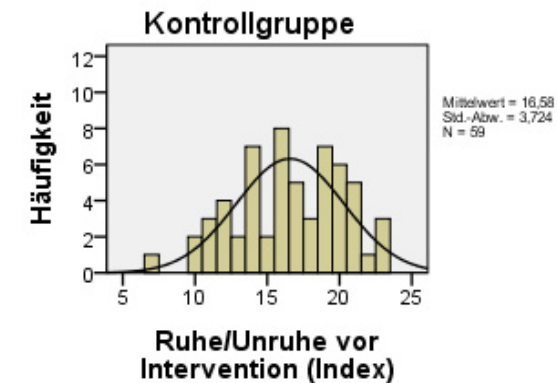
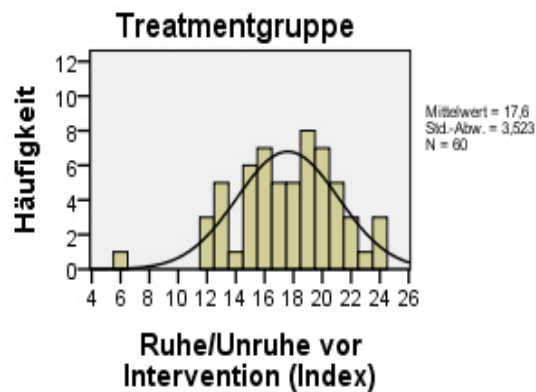
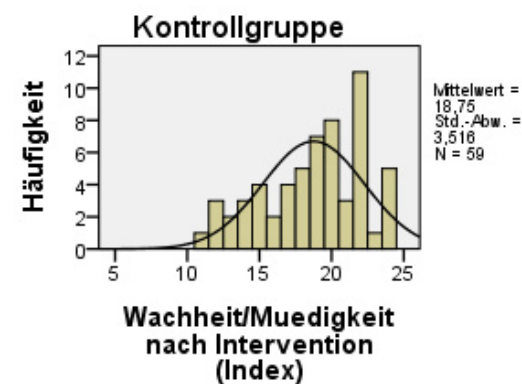
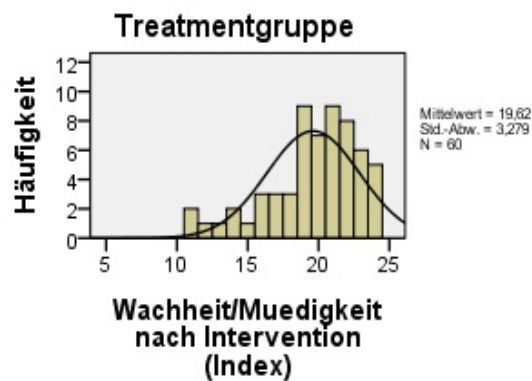
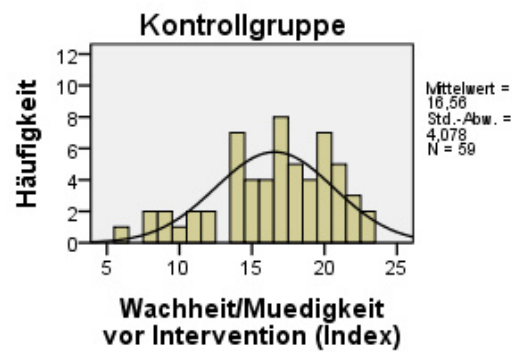
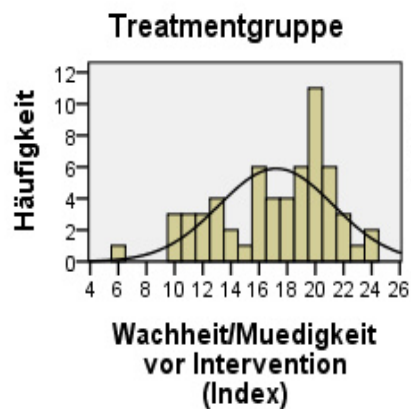


Treatmentgruppe



Kontrollgruppe

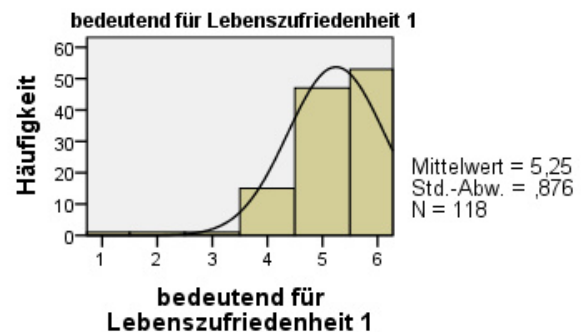
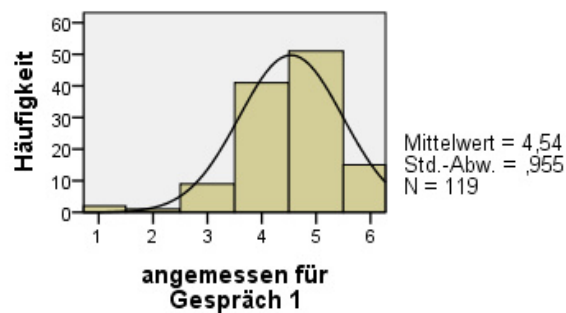
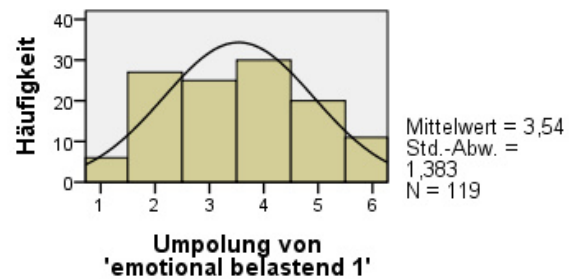
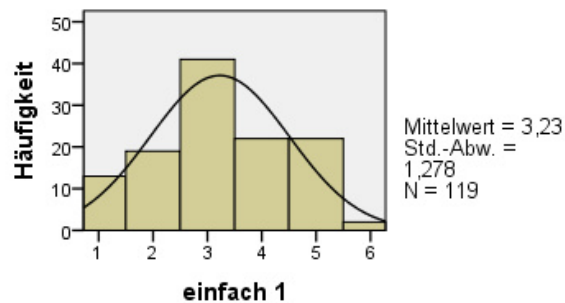
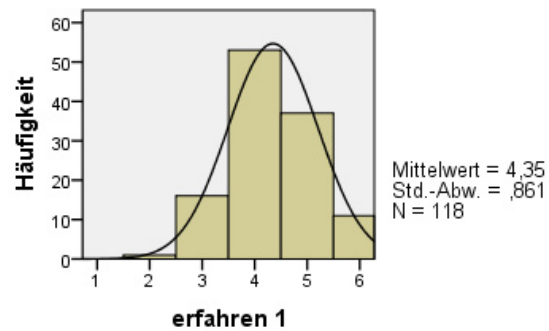
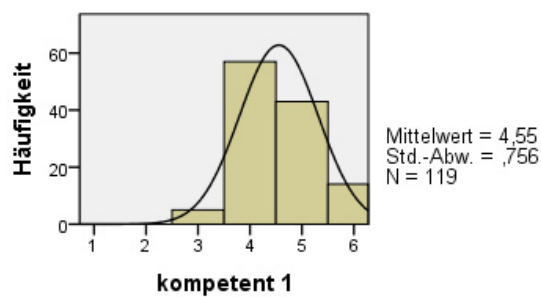
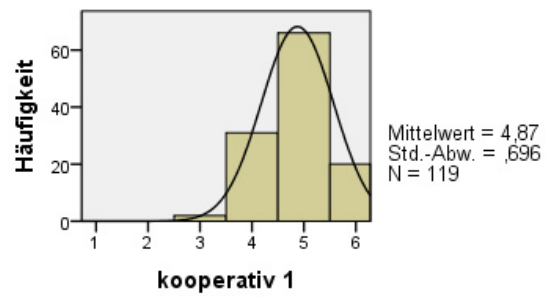
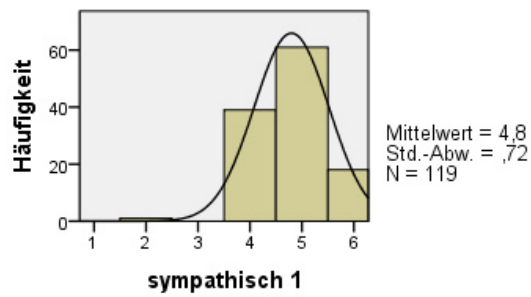


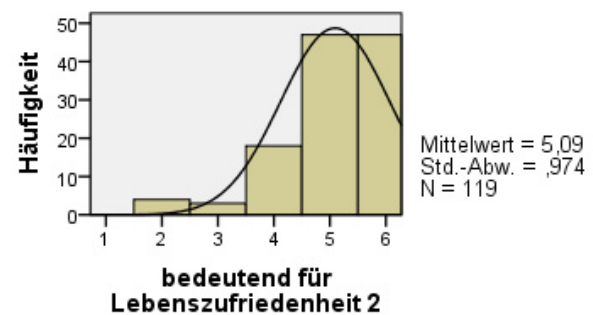
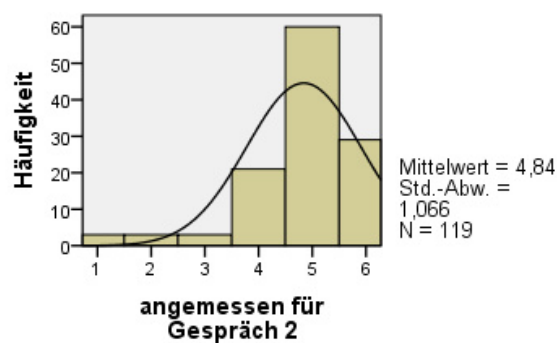
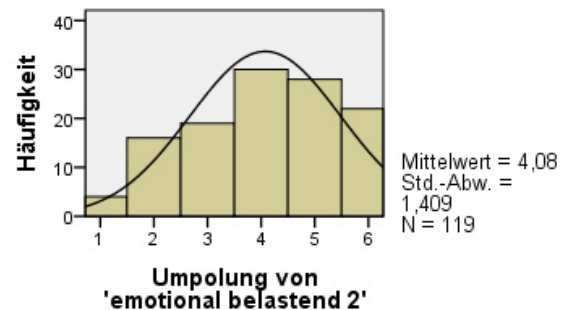
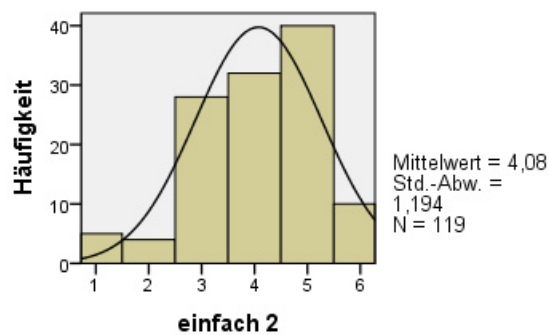
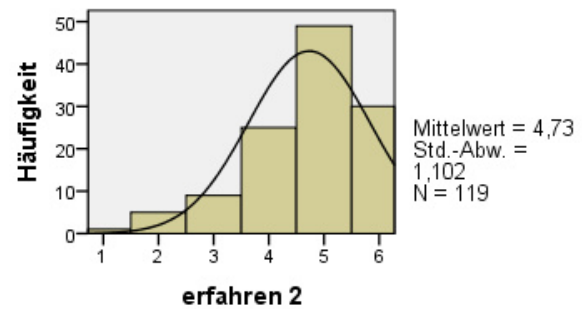
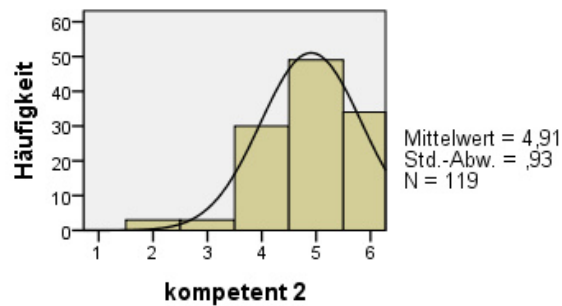
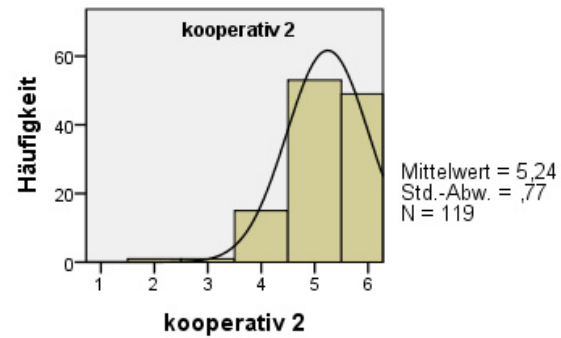
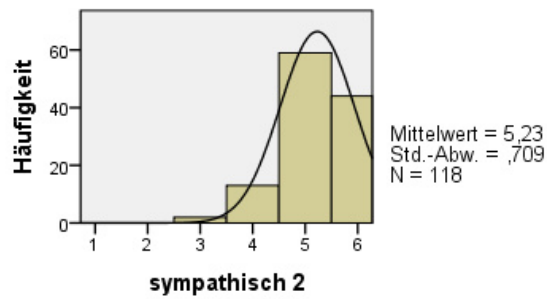


Anhang 20 - Verteilungskennwerte der Befindlichkeit und Dimensionen

		Treatment/KG		
		Gesamt	Treatment	Kontrollgruppe
Befindlichkeit vor Intervention (Index)	Gültige N	119	60	59
	Mittelwert	52.91	54.65	51.14
	Standardabweichung	9.29	8.91	9.41
	Standardfehler des Mittelwertes	.85	1.15	1.22
	Gültige N	119	60	59
Befindlichkeit nach Intervention (Index)	Mittelwert	57.37	60.02	54.68
	Standardabweichung	8.57	7.59	8.72
	Standardfehler des Mittelwertes	.79	.98	1.14
	Gültige N	119	60	59
	Mittelwert	18.92	19.83	18.00
gute/schlechte Stimmung vor Intervention (Index)	Standardabweichung	3.58	3.13	3.80
	Standardfehler des Mittelwertes	.33	.40	.49
	Gültige N	119	60	59
	Mittelwert	16.89	17.22	16.56
	Standardabweichung	4.06	4.06	4.08
Wachheit/Muedigkeit vor Intervention (Index)	Standardfehler des Mittelwertes	.37	.52	.53
	Gültige N	119	60	59
	Mittelwert	17.09	17.60	16.58
	Standardabweichung	3.65	3.52	3.72
	Standardfehler des Mittelwertes	.33	.45	.48
Ruhe/Unruhe vor Intervention (Index)	Gültige N	119	60	59
	Mittelwert	19.35	20.55	18.14
	Standardabweichung	3.47	2.71	3.74
	Standardfehler des Mittelwertes	.32	.35	.49
	Gültige N	119	60	59
gute/schlechte Stimmung nach Intervention (Index)	Mittelwert	19.18	19.62	18.75
	Standardabweichung	3.41	3.28	3.52
	Standardfehler des Mittelwertes	.31	.42	.46
	Gültige N	119	60	59
	Mittelwert	18.83	19.85	17.80
Wachheit/Muedigkeit nach Intervention (Index)	Standardabweichung	3.22	2.77	3.34
	Standardfehler des Mittelwertes	.30	.36	.43
	Gültige N	119	60	59
	Mittelwert	18.83	19.85	17.80
	Standardabweichung	3.22	2.77	3.34
Ruhe/Unruhe nach Intervention (Index)	Standardfehler des Mittelwertes	.30	.36	.43
	Gültige N	119	60	59
	Mittelwert	18.83	19.85	17.80
	Standardabweichung	3.22	2.77	3.34
	Standardfehler des Mittelwertes	.30	.36	.43

Anhang 21 - Verteilungskennwerte auf Ebene der Mediatorvariablen





Anhang 22 - Werbetext zur Rekrutierung von Probanden

Interessante Studie

Gute Vorsätze für's neue Jahr?

Hier erfahren Sie kostenfrei, wie Sie Ihre Ziele leichter erreichen!

Guten Tag,

mein Name ist Stephanie Konkol und ich studiere Psychologie an der UCN.

Haben auch Sie gute Vorsätze für das Jahr 2013 und fragen sich, wie Sie diese leicht erreichen können?

Oder haben Sie bereits erlebt, dass all Ihre gut gemeinten Neujahrsvorsätze in den letzten Jahren von „mehr Sport, gesünder essen, mehr Zeit für Familie und Freunde, Flow statt Stress im Job, etc.“ nur eins gemeinsam hatten: den ausbleibenden Erfolg?

Am 19. und 20.01.2013 haben Sie die Gelegenheit, in Berlin kostenfrei in nur einer Stunde eine Intervention kennenzulernen, mit welcher Sie Ihre Ziele leichter erreichen können. Gleichzeitig unterstützen Sie mit Ihrer Teilnahme eine wissenschaftliche Untersuchung der Universität UCN, Fachbereich Psychologie.

Die Intervention eignet sich für die mentale Einübung neuer Verhaltensweisen und die Aktivierung von Motivation. Sie wird eingesetzt für die Unterstützung bei der persönlichen Weiterentwicklung sowie auch zum Coaching z.B. im Sport- oder im Wirtschaftsbereich.

Mehr Informationen zur Teilnahme und Anmeldung finden Sie unter diesem Link:

<https://www.soscisurvey.de/Neujahrsvorsaetze/>

Ich freue mich sehr, wenn Sie Zeit und Lust haben, mit einem Ihrer Neujahrsvorsätze am 19. oder 20.01.13 im Pestalozzi-Fröbel-Haus in Berlin vorbeizukommen, um eine wirkungsvolle Intervention zur Unterstützung bei der Zielerreichung kennenzulernen und damit gleichzeitig eine Forschung aktiv zu unterstützen.

Vielen Dank.

Herzliche Grüße

Stephanie Konkol

Forschung:

19.01.2013, 10-19 Uhr

20.01.2013, 10-19 Uhr

Pestalozzi-Fröbel-Haus

Karl-Schrader-Str. 7-8

10781 Berlin

Kontaktdaten der Versuchsleiterin:

Stephanie Konkol

stephaniekonkol@gmx.net

Anhang 23 - Internetauftritt für die Probandenanmeldung

Anhang 23.1 – Soscisurvey Seite 1

Fragebogen

Seite 1 von 2



Interessante NLP-Forschung

Gute Vorsätze fürs neue Jahr?

Bei uns erfahren Sie kostenfrei, wie Sie Ihre Ziele über mentales Training leichter erreichen!

Herzlich Willkommen!

Ich freue mich über Ihr Interesse an meiner Forschung.
Mein Name ist Stephanie Konkol und ich studiere Psychologie an der UCN.

Haben auch Sie gute Vorsätze für das Jahr 2013 und fragen sich, wie Sie diese leicht erreichen können?

Oder haben Sie bereits erlebt, dass all Ihre gut gemeinten Neujahrsvorsätze in den letzten Jahren von „mehr Sport, gesünder essen, mehr Zeit für Familie und Freunde, Flow statt Stress im Job, etc.“ nur eins gemeinsam hatten: den ausbleibenden Erfolg?

Am 19. und 20.01.2013 haben Sie die Gelegenheit, kostenfrei eine Technik kennenzulernen, mit welcher Sie Ihre Ziele leichter erreichen können. Gleichzeitig unterstützen Sie mit Ihrer Teilnahme eine wissenschaftliche Untersuchung der UCN, Fachbereich Psychologie.

Was ist das für eine Intervention?

Spätestens seit dem „Sommernächten“ der Fußballweltmeisterschaft in Deutschland im Jahr 2006 mit den Fußballtrainern Jürgen Klinsmann und Jogi Löw hat das mentale Training in Deutschland weithin Bekanntheit erlangt. Viele Studien haben die Effektivität von mentalem Training erforscht. Hier haben Sie die Gelegenheit, kostenfrei ein mentales Trainingstool kennen zu lernen.

Die Intervention eignet sich für die mentale Einübung neuer Verhaltensweisen und die Aktivierung von Motivation. Mit dieser Strategie können vorhandene Fähigkeiten verbessert oder neue Verhaltensweisen erlernt werden. Es eignet sich für die Unterstützung bei der persönlichen Weiterentwicklung sowie auch zum Coaching z.B. im Sport- oder im Wirtschaftsbereich. Sie wird auch als „Herzstück des mentalen Übens“ bezeichnet. Diese Intervention ist aus der Kommunikationsmethodik des Neurolinguistischen Programmierens.

Anschließend erhalten Sie kostenfrei die Übungsanleitung ausgehändigt, damit Sie auch zukünftig andere Ziele selbst leicht erreichen können.

Wer leitet die Übung an?

Sie werden von einem Anleiter durch die Intervention geführt, der über eine abgeschlossene Ausbildung in der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens verfügt.

Wie viel Zeit wird benötigt?

Kommen Sie einfach mit Ihrem Neujahrsvorsatz vorbei und nehmen Sie sich hierfür 1 Stunde Zeit.

Was ist die Voraussetzung für die Teilnahme?

Da auch ein Fragebogen auszufüllen ist (anonym), ist die einzige Voraussetzung, dass Sie die deutsche Sprache beherrschen.

Wann und wo findet die Veranstaltung statt?

Die Studie findet am 19. und 20.01.2013 in folgendem Veranstaltungsort statt:
Pestalozzi-Fröbel-Haus
Karl-Schrader-Str. 7-8
10781 Berlin

Wie erfolgt die Anmeldung?

Bitte suchen Sie sich nachfolgend einen Termin von 1 Stunde aus und tragen Sie sich dort ein.

Bei jedem Termin sind max. 8 Plätze frei. Ist ein Termin bereits mit 8 Plätzen belegt, wählen Sie bitte einfach einen anderen.

Ich freue mich sehr, wenn Sie Zeit und Lust haben, eine Intervention zur Zielerreichung kennenzulernen und damit gleichzeitig eine Forschung aktiv zu unterstützen.

Vielen Dank und herzliche Grüße

Stephanie Konkol

stephaniekonkol@gmx.net

Weiter

[Stephanie Konkol](#), Psychologie, Universidad Central de Nicaragua

Anhang 23.2 – Soscisurvey Seite 2

Fragebogen

Seite 1 von 1

50% ausgefüllt

**1. Ihre Kontaktdaten [TN01]**

Die Eingabe Ihrer Kontaktdaten ist erforderlich, um Ihren Termin zu bestätigen. Die Daten werden vertraulich behandelt und sind nur von der Versuchsleiterin einzusehen.

☐ Herr☐ Frau

Frage [TN02]

Vorname*	
Nachname*	
E-Mail-Adresse*	
Telefonnummer*	
selbst ausgedachter „Code“-Name (zur anonymen Terminvergabe auf der nachfolgenden Seite)	

Bitte klicken Sie "weiter", um Ihren Wunschtermin auszuwählen.

[Weiter](#)

Stephanie Konkol, Psychologie, Universidad Central de Nicaragua

Anhang 23.3 – Soscisurvey Seite 3

Fragebogen

Seite 1 von 1



Bitte wählen Sie Ihren Wunschtermin aus und tragen Sie sich unter dem zugehörigen Link mit Ihrem selbst ausgedachten „Code“-Namen ein.

Bei jedem Termin sind maximal 8 parallele Termine frei.

Wenn an einem Termin bereits 8 Plätze belegt sind (unabhängig ob grün oder rot), wählen Sie bitte einfach einen anderen Termin aus.

Bitte tragen Sie sich nur bei einem Termin ein.

Sie erhalten eine Terminbestätigung per E-Mail.

Vielen Dank.

Die Termine am Samstag, den 19.1.2013:

10-11 Uhr: belegt

11-12 Uhr: belegt

12-13 Uhr: belegt

13-14 Uhr: belegt

14-15 Uhr: belegt

15-16 Uhr: belegt

16-17 Uhr: belegt

17-18 Uhr: belegt

18-19 Uhr: belegt

Die Termine am Sonntag, den 20.1.2013:

10-11 Uhr: belegt

11-12 Uhr: belegt

12-13 Uhr: belegt

13-14 Uhr: belegt

14-15 Uhr: belegt

15-16 Uhr: belegt

16-17 Uhr: belegt

17-18 Uhr: belegt

18-19 Uhr: belegt

Herzlichen Dank.

Fenster schließen

[Stephanie Konkol](#), Psychologie, Universidad Central de Nicaragua

Anhang 24 - Terminbestätigung für die Probanden

bSeite 1 von 1

Stephanie Konkol

Von: "Stephanie Konkol" <stephaniekokol@gmx.net>
Datum: Freitag, 21. Juni 2013 11:14
Betreff: Terminbestätigung

Guten Tag xy,

vielen Dank für Ihre Teilnahme an der Forschung und Ihr Interesse an dem Kennenlernen einer NLP-Intervention.
Über Ihre Anmeldung freue ich mich sehr.

Hiermit bestätige ich Ihren Termin am Sonntag, den 20.01.2013, um 12 Uhr im
Pestalozzi-Fröbel-Haus
Karl-Schrader-Str. 7-8
10781 Berlin

Bringen Sie einfach einen Neujahrsvorsatz mit und lassen Sie sich beim Erreichen Ihres Zieles unterstützen.
Sie selbst unterstützen damit eine Forschung im Bereich der Psychologie. Herzlichen Dank dafür.
Wir freuen uns auf Sie.

Mit freundlichen Grüßen
Stephanie Konkol

21.06.2013

Anhang 25 - Werbetext zur Rekrutierung der NLP-Anwender

Forschung und NLP

Lieber NLP'ler,

aus meiner Sicht ist die Zeit reif für mehr Wirksamkeitsforschung im Bereich NLP. Im Rahmen meiner Forschungsarbeit, möchte ich daher gerne die Auswirkung der NLP-Technik "New Behavior Generator" auf die Befindlichkeit erforschen.

Dafür bitte ich dich um deine Unterstützung.

Für meine Forschung suche ich mindestens 30 NLP'ler (ab Practitioner), die Zeit und Lust haben, Probanden durch die Technik "New Behavior Generator" zu führen und dadurch an der Forschung aktiv mitzuwirken.

Am **19./20.01.2013** könntest du im Pestalozzi-Fröbel-Haus in Berlin nacheinander drei Probanden durch die Technik "New Behavior Generator" führen und dazu Fragebögen ausfüllen (anonym). Die Themen der Probanden werden sich passend zur Jahreszeit um "Neujahrsvorsätze" drehen.

Zur Vorbereitung bieten Nandana und Karl für dich am **Sonntag, den 13.01.2013 um 17 Uhr** eine Auffrischung der NLP-Technik "New Behavior Generator" an:

Pestalozzi Fröbel Haus
Karl-Schader-Str. 7-8
10781 Berlin

Du wirst vor der Untersuchung ganz genau informiert, was zu beachten ist.

Ich würde mich riesig freuen, wenn du Lust hast, auf diese Weise an der wissenschaftlichen Untersuchung von NLP mitzuwirken.

Wenn du an dem Wochenende am 19./20.01.2013 Zeit und Lust zum Mitmachen hast, schreibe mir bitte kurz eine eMail mit Angabe deines Namens und deiner Telefonnummer und trage dich bitte bei der gewünschten Uhrzeit unter diesem Link ein:

<http://www.nlp-nielsen.de/anwender>

Bitte teile mir auch mit, wenn du am 13.01.2012 keine Zeit hast an den Vorbereitungen teilzunehmen.

Vielen Dank!

Herzliche Grüße

Stephanie Konkol
 eMail: stephanie.konkol@gmx.net

Anhang 26 - Internetauftritt für die Anmeldung der NLP-Anwender

Anhang 26.1 – Internetseite 1

"Akademische Studiengänge in NLP & Coaching"

Seite 1 von 2



NLP Berlin NLP Nielsen NLP Practitioner Coach MasterTrainer Ausbildung NLP Coaching Ziele

NLP & Coaching Institut Berlin

**Home | UCN_Uni | UCN-Anmeldung | IN | ICI |
Studienführer | FAQs**

NLP und Forschung

Herzlich Willkommen!



Ich freue mich, dass Sie Interesse an meiner Forschung haben.

Mein Name ist Stephanie Konkol und ich studiere Psychologie im Rahmen eines 10-semesterigen Master of Arts Fernstudiums an der UCN.

Von der Wirksamkeit von NLP bin ich als „NLP'lerin“ überzeugt.

Als Studentin stelle ich hingegen fest, dass wissenschaftliche Studien über die Wirksamkeit von NLP bisher kaum bzw. aus meiner Sicht viel zu wenige zu finden sind.

Ich bin überzeugt, dass NLP das Potenzial hat, sich einer wissenschaftlichen Überprüfung zu stellen.

Die Wirksamkeit im Sinne einer Verbesserung des inneren Zustandes möchte ich am Beispiel der NLP-Intervention „New Behavior Generator“ (NBG) untersuchen.

Die Durchführung der Forschung erfolgt mit ca. 30-40 NLP-Anwendern mit ca. 144 Probanden. Hierbei wird zu festgelegten Zeitpunkten ein Fragebogen ausgefüllt.

Eine ausführliche Einweisung der NLP-Anwender findet am 13.01.2013 von 17 – 19 Uhr statt. Hier erhalten die NLP-Anwender eine Auffrischung der NLP-Technik New Behavior Generator und ganz genaue Instruktionen für den Ablauf der Untersuchung.

Die NLP-Anwender verfügen mindestens über eine NLP-Ausbildung als NLP-Practitioner. Jeder NLP-Anwender führt hintereinander 3 Probanden durch die Intervention. Für jeden Probanden gibt es 1 Stunde Zeit.

Die Forschung findet am 19. und 20.01.2013, jeweils von 10-19 Uhr statt.

NLP-Anwender können sich zur Teilnahme unter diesem Link eintragen: www.nlp-nielsen.de/anwender.htm .

Ich freue mich sehr, wenn Sie Zeit und Lust haben, an der NLP-Forschung aktiv mitzuwirken.

Vielen Dank.

Herzliche Grüße

Stephanie Konkol

Einweisung der NLP-Anwender:

13.01.2013, 17 – 19 Uhr
Pestalozzi-Fröbel-Haus
Karl-Schrader-Str. 7-8
10781 Berlin

Forschung:

19.01.2013, 10-19 Uhr
20.01.2013, 10-19 Uhr
Pestalozzi-Fröbel-Haus
Karl-Schrader-Str. 7-8

Anhang 26.2 – Internetseite 2

"Akademische Studiengänge in NLP & Coaching"

Seite 1 von 2



NLP Berlin NLP Nielsen NLP Practitioner Coach MasterTrainer Ausbildung NLP Coaching Ziele

NLP & Coaching Institut Berlin

Home | [UCN Uni](#) | [UCN-Anmeldung](#) | [IN](#) | [ICI](#) |
[Studienführer](#) | [FAQs](#)

Lieber NLP-Anwender,
vielen Dank für deine
Unterstützung.



NLP-Studie

Mein Name ist Stephanie Konkol. Ich führe eine Forschung durch, um die Wirksamkeit von NLP wissenschaftlich zu untersuchen.

Dafür brauche ich 144 Probanden und 30-40 NLP-Anwender.

Jeder NLP-Anwender führt jeweils 3 Probanden in Berlin am 19./20.1.2013 hintereinander durch die NLP-Intervention New Behavior Generator. Für jeden Probanden hast du 1 Stunde Zeit.

Am 13.1.2013 bekommst du für die Durchführung von 17 bis 19 Uhr eine Schulung in den Räumen, in denen am 19./20.1.2013 die Forschung durchgeführt wird:

Pestalozzi-Fröbel-Haus
Karl-Schrader-Str. 7-8
10781 Berlin

Ich freue mich, wenn du Zeit und Lust hast, als NLP-Anwender (ab Practitioner) die Forschung zu unterstützen.

Du kannst die Forschung auch dadurch unterstützen, dass du Probanden empfiehlst daran teilzunehmen.

Dazu finden potentielle Probanden alles auf der Webseite:

<https://www.soscisurvey.de/Neujahrsvorsaeetze/>

Bitte gib diesen Link an Freunde und Bekannte weiter die sich eventuell über eine Unterstützung ihrer guten Vorsätze fürs Neue Jahr freuen.

Bitte trage dich in einer der folgenden Zeitspannen ein und sende mir eine Mail mit deiner Telefonnummer wenn du die Forschung als NLP-Anwender unterstützen möchtest.

stephaniekonkol@gmx.net

Du kannst auch gerne 2 oder 3 Zeitspannen übernehmen.

Bei jeder Zeitspanne brauche ich 8 NLP-Anwender.

Mögliche Zeitspannen am Samstag, den 19.1.2013:

10-13 Uhr: www.doodle.com/fvai3qfxdd3ft5w3

13-16 Uhr: www.doodle.com/etz577vu8dhte274

16-19 Uhr: www.doodle.com/qwbkqvrdzx5bap3

Mögliche Zeitspannen am Sonntag, den 20.1.2013:

10-13 Uhr: www.doodle.com/qrs7pavf46s3uvc9

13-16 Uhr: www.doodle.com/4zw47hv4mq77cimr

16-19 Uhr: www.doodle.com/rz8w4adw4spzhv5d