

Wissenschaftliche Grundlagen der s.e.i. Methoden vom Dipl. Psychologen Dirk Schwarzer

Menschen haben ein natürliches Bedürfnis nach Erregung. Es wird angenommen, dass jeder bestrebt ist, diese Erregung auf einem für sich mittleren Niveau aufrechtzuerhalten. Steigt sie über dieses Mittelmaß, zum Beispiel ausgelöst durch Situationen im Training, reagiert der Körper auf diesen Reiz.

Physiologisch betrachtet ist diese Reaktion ein zentralnervöser Erregungsvorgang, der im Stamm-, Zwischen- und Kleinhirn stattfindet. Alle Hirnfunktionen, die für die Wahrnehmung verantwortlich sind, zum Beispiel „Lernen“, „Denken“, „Problemlösen“, „Gedächtnis“, „Erinnerung“ oder „Vorstellung“, werden angekurbelt, was bedeutet, dass wichtige Informationen sehr viel besser aufgenommen werden. Ein Beispiel: An welchen Tag können Sie sich auch nach langer Zeit noch mit mehr Details erinnern - an einen ganz „normalen“ Arbeitstag oder an einen Tag mit einem besonderen, intensiven Ereignis?

Erregungssteigerung ist jedoch nur bis zu einem gewissen Grad sinnvoll. Ist die Erregung zu hoch (Stress) wirkt das blockierend. Deshalb bringen wir in unseren Trainings die Teilnehmer in einen Zustand des „Flow-Erlebens“: Durch das erfolgreiche Bestehen von „Herausforderungen“ (körperlich wie geistig) erlebt der Teilnehmer eine Art Hochgefühl (Flow). Alle in diesem besonderen Zustand gemachten Erfahrungen, erlebten Emotionen und gesammelten Informationen werden mit besonderer Intensität aufgenommen. Und das heißt, diese Erinnerungen bleiben über einen sehr langen Zeitraum präsent.

Deshalb sind unsere Trainings darauf ausgerichtet, erlebnisfördernde Situationen zu schaffen.

Forscher gehen davon aus, dass Lernen ein „Abgleich“ zwischen früheren gemachten Erfahrungen und der aktuellen Situation ist. Im Idealfall erlebt der Teilnehmer im Training deshalb zwei Realitäten. Zum einen ist das die aktuelle Trainingssituation und zum anderen die entsprechende gleiche Arbeits- oder Alltagssituation des Teilnehmers oder Teams.

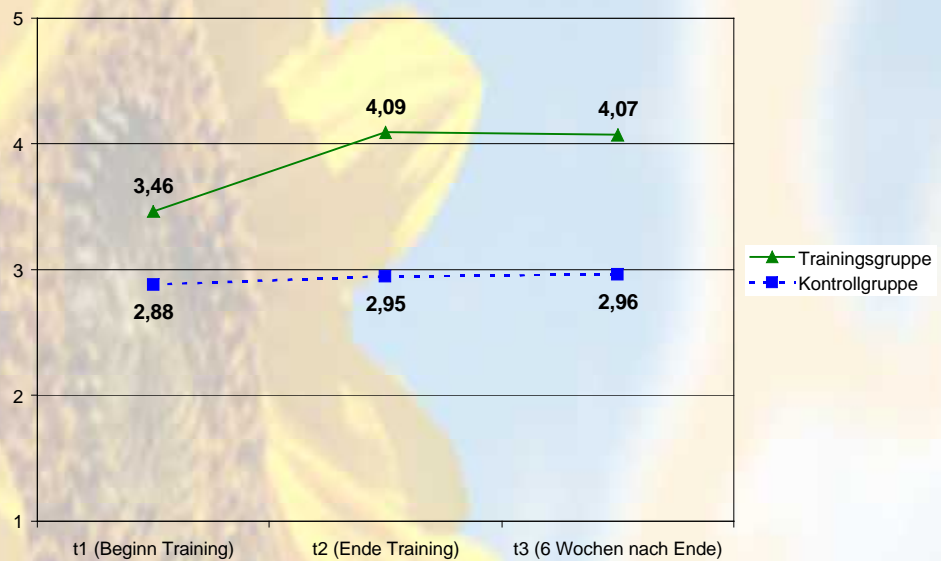
Wissenschaftliche Arbeiten bestätigen, dass bei solchen strukturähnlichen Situationen zuerst ein Transfer der alten Verhaltensmuster in die Trainingssituation hineinerfolgt, und nach neuerlicher Lösung der Situation im Rahmen des Kurses ein Rücktransfer der neuen Verhaltensmuster in die Arbeitssituation bzw. in die persönliche Lebenssituation stattfindet. Die Verhaltensmuster werden nachhaltig geändert.

Dass diese Methoden sehr wirkungsvoll sind und der Lern- und Veränderungseffekt lange anhält, ist in den unten gezeigten Grafiken anschaulich nachzuvollziehen. Sehr gute Ergebnisse und Lerneffekte lassen sich in den Bereichen „emotionale, soziale und persönliche Kompetenzen“ erzielen. Das Arbeiten mit Gruppen und Teams, die täglich miteinander zu tun haben, bietet sich daher besonders an. Schwelende Konflikte, unklare Teamstrukturen, Reibungsverluste durch schlechte Kommunikation und vieles mehr werden sichtbar und können konstruktiv verändert werden. Ebenso können Sachthemen von Tagungen zum bestimmten Teil emotionalisiert werden. Diese Themen lassen sich so dauerhaft und präsent im „Herzen“ der Teilnehmer verankern.

Wissenschaftliche Studie

Die nachfolgend abgebildeten Skalen zeigen die positive Veränderung von Teilnehmern in dem von uns durchgeführten s.e.i. Persönlichkeitstraining „Master im Alltag“. Die Messzeitpunkte waren jeweils kurz vor dem Training, unmittelbar nach dem Training und sechs Wochen nach dem Training. Die grün markierten Verläufe stellen die Trainingsgruppe dar, die blauen Verläufe zeigen die Kontrollgruppe. Diese Personen erhielten kein Training.

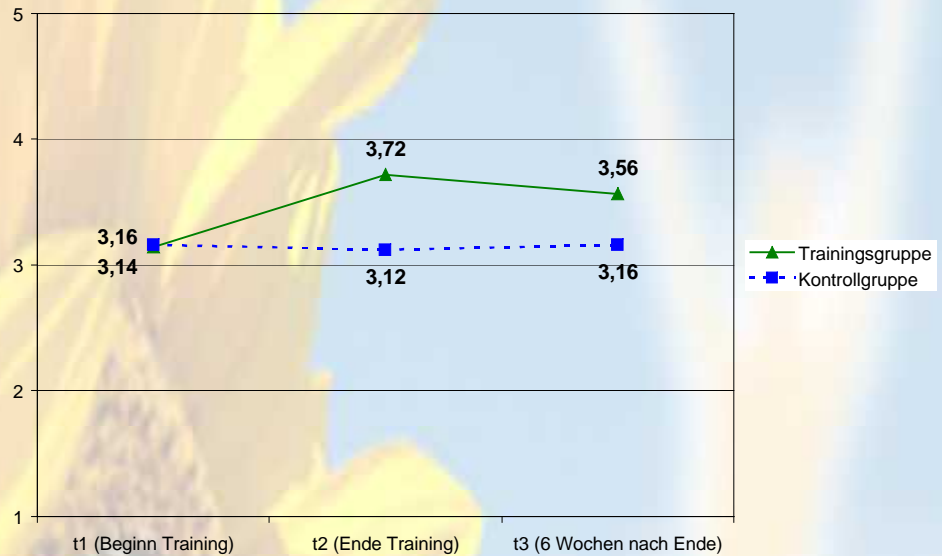
Bedeutung der Skalen:



Mut / Risikobereitschaft - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

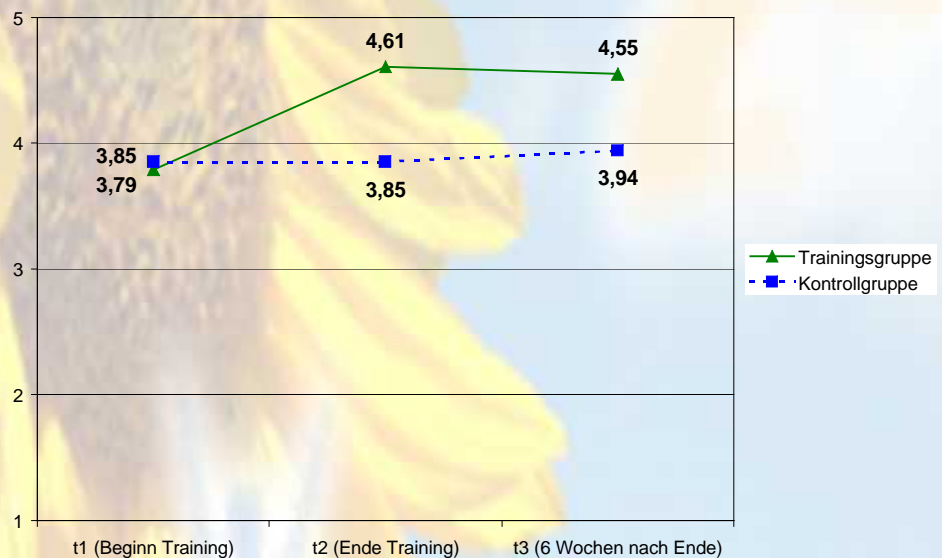
Hierunter soll allgemein hin verstanden werden, wie mutig und risikobereit der Teilnehmer ist. Das gilt in Bezug auf sein Verhalten und auf seine Entscheidungen, die er im Alltag für seine persönliche Lebensgestaltung und seine Ziele zu treffen hat.



Vertrauen in andere Menschen - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

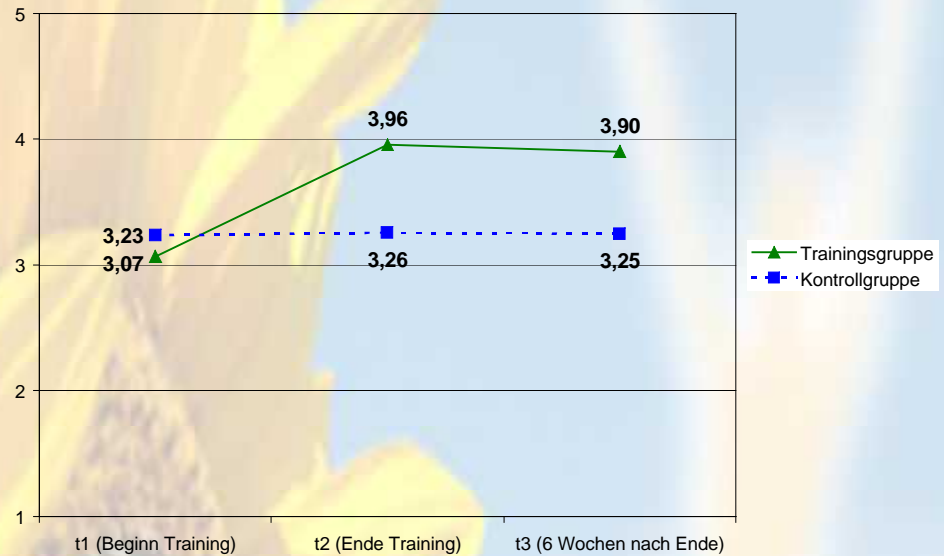
In wieweit vertraut der TN anderen Menschen, wenn es um wichtige Entscheidungen und Fragestellungen für sein derzeitiges oder zukünftiges Leben geht.



Selbstvertrauen - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

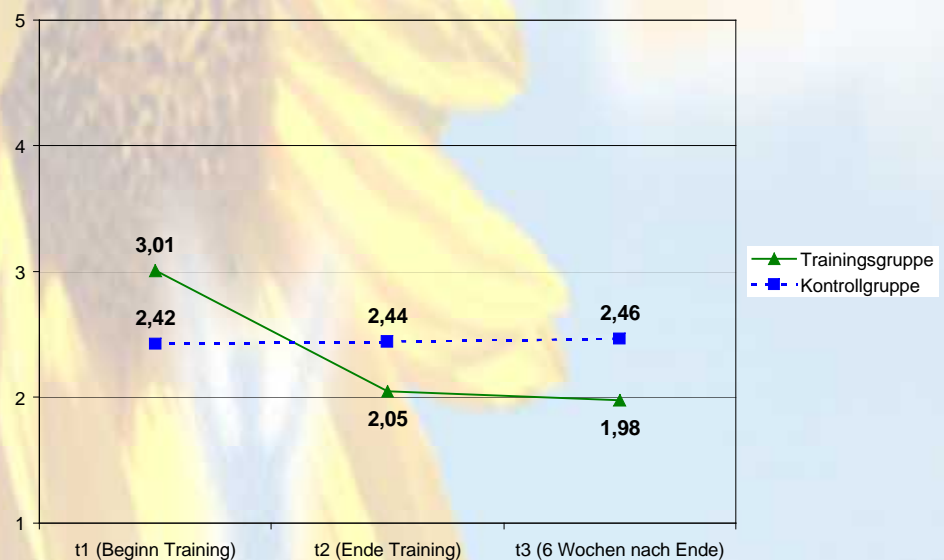
In welchem Umfang vertraut der TN sich selbst in seinen eigenen getroffenen Entscheidungen und Fähigkeiten im Vergleich mit anderen Personen.



Freiheitsgefühl - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

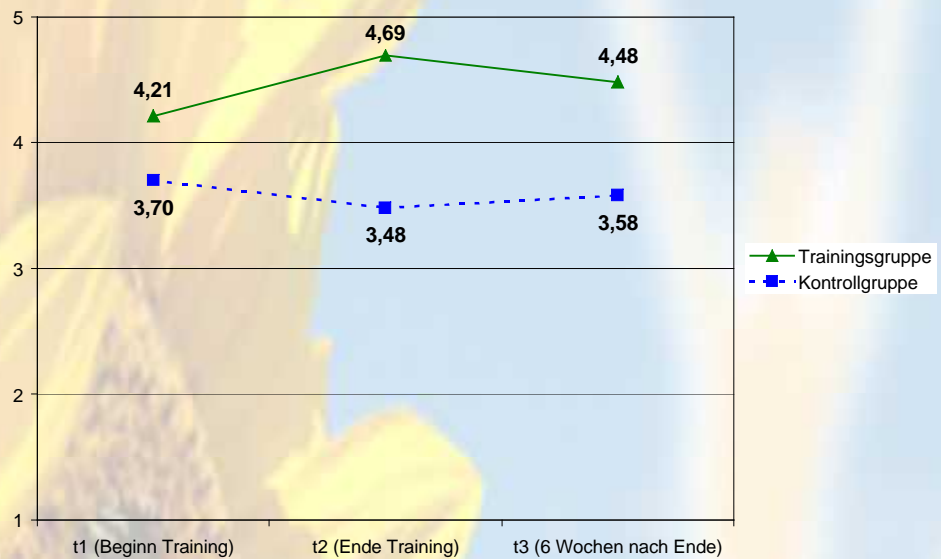
Beschreibt, wie verhaftet die Person in fremden vorgegebenen Strukturen ist, die ihr nicht selbst oder nur im geringen Maße entsprechen. Wie „frei“ fühlt sich die Person das zu tun möchte und lässt sich nicht durch die Forderungen anderer Menschen einengen in Verhalten und denken.



Blockaden - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

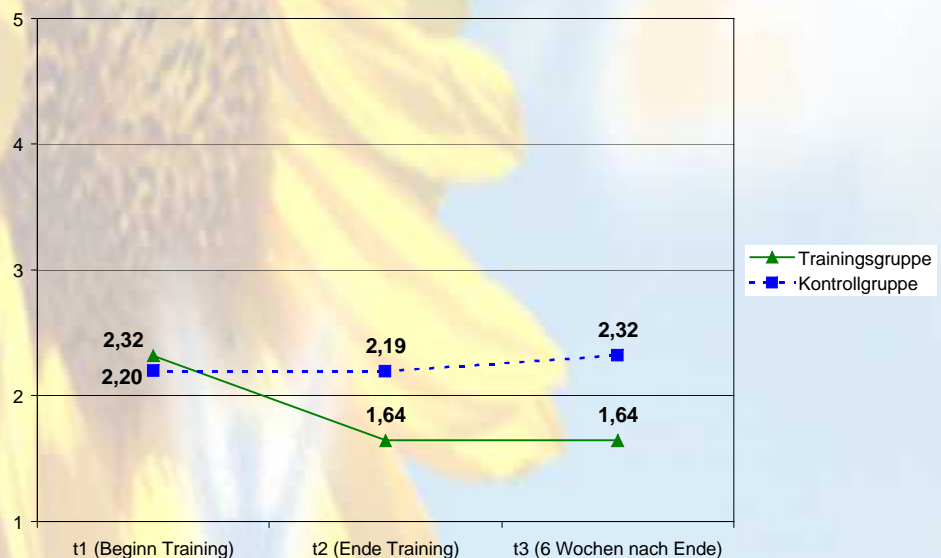
In welchem Ausmaß ist die Person blockiert, das zu tun, was sie möchte und fühlt sich durch äußere Umstände eingengt? In wieweit fühlt sich die Person in ihrer persönlichen Entfaltung eingengt durch äußere und innere Umstände?



Selbstverantwortung - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

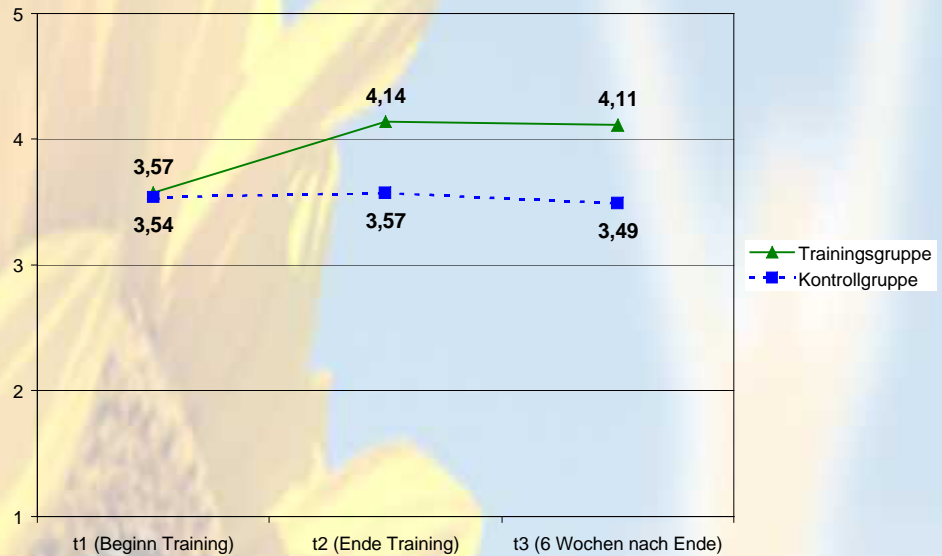
In wieweit fühlt sich die Person für ihr Handeln, ihr Leben und die äußeren Umstände selbst verantwortlich?



Beeinflussbarkeit - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

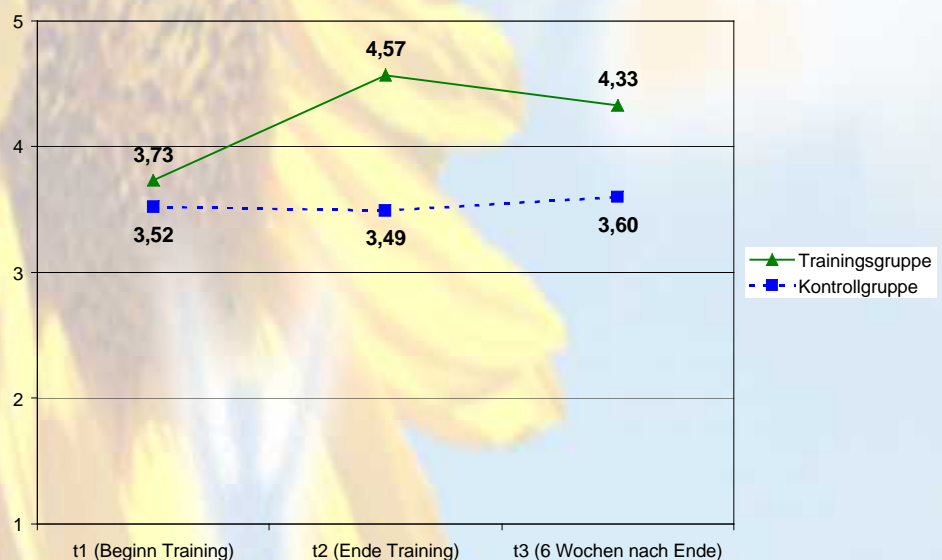
Wie beeinflussbar ist die Person durch die Meinungen anderer Menschen im eigenen Verhalten und Tun? Wie stabil, im Vergleich mit anderen Meinungen und in welchem Ausmaß ist die Person in der Lage, eigene Entscheidungen zu treffen und das Leben so zu gestalten, wie es ihr entspricht?



Durchsetzungsfähigkeit - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

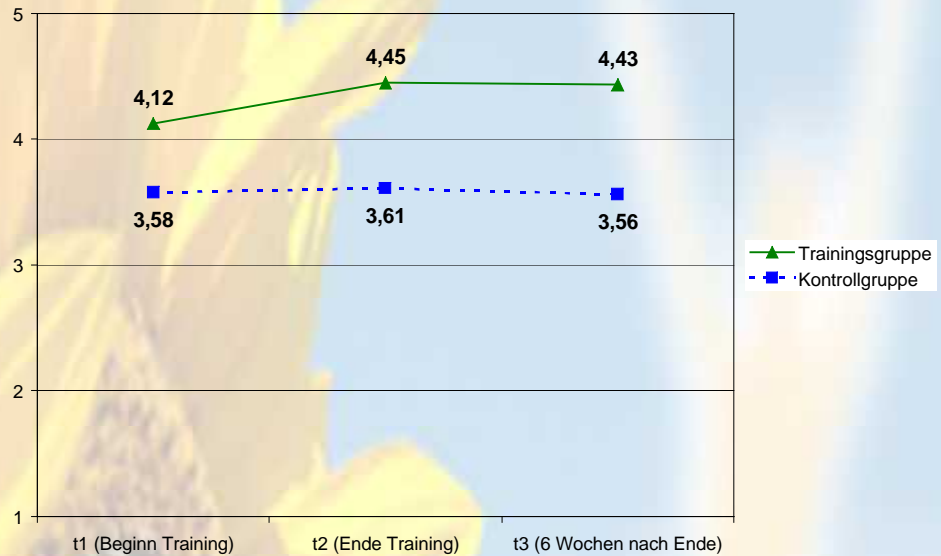
Beschreibt die Fähigkeit, das der Proband sich für sich selbst und seine persönlichen Belange und Bedürfnisse einzusetzen. Das gilt insbesondere gegenüber anderen Menschen und äußeren Umständen. Wie groß ist der „Durchhaltewille“ und für mittel bis langfristige persönliche Projekte?



Energie/Tatkraft - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

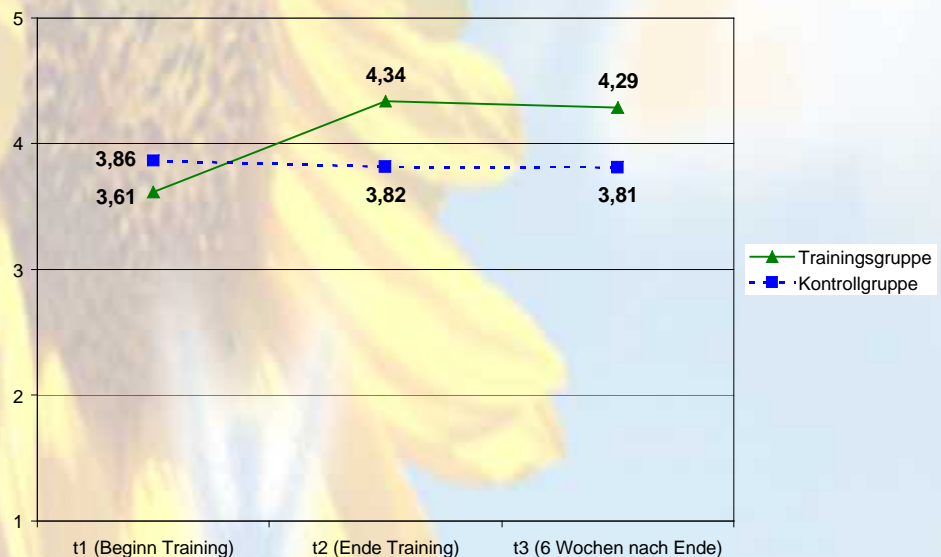
Wie hoch ist die Tatkraft und Energie, um an persönlichen Projekten zu arbeiten und Schwierigkeiten und Hindernisse eher als Herausforderung zu sehen?



Kreativität - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

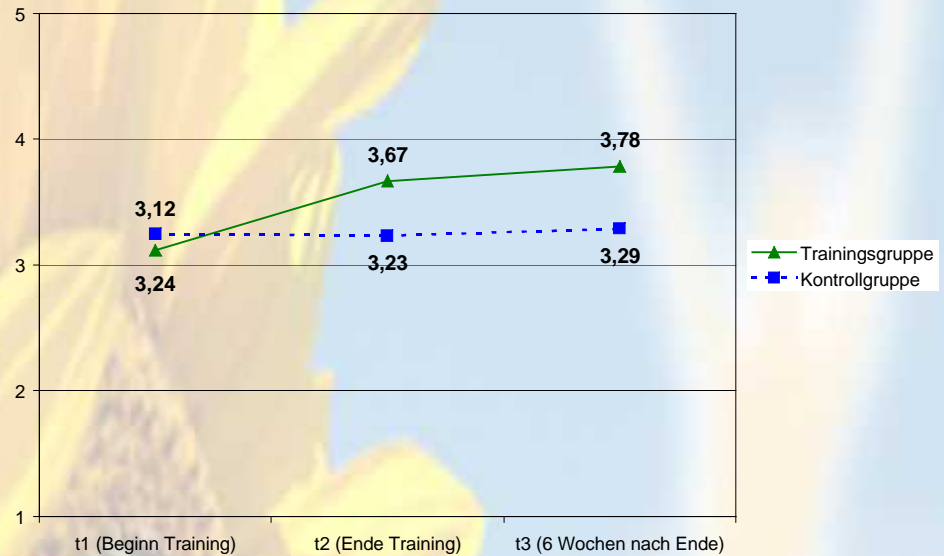
Wie einfallsreich ist die Person mit neuen Ideen und Lösungsmöglichkeiten für persönliche Projekte und Belange. Neue Wege werden durch neue Ideen versucht zu realisieren.



Innere Klarheit - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

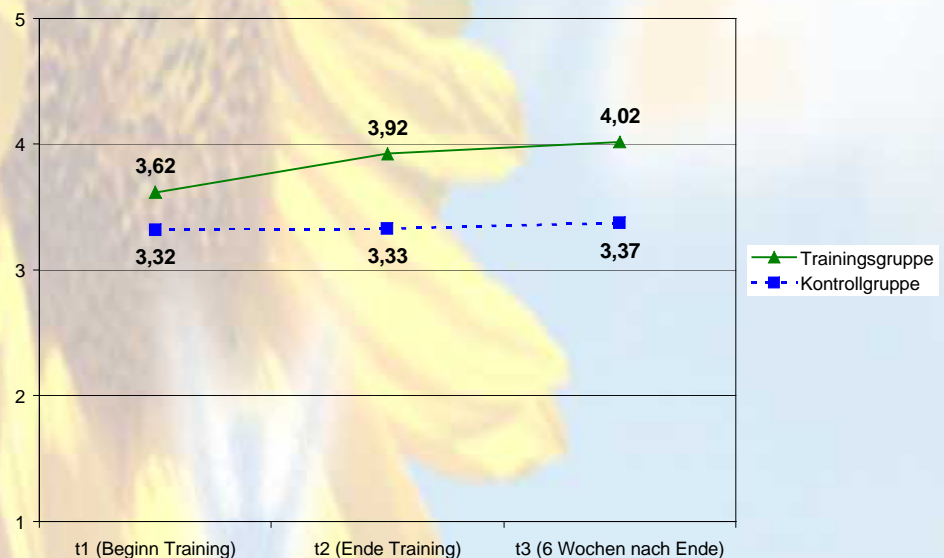
Drückt aus, wie sicher und klar sich die Person bezüglich ihrer Entscheidungen und Wünsche für die Zukunft sind. Die Pläne für die Zukunft sind deutlich erkennbar und mit einem starken Gefühl der Sicherheit verbunden, dass es das „Richtige“ ist, was die Person zu tun gedenkt.



Emotionales Wohlbefinden - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

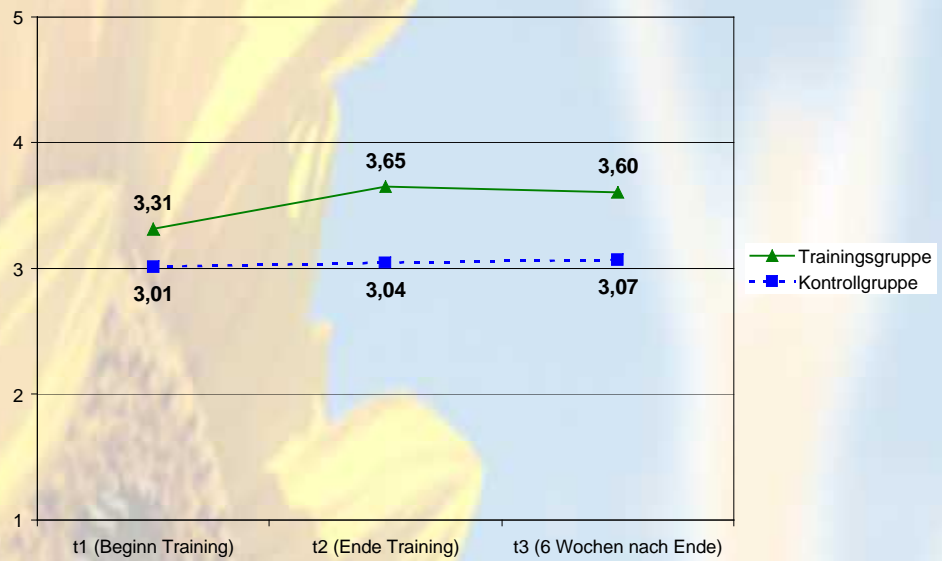
Erfasst das Empfinden der persönlichen Lebenssituation und den Zufriedenheitsgrad des Denkens, des Fühlens und Handelns in Bezug zur Umwelt.



Problemlösefertigkeiten - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

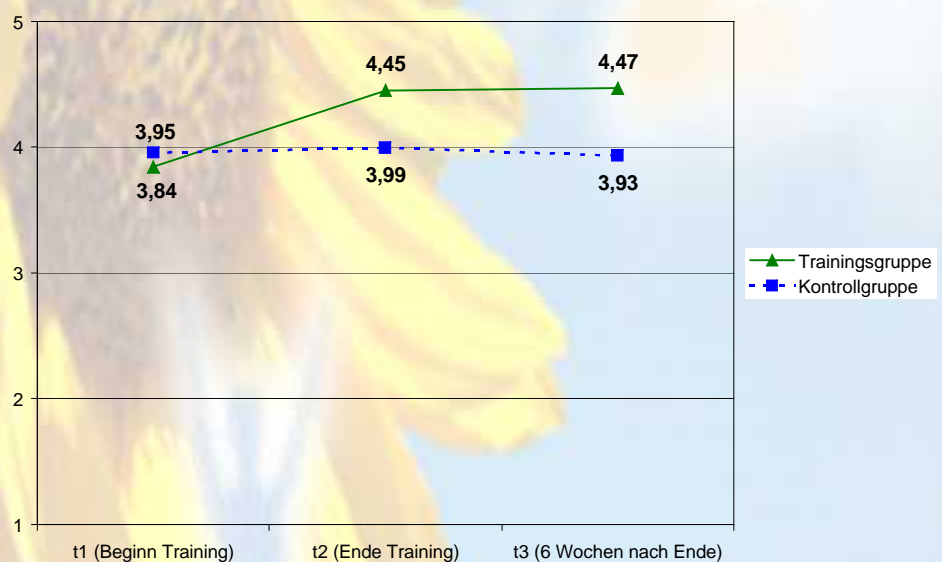
Diese Skala gibt an, in wie weit die Person mit welcher Häufigkeit, Intensität und Zielstrebigkeit an Probleme herangeht, um positive und konstruktive Lösungen herbeizuführen.



Ausdrücken von Gefühlen - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

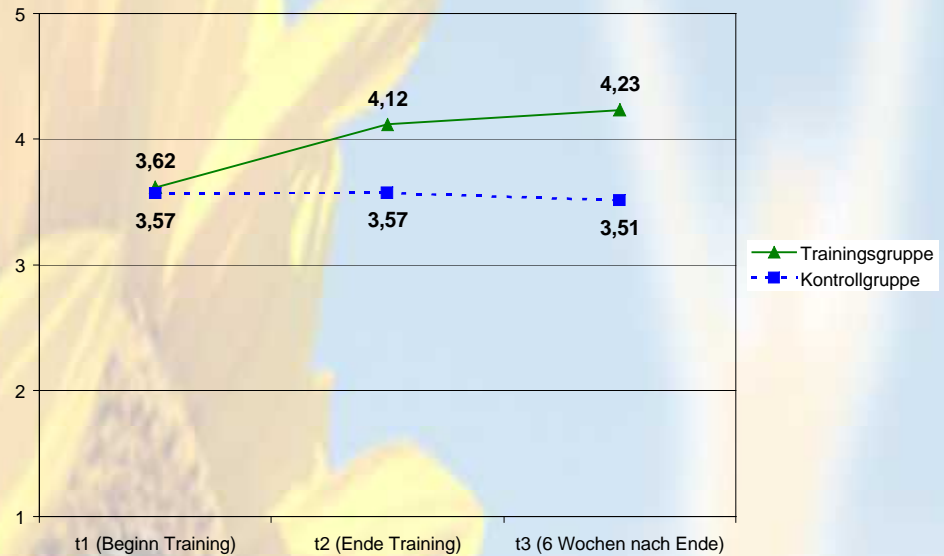
Gibt an, in welchem Ausmaß die Person bereit ist, sich anderen Menschen gegenüber emotional zu öffnen, auszudrücken, anzuvertrauen und in Kommunikation zu gehen.



Selbstwertgefühl - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

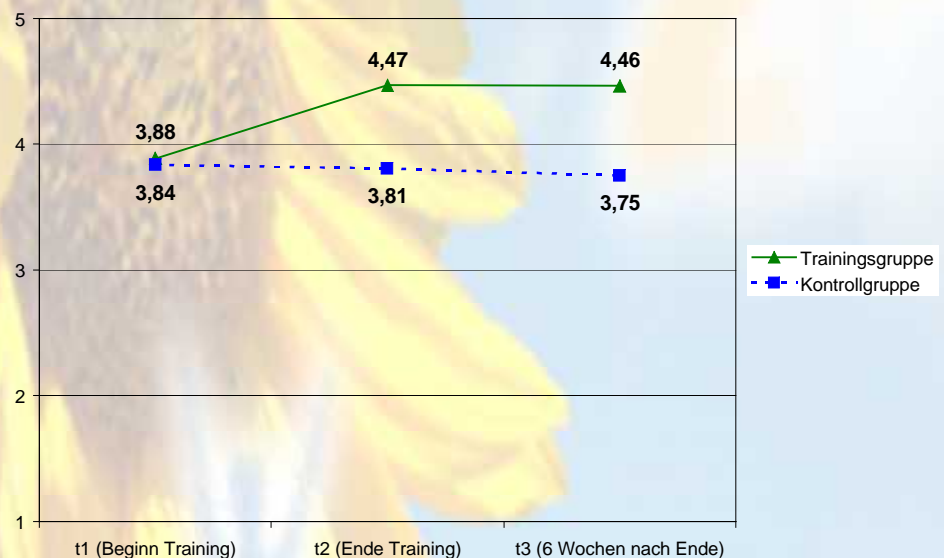
Gibt den Wert an, wie zufrieden die Person mit sich selbst in Verhalten, ihren inneren Werten und Einstellungen im Vergleich zu anderen Menschen ist.



Personale Kontrolle - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

Gibt den Wert an, wie selbstbestimmt, selbstverantwortlich und aktiv die Person in ihrem Leben, den Umständen und Situationen die ihr begegnen umgeht.

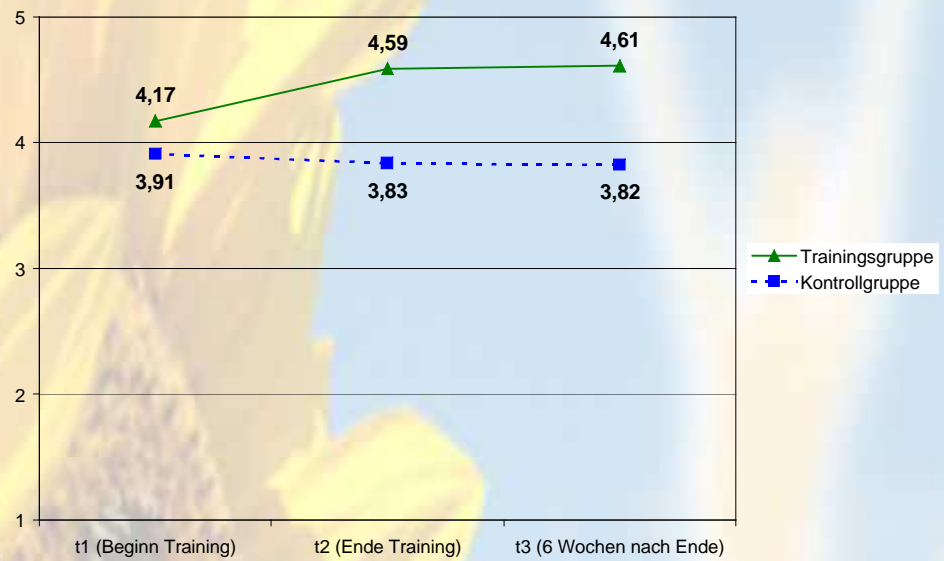


Lebenszufriedenheit - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

Gibt an, in welchem Maße die Person in ihrem Erleben, Handeln und Tun Erfüllung empfindet.

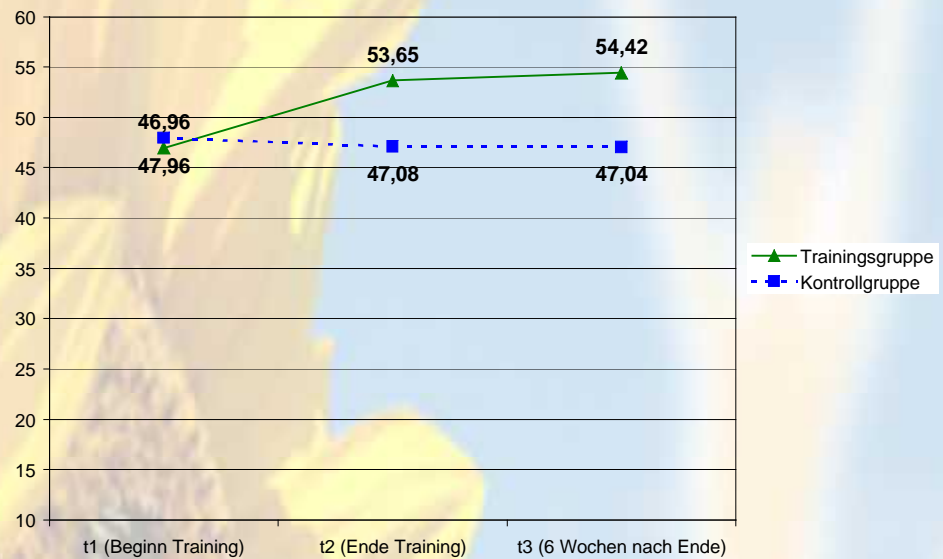
Das schließt die gesamte Lebenssituation vergangene Erfahrungen und die geplante Zukunft mit ein.



Weltanschauung - Veränderungen der Skalenmittelwerte

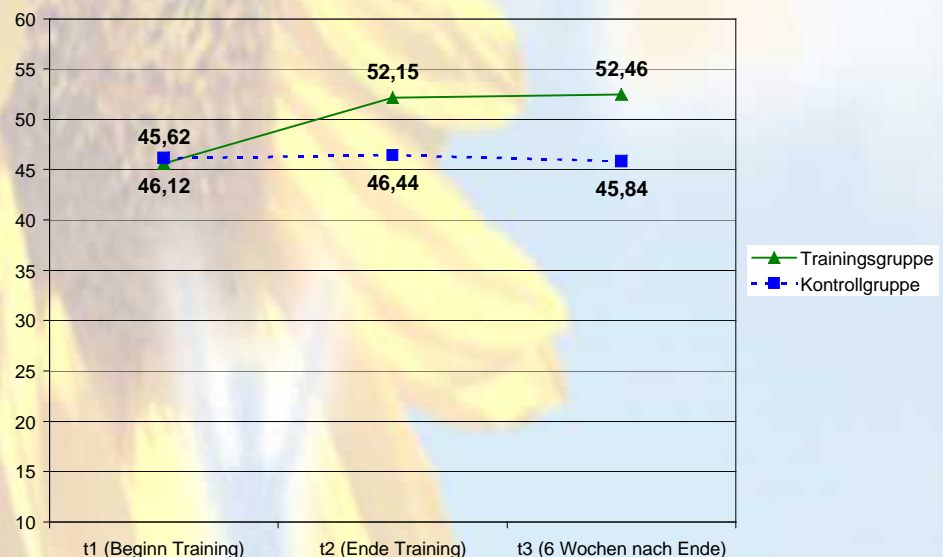
(NTG=26, NKG=25; Skala von 1 „stimmt überhaupt nicht“ bis 5 „stimmt voll und ganz“)

Mit Weltanschauung gemeint sind die persönlichen Ansichten der Person über den Sinn des Lebens. Innere Einstellungen entscheiden über den konstruktiven Umgang mit unvorhergesehen Lebenssituationen.



Leistungsfähigkeit - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Summenwert von 10 bis 60, positives Selbstkonzept ab 40)
 Hierunter werden Einstellungen (Attitüden) des Individuums zur Leistungsfähigkeit der eigenen Person verstanden. Damit gemeint sind die Kognitionen, Auffassungen, Überlegungen, Beurteilungen, Bewertungen, Gefühle und auch Handlungen des Individuums gegenüber sich selbst umschrieben, die den Bereich der eigenen Leistungsfähigkeit betreffen. (Korrelation zur Problembewältigung)



Allgemeine Problembewältigung - Veränderungen der Skalenmittelwerte

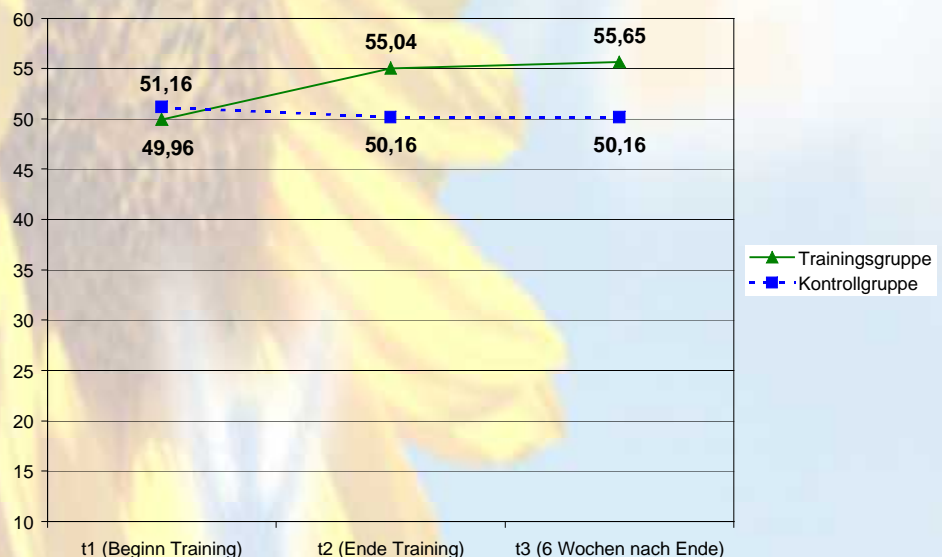
(NTG=26, NKG=25; Summenwert von 10 bis 60, positives Selbstkonzept ab 40)
 Mit diesem Selbstkonzept werden Einstellungen des Individuums zur eigenen Fähigkeit umschrieben, Probleme oder Schwierigkeiten des Alltags selbstständig zu regeln. Es wird die Bewertung des eigenen Durchhaltens in erschwerten Situationen durch den Probanden gekennzeichnet.



Verhaltens- und Entscheidungssicherheit - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Summenwert von 6 bis 36; 6 minimale Entscheidungssicherheit, 36 maximale Entscheidungssicherheit)

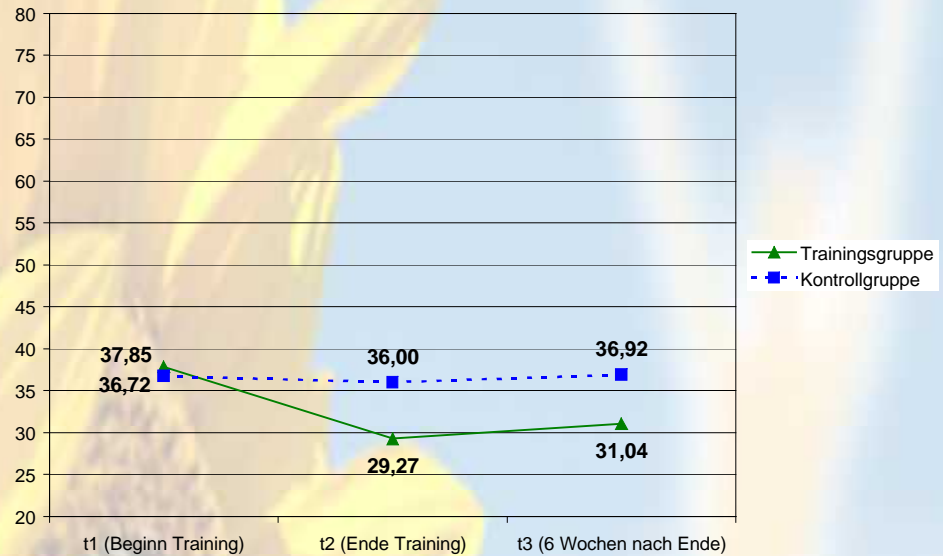
Unter Selbstkonzept der Verhaltens- und Entscheidungssicherheit werden die Einstellungen des Individuums zur eigenen Person umschrieben, die sich auf Gefühle der persönlichen Sicherheit oder Unsicherheit bei der Bewertung des eigenen Verhaltens im Alltag beziehen. Darunter fallen auch die Gefühle der Sicherheit in Situationen der eigenen Entscheidungen für bestimmte Maßnahmen oder deren Alternativen.



Allgemeine Selbstwertschätzung - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Summenwert von 10 bis 60, positives Selbstkonzept ab 40)

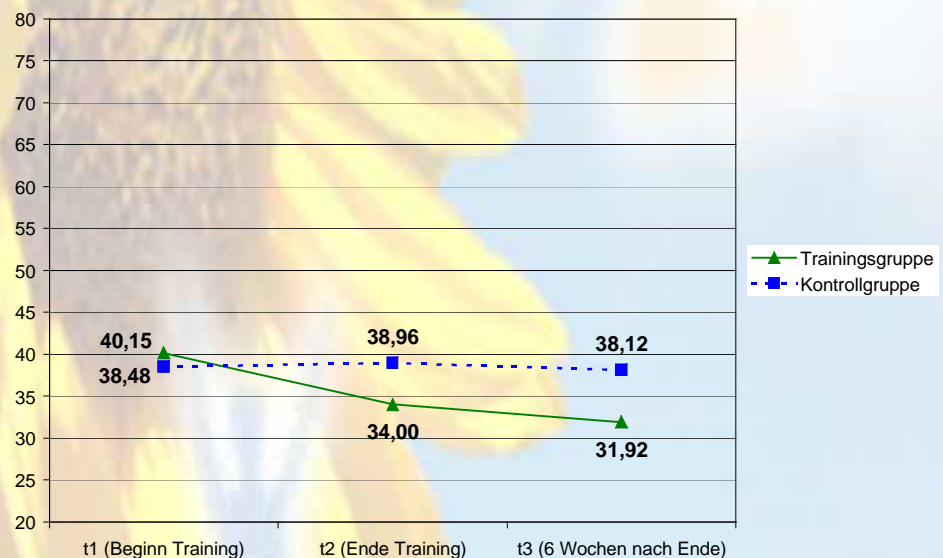
Unter diesem Selbstkonzept werden Einstellungen des Individuums zur eigenen Person verstanden, die sich auf Selbstachtung, auf Gefühle der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit der eigenen Person – auch im Vergleich mit anderen Gleichaltrigen – ebenso auf Gefühle von Nützlichkeit beziehen.



Aktueller Angstzustand (STATE) - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Summenwert von 20 „Nichtvorhandene Angst“ bis 80 „maximale Intensität“)

Wird definiert als ein emotionaler Zustand, der gekennzeichnet ist durch Anspannung, Besorgtheit, Nervosität, innere Unruhe und Furcht vor zukünftigen Ereignissen, sowie durch eine erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems. Angst als vorübergehender emotionaler Zustand variiert in der Intensität über Zeit und Situationen.



Allgemeine Gefühlslage (TRAIT) - Veränderungen der Skalenmittelwerte

(NTG=26, NKG=25; Summenwert von 20 „Nichtvorhandene Angst“ bis 80 „maximale Intensität“) Angst als Eigenschaft (Trait - Angst) oder Ängstlichkeit bezieht sich demgegenüber auf relativ stabile interindividuelle Differenzen in der Neigung, Situationen als bedrohlich zu bewerten und hierauf mit einem Anstieg der Zustandsangst zu reagieren. Hochängstliche tendieren dazu, mehr Situationen als bedrohlich einzustufen und auf solche Situationen mit einem höheren Zustandsangstanstieg zu reagieren als Niedrigängstliche. (Spielberger 1972)