PRAXIS KOMMUNIKATION – Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung www.pkmagazin.de 4. Jahrgang Ausgabe 3 – Juni 2018 10€ 19183 ISSN 2364-6802

PRAXIS KOMMUNIKATION

3
2018

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

WOFÜR BIN ICH BESTIMMT?

Die Sinnfrage in Coaching und Beratung

+

Das Beste von dir ////////////
Über die Berufung

Wir Hochstapler ////////////
Unser Comic

NLP und Kohärenzgefühl ////
Eine Studie

Junfermann Verlag

NLP ERHÄLT GESUND

Studie zum Effekt der Practicioner- und Master-Ausbildung auf das persönliche Kohärenzgefühl.

VON **GUDRUN HEINRICHMEYER**

Als Psychologin habe ich gelernt, dass es wichtig ist, Ergebnisse gewissenhaft zu überprüfen, da das menschliche Gehirn sich allzu leicht täuschen lässt. Vor allem dann, wenn ihm Ergebnisse wünschenswert erscheinen. Aus diesem Grunde führe ich schon seit einigen Jahren Tests vor und nach NLP-Ausbildungen durch, um Effekte der Ausbildung auf das gesundheitliche Befinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ermitteln.

Ich nutze dafür den sogenannten SOC-L9, eine Kurzversion des SOC-Fragebogens zur Lebensorientierung. Das Akronym SOC steht für Sense of Coherence, das Kohärenzgefühl, das im Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky einen besonderen Stellenwert einnimmt. Die Salutogenese erkundet dabei abweichend von der üblichen medizinischen Sichtweise, die nach den Krankheitsfaktoren fragt, vornehmlich jene Faktoren, die Menschen gesund erhalten oder gesund machen.

Auch der SOC-L9 als Messinstrument wurde von Antonovsky entwickelt. Antonovsky beschreibt das Kohärenzgefühl durch drei Komponenten:

1. Verstehbarkeit: die Überzeugung, dass das Leben und die Welt verständlich strukturiert und geordnet sind.
2. Handhabbarkeit: die Überzeugung des Einzelnen, dass er das Leben meistern kann, dass er dafür Ressourcen einsetzen und auf seine Fähigkeiten vertrauen kann.
3. Sinnhaftigkeit: die Überzeugung, dass das Leben sinnvoll und der Mühe wert ist, dass Engagement sich auszahlt.

Ein hoher SOC-Wert zeigt ein starkes Kohärenzgefühl an. Und er stellt nach Antonovsky ein Zeichen dafür dar, dass die aktuelle Situation des Einzelnen von einem gesundheitsfördernden Denken, Fühlen und Handeln bestimmt ist. Wie zahlreiche Untersuchungen zeigen, besteht zwischen einem niedrigen SOC-Wert sowie psychischen und psychosomatischen Störungen ein Zusammenhang.

Der Fragebogen enthält neun Fragen, die auf einer Skala von 1 bis 7 zu beantworten sind. So lautet die erste Frage: „Haben Sie das Gefühl, in einer ungewöhnlichen Situation zu sein und nicht zu wissen, was Sie tun?“ Wer das „sehr oft“ empfindet, kreuzt den Wert 1 an, wer dies „sehr selten oder nie“ empfindet, den Wert 7. Graduelle Abstufungen können mit den mittleren Werten angegeben werden. Weitere Fragen befassen sich mit der Zufriedenheit oder Langeweile, die jemand bei täglichen Verrichtungen empfindet, sowie mit Erwartungen an das Leben usw.

Die Ergebnisse meiner Tests zeigen eindeutig, dass das intensive Befasstsein mit dem NLP und seinen persönlichkeitsfördernden Komponenten im Rahmen der Ausbildung deutlich das Kohärenzgefühl und somit das gesundheitsfördernde Denken der Absolventen steigert.

Es handelt sich um eine Längsschnittstudie mit einer „abhängigen“ Stichprobe. Das heißt, ich habe stets dieselben Frauen und Männer befragt – jeweils vor und nach ihrer Practitioner- sowie vor und nach ihrer Master-Ausbildung. Insgesamt handelt es sich um 38 Probanden, von denen inzwischen 18 Teilnehmer die gesamte Ausbildungsreihe absolviert haben. Mithilfe eines t-Tests für abhängige Stichproben wurde überprüft, ob sich die Mittelwerte beider Stichproben messbar unterscheiden. Gemessen wird dabei der Unterschied in Standardabweichungen.

Für sehr viele Merkmale in Natur und Gesellschaft gilt die Normalverteilung in Form der sogenannten Gaußschen Glockenkurve. Die besagt, dass das Gros der Messwerte sich um den Mittelwert einer Stichprobe gruppiert. Und je mehr ein Messwert ins Extrem geht, umso seltener tritt er auf.

Das trifft auch auf die Verteilung psychischer Merkmale zu. Für den SOC-L9, der ja einen standardisierten Test darstellt, bedeutet das:

- 68,27 % der Bevölkerung denken durchschnittlich gesundheitsfördernd.
- Jeweils 13,59 % der Bevölkerung denken überdurchschnittlich bzw. unterdurchschnittlich gesundheitsfördernd.
- Jeweils 2,75 % der Bevölkerung denken extrem überdurchschnittlich bzw. extrem unterdurchschnittlich gesundheitsfördernd.

In meiner Studie verschiebt sich der Mittelwert bei NLP-Absolventen deutlich nach oben zu höheren SOC- ▸

VON **GUDRUN HEINRICHMEYER**

Als Psychologin habe ich gelernt, dass es wichtig ist, Ergebnisse gewissenhaft zu überprüfen, da das menschliche Gehirn sich allzu leicht täuschen lässt. Vor allem dann, wenn ihm Ergebnisse wünschenswert erscheinen. Aus diesem Grunde führe ich schon seit einigen Jahren Tests vor und nach NLP-Ausbildungen durch, um Effekte der Ausbildung auf das gesundheitliche Befinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ermitteln.

Ich nutze dafür den sogenannten SOC-L9, eine Kurzversion des SOC-Fragebogens zur Lebensorientierung. Das Akronym SOC steht für Sense of Coherence, das Kohärenzgefühl, das im Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky einen besonderen Stellenwert einnimmt. Die Salutogenese erkundet dabei abweichend von der üblichen medizinischen Sichtweise, die nach den Krankheitsfaktoren fragt, vornehmlich jene Faktoren, die Menschen gesund erhalten oder gesund machen.

Auch der SOC-L9 als Messinstrument wurde von Antonovsky entwickelt. Antonovsky beschreibt das Kohärenzgefühl durch drei Komponenten:

1. Verstehbarkeit: die Überzeugung, dass das Leben und die Welt verständlich strukturiert und geordnet sind.
2. Handhabbarkeit: die Überzeugung des Einzelnen, dass er das Leben meistern kann, dass er dafür Ressourcen einsetzen und auf seine Fähigkeiten vertrauen kann.
3. Sinnhaftigkeit: die Überzeugung, dass das Leben sinnvoll und der Mühe wert ist, dass Engagement sich auszahlt.

Ein hoher SOC-Wert zeigt ein starkes Kohärenzgefühl an. Und er stellt nach Antonovsky ein Zeichen dafür dar, dass die aktuelle Situation des Einzelnen von einem gesundheitsfördernden Denken, Fühlen und Handeln bestimmt ist. Wie zahlreiche Untersuchungen zeigen, besteht zwischen einem niedrigen SOC-Wert sowie psychischen und psychosomatischen Störungen ein Zusammenhang.

Der Fragebogen enthält neun Fragen, die auf einer Skala von 1 bis 7 zu beantworten sind. So lautet die erste Frage: „Haben Sie das Gefühl, in einer ungewöhnlichen Situation zu sein und nicht zu wissen, was Sie tun?“ Wer das „sehr oft“ empfindet, kreuzt den Wert 1 an, wer dies „sehr selten oder nie“ empfindet, den Wert 7. Graduelle Abstufungen können mit den mittleren Werten angegeben werden. Weitere Fragen befassen sich mit der Zufriedenheit oder Langeweile, die jemand bei täglichen Verrichtungen empfindet, sowie mit Erwartungen an das Leben usw.

Die Ergebnisse meiner Tests zeigen eindeutig, dass das intensive Befasstsein mit dem NLP und seinen persönlichkeitsfördernden Komponenten im Rahmen der Ausbildung deutlich das Kohärenzgefühl und somit das gesundheitsfördernde Denken der Absolventen steigert.

Es handelt sich um eine Längsschnittstudie mit einer „abhängigen“ Stichprobe. Das heißt, ich habe stets dieselben Frauen und Männer befragt – jeweils vor und nach ihrer Practitioner- sowie vor und nach ihrer Master-Ausbildung. Insgesamt handelt es sich um 38 Probanden, von denen inzwischen 18 Teilnehmer die gesamte Ausbildungsreihe absolviert haben. Mithilfe eines t-Tests für abhängige Stichproben wurde überprüft, ob sich die Mittelwerte beider Stichproben messbar unterscheiden. Gemessen wird dabei der Unterschied in Standardabweichungen.

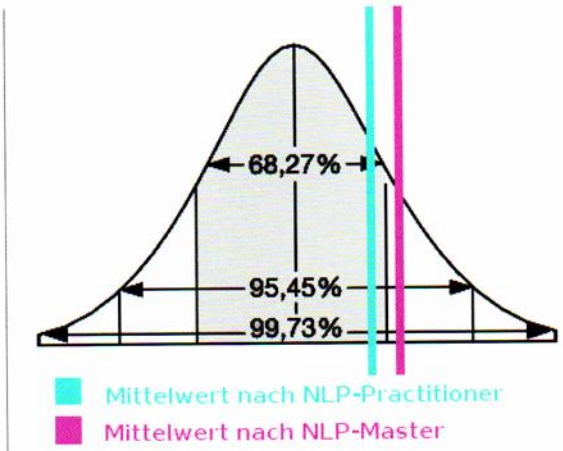
Für sehr viele Merkmale in Natur und Gesellschaft gilt die Normalverteilung in Form der sogenannten Gaußschen Glockenkurve. Die besagt, dass das Gros der Messwerte sich um den Mittelwert einer Stichprobe gruppiert. Und je mehr ein Messwert ins Extrem geht, umso seltener tritt er auf.

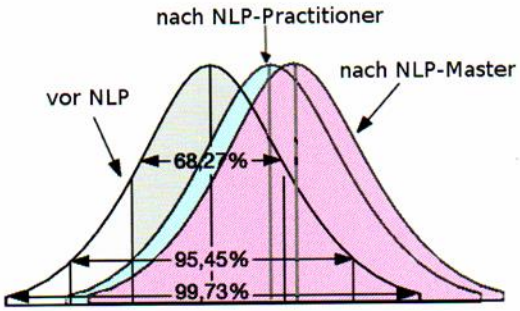
Das trifft auch auf die Verteilung psychischer Merkmale zu. Für den SOC-L9, der ja einen standardisierten Test darstellt, bedeutet das:

- 68,27 % der Bevölkerung denken durchschnittlich gesundheitsfördernd.
- Jeweils 13,59 % der Bevölkerung denken überdurchschnittlich bzw. unterdurchschnittlich gesundheitsfördernd.
- Jeweils 2,75 % der Bevölkerung denken extrem überdurchschnittlich bzw. extrem unterdurchschnittlich gesundheitsfördernd.

In meiner Studie verschiebt sich der Mittelwert bei NLP-Absolventen deutlich nach oben zu höheren SOC- ▸

Der Effekt ist messbar – und nicht nur ein wünschenswertes Ergebnis.





Werten, d. h. zu deutlich verbessertem gesundheitsförderndem Denken.

NLP-Practitioner-Absolventen (türkisfarbene Säule bzw. Kurve) haben im Durchschnitt Werte, die fast so hoch sind wie bei überdurchschnittlich gesund denkenden Normalbürgern ohne NLP-Kenntnisse. Statistisch gesprochen ist der Mittelwert um 0.8355526 Standardabweichungen nach oben verschoben.

NLP-Master-Absolventen (magentafarbene Säule bzw. Kurve) weisen im Durchschnitt Werte auf, die etwas über der Grenze zu überdurchschnittlich gesund denkenden Normalbürgern ohne NLP-Kenntnisse liegen. Der Mittelwert ist um 1.136667 Standardabweichungen nach oben verschoben.

Das heißt: Eine Ausbildung im NLP zu absolvieren fördert eine überdurchschnittlich gesundheitsfördernde Sicht auf die Welt und das eigene Leben. Es ist zu erwarten, dass NLP-Absolventen demzufolge weniger psychische und psychosomatische Störungen entwickeln, als es in der Normalbevölkerung üblich ist.

Als Trainerinnen erleben wir es immer wieder, wie sich die Persönlichkeit des Einzelnen im Verlaufe der zwei, drei Jahre einer solchen Ausbildung festigt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen natürlich „beladen" wie jeder andere Mensch auch zu uns. Und das Erlernen der Formate, das Coaching, das sie während der Demos und in den Übungsrunden erfahren, gibt ihnen auch vielfältige Möglichkeiten eines gedeihlichen Umgangs mit ihren Themen und Problemen. Gut zu wissen, dass der Effekt wirklich messbar ist und nicht nur einfach ein wünschenswertes Ergebnis.

Zur Autorin
Gudrun Heinrichmeyer
Diplom-Psychologin,
NLP-Lehrtrainerin,
NLPt-Lehrtherapeutin,
ProC-Lehrcoach,
Mitbegründerin des Netzwerkes NLP-IMPULSE.
www.nlp-impulse.com