



Eine Frage der Befindlichkeit

Von Stephanie Konkol

Wie die Intervention New Behavior Generator auf das persönliche Zustandsmanagement wirkt.
Eine wissenschaftliche Untersuchung zum NLP.

„NLP ist Zustandsmanagement!“¹ Diese Aussage begegnete mir vor gut zehn Jahren bei meinen ersten Erfahrungen mit der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens. Für jene, die die Interventionen des NLP kennen und anwenden, scheint dies eine logische und in der Praxis untermauerte Feststellung zu sein. Ist ein Zusammenhang zwischen Interventionen aus dem NLP und dem inneren Zustand auch wissenschaftlich belegbar? Und: Aus welchem Grund kann ein Managen von Zuständen überhaupt sinnvoll oder gar erforderlich sein?

Der ersten Frage widmete ich meine Forschung im Rahmen der Abschlussarbeit meines Psychologiestudiums.² Zunächst geht es mir hier jedoch um die Bedeutung von inneren Zuständen für unser Denken, Fühlen und Handeln.

Zustände beeinflussen das Erleben und Empfinden. In guten Zuständen können wir die guten Seiten des Lebens genießen und Probleme leicht bewältigen. In schlechten Zuständen werden schon Kleinigkeiten zu unüberwindbaren Hindernissen.³ Zustände, und als solche bezeichne ich unsere Stimmungen und Gefühle, unsere körperliche und geistige Verfassung, sind demnach etwas Existenzielles. Wer fähig ist, seine inneren Zustände bewusst zu verändern, ist nicht länger Opfer seiner Stimmungen und Launen, sondern ist fähig den aktuellen Zustand zu verändern.

Der im wissenschaftlichen Kontext genutzte Begriff der Befindlichkeit bietet eine gute Definition dafür, was ich als inneren Zustand bezeichne. Erstmals in der Denkgeschichte, soweit bekannt, widmete sich der deutsche Philosoph Martin Heidegger dem Begriff der Befindlichkeit. Er beschreibt ihn als Stimmung, Gestimmtsein. Die Bedeutung der Stimmung für das Dasein legt Heidegger in seinem Werk *Sein und Zeit*⁴ als gestimmtes Sich-Befinden dar. Stimmungen sind im Unterschied zu Gefühlen undeutlich und langanhaltend und zeigen einen existenziellen Zustand einer Person auf. Sie können für Stunden und Tage anhalten. Und Heidegger beschreibt bereits 1927⁵ die Möglichkeit der Einflussnahme.

Der Emotionspsychologe Paul Ekman äußert in einem Dialog mit dem Dalai Lama eine These über die Macht der Emotionen und Stimmungen:⁶ „Emotionen filtern auch das Wissen, das uns zur Verfügung steht. Wenn uns eine Emotion überkommt, so meine These, sind wir in einer ‚Refraktärzeit‘, in der wir uns nur an Informationen erinnern können, die zur Emotion passen; wir können andere nur auf eine Weise interpretieren, die zur Emotion passt. (...) Bei Stimmungen kann die Refraktärzeit einen ganzen Tag andauern, und in dieser ganzen Zeit nehmen wir die Welt falsch wahr. Wir haben nicht zu all unserem Wissen Zugang, sondern nur zu dem, was zu unserer Stimmung passt.“

Auch der kanadische Forscher Taylor Schmitz kam gemeinsam mit seinen Kollegen im Experiment zu folgender Schlussfolgerung: Eine positive Grundstimmung erweitert das Gesichtsfeld und macht den Menschen empfänglicher für eher nebensächliche Hintergrunddetails, während eine negative Stimmung den fokussierten Bereich schrumpfen lässt und zusätzliche Informationen ausblendet.⁷ Nach diesen Thesen haben Stimmungen einen entscheidenden Einfluss auf die Art und Weise, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und Informationen interpretieren.

Der Wissenschaftler Rolf Steyer definierte mit seinen Kollegen die aktuelle Befindlichkeit als drei gegenpolige Dimensionen: gute Stimmung/schlechte Stimmung, Wachheit/Müdigkeit und Ruhe/Unruhe. Diese drei Dimensionen werden als das beschrieben, was umgangssprachlich als aktuelle Stimmungslage bezeichnet wird. Die Auswirkungen der aktuellen Befindlichkeit beziehen sich auf Verhalten, Ausdruck und Handlungen.⁸

Aus den Ergebnissen einer bedeutenden Studie von Fleeson im Jahr 2001 wird deutlich, dass Persönlichkeitseigenschaften (Traits) als Dichte-Funktionen von Zuständen (States) aufzufassen sind.⁹ Die Latent-State-Trait-Theorie geht beispielsweise davon aus, dass Personen mit erhöhter Trait-Angst in verschiedenen Situationen eher mit Angst auf Umweltgegebenheiten reagieren als Personen, die weniger

1 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.

2 Universidad Central de Nicaragua – International School of Psychology

3 Ernst, H. (2010): Gut gelaunt, schlecht gelaunt. *Psychologie heute – compact*, 24, S. 38-41.

4 Heidegger, M. (1986): *Sein und Zeit*. 16. Auflage. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.

5 Siehe Fußnote 4

6 Ekman, P., Dalai Lama (2009): *Gefühl und Mitgefühl. Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

7 Lehnen-Beyel, I., Wissenschaft, Konradin Medien GmbH (2009): *Eine rosarote Brille für mehr Details*. Leinfelden-Echterdingen. Online: [http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/999877/]. Abruf: 10.01.2012.

8 Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P., Eid, M. (1997): *Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF)*. Handanweisung. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

9 Stemmler, G., Hagemann, D., Amelang, M., Bartussek, D. (2011): *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung*. 7., vollständig überarbeitete Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

ängstlich sind.¹⁰ Das erscheint logisch: Die Eigenschaften unserer Persönlichkeit steuern auch die Art und Weise, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und wie wir auf sie reagieren. Und unsere Persönlichkeitseigenschaften wiederum sind, stark vereinfacht, die Summe unserer inneren, aktuellen Zustände.¹¹

All diesen Ausführungen zufolge haben unsere aktuellen Zustände also einen entscheidenden Einfluss auf unser Dasein, auf die Art, wie wir Informationen aufnehmen und interpretieren, wie wir die Welt wahrnehmen. Und sie haben Einfluss auf unsere Persönlichkeit und unser Verhalten. Es lohnt sich also meiner Meinung nach, eben dieser Größe Aufmerksamkeit zu schenken, ein Bewusstsein für den aktuellen inneren Zustand im Alltag zu entwickeln. Es lohnt sich, um die Möglichkeit der Veränderung zu wissen und über entsprechende Fähigkeit des Zustandsmanagements zu verfügen.

Während meines Studiums beschäftigte mich u. a. folgende Frage: Wenn der aktuelle Zustand die kleinste Größe unserer Eigenschaften und daraus resultierenden Verhaltensweisen ist, lassen sich dann über eine Veränderung des inneren, aktuellen Zustands auch die sehr viel stabileren Persönlichkeitseigenschaften beeinflussen? Ist diese Veränderungsarbeit hinsichtlich der aktuellen Zustände mit Interventionen aus dem NLP möglich und messbar? Eines merkte ich schnell: Große Fragen lassen sich oft nur beantworten, indem man sie in viele kleine Fragen zerlegt und diese einzeln untersucht. Eine dieser kleinen Fragen lautete: Kann mit Interventionen aus dem NLP überhaupt der aktuelle Zustand verbessert werden?

Dazu untersuchte ich das mentale Trainingstool *New Behavior Generator*. Diese Intervention gehört zum Basiswissen des NLP und umfasst die grundlegenden Aspekte dieser Methodik wie Modellieren, mentale Vorstellung und Zielorientiertheit. Des Weiteren gibt es Parallelen zwischen dem mentalen Training und dem *New Behavior Generator*. Das mentale Training im Sportbereich ist vermutlich einer breiten Öffentlichkeit bekannt und erfährt eine größere Akzeptanz als die weniger bekannten Interventionen aus dem NLP. Als zu untersuchenden inneren Zustand wählte ich den Begriff der aktuellen Befindlichkeit nach Steyer et al., wie ich sie vorn vorstellte. Für die empirische Untersuchung griff ich auf ein erforschtes, valides und zuverlässiges Messinstrument der wissenschaftlichen Psychologie zurück.

Um den Gesprächsmoment (den zwischenmenschlichen Kontakt, Austausch von Gedanken, das Zuhören oder etwas

Unbekanntes) als Ursache für die Veränderung der Befindlichkeit extrahieren zu können, untersuchte ich in einer Kontrollgruppe die Auswirkungen von Smalltalk auf die Befindlichkeit. Die Gruppen sollten sich also lediglich in der *Gesprächstechnik* unterscheiden. Meine beiden zentralen Fragen lauteten:

- Ist eine Verbesserung der aktuellen Befindlichkeit (besser gestimmt, wacher, ruhiger) nach Anwendung der NLP-Intervention *New Behavior Generator* messbar?
- Ist der positive Effekt der angewandten Intervention *New Behavior Generator* auf die Befindlichkeit größer als der Effekt nach dem Führen eines Smalltalks?

Zur Erfassung der subjektiven Einschätzung der Probanden ihrer aktuellen Befindlichkeit haben Steyer et al. (1997) den Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogen (MDBF) entwickelt. Dieser Fragebogen erfasst die drei Dimensionen der aktuellen Befindlichkeit: gute und schlechte Stimmung, Wachheit und Müdigkeit sowie Ruhe und Unruhe.¹² In einem Experteninterview mit dem Entwickler des MDBF, Rolf Steyer, Inhaber des Lehrstuhls für Methodenlehre und Evaluationsforschung an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena, hatte ich Gelegenheit, den Fragebogen für meinen Einsatz zu optimieren.

Im Januar 2013 konnte der Versuch starten. 119 Probanden im Alter von 12 bis 70 Jahren wurden nach dem Zufallsprinzip in die Experimental- und die Kontrollgruppe verteilt, wo in Einzelgesprächen mit jeweils einem von insgesamt 35 NLP-Anwendern der *New Behavior Generator* (Treatment) durchlaufen oder ein Smalltalk (Kontrollgruppe) geführt wurde.

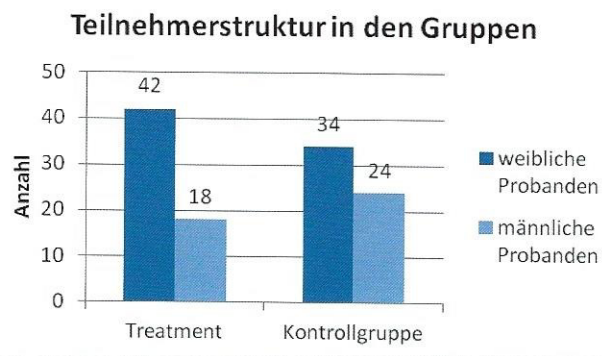


Abb. 1: Geschlechtsspezifische Verteilung der Teilnehmer in Gruppen

Die Prä- und Postwerte der aktuellen Befindlichkeit erhob ich mit dem angepassten MDBF. Die erhobenen Daten analysierte ich mit Unterstützung von Rolf Steyer und Mario Giesel, Senior Researcher der Mediaplus Gruppe.

¹⁰ Moosbrugger, H., Kelava, A. (2008): Testtheorie und Fragebogenkonstruktion. Heidelberg: Springer.

¹¹ Amelang, M., Schmidt-Atzert, L. (2006): Psychologische Diagnostik und Intervention. 4. Auflage. Heidelberg: Springer.

¹² Siehe Fußnote 8

Sowohl in der Experimentalgruppe als auch in der Kontrollgruppe verbesserten sich die Probanden in ihrer aktuellen Befindlichkeit. Allein der Gesprächsmoment, also die Tatsache, dass mir jemand zuhört, sowie der zwischenmenschliche Kontakt werden somit schon als positiv empfunden. Doch im direkten Vergleich zeigte sich die angewandte NLP-Intervention *New Behavior Generator* dem Smalltalk im positiven Effekt auf die aktuelle Befindlichkeit als signifikant überlegen.

Die zentrale Schlussfolgerung dieser Arbeit lautet daher, dass die angewandte Intervention *New Behavior Generator* die Befindlichkeit positiv verändert, und zwar deutlich über den Effekt hinaus, den ein Gesprächsmoment an sich auf die Befindlichkeit hat.

Befindlichkeit in Gruppen

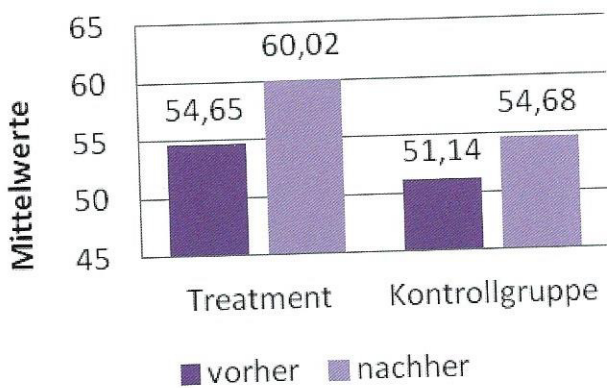


Abb. 2: Befindlichkeitsmittelwerte zu beiden Messzeitpunkten im Gruppenvergleich

Ein Einsatz dieser Intervention scheint somit sinnvoll, wenn es gilt, die aktuelle Befindlichkeit zu verbessern, etwa im Bereich von Coaching oder auch in der Psychotherapie. Die Arbeit bringt damit erste Evidenz, dass sich die Anwendung des *New Behavior Generators* für den Einsatz in Coaching- oder in Psychotherapiesitzungen eignen kann. Um dies abschließend zu beantworten, wären weiterführende Untersuchungen erforderlich, die für den Psychotherapiebereich auch den Ansprüchen therapeutischer Wirksamkeitsforschung genügen sollten.

Ferner erwies es sich als gleichgültig für die Steigerung der Befindlichkeit der Versuchspersonen, wie umfangreich die NLP-Vorkenntnisse der Probanden waren bzw. welchen NLP-Ausbildungsgrad und welche Coachingerfahrung der NLP-Anwender besaß. Inwiefern diese Erkenntnis in die

Praxis übertragbar ist und ob es einen Mindesttrainingsbedarf gibt, bliebe in weiteren Studien zu überprüfen.

Bleibt die Frage: Ist nun mit angewandtem NLP der innere Zustand veränderbar? Für den Kontext dieses Versuchs kann 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. Die festgestellten Veränderungen beziehen sich ausschließlich auf den aktuellen Augenblick. Es ist durch diesen Versuchsaufbau nicht zu ermitteln, ob sie auch über den aktuellen Augenblick und die aktuelle Situation hinaus Bestand haben und sich auch auf Persönlichkeitseigenschaften auswirken. Die Ergebnisse dieser Untersuchung laden zu weiterführenden Forschungen in dem Bereich ein.

Meine Forschungsarbeit ist im Hinblick auf das Zitat „NLP ist Zustandsmanagement“ ein erster Schritt auf dem Weg hin zu einer wissenschaftlichen Evidenz. Um den Weg der wissenschaftlichen Wirksamkeitsforschung im Bereich NLP weiter zu beschreiten, braucht es Anwender, die sich für die Wissenschaft öffnen und die bereit sind, ihr Vorgehen zu erfassen, zu beschreiben und zu standardisieren.

Und es braucht auch 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.

Link zur Master Thesis:

<http://www.ucn.edu.ni/estudiantes/biblioteca/finish/40-international-school-of-psychology/642-master-thesis-psychology/o.html>

Link zur Beschreibung der Intervention New Behavior

Generator: http://nlpportal.org/nlppedia/wiki/New_Behavior_Generator



Stephanie Konkol, Master of Arts in Psychology mit Schwerpunkt Psychotherapie und Gesundheit.