

# **Empirische Studien zur Wirksamkeit von Introvision**

## **– Übersicht und Diskussion der Ergebnisse**

Wissenschaftliche Hausarbeit  
zur Erlangung des akademischen Grades  
*einer Diplompädagogin*  
am Fachbereich Erziehungswissenschaft  
der Universität Hamburg

**Vorgelegt von**

*Sonja Löser*  
*Marktstraße 15, 20357 Hamburg*

**Hamburg, den 22. Mai 2006**

**Erstgutachterin: Frau Prof. Angelika C. Wagner, Ph.D., M.A.**

**Zweitgutachterin: Frau Dr. Telse Iwers-Stelljes**

---

## Inhaltsübersicht

### Abkürzungsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2. Überblick über die Introvision</b>	<b>4</b>
2.1. <u>Entstehung der Introvision</u>	<u>4</u>
2.2. <u>Theorie der subjektiven Imperative</u>	<u>5</u>
2.3. <u>Theorie der mentalen Introferenz</u>	<u>10</u>
2.4. <u>Die Methode des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens</u>	<u>10</u>
2.5. <u>Introvisionsberatung</u>	<u>13</u>
2.6. <u>Das Imperativtheoretische Textanalyse-Verfahren</u>	<u>13</u>
<b>3. Erhebung der Literatur</b>	<b>15</b>
3.1. <u>Ausgangslage der Literaturrecherche</u>	<u>15</u>
3.2. <u>Kriterien für die Auswahl der Studien</u>	<u>16</u>
3.3. <u>Chronologische Aufstellung der bearbeiteten Literatur</u>	<u>17</u>
3.4. <u>Vorgehen bei der Auswertung der Literatur</u>	<u>22</u>
<b>4. Forschungsstand</b>	<b>24</b>
4.1. <u>Darstellung der Forschungsbereiche</u>	<u>25</u>
4.2. <u>Schwerpunkt: Analyse von Imperativen</u>	<u>25</u>
4.2.1. Studien in denen das Nachträgliche Laute Denken verwendet wird	26
4.2.2. Studien zur Analyse von Texten, Gesprächen, Beratungen od. Interviews	27
4.3. <u>Schwerpunkt: Erforschung der Wirksamkeit der Introvision</u>	<u>29</u>
4.3.1. Studien zur Erforschung der Wirksamkeit der Introvision	29
4.3.2. Studien zur Hörverbesserung und Verringerung von Tinnitus	32
4.4. <u>Übersicht zu Themen und Ergebnissen der Studien</u>	<u>34</u>
4.4.1. Übersicht der Studien zur imperativtheoretischen Analyse	35
4.4.2. Übersicht der Studien zur Erforschung der Veränderung durch Introvision	38

---

<b>5. Veränderung durch KAW und Introvision</b>	<b>43</b>
5.1. <u>Beispiele für die Analyse von Imperativen</u>	<u>43</u>
5.2. <u>Beispiele für Veränderungen durch KAW und Introvision</u>	<u>54</u>
5.3. <u>Messbarkeit der Veränderung durch KAW oder Introvision</u>	<u>62</u>
5.3.1. Methoden zur Erhebung von Datenmaterial zur imperativtheoretischen Analyse	62
5.3.2. Methoden zur Analyse von Imperativen	63
5.3.3. Methoden zur Messung der Veränderung durch Introvision	64
<b>6. Ergebnisse</b>	<b>67</b>
6.1. <u>Diskussion der Ergebnisse</u>	<u>67</u>
6.2. <u>Gemeinsamkeiten bei den Ergebnissen der Studien</u>	<u>68</u>
<b>7. Zusammenfassung</b>	<b>70</b>
<b>8. Abstracts der empirischen Studien</b>	<b>71</b>
<b>9. Register</b>	<b>92</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	
<b>Anhang</b>	

---

## **Abkürzungsverzeichnis**

Imp. Imperativ

ITA: Imperativtheoretisches Textanalyse-Verfahren

IVK: Imperativverletzungskonflikt

KAW: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen

KG: Kontrollgruppe

KUS: Konflikt-Umgehungs-Strategie

NLD: Nachträgliches Lautes Denken

TN: Teilnehmerin/Teilnehmerinnen

UG: Untersuchungsgruppe

Vp/n: Versuchsperson/en

## 1. Einleitung

Seit vielen Jahren wird die Theorie der mentalen Introferenz und die Theorie der subjektiven Imperative in Bezug auf die mentale Selbstregulation erforscht.

Es wurden zahlreiche wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens und der Introvisionsberatung durchgeführt in denen sich herausstellte, dass die von Wagner entwickelten Theorien und Methoden dazu in der Lage sind, Bewusstseinskonflikte zu erklären und in vielen Fällen aufzulösen.

Durch meine inzwischen langjährige Beschäftigung mit der Introvision und den Besuchen zahlreicher Seminare bei Frau Wagner konnte ich häufig Zeugin der Wirkung von Introvision oder KAW werden. Ein Beispiel für die Wirksamkeit der Introvision erlebte ich nach einer Introvisionsberatung, die ich mit einer Klientin<sup>1</sup> durchgeführt habe:

Bei der Beratung ging es unter anderem darum, dass die Klientin Angst vor Sprechstunden bei Professorinnen hatte. Nach der dritten und letzten Sitzung berichtete sie mir, dass sie nun einen Termin für eine Sprechstunde „einfach gemacht hat“, dass es gar nicht schlimm war und dass sie auch keine Angst vor dem Termin habe. Die Klientin war erfreut und überrascht, dass sich diese Veränderung eingestellt hatte und dass ihre Angst verschwunden war. Der Konflikt durch den die Klientin belastet war, hatte sich aufgelöst, nachdem der Kernimperativ in der Beratung gefunden wurde und die Klientin die Subkognition konstatierend wahrgenommen hatte.

In der vorliegenden Arbeit soll ein Überblick darüber gegeben werden, welche empirischen Studien es bereits zum Thema der Wirksamkeit von Introvision gibt und zu welchen Ergebnissen die jeweiligen Studien gekommen sind. Dies ist m. E. eine gute Möglichkeit die Vielseitigkeit der Introvision darzustellen und allen Interessierten eine Art Nachschlagewerk zur Wirksamkeit von Introvision zur Verfügung zu stellen.

Es sollen die Inhalte und Ergebnisse der empirischen Abschlussarbeiten, die über die Wirksamkeit der Introvision verfasst wurden, dargestellt werden.

---

<sup>1</sup> Da es sich bei fast allen Personen (z. B. Autorinnen und Probandinnen), die in dieser Arbeit vorkommen um Frauen handelt, habe mich entschieden durchgängig die weibliche Form zu verwenden. In Fällen bei denen explizit Männer gemeint ist, wird natürlich die männliche Form verwendet, ansonsten schließt die weibliche Form Männer mit ein.

Die hier behandelten Studien bearbeiten sehr unterschiedliche Themenbereiche (von Schreibangst bis Springreiten) und erforschen diese mit ganz verschiedenen Methoden, die sich nicht ohne weiteres nebeneinander stellen oder vergleichen lassen.

Die vorliegende Studie ist daher als Übersichtsarbeit zu verstehen, die der Leserin einen Überblick über den Stand der bisherigen empirischen Introvisionsforschung geben soll<sup>2</sup>.

Es wird unterschieden zwischen Studien, die sich mit der Analyse von Imperativen oder Imperativstrukturen in Texten beschäftigen und Studien, die die Wirkung der Introvision als Interventionsmethode untersuchen.

Anhand der empirischen Studien soll gezeigt werden, dass die Theorien, die hinter der Introvision stehen, in verschiedenen Bereichen geeignet sind Bewusstseinskonflikte zu erklären und dass sich mit der Methode der Introvision und des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens Bewusstseinskonflikte auflösen lassen.

Um der Leserin einen Einblick in die theoretischen Hintergründe zu ermöglichen auf denen alle diese Studien basieren, wird zunächst eine Einführung in das Thema Introvision gegeben. Auf diesem Vorwissen aufbauend folgt die Darstellung der empirischen Studien.

Bei der Auswertung der empirischen Studien stellten sich folgende Gesichtspunkte heraus, unter denen die Studien darstellt werden sollen:

- Die zeitliche Reihenfolge in der die Studien verfasst wurden
- Die Themen der Studien unter zwei besonderen Gesichtspunkten: Die imperativtheoretische Analyse und die Intervention mittels Introvision
- Die Ergebnisse der Studien
- Die Methoden die bei der Erstellung der Studien verwendet wurden

Durch die chronologische Darstellung soll zum einen die Entwicklung der empirischen Introvisionsforschung dokumentiert, zum anderen ein erster Überblick über die Themen der einbezogenen Studien gegeben werden.

---

<sup>2</sup> Die Autorin kann nicht ausschließen, dass Studien nicht berücksichtigt wurden obwohl sie den Kriterien der vorliegenden Arbeit entsprechen.

Um deutlich zu machen wie die einzelnen Autorinnen zu ihren Ergebnissen gekommen sind, werden nach der Vorstellung der einzelnen Themen die Methoden und Ergebnisse der Studien dargestellt. Zur Veranschaulichung der Ergebnisse werden Beispiele für die Analyse von Imperativen und für die Wirksamkeit von Introvision und KAW angeführt.

## **2. Überblick über die Introvision**

Die Beschreibung des theoretischen Hintergrunds erfordert zunächst eine Darstellung der Grundlagen zur Introvision und des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens. Hierzu gehört die Theorie subjektiver Imperative, die Theorie der mentalen Introferenz sowie die Erläuterung der Begriffe KAW (Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen), KUS (Konflikt-Umgehungs-Strategie), NLD (Nachträgliches Lautes Denken) und ITA (Imperativtheoretisches Textanalyse-Verfahren). Im Anschluss wird die praktische Anwendung der Introvision in der Beratung beschrieben.

### **2.1. Entstehung der Introvision**

Introvision ist die Grundlage einer Beratungsmethode, bei der es um die Auflösung mentaler Konflikte und Blockaden sowie um die Förderung mentaler Selbstregulation geht. Die Introvisionsberatung beruht auf der Theorie der mentalen Introferenz sowie der Theorie der subjektiven Imperative und wurde von Angelika C. Wagner (vgl. Wagner 2004) entwickelt.

Eine zentrale Erkenntnis, die zur Erforschung der mentalen Selbstregulation beigetragen hat, war die Entdeckung von „Denk-Knoten“. Diese „Denk-Knoten“ wurden während eines DFG Forschungsprojekts in den Jahren 1976 – 1982 entdeckt. Dabei ging es um die Erforschung von Handlungsstrategien und -plänen bei Lehrerinnen und Schülerinnen. (Wagner et al., 1984) Hier wurde das NLD (Nachträgliches Lautes Denken) zum ersten Mal eingesetzt

Um das Laute Denken nachträglich erheben zu können werden Situationen in denen das innere Erleben der Probandinnen erforscht werden soll aufgezeichnet. Anschließend werden die Probandinnen möglichst zeitnah befragt. Hierzu wird ihnen die Aufzeichnung vorgespielt und an den Stellen angehalten, wo die Interviewerin fragen möchte was ihnen in den jeweiligen Situationen durch den Kopf gegangen ist. In dem o. g. Forschungsprojekt wurden Videoaufzeichnungen von Unterrichtssequenzen erstellt. Um die Bewusstseinsinhalte der Schülerinnen und Lehrerinnen zu erheben wurden sie danach gefragt, was ihnen in bestimmten Situationen durch den Kopf gegangen ist. Es stellt sich heraus, dass Lehrerinnen und

Schülerinnen sich mit Denk-Knoten beschäftigen, die nicht im unmittelbaren Zusammenhang mit den Unterrichtsthemen stehen.

Denk-Knoten können auch als *Gedankenkreisen* oder *Hängen bleiben* der Informationsverarbeitung bezeichnet werden. Um die Denk-Knoten zu erklären und herauszufinden, wie sich die damit verbundenen Konflikte auflösen lassen, entwickelte Wagner die Theorie der subjektiven Imperative. Eine ausführliche Darstellung der Entwicklung der Introvisionsforschung findet sich in der Dissertation von Telse Iwers-Stelljes (vgl. Telse Iwers-Stelljes 1996) und bei Wagner (Wagner in Vorb.)

## 2.2. Theorie der subjektiven Imperative

Subjektive Imperative sind individuelle Sollvorstellungen, die an ein „Muss-Darf-Nicht-Syndrom“ gekoppelt sind: „Es *darf* nicht sein, dass ich durch die Prüfung falle.“ / „Ich *muss* die Prüfung bestehen.“

„Aus Sicht der Theorie der subjektiven Imperative steht im Zentrum eines Konflikts die wahrgenommene oder antizipierte – Nichteinhaltung (mindestens) eines subjektiven Imperativs“ (Wagner et al. 1984; Wagner 2003)

Das heißt, ein Imperativverletzungskonflikt entsteht dann, wenn eine Sollvorstellung nicht eingehalten wird, deren Einhaltung aber eine besondere Bedeutung hat und bei der die Vorstellung, dass sie nicht eingehalten werden könnte möglicherweise bereits sehr unangenehme Gefühle und Stress entstehen lässt.

Bei den Imperativ-Konflikten lassen sich verschiedene Konfliktarten unterscheiden:

- Der **Realitätskonflikt** entsteht, wenn zwischen der Realität und der Erwartung, die im Zusammenhang mit dem Imperativ steht, ein Widerspruch auftritt. „Es darf nicht sein, dass ich bei der Prüfung aufgeregt bin“. Tatsächlich bin ich aber aufgeregt. Hierzu gehört auch der **Möglichkeitskonflikt** bei dem die Möglichkeit besteht, dass die Realität sich widersprüchlich zu den Erwartungen verhält, die mit dem Imperativ in Zusammenhang gebracht werden. „Es darf nicht sein, dass ich aufgeregt sein

könnte.“ Dabei bin ich zu dem Zeitpunkt nicht aufgeregt, aber die Möglichkeit besteht, dass ich aufgeregt werden könnte.

- Bei einem **Imperativkonflikt** (Imperativ-Gegenimperativ) stehen sich zwei Imperative gegenüber. Beispiele dafür wären: „Es darf nicht sein, dass ich bei der Prüfung aufgeregt bin.“ / „Ich muss bei der Prüfung aufgeregt sein!“
- Ein **Undurchführbarkeitskonflikt** bildet sich z. B. bei Leerstellen oder paradoxen Imperativen: „Sei spontan!“
- Der **Konflikt-Konflikt** ist ein Konflikt zweiter Ordnung, der folgendermaßen aussehen kann: „Es darf nicht sein, dass ich einen Konflikt mit XY habe.“

Bei der Introvisionsberatung geht es darum, Konflikte aufzulösen und sich dabei nicht auf Konflikt-Umgehungs-Strategien (KUS) einzulassen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, einen Konflikt zu umgehen. Beispielsweise durch Ignorieren, indem die Post nicht geöffnet wird, da es durch das Öffnen der Post zur Konfrontation mit unangenehmen Nachrichten kommen könnte, durch Bagatellisieren: „So wichtig ist das nun auch wieder nicht“ oder in dem ein neuer Imperativ gesetzt wird: „Morgen fange ich an XY zu machen.“

Im Folgenden werden alle bekannten KUS vorgestellt:

**KUS 1: Ignorieren des Konflikts**

Ablenken vom Konflikt, sich etwas anderes vornehmen, z. B.: aufräumen, fernsehen, sich mit Freunden treffen, Alkohol trinken

**KUS 2: Sich hineinsteigern**

Sich das Schlimmste ausmalen, dramatisieren

**KUS 3: Abwerten, bagatellisieren, lächerlich machen**

„Das schaffe ich doch mit links!“

„Es gibt wirklich Schlimmeres.“

**KUS 4: Einen Imperativ bekräftigen**

„Ich darf auf gar keinen Fall versagen. Was soll sonst X von mir denken?“

**KUS 5: Rationalisieren, theoretisieren**

„Diese Schwierigkeit hatte ich schon immer, das liegt in meiner Kindheit begründet.“

„Wenn ich mich auf Freud beziehe, könnte ich mein Verhalten folgendermaßen deuten ...“

**KUS 6: Sich etwas einbilden, sich Illusionen machen, sich selbst täuschen**

„Ich schaffe das schon, es ist bestimmt ganz einfach.“

„Das Schicksal wird mir zur Seite stehen.“

**KUS 7: Sich eine neue Sollvorstellung imperieren**

„Morgen fange ich ganz bestimmt an X zu machen“

„Ich muss es schaffen!“

**KUS 8: Die Realität durch Handeln verändern**

Den Termin absagen, der Situation ausweichen.

**KUS 9: Resignieren**

„Es bringt sowieso nichts, ich schaffe es eh nicht.“

„Es hat keinen Sinn, ich werde versagen.“

**KUS 10: Die Realität umdeuten**

„Ich war gar nicht so schlecht in der Prüfung. Bei dem Professor zählt eine vier wie eine zwei.“

**KUS 11: Sich eine andere Realität wünschen**

„Wenn die Welt nur anders wäre ...“

„Wenn ich mich damals anders entschieden hätte, wäre ich jetzt glücklich.“

**KUS 12: Hierarchisieren**

Hier wird eine Sollvorstellung zugunsten einer konkurrierenden Sollvorstellung zeitweise zurückgestellt, z. B.

„Es ist wichtiger meine sozialen Kontakte zu pflegen, als für die Prüfung zu lernen.“

**KUS 13: Aversive Gefühle imperativisch äußern**

„Ich hasse X!“

„X kotzt mich an!“

**KUS 14: Sich selbst beruhigen**

„Es wird schon klappen.“ „Ich werde es schon schaffen.“

Entspannungsübungen machen.

**KUS 15: Etikettieren („labeling“)**

„Ich war schon immer ein eine Versagerin, Es ist typisch für mich, das ich so eine wichtige Sache verpatze.“

**KUS 16: Sich immunisieren gegen zukünftige Imperativverletzungskonflikte**

„Ich werde es sowieso nicht schaffen, egal wie viel Mühe ich mir gebe.“

**KUS 17: Bewusstes Ausblenden von relevanten Informationen**

Termine verdrängen: „Ich wusste gar nicht, dass der Abgabetermin bereits verstrichen ist.“

**KUS 18: Sich Mut machen, auf einen glücklichen Ausgang hoffen**

„Das haben schon ganz andere geschafft!“

„Diesmal klappt es bestimmt.“

„Alle guten Dinge sind drei.“

**KUS 19: Sich explizit weigern, aufmerksam konstatierend wahrzunehmen**

„Ich kann mich heute nicht konzentrieren. Ich schaffe es nicht, KAW zu machen.“

(vgl. Seminarreader, „Beratung zur Auflösung von Bewusstseinskonflikten“, S. 9f)

Menschen neigen eher dazu KUS zu verwenden um mit Konflikten kurzfristig fertig zu werden. Dagegen ist auch vorerst nichts einzuwenden, da sich nicht alle Konflikte sofort auflösen lassen und gleichzeitig Konflikte und schwierige Situationen auftreten mit denen erst mal irgendwie umgegangen werden muss. Um ein Problem

wirklich aufzulösen ist eine KUS aber nicht hilfreich, da sie die Sicht auf die Ursachen verhindert.

Die Imperative, die sich hinter einem Konflikt verbergen, lassen sich meistens anhand einer Imperativ-Kette bis zu einem Kernimperativ verfolgen. Die Imperativ-Kette besteht zumeist aus einer Aneinanderreihung von „Wenn-dann-Annahmen“, z. B.: „Es darf nicht sein, dass ich die Hausarbeit nicht schreibe.“ – „Wenn ich die Hausarbeit nicht schreibe, habe ich keinen Schein bei Prof. X.“ – „Wenn ich keinen Schein bei Prof. X habe, traue ich mich nicht sie zu fragen, ob sie mich prüft.“ – „Dann habe ich keine Prüferin.“ – „Wenn ich keine Prüferin habe, werde ich nicht mit dem Studium fertig.“ – „Wenn ich nicht mit dem Studium fertig werde, bin ich eine Versagerin.“ – „Wenn ich eine Versagerin bin, kann mich niemand leiden.“ – „Wenn mich niemand leiden kann, bin ich allein.“ → „Es darf nicht sein, dass ich allein bin!“

Der Kernimperativ steht am Ende der Kette und ist daran zu erkennen, dass die Vorstellung, diesen subjektiven Imperativ nicht einzuhalten, als besonders schlimm empfunden wird. Jeder Kernimperativ hat eine Subkognition<sup>3</sup> („Es kann sein, dass ich allein bin.“), die mit einer unangenehmen Empfindung, [Gefühl, Geruch, Geräusch, Bild („Da schnürt sich mir der Hals zu.“)] gekoppelt sein kann. An dem subjektiven Imperativ wird sehr stark festgehalten, während ebenfalls sehr viel Energie in die Verdrängung der Subkognition investiert wird. Ein Imperativverletzungskonflikt kann viel Energie und Kraft kosten, die eigentlich zur Lösung des Konflikts eingesetzt werden könnte, aber durch das Kreisen der Gedanken zwischen „Muss-Darf-Nicht“ und „Es kann sein, dass ...“ gebunden ist.

Bei der Anwendung der Introvision in der Beratung oder Selbsthilfe wird folgendermaßen vorgegangen:

- Auffinden der Imperative
- Verfolgen der Imperativ-Kette bis zum Kernimperativ
- Die imperativische Sollvorstellung auflösen / de-imperieren
- Ggf. wiederholtes KAW auf die Subkognition

---

<sup>3</sup> In früheren Arbeiten wurde statt Subkognition der Begriff *Unterliegende Kognition* verwendet.

Da „aus Sicht der Theorie der mentalen Introferenz (Wagner, 2003) subjektive Imperative das Resultat von Introferenz“ sind (Wagner 2004), soll an dieser Stelle kurz die Introferenz erläutert werden.

### **2.3. Theorie der mentalen Introferenz**

Unter Introferenz wird das Eingreifen in eine epistemische Operation bezeichnet. Bei der primären Introferenz werden Leerstellen durch zufällig ausgewählte Inhalte gefüllt, die dann zu einer „Als-Ob-Wahrheit“ werden, indem an ihnen festgehalten wird während andere, möglicherweise widersprüchliche Informationen ausgeblendet werden. Die Kognition, die mit diesem Eingreifen zusammenhängt, ist mit erhöhter Erregung und Anspannung gekoppelt. Wird die Kopplung automatisiert, kann sie durch sekundäres Eingreifen verstärkt werden.

Wird eine imperativische Sollvorstellung durch automatisches introferentes Eingreifen immer wieder bestärkt, besteht zumeist auch eine Kopplung mit starken physischen Auswirkungen (Anspannung, Erregung). Das automatische Eingreifen kann in Form einer KUS geschehen, in dem z. B. immer wieder eine neue Sollvorstellung imperiert wird: „Morgen fange ich ganz bestimmt an für die Prüfung zu lernen.“ (KUS 7).

Bei der Introvision geht es darum die introferente Operation zu beenden bzw. auf Dauer zu löschen, damit das epistemische Informationsverarbeitungssystem wieder „normal“ weiterarbeiten kann. Hierfür wird das KAW eingesetzt.

### **2.4. Die Methode des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens**

Die Methode des KAW ist ein Bestandteil der Introvisionsberatung und soll die Kopplung der Subkognition mit der Introferenz beenden.

Mit Hilfe des KAW soll die Subkognition nicht wertend akzeptierend bzw. als „nicht in introferente Prozesse eingebunden“ wahrgenommen werden.

KAW kann auch als Gegenteil von Imperieren bezeichnet werden.

Weitere Merkmale für den Zustand des KAW sind:

*passiv wahrnehmend, weit gestellt, konstanter Fokus und nicht aktiv ausblendend.*

In diesem Zusammenhang bedeuten die Begriffe:

- *passiv wahrnehmend*: sich nicht aktiv mit der Lösung des Problems zu beschäftigen, sondern nur die jeweilige Kognition wahrnehmen, in sie hineinzuspüren
- *weit gestellt*: die Aufmerksamkeit in den Weitwinkel-Modus zu stellen, alles was auf der Bildfläche, der Geräuschkulisse oder beim körperlichen Spüren auftaucht gleichermaßen wahrzunehmen, auch wenn es entsprechend unscharf ist
- *konstanter Fokus*: das Zentrum der Aufmerksamkeit eine Weile auf einer bestimmten Kognition lassen, einen bestimmten Ausschnitt des Ganzen betrachten, wie z. B. den Helden, der sich auf einer Bühne im Kegel des Scheinwerfers befindet
- *nicht aktiv ausblendend*: trotz konstantem Fokus nicht das Ganze oder den restlichen Teil der Bühne zugunsten des Helden oder des Zentrums ausblenden, aufkommende Gedanken ebenfalls konstatieren und zur eigentlichen Kognition zurückkehren

(vgl. Wagner 1999)

Zur Übung wird das KAW vorerst in drei Sinnesmodalitäten (Sehen, Hören, somatosensorisches Spüren) angewendet. Auf diese Weise soll gelernt werden, konstatierend aufmerksam wahrzunehmen, um dies später auch auf der gedanklichen Ebene anwenden zu können. Das KAW-Übungsprogramm besteht aus fünf Stufen, die als Trainingseinheiten aufeinander aufbauen.

KAW 1: Kognitionen konstatierend aufmerksam registrieren

Hierbei wandert der Fokus der Wahrnehmung zu verschiedenen Kognitionen der jeweiligen Sinnesmodalität. („Ah, so ist das ...“)

KAW 2: Weitstellen

Im Gegensatz zum Engstellen – bei dem der Fokus der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Fokus gerichtet ist (z. B. die Nadelspitze), soll hier das gesamte Spektrum wie mit einem Weitwinkelobjektiv wahrgenommen werden. Alles was sichtbar, hörbar oder spürbar ist, soll zugleich wahrgenommen werden, ohne dass der Fokus auf einen bestimmten Ausschnitt gerichtet ist.

KAW 3: *Konstatierendes aufmerksames Wahrnehmen mit Fokus auf einen bestimmten Ausschnitt der jeweiligen Kognition*

Hier soll der Fokus der Aufmerksamkeit über die Dauer der Übung auf eine bestimmte Kognition gerichtet bleiben und auch bei Abschweifungen wieder dorthin zurückgelenkt werden, während weiterhin weit gestellt wahrgenommen wird.

KAW 4: *Das Zentrum des Kognitionsinhalts suchen*

Bei weit gestellter Aufmerksamkeit wird das Zentrum der Kognition konstatierend wahrgenommen. Die Frage: „Was ist der Kern / das Zentrum der Kognition?“ wird mehrfach wiederholt, bis das Zentrum langsam klarer und deutlicher zu erkennen ist.

KAW 5: *Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen des Zentrums des Unangenehmen bei weit gestellter Aufmerksamkeit.*

Hier wird wie bei der vorherigen Übung vorgegangen, nun richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Zentrum des Unangenehmen. („Was ist das Unangenehme eines Gedankens, Bildes, Tons, Schmerzes?“) Auch hier wird die Frage mehrfach wiederholt, bis der Kern oder das Zentrum des Unangenehmen erkennbar wird.

(vgl. Wagner 1999)

Mit Hilfe der Introvision, bei der die Subkognition konstatierend aufmerksam wahrgenommen wird, soll das introferente Eingreifen beendet und die Kopplung der Kognition mit der Erregung dauerhaft gelöscht werden. Um eine dauerhafte Löschung der Kopplung zu erreichen, muss das KAW möglicherweise längerfristig angewendet werden.

Die Gedanken „Es kann sein, dass ich die Hausarbeit nicht schreibe.“ oder „Es kann sein, dass ich alleine bin.“ sollen zu Gedanken werden, die sich von der Auswirkung her nicht mehr von alltäglichen Gedanken unterscheiden. Das Aufkommen dieser Gedanken soll keine Erregung und auch kein Gedankenkreisen (Wenn-Dann-Annahmen) mehr mit sich bringen. Die mentale Blockade, die vorher die Lösung des Konflikts gestoppt hat, soll aufgelöst werden. Die Informationsverarbeitung soll nicht mehr hängen bleiben sondern zu der Lösung des Konflikts beitragen.

## **2.5. Introvisionsberatung**

Unter Introvisionsberatung wird eine Beratung zur Auflösung von Bewusstseinskonflikten verstanden. Die Beratung wird von einer Person durchgeführt, die mit dem Thema Introvision und KAW ausreichend vertraut ist.

Die Klientin ist eine Person, die sich durch einen Bewusstseinskonflikt belastet fühlt und deren Gedanken sich möglicherweise im Kreis drehen. Eine Beratung wird dann nötig, wenn die Person nicht mehr in der Lage ist, selbst einen Ausweg aus dem Konflikt oder den Gedanken-Kreisen zu finden.

Vor der ersten Beratung führt die Beraterin die Klientin in die Theorie der subjektiven Imperative ein und erklärt ihr das KAW sowie den weiteren Verlauf der Beratung. Das KAW wird praktisch geübt, damit die Klientin während der Beratung Subkognitionen selbst konstatierend wahrnehmen kann. Die Haltung der Beraterin ist während der Beratung konstatierend. Sie interpretiert die Aussagen der Klientin nicht, sondern spiegelt die Imperative der Klientin indem die Subkognition wiedergegeben wird, um sich so dem Zentrum des Unangenehmen bzw. dem Kernimperativ zu nähern. Die Klientin wird durch das Spiegeln und die Aufforderungen zum KAW dazu angeleitet, dem „Schlimmen ins Gesicht zu sehen“.

Sobald sich die Klientin mit Konflikt-Umgehungs-Strategien beschäftigt, ist es die Aufgabe der Beraterin, sie wieder zum Verlauf des Gesprächs zurückzuführen. Eine Beratungssequenz kann ein bis drei Sitzungen umfassen, die Gespräche können von 15 bis zu 60 Minuten dauern. Läuft ein Gespräch gut, ist es in den meisten Fällen eher kurz und der Kernimperativ wird schnell lokalisiert. Die Beratung kann abgeschlossen werden, sobald der Kernimperativ gefunden und mittels KAW aufgelöst wird, dies ist in der Regel spätestens nach zwei bis drei Gesprächen der Fall.

## **2.6. Das Imperativtheoretische Textanalyse-Verfahren**

Das Imperativtheoretische Textanalyse-Verfahren (ITA) wurde von Wagner und Iwers-Stelljes (1997, 1999) entwickelt. Das Verfahren stellt eine Methode zur Untersuchung von verschiedenen Textformen dar, die nach Hinweisen auf

Imperierungsprozesse, enthaltene Imperative, imperativische Aufladung und KUS analysiert werden sollen.

Folgende sprachliche Indikatoren dienen als Hinweise auf Imperierungsprozesse:

1. Überverallgemeinerungen und Übertreibungen: dazu gehören z. B. *alle, immer, nie, stets, andauernd, keine, keinesfalls, unbedingt, total* oder auch *besonders wichtig, sehr zufrieden*
2. Müssen: der Gebrauch von Verben wie *müssen, nicht dürfen* etc.
3. Eindeutig wertende Ausdrücke: Adjektive (z. B. *schlimm, schrecklich, katastrophal, furchtbar, toll, super*) und vergleichbare Metaphern etc.
4. Weniger stark wertende Ausdrücke: Im Vergleich zu 3. weniger stark wertende Phrasen, Adjektive, Bilder etc. (z. B. *nicht so toll, nicht so schön* etc.)
5. Adressatenspezifische imperativisch Begriffe: Wörter, die im Verständnis der Adressaten (sub-) gruppenspezifische positive oder negative Imperative signalisieren [z. B. „*DIE (anderen)!*“]
6. Flüche, Schimpfwörter:
7. Sätze, die ohne Sinnverlust mit einem inneren Ausrufezeichen versehen werden könnten: z. B. „*Das passiert mir nicht noch einmal!*“
8. Nichtrelevante Füllwörter: z. B. *eigentlich, irgendwie*
9. Die explizite Benennung eines Imperativverletzungskonfliktes: z. B. „*Da kommt Hass auf!*“
10. Nonverbale und verbale Hinweise auf Erregung, Aktivierung, Anstrengung: z. B. *seufzen, lachen, weinen, stottern, schneller sprechen, lange Pausen* etc.

(vgl. Wagner & Iwers-Stelljes 1999)

Einen weiteren Hinweis auf Imperierungen stellt die Verwendung von KUS dar, denn es gäbe nichts zu umgehen, wenn kein Konflikt da ist.

Nach einer ersten Analyse werden die gefundenen subjektiven Imperative einer genaueren inhaltlichen Analyse unterzogen und es wird eine Struktur entwickelt um die subjektiven Imperative in eine ‚Argumentationsfolge‘ zu bringen.

(vgl. Wagner & Iwers-Stelljes 1997)

In diesem Kapitel wurden die Theorie der subjektiven Imperative und die Theorie der mentalen Introferenz vorgestellt. Es erfolgte eine Erklärung und Einführung der Begriffe IVK, KUS, NLD und ITA. Weiterhin wurde die Introvisionsberatung beschrieben und erläutert was KAW bedeutet und wie die Methode angewendet wird.

Auf der Grundlage dieses Hintergrundwissens basieren alle folgenden Darstellungen der Studien zur Introvision.

### **3. Erhebung der Literatur**

Im folgenden Abschnitt wird beschrieben, wie die Auswahl der hier vorgestellten Studien zustande kommt, wie bei der Erhebung der Literatur vorgegangen wird und welchen Umfang die gesamte Untersuchung hat. Hierzu werden die Kriterien für die Auswahl vorgestellt und alle in dieser Arbeit analysierten Studien werden chronologisch abgebildet.

#### **3.1. Ausgangslage der Literaturrecherche**

In der Zeit von 1987 bis 2006 wurden mehr als 40 wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Introvision geschrieben. Diese Arbeiten beziehen sich auf unterschiedliche Aspekte der Theorie und Praxis der Introvision.

Einige davon beziehen sich auf die theoretischen Grundlagen und belegen anhand bestehender Literatur oder eigens zu diesem Zweck erhobenen Datenmaterials die Theorie der subjektiven Imperative, indem sie nachweisen, dass sich in Texten, Beratungsgesprächen oder Zeitungsartikeln Hinweise auf Imperierungsprozesse und Bewusstseinskonflikte finden lassen (vgl. Hoppensack 1998, Meuche 1989, Simoneit 1989, Spille 2005). Weitere Studien überprüfen die Theorie in der Praxis, indem sie die Wirksamkeit der Introvision und des KAWs in Einzel- oder Gruppenverfahren erproben und analysieren.

### 3.2. Kriterien für die Auswahl der Studien

Wie der Titel dieser Arbeit verspricht, geht es hier nur um die empirischen Studien zur Introvision. Dies geschieht einerseits um die Diplomarbeit überschaubar zu halten und andererseits aufgrund des persönlichen Interesses der Autorin an den Themen der empirischen Forschungsarbeiten.

Ein weiterer Grund für die Entscheidung, in dieser Untersuchung ausschließlich empirischen Arbeiten einzubeziehen, ist die Tatsache, dass diese einen Großteil der bestehenden Forschung im Bereich Introvision darstellen und sie dadurch einen repräsentativen Überblick über die Introvisionsforschung geben können.

Weiterhin sollen nur Studien untersucht werden, in denen es um die Wirksamkeit der Introvision geht.

M. E. sind in diesem Zusammenhang auch die Studien zu beachten, in denen nicht die Introvision oder das KAW als Intervention angewendet wird, sondern auch die Studien, die sich mit der Analyse von Imperativen in Texten, Beratungsgesprächen und Interviews beschäftigen. In diesen Studien werden Daten gesammelt, mit denen sich nachweisen lässt, dass die Theorie der subjektiven Imperative und die Theorie der mentalen Introferenz geeignete Erklärungen für Konflikte in verschiedenen Bereichen darstellen. Die Analyse von Imperativen bei Frauen in Scheidungssituationen (Altenkämper 1987), bei schauspielerischer Arbeit (Ouakidi 1996) oder bei Alkoholikern (Voss 1994) veranschaulichen die Wirkung und die Existenz von Imperativen sowie ihre Zusammenhänge mit Bewusstseinskonflikten oder körperlichen Beschwerden wie z. B. Verspannungen.

Gerade in Bereichen, in denen beispielsweise mittels ITA diagnostiziert wird, dass Menschen sich Sollvorstellungen imperieren oder Imperativkonflikte haben, lässt sich die Introvision oder das KAW anwenden.

Die Kriterien für die Einbeziehung von Studien lauten:

- Es soll sich um wissenschaftliche Studien auf der Grundlage empirischer Forschung handeln.
- Sie sollen eine praktische oder theoretische Bezugnahme auf die Wirksamkeit der Introvision nehmen.
- Es soll sich um universitäre Abschlussarbeiten handeln.

Die Eingrenzung auf wissenschaftliche Abschlussarbeiten stellt eine größere Vergleichbarkeit der unterschiedlichen Studien her. Die Spanne der einbezogenen Studien reicht von Examensarbeiten bis zu Dissertationen, dabei handelt es sich bei allen Arbeiten um solche, die den Ansprüchen der Wissenschaftlichkeit entsprechen und eine in sich abgeschlossene Studie darstellen.

Nicht einbezogen werden die zahlreichen Artikel, Forschungsberichte und Berichte aus dem Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie zur Wirksamkeit von Introvision. Für interessierte Leserinnen wird es daher Hinweise auf weiterführende oder ergänzende Literatur geben.

Die beschriebenen Kriterien treffen auf insgesamt 28 Studien zu. Diese Studien werden in den folgenden Kapiteln ausführlich vorgestellt.

### **3.3 Chronologische Aufstellung der bearbeiteten Literatur**

In diesem Abschnitt wird ein erster Überblick über die Literatur erfolgen und gleichzeitig ein Einblick in die Themen der Studien gegeben. Bei der Betrachtung der zeitlichen Reihenfolge der empirischen Arbeiten zu Introvision wird gleichzeitig auch die thematische Entwicklung sowie die Veränderung der Forschungsschwerpunkte erkennbar, auf die in den folgenden Abschnitten näher eingegangen wird.

#### **1987:**

**Altenkämper, D.:** *Bewusstseinskonflikte von Frauen in Scheidungssituationen am Beispiel einer Trennungsgruppe.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

#### **1989:**

**Berckhan, B.:** *Abbau von Redeangst bei Frauen durch das Auflösen von subjektiven Imperativen. Theoretische Grundlagen, Entwicklung und Erprobung einer Seminarform.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Meuche, K.:** *Bewusstseinskonflikte von Frauen in Selbstbehauptungssituationen am Beispiel von fiktiven Bewerbungsgesprächen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Schütze, U.:** *Bilder, Emotionen und körperliches Erleben in Imperierungsprozessen. Eine Analyse von Beratungsgesprächen von Frauen mit Redeangst.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Simoneit, M.:** *Bewusstseinskonflikte weiblicher Jugendlicher. Eine empirische Analyse von Imperativen zur weiblichen Geschlechtsrolle in der Jugendzeitschrift BRAVO.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

### **1993:**

**Dembinski-Minden, W. & Reuter, A.:** *Konflikte in Frauen-Wohngemeinschaften. Eine empirische Analyse.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Herkenrath, M.:** *Ärger und Bewusstseinskonflikte: Eine empirische Untersuchung.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

### **1994:**

**Lauterbach, N.:** *Ärger, Aggression und Bewusstseinskonflikte in Leistungssituationen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Meuche, K.:** *Bewusstseinskonflikte von Mädchen im naturwissenschaftlichen Unterricht. Eine empirische Studie aus imperativtheoretischer Sicht.* Universität Hamburg, Dissertation.

**Voss, Doris:** *Subjektive Imperative und Imperativverletzungskonflikte bei Alkoholikern.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

### **1996:**

**Iwers-Stelljes, T. A.:** *Die Anwendung des Imperativzentrierten Focusing in der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit mit reaktiv depressiven KlientInnen. Eine theoretische und empirische Untersuchung.* Universität Hamburg, Dissertation, Mikrofiche-Veröffentlichung.

**Ouakidi, Y.:** *Blockierungen in der schauspielerischen Arbeit. Eine empirische Untersuchung aus imperativtheoretischer Sicht und Folgerungen für die Schauspielpädagogik.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Saure, U.:** *Konstatierende Wahrnehmung beim Üben an Musikinstrumenten.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Examensarbeit.

### **1998:**

**Hanffstengel, U. v.:** *Innere Konflikte bei Lehrkräften im Gruppenunterricht.* Erlangen-Nürnberg: Universität Hamburg, Dissertation.

**Hoppensack, A.:** *Zum subjektiven Erleben des Berufseinstiegs von SprecherzieherInnen – Eine empirische Untersuchung aus imperativtheoretischer Sicht.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

### **2001:**

**Albrecht, C.:** *Physische Attraktivität im Jugendalter. Eine empirische Studie zur Veränderung der Selbstwahrnehmung vor imperativtheoretischem Hintergrund.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Examensarbeit.

**Below, B.; Wetzel, J.:** *Die Erprobung von "Erinnerungsarbeit" und "Konstatierender Aufmerksamere Wahrnehmung" als Methoden der Supervision zur Bearbeitung von Konflikten.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Bostelmann, K. L.:** *Die Darstellung der weiblichen Geschlechtsrolle in Fotoromanen einer Mädchenzeitschrift. Eine Imperativtheoretische Analyse.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

### **2002:**

**Ebers, A.:** *Die Verbesserung des Hörvermögens durch pädagogisch-psychologische Intervention. Ergebnisse eines Forschungsprojektes.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Schöning, S.-E.:** *Introvision zur Verminderung der Geburtsangst: Eine empirische Studie.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Magisterarbeit.

### **2003:**

**Klaffs, A.:** *Der Abbau von Schreibangst durch Introvision: Eine pädagogisch-psychologische Interventionsstudie.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Schuldt, K.:** *Verbesserung der Hörfähigkeit durch das pädagogisch-psychologische Interventionsverfahren der Introvision: sieben Fallanalysen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

#### **2004:**

**Buth, B.:** *Intervention bei Tinnitus: Eine empirische Untersuchung der Wirksamkeit von Introvision als pädagogisch-psychologische Methode.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Magisterarbeit.

**Sylvester, I.:** *Schwerhörigkeit verringern: Eine quantitative Analyse der Auswirkungen der Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode auf Hörgewohnheiten und Hörfähigkeit.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

#### **2005:**

**Flick, S.:** *Muskuläre Entspannung durch Introvision: Grundlagen und praktische Durchführung in vier Einzelfällen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Examensarbeit.

**Korpys, A.:** *Verlauf und Ergebnisse eines Trainings zur Verbesserung der Hörfähigkeit: acht Fallanalysen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

**Spille, P.:** *Die Theorie subjektiver Imperative als pädagogisch-psychologischer Zugang zu Sportspielen Eine explorative Studie.* Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Diplomarbeit.

**Staffeldt, U.:** *Hörverbesserung durch das pädagogisch-psychologische Interventionsverfahren der Introvision: Eine empirische Auswertung zweier KlientInnengruppen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit.

#### **2006:**

**Struck, D.-M.:** *Auflösung von Bewusstseinskonflikten in Leistungssituationen bei Kindern und Jugendlichen am Beispiel des Springreitens – eine empirische*

*Untersuchung.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Examensarbeit.

**in Vorbereitung:**

**Albrecht, Claudia:** *Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode zur Reduktion von Stress bei Lehrern am Beispiel von Migräne. Eine empirische Untersuchung.*

**Benthien, Ole:** *Der Einsatz der Introvision als Stressinterventionsverfahren im Leistungssegelsport. Eine theoretische und empirische Untersuchung.*

**Friederichs – Du-Maire, Andrea:** *Die Reduktion von Stress bei Eltern im Umgang mit Kleinkindern durch KAW und Introvision: Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Elternkurses. (Vorläufiger Arbeitstitel)*

**Klauffs, Anna:** *Der Abbau von Schreibangst durch Introvision.*

**Mikoleit, Mirjam:** *Die Wirksamkeit von Introvision zur Reduktion subjektiver beruflicher Belastungen bei Krankenpflegeschülerinnen und -schülern. Eine empirische Studie.*

**Pape, Nicole:** *Eine empirische Untersuchung zur Auflösung von muskulären Dauerverspannungen durch Introvision einem pädagogisch-psychologischen Verfahren.*

**Petersen, Nicole:** *Verbesserung sportmotorischer Fertigkeiten im Reitsport durch Auflösung von Bewusstseinskonflikten - Eine pädagogisch-psychologische Interventionsstudie vor dem Hintergrund der Theorie der subjektiven Imperative.*

Bei der Betrachtung der chronologischen Darstellung der empirischen Studien lässt sich eine Entwicklung der Forschungsthemen beobachten. In den achtziger und neunziger Jahren wurden viele Arbeiten zu feministischen Themen wie „Bewusstseinskonflikte von Frauen in Scheidungssituationen“ (Altenkämper 1987), „Konflikte in Frauen-Wohngemeinschaften“ (Dembinski-Minden & Reuter 1993)

oder „Abbau von Redeangst bei Frauen“ (Berckhan 1989) verfasst. Mit der Arbeit von Andrea Ebers (2002) wird ein neuer thematischer Schwerpunkt erkennbar, ihrer Arbeit folgen fünf weitere Studien zur Verbesserung des Hörvermögens oder der Verringerung von Tinnitus .

Insgesamt haben sich die Forschungsthemen im Laufe der Jahre von eher theoretischen Studien, in Richtung praktischer Umsetzungen der Theorien entwickelt.

### **3.4. Vorgehen bei der Auswertung der Literatur**

Die Auswertung der Literatur erfolgt nach folgender Fragestellung:

Welches Thema wurde mit welchen Methoden erforscht und was sind die Ergebnisse?

Um dieser Frage nachzugehen wurde zunächst die Literatur zur Introvision gesichtet und die Studien dahingehend überprüft, ob es sich um empirische Untersuchungen handelt. Einige Diplom- Magister- und Examensarbeiten wurden von Frau Wagner zur Verfügung gestellt, viele Diplom- und Magisterarbeiten befinden sich in der Fachbereichsbibliothek und drei Dissertationen konnten aus der Staatsbibliothek ausgeliehen werden.

Es wurden 29 empirische Studien gelesen und zu Abstracts zusammengefasst (siehe Kap. 8), wobei sich die Anzahl der Studien im Forschungsprozess ständig erhöhte, da sich in einigen Studien Hinweise auf weitere Untersuchungen fanden. Die Fragestellungen, Hypothesen und Methoden der Untersuchungen wurden herausgearbeitet und gemeinsam mit Titeldaten und Abstracts in einem Literaturverarbeitungsprogramm festgehalten. Hierbei galt den verwendeten Methoden<sup>4</sup> wie Fragebögen, Interviews, Analyseverfahren und Interventionsmethoden, eine besondere Aufmerksamkeit.

Es stellte sich heraus, dass eine weitere Eingrenzung nötig war, um den Umfang der Arbeit überschaubar zu halten und um eine bessere Vergleichbarkeit der Studien herzustellen. Daher sollten nur universitäre Abschlussarbeiten in die Auswertung

---

<sup>4</sup> Die nähere Beschäftigung mit den verwendeten Erhebungsmethoden könnte das Thema einer gesonderten Studie sein, hierbei geben besonders das NLD und das imperativzentrierte Interview sowie eigens für Introvisionsforschung entwickelte Fragebögen m. E. reichlich Material zur Erforschung.

eingehen (s. o.). Neben den Abschlussarbeiten existiert eine Vielzahl an Forschungsberichten, Artikeln und grauer Literatur zur Wirksamkeit von Introvision [z. B. der Projektbericht von Krause & Röder (1990), der aus der Auswahl wieder herausgenommen wurde, da es sich nicht um eine Abschlussarbeit handelt]. Einige der Texte werden in dieser Arbeit erwähnt, sie gehen aber nicht in die ausführliche Darstellung ein.

Die Herausarbeitung der Ergebnisse der einzelnen Studien sowie das Verfassen der Abstracts stellten die umfangreichsten Aufgaben bei der Bearbeitung der Studien dar. Neben den Ergebnissen wurden Beispiele für die Analyse von Imperativen bzw. für die Wirksamkeit der Introvision ausgewählt, um die Funktion von Imperativen und die Auflösung von Bewusstseinskonflikten anschaulich darzustellen.

Nach der Sammlung des Datenmaterials wurden die Schwerpunkte der Studien ausgearbeitet. Es stellte sich heraus, dass auch die Studien zur Analyse von Imperativen oder Imperierungen in die Auswertung mit einfließen sollen, da sie wertvolle Hinweise auf die Existenz und die Funktion von Imperativen enthalten.

Daher wurden die insgesamt 28 empirischen Arbeiten in „Studien zur Analyse von Imperativen“ und „Studien zur Wirksamkeit der Introvision“ unterschieden.

Anhand des gesammelten Datenmaterials wurden Übersichten zu den Schwerpunkten erarbeitet. Für eine kompakte Darstellung wurden Tabellen erstellt, die stichwortartig die wichtigsten Anhaltspunkte der einzelnen Studien wiedergeben. Da der Schwerpunkt dieser Diplomarbeit auf der Darstellung und Diskussion der Ergebnisse empirischer Introvisionsforschung liegt, nimmt dieser Abschnitt auch in der Arbeit den größten Raum ein. Neben der Darstellung der Inhalte der einzelnen Studien (Kap. 4) werden zahlreiche Beispiele für die Analyse von Imperativen und für die Wirksamkeit von Introvision aus den Studien zitiert und in Zusammenhang mit den Ergebnissen dargestellt (Kap. 5).

Die Verfasserin stützt die Auswertung der Literatur auf die Kriterien die Detlef H. Rost, (vgl. Rost 2006, S. 220ff) zur Interpretation und Bewertung von pädagogisch – psychologischen Studien vorschlägt<sup>5</sup>, verzichtet aber auf die strenge Bewertung der einzelnen Studien, da das Erkenntnisinteresse eher auf die Herausarbeitung der Ergebnisse gerichtet ist. Zumal die Autorinnen der Studien zumeist selbst einen sehr kritischen Blick auf ihre eigenen Studien haben, der sich in der Darstellung und

---

<sup>5</sup> Siehe auch Anhang

Interpretation ihrer Ergebnisse bemerkbar macht und daher auch in die Darstellung der Ergebnisse der vorliegenden Arbeit einfließen wird.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema der empirischen Forschung sowie mit den qualitativen Forschungsmethoden geschieht in Anlehnung an Uwe Flick (Flick 2000). Bei ihm sind nähere Informationen zur Unterscheidung von quantitativer und qualitativer Forschung sowie zu verschiedenen qualitativen Forschungsmethoden wie z. B. Interviews nachzulesen.

Beim verfassen verschiedener Abschnitte dieser Arbeit war „Die Technik wissenschaftlichen Arbeitens“ (Franck & Stry 2006) eine große Hilfe, da sie zahlreiche Tipps zur Strukturierung der gesamten Arbeit sowie einzelner Textabschnitte bietet und die Orientierung an wissenschaftlichen Standards erleichtert.

Für die Überwindung von Schreibblockaden und Antriebsschwächen bei der Umsetzung des wissenschaftlichen Arbeitens finden sich bei Frank & Stry (2006) sowie bei Werder (Werder 2000) verschiedene praktische Hinweise und Strategien zu diversen Problemstellungen.

In diesem Kapitel wurde das Vorgehen bei der Auswahl und Erhebung der Literatur beschrieben. Es erfolgte eine erste Übersicht zu den Studien aus denen diese Untersuchung entstanden ist und geplante Forschungsarbeiten wurden vorgestellt. Im nächsten Kapitel folgt eine detailliertere Darstellung der empirischen Studien.

#### **4. Forschungsstand**

In diesem Abschnitt werden zunächst die Themen der empirischen Studien mit ihren Schwerpunkten vorgestellt. Es wird das Thema und das Vorgehen jeder einzelnen Studie beschrieben. Hierbei werden nur die Aspekte der Arbeiten berücksichtigt, die sich auf die empirische Forschung und die Introvision beziehen.

Die weiteren Bestandteile der Studien sind in den Abstracts (Kap. 8) nachzulesen.

Um eine bessere Übersicht über die 28 Studien herzustellen, finden sich in diesem Kapitel zwei Tabellen, in denen die verwendeten Methoden und die Ergebnisse der Studien dargestellt werden.

#### **4.1. Darstellung der Forschungsbereiche**

In diesem Abschnitt wird der Forschungsstand anhand der verschiedenen Forschungsbereiche dargestellt, die sich durch die Auswahl der Studien ergeben. Die Arbeiten unterschieden sich in:

- Forschungsarbeiten, die vor dem imperativtheoretischen Hintergrund Texte wie z. B. Interviews mit Frauen-WG-Bewohnerinnen (Dembinski-Minden & Reuter 1993), trockenen Alkoholikern (Voss 1994), Lehrkräften (Hanffstengel 1998), Sprecherzieherinnen (Hoppensack 1998), Softballspielerinnen (Spille 2005), Beratungstranskripte zu Redeangst (Schütze 1989), Gespräche von Frauen in Trennungssituation (Altenkämper 1987), oder bestimmte Artikel aus der Jugendzeitschrift BRAVO (Simoneit 1989) oder BRAVO Girl! (Bostelmann 2001) analysieren.
- Forschungsarbeiten, die die Wirkungsweise der Introvisionsberatung oder des KAW bei Redeangst (Berckhan 1989), bei Depressionen (Iwers-Stelljes 1996), Geburtsangst (Schöning 2002) Schreibangst (Klaffs 2003, in Vorb.), Hörverbesserung (Ebers 2002, Schuldt 2003, Sylvester 2004, Korpys 2005, Staffeldt 2005), Tinnitus (Buth 2004), Muskelverspannung (Flick 2005, Pape in Vorb.), Reiten (Struck 2006, Petersen in Vorb.) oder beim Segeln (Benthien in Vorb.) untersuchen.

An dieser Stelle werden vorerst die Themen und Vorgehensweisen der Studien beschrieben. Die Darstellung der Ergebnisse folgt komprimiert in den Tabellen unter 4.3 und ausführlich im Kap. 5.

#### **4.2. Schwerpunkt: Analyse von Imperativen**

In diesem Abschnitt werden die Studien vorgestellt, in denen die Autorinnen imperativtheoretische Analysen vornehmen. In diesen Arbeiten wird überprüft, ob und in welcher Form sich Imperative, Imperativverletzungskonflikte und Konfliktumgehungsstrategien in den untersuchten Daten finden lassen.

Das verwendete Textmaterial besteht aus Beratungstranskripten, Interviews oder aus Auszügen aus Zeitschriften.

Zunächst wird auf fünf Studien eingegangen, in denen das Nachträgliche Laute Denken (NLD) als Erhebungsmethode verwendet wird. Im darauffolgenden Abschnitt folgt die Darstellung weiterer Arbeiten, die sich mit imperativtheoretischer Analyse beschäftigen.

#### ***4.2.1. Studien in denen das Nachträgliche Laute Denken verwendet wird***

In der Arbeit von Ulrike v. Hanffstengel (1998) werden innere Konflikte bei Lehrkräften im Gruppenunterricht untersucht. Die Dissertation ist Teil eines interdisziplinären Forschungsprojekts, bei dem es um den Zusammenhang zwischen subjektiven Theorien (SU) von Lehrkräften und unterrichtlicher Kommunikation im Gruppenunterricht (GU) geht. Um der Frage nachzugehen, ob die Differenz zwischen subjektiven Theorien und deren Umsetzung im Gruppenunterricht mit Imperativverletzungskonflikten zusammenhängt, werden die SU von 10 Lehrkräften als Handlungswissen mittels Dialog-Konsens-Verfahren ermittelt. Um mögliche Imperativverletzungskonflikte aufzudecken werden 40 Gruppenunterrichtssequenzen audiovisuell aufgezeichnet und transkribiert. Anhand der Videoaufzeichnungen und eines imperativzentrierten Interviews erfasst die Autorin die subjektiven Imperative und Imperativverletzungskonflikte der Lehrkräfte, die während der aufgezeichneten GU aufgetreten sind.

In der Diplomarbeit von Katrin Meuche (1989) wird das NLD zur Auswertung von fiktiven Bewerbungsgesprächen eingesetzt. Es soll erforscht werden, inwiefern Bewusstseinskonflikte Einfluss auf Selbstbehauptungssituationen bei Frauen haben. Es besteht die Vermutung, dass Bewusstseinskonflikte die Frauen in ihrem Handlungsspielraum behindern. Sechs fiktive Bewerbungsgespräche werden durchgeführt und audiovisuell aufgezeichnet. Im Anschluss erfolgt ein NLD-Interview zu den Aufzeichnungen. Fünf dieser Interviews gehen in die anschließende imperativtheoretische Auswertung ein.

In ihrer Dissertation (1994) verwendet Katrin Meuche imperativzentrierte Interviews in Anlehnung an das NLD, mit denen sie dem Konfliktleben vom Mädchen im naturwissenschaftlichen Unterricht auf dem Grund geht. Das imperativzentrierte Interview wird mit sechs naturwissenschaftlich interessierten, sechs nicht-

naturwissenschaftlich orientierten Mädchen und sechs Jungen der gymnasialen Oberstufe durchgeführt. Diese Interviews werden imperativtheoretisch ausgewertet. Die Studie von Yasmina Ouakidi (1996) untersucht Blockierungen bei schauspielerischer Arbeit. Es soll festgestellt werden, ob Bewusstseinskonflikte die Handlungsfähigkeit der Schauspielerinnen einschränken oder zu Blockierungen führen. Mittels NLD werden die Bewusstseinsinhalte von sechs Schauspielerinnen erhoben und anhand der ITA ausgewertet. Auf diese Weise können Imperative und Imperativverletzungskonflikte aufgedeckt und der Zusammenhang zwischen IVK und Blockierungen analysiert werden.

Eine neuere Diplomarbeit (2005) aus dem Fachbereich Sportwissenschaft greift ebenfalls auf die Methoden des NLD zurück. Petra Spille geht in ihrer Arbeit der Frage nach, ob Anspannungen, die bei Softballspielerinnen beobachtet werden, im Zusammenhang mit möglichen Bewusstseinskonflikten stehen. Spille verwendet zur Erhebung der Bewusstseinsinhalte ein Videobasiertes Expertinnengespräch. Anhand eines aufgezeichneten Softballspieles befragt die Autorin die Teammitglieder einzeln zu den verschiedenen Spielszenen. Aus diesen Interviews werden die Imperative der Spielerinnen herausgearbeitet.

#### ***4.2.2. Studien zur Analyse von Texten, Gesprächen, Beratungen oder Interviews***

In diesen Studien wird überprüft, ob und in welcher Form sich Imperative, IVK und KUS in den untersuchten Daten finden lassen.

Dagmar Altenkämper befasst sich in ihrer Diplomarbeit (1987) mit der Frage, was es Frauen so schwer macht, mit Trennungssituationen umzugehen. Um die Bewusstseinsinhalte von Frauen in Trennungssituationen zu ermitteln, werden zehn Gespräche in einer Trennungsgruppe (Selbsthilfegruppe) aufgezeichnet an denen jeweils fünf Frauen teilnehmen. Diese Gespräche werden anschließend analysiert und imperativtheoretisch ausgewertet.

In ihrer Diplomarbeit untersucht Karina Lyn Bostelmann (2001) inwiefern weibliche Geschlechtsrollen in Fotoromanen einer Mädchenzeitschrift imperativisch dargestellt werden. In der Studie verfährt die Autorin nach dem ITA. Sie untersucht insgesamt 25 Fotoromane nach Imperierungen im Bild- und Textmaterial die im Bezug zur weiblichen Geschlechtsrolle stehen und die sich z. B. in der Darstellung von Körperidealen, Kleiderordnung, Größenrelationen, Gestik oder Mimik zeigen.

In der Diplomarbeit von Wiebke Dembinski-Minden & Alexandra Reuter (1993) geht es um Konflikte in Frauen – Wohngemeinschaften. Sie untersuchen, ob die auftauchenden Konflikte zwischen weiblichen WG-Bewohnerinnen im Zusammenhang mit Imperierungsprozessen stehen. Um dieser Frage nachzugehen interviewen die Autorinnen insgesamt zehn Frauen WG-Bewohnerinnen, bei denen es sich um fünf Konfliktpaare handelte, die jeweils zusammenwohnen oder zusammen gewohnt hatten. Die Interviews werden anschließend nach Imperativen und Imperativverletzungskonflikten analysiert.

Marion Herkenrath bearbeitet in ihrer Diplomarbeit (1993) die Frage nach einem Zusammenhang zwischen Ärger und Bewusstseinskonflikten. An der Untersuchung nehmen 47 Versuchspersonen teil, die zwischen zwei Konzentrationstests einen unlösbaren Intelligenztest bearbeiten. Vor der Testphase werden die TN nach ihrer Ärgerbereitschaft gefragt, nach der Testphase folgte eine Ärgerzustandsbefragung. Die Interviews werden nach Imperativen, Ärger und Konfliktumgehungsstrategien analysiert und quantitativ ausgewertet.

Nicole Lauterbach untersucht in ihrer Diplomarbeit (1994) ob Ärger, der in Leistungssituationen entsteht, auf Bewusstseinskonflikte im Sinne der Imperativtheorie zurückzuführen ist. An der Untersuchung, die sie zusammen mit Marion Herkenrath geplant und durchgeführt hat, nehmen 49 Studentinnen teil, davon sind 35 Frauen und 14 Männer. Die TN sind durchschnittlich 23,6 Jahre alt und befinden sich vorwiegend im Grundstudium der Erziehungswissenschaft. Bei der Untersuchung bearbeiten die TN zwischen zwei Aufmerksamkeits- und Belastungstests (d2) einen in eine unlösbarere Form abgewandelten Intelligenztest (HAWIE-R). Zu Beginn wird mittels STAXI (State-Trait-Anger Expression Inventory nach Spielberger, 1982) der aktuelle Ärgerzustand der TN erfasst. Zum Abschluss der Untersuchung wird ein Leitfadenterview zur Ärgeremotion in der Leistungssituation durchgeführt. Die Daten werden qualitativ ausgewertet.

Die Diplomarbeit von Ulrike Schütze basiert auf einer Untersuchung von Wagner und Mitarbeiterinnen aus den Jahren 1986 – 1987 bei dem es um den „Abbau von Redeängsten bei Frauen“ geht (Wagner et al. 1987). Schütze wertet in ihrer Arbeit zwölf Beratungsgespräche, die während des Projekts entstanden sind, nach Imperierungsprozessen, Kognitionen, Emotionen, Körperempfindungen und KUS aus.

Maren Simoneit untersucht in ihrer Diplomarbeit (1989) Bewusstseinskonflikte von weiblichen Jugendlichen. Hierzu nimmt sie eine empirische Untersuchung des Jahrgangs 1988 der Jugendzeitschrift BRAVO vor und arbeitet Imperative zur weiblichen Geschlechterrolle heraus. Besonders werden Leserbriefe von Mädchen zu belastenden Situationen, in denen sie sich von den Antworten der BRAVO Redaktion Hilfe erwarten, in Zusammenhang mit den erfolgten Antworten betrachtet. Es soll herausgefunden werden, ob die Antworten der Redaktion die Imperative und Imperativverletzungskonflikte der Mädchen verstärken oder möglicherweise verursachen.

Doris Voss untersucht in ihrer Diplomarbeit (1994) ob ein Zusammenhang zwischen Alkoholismus und Imperativen bzw. Imperativverletzungskonflikte besteht. Zum einen wird untersucht, ob sich bei Alkoholikern Imperative feststellen lassen. Hierzu werden vier trockene Alkoholiker interviewt. Die Interviews werden nach Imperativen, Imperativverletzungskonflikten und Konflikt-Umgehungs-Strategien analysiert. Zum anderen wird der Frage nachgegangen, ob Imperative als Auslöser für Alkoholismus gesehen werden können oder ob sie erst im Verlauf der Krankheit und der damit einhergehenden Probleme entstehen.

### **4.3. Schwerpunkt: Erforschung der Wirksamkeit der Introvision**

An dieser Stelle werden die Studien vorgestellt, in denen eine Intervention vorgenommen wurde. Es handelt sich hierbei um Arbeiten, die sich zum Ziel gesetzt haben, Veränderungen zu beschreiben oder zu messen, die durch die Anwendung von KAW und Introvision bei den Probandinnen zu verzeichnen sind.

In allen Studien die in diesem Abschnitt genannt werden, geht es um die Anwendung von Introvision und KAW. Da es sich um insgesamt 15 Studien handelt, von denen sich sechs auf das Hörprojekt beziehen, werden diese Arbeiten in einem eigenen Abschnitt, unter 4.3.2 dargestellt.

#### ***4.3.1. Studien zur Erforschung der Wirksamkeit der Introvision***

In der Studie von Claudia Albrecht (2001) wird das Thema der physischen Attraktivität bearbeitet. Es wird untersucht, ob durch die Anwendung des KAW eine Veränderung der Selbstwahrnehmung und eine Verringerung der Angst vor negativer

Fremdeinschätzung erreicht werden kann. An der Untersuchung nehmen insgesamt 23 Versuchspersonen teil, von denen 12 Vpn (elf Frauen, ein Mann) die Experimentalgruppe darstellen und elf Vpn (zehn Frauen, ein Mann) als Kontrollgruppe zur Verfügung stehen. Die Studie wird als Treatment / No-Treatment Untersuchung angelegt, bei der die Experimentalgruppe eine Einführung in das KAW und Einzelberatungen erhalten, während die Kontrollgruppe keine Behandlung erfährt. Bei beiden Gruppen wird vor und nach dem Untersuchungszeitraum der FbeK (Fragebogen zur Beurteilung des eigenen Körpers) eingesetzt. Zusätzlich werden die Transkripte der Beratungsgespräche analysiert.

Bettina Below und Jörg Wetzels haben in ihrer gemeinsamen Diplomarbeit (2001) eine neue Methodenkombination entwickelt und getestet. Die Methode nennt sich „ER-MS“ und setzt sich aus der „Erinnerungsarbeit“ (Frigga Haug) und der „Theorie der subjektiven Imperative“ sowie dem „Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen“ (Wagner) zusammen. Sie soll im Bereich der Supervision und der Problembewältigung in Gruppen Anwendung finden. Ein Probedurchlauf der Methode „ER-MS“ findet in einer Anlaufstelle für männliche Prostituierte statt. An diesem Probedurchlauf nehmen drei Mitarbeiterinnen und fünf Mitarbeiter der Einrichtung teil. Für die Auswertung der Untersuchung wird von den Autoren ein Fragebogen entworfen, der Aussagen über die Praxistauglichkeit der Methode erhebt.

Barbara Berckhan untersucht in ihrer Diplomarbeit (1989) den Abbau von Redeangst bei Frauen. Die Studie baut auf einem Forschungsprojekt der Universität Hamburg auf, bei dem das knotenlösende Focusing in Einzel-Treatment-Sitzungen angewendet und die Redeängste der weiblichen Vpn verringert wurden (Wagner et al. 1987, Krause & Röder 1990). In der vorliegenden Studie wird das Vorgehen der Methode als Seminarform entwickelt und in einem Seminar mit sieben Teilnehmerinnen an der Volkshochschule erprobt. Die Teilnehmerinnen werden in der Gruppe mit ihren Imperierungsprozessen konfrontiert und erhalten - ebenfalls in der Gruppe - ein knotenlösendes Focusing.

Sabine Flick untersucht in ihrer Examensarbeit (2005) die Wirkung von KAW und Introvision auf muskuläre Dauerverspannungen. An der Untersuchung nehmen vier Vpn teil, die bereits über Erfahrung mit der Anwendung von KAW und Introvision verfügten. Um die Wirkung der Intervention zu messen, werden der subjektive Grad der Anspannung, die vorhandenen Imperative und die Daten der EMG – Messung

jeweils zu Beginn und am Ende der Studie erhoben. Über die Dauer der Untersuchung führten die Versuchspersonen ein Übungsprotokoll, in dem Erfahrungen und besondere Ereignisse in Bezug auf die KAW Anwendung notiert werden.

Die Dissertation von Telse Iwers-Stelljes (1996) beschreibt und erprobt die Anwendung des Imperativzentrierten Focusing als Interventionsmethode in der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit mit reaktiv depressiven Klientinnen. An der empirischen Untersuchung nehmen zwei Versuchsgruppen von jeweils acht Vpn teil. Die Intervention besteht aus einem speziell entwickelten Gruppenprogramm und beinhaltet zehn Sitzungen. Um festzustellen, ob Veränderungen bei der imperativischen Aufladung der Kognitionen, der Kognitionsinhalte oder der subjektiven Befindlichkeit der Probandinnen auftreten, werden teilstandardisierte Eingangs- und Abschlussinterviews geführt.

In der Examensarbeit von Ulf Saure (1996) wird die Auswirkung des Konstatierenden Wahrnehmens (KW) auf das Üben an Musikinstrumenten untersucht. An der Untersuchung nehmen 12 fortgeschrittene Musiker teil, die eine mündliche Anweisung zu dem methodischen Vorgehen sowie einen schriftlichen Arbeitsbogen erhalten. Die Daten, die in die Auswertung einfließen, ergeben sich aus zwei Fragebögen (zu Einfluss und Veränderung durch das KW) und einer abschließenden Befragung.

Siegrid-Eva Schöning untersucht in ihrer Magisterarbeit (2002) ob sich die Introvision zur Verminderung von Geburtsangst einsetzen lässt und inwieweit sich die Auflösung von subjektiven Imperativen positiv auf den Geburtsverlauf auswirkt. Die Untersuchung wird mit einer UG und einer KG von jeweils acht zweitgebärenden Frauen durchgeführt. Die Teilnehmerinnen der UG erhalten jeweils drei Einzelberatungen in denen Imperativketten erarbeitet und Themen für die Introvision ausgewählt werden. Zusätzlich werden die subjektiven Geburtsangst-Skalen der Probandinnen und die Skalen der Fremdeinschätzung durch die Hebammen erhoben und fließen in die Auswertung mit ein.

In der Examensarbeit von Dorina-M. Struck wird untersucht, inwieweit sich in Leistungssituationen während des Springreitens Bewusstseinskonflikte bei Kindern und Jugendlichen finden und ob sich diese mittels Introvision und KAW auflösen lassen. In der Studie wird eine Versuchsgruppe von fünf aktiven Springreiterinnen im Alter von 12 bis 16 Jahre in die Introvision und das KAW eingeführt. Für die

Erhebung der Untersuchungsdaten erhalten die Versuchspersonen eine Beratung, werden auf Video aufgezeichnet und von Trainerinnen und Bezugspersonen kommentiert. Die Daten werden anschließend hinsichtlich Imperierungen und Veränderungen analysiert.

#### ***4.3.2. Studien zur Hörverbesserung und Verringerung von Tinnitus<sup>6</sup>***

Die Studien, die im Zusammenhang mit dem Hörprojekt entstanden sind widmen sich verschiedenen Schwerpunkten. Einige konzentrieren sich mehr auf das Phänomen der Hörverbesserung, andere haben ihren Schwerpunkt auf der Verringerung des Tinnitus. Verschiedene Arbeiten zeigen eindrucksvoll die individuelle Entwicklung der Teilnehmerinnen des Hörprojekts anhand von Fallanalysen, andere stellen durch die Erarbeitung von quantitativen Ergebnissen die große Wirksamkeit der Methode in objektiv vergleichbaren und standardisierten Daten dar.

Zur besseren Nachvollziehbarkeit des Projektverlaufs werden die folgenden Studien in ihrer chronologischen Reihenfolge dargestellt.

Die erste Abschlussarbeit, die im Rahmen des Hörprojekts entstand, wurde 2002 von Andrea Ebers verfasst. Sie beschreibt die Anfangsphase des Projekts und schildert die erste Durchführung der Interventionsmaßnahme. In der Arbeit wird der Frage nachgegangen, ob die regelmäßige Anwendung von KAW zu einer Verbesserung des Hörvermögens führt und ob die Hörverbesserung auf dem schlechter hörenden Ohr stärker ist. Die Untersuchung wurde mit einer UG und einer KG von jeweils acht Personen durchgeführt. Die Teilnehmerinnen waren jeweils um die sechzig Jahre alt, in jeder Gruppe waren jeweils vier Frauen und vier Männer und die Teilnehmerinnen litten an verschiedenen Graden der Schwerhörigkeit, Tinnitus, Ohrgeräuschen und Hyperakusis. Die UG erhielt ein Treatment in Form eines Gruppenangebots zur Einführung in die Theorie und die Praxis des KAW und der Introvision, zusätzlich konnten Einzelberatungen in Anspruch genommen werden.

---

<sup>6</sup> "Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für sämtliche Arten von Ohr- und Kopfgeräuschen, die unabhängig von äußeren Schallquellen für die Betroffenen hörbar sind." (Buth 2004, S. 3)

Die Teilnehmerinnen beider Gruppen füllten verschiedene Fragebögen und Anamnesebögen aus. Die Hörleistung der Vpn wurde zu Beginn und am Ende der Untersuchung mit einem Audiometriegerät gemessen.

In einer weiteren Untersuchung, die Kerstin Schuldt 2003 durchführte, wird ebenfalls die Anfangsphase des Projektes beschrieben. Anhand von sieben Fallanalysen wird die Wirkung des KAW und der Introvision auf Hörvermögen und Ohrgeräusche besonders anschaulich dargestellt. Insgesamt haben an der Studie 32 Versuchspersonen teilgenommen, die sieben Vpn die in die Fallanalysen aufgenommen wurden, sind zum Zeitpunkt der Untersuchung zwischen 36 und 77 Jahre alt. Es handelt sich um zwei Männer und fünf Frauen, von denen fünf an Altersschwerhörigkeit leiden, davon hat eine Vp zusätzlich einen chronischen Tinnitus und eine Vp leidet unter zeitweiligen Ohrgeräuschen. Zwei weitere Teilnehmer haben einen chronischen Tinnitus, jedoch keine Hörbeeinträchtigung. Die Untersuchung besteht aus einem Vorgespräch, einem sechswöchigen Kurs zur Einführung in das KAW-ZA (Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen des Zentrums der Anspannung) und einem Nachgespräch.

Aus einem weiteren Durchgang des Projekts zur Verbesserung der Hörfähigkeit ist die Magisterarbeit von Ina Sylvester entstanden (2004). Diese Arbeit stellt eine rein quantitative Analyse der Auswirkung der Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode dar. Die Studie wurde mit 79 Vpn (22 – 77 Jahre, 52 weiblich, 23 männlich) durchgeführt, von denen 27 Frauen und 13 Männer in der Untersuchungsgruppe waren sowie 25 Frauen und zehn Männer in der Kontrollgruppe. Die Daten für die statistische Auswertung wurden über Prä- Post-Messungen mittels Audiometriegerät und verschiedenen Fragebögen erhoben.

Im selben Zeitraum verfasst auch Britta Buth ihre Magisterarbeit, die sich hauptsächlich auf das Thema Tinnitus konzentriert. In ihrer Arbeit geht sie der Fragen nach, ob mittels Introvision der Tinnitus verändert und den Betroffenen bei der Bewältigung des Tinnitus geholfen werden kann. Zunächst beschreibt sie sehr kompetent das Phänomen Tinnitus mit seinen Entstehungsmöglichkeiten und den Folgen für die Betroffenen. Die Studie stellt mit quantitativen und qualitativen Analysen die Wirksamkeit der Introvision auf Tinnitus und mit dem Tinnitus zusammenhängenden Beschwerden dar. Die Untersuchung wird mit insgesamt 26 Vpn durchgeführt. Die Daten für die Analyse stammen aus den Fragebögen: TF (Tinnitus Fragebogen), STI (Strukturiertes Tinnitusinterview), AFH (Abschließender

Fragebogen zur Bewertung der KAW-Fähigkeit) und Ergebnissen der Beratung sowie aus den Ergebnissen der audiometrischen Messung der Hörleistung (AT 900). Eine weitere Studie zur genaueren Erforschung der bisherigen Ergebnisse des Projekts und der Wirkung von Introvision auf Hörfähigkeit und Tinnitus stellt die 2005 von Anja Korpys verfasste Magisterarbeit dar. Diese umfangreiche Studie beschreibt acht Fallanalysen, in denen der Verlauf der Einführung in das KAW-ZA und die Wirkung der Introvision bei den einzelnen Teilnehmerinnen sehr anschaulich dargestellt wird. Die einzelnen Fallgeschichten und die Veränderung während der Untersuchungsdauer werden durch die Einbeziehung der Hörmessung aus der audiometrischen Messung dokumentiert.

Die bisher letzte Studie im Hörprojekt ist die Diplomarbeit von Ulrike Staffeldt aus dem Jahr 2005. In dieser Studie werden zwei Klientinnengruppen empirisch ausgewertet. Es geht darum, herauszufinden, welche Effekte die Introvision als Gruppenintervention bei den Teilnehmerinnen in Bezug auf beginnende Schwerhörigkeit, Tinnitus und Hyperakusis hervorruft und ob sich eine Hörverbesserung bei den Teilnehmerinnen der Experimentalgruppe verzeichnen lässt. Die Experimentalgruppe besteht aus zehn Personen, die Kontrollgruppe aus 14 Personen, die TN sind im Durchschnitt 53,7 Jahre alt. Die Untersuchung wird nach einem nicht-randomisierten Wartezeit-Kontrollgruppen-Design gestaltet. Die UG erhält als Treatment ein sechswöchiges Lernprogramm zu KAW und Introvision und auf Wunsch Beratungsgespräche (welche in drei Fällen angenommen wurden). Die KG erhält kein Treatment. Es werden bei beiden Gruppen Eingangs- und Abschlussdaten erhoben. Dabei handelt es sich um standardisierte und nicht standardisierte Methoden wie Fragebögen, Interviews, Audiometrische Messungen und Tonbandaufzeichnungen. Die Ergebnisse werden in quantitativer (statistischer) und qualitativer Form (Einzelfallanalysen) dargestellt.

#### **4.4. Übersicht zu Themen und Ergebnissen der Studien**

Im Folgenden sollen zwei Tabellen einen strukturierten und komprimierten Überblick über die behandelten Themen, die verwendeten Methoden und die Ergebnisse der vorliegenden Studien geben.

Die erste Tabelle enthält die Studien, die sich mit der imperativtheoretischen Analyse auseinandersetzen, die zweite Tabelle weist die Studien auf, die eine Veränderung durch Introvision und KAW untersuchen.

#### 4.4.1. Übersicht der Studien zu imperativtheoretischen Analysen

In dieser Tabelle werden die Studien, die sich mit der Analyse von Imperativen, Imperativverletzungskonflikten, KUS usw. auseinandersetzen, dargestellt. Die Tabelle beinhaltet den Titel der Arbeit, die Vorgehensweise bei der Erhebung von imperativtheoretisch relevanten Daten sowie die Ergebnisse in Bezug auf Imp., IVK und KUS. Die Arbeiten werden in alphabetischer Reihenfolge der Autorinnen genannt. Die meisten Arbeiten verfügen über eine Reihe weiterer interessanter Bestandteile wie theoretische Ausführungen zu weiblichen Moralvorstellungen im Zusammenhang mit IVK bei Frauen-WG-Bewohnerinnen und zahlreichen anderen Themen<sup>7</sup>. Im Zusammenhang mit dem Anliegen dieser Arbeit richtet sich der Fokus der Aufmerksamkeit auf die imperativtheoretischen Aspekte der Studien.

Autorin (Jahr)	Titel der Studie	Methoden / Vorgehen	Ergebnis
<b>Altenkämper, Dagmar (1987)</b>	<i>Bewusstseinskonflikte bei Frauen in Scheidungssituationen.</i>	Analyse von Gesprächen einer Trennungsgruppe (10 Sitzungen, 5 TN)	Kernimperative sowie Legimitationsimperative um diese zu schützen treten bei allen Frauen auf.
<b>Bostelmann, Karina Lyn (2001)</b>	<i>Die Darstellung der weiblichen Geschlechtsrolle in Fotoromanen einer Mädchenzeitschrift. Eine Imperativtheoretische Analyse.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse von 25 Fotoromanen mittels ITA</li> <li>• Analyse von Imperierungen in Bildern und Texten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mädchen und Frauen werden in Fotoromanen auf Stereotypen reduziert</li> <li>• Die weibliche Geschlechtsrolle wird durch Text und Bild imperativisch vermittelt</li> </ul>

<sup>7</sup> Nähere Informationen zu den einzelnen Studien befinden sich in Kap. 8 (Abstracts)

Autorin (Jahr)	Titel der Studie	Methoden / Vorgehen	Ergebnis
<b>Dembinski-Minden, W. &amp; Reuter, A. (1993)</b>	<i>Konflikte in Frauen-Wohngemeinschaften. Eine empirische Analyse.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interviews mit 10 WG-Bewohnerinnen</li> <li>• Einzelfallanalyse</li> </ul>	Imperativverletzungen sind maßgeblich an der Entstehung v. interpersonalem Konflikten in Frauen WG's beteiligt
<b>Hanffstengel, Ulrike v. (1998)</b>	<i>Innere Konflikte bei Lehrkräften im Gruppenunterricht.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhebung der subjektiven Theorien von 10 Lehrkräften mittels Dialog-Konsens-Verfahren</li> <li>• imperativzentriertes Interview (NLD) zur Erfassung der Imperative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrkräfte erheblich durch Imperativverletzungskonflikte belastet</li> <li>• IVK hängen nicht mit Nicht-Einhaltung der ST zusammen</li> <li>• weibliche Lehrkräfte imperieren sich vorrangig in Bezug auf das eigene Handeln</li> <li>• männliche Kollegen bilden ihre primär Imperative in Bezug auf Schülerhandlungen aus.</li> </ul>
<b>Herkenrath, Marion (1993)</b>	<i>Ärger und Bewusstseinskonflikte: Eine empirische Untersuchung.</i>	Konzentrationstest (HAWIE-R, TEST d2, STAXI) mit 49 Studierenden der päd. Psych. Interviewfragen	IVK sind als Auslöser von Ärgeremotionen zu sehen
<b>Hoppensack, Anneke (1998)</b>	<i>Zum subjektiven Erleben de Berufseinstiegs von SprecherzieherInnen – Eine empirische Untersuchung aus imperativtheoretischer Sicht.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Interviews mit Sprecherzieherinnen zu ihrem Berufseinstieg</li> <li>• Auswertung anhand ITA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinweise auf Imperierungen und Bewusstseinskonflikte wurden bei allen Interviewten gefunden</li> <li>• hinter subjektiven Imp. stehen tieferliegende Ängste und Katastrophenannahmen</li> </ul>
<b>Lauterbach, Nicole (1994)</b>	<i>Ärger, Aggression und Bewusstseinskonflikte in Leistungssituationen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• UG: 49 Vpn (35 Frauen, 14 Männer)</li> <li>• Tests: STAXI, HAWIE-R, d2</li> <li>• Leitfadenterviews zum Ärgerzustand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IVK sind als Auslöser von Ärgeremotionen zu sehen</li> <li>• Ärger kann, muss aber nicht die Folge von IVK aufgrund unlösbarer Leistungssituationen sein</li> </ul>

Autorin (Jahr)	Titel der Studie	Methoden / Vorgehen	Ergebnis
<b>Meuche, Katrin (1989)</b>	<i>Bewusstseinskonflikte von Frauen in Selbstbehauptungssituationen am Beispiel von fiktiven Bewerbungsgesprächen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoaufzeichnung fiktiver Bewerbungsgespräche für NLD</li> <li>• 5 NLD Gespräche werden nach Imperativen ausgewertet</li> </ul>	Denkknoten treten bei den Vpn auf und diese behindern den Handlungsspielraum bei Bewerbungsgesprächen
<b>Meuche, Katrin (1994)</b>	<i>Bewusstseinskonflikte von Mädchen im naturwissenschaftlichen Unterricht. Eine empirische Studie aus imperativtheoretischer Sicht.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NLD als Imperativzentriertes Interview mit 6 naturwissenschaftlich orientierten Mädchen</li> <li>• 6 nicht-naturwissenschaftlich orientierten Mädchen</li> <li>• und 6 Jungen der gymnasialen Oberstufe</li> </ul>	Mädchen aktivieren signifikant häufiger Beziehungsimperative, über die sie in Konflikte geraten als Jungen.
<b>Ouakidi, Yasmina (1996)</b>	<i>Blockierungen in der schauspielerischen Arbeit. Eine empirische Untersuchung aus imperativtheoretischer Sicht und Folgerungen für die Schauspielpädagogik.</i>	NLD, Imperativzentriertes Focusing mit 6 Schauspielerinnen	Alle untersuchten Blockierungen sind auf Imperativverletzungskonflikte zurückzuführen
<b>Schütze, Ulrike (1989)</b>	<i>Bilder, Emotionen und körperliches Erleben in Imperierungsprozessen. Eine Analyse von Beratungsgesprächen von Frauen mit Redeangst.</i>	Auswertung von 12 Beratungsgesprächen nach Imperierungsprozessen, Kognitionen, Emotionen, Körperempfindungen und KUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich-Imperieren ist auf Spüren und Fühlen gerichtet</li> <li>• Öffentliches Reden steht im Zusammenhang mit tiefliegenden Ängsten</li> </ul>
<b>Spille, Petra (2005)</b>	<i>Die Theorie subjektiver Imperative als pädagogisch-psychologischer Zugang zu Sportspielen. Eine explorative Studie.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Fragebögen, Aufzeichnung eines Softball Spiels</li> <li>• Videobasiertes Expertinnen Gespräch in Anlehnung an NLD mit einem Softballteam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imperierungen schränken die Handlungsfähigkeit ein und führen zu Druck, der blockierend wirkt</li> <li>• Es herrschen strukturelle Gewaltverhältnisse zwischen Trainer und Spielerinnen</li> </ul>

<b>Autorin (Jahr)</b>	<b>Titel der Studie</b>	<b>Methoden / Vorgehen</b>	<b>Ergebnis</b>
<b>Voss, Doris (1994)</b>	<i>Subjektive Imperative und Imperativverletzungskonflikte bei Alkoholikern.</i>	Interviews mit 4 trockenen Alkoholikern, Auswertung nach Imperativen und Imperativverletzungskonflikten	Bei allen Probanden fanden sich Bewusstseinskonflikte („Ich muss Alkohol trinken / Ich darf keinen Alkohol trinken / Ich darf kein Alkoholproblem haben“)

Es zeigt sich das dort, wo die Autorinnen Imperative oder Imperativverletzungskonflikte vermuteten, auch solche analysiert werden konnten. Weiterhin wird deutlich, dass Imperative und IVK in vielen Fällen zu Blockaden, eingeschränkter Handlungsfähigkeit und Konflikten führen.

#### **4.4.2. Übersicht der Studien zur Erforschung der Veränderung durch Introvision**

In der folgenden Tabelle werden die Studien, die sich mit der Analyse der Veränderung durch KAW und Introvision auseinandersetzen, dargestellt. Die Tabelle gibt - wie die Tabelle oben - Aufschluss über den Titel, die Methoden, das Vorgehen und die Ergebnisse. Sie beschränkt sich auf den empirischen Teil der Studien und ist in alphabetischer Reihenfolge der Namen der Autorinnen angeordnet.

<b>Autorin (Jahr)</b>	<b>Titel der Studie</b>	<b>Methoden / Vorgehen</b>	<b>Ergebnis</b>
<b>Albrecht, Claudia (2001)</b>	<i>Physische Attraktivität im Jugendalter. Eine empirische Studie zur Veränderung der Selbstwahrnehmung vor imperativtheoretischem Hintergrund.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung von Beratungsgesprächen, Auswertung von Fragebögen (FbeK)</li> <li>• Interviews und Beratungstranskripten hinsichtlich Imperativen und IVK</li> <li>• UG: 12 Personen, KG: 11 Personen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Einschätzung der eigenen Attraktivität der Vpn zeigte nach der Untersuchung keine Veränderung.</li> <li>• Die Vpn können mit der Situation aber gelassener umgehen und beurteilen ihren Körper positiver.</li> </ul>
<b>Below, Bettina; Wetzel, Jörg</b>	<i>Die Erprobung von "Erinnerungsarbeit" und "Konstatierender</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Vpn</li> <li>• Prä- Post Fragebogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ER-MS ist als Methode der Konfliktbearbeitung</li> </ul>

Autorin (Jahr)	Titel der Studie	Methoden / Vorgehen	Ergebnis
(2001)	<i>Aufmerksamer Wahrnehmung" als Methoden der Supervision zur Bearbeitung von Konflikten.</i>	Fragebogen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung von Transkripten, Texten und Beobachtungen nach Imperativen</li> </ul>	und Supervision einsetzbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• ER-MS führt zu mehr Gelassenheit, Transparenz und Selbstreflexion</li> <li>• Der zeitliche und finanzielle Aufwand ist hoch</li> </ul>
<b>Berkhan, Barbara (1989)</b>	<i>Abbau von Redeangst bei Frauen durch das Auflösen von subjektiven Imperativen. Theoretische Grundlagen, Entwicklung und Erprobung einer Seminarform.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfrontation mit Imperierungsprozessen und Knotenlösendes Focusing mit 7 Vpn</li> <li>• als VHS Zusatzangebot</li> <li>• Analyse der TN-Berichte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Veränderung des Redeverhaltens der Frauen</li> <li>• Reduktion der Angst</li> <li>• Eine andere Bewertung der Redesituation</li> </ul>
<b>Buth, Britta (2004)</b>	<i>Intervention bei Tinnitus: Eine empirische Untersuchung der Wirksamkeit von Introvision als pädagogisch-psychologische Methode.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prä- Post-Messung: Fragebögen (TF, STI, AFH)</li> <li>• audiometrische Messung der Hörleistung (AT 900)</li> <li>• 26 Teilnehmerinnen</li> <li>• statistische Auswertung</li> </ul>	Die Tinnituslautheit, die daraus resultierende Belastung und die Hörbeeinträchtigung verringern sich in der UG signifikant im Gegensatz zur KG.
<b>Ebers, Andrea (2002)</b>	<i>Die Verbesserung des Hörvermögens durch pädagogisch-psychologische Intervention. Ergebnisse eines Forschungsprojekts.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prä- Postuntersuchung (Anamnese, Fragebögen, Audiometriemessung) werden mit statistischen Mitteln dargelegt</li> <li>• UG 8 Personen KG: 8 Personen</li> </ul>	Die Vpn der Versuchsgruppe verbessern ihre Hörfähigkeit sowohl allgemein als auch speziell auf dem vorher schlechter hörenden Ohr signifikant stärker als die Vpn der Kontrollgruppe.
<b>Flick, Sabine (2005)</b>	<i>Muskuläre Entspannung durch Introvision: Grundlagen und praktische Durchführung in vier Einzelfällen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Vpn</li> <li>• Einzelfallanalyse</li> <li>• Auswertung von Prä- Post Fragebögen und EMG Messungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Vpn konnten Verspannung dauerhaft lösen</li> <li>• 1 Vpn konnte sie stark senken,</li> <li>• 1 Vp konnte sie leicht senken</li> <li>• die EMG –</li> </ul>

Autorin (Jahr)	Titel der Studie	Methoden / Vorgehen	Ergebnis
			Messungen haben keine verlässlichen Daten geliefert
<b>Iwers-Stelljes, Telse A. (1996)</b>	<i>Die Anwendung des Imperativzentrierten Focusing in der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit mit reaktiv depressiven KlientInnen. Eine theoretische und empirische Untersuchung.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenprogramm (10 Abende, 2 Versuchsgruppen)</li> <li>• je 8 reaktiv depressive TN)</li> <li>• Eingangs- und Abschlussinterview, Paranoid-Depressivitäts-Skala (PD-S), NLD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN des Gruppenprogramms (Imperativzentriertes Focusing) verzeichnen signifikante Abnahme der subjektiv erlebten emotionalen Gestörtheit</li> <li>• Die Methode erweist sich als wirksames Verfahren in der psychologischen Depressionstherapie (vgl. Iwers-Stelljes, 1996, S. 580)</li> </ul>
<b>Klaffs, Anna (2003)</b>	<i>Der Abbau von Schreibangst durch Introvision: Eine pädagogisch-psychologische Interventionsstudie.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prä-Post-Kontrollgruppenstudie</li> <li>• Writing-Apprehension-Test UG: 6 Personen (Introvisionsberatungssequenz: 1-4 Gespräche, Auswertung nach ITA)</li> <li>• KG: 29 Personen,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbau der Schreibangst lässt sich tendenziell nachweisen.</li> <li>• Subjektive Imperative können als Ursache von Schreibangst bezeichnet werden.</li> </ul>
<b>Korpys, Anja (2005)</b>	<i>Verlauf und Ergebnisse eines Trainings zur Verbesserung der Hörfähigkeit: acht Fallanalysen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingskonzept und Durchführung</li> <li>• 8 Fallanalysen</li> <li>• Analyse von Fragebögen, Anamnesebogen, Audiometrie-Messung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede Versuchsperson hat ihre Hörleistung um -5 dB bis -30 dB in einzelnen Frequenzen steigern können.</li> <li>• Eine Verringerung der Tinnituslautstärke kann in drei von vier Fällen belegt werden.</li> </ul>
<b>Saure, Ulf (1996)</b>	<i>Konstatierende Wahrnehmung beim Üben an Musikinstrumenten.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung von 12 TN in die Methode des Konstatierenden Wahrnehmens</li> <li>• Fragebögen (VÜ 1) (Foc 2) werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Die Methode des Konstatierenden Wahrnehmens beim Üben an Musikinstrumenten kann als Bestätigung</li> </ul>

Autorin (Jahr)	Titel der Studie	Methoden / Vorgehen	Ergebnis
		verwendet	gewertet werden.“ (Saure 1996, S. 82-83) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergebnis ist auch ein Stufenmodell zur Erarbeitung eines Musikstücks unter Einbeziehung des KW</li> </ul>
<b>Schöning, Siegrid-Eva (2002)</b>	<i>Introvision zur Verminderung der Geburtsangst: Eine empirische Studie.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jeweils 8 zweitgebärenden Frauen in UG und KG</li> <li>• UG: 3 Beratungsgespräche</li> <li>• Geburtsangstskalen</li> <li>• Fremdeinschätzung: durch Hebammen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introvision führt nicht zur Verminderung von Geburtsangst</li> <li>• Es lässt sich jedoch der Trend erkennen, "dass Introvision gebärenden Frauen zu einem überwiegend subjektiv positiven Geburtserlebnis verhilft ..." (Schöning 2002, S. 96)</li> </ul>
<b>Schuldt, Kerstin (2003)</b>	<i>Verbesserung der Hörfähigkeit durch das pädagogisch - psychologische Interventionsverfahren der Introvision: sieben Fallanalysen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallanalysen von 7 Vpn</li> <li>• Untersuchung von insgesamt 32 Vpn zur Hörverbesserung</li> <li>• Vorgespräch, sechswöchiger Kurs zur Einführung in das KAW – ZA, Nachgespräch</li> <li>• Prä- Post Messungen: Audiometriegerät, Fragebögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede der Vpn konnte ihre Hörleistung [um (-5) bis (-40) dB] verbessern</li> <li>• Bei den Vpn mit Tinnitus lag die Verbesserung der individuell ermittelten Tinnitusfrequenz bei (-10) bis (-20) dB</li> </ul>
<b>Staffeldt, Ulrike (2005)</b>	<i>Hörverbesserung durch das pädagogisch-psychologische Interventionsverfahren der Introvision: Eine empirische Auswertung zweier KlientInnengruppen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• UG: 2 Männer, 8 Frauen</li> <li>• KG: 2 Männer, 12 Frauen</li> <li>• standardisierte Fragebögen und Interviews: STI, TF, FPI-R, EMI-B</li> <li>• nicht-standard.: Audiometriemessungen, Tonbandaufzeichnungen d. Beratungsgespräche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung des Hörvermögens,</li> <li>• Abnahme der Tinnituslautheit und der psychologischen Belastung durch Tinnitus</li> <li>• Beratung als Ergänzung zum Gruppenprogramm positiv</li> </ul>

Autorin (Jahr)	Titel der Studie	Methoden / Vorgehen	Ergebnis
<b>Struck, Dorina-Maria (2006)</b>	<i>Auflösung von Bewusstseinskonflikten in Leistungssituationen bei Kindern und Jugendlichen am Beispiel des Springreitens - eine empirische Untersuchung -</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KAW und Introvision mit UG: 5 Personen (12-16 Jahre)</li> <li>• Beratungsgespräche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstseinskonflikte lagen vor und konnten mittels Introvision abgebaut werden</li> <li>• Die Intervention hat zu mehr innerer Ruhe und Selbstbewusstsein der Reiterinnen geführt</li> </ul>
<b>Sylvester, Ina (2004)</b>	<i>Schwerhörigkeit verringern: Eine quantitative Analyse der Auswirkungen der Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode auf Hörgewohnheiten und Hörfähigkeit.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantitative Auswertung der Prä-Post Untersuchung</li> <li>• Audiometrie (AT 900)</li> <li>• Fragebögen: LIH, FHP, FPI-R und AFH</li> </ul>	„Die Verbesserung der Hörleistung innerhalb der Untersuchungsgruppe zeigen sich in allen Frequenzbereichen.“ (Sylvester 2004, S. 94)

Es zeigt sich, dass alle Studien zu positiven Ergebnissen in Bezug auf die Wirksamkeit der Introvision kommen. In zehn Fällen kann nachgewiesen werden, dass eine positive Veränderung bei den Versuchspersonen zu verzeichnen ist. Diese Ergebnisse sind aufgrund ihrer geringen Teilnehmerinnenzahl nur eingeschränkt gültig, sie lassen sich nicht verallgemeinern. In weiteren fünf Studien werden objektiv gültige Ergebnisse erarbeitet, die zeigen, dass nach der Anwendung von Introvision bei Tinnitus (Buth 2004), bei der Verbesserung der Hörfähigkeit (Ebers 2002, Korpys 2005, Staffeldt 2005, Sylvester 2004) und bei der sozialtherapeutischen Arbeit mit reaktiv Depressiven (Iwers-Stelljes 1996) eine positive Veränderung messbar ist.

In diesem Kapitel wurden die Schwerpunkte der empirischen Studien vorgestellt. Es erfolgte eine Unterscheidung in Studien die Analysen von Imperativen vornehmen und in Studien, die die Wirksamkeit der Introvision untersuchen. Die Themen und Vorgehensweisen der einzelnen Studien wurden vorgestellt und zwei Tabellen stellen eine Übersicht zu den Themen, Methoden und Ergebnissen dar.

## 5. Veränderung durch KAW und Introvision

In diesem Abschnitt wird die Theorie und Praxis der Introvision anhand von Beispielen vorgestellt und gezeigt, dass die Introvision sowohl eine angemessene Theorie zur Erklärung von Bewusstseinskonflikten mit all ihren Folgen darstellt, als auch eine wirksame Methode zur Auflösung von Bewusstseinskonflikten, der Reduktion von innerer und äußerer Anspannung sowie der Förderung der Gelassenheit ist.

Im ersten Abschnitt werden Beispiele für die Analyse von Imperativen angeführt um deutlich zu machen, wie eine solche Analyse aussehen kann und wie sich die Ergebnisse in der Praxis abbilden. Gleichzeitig werden die Ergebnisse der Studien dargestellt.

Im zweiten Abschnitt folgt die Darstellung von Beispielen für Veränderungen, die in den zuvor erläuterten Studien aufgrund der Anwendung von Introvision oder KAW entstanden sind. Dadurch soll deutlich werden, wie eine Veränderung mittels Introvision stattfindet.

Im dritten Abschnitt wird auf die Methoden eingegangen, die zur Erhebung und Analyse von Imperativen oder zur Messung der Veränderung durch KAW und Introvision verwendet wurden. Es wird dargestellt, welche Messmethoden in den verschiedenen Studien eingesetzt wurden.

### 5.1. Beispiele für die Analyse von Imperativen

In der Studie von **Dagmar Altenkämper** werden Imperative von Frauen in Scheidungssituationen analysiert. Die Zitate stammen aus Tonbandaufnahmen die während der Sitzungen einer Trennungsgruppe entstanden sind.

Eine Teilnehmerin beschreibt ihren Entscheidungsprozess (ob sie sich von ihrem Mann trennt oder nicht) als inneren Kampf:

„Dass ich im Moment so’n Punkt hab’, dass ich mich sofort von ihm lösen möchte und andererseits so irgendwie das Gefühl hab’, dass mich kein Mensch begreifen wird und dass man mich für überge-, verrückt hält, für übergeschnappt, dass ich diesen Mann verlassen kann, nur um meinetwillen, für mich. Da ich nicht weiß, wo ich eigentlich bin, wie ich eigentlich leben

will, ich auch so'n bisschen Angst habe, dass ich da so'n bisschen sage – ja, nachher bist du weg und dann fällt dir plötzlich ein, wie schön es alles war, und dann kommst du mit deinem Leben auch nicht klar. So diese zwei Seiten kämpfen in mir gegeneinander.“ (Altenkämper 1987, S. 85)

Die Autorin analysiert folgende Imperative:

„Es darf nicht sein, dass die anderen mich für verrückt halten, wenn ich mich trenne!“

"Es darf nicht sein, dass es eine falsche Entscheidung wäre." (ebd. S. 85)

Die Problematik in der sich die Frau befindet und die subjektiven Imperative um die sich ihr Bewusstseinskonflikt dreht, werden von der Autorin als Antizipationsknoten (Möglichkeitskonflikt) analysiert, der dadurch ausgelöst wird, dass sich die Frau gedanklich vorstellt, wie die negativen Folgen einer Entscheidung aussehen könnten. (ebd., S. 85)

Eine andere Teilnehmerin der Gruppe berichtet über Schwierigkeiten mit emotionalen Reaktionen im Umgang mit ihrem (Ex-) Mann nach der Trennung:

„Es gibt immer noch Ereignisse, wo ich emotional reagiere, wo ich also wirklich falsch reagiere. Also nicht mehr, wenn ein Streit kommt, wir müssen ja Kontakt haben wegen des Kindes, dass ich dann rational reagiere, nicht emotional. Dass dieses – dass eine Reaktion kommt, über die ich mich hinterher ärger' und mir sage, du hast ja nur das und das gesagt, weil du ihm eins auswischen wolltest. In Wirklichkeit ist es ja gar nicht so. Ich hab' das neulich gehabt, da wollte er noch Gläser von mir haben. Da hab' ich gesagt: ‚Nein, die kriegst du nicht, dann will ich noch das und das haben von dir‘, obwohl ich das gar nicht gebrauchen kann. Aber das hab' ich nur gesagt, um ihn zu ärgern! Und als er weg war, hab' ich mir gesagt: ‚Du warst aber richtig blöd‘, nicht. Ja, zu dumm, hinterher ärgert man sich darüber! Hätt' ich ihm doch die Scheiß-Gläser geben können, nicht!“ (ebd., S. 91)

Die Autorin analysiert den Imperativ:

"Ich darf nicht emotional reagieren."

Sie geht davon aus, dass die Verletzung dieses Imperativs durch emotionale Reaktionen gegenüber ihrem (Ex-) Mann zu einem Realitätsknoten (Realitätskonflikt) führen. (ebd., S. 91)

Die Autorin kommt zu dem Schluss, dass:

"Die Häufigkeit und Intensität auftretender imperativischer Denkformen, die zu inneren Konflikten führen, welche mittels Knoten-Umgehungs-Strategien zu umgehen versucht werden, blockieren ganz oder teilweise diesen wichtigen Prozess der Neuorganisation ihrer weiteren Lebensplanung." (ebd., S. 135-136)

**Karina Lyn Bostelmann** analysiert in ihrer Diplomarbeit folgende Imperative in Fotoromanen der Mädchenzeitschrift BRAVO Girl!

"Imperative bezüglich der äußeren Erscheinung:

- Ein Mädchen muss schlank sein!
- Ein Mädchen muss sich modisch kleiden!
- Ein Mädchen muss sich schminken und frisieren!
- Ein Mädchen muss ihren Körper betonen und präsentieren!

Zusammengefasst lauten diese Imperative: Ein Mädchen muss attraktiv sein!

Die Autorin entwickelt aus den vorliegenden Imperativen eine Imperativkette, die folgendermaßen lauten könnte:

Imperativ: Ein Mädchen muss attraktiv sein! > Annahme: Unattraktive Mädchen sind für Jungen nicht interessant. > Imperativ: Es muss sich ein Junge für mich interessieren! > Annahme: Wenn sich keine Junge für mich interessiert bin ich wertlos. > Imperativ: Ich darf nicht wertlos sein! > Annahme: Wertlose Menschen bleiben allein. > Imperativ: Es darf nicht sein, dass ich allein bleibe!“ (Bostelmann 2001, S. 87)

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass die Inhalte der weiblichen Geschlechtsrolle in den Fotoromanen auf bildlicher und textlicher Ebene imperativisch vermittelt werden.

In den Interviews die **Anneke Hoppensack** mit Sprecherzieherinnen am Beginn ihres beruflichen Werdegangs führte, tauchten folgende Imperative auf:

Eine Sprecherzieherin berichtet über Konflikte in ihrem Berufseinstieg:

"Und das ist für mich (betont:) *immer* so: In dem Moment, wo ich einen guten Kontakt bekomme, fallen mir *unheimlich viele* Sachen ein. Ich bin gelöst. Ich bin kreativ. Ich kann wirklich gut was machen. - Es funktioniert. Die Leute

haben gute Erfahrungen. Es ist *immer* das mit dem Kontakt. Das ist Zentral. Wenn ich keinen Kontakt bekomme- das ist- ähm - dann bin ich auch (betont:) doof. Ja? Dann merke ich *nichts* bei den anderen. Oder ich merke von mir *nichts*. Es ist: *Block!* (Hoppensack 1998, S. 73)

Die Autorin analysiert den Imperativ: „Ich muss Kontakt bekommen!“ und geht davon aus, dass es sich sowohl um einen Vergangenheitskonflikt als auch einen Möglichkeitskonflikt handelt. Die Probandin hat die Situation erlebt und befürchtet, dass sie wieder eintreten könnte.

Im selben Interview:

"Die untergründige Angst ist *natürlich* die, dass ich in dem Moment - ähm - (betont:) versage. Ja? Peinlich! Mich lächerlich mache. Es nicht hinkriege.“ (ebd., S. 75)

Hier bestätigt sich die Vermutung der Autorin. Die Probandin schildert ihre Angst vor Situationen, in denen sie keinen Kontakt hat oder möglicherweise keinen Kontakt bekommt, und beschreibt dies als ihr Versagen.

Ein Sprecherzieher berichtet über seine Konflikte beim Berufseinstieg:

"...fünf Zentimeter überm Boden schweben, so das Gefühl zu haben, du hast *keinen Stand mehr* - und eigentlich - eigentlich willst du da *lieber rausrennen*, weil- oder mal in die Ecke gehen und eine rauchen oder mal ´ne Rund heulen oder so, weil dich das alles so *ankotzt*. (schnieft) (...) als ob ich neben mir stand..." (ebd., S. 92)

Die Autorin erkennt in der imperativisch aufgeladenen Beschreibung einer Situation aus der Vergangenheit einen Vergangenheitskonflikt, der den Probanden anscheinend in vieler Hinsicht belastet. Er will rausrennen, schwebt über dem Boden, steht neben sich, hat keine Stimme mehr und verwendet Kraftausdrücke.

In demselben Interview (vor einer Gruppe die sich verhält wie eine rebellische Schulklasse):

"Also ich habe keine Lust, noch mal so ´ne Situation zu erleben. Ja, dass ich im Grunde genommen *Angst* als - (bt:) Versager - von - also, dass ich mich da vorne als Versager fühle." (ebd., S. 94)

Die Autorin analysiert den Imperativ: „Ich darf nicht versagen!“, der von dem Probanden durch die Schilderung der Angst vor dem Erleben einer solchen Situation und vor dem Versagen ausgedrückt wird.

Auch aus diesem Interview:

"Ich will nicht dass - äh - ja - Es gibt ja diese Redewendung 'das Gesicht verlieren'. Dieses vorgedachte Gesicht, das ich sozusagen bei den anderen habe, dass ich das irgendwie- dass es weg ist, ja?" (ebd., S. 104)

An dieser Stelle konstatiert die Autorin den Kernimperativ: „Es darf nicht sein, dass ich das Gesicht verliere!“.

„Durch eine anschließende imperativtheoretische Analyse konnten Hinweise für Imperierungen und Bewusstseinskonflikte gefunden werden. Diese Imperierungen bezogen sich inhaltlich besonders auf Leistung, Kompetenz und Rollenvorstellungen. Die alltäglichen Anforderungen, die der Beruf an die eigene Person stellt fanden sich zum Teil in subjektiven Imperativen wieder. Dahinter verbergen sich tieferliegende Ängste und Katastrophenannahmen. In der Form von sogenannten Kernimperativen verboten sich zwei SprecherzieherInnen zu versagen, einer imperierte sich, er dürfe auf gar keinen Fall sein Gesicht verlieren. Um erlebte Konflikte zu bewältigen, neigten die SprecherzieherInnen dazu, sich neue Befehle aufzuerlegen und sich immer weiter in Imperierungsprozesse zu verstricken.“ (ebd., S. 132)

**Nicole Lauterbach** analysiert in ihrer Diplomarbeit Imperative von Vpn in einer Leistungssituation:

"Vp 6 (Interview 3): Ich muss die Buchstaben schnell erkennen! Ich muss die Bildergeschichten in der vorgegebenen Zeit erfassen! Ich darf nicht versagen! Ich muss wenigstens eine Geschichte hinkriegen!" (Lauterbach 1994, S. 89)

"Vp 18 (Interview 8): Ich muss mich konzentrieren! Ich darf 'p' auf gar keinen Fall ankreuzen! Ich muss schnell sein! Ich darf mich nicht aufregen!" (ebd., S. 89)

Eine Vp schildert ihre Emotion bei der Verletzung eines Leistungsimperativs:

"Vp 36 (Interview 14): ...so ein bisschen enttäuscht von mir, dass ich es nicht geschafft habe" (ebd., S. 91)

Die Ergebnisse zeigen, dass bei allen Vpn die Aktivierung von Imperierungen und IVK zu Ärgeremotionen führten und dass auch Vpn die keine Ärgeremotionen entwickelten in der Leistungssituation Imperierungen aktivierten. (vgl. ebd., S. 113)

Weitere Beispiele für Imperierungen analysiert **Katrin Meuche** in NLD Interviews mit Teilnehmerinnen eines fiktiven Bewerbungsgesprächs. Sie unterscheidet zwischen folgenden Imperativkonflikten, unter denen sich verschiedene Imperative zusammenfassen lassen:

#### **Bescheidenheitsknoten**

Hierzu gehören z. B.

„Als Frau muss ich bescheiden sein!“

„Ich darf mich nicht selber loben!“

„Als Frau darf ich keine Gehaltsforderungen stellen!“ vs. „Ich muss eine Gehaltsforderung stellen!“ (Imperativ- Gegenimperativkonflikt)

#### **Minderwertigkeitskonflikt**

Hierzu gehören z. B.

„Man muss sich richtig verhalten! Man darf nicht unangenehm auffallen!“

„Es darf nicht sein, dass ich fünf Jahre arbeitslos bin!“

„Ich darf keine Fehler machen!“

#### **Aggressions-Ablehnungs-Knoten**

Hierzu gehören z. B.

„Ich darf als Frau nicht zu forsch sein!“

„Ich muss als Frau lieb sein!“

„Als Frau muss ich immer verständnisvoll sein!“

#### **Leistungsknoten**

Hierzu gehören z. B.

„Im Berufsleben muss man etwas vorweisen können!“

„Ich darf mich nicht ausnutzen lassen!“

„Ich muss jederzeit bereit sein, Überstunden zu machen!“

#### **Körpersprache-Knoten**

Hierzu gehört z. B.

„Bei einer Gehaltsverhandlung darf man nicht immer grinsen!“

(vgl. Meuche 1989, S. 119-125)

Diese Knoten sind bei den Interviewten aufgetreten und wurden im NLD-Gespräch erhoben. Sie führen bei den untersuchten Frauen zu einer Einschränkung der Handlungsfähigkeit und des selbstbehauptenden Verhaltens in der Situation des Bewerbungsgesprächs.

Die Autorin gibt folgenden Ausblick:

"Aufhören, sich etwas zu Imperieren, könnte dazu führen, dass Frauen gesellschaftliche Anforderungen der Berufswelt auf eine ihnen angemessene Weise ausfüllen und langfristig einen Wandel innerhalb der Strukturen der Berufswelt herbeiführen." (ebd., S. 129)

**Yasmina Ouakidi** erhebt in ihren Interviews mit Schauspielerinnen folgende imperativisch aufgeladenen Textstellen:

*„(...) Also bei mir geht das sofort in die Schultern rein. Ja, wenn ich so diese Gefühl habe von so einer ungeheuren Anspannung. Also, dass ich innerlich (...) das ist so'n ganz inneres (...) ich, ich kann das (...) Das ist so ein ganz innerliches Gefühl, das man denkt: "Oh Gott". (Atmet tief ein) Es ist alles so hölzern. Die Bewegung, die man macht stimmen nicht mehr. Man läuft nicht mehr normal. Man spricht nicht mehr normal. Das ist alles steif und hölzern und klappert ... Also, es fließt überhaupt nicht. Und dass man sich selber auch ... Also man überhaupt keine Selbstverständlichkeit mehr hat, in dem, was man tut. Was man im normalen Leben ganz locker tun könnte. Aber die Selbstverständlichkeit ist erst mal weg.“* (Ouakidi 1996, S. 41)

*"Und dann kam eben dabei raus, dass ich gesagt habe, ich habe Angst davor, ich denke, es ist langweilig, wenn ich einfach nur dastehe und das so einfach... (Schnell:) Ich denke, da muss doch noch irgendwas passieren, es reicht doch nicht, wenn ich einfach nur da steh und es ins Publikum sage. Das ist doch doof! Das guckt sich doch keiner an!"* (ebd., S. 46)

*"Es war schon die Angst privat also privat was von mir wegzugeben, was mir gehört ja und ich hab von der Schule X den Makel unerotisch zusein. Das hat mir Frau X mal gesagt und ich steh auch irgendwie dazu oder wie auch immer also (...) dass heißt ich steh nicht dazu, aber ich, ich (...) (atmet tief) Das ist so n Anforderung, die an mich gestellt wird, wo ich dann Angst habe, ich erfülle sie nicht und diese Angst, die lässt dann überhaupt nichts mehr zu also das ..." (ebd., S. 54)*

Auf die Frage, was das Schlimme daran ist, etwas falsch zu machen antwortet eine Schauspielerin:

*"(Pause) naja, eben, dass die mir sagen könnten (...) ja das die mir sagen, (...) dass ich unfähig bin, dass ich keine Schauspielerin bin und das war für mich damals ein Todesurteil." (ebd., S. 58)*

An dieser Stelle wird deutlich, dass es sich um einen tiefliegenden Konflikt handelt, der bei der Vp mit Todesangst gekoppelt ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass alle Blockierungen der interviewten Schauspielerinnen auf Imperativverletzungskonflikte zurückzuführen sind. Die Analysen der Interviews ergeben außerdem, dass die IVK zu körperlichen und seelischen Anspannungen führen und die Aufmerksamkeit auf die Vermeidung des mit dem IVK verbundenen Schlimmgefühls gerichtet ist. Die analysierten IVK führen bei den Schauspielerinnen zu KUS und weiteren IVK, was zur Folge hat, dass sie sich nicht mehr situationsgerecht verhalten können und dadurch die Angst davor z. B. „zu Versagen“ weiter verstärkt wird. Es stellt sich heraus, dass es sich bei den Imperativen der Schauspielerinnen vorwiegend um Leistungsimperative handelt. (vgl. Ouakidi 1996, S. 64)

**Maren Simoneit** analysiert einen Briefwechsel in einer Ratgeberrubrik der Bravo:

*„Wir fühlen uns von zwei Jungen bedrängt! Monika und Petra, 13 schreiben an das Dr. Sommer-Team:*

*,Wir sind zwei Mädchen und haben ein großes Problem: Zwei Jungen aus unserer Klasse betatschen uns und grabtschen uns ständig an. Immer, wenn sie*

uns treffen, bedrängen sie uns. Wir wissen uns nicht mehr zu helfen, denn sie lassen sich durch nichts abbringen'

(...)

Die Antwort BRAVOs auf ihren Brief lautet:

Ihr müsst Euch normal verhalten!

„Ihr braucht es Euch keineswegs gefallen zu lassen, dass sich die beiden Jungs in solch schamloser Weise an Euch vergreifen. ... Bevor Ihr aber hart mit ihnen ins Gericht geht, überlegt Euch vorher noch, ob Ihr auch alles getan habt, um sie nicht unnötig dazu zu verleiten, Euch in dieser Weise anzumachen. ... Ihr solltet ... wissen, dass ihr die Jungs schon von vornherein nicht so anlockt, wenn ihr Euch normal verhaltet und kleidet“ (Nr. 19, 1988, S. 50)

Die Autorin konstatiert, dass sich die Mädchen von den Jungen bedroht fühlen. In der Antwort der Redaktion erkennt sie nach der anfänglichen Solidarität und Bestätigung eine Umkehrung in die Zuweisung von Verantwortungsimperativen. Plötzlich sind die Mädchen für das Verhalten der Jungen verantwortlich und ihnen wird auch die Verantwortung dafür zugewiesen, ob die Jungen mit ihren Übergriffen aufhören oder nicht. (vgl. Simoneit 1989, S. 73f)

Maren Simoneit kommt zu folgenden Ergebnissen:

"Weiterhin ist deutlich geworden, dass BRAVO durch die imperativische Vermittlung von traditionell weiblichen Verhaltensweisen auf dem Hintergrund eines vorgefassten stereotypen Mädchen- bzw. Frauenbildes verstärkend auf diese Bewusstseinskonflikte einwirkt. Sie werden entweder von den Beratungsteams durch bekräftigende Imperative verkompliziert bzw. erst hervorgerufen. Als zentraler Imperativ von BRAVO ist die Forderung nach einer heterosexuellen Beziehung aufzufassen. Diese wird hauptsächlich bekräftigt, durch den Bedürfnisimperativ, der Mädchen eine Unterordnung unter männliche Bedürfnisse vorschreibt und den Verantwortungsimperativ, der Mädchen für alles, was ihnen im Leben widerfährt, die Verantwortung zuschreibt. (ebd., S. 89)

"Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass BRAVO die in der geschlechtsspezifischen Erziehung angelegten Bedürfnisreduktion von

Mädchen auf die Bedürfnisse anderer unterstützt und dazu beiträgt, dass die weibliche persönliche Identität nur unvollständig ausgebildet wird." (vgl. Ebd., S. 90)

In der Studie von **Petra Spille**, die Interviews mit Softballspielerinnen imperativtheoretisch auswertet, stellt sich heraus, dass die Spielerinnen häufig unter starkem Druck stehen:

"Hauptsache, ja Hauptsache ich mache alles richtig!"

(Spille 2005, S. 3)

diese Aussage ist entstanden in einem Interview der Studie und lässt sich ohne weiteres in „Ich darf auf gar keinen Fall etwas falsch machen!“ oder „Ich muss alles richtig machen/ Ich darf nichts falsch machen!“ umwandeln.

Ein weiterer Faktor für Bewusstseinskonflikte der Spielerinnen stellt das Verhalten des Trainers dar:

"Jimmy (der Trainer) müsste sich das Spiel auch mal angucken, damit er sich mal hört." (ebd., S. 99)

äußert ein Teammitglied um zu verdeutlichen, dass sie glaubt, dass er sein Verhalten selbst nicht gutheißen würde, wenn er es sehen würde.

"Er hat diese Art, da könnte ich ihn auch wirklich ohrfeigen. Es geht nicht. Er denkt er macht einen Scherz, er lockert die Situation, aber es bewirkt genau das Gegenteil." (ebd., S. 102)

In der Schlussbetrachtung schreibt die Autorin folgendes:

„Die allgemeine Anwendbarkeit der Theorie subjektiver Imperative wurde in dieser Arbeit am Beispiel des Handlungsraums Sport verdeutlicht. Imperierungen und damit verbundene (individuelle) kognitive Prozesse begleiten uns in unserem Sein und Tun, schränken manches Mal unsere Handlungsfähigkeit ein, lassen uns 'festgefahren' fühlen. Eine konstatierende Haltung kann dazu verhelfen, sich Neuem gelassener und geduldig anzunähern." (ebd., S. 140)

**Doris Voss** stellt in ihrer Studie zum Thema Innere Konflikte von Alkoholikern eine Verknüpfung von Abwehrmechanismen, die bei Alkoholikern (nach einer Analyse von Schmidt 1993) vorgefunden werden mit Konfliktumgehungsstrategien dar.

Sie geht der Frage nach, ob es sich bei den genannten Abwehrmechanismen um KUS handelt und stellt die entsprechenden Mechanismen und KUS gegenüber:

#### 1. Verleugnen

"Ich kann jederzeit mit dem Trinken Schluss machen." (Schmidt, 1993, S. 171) = KUS 17 "das bewusste Ausblenden von relevanten Informationen" (Wagner, 1993)

#### 2. Verharmlosung

"Ich leugne ja nicht, dass ich Alkohol trinke, aber die zwei Bierchen täglich." (Schmidt, 1993, S. 171) = KUS 17 und 3 "Abwerten, Bagatellisieren, Lächerlich machen" (Wagner, 1993)

#### 3. Projektion

"Nicht ich sondern die anderen trinken zu viel." (Schmidt, 1993, S. 171) = KUS 6 "Sich etwas einbilden, sich Illusionen machen, sich selbst täuschen" (Wagner, 1993)

#### 4. Rationalisieren

"Nachdem meine Frau die Speisen so stark würzt, muss ich vermehrt trinken" (Schmidt, 1993, S. 173) = KUS 5 "Rationalisieren, Theoretisieren" (Wagner, 1993)

#### 5. Verdrängung

"Ich habe nur ganz selten zuviel getrunken." (Schmidt, 1993, S. 173) = KUS: "Hier könnte es sich um KUS 17 "das bewusste Ausblenden von relevanten Informationen" (Wagner, 1993) handeln, wobei die Frage ist, ob die Informationen für das Individuum wirklich noch präsent sind." Es kann also sein, dass die Information nicht bewusst ausgeblendet sondern eher von einer erwünschteren Info. überschrieben wurde, an die das Individuum selbst fest glaubt.

#### 6. Regression

"Sich in Gedanken in eine un reale Traumwelt begeben, sich in der Phantasie in Rollen versetzen, die man gerne einnehmen möchte,... (Schmidt, 1993, S. 173) = KUS 11 "Sich eine andere Realität wünschen..." (Wagner, 1993) (vgl. Voss 1994, S. 47-49)

Ziel der Untersuchung ist es, die folgende Frage zu beantworten:

"Lassen sich die Imperative: "Ich muss trinken!" und "Ich darf kein Alkoholproblem haben!" empirisch nachweisen?" (ebd., S. 69)

Nach der Analyse der Interviews mit trockenen Alkoholikern kommt Doris Voss zu folgendem Ergebnis:

"Die Auswertung der empirischen Untersuchung stützt die in Kapitel 5 erarbeiteten Hypothesen. Sie ergaben Hinweise auf alkoholbezogene Imperierungsprozesse. Diese erste Untersuchung über den Zusammenhang zwischen dem Prozess des Sich-Imperierens und dem Verlauf der Alkoholkrankheit zeigt möglicherweise einen neuen Weg das, was während der Krankheitsentwicklung des Alkoholismus geschieht, verständlicher zu machen.

Dabei ist der Aussagewert dieser empirischen Untersuchung durch ihren Umfang und die geringe Zahl der Versuchspersonen limitiert." (ebd., S. 92)

## **5.2. Beispiele für Veränderungen durch KAW und Introvision**

In der Studie von **Andrea Ebers** findet sich in einem Fallbeispiel die folgende Beschreibung für das Vorgehen und die Effekte bei der Intervention zur Hörverbesserung:

"Die Einzelberatung in der sechsten Sitzung mit Vp1 gestaltete sich sehr erfolgreich. Vp1 erinnerte sich plötzlich an eine Situation aus der Kindheit, in der sie gezwungen war, während des Krieges mit vielen Menschen gemeinsam in einem Raum zu leben. Besonders wenn sie Hausaufgaben für die Schule machen sollte, sei dieser Lärm für sie nahezu unerträglich gewesen, deshalb habe sie gelernt, einfach weg zuhören, einen Teil ihres Hörvermögens regelrecht auszuschalten, um überhaupt in der Lage zu sein, die Hausaufgaben zu bewältigen. Diesen Mechanismus habe sie zeitlebens

beibehalten, und bei Gesprächen mit Freunden und Freundinnen, sei dieses Abschalten sogar so weit gegangen, dass sie regelrecht eingeschlafen sei. (...) Vp1 erlebt diese Erkenntnis über das Hörverhalten in ihrem Leben und dessen Ursprung als sichtlich erlösend und befreiend. Sie hat das Zentrum der Anspannung erkannt und gleichzeitig aufgelöst. Sie sieht in ihrem Weghören sowohl eine Schwäche als auch eine Fähigkeit." (Ebers 2002, S. 81, 82)

Das Beispiel zeigt wie es sich in einem konkreten Fall auswirken kann, wenn sich die Probandin überwindet, dem Schlimmen ins Gesicht zu sehen. Die Probandin fühlt sich nun ihrer Hörschwierigkeit nicht mehr ausgeliefert sondern kann selbst Einfluss auf ihr Hören nehmen.

**Britta Buth** kommt in ihrer Arbeit zur Anwendung der Introvision auf Tinnitus zu dem folgenden Ergebnis:

„In der Gesamtbetrachtung der Ergebnisse wird deutlich, dass die Auswertung der Fragebögen, die in dem größten Teil der bisherigen Untersuchungen zu Behandlungsmethoden bei Tinnitus als ein wichtiges Maß der Veränderung betrachtet werden, in dieser Untersuchung eine Verringerung der Belastung zeigt." (Buth 2004, S. 85)

In der Studie zur Auflösung von Muskelverspannungen von **Nina Flick** finden sich folgende Aussagen von Probandinnen zur Wahrnehmung ihrer dauerhaften Muskelverspannungen:

Probandin A (mit Verspannungen im Kieferbereich) äußert über ihre Verspannung:

"Es kostet mich unnötige Energie" (Flick 2005, S. 30)

Nach der Anwendung des KAW kommt die Probandin zu folgender Subkognition:

"Es kann sein, dass egal wie ich die Zähne zusammenbeiße, es Dinge gibt, die ich nicht ändern kann." (ebd., S. 33)

Diese und die folgenden Zitate zeigen, dass die Muskelverspannung nicht nur eine physiologische Belastung darstellen, sondern die Probandin auch psychisch belasten.

Eine Probandin mit Verspannungen in den Beinen schreibt im KAW Protokoll:

"Es darf nicht sein, dass ich nicht weg kann!" (ebd., S. 39)

Eine Probandin mit Verspannungen im Kieferbereich konstatiert im KAW Protokoll:

"Es kann sein, dass ich den Mund nicht aufkriege." (ebd., S. 44)

Die vierte Probandin äußert:

"Es darf nicht sein, dass ich nicht die Tollste bin!" (ebd., S. 53)

und:

"Es kann sein, dass mir die Prüfung im Nacken sitzt." (ebd., S. 53)

die Probandin behandelt diese Subkognition jedoch nicht.

Die Anwendung des KAW hat bei zwei Probandinnen zu einer vollständigen und dauerhaften Auflösung der Verspannung geführt, bei einer Probandin hat sich die Verspannung teilweise aufgelöst, bei der vierten konnte sie leicht gesenkt werden.

In einer Folgeuntersuchung von **Nicole Pape** (in Vorb.) wurde eine größere Stichprobe untersucht. Die Ergebnisse sind noch nicht vollständig ausgewertet, es lässt sich aber die Tendenz erkennen, dass die Verspannungen der TN der UG sich im Gegensatz zu den Verspannungen der TN der KG verringert haben.

Die Dissertation von **Telse Iwers-Stelljes** beginnt mit einem Zitat aus der Versuchsgruppe zur Anwendung des Imperativzentrierten Focusing in der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit am Beispiel reaktiv depressiver Klientinnen:

"...vorher hatte ich ja immer diesen Gedanken, dass ich mich umbringen muss, damit ich niemandem zur Last falle, ich möchte immer noch nicht so alt werden, aber ich will mich nicht mehr umbringen" (Vp 6 der ersten Versuchsgruppe im Abschlussinterview) (Iwers-Stelljes 1996, S. 3)

Die Teilnehmerinnen berichten über Prozesse, die das Imperativzentrierten Focusing bei ihnen ausgelöst hat:

"Das Erleben eines Verlustschmerzes "...das war so der Aha-Moment wo viel rauskam bei mir und Du auch gemerkt hast das anzuschauen und das konnte ich dann auch gut erkennen einfach aus der Situation besser als wenn man das so erzählt so ..."

"...sehr gut also von der Entspannung her das Gefühl danach ne ich mein' währenddessen begegnet man ja nicht nur schönen Sachen aber das Gefühl danach ne" (ebd., S. 561)

Die Beispiele machen deutlich, dass die Vpn die Anwendung als positiv bewerten. Die Studie belegt, dass die Anwendung eine sinnvolle Maßnahme darstellt, reaktiv depressive Klientinnen im Rahmen der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit zu begleiten und zu unterstützen.

In den Beratungsgesprächen, die **Anna Klaffs** mit den Teilnehmerinnen ihrer Untersuchungsgruppe zum Thema Schreibangst durchführte, tauchten sehr tiefliegende Imperative auf:

*„Beraterin:* Es kann sein, dass du nichts machen kannst. Was ist das Unangenehme daran?

14 sec. KAW

*Klientin:* Ja, also ich weiß nicht, [lacht] das ist doch ganz logisch! Wenn ich da nur noch stehe und um mich nur Mauern sind und ich nichts machen kann und auch nicht weiß, was ich machen kann, dann bin ich ja wie tot. Also, dann bin ich ja, dann stehe ich still, dann bin ich ja, dann sind da ja nichts mehr.“ (Klaffs 2003, S. 64)

An der Reaktion der Klientin auf die Frage nach dem Unangenehmen wird deutlich, dass das Gespräch den Kernimperativ erreicht hat. Die Klientin spricht als könne sie nicht nachvollziehen, dass jemand anderes in Frage stellen könnte, dass ihre Subkognition („Es kann sein, dass du still stehst und wie tot bist“) das allerschlimmste und unangenehmste ist. „Das ist doch ganz logisch!“ drückt aus, wie klar ihr die Antwort selbst ist und wie sehr diese Vorstellung sie beunruhigt und daher verdrängt wurde.

Ein anderer Klient schildert:

*„Es ist unangenehm an der Angst [stockt] dass die Angst irgendwie so einen [stockt] eine Kraft ist, wo, die mich so passiv werden lässt. Also, die ich nicht steuern kann, die irgendwas mit mir macht, was unangenehm ist.*

(ebd., S. 79)

Die quantitativen Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich der Abbau der Schreibangst tendenziell nachweisen lässt. Im qualitativen Bereich ergibt die Studie, dass subjektive Imperative als Ursache von Schreibangst bezeichnet werden können.

Das folgende Beispiel stammt aus der Magisterarbeit von **Anja Korpys** und schildert den Einzelfall einer Teilnehmerin am Hörprojekt. Es zeigt welche Problematik hinter dem Phänomen von Ohrgeräuschen stehen kann und wie Klientinnen lernen können, sich damit auseinander zu setzen und damit umzugehen.

"Zu Hause übte die Teilnehmerin mit dem Geräusch der Dunstabzugshaube. Sie ermittelt, dass das Zentrum des Unangenehmen dieses Geräusches die Abgeschnittenheit zu den anderen Familienmitgliedern ist: ,... heute morgen, noch einmal mit Hörgeräten, das ist mir immer sehr unangenehm und da habe ich so herausgefunden, äh (atmet schwer aus), na weil ich dann so abgeschnitten bin. Ich kriege nicht mit, worüber sich die Anderen unterhalten, ich kriege noch nicht einmal mit, wenn mich jemand ruft, Telefon nicht ...' (Korpys 2005, S. 24)

"Wie sich herausstellt, ist der Pfeifton, der beim Einsetzen der Hörgeräte auftritt, mit einer Imperierung verbunden. Der durch diese Kognition reaktivierte Konflikt liegt auf der Beziehungsebene. Sein Zentrum wird durch eine Beratung lokalisiert." (ebd., S. 102)

Eine Teilnehmerin berichtet in der Seminarsitzung über das Beratungsgespräch welches die Trainerin mit ihr durchgeführt hat:

"Das ist auch so ein Pfeifton ... Und das hat mich eben auch sehr überrascht, äh, wieso, denn, äh, wenn es nun ein unangenehmer Ton sein soll, äh, schlecht gehört habe ich ja schon, bevor, äh, ich dieses Hörgerät bekam, also muss das... und dahinter stieg ich dann aber nicht, wir haben uns dann darüber unterhalten... So ein paar Ahnungen hatte ich dann vielleicht, die ich also, äh, noch nicht so , äh, richtig mir eingestehen wollte und, äh, wir sind dann darauf gekommen und ich denke, das ist vielleicht auch richtig, dass es mit der Hörsituation in meiner, ich sage mal, Herkunftsfamilie, äh, zusammenhängt und äh, da auch mit, äh, so einigen Schwierigkeiten in Beziehungen so und auch jetzt noch aktuell, äh, eine nicht so zufrieden stellende Beziehung zu meiner Mutter ..." (ebd., S. 103)

Die Autorin schreibt am Ende ihrer Studie:

"Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Hörverbesserungen durch die Methode der Introvision nachgewiesen werden konnte. Jede Versuchsperson hat die jeweilige Hörleistung um -5 dB bis -30 dB in einzelnen Frequenzen steigern können. Bei zwei von acht Versuchspersonen haben sich jedoch nur sehr wenige Frequenzen verbessert und eine größere Anzahl von Frequenzen hat sich nicht verändert bzw. leicht verschlechtert. (...) Die wesentlichen Elemente des Hörtrainings waren für die Versuchspersonen das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen von Tönen, Klängen und Geräuschen, das Weitstellen und die bewusste Aufmerksamkeitslenkung. Das Lernen, beim Hören nicht mehr zu werten und Töne dadurch zulassen, konnte dazu beitragen, sich der akustischen Welt erneut zu öffnen bzw. diese wiederzuentdecken.“ (ebd., S. 109)

In der Studie von **Ulf Saure** schildern Musiker die Auswirkungen des Konstatierenden Wahrnehmens auf ihr Üben an verschiedene Musikinstrumenten:

„Ich kämpfe weniger beim Üben“

Berichtet ein Musiker über das Üben an der Gitarre.

"Die Körperwahrnehmung ist besser. Ich denke weniger beim Spielen".  
(Saure 1996, S.79)

Berichtet ein anderer Musiker.

Ein Oboe-Spieler über das Üben mit KW:

„Die Betrachtungsweise und der Umgang mit Unzulänglichkeiten sind neu für mich. Bisher habe ich nach Fehlern / Unzulänglichkeiten gesucht, um sie zu beheben. Jetzt betrachte ich meine Spiel um es so zu lassen und es ändert sich.“ (ebd., S. 79)

Viele der Versuchspersonen berichten über muskuläre Verspannungen und Anspannungen, die sie beim Üben spüren und die sie mit dem Konstatierenden Wahrnehmen schneller lokalisieren und auflösen können.

Hier stellt sich ein Zusammenhang zu den Studien von Flick und Pape her, die ebenfalls eine positive Wirkung des KAW auf die Auflösung von muskulären Verspannungen feststellen konnten.

**Kerstin Schuldt** berichtet in ihrer Studie zu Hörverbesserung über folgende Ergebnisse, die durch die Intervention entstanden sind :

- „Zu lernen, beim Hören und Zuhören nicht mehr zu bewerten (im Sinne von: "Das, was ich höre darf nicht sein!") hat sehr viel zur Ermutigung beigetragen, sich der akustischen Welt neu zu öffnen und sie wieder zu entdecken." (Schuldt 2003, S. 107)
- Mit Hilfe des Weitstellens konnten "individuelle Hörräume erweitert" werden, Töne, "die den Vp unangenehm waren und aufgrund dessen ignoriert wurden, konnten durch die Technik des Weitstellens wieder registriert werden." (ebd., S. 108)
- Nach der Einführung in das Weitstellen und die gezielte Aufmerksamkeitslenkung hat sich das Hörvermögen der Vpn subjektiv verbessert. (vgl. ebd., S. 108)
- Die Vpn mit Tinnitus empfinden nach dem Weitstellen eine subjektive Reduktion der Erregung die mit dem Ohrgeräusch verbunden ist. (vgl. ebd., S. 108)

Die Hypothesen bestätigen sich: "Es können durch die Methode der Introvision sowohl Hörverbesserungen nachgewiesen werden, als auch der Zusammenhang zwischen Hörfähigkeit und auf akustische Kognitionen bezogene Imperierungen." (ebd. S. 109)

"Die Ergebnisse (...) bestätigen den Zusammenhang zwischen innerpsychischen Konflikten und Schwerhörigkeit." (ebd., S. 109)

Allgemein können die Vpn gelassener mit Situationen umgehen z. B. auch mit Hörproblemen bzw. Tinnitus oder deren Folgen. Die Vpn machen die Erfahrung, dass sie ihr Hören steuern und beeinflussen können. Dadurch wird das Hören zu einem ganz neuen Vorgang. (vgl. ebd., S. 107ff)

**Ulrike Staffeldt** kommt in ihrer Studie zu folgenden Ergebnissen:

"- das Hörvermögen der Experimentalgruppe verbessert sich (Im Gegensatz zur Kontrollgruppe)

- die psychologische Gesamtbelastung durch den Tinnitus abnimmt und

- die Tinnituslautheit stärker abnimmt

- sich die subjektiven Abschlussangaben über die Hörfähigkeit von den objektiv erworbenen audiometrischen Messergebnissen unterscheiden." (S. VIII-IX)

"Außerdem ließ sich anhand des Beispiels der drei beratenen Gruppenmitglieder zeigen, dass eine zusätzliche Beratung im Sinne der integrativen Introvisionsberatung einen zusätzlichen positiven Effekt auf die Veränderung der Hörfähigkeit hat." (Staffeldt 2005, S. IX)

**Ina Sylvester** formuliert in ihrer Studie zu Hörverbesserung die Ergebnisse:

"Es findet eine Hörverbesserung bei Personen statt, die Introvision anwenden."

"Eine Betrachtung der Differenzwerte zwischen der Prä- und der Postmessung auf dem schlechter hörenden Ohr ergibt, dass die Verbesserung größer ist als die durchschnittliche Verbesserung, allerdings ist diese Verbesserung statistisch nicht nachweisbar." Daher lässt sich die H2 nur teilweise bestätigen.

"Allerdings zeigt eine geschlechtsbedingte Betrachtung der Ergebnisse, dass sich geringfügige Unterschiede zwischen der Hörverbesserung der Männer und der Frauen in der Untersuchungsgruppe ergeben. Die Frauen tendieren nach diesen Ergebnissen eher dazu, sich auf allen Frequenzen gleichmäßiger zu verbessern als die Männer. Die Männer dagegen zeigten in den höheren Frequenzen stärkere Verbesserungen der Hörfähigkeit als in den tieferen Frequenzen." Trotzdem kann die H3 angenommen werden, denn "Das Hörvermögen der Versuchspersonen der Untersuchungsgruppe verbessert sich unabhängig vom Geschlecht."

"Die Auswertung der (Fragebögen) zeigt keine Veränderung dieser Hörgewohnheiten vor und nach der Teilnahme des Kurses. Ebenso sind keine Unterschiede zwischen der Kontroll- und der Untersuchungsgruppe zu erkennen."

"Die Hypothese 4 kann nicht als bestätigt angenommen werden: Ein Unterschied im Umgang mit Hörgewohnheiten lässt sich nicht feststellen." (Sylvester 2004, S. 90-93)

"Die Verbesserung der Hörleistung innerhalb der Untersuchungsgruppe zeigen sich in allen Frequenzbereichen." (ebd., S. 94)

### **5.3. Messbarkeit der Veränderung durch KAW und Introvision**

In den oben aufgeführten Studien werden zahlreiche Methoden zur Erhebung der Daten und Erforschung der Ergebnisse herangezogen.

Einige Methoden können als bewährte und erprobte Mittel der Psychologie oder der Sozialforschung bezeichnet werden. Andere Methoden und Fragebögen sind erst mit dem Forschungsvorhaben entstanden und wurden zum Teil in zahlreichen weiteren Forschungsprojekten weiterverwendet oder in abgewandelter Form genutzt wie beispielsweise NLD oder ITA.

#### ***5.3.1 Methoden zur Erhebung von Datenmaterial zur imperativtheoretischen Analyse:***

##### Fragebögen:

- Allgemeiner Fragebogen (Spille 2005)
- Spezifischer Fragebogen zum Softballspiel (Spille 2005)

##### Nachträgliches Lautes Denken (NLD):

- Untersuchung der Aussagen zu einem fiktiven Bewerbungsgespräch hinsichtlich imperativer Denkstrukturen (Meuche 1989)
- Konflikterleben von Schülerinnen im naturwissenschaftlichen Unterricht (Meuche 1994)
- Videobasiertes Expertinnengespräch mit Spielerinnen zu Situationen während eines Softballspiels (Spille 2005)

Interview – Leitfäden:

- In Anlehnung an Kosuch (1993) zur Erhebung von Situationen in denen Schauspielerinnen sich blockiert fühlen und welche Denkprozesse diesen Blockierungen zugrunde liegen (Ouakidi S. 32)
- LIH (Leitfadeninterview Hörgewohnheiten) (Sylvester 2004)
- Interviewfragen zu Ärger (Herkenrath 1993)
- Leitfadenorientiertes Interview zum Erleben des Berufseinstiegs von Sprecherzieherinnen (Hoppensack 1998)
- Interview zur Erhebung von Imperativen (Meuche 1994)
- Interviewleitfaden zur Erhebung von Imperativen, imperativischen Konflikten und Bewältigungsformen von Schülerinnen und Schülern (Meuche 1994)
- Leitfadeninterview zur retrospektiven Introspektion von verletzten subjektiven Imperativen bei trockenen Alkoholikern (Voss 1994)
- Leitfadeninterview zur Erhebung von Imperierungsprozessen bei Bewohnerinnen von Frauen WG's. (vgl. Dembinski-Minden & Reuter 1993, S. 70)
- Leitfadeninterview zur Untersuchung von Abweichungen, Sprüngen und Blindstellen bei Lehrern und Lehrerinnen im Gruppenunterricht (Hanffstengel 1998)
- Leitfadenorientiertes Interview in Anlehnung an NLD
- zur Erhebung der Wirksamkeit der Introvision bei reaktiv Depressiven (Telse Iwers-Stelljes 1996)

***5.3.2 Methoden zur Analyse von Imperierungsprozessen***Imperativtheoretische Analyse von Texten:

- Analyse von Interviews mit Schauspielerinnen im Hinblick auf mögliche Imperative / Imperativkonflikte bei Blockierungen von Schauspielerinnen bei ihrer Arbeit (Ouakidi 1996)
- Interviews mit Schülerinnen und Schülern (Meuche 1994)
- Analyse von Imperativen, Imperativverletzungsketten und Konfliktumgehungsstrategien bei Frauen in Frauen WG's (Dembinski-Minden & Reuter 1993)

- Analyse von Interviews nach Imperativen, Imperativverletzungskonflikten und Konfliktumgehungsstrategien bei Lehrern im Zusammenhang mit Gruppenunterricht (Hanffstengel 1998)
- HIK (Handlungs-Interaktions-Knoten) daraus abgeleitete sprachliche Indikatoren zur Erkennung von Imperierungsprozessen, in der Studie zu Introvision bei reaktiv depressiven Klientinnen (Telse Iwers-Stelljes 1996)
- Analyse von Gesprächen von Frauen in Scheidungssituationen während einer Trennungsgruppe hinsichtlich Imperierungen, Imperativverletzungskonflikten und Konflikt-Umgehungs-Strategien (Altenkämper 1987)
- Analyse von Beratungsgesprächen zu Redeangst nach Imperierungsprozessen und damit zusammenhängenden Bildern, Emotionen und körperlichem Erleben (Schütze 1989)
- Analyse von Texten aus den Aufklärungs- und Beratungsrubriken der BRAVO hinsichtlich Hinweisen auf Imperierungsprozesse und Imperativverletzungskonflikte in den Aussagen der Leserinnen und Hinweisen auf imperativische Formulierungen in den Antworten der Redaktion (Simoneit 1989)

#### ITA (Imperativtheoretisches Textanalyse Verfahren):

- Analyse von Interviews mit Sprecherzieherinnen zu ihrem Berufseinstieg (Hoppensack 1998)
- Analyse von Beratungsgesprächen zum Thema Schreibangst (Klaffs 2003)
- Analyse von NLD Gesprächen zu einem Softballspiel (Spille 2005)

#### **5.3.3 Methoden zur Messung der Veränderung durch Introvision**

##### Messungen mit technischem Gerät:

- Audiometrische Messung zur Erhebung des Hörvermögens oder der Tinnituslautheit bzw. Frequenz (Ebers 2002, Schuldt 2003, Buth 2004, Sylvester 2004, Korpys 2005, Staffeldt 2005)
- EMG - Messungen *Elektromyographie* (Flick 2005, Pape in Vorb.)

### Interviews:

Zur Erhebung von Datenmaterial wurden Interviews anhand von Interviewleitfäden durchgeführt. Dabei handelt es sich um folgende Leitfäden:

- Teilstandardisierte Eingangs- und Abschlussinterviews in Anlehnung an NLD zur Erhebung der Wirksamkeit der Introvision bei reaktiv Depressiven (Telse Iwers-Stelljes 1996)
- Abschlussgespräch (Flick 2005)
- STI (Strukturiertes Tinnitusinterview) (Britta Buth 2004 , Ulrike Staffeldt 2005)
- SIH (Strukturiertes Interview für Hörbeeinträchtigung) (Ulrike Staffeldt 2005)
- LIH (Leitfadeninterview Hörgewohnheiten) (Ulrike Staffeldt 2005, Ina Sylvester 2004)

### Fragebögen:

Zu den verwendeten Fragebögen gehören zahlreiche standardisierte Fragebögen, die im Folgenden kurz im Zusammenhang mit ihrer Verwendung beschrieben werden:

- Expertenrating zur Beurteilung der Geburtsangst (Schöning 2002)
- FPI-R (Freiburger Persönlichkeitsinventar) (Ina Sylvester 2004, Ulrike Staffeldt 2005)
- EMI-B (Emotionalitätsinventar) (Ulrike Staffeldt 2005)
- TF (Tinnitus Fragebogen) (Britta Buth 2004, Ulrike Staffeldt 2005)
- FbeK (Fragebogen zur Beurteilung des eigenen Körpers) zur Feststellung der Veränderung von Selbstvertrauen und Wahrnehmung der eigenen Attraktivität durch Introvision (Albrecht 2001)
- FHP (Fragebogen zu Hörpräferenzen) (Ina Sylvester 2004, Ulrike Staffeldt 2005)
- Feedbackfragebogen (Korpys 2005)
- (VÜ 1) Fragebogen zur Beurteilung von Auswirkungen (Verbesserung/Veränderung) während des Übens an Musikinstrumenten durch KW. (Saure 1996)
- (Foc 2) zur Dokumentation der spezifischen entstandenen Veränderung durch das KW und der Unterscheidung des bisherigen Übens (Saure 1996)

- PD-S (Paranoid-Depressivitäts-Skala) Prä-Postanwendung in der Untersuchung zur Anwendung des Imperativzentrierten Focusing bei Depression (Telse Iwers-Stelljes 1996)
- BSI (Brief Symptom Inventory) Fragebogen zur allgemeinen psychischen Belastung (Pape in Vorb.)

#### Selbst entworfene Fragebögen:

- Fragebogen zur Prüfung der Praxistauglichkeit von MR-MS (Below & Wetzel 2001)
- AFH (Abschließender Fragebogen zur Bewertung der KAW-Fähigkeit) (Andrea Ebers 2002, Kerstin Schuldt 2003, Britta Buth 2004, Ina Sylvester 2004, Anja Korpys 2005, Ulrike Staffeldt 2005)
- Allgemeiner Fragebogen (Petra Spille 2005)
- Ein auf das Softballspiel bezogener Fragebogen mit Psychotunusskala zum Ankreuzen (Petra Spille 2005)
- eigener, selbstentwickelter Fragebogen zum Hörverhalten (Korpys 2005)
- Fragebogen zur Geburtsangst (Schöning 2002)
- Gefühlte Anspannungskurve zur Ermittlung der Muskelverspannung (Flick 2005)

#### Tests:

- HAWIE-R (Hamburg Wechsler Intelligenztest für Erwachsene, Revision 1991) in abgewandelter, unlösbarer Form (Herkenrath 1993, Lauterbach 1994)
- TEST d2 (Aufmerksamkeits- und Belastungs-Test) (Herkenrath 1993, Lauterbach 1994)
- STAXI (State-Trait-Anger Expression Inventory nach Spielberger, 1982) Ärgerzustand (Herkenrath 1993, Lauterbach 1994)
- WAT (Writers Apprehension Test) zur Erfassung des Grades der Schreibangst (Klaffs 2004)

In diesem Kapitel wurden Beispiele für die Analyse von Imperativen und für die Wirksamkeit der Introvision angeführt. Die in den Studien verwendeten Methoden zur Erhebung und Analyse von Imperativen sowie die Methoden zur Messbarkeit von Veränderung durch Introvision wurden im Zusammenhang mit ihrer Verwendung dargestellt.

## **6. Ergebnisse**

Bei der Betrachtung der Ergebnisse der vorliegenden Studien wird deutlich, dass die Hypothesen, die zu Beginn der Studien aufgestellt wurden, vorwiegend angenommen werden. Dies bestätigt, dass es sich bei den von Wagner entwickelten Theorien um geeignete Mittel zur Erklärung von inneren Konflikten handelt und dass die Wirksamkeit der Introvision in den verschiedenen Anwendungsbereichen nachgewiesen werden kann. Im Folgenden werden die Ergebnisse der Studien und ihre Gemeinsamkeiten diskutiert.

### **6.1. Diskussion der Ergebnisse**

Die Theorie der subjektiven Imperative wird in verschiedener Hinsicht belegt. Zum einen bietet die Theorie z. B. bei der Betrachtung der Konflikte von Alkoholikern (Voss 1994) eine einleuchtende Erklärungsmöglichkeit. Sie verdeutlicht das Hängenbleiben zwischen Imperativen „Ich darf kein Alkoholproblem haben!“ – „Ich muss Alkohol trinken!“ sehr anschaulich. Auch die Untersuchung zu der Konfliktfördernden Funktion der „Ratschläge“ aus dem Dr. Sommer Team der BRAVO (Simoneit 1989) haben die Bedeutung von Imperativen für Konflikte sowie ihre Bedeutung und Erkennbarkeit in Texten veranschaulicht.

Zum anderen wurden in zahlreichen Studien durch die praktische Erprobung der Methoden deren positive Auswirkungen belegt. Es wurde herausgefunden, dass sich Konflikte in verschiedenen Bereichen reduzieren lassen und Redeangst, Prüfungsangst und Schreibangst sich auch auflösen lassen.

Besonders interessant ist der Aspekt der Reduzierung von Beschwerden wie Muskelverspannung, Schwerhörigkeit oder Tinnitus. Diese Beschwerden scheinen zunächst rein körperliche Symptome zu sein, beeinflussen aber die psychische Verfassung und das Wohlbefinden der Betroffenen. Bei näherer Betrachtung und der Behandlung mit Methoden wie KAW und Introvision stellt sich heraus, dass die Ursachen für die Entstehung der Beschwerden mit subjektiven Imperativen zusammenhängen können und dass der Umgang mit den Beschwerden bzw. die Heilung von den genannten Beschwerden durch das Bestehen von subjektiven Imperativen erschwert sein kann.

Die Betroffenen erleben die Auseinandersetzung mit ihrem persönlichen Problem und mit ihren Beschwerden auf der Ebene der mentalen Selbstregulation als angenehm und entlastend.

Besonders ist die Wirkung des KAW und der Introvision bei Schwerhörigkeit und Tinnitus hervorzuheben. Bisher gab es weder medizinische noch psychologische Methoden, die nachweislich zur Verbesserung des Hörvermögens geführt haben. Die Entdeckung von Wagner ist eine Innovation auf diesem Gebiet. Die Versuchspersonen der Untersuchungen konnten ihr Hörvermögen ohne Hörgerät oder medizinischen Eingriff durchschnittlich um (-20) dB erhöhen. Dazu kommt, dass die Teilnehmerinnen weniger unter Stress leiden und sich ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Auch im Bereich Tinnitus, in dem es ebenfalls keine vergleichbare Methode in der Psychologie oder der Medizin gibt, lassen sich Verbesserungen wie die Verringerung der Tinnituslautstärke oder das vorübergehende bis dauerhafte Verschwinden von Ohrgeräuschen erreichen. Die Introvision sorgt bei den Betroffenen für weniger Stress und eine Verbesserung der Lebensqualität.

In der Zusammenschau der Studien lässt sich erkennen, dass Introvision sowohl in Gruppen angewendet werden kann als auch in Einzeltreatments. Bei tieferliegenden Konflikten ist eine Einzelberatung sinnvoll, da es den Betroffenen häufig unangenehm ist, ihr innerstes Erleben vor mehreren Menschen zu offenbaren.

## **6.2. Gemeinsamkeiten bei den Ergebnissen der Studien**

Im Bereich der Leistungssituationen wurden Studien zu Ärgeremotion (Herkenrath 1993, Lauterbach 1994) und zu Springreiten (Struck 2006) verfasst. Zwei weitere

Arbeiten zu Leistungssituationen im Sport sind in Vorbereitung. Ole Benthien arbeitet an der Fertigstellung seiner Dissertation zum Einsatz der Introvision als Stressinterventionsverfahren im Leistungssegelsport und Nicole Petersen (geb. Lauterbach) plant ihre Dissertation zur Anwendung der Introvision im Dressurreiten. Die Ergebnisse der bereits vorliegenden Studien zeigen, dass Imperierungsprozesse in Leistungssituationen auftreten und häufig auch zu IVK führen (Herkenrath 1993, Lauterbach 1994). In der Studie von Struck führt die Anwendung der Introvision bei den Reiterinnen in der Leistungssituation zu mehr Gelassenheit. Es bleibt abzuwarten, wie die Ergebnisse der laufenden Studien aussehen werden, aufgrund der bisherigen Ergebnisse lässt sich jedoch vermuten, dass die Anwendung der Introvision in diesen Fällen ebenfalls zu positiven Ergebnissen führen wird.

Sabine Flick (2005) und Nicole Pape (in Vorb.) haben die Introvision auf muskuläre Dauerverspannungen angewendet. In beiden Studien können positive Veränderungen bei den Vpn festgestellt werden. Einige TN können ihre Verspannungen dauerhaft auflösen, nachdem sie KAW auf die Subkognition ihres Kernimperativs gemacht haben. Auch in den Studien zum Üben an Musikinstrumenten (Saure 1996) und zu Blockierungen in der schauspielerischen Arbeit (Ouakidi 1996) tauchen in den Aussagen der Vpn Beschreibungen von Verspannung und Anspannung auf. Die Musiker bemerken, dass sie mit der Methode des Konstatierenden Wahrnehmens Verspannungen während des Übens schneller bemerken und auflösen können. Die Schauspielerinnen (die kein Treatment erhalten haben) schildern Verspannungen als eine Auswirkung ihrer Blockierung, die, wie sich in der Analyse herausstellt auf Imperierungsprozessen beruht. Die vier genannten Studien zeigen, dass Imperierungsprozesse und IVK körperliche Beschwerden verursachen können. Gleichzeitig wird aber auch deutlich, dass sich diese Beschwerden mit der Methode der Introvision beheben lassen.

Die Besonderheit der Wirkung der Introvision auf Hörfähigkeit und Tinnitus wurden oben bereits erläutert, dort findet sich ebenfalls der Zusammenhang von inneren Konflikten und körperlichen Beschwerden.

Eine weitere Gemeinsamkeit besteht in den Analysen von Maren Simoneit (1988), die Imperative zur weiblichen Geschlechtsrolle in der Jugendzeitschrift BRAVO analysiert und in der von Karina Lyn Bostelmann (2001), zur Darstellung der weiblichen Geschlechtsrolle in Fotoromanen der BRAVO Girl!. In beiden Studien wird deutlich, dass die Zeitschriften die weiblichen Geschlechtsrollen in

Ratgeberrubriken sowie in Bildern und Texten von Fotoromanen imperativisch und stereotypisch darstellen, was nach Meinung der Autorinnen zum Sich-Imperieren bei den Leserinnen führen kann.

## **7. Zusammenfassung**

In der vorliegenden Diplomarbeit werden 28 empirischen Studien zur Wirksamkeit von Introvision aus den Jahren 1987 bis 2006 vorgestellt. Zum Einstieg in das Thema erfolgt eine Einführung in die Imperativtheorie bei der auch das Vorgehen der Introvision und verschiedene Methoden der Introvisionsforschung dargestellt werden. Die bearbeiteten Studien werden in ‚Studien zur Analyse von Imperativen‘ und in ‚Studien zur Erforschung der Veränderung durch Introvision‘ unterschieden. Zwei Tabellen geben einen Überblick über die Themen, Methoden und Ergebnisse der Studien. Anschließend werden Beispiele für die Analyse von Imperativen bzw. für die Wirksamkeit der Introvision aufgeführt und es erfolgt eine Darstellung der in den Studien verwendeten Methoden. Das Ergebnis zeigt, dass alle einbezogenen Studien die Gültigkeit der Theorie bzw. die Wirksamkeit der Methode Introvision belegen.

Am Ende der Arbeit befinden sich Abstracts der empirischen Studien.

## 8. Abstracts der empirischen Studien

An dieser Stelle sind die Zusammenfassungen aller Studien nachzulesen, die in dieser Arbeit behandelt werden<sup>8</sup>. Die Reihenfolge ist alphabetisch und bis auf die Zusammenfassungen von Britta Buth und Anja Korpys, die aus den Magisterarbeiten übernommen werden konnten, wurden die Abstracts von der Autorin eigens für diese Studie verfasst.

**Albrecht, Claudia:** *Physische Attraktivität im Jugendalter. Eine empirische Studie zur Veränderung der Selbstwahrnehmung vor imperativtheoretischem Hintergrund.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Unveröffentlichte Examensarbeit 2001

### **Abstract:**

In der vorliegenden Studie wird untersucht, ob das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW) eine Veränderung der Selbstwahrnehmung und eine Verringerung der Angst vor negativer Fremdeinschätzung physischer Attraktivität herbeiführen kann.

Die Untersuchung wurde mit einer Experimentalgruppe von zwölf Vpn (elf Frauen, ein Mann) und einer Kontrollgruppe von elf Vpn (zehn Frauen, zwei Männer) durchgeführt. Mit den Vpn der Experimentalgruppe wurden Beratungsgespräche geführt und das KAW angeleitet. Bei beiden Gruppen wurde der FBek (Fragebogen zur Beurteilung des eigenen Körpers) vor und nach der Untersuchung durchgeführt. Die Auswertung der Fragebögen und Beratungstranskripte ergaben, dass die Intervention zwar nicht dazu führte, dass die Vpn zufriedener mit ihrer äußeren Erscheinung sind oder ihre "Defizite" nicht verändern wollen würden, sie erleben die innere und äußere Auseinandersetzung mit ihrem Aussehen aber als nicht mehr so dramatisch. Neun Personen aus der Experimentalgruppe gaben an, dass die Beratung und das KAW Veränderungen bewirkt haben. Diese Veränderungen stehen zwar nicht nur im Zusammenhang mit den Themen der Untersuchung, können aber als positive Nebeneffekte angesehen werden. Diejenigen Teilnehmerinnen, die keine

---

<sup>8</sup> In dieser Liste befindet sich auch die Zusammenfassung der Studie von Krause & Röder (1990), die keine universitäre Abschlussarbeit sondern einen Projektbericht darstellt. Da die Zusammenfassung bereits geschrieben war, bevor ich entschieden habe, nur Abschlussarbeiten einzubeziehen und weil der Bericht interessant ist sowie im Zusammenhang mit anderen genannten Studien zu Redeangst steht, soll die Zusammenfassung an dieser Stelle nachzulesen sein.

Veränderungen angeben, erklären, dass sie annehmen, dass hinter ihren Konflikten Themen stehen, die sie zwar bearbeiten müssten, aber dass ihnen dafür die Zeit oder die Energie fehlen würde.

Die Autorin kommt zu dem Ergebnis, dass die Konfliktauslöschungsberatung nach Wagner in Verbindung mit der Anwendung des KAW eine positive Auswirkung auf den Umgang mit Konflikten, die im Zusammenhang mit dem äußeren Erscheinungsbild stehen, hat.

**Altenkämper, Dagmar:** *Bewusstseinskonflikte von Frauen in Scheidungssituationen am Beispiel einer Trennungsgruppe.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Unveröffentlichte Diplomarbeit 1987

**Abstract:**

Diese Diplomarbeit befasst sich mit der Frage, welche Faktoren es Frauen so schwer machen mit Trennungssituationen umzugehen. Zur Einordnung in den gesellschaftlichen Kontext werden Theorien zu Erwerb und Bedeutung der Geschlechtsrolle, den Ursachen und Auswirkungen von Trennungssituationen, der gesellschaftlichen Funktion der Eheschließung und den Gründen für Trennungen bzw. den Verbleib in zerrütteten Partnerschaften angeführt. Weiter wird auf verschiedene Verarbeitungsformen der Trennung bis zum Neubeginn eingegangen. Zur Untersuchung der Bewusstseinskonflikte wird eine ausführliche Einführung in die Theorie des Imperativischen Denkens (Wagner u.a.) gegeben, die anhand von Beispielen erläutert wird. Der empirische Bezug entsteht durch die Auswertung der Gespräche einer Trennungsgruppe. (zehn Sitzungen, fünf Teilnehmerinnen) Das Ergebnis der Auswertung zeigt, dass einige der politischen, ökonomischen und sozialen Faktoren sich individuell auf die Trennungssituation der Frauen auswirken. Die Ursachen für Schwierigkeiten, mit der Trennungssituation umzugehen, lassen sich aber eindeutiger mit der Theorie des imperativischen Handelns erklären, da Imperative, die mit der Trennung zusammenhängen, bei allen Frauen auftraten.

**Below, Bettina; Wetzel, Jörg:** *Die Erprobung von "Erinnerungsarbeit" und "Konstatierender Aufmerksamere Wahrnehmung" als Methoden der Supervision zur Bearbeitung von Konflikten.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 2001

**Abstract:**

In der vorliegenden Arbeit entwickeln die Autoren eine neue Methodenkombination, die im Bereich der Supervision und der Problembewältigung in Gruppen Anwendung finden soll.

Die Methodenkombination setzt sich aus der 'Erinnerungsarbeit' (Frigga Haug) und der 'Theorie subjektiver Imperative' (Wagner) sowie dem daraus resultierenden 'Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen' (KAW) zusammen.

Der Hauptteil der Arbeit besteht aus der Darstellung der theoretischen Hintergründe von Supervision, Erinnerungsarbeit, der Theorie subjektiver Imperative und 'ER-MS' als Methode der Konfliktbearbeitung.

Die Methode 'ER-MS' wurde als Probedurchlauf in einer Anlaufstelle für männliche Prostituierte (Basis-Kontakt, Hamburg) durchgeführt. An der Untersuchung nahmen drei weibliche und fünf männliche Mitarbeiterinnen der Einrichtung teil.

Die Auswertung der Untersuchung fand mittels eines von den Autoren entwickelten Fragebogens statt, der Aussagen über die Praxistauglichkeit des Verfahrens erheben sollte. Bei der Herausarbeitung der Imperative, fanden sich hauptsächlich Imperative, die sich auf die Teilnehmerinnen selbst, einige die sich auf den Arbeitsbereich und nur wenige, die sich auf Klienten und noch weniger, die sich auf Kolleginnen bezogen. Als Ergebnis lässt sich festhalten, dass die Methode ER-MS als Methode der Konfliktbearbeitung und Supervision einsetzbar ist. Die Teilnehmerinnen geben an, dass sie gelassener werden, mehr Verständnis für ihre Kolleginnen haben, in der Lage sind, sich selbst zu überprüfen und in ihren Strukturen transparenter werden. Problematisch wird der zeitliche und finanzielle Aufwand gesehen, der für die Durchführung von ER-MS notwendig ist.

**Berckhan, Barbara:** *Abbau von Redeangst bei Frauen durch das Auflösen von subjektiven Imperativen. Theoretische Grundlagen, Entwicklung und Erprobung einer Seminarform.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 1989

**Abstract:**

Die Untersuchung von Barbara Berckhan baut auf einem Forschungsprojekt der Universität Hamburg auf, bei dem das knotenlösende Focusing in Einzel-Treatment-Sitzungen angewendet und die Redeängste der weiblichen Vpn verringert wurden (Wagner et al. 1987, Krause & Röder 1990). Zunächst wird auf die Theorie der

subjektiven Imperative (Wagner), die Entstehung der Redeangst, deren bisherige Behandlungsformen sowie auf geschlechtsspezifisches Redeverhalten eingegangen. In der vorliegenden Studie wird das Vorgehen der Methode des knotenlösenden Focusing als Seminarform entwickelt und in einem Seminar mit sieben Teilnehmerinnen an der Volkshochschule erprobt. Die Teilnehmerinnen werden in der Gruppe mit ihren Imperierungsprozessen konfrontiert und erhalten - ebenfalls in der Gruppe - ein knotenlösendes Focusing. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Methode des knotenlösenden Focusing auch in der Seminarform angewendet werden kann. Die Teilnehmerinnen nehmen Veränderungen in ihrem Denken, Fühlen und Handeln wahr, sie verwickeln sich nicht mehr in Gedanken. Die Redeangst der Frauen konnte reduziert werden und die Redesituationen fanden neue, nicht mehr Angstbesetzte Bewertungen.

**Bostelmann, Karina Lyn:** *Die Darstellung der weiblichen Geschlechtsrolle in Fotoromanen einer Mädchenzeitschrift. Eine Imperativtheoretische Analyse.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 2001

**Abstract:**

Karina Lyn Bostelmann untersucht in ihrer Diplomarbeit, inwiefern weibliche Geschlechtsrollen in Fotoromanen einer Mädchenzeitschrift imperativisch dargestellt werden.

Zunächst wird die Theorie der subjektiven Imperative vorgestellt, anschließend wird auf die Zeitschrift BRAVO Girl! und die Entwicklung von Mädchen in der Adoleszenz eingegangen. In der Untersuchung geht die Autorin nach dem Imperativtheoretischen Textanalyseverfahren vor. Sie untersucht insgesamt 25 Fotoromane nach Imperierungen im Bild- und Textmaterial, die im Bezug zur weiblichen Geschlechtsrolle stehen und die sich z. B. in der Darstellung von Körperidealen, Kleiderordnung, Größenrelationen, Gestik oder Mimik finden. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass in den Bildern und Texten der Fotoromane viele Stereotypisierungen zu finden sind, die sich auf weibliche Geschlechtsrollen beziehen. Die Inhalte der weiblichen Geschlechtsrolle werden in den Fotoromanen auf bildlicher und textlicher Ebene imperativisch vermittelt.

**Buth, Britta:** *Intervention bei Tinnitus: Eine empirische Untersuchung der Wirksamkeit von Introvision als pädagogisch-psychologische Methode.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Magisterarbeit 2004

**Abstract:**

"Ziel der vorliegenden Magisterarbeit ist die empirische Überprüfung der Auswirkung der psychologisch-pädagogischen Interventionsmaßnahme Introvision auf die Veränderung und Bewältigung eines chronischen dekompenzierten Tinnitus. Auf der Basis neuerer theoretischer Entwicklungen und empirischer Befunde werden die Ursachen für Tinnitus und dessen Chronifizierung, sowie bisherige Behandlungsmaßnahmen zusammengefasst und ein Konzept zur Verbesserung von Schwerhörigkeit von Tinnitus und Hyperakusis vorgestellt, das innerhalb des Projekts "Verbesserung der Hörfähigkeit bei Schwerhörigkeit, Tinnitus und Hyperakusis durch Introvision" entwickelt und durchgeführt wurde. Daraufaufgehend werden die Ergebnisse die der empirischen Erhebung in Bezug auf den Tinnitus mit quantitativen und qualitativen Methoden statistisch untersucht. Hierbei zeigt sich, dass in Teilbereichen standardisierter Fragebögen zur Erhebung der psychologischen Belastung durch den Tinnitus und der Veränderung der Hörgewohnheiten statistisch signifikante Verbesserungen nachzuweisen sind. In den Teilbereichen der objektiven Tinnituslautheit und der Unbehaglichkeitsschwelle konnte kein Einfluss des Treatments auf eine Verbesserung nachgewiesen werden, auch wenn diese deskriptiv partiell aufzufinden waren. Die Auswertung eines Fragebogens zur subjektiven Bewertung der KAW-Fähigkeit und der Veränderung durch das Treatment durch die Vpn zeigte, dass die Untersuchungsgruppe sich in ihren Fähigkeiten stark homogen einschätzte. Weiterhin wurde deutlich, dass subjektive Wahrnehmung und objektive Parameter stark divergieren. Abschließend wird in der Arbeit die Auswertung der Ergebnisse zu einer Bewertung und Modifikation des bisherigen Konzepts genutzt." (Buth 2004, S. 0, Zusammenfassung)

**Dembinski-Minden, Wiebke. & Reuter, Alexandra:** *Konflikte in Frauen-Wohngemeinschaften. Eine empirische Analyse.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, unveröffentlichte Diplomarbeit 1993

**Abstract:**

Die Autorinnen untersuchen, welche Konflikte in Frauen-Wohngemeinschaften vorkommen und was sich im Bewusstsein der konfliktbeteiligten Mitbewohnerinnen

abspielt. Nach der Vorstellung der Imperativtheorie (Wagner) und der weiblichen Moral nach Schaef und Gilligan werden Imperierungsprozessen bei Frauen dargestellt. An der Untersuchung nehmen fünf Konfliktpaare (zehn Frauen) teil, die anhand eines Leitfadens interviewt werden. Die Interviews werden imperativtheoretisch und nach weiblichen Moralvorstellungen analysiert und verglichen. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass Imperative an der Entstehung interpersonaler Konflikte maßgeblich beteiligt sind. Die Untersuchung weiblicher Moralvorstellungen der TN ergab, dass sich die Frauen in ihren Handlungsprozessen „konventionell weiblich“ zeigten, während sie in ihren Denkprozessen eine weibliche „Gegenmoral“ entwickelt hatten.

**Ebers, Andrea:** *Die Verbesserung des Hörvermögens durch pädagogisch-psychologische Intervention. Ergebnisse eines Forschungsprojekts.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 2002

**Abstract:**

Die vorliegende Diplomarbeit ist das Ergebnis eines Studienprojekts zum Thema "Verbesserung der Hörfähigkeit durch die Anwendung von KAW-ZA", das im Rahmen eines zehnjährigen Forschungsvorhabens unter der Leitung von Prof. A. C. Wagner im Fachbereich Erziehungswissenschaft an der Universität Hamburg durchgeführt wurde. Die Arbeit beschreibt die Anfangsphase des Projekts und die erste Durchführung der Interventionsmaßnahme. Es soll untersucht werden, ob die regelmäßige Anwendung von KAW zu einer Verbesserung des Hörvermögens führt und ob diese Hörverbesserung auf dem schlechter hörenden Ohr stärker ist.

Nach der Darstellung des Forschungsprojekts wird der theoretische Hintergrund von mentaler Selbstregulation (nach Wagner) sowie von Schwerhörigkeit, Tinnitus und Hyperakusis erläutert. Die Untersuchung wurde mit einer Untersuchungsgruppe von acht Personen und einer Kontrollgruppe von ebenfalls acht Personen durchgeführt. Die Teilnehmerinnen waren jeweils etwa 60 Jahre alt und der Anteil von Frauen und Männern war in allen Gruppen äquivalent. Die Teilnehmerinnen litten unter verschiedenen Graden der Schwerhörigkeit, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Tinnitus und Hyperakusis.

Die Ergebnisse der Prä-Postuntersuchung (Anamnese, Fragebögen, Audiometriemessung) werden mit statistischen Mitteln dargelegt und lassen sehr klar erkennen, dass das KAW-ZA als Methode zur Verringerung von Schwerhörigkeit

geeignet ist. Beide Hypothesen werden bestätigt. Die Vpn der Versuchsgruppe verbessern ihre Schwerhörigkeit sowohl allgemein als auch speziell auf dem vorher schlechter hörenden Ohr signifikant stärker als die Vpn der Kontrollgruppe.

**Flick, Sabine:** *Muskuläre Entspannung durch Introvision: Grundlagen und praktische Durchführung in vier Einzelfällen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Unveröffentlichte Examensarbeit 2005

**Abstract:**

In der vorliegenden Studie wird untersucht, inwiefern Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode in der Lage ist muskuläre Dauerverspannungen dauerhaft aufzulösen. Nach ausführlicher Darstellung der theoretischen Grundlagen zu Introvision und Biopsychologie sowie deren Zusammenwirken (positiver und negativer Automatismus), wird die Untersuchung beschrieben, aus der vier Einzelfallanalysen resultieren. Die vier weiblichen Vpn der Untersuchung hatten bereits Erfahrung mit dem KAW. Erhoben wurden: der gefühlte Grad der Anspannung, die Imperative, EMG Daten jeweils zu Beginn und am Ende der Studie. Die Daten der technischen Messungen (EMG) werden nicht in die Auswertung einbezogen, da während der Messung starke Störungen auftraten. Aussagekräftiger sind die Werte der gefühlten Anspannung und die Darstellung der subjektiven Imperative. Zwei Vpn konnten ihre Muskelverspannungen auflösen, eine konnte ihre Anspannung stark senken, die vierte konnte sie leicht senken.

**Hanffstengel, Ulrike von:** *Innere Konflikte bei Lehrkräften im Gruppenunterricht.* Erlangen-Nürnberg: Universität Hamburg, Dissertation 1998

**Abstract:**

Die Dissertation ist Teil eines interdisziplinären Forschungsprojekts zum Zusammenhang zwischen Subjektiven Theorien (ST) von Lehrkräften und unterrichtlicher Kommunikation im Gruppenunterricht (GU). Sie geht der Frage nach, ob der Einfluss von Imperativverletzungskonflikten (IVK) eine Erklärung für Differenzen zwischen den SU der Lehrkräfte und ihrem tatsächlichen Handeln im GU darstellt. An der Untersuchung nahmen zehn Lehrkräfte teil, deren SU als Handlungswissen mittels Dialog-Konsens-Verfahren rekonstruiert wurden. Es wurden 40 Gruppenunterrichtssequenzen audiovisuell aufgezeichnet und transkribiert. Die Lehrkräfte wurden anhand der Aufzeichnungen interviewt und das

Datenmaterial wurde imperativtheoretisch ausgewertet. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass der Grundkonflikt der Lehrkräfte in der Frage nach regulierendem Eingreifen oder Nicht-Eingreifen in den GU besteht. Der Einfluss von IVK auf das Abweichen der Lehrkräfte von ihren SU konnte nicht nachgewiesen werden. Weiterhin zeigt sich, dass die Lehrkräfte erheblich durch IVK belastet sind, wobei weibliche Lehrkräfte sich vorrangig in Bezug auf das eigene Handeln imperieren während ihre männlichen Kollegen zu Imperativen in Bezug auf Schülerhandlungen neigen.

**Herkenrath, Marion:** *Ärger und Bewusstseinskonflikte: Eine empirische Untersuchung.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Unveröffentlichte Diplomarbeit 1993

**Abstract:**

Marion Herkenrath bearbeitet in ihrer Diplomarbeit die Frage nach einem Zusammenhang zwischen Ärger und Bewusstseinskonflikten. Die Autorin erklärt zunächst Bewusstseinskonflikte anhand der Imperativtheorie und geht auf Ärgertheorien sowie Konzentrationsfähigkeit ein. An der Untersuchung, die sie gemeinsam mit Nicole Lauterbach geplant und durchgeführt hat, nehmen 47 Studentinnen teil, davon sind 35 Frauen und 14 Männer. Die TN sind durchschnittlich 23,6 Jahre alt und befinden sich vorwiegend im Grundstudium der Erziehungswissenschaft. Bei der Durchführung der Untersuchung wurden die TN nach allgemeiner Ärgerbereitschaft und gewöhnlichem Ärgerausdruck befragt, hierzu wurde der STAXI (State-Trait-Anger Expression Inventory nach Spielberger, 1982) verwendet. Anschließend führten die TN zwei Konzentrationstests (Aufmerksamkeits- und Belastungs-Test d2; Brickenkamp, 1962) und dazwischen einen Intelligenztest (Hamburg Wechsler Intelligenztest für Erwachsene, Revision 1991), der jedoch abgewandelt und unlösbar war, durch. Nach der Testphase folgte eine Ärgerzustandsbefragung. Die Interviews werden nach Imperativen, Ärger und Konfliktumgehungsstrategien analysiert. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass bei der Verletzung von Imperativen Ärgeremotionen entstehen können, dass Ärger aber nicht eine Reaktion auf die Verletzung sein muss (es gibt auch andere Reaktionen). Entgegen der Vermutung beeinträchtigt Ärger die Konzentration der Vpn nicht, auch der Leistungszuwachs verringert sich bei den Vpn, die sich ärgern

nicht. Die anfängliche Vermutung eines Zusammenhangs zwischen akutem Ärgerzustand und individueller Ärgerbereitschaft bestätigt sich nicht.

**Hoppensack, Anneke:** *Zum subjektiven Erleben des Berufseinstiegs von SprecherzieherInnen - Eine empirische Untersuchung aus imperativtheoretischer Sicht.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Magisterarbeit 1998

Die Magisterarbeit von Anneke Hoppensack untersucht das subjektive Erleben des Berufseinstiegs von Sprecherzieherinnen. Es soll der Frage nachgegangen werden, ob sich die Gedanken der Berufsanfängerinnen um Imperative oder Bewusstseinskonflikte drehen. Hierfür wird zunächst das Berufsbild der Sprecherzieherin dargestellt, anschließend wird die Theorie subjektiver Imperative ausführlich beschrieben. Die Untersuchung wird mit einer Untersuchungsgruppe von vier Sprecherzieherinnen durchgeführt. Die Teilnehmerinnen befinden sich im Übergang zwischen Ausbildung und Beruf, haben zwischen 100 und 400 Unterrichtsstunden geleistet und wurden in Göttingen ausgebildet. Die Interviews werden mit dem Imperativtheoretischen Textanalyse Verfahren (ITA) ausgewertet. Die Ergebnisse der qualitativen Analyse zeigen, dass die Gedanken der Sprecherzieherinnen um Imperierungen und Bewusstseinskonflikte kreisen. Hinter den subjektiven Imperativen stehen tieferliegende Ängste wie: die Angst zu versagen oder die Angst das Gesicht zu verlieren. Die Autorin kommt zu dem Schluss, dass sich die Methode des KAW in die ausbildungs- und berufsbegleitende Supervision integrieren lassen könnte und dass eine konstatierende Wahrnehmung und Haltung der Sprecherzieherinnen diesen bei der Arbeit helfen und auch den Klienten als Vorbild dienen kann. Des Weiteren ermuntert die Autorin, auch non-verbale und non-vokale Äußerungen der Interviewpartner in die ITA aufzunehmen.

**Iwers-Stelljes, Telse A.:** *Die Anwendung des Imperativzentrierten Focusing in der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit mit reaktiv depressiven KlientInnen. Eine theoretische und empirische Untersuchung.* Hamburg. Diss. 1996. Mikrofiche-Veröffentlichung.

**Abstract:**

Die Dissertation beschreibt und erprobt die Anwendung des Imperativzentrierten Focusing als Interventionsmethode in der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit

mit reaktiv depressiven Klientinnen. Zunächst werden im ersten Teil der Arbeit die Konzepte der Sozialpädagogik und der Erwachsenenbildung sowie die Theorie der subjektiven Imperative vorgestellt. Anschließend werden die Zusammenhänge zwischen Depressionen und der Theorie der subjektiven Imperative aufgezeigt. Hieraus entsteht die Entwicklung eines integrativen Ansatzes des Imperativzentrierten Focusing als Anwendung in der sozialtherapeutischen Arbeit mit reaktiv depressiven Klientinnen. An der empirischen Untersuchung nehmen zwei Versuchsgruppen von jeweils acht Vpn teil. Die Intervention besteht aus einem speziell entwickelten Gruppenprogramm und beinhaltet zehn Sitzungen. Um festzustellen, ob es Veränderungen bei der imperativischen Aufladung der Kognitionen, der Kognitionsinhalte oder der subjektiven Befindlichkeit der Probandinnen gibt, werden teilstandardisierte Eingangs- und Abschlussinterviews geführt. Die Paranoid-Depressivitäts-Skala (PD-S) wird verwendet um Veränderungen im Krankheitsverlauf festzustellen. Die erhobenen Daten werden qualitativ und quantitativ ausgewertet. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass die Methode anwendbar ist und dass sich Effekte bei den TN nachweisen lassen. Aufgrund der Ergebnisse kann die Methode des Imperativ-zentrierten Focusing als geeignet bezeichnet werden und im Bereich der gemeindenahen Psychiatrienachsorge sowie in anderen pädagogisch sozialtherapeutischen Handlungsfeldern angewendet werden.

**Klaffs, Anna:** *Der Abbau von Schreibangst durch Introvision: Eine pädagogisch-psychologische Interventionsstudie* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 2003

**Abstract:**

Die vorliegende Diplomarbeit geht der Frage nach, inwieweit sich Schreibangst mit Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode abbauen lässt. Die Arbeit beruht auf den Annahmen der Theorie subjektiver Imperative (Wagner) welche im ersten Abschnitt ausführlich dargestellt wird und die durch die entsprechenden angeführten Beispiele in das Thema Schreibangst einführt. Ein zweiter Theorieteil handelt von dem "Phänomen Schreibangst" in dem Ursachen und Formen der Schreibangst beschrieben werden. Anschließend werden die Planung und Durchführung der Untersuchung beschrieben. Die Untersuchung wurde als Prä-Post-Kontrollgruppenstudie mit einer UG von sechs Personen und einer KG von 29

Personen durchgeführt. Für die Erhebung der quantitativen Daten wurde der Writing-Apprehension-Test (WAT, Daly & Miller 1975) ins Deutsche übersetzt und jeweils vor und nach der Intervention durchgeführt. Die UG erhielt als Treatment eine Introvisionsberatungssequenz von ein bis vier Gesprächen. Die KG erhielt kein Treatment. Die Erhebung der qualitativen Daten erfolgte über die Aufzeichnung, Transkription und Auswertung nach ITA der Beratungsgespräche. Die quantitativen Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich der Abbau der Schreibangst tendenziell nachweisen lässt. Im qualitativen Bereich ergibt die Studie, dass subjektive Imperative als Ursache von Schreibangst bezeichnet werden können.

**Korpys, Anja:** *Verlauf und Ergebnisse eines Trainings zur Verbesserung der Hörfähigkeit: acht Fallanalysen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Magisterarbeit 2005

**Abstract:**

"Ziel der vorliegenden Magisterarbeit ist die Überprüfung der Verbesserung der Hörfähigkeit und der Verringerung von Tinnitus durch die Methode der Introvision. Auf der Basis von Hörmessungen und Erfahrungen der Teilnehmerinnen im Projekt zur "Verbesserung der Hörfähigkeit bei Schwerhörigkeit, Tinnitus und Hyperakusis durch Introvision" werden die jeweiligen Ergebnisse dargestellt. Es zeigte sich, dass nach Anwendung der Methode der Introvision Hörverbesserungen bis -30dB in den einzelnen Frequenzen nachweisbar sind. Die Tinnituslautstärke verringerte sich bei drei von vier betroffenen Versuchspersonen.

Außerdem wird das verwendete Trainingskonzept mit Hilfe theoretischer Grundlagen zur Erwachsenenbildung kritisch beleuchtet. Dabei stellte sich heraus, dass das vorliegende Konzept in seiner jetzigen Form durchgehend positive Aspekte enthält, die sich durch Literaturangaben zu Trainingsmaßnahmen bestätigen lassen. Am Ende der Arbeit benenne ich einige, auch theoretisch begründete Verbesserungsvorschläge, die in einem kommenden Seminarverlauf jedoch zunächst evaluiert werden müssten." (Korpys 2005, S. 1, Zusammenfassung)

**Krause, Carola & Röder, Ulrike:** *"Imperativzentriertes Focusing" als Methode in der Beratung. Ein Praxisbericht aus der Beratung zu Rede- und Prüfungsangst von Frauen an der Universität Hamburg.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Projektbericht 1990

**Abstract:**

Die vorliegende Untersuchung basiert auf einer 2 Jährigen Beratungspraxis zum Thema Rede- und Prüfungsangst. Das Beratungsangebot richtete sich an Studentinnen des Fachbereichs Erziehungswissenschaft an der Universität Hamburg. Bei der angewendeten Methode handelt es sich um das "Imperativzentrierten Focusing", bei dem die Methode des Focusing (Gendlin) in die Imperativtheorie (Wagner) integriert wurde.

Das Beratungsprojekt erfreute sich einer großen Nachfrage. Insgesamt haben 400 Beratungen stattgefunden. 95 Studentinnen haben ein bis acht Einzelberatungen in Anspruch genommen, zwei Drittel davon kamen wegen Redeangst, ein Drittel wegen Prüfungsangst.

Die Mehrzahl der Klientinnen hat positiv von der Beratung profitiert. Es stellt sich heraus, dass bestimmte Bedingungen, z. B. die Fähigkeit, mit dem inneren Erleben in Kontakt zu treten, die Bereitschaft sich auf unangenehme Gefühle oder bisher ignorierte Anteile der eigenen Person einzulassen oder der Wunsch nach Veränderung nicht nur auf äußeren Verhaltensebene, einen positiven Einfluss auf den Erfolg der Beratung haben.

**Lauterbach, Nicole:** *Ärger, Aggression und Bewusstseinskonflikte in Leistungssituationen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 1994

**Abstract:**

Nicole Lauterbach untersucht in ihrer Diplomarbeit ob Ärger, der in Leistungssituationen entsteht, auf Bewusstseinskonflikte im Sinne der Imperativtheorie zurückzuführen ist. Sie gibt in ihrer Studie eine ausführliche Einführung in die Imperativtheorie sowie in die Ärgertheorie und geht anschließend auf die imperativtheoretische Sicht von Ärger ein. An der Untersuchung, die sie gemeinsam mit Marion Herkenrath geplant und durchgeführt hat, nehmen 49 Studentinnen teil, davon sind 35 Frauen und 14 Männer. Die TN sind durchschnittlich 23,6 Jahre alt und befinden sich vorwiegend im Grundstudium der Erziehungswissenschaft.

Bei der Durchführung der Untersuchung wurden die TN nach allgemeiner Ärgerbereitschaft und gewöhnlichem Ärgerausdruck befragt, hierzu wurde der STAXI (State-Trait-Anger Expression Inventory nach Spielberger, 1982) verwendet.

Anschließend führten die TN zwei Konzentrationstests (Aufmerksamkeits- und Belastungs-Test d2; Brickenkamp, 1962) und dazwischen einen Intelligenztest (Hamburg Wechsler Intelligenztest für Erwachsene, Revision 1991), der jedoch abgewandelt und unlösbar war, durch. Nach der Testphase folgte eine Ärgerzustandsbefragung anhand eines Leitfadeninterviews. Die Untersuchung ergab, dass Ärgeremotionen in Leistungssituationen die Folge von Imperierungsprozessen sind die zu IVK geführt haben. Imperierungsprozesse, die zur Entstehung von Konflikten geführt haben wurden jedoch auch vorgefunden, wenn während der unlösbaren Testsituation keine Ärgeremotion hervorgerufen wurde.

**Meuche, Katrin:** *Bewusstseinskonflikte von Frauen in Selbstbehauptungssituationen am Beispiel von fiktiven Bewerbungsgesprächen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 1989

**Abstract:**

In dieser Studie wird erforscht, inwiefern Bewusstseinskonflikte Einfluss auf Selbstbehauptungssituationen bei Frauen haben. Es besteht die Vermutung, dass Bewusstseinskonflikte Frauen in ihrem Handlungsspielraum behindern. Zunächst erläutert die Autorin den Begriff der Selbstbehauptung und geht anschließend auf die Ursachen von Selbstbehauptungsschwierigkeiten bei Frauen ein. An der Untersuchung nehmen sechs arbeitslose Frauen aus dem Projekt „Schreibfrauen Winterhude“ teil. Die TN führen fiktive Bewerbungsgespräche durch, da Bewerbungsgespräche eine idealtypische Selbstbehauptungssituation darstellen. Die Gespräche werden audiovisuell aufgezeichnet und im Anschluss erfolgt ein NLD-Interview zu den Aufzeichnungen. Fünf dieser Interviews gehen in die anschließende imperativtheoretische Auswertung ein. Die Autorin kommt zu dem Ergebnis, dass die Selbstbehauptungsschwierigkeiten durch imperativische Denkmuster beeinflusst werden. Bei der Auswertung wurden verschiedenen Imperativgruppen und Kernimperative analysiert. Weiterhin konnte festgestellt werden, dass die TN Ausführungsimperative als Schutz vor einer Verletzung ihrer Kernimperative bildeten.

**Meuche, Katrin:** *Bewusstseinskonflikte von Mädchen im naturwissenschaftlichen Unterricht. Eine empirische Studie aus imperativtheoretischer Sicht.* Universität Hamburg, Dissertation, 1994

**Abstract:**

In der vorliegenden Studie wird das Konflikterleben von Mädchen in naturwissenschaftlichen Fächern des koedukativen Unterrichts mit besonderer Berücksichtigung von naturwissenschaftlich orientierten Mädchen untersucht. Die Autorin geht zunächst auf Erklärungsansätze der Unterrepräsentation von Mädchen im naturwissenschaftlichen Unterricht ein und stellt die Imperativtheorie vor. In der empirischen Untersuchung werden Interviews mit sechs naturwissenschaftlich orientierten Mädchen, sechs nicht-naturwissenschaftlich orientierten Mädchen und sechs Jungen der gymnasialen Oberstufe geführt. Der Interviewleitfaden orientiert sich am Nachträglichen Lauten Denken (NLD). Die Interviews werden imperativtheoretisch analysiert. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass Mädchen signifikant häufiger Beziehungsimperative aktivieren, über die sie in Konflikte geraten als Jungen. Es konnte bei den naturwissenschaftlich orientierten Schülerinnen eine vergleichsweise hohe Anzahl von leistungs- und handlungsbezogenen Imperativen nachgewiesen werden. Auch traten bei den naturwissenschaftlich orientierten Mädchen mehr selbstfokussierte Imperative auf.

**Ouakidi, Yasmina:** *Blockierungen in der schauspielerischen Arbeit. Eine empirische Untersuchung aus imperativtheoretischer Sicht und Folgerungen für die Schauspielpädagogik.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 1996

**Abstract:**

Die Studie von Yasmina Ouakidi untersucht Blockierungen bei schauspielerischer Arbeit. Es soll festgestellt werden, ob Bewusstseinskonflikte die Handlungsfähigkeit der Schauspielerinnen einschränken oder zu Blockierungen führen. Mittels Nachträglichem Lauten Denken werden die Bewusstseinsinhalte von sechs Schauspielerinnen im Alter zwischen 24 und 33 Jahren erhoben und anhand des Imperativtheoretischen Textanalyseverfahrens ausgewertet. Auf diese Weise können Imperative und Imperativverletzungskonflikte (IVK) aufgedeckt und der Zusammenhang zwischen IVK und Blockierungen analysiert werden. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass alle Blockierungen der interviewten Schauspielerinnen auf IVK zurückzuführen sind und dass der Versuch die konfliktbeladenen Gefühle loszuwerden dazu führt, dass die Aufmerksamkeit und die Konzentration der TN durch den Konflikt gebunden sind.

**Saure, Ulf:** *Konstatierende Wahrnehmung beim Üben an Musikinstrumenten.* Hausarbeit im Rahmen der ersten Staatsprüfung für das Lehramt an der Oberstufe - Allgemeinbildende Schulen - Universität Hamburg, 1996

**Abstract:**

Die Studie untersucht die Anwendbarkeit des Konstatierenden Wahrnehmens (KW) beim Üben an Musikinstrumenten. Zunächst werden die theoretischen Hintergründe des Übens und des Konstatierenden Wahrnehmens dargestellt. Anschließend wird die empirische Untersuchung vorgestellt, an der 12 fortgeschrittene Musikerinnen teilnehmen. Die TN erhalten eine Einführung in das methodische Vorgehen des KWs und zusätzlich einen schriftlichen Arbeitsbogen. Die Musikerinnen bearbeiten den Fragebogen (VÜ1) zur Beurteilung der bisherigen Übens im Unterschied zum KW und möglicher Verbesserungen oder Veränderungen sowie den Fragebogen (Foc 2) zur Dokumentation entstandener Veränderungen bei bestimmten Stücken und der spezifischen Art der Stelle des Stücks, die geübt wird. Abschließend fand eine Befragung der TN statt. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass zwei Drittel das KW beim Üben als ganz oder teilweise neu erlebt haben, ein Drittel der TN konnte keinen Unterschied zu den bisherigen Übervorgängen feststellen. Die Methode des KW führt zu effizienteren Bewegungsabläufen und wird auf allen Stufen der musikalischen Arbeit als anwendbar gesehen. Zum Abschluss der Studie hat der Autor anhand der Ergebnisse dieser Pilotstudie ein Stufenmodell für die Erarbeitung eines Musikstücks entwickelt

**Schöning, Siegrid-Eva:** *Introvision zur Verminderung der Geburtsangst: Eine empirische Studie.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Unveröffentlichte Magisterarbeit 2002

**Abstract:**

Siegrid-Eva Schöning untersucht in ihrer Magisterarbeit ob sich die Introvision zur Verminderung von Geburtsangst einsetzen lässt und inwieweit sich die Auflösung von subjektiven Imperativen positiv auf den Geburtsverlauf auswirkt. Es werden die theoretischen Hintergründe der Geburtsvorbereitung, der Geburtsangst sowie der Introvision vorgestellt. Die Untersuchung wird mit einer UG und einer KG von jeweils acht zweitgebärenden Frauen durchgeführt. Die Teilnehmerinnen der UG erhalten jeweils drei Einzelberatungen in denen Imperativketten erarbeitet und

Themen für die Introvision ausgewählt werden. Zusätzlich werden die subjektiven Geburtsangst-Skalen der Probandinnen und die Skalen der Fremdeinschätzung durch die Hebammen erhoben und fließen in die Auswertung mit ein. Die Analyse der Daten zeigt, dass der Angstabfall in beiden Gruppen ähnlich ist, die Verminderung der Angst ist in der UG größer aber nicht signifikant. Die geführten Beratungsgespräche bringen den Frauen Erleichterung, sie haben das Bedürfnis, über ihre Geburtsangst zu sprechen, diese wird jedoch von der Gesellschaft tabuisiert. Die Autorin schlägt vor, Introvision als Ergänzung zu Geburtsvorbereitungskursen anzubieten.

**Schuldt, Kerstin:** *Verbesserung der Hörfähigkeit durch das pädagogisch-psychologische Interventionsverfahren der Intervision: sieben Fallanalysen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Unveröffentlichte Diplomarbeit 2003

**Abstract:**

In der vorliegenden Diplomarbeit soll überprüft werden, ob Introvision als pädagogisch-psychologisches Interventionsverfahren zur Hörverbesserung bei Schwerhörigkeit und zur Verringerung von Ohrgeräuschen bei Tinnitus führen kann. Es soll untersucht werden, ob Bewusstseinskonflikte mit Schwerhörigkeit im Zusammenhang stehen und ob diese sich mittels Introvision dahingehend bearbeiten lassen, dass sich die Hörleistung verbessert.

Die Studie basiert auf Fallanalysen von sieben Vpn, welche im Rahmen einer insgesamt 32 Vpn umfassenden Untersuchung zur Hörverbesserung teilgenommen haben. Die zwei männlichen Vpn sind 36 und 58 Jahre alt, fünf weibliche Vpn sind 55-77 Jahre alt. fünf Vpn leiden an Altersschwerhörigkeit, davon hat eine zusätzlich chronischen Tinnitus, eine zeitweilige Ohrgeräusche, zwei Vpn haben chronischen Tinnitus, eine davon jedoch keine Hörbeeinträchtigung. Die Untersuchung besteht aus einem Vorgespräch, einem sechswöchigen Kurs zur Einführung in das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen des Zentrums der Anspannung (KAW-ZA) und einem Nachgespräch. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich die formulierten Forschungshypothesen bestätigen lassen. Jede der Vpn konnte ihre Hörleistung [um (-5) bis (-40) dB] verbessern. Bei den Vpn mit Tinnitus lag die Verbesserung der individuell ermittelten Tinnitusfrequenz bei (-10) bis (-20) dB. Insgesamt gibt diese Arbeit Anlass in diesem Bereich weiter zu forschen, da es

weder im medizinischen noch im psychologischen Bereich vergleichbare Methoden zur Hörverbesserung gibt.

**Schütze, Ulrike:** *Bilder, Emotionen und körperliches Erleben in Imperierungsprozessen. Eine Analyse von Beratungsgesprächen von Frauen mit Redeangst.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 1989.

**Abstract:**

Die Diplomarbeit von Ulrike Schütze basiert auf einer Untersuchung bei der es um den „Abbau von Redeängsten bei Frauen“ geht (Wagner et al. 1987). Nach der Darstellung des Projekts zum Abbau von Redeangst und der Imperativtheorie, geht die Autorin auf die Auswertung des Datenmaterials ein. Schütze wertet in ihrer Arbeit zwölf Beratungsgespräche, die während des Projekts entstanden sind, nach äußerer Struktur, Imperierungsprozessen und KUS sowie nach verbalisierten Kognitionen, Emotionen und Körperempfindungen aus. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass Sich-Imperieren vorrangig auf Spüren und Fühlen gerichtet ist und das öffentliche Reden im Zusammenhang mit tiefliegenden Ängsten und Katastrophenannahmen steht.

**Simoneit, Maren:** *Bewusstseinskonflikte weiblicher Jugendlicher. Eine empirische Analyse von Imperativen zur weiblichen Geschlechtsrolle in der Jugendzeitschrift BRAVO.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 1989

**Abstract:**

In der vorliegenden Studie werden Bewusstseinskonflikte von weiblichen Jugendlichen untersucht. Zur Einführung in das Thema geht die Autorin auf die Theorie der subjektiven Imperative, die Lebenssituation weiblicher Jugendlicher und die Imperative in dieser Entwicklungszeit ein. Sie nimmt eine empirische Untersuchung eines Jahrgangs der Jugendzeitschrift BRAVO vor und arbeitet Imperative zur weiblichen Geschlechtsrolle heraus. Besonders werden Leserbriefe betrachtet in denen sich Mädchen hilfeschend an die BRAVO wenden. Es soll herausgefunden werden, ob die erfolgten Antworten der BRAVO-Redaktion die Imperative und Imperativverletzungskonflikte (IVK) der Mädchen verstärken oder unter Umständen verursachen. Die Imperativtheoretische Analyse zeigt, dass IVK

möglicherweise aus der Diskrepanz zwischen den eigenen Bedürfnissen der Mädchen und den gesellschaftlichen Erwartungen (die in der BRAVO imperativisch an sie gestellt werden) resultieren. Weiterhin wird festgestellt, dass in der BRAVO Geschlechtsrollen imperativisch aufgeladen kommuniziert werden und dass bestehende Imperative bei Leserinnen durch Antworten der BRAVO-Redaktion verschlimmert werden können.

**Spille, Petra:** *Die Theorie subjektiver Imperative als pädagogisch-psychologischer Zugang zu Sportspielen Eine explorative Studie.* Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft, Diplomarbeit 2005

**Abstract:**

In der Diplomarbeit von Petra Spille geht es um die Sportart Softball. Die Autorin untersucht, ob bei Softballspielerinnen Bewusstseinskonflikte auftreten, die im Zusammenhang mit beobachteten Anspannungen stehen könnten.

Zunächst wird der theoretische Hintergrund der Sportart Softball sowie der Theorie subjektiver Imperative dargestellt. Softball ist eine Variante des besser bekannten Baseballs.

Insgesamt wurden von den Teammitgliedern drei Fragebögen ausgefüllt, von denen ein Fragebogen sich auf allgemeine Fragen bezieht während sich zwei weitere mit dem Softballspiel beschäftigen.

Zur Erhebung der Bewusstseinsinhalte wird die Methode des Videobasierten Expertinnengesprächs verwendet. Aus den Interviews werden die Imperative der Spielerinnen herausgearbeitet, die sich vermehrt bei den Themen „Ärger“, „Druck“ und „Rolle des Trainers“ finden. Die Zitate in der Auswertung veranschaulichen die Situation der Spielerinnen und verdeutlichen die Bewusstseinskonflikte, die die Spielerinnen in sich austragen.

(Alles richtig machen, nicht verlieren oder Schuld am Verlieren der Mannschaft sein)

Die Autorin kommt zu dem Schluss, dass strukturelle Gewaltverhältnisse bedeutsamen Einfluss auf die Bildung von Imperativen bei den untersuchten Spielerinnen haben und dass diese sich zwischen den Spielerinnen und dem Trainer als Vertreter des männerzentrierten Sportsystems abspielen.

Abschließend wird festgestellt, dass eine konstatierende Haltung im Handlungsraum Sport zu mehr Gelassenheit und Geduld gegenüber Neuem führen könnte und somit die Handlungsfähigkeit weniger eingeschränkt würde.

**Staffeldt, Ulrike:** *Hörverbesserung durch das pädagogisch-psychologische Interventionsverfahren der Introvision: Eine empirische Auswertung zweier KlientInnengruppen.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 2005.

**Abstract:**

Die Diplomarbeit von Ulrike Staffeldt aus dem Jahr 2005 ist in dem Projekt zur "Hörverbesserung durch KAW-ZA" entstanden. In dieser Studie wird erforscht, inwiefern durch das pädagogisch-psychologische Interventionsverfahren der Introvision Hörverbesserungen bei den Teilnehmerinnen der Experimentalgruppe nachzuweisen sind. Untersucht werden die Effekte einer Gruppenintervention bei beginnender Schwerhörigkeit, Tinnitus und Hyperakusis.

Die Studie nimmt eine empirische Auswertung an zwei Klientinnengruppen vor. Bei der einen handelt es sich um die Experimentalgruppe (zwei Männer, acht Frauen) bei der anderen um die Kontrollgruppe (zwei Männer, 12 Frauen). Die 24 Teilnehmerinnen sind im Durchschnitt 53,7 Jahre alt. Es handelt sich um ein nicht-randomisiertes Wartezeit-Kontrollgruppen-Design, bei dem die EG ein Treatment in Form eines sechswöchigen Lernprogramms und in drei Fällen eines Beratungsgesprächs erhielt. Die KG erhielt vorerst kein Treatment. In beiden Gruppen wurden Eingangs- und Abschlussdaten erhoben. Hierbei handelt es sich um standardisierte Fragebögen und Interviews (STI, TF, FPI-R, EMI-B) sowie nicht-standardisierte Methoden (Audiometriemessungen, Tonbandaufzeichnungen der Beratungsgespräche). Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt in quantitativer Form (Statistische Ergebnisse) sowie in qualitativer Form (anhand von Einzelfallanalysen). Als Ergebnis lässt sich festhalten, dass sich das Hörvermögen in der EG verbessert hat, die psychologische Gesamtbelastung durch den Tinnitus abnimmt, die Tinnituslautheit sich verringert und die Messergebnisse mit den subjektiven Angaben der Teilnehmerinnen nicht übereinstimmen. Des Weiteren ist eine positive Wirkung der Einzelberatungsgespräche auf die Ergebnisse zu erkennen.

**Struck, Dorina-Maria:** *Auflösung von Bewusstseinskonflikten in Leistungssituationen bei Kindern und Jugendlichen am Beispiel des Springreitens - eine empirische Untersuchung* - Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Examensarbeit 2006.

**Abstract:**

In der Examensarbeit von Dorina-M. Struck wird untersucht, inwieweit sich in Leistungssituationen während des Springreitens Bewusstseinskonflikte bei Kindern und Jugendlichen finden und ob sich diese mittels Introvision und KAW auflösen lassen. Zunächst werden die Besonderheiten des Springreitens beschrieben, anschließend werden die theoretischen Grundlagen von Flow-Erleben und Introvision ausführlich dargestellt. Die empirische Untersuchung wird mit einer Versuchsgruppe von fünf aktiven Springreiterinnen im Alter von zwölf bis sechzehn Jahren durchgeführt. Die Versuchspersonen werden durch einen Theorieunterricht in die Introvision und das KAW eingeführt. Das KAW wird in der Gruppe angeleitet und soll den Klientinnen nach Abschluss der Untersuchung als Ressource zum Umgang mit Bewusstseinskonflikten dienen. Des Weiteren wurden mit den Versuchspersonen Beratungen durchgeführt und Videoaufzeichnungen erstellt. Am Ende der Untersuchung wurden Abschlussgespräche mit den Versuchspersonen geführt. Die Auswertung der erhobenen Daten ergibt, dass bei den Klientinnen Bewusstseinskonflikte vorlagen, die aber mittels Introvision abgebaut werden konnten. Die Reiterinnen haben mehr innere Ruhe und ein stärkeres Selbstbewusstsein. Insgesamt führt die Introvision zu einer besseren Harmonie zwischen Pferd und Reiterin, was möglicherweise dazu führt, dass die Reiterinnen eher bereit sind, Flow zu erleben. Die Studie zeigt, dass die Introvision nicht in der Lage ist, technische Fehler beim Reiten zu korrigieren. Sie zeigt aber auch, dass Kinder und Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren sich mit dem Thema Introvision beschäftigen können.

**Sylvester, Ina:** *Schwerhörigkeit verringern: Eine quantitative Analyse der Auswirkungen der Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode auf Hörgewohnheiten und Hörfähigkeit.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 2004.

**Abstract:**

"Diese Arbeit stellt eine quantitative Auswertung des Forschungsprojekts "Verbesserung der Hörfähigkeit durch Introvision" dar. Die Introvision ist eine pädagogisch-psychologische Interventionsmethode, die auf der Theorie der subjektiven Imperative (siehe hierzu auch Wagner, 1984, 1993, 2003) basiert. Innerhalb des Forschungsprojekts wurden die Auswirkungen von Introvision auf die

Hörfähigkeit bei Versuchspersonen, die hauptsächlich aus dem Kontaktstudium für Ältere (Erwachsene) an der Universität Hamburg geworben wurden, untersucht. Die Auswertung bestätigt, die Hypothese, dass die Anwendung von Introvision die Hörfähigkeit statistisch nachweisbar verbessert. Zusätzlich gibt es Hinweise darauf, dass Versuchspersonen, die Introvision anwenden, eine offeneren Haltung gegenüber sich selber zeigen im Gegensatz zu einer Kontrollgruppe." (S. 5)

**Voss, Doris:** *Subjektive Imperative und Imperativverletzungskonflikte bei Alkoholikern.* Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Diplomarbeit 1994

**Abstract:**

Vor dem Hintergrund subjektiver Imperative und deren Verletzungskonflikte, sowie deren Konfliktumgehungs- und Auflösungsstrategien, wird in dieser Diplomarbeit Alkoholismus bei Männern (Gamma Alkoholikern) untersucht. Anhand einer Vielzahl von Beispielen werden die Funktionen des Alkohols, die Suchtentwicklung und die einzelnen Suchtphasen kategorisiert. Dabei steht die Frage im Vordergrund, ob es sich bei den Imperativen um Ursachen bzw. Mitauslöser der Alkoholkrankheit handelt, oder ob neue Imperative als Folge der Alkoholkrankheit entstehen. Bei den Interviews wurden nur trockene Alkoholiker befragt. Aufgrund der vielen Facetten des Alkoholismus äußert sich diese Sucht bei jedem Alkoholiker auf unterschiedliche Weise. Dennoch kommt die Autorin zu dem Schluss, dass in der Suchtberatung der Einfluss der subjektiven Imperative berücksichtigt werden sollte.

## 9. Index / Register

Bewerbungsgespräch: S. 18, 26, 37, 48f, 62, 83

Bewusstseinskonflikt: S. 8, 13ff, 26f, 47, 51f

Depression: S. 31, 40, 56f, 79f

Geburtsangst: S. 31, 41, 85f

Gelassenheit: S. 43, 69, 88

Hörverbesserung: S. 32ff, 54, 59ff, 76, 81, 86ff

Hyperakusis: S. 32, 34, 75f, 81, 89

Imperativ: S. 5-13

Introferenz: S. 10f, 16

Introvisionsberatung: S. 13

ITA: S. 13, 27, 79ff

KAW: S. 10ff

KUS: S. 6ff, 29, 53f

Muskelverspannung: S. 55, 68, 77

NLD: S. 4, 26f, 49, 62f, 84

Reiten: S. 31, 68f, 89f

Schreibangst: S. 57f, 67, 80

Subkognition: S. 9, 10, 12f, 55f

Tinnitus (Ohrgeräusch): S. 32ff, 55, 60f, 64f, 68f, 75f, 81, 86 89

---

## Literaturverzeichnis

**Albrecht, Claudia** (2001): *Physische Attraktivität im Jugendalter. Eine empirische Studie zur Veränderung der Selbstwahrnehmung vor imperativtheoretischem Hintergrund.* Unveröffentlichte Examensarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Albrecht, Claudia** (in Vorb.): *Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode zur Reduktion von Stress bei Lehrern am Beispiel von Migräne. Eine empirische Untersuchung.* Manuskript in Vorbereitung.

**Altenkämper, Dagmar** (1987): *Bewusstseinskonflikte von Frauen in Scheidungssituationen am Beispiel einer Trennungsgruppe.* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Below, Bettina; Wetzel, Jörg** (2001): *Die Erprobung von "Erinnerungsarbeit" und "Konstatierender Aufmerksamere Wahrnehmung" als Methoden der Supervision zur Bearbeitung von Konflikten.* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Benthien, Ole** (in Vorb.): *Der Einsatz der Introvision als Stressinterventionsverfahren im Leistungssport. Eine theoretische und empirische Untersuchung.* Manuskript in Vorbereitung.

**Berckhan, Barbara** (1989): *Abbau von Redeangst bei Frauen durch das Auflösen von subjektiven Imperativen. Theoretische Grundlagen, Entwicklung und Erprobung einer Seminarform.* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Bostelmann, Karina Lyn** (2001): *Die Darstellung der weiblichen Geschlechtsrolle in Fotoromanen einer Mädchenzeitschrift. Eine Imperativtheoretische Analyse.* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

---

**Buth, Britta** (2004): *Intervention bei Tinnitus: Eine empirische Untersuchung der Wirksamkeit von Introvision als pädagogisch-psychologische Methode*. Unveröffentlichte Magisterarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Dembinski-Minden, Wiebke. & Reuter, Alexandra** (1993): *Konflikte in Frauen-Wohngemeinschaften. Eine empirische Analyse*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Ebers, Andrea** (2002): *Die Verbesserung des Hörvermögens durch pädagogisch-psychologische Intervention. Ergebnisse eines Forschungsprojektes*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Flick, Sabine** (2005): *Muskuläre Entspannung durch Introvision: Grundlagen und praktische Durchführung in vier Einzelfällen*. Unveröffentlichte Examensarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Flick, Uwe**: (2000) *Qualitative Forschung Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaft*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

**Franck, N., Stary, J.** (2006): *Die Technik wissenschaftlichen Arbeitens. Eine praktische Anleitung*. Paderborn: Verlag Ferdinand Schöningh.

**Friederichs – Du-Maire, Andrea** (in Vorb.): *Die Reduktion von Stress bei Eltern im Umgang mit Kleinkindern durch KAW und Introvision: Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Elternkurses. (Vorläufiger Arbeitstitel)* Manuskript in Vorbereitung.

**Hanffstengel, Ulrike von** (1998): *Innere Konflikte bei Lehrkräften im Gruppenunterricht*. Dissertation. Erlangen-Nürnberg: Universität Hamburg.

---

**Herkenrath, Marion** (1993): *Ärger und Bewusstseinskonflikte: Eine empirische Untersuchung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Hoppensack, Anneke** (1998): *Zum subjektiven Erleben des Berufseinstiegs von SprecherzieherInnen - Eine empirische Untersuchung aus imperativtheoretischer Sicht*. Unveröffentlichte Magisterarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Iwers-Stelljes, Telse A.** (1996): *Die Anwendung des Imperativzentrierten Focusing in der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit mit reaktiv depressiven KlientInnen*. Eine theoretische und empirische Untersuchung. Hamburg: Dissertation, auch Mikrofiche-Veröffentlichung.

**Klaffs, Anna** (2003): *Der Abbau von Schreibangst durch Introvision: Eine pädagogisch-psychologische Interventionsstudie*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Klaffs, Anna** (in Vorb.): *Der Abbau von Schreibangst durch Introvision*. Manuskript in Vorbereitung.

**Korpys, Anja** (2005): *Verlauf und Ergebnisse eines Trainings zur Verbesserung der Hörfähigkeit: acht Fallanalysen*. Unveröffentlichte Magisterarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Krause, Carola, Röder, Ulrike** (1990): *"Imperativzentriertes Focusing" als Methode in der Beratung Ein Praxisbericht aus der Beratung zu Rede- und Prüfungsangst von Frauen an der Universität Hamburg*. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Kruse, Otto** (2000): *Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

---

**Lauterbach, Nicole** (1994): *Ärger, Aggression und Bewusstseinskonflikte in Leistungssituationen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Meuche, Katrin** (1989): *Bewusstseinskonflikte von Frauen in Selbstbehauptungssituationen am Beispiel von fiktiven Bewerbungsgesprächen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Meuche, Katrin** (1994): *Bewusstseinskonflikte von Mädchen im naturwissenschaftlichen Unterricht. Eine empirische Studie aus imperativtheoretischer Sicht*. Dissertation. Hamburg: Universität Hamburg.

**Mikoleit, Mirjam** (in Vorb.): *Die Wirksamkeit von Introvision zur Reduktion subjektiver beruflicher Belastungen bei Krankenpflegeschülerinnen und -schülern. Eine empirische Studie*. Manuskript in Vorbereitung.

**Ouakidi, Yasmina** (1996): *Blockierungen in der schauspielerischen Arbeit. Eine empirische Untersuchung aus imperativtheoretischer Sicht und Folgerungen für die Schauspielpädagogik*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Pape, Nicole** (in Vorb.): *Eine empirische Untersuchung zur Auflösung von muskulären Dauerverspannungen durch Introvision einem pädagogisch-psychologischen Verfahren*. Magisterarbeit in Vorbereitung.

**Petersen, Nicole** (in Vorb.): *Verbesserung sportmotorischer Fertigkeiten im Reitsport durch Auflösung von Bewusstseinskonflikten - Eine pädagogisch-psychologische Interventionsstudie vor dem Hintergrund der Theorie der subjektiven Imperative*. Manuskript in Vorbereitung.

**Rost, Detlef, H.** (2005): *Interpretation und Bewertung pädagogisch-psychologischer Studien*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

---

**Saure, Ulf** (1996): *Konstatierende Wahrnehmung beim Üben an Musikinstrumenten*. Unveröffentlichte Examensarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Schöning, Siegrid-Eva** (2002): *Introvision zur Verminderung der Geburtsangst: Eine empirische Studie*. Unveröffentlichte Magisterarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Schönwälder, Claudia** (1998): *Theoretische Reflexion und Positionierung eines Pädagogisch-Sozialtherapeutischen Verfahrens: Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Schuldt, Kerstin** (2003): *Verbesserung der Hörfähigkeit durch das pädagogisch - psychologische Interventionsverfahren der Introvision: sieben Fallanalysen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Schütze, Ulrike** (1989): *Bilder, Emotionen und körperliches Erleben in Imperierungsprozessen. Eine Analyse von Beratungsgesprächen von Frauen mit Redeangst*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Simoneit, Maren** (1989): *Bewusstseinskonflikte weiblicher Jugendlicher. Eine empirische Analyse von Imperativen zur weiblichen Geschlechtsrolle in der Jugendzeitschrift BRAVO*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Spille, Petra** (2005): *Die Theorie subjektiver Imperative als pädagogisch-psychologischer Zugang zu Sportspielen Eine explorative Studie*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft.

**Staffeldt, Ulrike** (2005): *Hörverbesserung durch das pädagogisch-psychologische Interventionsverfahren der Introvision: Eine empirische Auswertung zweier*

---

*KlientInnengruppen.* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Struck, Dorina-Maria** (2006): *Auflösung von Bewusstseinskonflikten in Leistungssituationen bei Kindern und Jugendlichen am Beispiel des Springreitens - eine empirische Untersuchung* – Unveröffentlichte Examensarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Sylvester, Ina** (2004): *Schwerhörigkeit verringern: Eine quantitative Analyse der Auswirkungen der Introvision als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode auf Hörgewohnheiten und Hörfähigkeit.* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Voss, Doris** (1994): *Subjektive Imperative und Imperativverletzungskonflikte bei Alkoholikern.* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Wagner, A. C.** (1999): *Grundkurs mentale Selbstregulation: Einführung in das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen bewusster Kognitionen (KAW).* 2. überarb. Fassung. (Berichte aus dem Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie). Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Wagner, A. C.** (2003): *Die Theorie der mentalen Introferenz. Eine kurze zusammenfassende Übersicht.* 4., überarbeitete Fassung. (Berichte aus dem Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie). Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Wagner, A. C.** (2004): *Die Methode der Introvision zur Auflösung von inneren Konflikten und mentalen Blockaden. Theoretische Grundlagen und praktische Anwendung.* 2. überarb. Fassung. (Berichte aus dem Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie). Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Wagner, A. C.** (in Vorb.): *Gelassenheit durch Auflösung von inneren Konflikten. Mentale Selbstregulation und Introvision.* Erscheint 2006 bei Kohlhammer, Stuttgart.

---

**Wagner, A. C. et al.** (1987): *Abbau von Redeängsten bei Frauen. Eine empirische Untersuchung.* Projektabschlußbericht. Hamburg.

**Wagner, A. C.; Maier, S.; Uttendorfer-Marek, I. & Weidle, R.** (Hrsg.) (1981): *Unterrichtspychogramme. Was in den Köpfen von Schülern und Lehrern vorgeht.* Reinbek: Rowohlt.

**Wagner, A. C.; Barz, M. et al.** (1984). (Hrsg.): *Bewußtseinskonflikte im Schulalltag - Denkknoten bei Lehrern und Schülern erkennen und lösen.* Weinheim: Beltz.

**Wagner, A. C. & Iwers-Stelljes, T.** (1997): *ITA. Das Imperativtheoretische Textanalyse-Verfahren.* 2. überarb. Aufl. (Berichte aus dem Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie) Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Wagner, A. C. & Iwers-Stelljes, T.** (1999): Imperativisch aufgeladene Texte, innere Konflikte während des Lesens und deren Effekte auf das Behalten: eine experimentelle Untersuchung zur Medienwirkungsforschung. In P. Maset (Hrsg.): *Pädagogische und psychologische Aspekte der Medienästhetik.* Opladen: Leske & Budrich.

**Wagner, A. C. & Jaeger, S.** (2004): *Beratung zur Auflösung von Bewusstseinskonflikten.* Seminarreader. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.

**Werder, Lutz von** (2000): *Kreatives Schreiben von Diplom- und Doktorarbeiten.* Milow: Schibri-Verlag.

---

## Anhang

### Checkliste zur Beurteilung empirischer Studien

#### Beurteilung der Fragestellung:

- Ist die Fragestellung verständlich?
- Kann sie zu neuen Erkenntnissen führen?

#### Methode:

- Werden die Hypothesen aus der Theorie abgeleitet?
- Ist die Auswahl der Untersuchungsgruppe sinnvoll?
- Ist die Methode geeignet die Fragestellung zu beantworten?
- Kann die Untersuchung Aussagen über Kausale Zusammenhänge (Ursachen) liefern?

#### Ergebnisse:

- Sind die Beobachtungskategorien relevant?
- Sind die statistischen Analysen der Daten angemessen?
- Werden die Ergebnisse verständliche und deutungsarm dargestellt?
- Werden die zu Beginn aufgestellten Fragestellungen beantwortet?

#### Diskussion und Schlussfolgerungen:

- Werden logische Schlüsse gezogen?
- Haben die Schlussfolgerungen einen praktischen oder wissenschaftlichen Wert?

(vgl. Rost 2006, S. 220ff)

---

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere, dass ich die Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst habe und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Ich bin mit der Einstellung in den Bestand der Bibliothek einverstanden.

---