

Auszüge aus Einschätzungen von Trainings zu Stressbewältigung bzw. Burnout-Prävention, 2008:

- sehr ruhige Ausstrahlung und Gelassenheit, die auf die Teilnehmer übergegangen ist
- sehr positive Erfahrung: Ihre Aufforderung zur Selbstentscheidung: zuerst ungewohnt, dann als sehr befreiend erlebt gute Mischung von Theorie und Praxis, (Theorie war wichtig)
- sehr gut: individuelles Eingehen auf die Teilnehmer, trotz sehr verschiedener Typen
- sehr bedeutsam, die vielen kleinen direkten und indirekten Hinweise und Empfehlungen
- Zeitplanung war aus meiner Sicht optimal
- angenehme Kursleitung durch Frau Dr. Karnahl, es kommt nie das Gefühl des Versagens auf
- besonders beeindruckt hat mich die Kompetenz und Konsequenz in den Ausführungen
- sehr positiv: die Fähigkeit, sich auf die Kursteilnehmer mit allen ihren Befindlichkeiten einzustellen
- Fähigkeit, Gruppendynamik zu entwickeln
- Praxisbeispiele, so dass man sich in die Lage anderer hineinversetzen kann und selbst den eigenen Standpunkt finden kann
- Führung der Gruppe gefiel mir: freundlich, aber konsequent
- gute Arbeitsatmosphäre, gute Struktur: vor allem Abwechslung Körper - Kopf durch Verknüpfung von Theorie und Praxis, Wegbereitung zur „Selbsterkenntnis“, nach meiner Auffassung haben Sie ein sehr gutes Konzept entwickelt!
- Sie waren sehr engagiert, ruhig, einfach sehr sehr gut, ich fühle mich jetzt viel besser, ruhiger, ausgeglichener
- meine Erfahrungen: „Entstressung“ möglich durch Einstellungsänderung, Entwicklung zum Positiven möglich, Verinnerlichung des Zusammenhanges zwischen Denken und Fühlen

Erstmals wurde 2005 drei Monate nach Kurs-Ende die gleiche Befragung wie am Kursbeginn durchgeführt.

Die Nachbefragung erbrachte folgende Ergebnisse: Am Kursbeginn zeigten von 20 Teilnehmern 42% das Typ-A Risikomuster, 33% das Typ-B Muster, in der Nachbefragung lagen 8% Typ-A und 25% Typ-B vor (Koop. Uni Potsdam, Persönlichkeitspsychologie, Test und Auswertung). Deutliche Veränderungen ließen sich zeigen als Steigerung der Widerstandressourcen der Teilnehmer: höhere Distanzierungsfähigkeit von Arbeitsstress, Angleich von Über-Engagement zu durchschnittlicher Verausgabungsbereitschaft, bessere emotionale Befindlichkeit, geringere Rückzugstendenz, höheres Erfolgserleben, gestiegene soziale Unterstützung.

Veränderungen des Verhaltens und Erlebens: Aus Abbildung 2 geht hervor, dass sich der Anteil der Risikomuster nach der Intervention zugunsten eines höheren S-Anteils verringert hat. Die Veränderungen vom ersten Messzeitpunkt (unmittelbar vor dem Stressbewältigungskurs) zum zweiten Messzeitpunkt (3 Monate nach dem Training) erweisen sich als statistisch nicht signifikant, was hauptsächlich auf den sehr kleinen Datensatz im Längsschnitt zurückzuführen ist.

Betrachtet man ausschließlich diejenigen Teilnehmerinnen, die an beiden Erhebungen teilgenommen haben, so lassen sich über zwölf Lehrerinnen Aussagen über die relative Veränderung des Einzelnen treffen. Bei genauerer Betrachtung von Abbildung 3 wird deutlich, dass knapp die Hälfte der Befragten in ihrem Muster verbleiben und sich bei den anderen tendenzielle Verschiebungen vollziehen. Zeigte sich beispielsweise bei einer Lehrerin zum ersten Messzeitpunkt ein A-Mischmuster mit überwiegendem A-Anteil und geringerem B-Anteil, so kann sich diese Konstellation zum zweiten Messzeitpunkt zu einem Überwiegen des B-Anteils verschoben haben. Diesbezügliche tendenzielle Veränderungen sind jedoch nicht statistisch signifikant.

Abbildung 2. Prozentuale Anteile der AVEM-Muster zum 1. und 2. Messzeitpunkt (N=12)

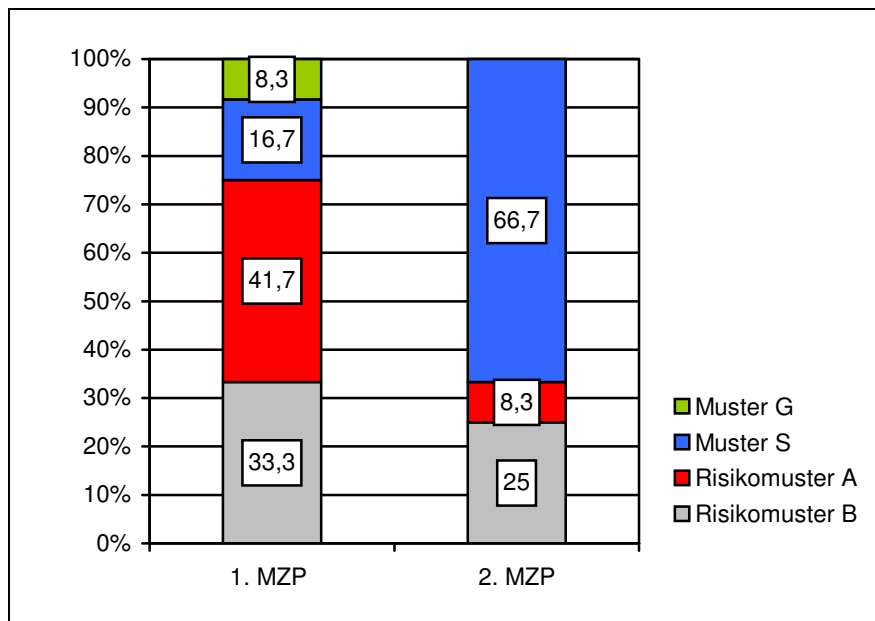


Abbildung 3. Musterwanderungen von Messzeitpunkt 1 zu Messzeitpunkt 2. (N=12)

Deutlicher werden die Interventionseffekte bei Betrachtung der Ausprägungen der Kursteilnehmerinnen auf den 11 AVEM-Dimensionen (siehe Abbildung 4). Es zeigt sich, dass die Bereitschaft, die persönlichen Kräfte für berufliche Aufgaben und Aufstieg einzusetzen zum zweiten Messzeitpunkt hin statistisch signifikant abnimmt (*Verausgabebereitschaft*: $t_{11}=2,86$; $p<.05$). Insgesamt lässt sich eine tendenzielle Abnahme des beruflichen Engagements und eine Steigerung der Widerstandsressourcen, insbesondere der Distanzierungsfähigkeit, und der emotionalen Befindlichkeit vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt beobachten. Die Grenze zur statistischen Bedeutsamkeit wird hierbei jedoch nicht überschritten, so dass lediglich von tendenziellen Veränderungen die Rede sein darf.

Abbildung 4. Mittlere Ausprägungen der Kursteilnehmer auf den AVEM-Dimensionen vor und nach der Veranstaltung

