

**Titel:**

**„Jetzt mach' doch mal schneller,  
wir wollen gehen!!!“**

oder

*ein Versuch, die Antwort auf die Frage zu finden,  
warum ich immer so lange brauche.*



**Verfasser:**

**Felix Autor**

Matr.Nr.: 0721318

**Lehrveranstaltung:**

**VU Pädagogische Beratung & Intervention**

WS 2008 / 2009

**Leitung:**

**Jean-Luc Patry**

*Mitwirkende:* Barbara Fageth

---

Salzburg, den 23.01.2009

# INHALTSVERZEICHNIS

	>>> Seite
Inhaltsverzeichnis . . . . .	1
Vorwort . . . . .	3
<b>1. Einleitung . . . . .</b>	<b>4</b>
1.1 Angaben zu meiner Person . . . . .	4
1.2 Beschreibung meines Problemverhaltens . . . . .	4
1.3 Erwartungen . . . . .	5
<b>2. Hauptteil . . . . .</b>	<b>5</b>
2.1 Überblick – Wie gehe ich vor? . . . . .	5
2.2 Beobachtung I . . . . .	5
2.2.1 Beobachtung meines Verhaltens in exemplarischen Situationen . . . . .	5
2.2.2 Grafik zu meinem Problemverhalten . . . . .	7
2.3 Beobachtung II . . . . .	9
2.3.1 Systematische Beobachtung . . . . .	9
2.3.2 Erste Folgerungen aus meinen Beobachtungen . . . . .	10
2.4 Quantifizierung des Verhaltens . . . . .	10
2.4.1 In welchen Situationen stört das Verhalten? . . . . .	10
2.4.2 Wie wirkt das Verhalten auf mich? . . . . .	10
2.4.3 Wie wirkt das Verhalten auf andere? . . . . .	11
2.5 Diagnostik - Verhaltensanalyse . . . . .	12
2.5.1 Bedingungsanalyse . . . . .	12
2.5.2 Hypothetisches Bedingungsmodell nach S-O-R-C . . . . .	12
2.5.3 Kognitiv-Affektives Verarbeitungssystem – Reziproker Determinismus - Selbstwirksamkeit . . . . .	13
2.5.3.1 Theoretische Grundlagen. . . . .	13
2.5.3.2 Anwendung auf das Problemverhalten . . . . .	16

2.6 Zielformulierung	. . . . .	. 17
2.7 Interventionsplan	. . . . .	. 17
2.7.1 Plan I - Situationsvermeidung	. . . . .	. 17
2.7.2 Plan II - Kognitive Methoden	. . . . .	. 18
2.8 Durchführung und Evaluation	. . . . .	. 19
2.9 Diskussion	. . . . .	. 22
<b>3. Fazit</b>	. . . . .	<b>. 23</b>
3.1 Anmerkungen	. . . . .	. 23
<b>4. Literaturverzeichnis</b>	. . . . .	<b>. 24</b>

**Anhang:**

- 1\_Verhaltensvertrag
- 2\_Notizen

## Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen,

ich wünsche Ihnen ein unbeschwertes Lesen über meinen Versuch, mein Verhalten in Stresssituationen zu optimieren.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei Jean-Luc Patry, Barbara Fageth\*, Timo, Wolfi, Berni, Sarah, Daniel sowie bei unserem 3er-Tandem mit Sabrina Hopfner und Elisabeth Loidl bedanken, die alle in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben, dass meine Verhaltensmodifikation stattfinden konnte.

Meine Tandempartnerin Sabrina war mir stets dabei mit Rat und Hilfe beiseite gestanden. Danke auch für das Korrekturlesen und das Feedback.

Felix Autor

Salzburg, 23.01.2009

\*Anmerkung: Danke für die Buchempfehlung „Wackelpeter & Trotzkopf“ (Döpfner, Schürmann & Lehmkuhl, 2006). Das Buch war mir zwar nicht konkret bei dieser Arbeit hilfreich, aber ich konnte schon ungemein davon während meines Praktikums profitieren, wo ich mit „schwierigen“ Kindern zu tun habe.

-----  
Ich widme diese Arbeit meiner Schwester Elisa.

Mit einem lächelnden und einem weinenden Auge schaue ich zurück und erinnere mich daran, dass sie auch immer soooo lange gebraucht hatte, bis sie endlich mal fertig wurde.

# 1. Einleitung

## 1.1 Angaben zu meiner Person

Ich bin Felix Autor, 23 Jahre alt, gebürtig und aufgewachsen im verschlafenen Odenwald / Deutschland und lebe nun seit 1 ½ Jahren in Salzburg / Österreich. Dort studiere ich zurzeit Erziehungswissenschaft und Sportwissenschaft.

Die Entscheidung, nach Österreich einzuwandern, kam spontan und resultierte aus mehreren prägenden Ereignissen in meinem Leben, die mich in meiner Sicht zu den Dingen, sowie in meinem Verhalten in diversen Situationen grundlegend änderten. So brach ich auch ein angefangenes Studium der Sportwissenschaft, Pädagogik und Philosophie nach 2 Semestern in Deutschland ab, um einen Neuanfang im fernen Land der Berge zu wagen.

Berge faszinieren mich schon seit jeher und als Freizeitbeschäftigung befasse ich mich ausgiebig mit all den Spielarten des Bergsteigens. Auch nutze ich den Gegenstand Berg für viele meiner Nebenjobs. So arbeite ich immer wieder als Skilehrer, Jugendcampbetreuer – und leiter, Übungsleiter und Sicherheitstrainer. Gutes Zeitmanagement ist bei Bergtouren immens wichtig, und auch bei Tätigkeiten, wo ein Dienstverhältnis besteht, ist es unausweichlich, „on time“ zu sein. Da mir das aber nicht immer gelingt, will ich im Folgenden von meinem Versuch berichten, eine Antwort auf die Frage zu finden, warum ich immer so lange brauche.

## 1.2 Beschreibung meines Problemverhaltens

Mein Problem ist, dass ich mich in Stresssituationen nicht klar denken lasse. Dies wiederum macht es mir unmöglich, die Situation klar zu strukturieren und effektiv aufzulösen. Eine Betrachtung dieses komplexen Problems auf allen Ebenen würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, deswegen werde ich als Beispiel nur eine Stresssituation sowie einige situative Rahmen einbeziehen. Der von mir ausgewählte Stressor soll der Zeitdruck sein.

Es ist nämlich so, dass ich es in Zeitdrucksituationen, trotz eines eigentlich ausreichenden Zeitfensters, nicht schaffe, zu einem vorher festgelegten Zeitpunkt fertig zu werden. Ich verträume den Morgen, beschäftige mich mit (in diesem Moment) unwichtigen Dingen und wenn dann der Zeitdruck kommt, verhalte ich mich **umständlich, unstrukturiert und unorganisiert**, obwohl die Situation sehr viel schneller und effektiver zu lösen wäre.

Freunde oder Arbeitgeber sind darüber nicht immer erfreut.

Einige dieser spezifischen Situationen werden unter 2.2 näher beschrieben.

## 1.3 Erwartungen

Ich erwarte mir von der Selbstmodifikation eine nachhaltige Verhaltensänderung, d.h. **eine sinnvolle Koordination meiner Handlungen in Zeitdrucksituationen** sowie neue Erkenntnisse über mich selbst. Ebenso hoffe ich, von für mich neuen Modellen und Theorien, aber auch von den in der Verhaltenstherapie verwendeten Methoden (wie z.B. Stressbewältigungsstrategien, kognitive Verhaltensmodifikation, Stimuluskontrolle...) zu profitieren. Darüber hinaus freue ich mich darüber, dass ich durch diese neue Erfahrung einen weiteren Schritt auf meinem Lern- und Entwicklungsweg gehen werde.

## 2. Hauptteil

### 2.1 Überblick – Wie gehe ich vor?

Ich werde zunächst durch die Beobachtung und die Analyse versuchen, mir ein klares Verständnis über die Ursachen meines Problemverhaltens zu verschaffen. Bei der Bedingungsanalyse werde ich mich an theoretische Konzepte (SORC, CAPS, Bandura) orientieren. Auf diesen theoretischen Hintergrund werde ich mein Interventionsplan aufbauen und Modelle aus der Verhaltenstherapie verwenden. Die Durchführung und Evaluation wird zeigen, ob ich eine nachhaltige Verhaltensänderung erzielen konnte.

### 2.2 Beobachtung I

Anmerkung: Beobachtung I habe ich immer im Nachhinein durchgeführt, da es mir in der Situation nicht möglich war, das Verhalten sofort zu notieren.

#### 2.2.1 Beobachtung meines Problemverhaltens in exemplarischen Situationen

- **Situation#1** - *das Problemverhalten tritt oft auf.* → siehe auch 2.2.2

Situation 01 ist gekennzeichnet dadurch, dass ich etwas Aktives mit Freunden machen will (z.B. eine Skitour, Eisklettern, Klettern...). Es ist ein fixer Zeitpunkt ausgemacht, wann wir starten wollen. Meist ist das sehr früh am Morgen. Das frühe Aufstehen ist jedoch nicht das Problem, da ich immer großzügig die Zeit kalkuliere und eigentlich genügend Zeit zur Verfügung hätte.

Tabelle 1. *Beobachtung in Situation 1.*

Zeitpunkt Datum	Situation	Was habe ich getan? / Verhalten	Was habe ich gedacht? / Gefühl	+ -	Konsequenz Kurz- / Langfristig
06.12.08 06:50 Uhr	in der WG: nach dem Frühstück, wir wollen in 10min losfahren (Skitour), ich will meine Sachen zusammen- packen, muss sie jedoch noch zusammen- suchen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ich bin aufgeregt, weil ich meine Felle nicht finde.</li> <li>• ich räume Sachen von A nach B, und dann wieder von B nach A.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Mist, ich muss noch Zähneputzen, aufs Klo gehen, eine Jause machen! Wie soll ich das in 10min schaffen?“</li> <li>• „Was denken nur meine Mitbewohner über mich!?“</li> </ul>	K - K - L -	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ich brauche zu lange.</li> <li>• meine Mitbewohner müssen auf mich warten.</li> <li>• meine Mitbewohner bekommen den Eindruck, dass ich langsam bin und dass sie immer auf mich warten müssen.</li> </ul>

**Wie wäre es optimal gewesen?**

Ich hätte mich gern unter Zeitdruck sinnvoll und zielkoordiniert verhalten. Desweiteren hätte ich mir gewünscht, dass mein Kopf nicht voller tausend Gedanken ist und deshalb ein klares Denken nicht zulässt.

- **Situation#2 – das Problemverhalten tritt manchmal auf.**

Situation 02 ist gekennzeichnet dadurch, dass ich pünktlich zu meiner Arbeit als Skilehrer kommen muss, da ich ein Arbeitsvertragsverhältnis habe. Ich muss ebenfalls früh aufstehen, habe 20min Autofahrt vor mir und ich sollte auch deswegen pünktlich erscheinen, da meine Gäste auf mich warten, die viel Geld für den Skikurs bezahlt haben. Mein Chef mag es überhaupt nicht, wenn seine Skilehrer zu spät kommen und es wird pro Zuspätkommen 10€ vom Gehalt abgezogen.

Tabelle 2: *Beobachtung der Situation 2.*

Zeitpunkt Datum	Situation	Was habe ich getan? / Verhalten	Was habe ich gedacht? / Gefühl	+ -	Konsequenz Kurz- / Langfristig
22.12.08 07:30 Uhr	In meinem Zimmer, der Wecker klingelt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich habe die Schlummer-Funktion meines Weckers aktiviert (alle 5min ertönt der Weckton)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „ich sollte aufstehen, sonst kann ich nicht mehr frühstücken“</li> <li>• „es ist so gemütlich im Bett“</li> </ul>	K + K -	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Liegenbleiben ist angenehm.</li> <li>• ich werde nicht mehr frühstücken können → habe keine Chance, bis Mittag etwas zu essen.</li> </ul>
8:30 Uhr	Ich liege noch immer im Bett.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich schalte meinen Wecker aus, stehe auf und mache mich fertig! Ich handle unkoordiniert und zeitintensiv.</li> </ul> →	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „oh nein, ich komme zur spät zur Arbeit“</li> <li>→ Ich rege mich über mich selbst auf, bin gestresst.</li> </ul> →	K - L -	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ich erlebe einen stressigen Morgen.</li> <li>• mein Chef bekommt einen schlechten Eindruck von mir</li> </ul> →

		• Im Auto merke ich, dass ich meine Skischuhe im Haus vergessen habe.	• am Auto: „neeein, ich muss ja auch noch meine Scheibe vom Eis befreien!“	da ich vorraussichtlich zu spät kommen werde.
--	--	---	--	---

**Wie wäre es optimal gewesen?**

Ich wäre besser früher aufgestanden und hätte noch genügend Zeit gehabt, ohne Stress zu frühstücken.

• **Situation#3 – das Problemverhalten tritt so gut wie nie auf.**

Situation 03 ist gekennzeichnet dadurch, dass die Konsequenzen meines Zuspätkommens eigentlich nur mich betreffen. Das Problem bei dieser Situation ist, dass für mich kein Zeitdruck entsteht, obwohl ich mir manchmal einen wünschen würde. Eine typische Situation wäre z.B. in die Uni zu einer Vorlesung gehen.

Tabelle 3: Beobachtung der Situation 3.

Zeitpunkt Datum	Situation	Was habe ich getan? / Verhalten	Was habe ich gedacht? / Gefühl	+ -	Konsequenz Kurz- / Langfristig
15.12.08 16:55 Uhr	ich sitze am PC, in 5min fängt die Veranstaltung in der Uni an.	• ich gehe in die Küche, mache mir einen Kaffee und zünde mir eine Zigarette an.	• „es ist eh egal, wenn ich 10min später komme!“	K + K L -	• ich mache mir keinen Stress und entspanne mich. • ich komme zu spät zur Lehrveranstaltung und verpasse ev. interessante Informationen.

**Wie wäre es optimal gewesen?**

Ich hätte mir gewünscht, dass ich pünktlich zur Veranstaltung gegangen wäre, da überhaupt nichts für mein gezeigtes Verhalten spricht. In diesem Fall hätte ich mir sogar ein Entstehen von Stress gewünscht, der mich anspornt, ein wenig mehr Motivation zu zeigen. Fragt sich nur, ob ich dann auch mein Problemverhalten gezeigt hätte und trotzdem zu spät gekommen wäre.

**Folgende Anmerkung, hinzugefügt am 23.01.2009:** Ich werde dieses Verhalten nicht weiter berücksichtigen, da es sich eigentlich um ein anderes Problem handelt (Setzen von Prioritäten!)

**2.2.2 Grafik zu meinem Problemverhalten in Stresssituation#1**

Ausgangslage: Timo, Wolfi und ich beschließen am Abend vorher, dass wir eine Skitour machen wollen. Wir wollen uns um 6.30 Uhr treffen, zusammen frühstücken und dann um 7.00 Uhr mit dem Auto losfahren.

Veranschaulichung →



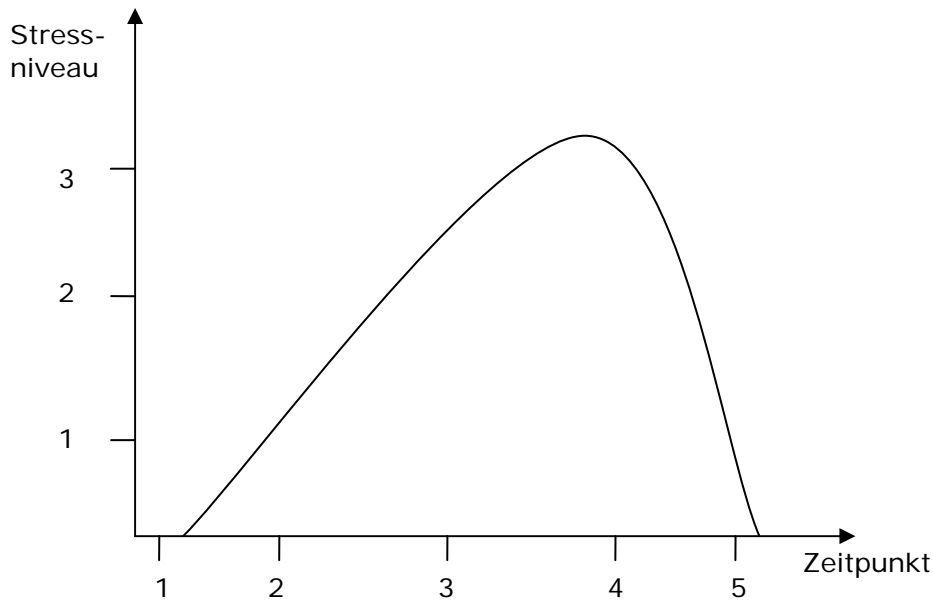


Abbildung 1: Mein Stressniveau zum jeweiligen Zeitpunkt.

Tabelle 4: Beschreibung des Stressniveaus.

Stress-niveau	Beschreibung des Stressniveaus
0	Kein Stressempfinden
1	leichtes Stressempfinden - „Ich muss mich beeilen“
2	erhöhtes Stressempfinden – „Hmm, ich muss noch das und das und das erledigen!“
3	hohes Stressempfinden – „Ahh, ich schaffe es nicht mehr!“

Tabelle 5: Was passiert zu welchem Zeitpunkt?

Zeitpunkt	Beschreibung der Situation / Gefühle / des Verhaltens
1	6.43 Uhr: Ich sitze in der Küche und genieße „Coffee & Cigarettes“ – Ich fühle mich gut.
2	6.46 Uhr: Ich gehe ins Zimmer und mir wird klar, dass ich doch noch einige Dinge zu erledigen habe! Ich frage mich, was ich wohl als erstes machen soll, ohne jedoch im Anschluss daran etwas konkret zu machen. Ich beginne, meine Sachen zusammensuchen.
3	6.54 Uhr: Ich beginne, Sachen von einem zum anderen Platz zu räumen. Es ist noch nichts wirklich geschehen. Ich muss noch meinen Rucksack fertig zusammenpacken, Zähne putzen, aufs Klo gehen, Jause machen. Die anderen sind schon so gut wie fertig. Ich fühle mich unter Druck gesetzt, schnell fertig werden zu müssen.
4	7.07 Uhr: Ich kann mich nicht mehr klar strukturieren und habe Probleme, zu bestimmen, was noch alles zu tun ist. Ich fühle mich hilflos der Situation ausgesetzt und ärgere mich über mich selbst, warum das immer so sein muss bei mir. Die anderen sind schon längst fertig und warten auf mich. Ich bin sehr aufgeregt und beginne zu resignieren.
5	7.11 Uhr: Depression. Ich packe meine restlichen Sachen in den Rucksack und komme mit genervten Gesichtsausdruck zum Auto (7.17 Uhr), wo die anderen schon warten. Beim Losfahren komme ich darauf, dass ich noch aufs Klo muss. Desweiteren habe ich meine Jause auf dem Küchentisch liegenlassen. Gespräche mit Timo und Wolfi lassen mich langsam den stressigen Morgen vergessen und wir freuen uns auf die kommende Skitour.

## 2.3 Beobachtung II

### 2.3.1 Systematische Beobachtung

Ich habe systematisch meine Handlungen in ein Zeitfenster gesetzt.

Die Systematische Beobachtung soll aufzeigen, wie lange ich für mein Tun an einem solchen Morgen brauche. So ergab sich folgende Struktur:

- aufstehen / aufs Klo gehen: 3min
- Kleidung anziehen: 4min
- ins Bad gehen, Gesicht mit kaltem Wasser waschen: 1min
- in die Küche gehen, Kaffee & Heißwasser aufsetzen: 4min
- den Computer einschalten, Musik anmachen, eMails checken: 6min
- in die Küche gehen, Müsli zubereiten: 5min
- zum Tisch setzen, Müsli essen, Kaffee & Glas Wasser trinken, quatschen: 23min
- Zigarette rauchen, 2. Kaffee einschenken: 8min
- Jause machen: 5min
- ins Zimmer gehen, Sachen zusammenrichten: 8min
- das 2. Mal aufs Klo gehen: 3min
- Zähne putzen, Waschen: 3min
- Sachen fertig zusammenpacken, Jacke & Schuhe anziehen: 6min
- Sachen runtertragen und ins Auto einräumen: 2min
- noch ein letzter Blick ins Zimmer, PC, Licht und Heizung ausschalten, zum Auto gehen, hineinsetzen: 3min

---

Ø **84min** pro Morgen

Ich habe an 2 Tagen, an denen wir eine Tour machten, die Zeitdauer der jeweiligen Handlungen erhoben und daraus dann den Durchschnitt gebildet. Ich habe 5 Minuten davon abgezogen, da das auf die Uhr\* schauen und die Dauer notieren auch Zeit in Anspruch nahm.

Zudem habe ich erhebliche Zeitunterschiede bei der 2. Zeitnahme feststellen müssen, da ich mir am Abend vorher schon die Kleidung (*Anziehen: 2min!*) und meine Ausrüstung (*Sachen zusammenpacken: 6min*) zurechtgelegt hatte.

☺ \*Anmerkung: Zur systematischen Beobachtung war der Kauf einer Armbanduhr notwendig.

### **2.3.2 Erste Folgerungen aus den Beobachtungen**

Ich konnte allein durch die Beobachtung feststellen, dass ich ca. 15min am Morgen einsparen kann, wenn ich mir am Abend vorher schon die nötigen Dinge zurechtlege. Zudem, wenn ich mir so meine Morgenstruktur anschau, kann ich ebenfalls einige unwichtige Sachen in das Auto verlagern, z.B. den 2. Kaffee trinken oder die Zigarette rauchen.

Allein die Beobachtung hat mir gezeigt, dass ich eigentlich die Situationen dahin optimieren kann, dass ich erst gar nicht in Zeitdruck komme und dass mein unerwünschtes Verhalten ausgelöst wird.

## **2.4 Quantifizierung des Verhaltens**

### **2.4.1 In welchen Situationen stört das Verhalten?**

Das Verhalten stört vor allem in Situationen, für die ein fixer Zeitpunkt existiert / erstellt wurde, der einzuhalten ist. Beispiel:

- Es wurde am Abend vorher ausgemacht, dass wir am nächsten Morgen um 7 Uhr aufbrechen werden.
- Ich muss um spätestens 7 Uhr losfahren, damit ich pünktlich zur Arbeit komme.

Das Verhalten wird aber erst dann ausgelöst, wenn ein Stressor hinzukommt (Zeitdruck).

Ebenso stört das Verhalten, wenn ein (meist von mir selbst auferlegter) externer Druck, der mich unter Zeitdruck setzt, in der Situation herrscht. Beispiel:

- Mein Freund ist schon fertig zum Losklettern und an der Abseilstelle wartet eine zweite Seilschaft. Sie warten auf mich, bis ich endlich fertig werde, da ich beide zeitlich aufhalte.

### **2.4.2 Wie wirkt das Verhalten auf mich?**

Meine Verhaltensmuster, die ich in solchen Druck- oder Stresssituationen zeige, bewerte ich immer negativ, da ich in und nach der Situation weiß, dass ich sie besser und effektiver hätte gestalten können. Meist mache ich mir schon Vorwürfe während der Situation, was dann natürlich einen gegenteiligen Effekt hat: Ich brauche noch länger. Ich frage mich öfter, ob ich wirklich so unfähig bin, mir in einer Stresssituation klarzumachen, was in diesem Moment wirklich wichtig ist.

Ein weiteres Problem ist nämlich, dass ich im Nachhinein nicht mehr so recht weiß, was ich alles getan habe. Da ich kein strukturiertes Verhalten zeige, ist es schwer für mich, nachzuvollziehen und das Vergangene zu rekonstruieren, ob ich auch an alles Wichtige gedacht habe. Oftmals komme ich dann darauf, dass ich wirklich wichtige Dinge auch vergessen habe. Beispiel:

- Ich arbeite als Skilehrer in den Winterferien. Nach einem stressigen Morgen komme ich im Auto darauf, dass ich meine Skischuhe zuhause liegen habe lassen.
- Ich mache noch schnell eine Jause und lasse sie in der Küche liegen.

Diese weiteren Konsequenzen (Vergesslichkeit, Verpeiltheit) des Verhaltens sind ebenso Faktoren, die mich dazu bewegen, das Verhalten ändern zu wollen.

Was bei allen Situationen gleich ist: Ich habe immer ein schlechtes Gefühl und ein schlechtes Gewissen gegenüber den Personen, die auf mich warten müssen. Darüber hinaus ärgere ich mich sehr bzw. bin ziemlich genervt über mich selbst. Ich werde in meiner Arbeit die Zusammenhänge und Wechselwirkungen der Konstellation Situation <-> Verhalten <-> Kognition zu ergründen versuchen.

#### **2.4.3 Wie wirkt das Verhalten auf andere?**

Mein Verhalten wirkt auf andere unstrukturiert, unorganisiert, hektisch, nervös und nicht zielführend. Sie haben den Eindruck, es würde nichts passieren. Es hat sich mittlerweile der Eindruck über mich verfestigt, dass ich sowieso immer länger brauche bzw. eher der „Zuspätkommer“-Typ bin. Entweder wird mein Verhalten mit einem verständnislosen Kopfschütteln kommentiert, oder es kommen Äußerungen wie „Jetzt mach' mal hin!“ oder „Felix, wir wollen jetzt gehen!“. Ich habe das Gefühl, dass es meine Mitmenschen mühsam mit mir empfinden, sobald es schnell gehen soll. Ich habe mich schon damit abgefunden, so ein Typ zu sein, der für bestimmte Dinge einfach etwas länger braucht. Aber trotzdem glaube ich daran, dass ich mein Verhalten, zumindest in spezifischen Situationen, optimieren könnte.

## 2.5. Diagnostik – Verhaltensanalyse (inspiriert von Rost, 1998, S.543ff.)

### 2.5.1 Bedingungsanalyse

Folgende Bedingungen müssen gegeben sein:

- Es muss eine Zeitdrucksituation gegeben sein (Zeitpunkt des Aufbruchs ist fix definiert!).
- Externe Faktoren wie andere Personen oder wichtige Umstände müssen in die Situation eingebunden sein, damit für mich ein Stress entsteht.
- Die Situation beinhaltet das Organisieren von wichtigen Dingen, die unerlässlich für ein positiven Weiterverlauf des Plans sind (z.B. eine Skitour benötigt unentbehrliche Ausrüstungsgegenstände, die nicht vergessen werden dürfen!).

### 2.5.2 Hypothetisches Bedingungsmodell nach S-O-R-C (Goldfried & Sprafkin, 1976), SORKC (Kanfer, 1973)

Verhaltensanalyse:

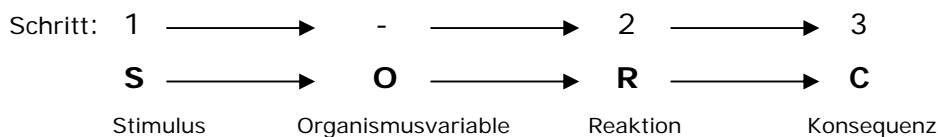


Tabelle 6: SORC-Modell.

Stimulus	Organismusvariable	Reaktion	Konsequenz
Zeitdruck	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ich bekomme einen Stress und beeile mich – das wiederum bewirkt, das ich unorganisiert und konfus handle und meine Handlungen nicht zielorientiert strukturie.</li> </ul>	(-) Meine Mitmenschen müssen auf mich warten.
externer Druck - Personen warten auf mich	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ich will mir und den Anderen beweisen, dass ich gleich fertig sein werde.</li> <li>• ich handle weiter unkoordiniert und uneffektiv.</li> </ul>	(-) ich brauche noch länger (-) ich bekomme ein schlechtes Gewissen.
interner Druck - schlechtes Gewissen	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ich kann mich nicht auf das konzentrieren, was wichtig wäre in dem Moment, da ich daran denke, dass man schon wieder wegen mir warten muss.</li> </ul>	(-) ich bin genervt / gereizt über mich selbst. (-) Selbstvorwürfe – ich mache mich schlecht.
Depression - Resignation	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ich bin frustriert, dass wir schon wieder wegen mir später loskommen.</li> <li>• ich werfe das restliche Zeug in den Rucksack und gehe zum Auto.</li> </ul>	(-) ich fühle mich nicht gut. (-) ich frage mich, ob ich auch alles dabei habe. (+) endlich fängt der stressfreie Tag an!

**Vorgang:**

**S:** **Zeitdruck** – *Ich bin eigentlich früh aufgestanden, habe aber ausgiebig gefrühstückt, gequatscht, einen Kaffee getrunken und eine Zigarette geraucht! Die Zeit verfliegt und es ist schon spät geworden! Wir wollen in 10min starten!* →

**R:** Ich versuche mich zu beeilen → **K-** / **S:** Mir gehen Tausende Sachen durch den Kopf, was ich noch alles tun muss → **R:** Ich verhalte mich unstrukturiert und beginne dauernd Aktionen, die ich jedoch nicht zu Ende führe → **K-** / **S:** ich brauche sehr lange, andere Personen warten auf mich und werden ungeduldig →

**R:** Ich kann mich nicht darauf konzentrieren, welche Handlungen sinnvoll und effektiv in diesem Moment wären → **K-** / **S:** ich bekomme ein schlechtes Gewissen gegenüber den Personen, die auf mich warten / ich fühle mich schlecht / gereizt von mir selbst → **R:** Ich schaffe es, dann doch relativ zügig die restlichen Dinge zu erledigen und entschuldige mich bei den beteiligten Personen → **K--:** ich beginne den Tag mit einem stressigen Morgen, zumindest für mich / **K-:** ich habe Probleme, mich zu erinnern, ob ich auch wirklich alles mitgenommen habe / **K++:** Endlich können wir starten. Der Tag wird sicher super werden!

### 2.5.3 CAPS (cognitive affective processing system) – **Kognitiv-Affektives Verarbeitungssystem / Reziproker Determinismus / Selbstwirksamkeit**

#### 2.5.3.1 Theoretische Grundlagen

Tabelle 7. *Types of Cognitive-Affective Units in the Personality Mediating System* (Mischel & Shoda, 1995, S. 253)

Table 1

*Types of Cognitive-Affective Units in the Personality Mediating System*

1. Encodings: Categories (constructs) for the self, people, events, and situations (external and internal).
2. Expectancies and Beliefs: About the social world, about outcomes for behavior in particular situations, about self-efficacy.
3. Affects: Feelings, emotions, and affective responses (including physiological reactions).
4. Goals and Values: Desirable outcomes and affective states; aversive outcomes and affective states; goals, values, and life projects.
5. Competencies and Self-regulatory Plans: Potential behaviors and scripts that one can do, and plans and strategies for organizing action and for affecting outcomes and one's own behavior and internal states.

*Note.* Based in part on Mischel (1973).

Walter Mischel (1995) entwickelte eine kognitiv-affektive Persönlichkeitstheorie. Er betont, dass „Menschen aktiv an der kognitiven Organisation ihrer Interaktionen mit der Umwelt“ (Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 626) beteiligt sind, d.h. unsere Reaktionen hängen von einem bestimmten Input aus der Umwelt ab. Dieser Input kann von Situation zu Situation variieren, sodass auch das

gezeigte Verhalten situationspezifisch variiert.

Er entwickelte Personenvariablen, die die Art und Weise beeinflussen, wie sich eine Person in einer bestimmten Situation verhält (vgl. Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 626ff).

Mischel betont, dass unsere Überzeugungen über die Persönlichkeit durch die Kenntnis entstehen, wie verschiedene Situationen unterschiedliche Verhaltensweisen hervorrufen.

Folgende Grafik versucht dies, zu veranschaulichen:

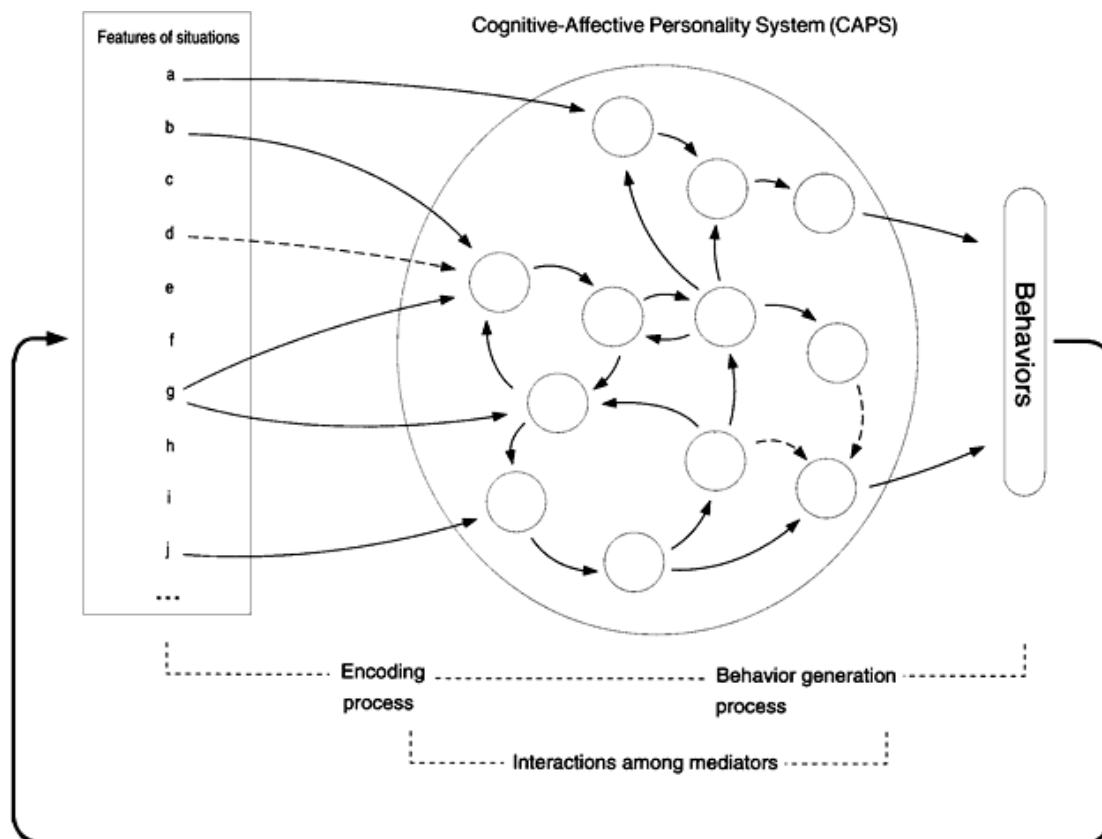


Abbildung 2: *Cognitive-Affective Personality System* (Mischel & Shoda, 1995, S.254)

Die Grafik lässt sehr gut erkennen, wie eine Situation aufgrund von Persönlichkeitseigenschaften dahingehend bewertet wird, dass eine Person ein Verhalten zeigt, das nicht situationsübergreifend gleich ist. Vielmehr durchläuft die Bewertung viele Prozesse, bis ein konkretes Verhalten in der Situation gezeigt wird. Das Verhalten, das ein Mensch in einer bestimmten Situation zeigt, wird somit von kognitiven, aber auch zugleich affektiven, emotionalen Abläufen bestimmt. Das gezeigte Verhalten bedingt die darauf folgende Situation und der Prozess beginnt wieder von neuem.

Beispiel: *Ein als freundlich geltender Mann wird am Bahnhof von jemanden gefragt, ob er denn wüsste, wann der nächste Zug nach Wien fährt. Da er unter Stress steht, weil sein*

Zug in 2min losfährt, antwortet er nur mürrisch: „Dann schau'n's doch aufn Plan!“ und hastet weiter.

Ebenfalls interessant finde ich die sozial-kognitive Lerntheorie von Albert Bandura, die auf die Zusammenhänge zwischen individuellen Faktoren, Verhaltensweisen und Umweltreizen eingeht. Sein Konzept des „Reziproken Determinismus“ verweist auf eine komplexe Interaktion zwischen Individuum, Verhalten des Individuums und der Umwelt, die sich wechselseitig,

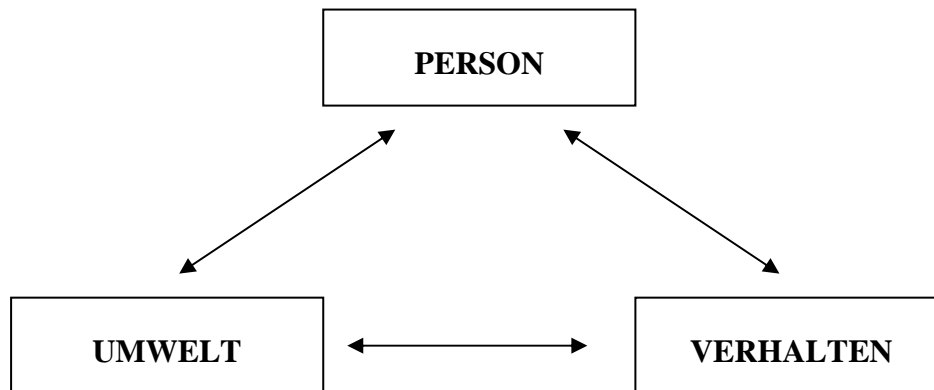


Abbildung 3: *Reziproker Determinismus* (Zimbardo & Gerrig, 2004, S.629)

beeinflussen und verändern (vgl. Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 628, 629).

Zudem entwickelte er das Modell der Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit beschreibt „die Menge an Überzeugungen, dass man in einer bestimmten Situation sich angebracht verhalten und angemessene Leistung erbringen kann“ (Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 629). Dieses Gefühl beeinflusst die Wahrnehmung, die Motivation und die Leistung des Individuums in vielfältiger Weise und wird von folgenden drei Informationsquellen gespeist, die für die Bewertung der Selbstwirksamkeit und das erwartete Ergebnis eine große Rolle spielen:

- Stellvertretende Erfahrung – ich beobachte die Leistung anderer.
- Überzeugung – Andere oder ich selbst überzeugen mich, dass ich die Sache schaffe.
- Überwachung der Emotionen – Wie fühle ich mich, wenn ich an eine Aufgabe denke bzw. eine Sache angehe?

Es ist also wichtig, an eine Sache und an die eigenen Fähigkeiten zu glauben oder nicht (Erfolg- oder Misserfolgserwartungen). Auch die Bewertung der Umwelt (hemmend oder förderlich) ist von Bedeutung, die entsprechenden Entscheidungen durchzuhalten oder aufzugeben. (vgl. Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 629ff.)

Beispiel: *Ich will eine steile Rinne mit den Ski herunterfahren. Ich weiß, dass es eigentlich kein Problem sein dürfte, da es Andere auch schon geschafft haben, die nicht*



*unbedingt besser Ski fahren können als ich. Trotzdem ist diese Rinne verdammt steil und es herrscht Absturzgefahr. Mein Freund fragt mich, wer als Erster fahren soll. Allein das motiviert mich (aus welchen Gründen auch immer!) und ich fühle mich gut und bereit, die Sache anzugehen. Ich fahre als Erster und erlebe eine tolle Abfahrt!*

### **2.5.3.2 Anwenden von CAPS auf mein Problemverhalten**

Mischels Personenvariablen von denen meine Reaktion / mein Verhalten abhängt, sollen hier kurz anhand eines Beispiels näher erläutert werden:

#### Variable 1 – Enkodierung

Bsp: „Ich verhalte mich so, weil der Druck, den ich auf mich selbst ausübe, sowie die Situationsumstände dazu führen, dass ich nicht mehr klar denken kann. Sobald ein Zeitdruck entsteht, kann ich mich nicht auf das Wesentliche konzentrieren, sondern denke an zu viele verschiedene Dinge.“

#### Variable 2 – Wahrnehmung / Erwartungen & Überzeugungen

Bsp: „Zeitdruck nehme ich als Stressor wahr. Ich erwarte von mir, dass ich diese Stresssituation bewältigen kann, was jedoch nicht eintritt. So gelange ich zur Überzeugung, dass ich unfähig bin, erwünscht zu handeln.“

#### Variable 3 – Affekte / Emotionen

Bsp: „Stresssituationen lösen negative Gefühle und Gedanken bei mir aus. Diese blockieren mein Handeln.“

#### Variable 4 – Ziele & Werte

Bsp: „Mein Problemverhalten stört und ich will mich dahingehend bewegen, mein Verhalten zu ändern und effektiv zu gestalten. Davon werde ich sowie meine Mitmenschen profitieren.“

#### Variable 5 – Kompetenzen & Pläne zur Selbstregulierung

Bsp: „Ich weiß, dass ich psychisch und physisch dazu in der Lage bin, mein Verhalten zu optimieren. Deswegen werde ich versuchen, Methoden und Strategien zu entwickeln, die eine erwünschte Reaktion (förderliche Denkprozesse, Verhalten) in Problemsituationen hervorrufen.“

Ich muss daran glauben, dass ich dazu fähig bin, mein Verhalten in einer Stresssituation zu ändern (Selbstwirksamkeit). Erst dann kann das erwünschte Ergebnis entstehen, dass ich mit meinem Verhalten erreichen will.

(vgl. Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 626ff.)

## 2.6 Zielformulierung

Mein Ziel ist, dass ich mich in Zeitdrucksituationen auf das besinnen kann, wie ich meine Handlung sinnvoll koordiniere und die Situation am schnellsten und effektivsten auflösen kann. Als Konsequenz darauf erhoffe ich mir, dass ich nicht mehr so lange bei der Organisation von situationsspezifischen Dingen brauche.

Da alle psychischen und physischen Voraussetzungen gegeben sind, steht der Realisierbarkeit der Ziele nichts mehr im Wege.

## 2.7 Interventionsplan

Allein die Beobachtung meines Verhaltens hat bewirkt, dass sich im Zuge darauf mein Problemverhalten nur noch selten geäußert hat, da ich durch wenige Interventionen vor der spezifischen Situation (z.B. Sachen zusammenrichten am Vorabend) keine größeren Drucksituationen mehr zuließ.

Diese Tatsache löst zwar das Problem der Konsequenz (nicht „on-time“ zu sein!), aber nicht mein eigentliches Problem (das Agieren unter Stress!).

So gliedere ich mein Interventionsplan in zwei verschiedene Teile, die unter 2.8.1 bzw. 2.8.2 einzusehen sind.

### 2.7.1 Plan I - Interventionen, die die Stresssituation nicht entstehen lassen

Stimuluskontrolle – situative Bedingungen (ohne den Stimulus „Zeitdruck“) schaffen, die ein erwünschtes Verhalten zeigen bzw. das Problemverhalten erst gar nicht auftreten lassen. (vgl. Fliegel, 2007, S.69ff.).

#### a) Einführen einer Vorbereitungsphase

*Ich investiere ca. 30 Minuten Zeit am Abend vor dem Projekt. Alle wichtigen Sachen (Rucksack, Ausrüstung) werden zusammengesucht, die Bekleidung zurechtgelegt, ... .*

#### b) Erstellen einer Struktur der optimalen Situation

Sie soll mir ein Leitfaden für die morgendliche Situation sein, der mir hilft, planmäßig und koordiniert zu handeln. Der Zeitaufwand soll 60min nicht überschreiten. Die Morgenstruktur wird in folgende 3 Phasen gegliedert:

- Aktionsphase 25min - *Ich erledige meine morgendlichen Geschäfte und bereite mich dahingehend vor, dass ich alles Wesentliche an benötigten Sachen fertig zusammenpacke und **vor** die Zimmertür stelle.*

- Ruhephase - 25min - *Ich entspanne mich und mache mir keinerlei Gedanken darüber, ob ich etwas vergessen habe. So kann ich in Ruhe frühstücken und mir eine Jause machen, die ich sofort einpacke.*
- Aufbruchsphase 10min- *Toilette, Zähneputzen, Sachen nehmen und Wohnung verlassen.*

### **2.7.2 Plan II - Interventionen, die mir in einer Stresssituation helfen können**

Ich habe mich bei der Erstellung des Interventionsplans auf die Methoden zur Selbststeuerung / Selbstkontrolle bezogen, da mir eine Anwendung dieser in Bezug auf mein Problemverhalten als sinnvoll erscheint. Selbststeuerung ist gut dazu geeignet, sie bei verhältnismäßig einfachem Problemverhalten in alltäglichen Lebenssituationen anzuwenden. Zumal ich mir sicher bin, dass ich auf mein eigenes Handeln einwirken und es verändern kann (-> Selbstwirksamkeit). Ich selbst übernehme die Verantwortung, ob eine Verhaltensänderung eintritt oder nicht. (siehe auch Fliegel, 1989, S. 57ff.).

#### **Kognitive Methoden – Stressimpfungstraining**

Ziel der Stressimpfung ist es, mein emotionales Erleben in diesen Zeitdrucksituationen so zu regulieren und psychisch anzupassen, dass ich in einer Stresssituation fähig bin sinnvoll, strukturiert und organisiert zu handeln.

Nach Meichenbaum (2003) ist das Vorgehen des Stressimpfungstrainings aufgeteilt in 3 Phasen: die Informations-, die Übungs- und die Anwendungsphase.

Die Informationsphase dient dazu, ein klares Verständnis über die Gedanken und die darauf folgenden Gemütsreaktionen in einer Stresssituation zu bekommen. Diese Phase ist mit der Problemanalyse in dieser Arbeit (Beobachtung, Hypothetisches Bedingungsmodell – SORC - CAPS) schon geschehen.

Die Übungsphase dient dem Erlernen von kognitiven Bewältigungsstrategien.

Meichenbaum gliedert den Prozess der kognitiven Bewältigung in „vier zeitlich überlappende Schritte:

- die Vorbereitung auf einen Stressor
- Konfrontation mit dem Stressor
- Phase des Gefühls, überwältigt zu werden
- Selbstverstärkung

Der letzte Schritt wäre, die erlernten Bewältigungsfähigkeiten in den Belastungssituationen anzuwenden. Wichtig sei, so Meichenbaum, die Strategien variabel und flexibel in Stresssituationen einzusetzen, da nur durch Übung das erwünschte Verhalten automatisiert und zu effektiven Bewältigungsreaktionen führt. (vgl. Meichenbaum, 2003)

Speziell auf mein Problemverhalten angewendet, überschneiden sich die nach Meichenbaum vorgeschlagenen Schritte in meinem Interventionsplan. So ist die Übungsphase zugleich Anwendungsphase.

Meine Bewältigungsstrategie: Selbstinstruktion und Selbstverbalisation

*Zitat: „Kognitive Variablen haben (...) einen besonderen Stellenwert für die Aufrechterhaltung psychischer Probleme (...) als auch allgemein für den inadäquaten Umgang mit Stresssituationen. Bei der Behandlung (...) kommt daher der Veränderung von Selbstgesprächen, inneren Monologen, Selbstinstruktionen, Selbstbefehlen bzw. allgemein den gedanklichen Reaktionen große Bedeutung zu. Ziel der Selbstverbalisationstherapie ist es, die Selbstinstruktionen so zu verändern, dass sie (...) zu problembewältigenden Verhaltensweisen anleiten. Damit können sie letztlich auch einstellungsändernd, schemaaktivierend und verändernd wirken.“ (Hautzinger & Linden, 2005, S. 50).*

Wenn ich spüre, dass ich unter Druck stehe, so sage ich sofort: „Felix, mach' dir keinen Stress, weil Stress ist schlecht und du brauchst noch länger! Denke nicht an etwas anderes, sondern an dich und an das, was gerade zu tun ist. Also was ist im Moment wichtig?“ Ich weise mich verbal an, welchen Schritt ich nun zu tun habe und führe ihn zu Ende. So moderiere ich meine Handlungen, bis ich schlussendlich fertig bin. Durch eigenes Motivieren („Felix, du schaffst das!“) und das ständige ins Gedächtnis rufen: „Konzentriere dich auf das Wesentliche!“ erhoffe ich mir positive Effekte auf mein Verhalten. Ein weitere Effekt der Selbstverbalisationsstrategie ist nämlich, dass ich meine Gedanken unterbreche, die mich in meinem Handeln blockieren.

## **2.8 Durchführung und Evaluation**

Situationen, in denen ich unter Zeitdruck stehe, kommen häufig vor und sind sehr vielschichtig.

In meinen beschriebenen Problemsituationen (siehe 2.2 – Situation #1 / #2 / #3\*) hat sich in Situation #1 und Situation #2 eine Besserung eingestellt, wenn man das Endresultat betrachtet: Ich habe nicht mehr so lange gebraucht und ich habe stets den ausgemachten Zeitpunkt einhalten können, d.h. ich war (fast) nie zu spät!

---

\*Anmerkung: Situation #3 werde ich nicht weiter berücksichtigen, da ich sie völlig in meiner Arbeit vernachlässigt habe.

Um dies kenntlich zu machen, führte ich für Situation #1 eine mündliche Befragung an den Personen durch, die mit mir die jeweilige Aktion machten.

Ich war nach der Beobachtung I und II 4x Eisklettern, 2x eine Skitour sowie 2x Klettern mit anderen Personen. So konnte ich bei 8 Situationen ein Feedback über mein Verhalten erhalten. Die Befragung führte ich entweder bei der Hinfahrt im Auto oder am Abend durch.

Zusammenfassend will ich folgende Auszüge aus Antworten aufzählen, die ich als wertvoll erachte (*kein genauer Wortlaut!*):

Tabelle 8: *Evaluation Situation #1*

<b>Fragen</b>	<b>Antworten</b>
Ist dir etwas an mir aufgefallen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>· „Nein...obwohl doch! Mir ist aufgefallen, dass mir nichts aufgefallen ist!“</li> <li>· „Ich habe mich schon gewundert, warum du so schnell fertig warst! Ich bin da anderes von dir gewöhnt!“</li> </ul>
Wie habe ich mich heute morgen verhalten?	<ul style="list-style-type: none"> <li>· „Du warst flott unterwegs!“</li> <li>· „Ja, man merkt einfach, dass du schon Abends dein Zeug zammnpackst!“</li> </ul>
Sonstige Kommentare*:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· „Unglaublich, wie der Felix organisiert ist!!!“</li> <li>· „Unfassbar, du warst ja heute morgen als Erster fertig!“</li> </ul>

*\*Anmerkung: Der Kreis der Personen, mit denen ich Bergtouren unternahme, beschränkt sich auf 3 Personen, die gleichzeitig zu meinen engeren Freundeskreis gehören. Das Problem bei dieser Sache ist, dass sich das mit meiner Selbstmodifikation schnell herumgesprochen hat und dass meine Fragen nach kürzester Zeit eher übertrieben und gut gemeint beantwortet wurden. Es wurde sich manchmal fast schon lustig darüber gemacht. Egal, denn allein die Tatsache, dass es auch Anderen aufgefallen ist, ist für mich die Gewissheit und Belohnung für eine erfolgreiche Selbstmodifikation.*

Das positive Feedback meiner Freunde verstärkte mich selbst und motivierte dazu, mich auch weiterhin so zu verhalten. Vielleicht wurde das gezeigte erwünschte Verhalten durch diese Art der Belohnung (Lob) positiv verstärkt (soziale Verstärkung) und dahingehend konditioniert, dass mein erwünschtes Verhalten in Folge konstant immer wieder auftrat (Theoretischer Hintergrund: Winkel, Petermann & Petermann, 2006, S.106ff.).

Zu der Befragung führte ich natürlich auch parallel eine Selbstbeobachtung durch, die mir bestätigte, dass ich bei keinem der Situationen durch unangenehmes Zu-Lange-Brauchen aufgefallen bin. Zudem habe ich in dieser spezifischen Situation nie Plan II anwenden müssen.

Unglaublich, aber wahr: In der Situation, wo mich mein Problemverhalten am meisten gestört hatte, war es im Endeffekt am einfachsten, es zu verändern.

Ich erzielte bei der Evaluation von „Verhaltensmodifikation - Situation#1“ gute und vor allem konstante Ergebnisse, schon nach der ersten Interventions- bzw.

Beobachtungsphase. (Allein die Beobachtung hat schon eine Änderung meines Verhaltens gezeigt!).

Um eine Verbesserung meines Verhaltens in Situation #2 erkenntlich zu machen, führte ich eine weitere Selbstbeobachtung durch. Es lassen sich folgende Erkenntnisse festhalten:

- Ich habe 12 Tage als Skilehrer in den Winterferien gearbeitet.
- In diesen 12 Tagen bin ich 2mal zu spät gekommen (22.12. und 30.12.2008).
- Grund für das Zuspätkommen war in beiden Fällen mein beschriebenes Problemverhalten. Plan II wurde nicht angewendet.
- Durch das Anwenden von Plan I funktionierte meine restliche Morgenorganisation bis auf kleinere Schönheitsfehler (Vergessen von Sachen) jedoch wirklich super – ich erlebte wirklich entspannte Morgende.
- Da ich keinen Stress hatte, war ich fast jeden Morgen unglaublich gut gelaunt. Meine Kollegen machten 3mal die Aussage, dass sie es unverständlich fanden, wie man frühmorgens eine so gute Stimmung haben kann.

Da ich Plan II nicht in meinen ausgewählten Situationen anwenden habe müssen, will ich dennoch von einer Situation berichten, in der ich die Selbstverbalisationsstrategie angewendet habe.

Unter 2.4.1 habe ich auch eine Situation beschrieben, in der ein von mir selbst auferlegter Zeitdruck (bestimmt durch externe Faktoren wie das Warten anderer Person auf mich in *keiner* wirklich dringlichen Situation ) mein Problemverhalten auslöst.

Der folgende Fall beschreibt die Situation und meine Erfahrungen der Selbstverbalisierungsstrategie:

Ich bin mit Wolfi Eisklettern im Gasteinertal (Glaspalast, 340m), es ist die 4. Seillänge, ich befinde mich im Vorstieg (hohes Verletzungsrisiko, falls Sturz!). Dazu muss man sagen, dass es erst mein 5. Mal Eisklettern ist.

Ich sehe, dass eine zweite Seilschaft an unseren Stand kommt. Diese Seilschaft muss darauf warten, bis ich oben bin, einen Stand gebaut habe, damit Wolfi seinen Stand abbauen und nachkommen kann (ca. 15min). Meine Gedanken verlagern sich auf einmal vom Eis weg und folgende Dinge gehen durch mein Kopf (*rekonstruiert*):

- „Oh, jetzt muss ich aber schneller klettern, weil ich will die nicht so lange warten lassen!“

- „Die denken bestimmt, ich bin voll der Anfänger!“

- „Was die wohl zu Wolfi sagen?“

Auf einmal steige ich unsauber hin, rutsche ab und hänge nur noch an meinen Eisgeräten! Schockmoment! Ich denke „Sch\*\*\*\*, nochmal Glück gehabt!“ Ich besinne mich kurz und sage zu mir selbst (rekonstruiert): „Felix, was ist wohl gerade wichtig? Das Klettern oder die anderen? Es kann dir doch sowas von egal sein, was die da unten denken!! Jetzt mach dir keinen Stress und konzentriere dich aufs Klettern! Du weißt, dass du das kannst und du schaffst das! Also, hier spielt die Musik...und weiter geht's!“

Ich bin ohne weitere Zwischenfälle nach oben gekommen und habe die gesamte weitere Tour keinen einzigen Gedanken an die zweite Seilschaft verschwendet! Im weiteren Tourverlauf machte ich meinen schwierigsten Vorstieg bisher im Eis – mit einem guten Gefühl!

## **2.9 Diskussion**

Ob sich eine nachhaltige Änderung an meinem eigentlichen Problemverhalten ergeben hat, hat sich leider noch nicht klar feststellen lassen, da Plan I funktionierte und mein eigentliches Problemverhalten, für das der Interventionsplan II erstellt wurde, nicht notwendig war. Eine einzige Anwendung von Plan II hat sich jedoch als erfolgreich und vielversprechend erwiesen.

Die Frage, ob meine Selbstmodifikation erfolgreich oder nicht erfolgreich war, diskutierte ich mit meiner Tandempartnerin Sabrina Hopfner. Sie verstand meine Zweifel nicht ganz und versicherte mir, dass die Frage, ob sich mein Problemverhalten verändert hat, gar nicht zur Debatte stünde. Es gäbe keinen besseren Erfolg, wenn man es schafft, dass das Problemverhalten nicht mehr auftritt! Das Ergebnis würde zählen. In einer eMail schrieb sie mir, dass sie sich selbst oft in meiner Arbeit wiedergefunden hat, vor allem in meinen Beschreibungen der typischen Morgensituationen. Sie sprach mir ein Lob aus und fand meine Bemühungen, um mein Verhalten wirklich zu verändern, toll.

Zuletzt will ich darauf hinweisen, dass es für mich eine neue Erfahrung ist, mich in eine Sache so hineinzusteigern. Anfangs noch mit dem „is-eh-nur-irgendeine-Seminararbeit“-Denken behaftet, war ich schon nach kurzer Zeit fasziniert von der Tatsache, wie schnell und einfach es sein kann, ein Problemverhalten

abzuschaffen, indem man sich nur bewusst macht, wie es eigentlich erst dazu kommt.

### **3. Fazit**

Ich bewerte meine Selbstmodifikation als erfolgreich, da sich meine Interventionen als effektiv herausgestellt haben, um mein Problemverhalten in den ausgewählten Problemsituationen auszuschalten.

Vor allem mein Gefühl sagt mir, dass ich doch einiges dazugelernt und Methoden (siehe Interventionsplan) kennengelernt habe, die sich eventuell auch auf viele andere Bereiche übertragen lassen, in denen ein Verhalten noch zu optimieren wäre.

Und das ist für mich ein Indiz für die Nachhaltigkeit, die durch die Selbstmodifikation und somit auch durch die VU Pädagogische Beratung & Intervention bei mir und meinem Verhalten erreicht wurde. Ich hoffe doch sehr, dass ich auch weiterhin aus den Erkenntnissen meiner Arbeit profitieren werde.

#### **3.1 Anmerkungen**

Ich habe die Beobachtungen handschriftlich und meist im Nachhinein notiert.

Teilweise habe ich mir meine Beobachtungen auch gemerkt.

Für die Befragung galt das gleiche.

Exemplarische Notizen habe ich eingescannt, die man im Anhang findet.



## 4. Literaturverzeichnis

---

- Fliegel, S. (1989). *Verhaltenstherapeutische Standardmethoden*. 2.Aufl., München: Psychologie-Verlags-Union.
- Hautzinger, M., Linden, M. (2005). *Verhaltenstherapiemanual*. 5.Aufl., Heidelberg: Springer.
- Meichenbaum, D. (2003). *Intervention bei Stress*. 2.Aufl., Bern: Huber
- Mischel, W., Shoda, Y. (1995). *A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure*.  
Psychological Review, 102, 246-268.
- Rost, D.H. (Hrsg.) (1998). *Handbuch der Pädagogischen Psychologie*. Weinheim: Beltz PVU.
- Winkel, S., Petermann, F., Petermann, U. (2006). *Lernpsychologie*. Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Zimbardo, P.G., Gerrig, R.J. (2004). *Psychologie*. München: Pearson Studium.

### **Quellen aus dem Internet:**

Die sozial-kognitive Lerntheorie von Bandura und Mischel. Abgerufen am 21.01.2009 von [http://psypost.psych.nat.tubs.de/download/pdf/Folien%2011\\_07\\_2005.pdf](http://psypost.psych.nat.tubs.de/download/pdf/Folien%2011_07_2005.pdf).

## Anhang 1.

### **Verhaltensvertrag**

Ich (Felix Autor) unterzeichne hiermit ein Abkommen mit mir selbst.

Ich verpflichte mich dadurch, mein Problemverhalten zu beobachten.  
In Folge darauf versuche ich, einen effektiven Interventionsplan zu erstellen, der darauf abzielt, mein Verhalten nachhaltig zu verändern.

Ich (Sabrina Hopfner) bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich meine Aufgabe als Tandempartnerin bestmöglichst zu erfüllen versuche und Felix Autor mit meinem Rat unterstützen werde.

.....  
Felix Autor

.....  
Sabrina Hopfner

*Bei Vertragsbruch ist keine positive Absolvierung der VU Pädagogische Beratung & Intervention möglich.*

Ausdenken Konvaleszenz / Schweizurlaub  
→ Timo, Colfi

6<sup>05</sup> Uhr ist aufgestanden!  
Wichtigster Zeug schon  
am Vorabend gepackt!

ca. 6<sup>30</sup> → Turfen 7<sup>02</sup> → waren wir alle im  
Auto geessen!

Befragung:  
im Auto, so  
7<sup>30</sup>

- wir aufpassen! ← Wolfi
- wartet flott mit Koffer → Timo
- ist erst schnell geworden → Timo
- hat alles dabei? → Wolfi

Moyers  
↓

Verhaltensstruktur einer  
Voraussetzung: Wichtigste Sache  
Aufstehen → Klo gehen  
(Heißwasser) → Zimmer (a  
(Frühstücke, auf Zigarette  
machen → mit Jan  
→ Pan & in gepackte Zue  
→ Bad (Zähne putze  
(Sachen zusammen packe  
aus) → Schuhe anziehen, Wohnung verlassen  
→ Auto setzen & losfahren

Beob. → 8<sup>30</sup> Aufgest  
E.S.M. → 7<sup>30</sup> Aufgestande  
→ um 8<sup>10</sup> fertig mit  
Frühstück, Anziehe, Sach  
pack gemacht  
→ Zigarette ohne Probleme!  
Lustl. super...

Vorbereitung am Abend davor! (20-50 min)