



Studienergebnisse – Intervention «Positiver Self-Talk»

Selbstführung ist ein Prozess der Selbstbeeinflussung, der zum Ziel hat, sich auf motivierende Aufgaben hinzuführen und einen Weg zu finden, Aufgaben zu erledigen, die nicht auf natürliche Weise motivierend aber notwendig sind (Manz, 1986; Neck & Houghton, 2006). Selbstführung erhöht das Wohlbefinden und reduziert Stress (Furtner & Baldegger, 2013). Wie aber können Selbstführungskompetenzen gestärkt werden? Darauf gibt es aktuell wenige praktische Antworten. Unser Projektteam hat daher eine Intervention entwickelt, um Selbstführungskompetenzen zu stärken: «Positiver Self-Talk». Der Fokus dieser Intervention liegt darauf, einen lösungsorientierten, motivierenden Self-Talk zu entwickeln und sich diesen über einen gewissen Zeitraum einzuprägen. Eine erste Evaluation mit Pre- und Postmessung zeigte, dass die Intervention wirkt.

Stichprobe

Insgesamt haben 93 von ursprünglich 131 Personen an beiden Erhebungen teilgenommen. Davon haben 71 angegeben, die Intervention vollständig absolviert zu haben (Rücklaufquote 54.2%). Die nachfolgenden Aussagen beziehen sich somit auf diese 71 Teilnehmer*innen. Durchschnittlich sind die Teilnehmer*innen 37.4 Jahre alt (Range 19 bis 66 Jahre). 76.1% der Teilnehmer*innen sind weiblich, 18 (25.4%) sind im Bereich der BSLB tätig. Die meisten Teilnehmer*innen verfügen über einen höheren Bildungsabschluss (62.1%). Die Stichprobe ist zu klein für eine Generalisierung der Ergebnisse, diese weisen aber starke Effekte aus, so dass die Wirkung der Intervention zuverlässig nachgewiesen werden konnte.

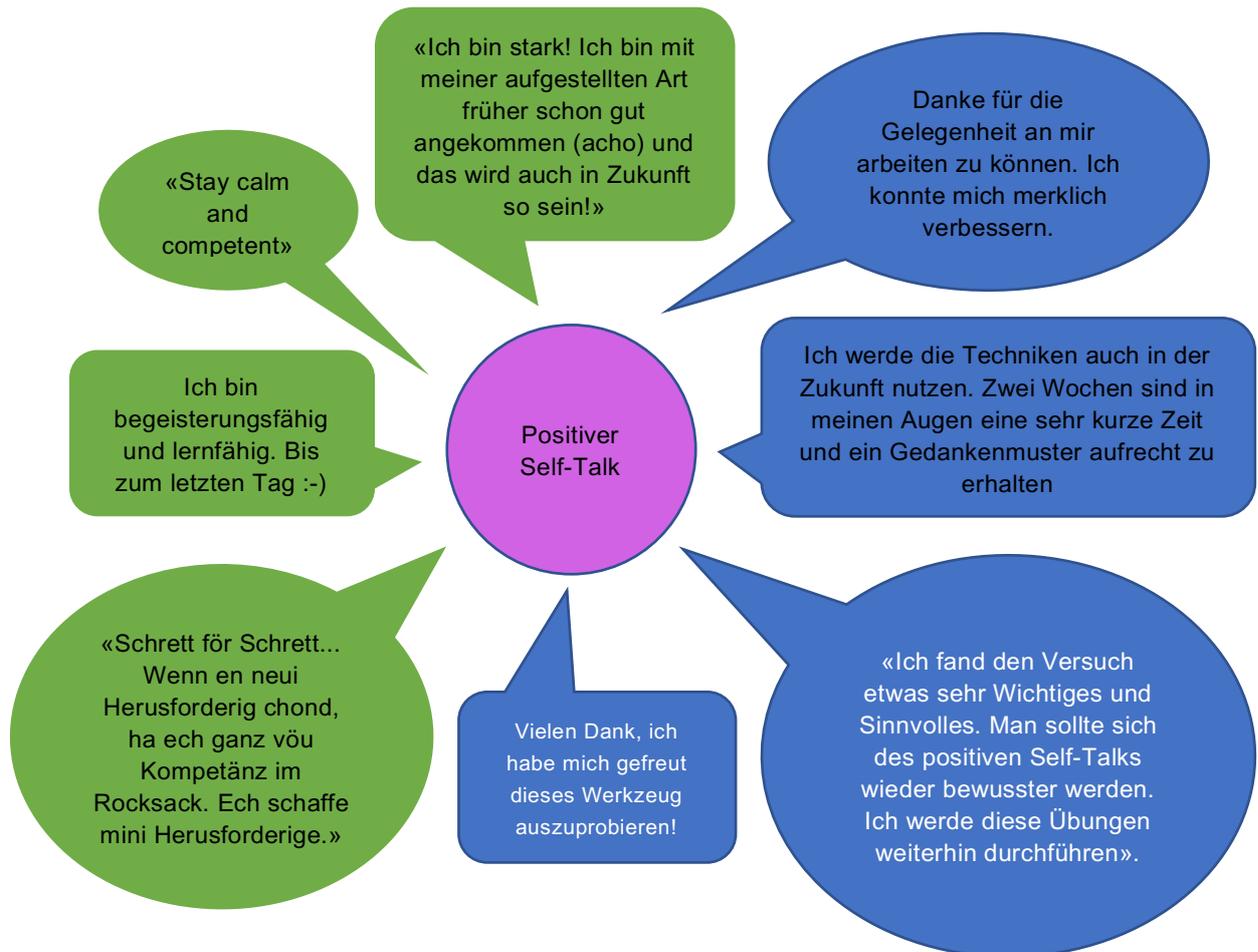
Verbesserungen in fünf Dimensionen nachweisbar

In den Ergebnissen zeigt sich, dass die Teilnehmer*innen ihre Selbstführungskompetenzen nach Abschluss der Intervention in den Dimensionen Eigene Zielsetzung (EZ), Selbstbelohnung (SBL), Selbsterinnerung (SBE) und Selbstgespräch (SG) zum Zeitpunkt der zweiten Erhebung besser eingeschätzt haben. Zudem zeigen sie in der Dimension Selbstbestrafung (SBS) tiefere Werte als zum Zeitpunkt der ersten Erhebung. Weiter zeigen die Ergebnisse, dass geringe bis mittlere Unterschiede vor und nach Abschluss der Intervention in sämtlichen Dimensionen von Selbstführung mit Ausnahme der Dimension Selbstbeobachtung (SBB) feststellbar sind. Am deutlichsten zeigt sich der Effekt in den Dimensionen SBL und SBS. Das heisst, dass mit der Intervention «Positiver Self-Talk» die Teilnehmer*innen sich vermehrt für gute Arbeit belohnt und weniger selbst kritisiert haben. Zusammenfassend konnten die Selbstführungskompetenzen der Teilnehmer*innen somit durch die Intervention verbessert werden.

Rückmeldungen von Teilnehmer*innen mehrheitlich positiv

30 Personen haben im Anschluss an die Intervention eine Rückmeldung hinterlassen. Mehrheitlich bezeichnen sie die Übung als eine spannende, interessante und wertvolle Erfahrung. Einige Teilnehmer*innen betonten, wirklich etwas gelernt zu haben und gaben an, die Self-Talks auch zukünftig weiter anwenden zu wollen. Kritisch äussern sich die Teilnehmer*innen vor allem zum Zeitpunkt (Vorweihnachtszeit) und zur Dauer der Intervention. Eine längere Interventionszeit von beispielsweise einem Monat (anstatt 14 Tage) wird häufig erwähnt. Zudem werden ergänzend Erinnerungshinweise für das Erinnern des Self-Talks gewünscht.

Einige Positive Self-Talks & Feedbacks



Literatur

Furtner, M. & Baldegger, U. (2013). *Self-Leadership und Führung: Theorien, Modelle und praktische Umsetzung* (Lehrbuch). Wiesbaden: Springer Gabler.

Manz, C. C. (1986). Self-Leadership: Toward an Expanded Theory of Self-Influence Processes in Organizations. *The Academy of Management Review*, 11(3), 585–600. Academy of Management. <https://doi.org/10.2307/258312>

Neck, C. P. & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. (C.P. Neck, Hrsg.) *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270–295. <https://doi.org/10.1108/02683940610663097>