

gesundheit
in
resonanz

+ auswertung nlp-resonanzseminare

Zusammenfassung der Ergebnisse von 1999-2002

Institut Kutschera GmbH
Dr. Gundl Kutschera

in Zusammenarbeit mit:
Mag. Michael Waidhofer

mit freundlicher Unterstützung von:
Prof. Dr. Zapotocsky

Inhalt

Daten über die Untersuchung	Seite 1
Erhebungsprofil	Seite 1
Stichprobenzusammensetzung	Seite 1
Soziodemographisches Profil	Seite 2
Zusammenfassung	Seite 7
 Hauptteil: Auswertung von Selbst- und Sozialkompetenz	
Vergleichsgruppen	Seite 8
 Gesundheit	 Seite 9
Diagnose, Beschwerden, völlige Gesundheit	Seite 10
Frage nach Symptome	Seite 13
Zusammenfassung	Seite 19
 Balance Beruf – Privat	 Seite 20
Veränderung im Berufs und Privatleben	Seite 20
Zeit-Torte: Schlafen, Arbeiten, Privatleben	Seite 21
Zufriedenheit mit Arbeits- und Privatleben	Seite 24
Zusammenfassung	Seite 26
 Wohlbefinden	 Seite 27
Leistung	Seite 27
Schlaf	Seite 29
Balance	Seite 30
Erholung	Seite 31
Zusammenfassung	Seite 32
 Aufmerksamkeit	 Seite 34
Zusammenfassung	Seite 37
 Lebensqualität und Rollen	 Seite 38
Mein Leben verläuft zur Zeit ...	Seite 39
Rollen	Seite 44
Zusammenfassung	Seite 54
 Anhang	
Fragebogen	
Zusammenfassung	

Forschungsbericht

über die Auswertung von NLP-Resonanzseminaren

von Mag. Michael Waidhofer

Daten über die Untersuchung

Konzipiert wurde der Fragebogen von Prof. Dr. Petra Kolip, die Auswertung erfolgte durch Mag. Michael Waidhofer. Die zur Auswertung eingelangten Fragebögen waren überwiegend einheitlich, ähnliche Exemplare wurden, soweit dies möglich und vertretbar war, den anderen angepasst.

Erhebungsprofil

Die Anzahl der verwertbaren Fragebögen beträgt 866 (mit „Practitioner“ in Rumänien und einem Gesundheitsseminar genau 900). Die Rücklaufquote kann nicht genau erhoben werden, da die genaue Zahl der ausgeteilten Fragebögen nicht vorliegt. Stellt man allerdings die durchschnittliche Teilnehmerzahl pro Seminar den tatsächlich ausfüllenden Probanden gegenüber, lässt sich eine Rücklaufquote von 98,3 % feststellen (schätzungsweise 915 Teilnehmer gegenüber 900 ausgefüllten Fragebögen). Der Rücklauf liegt jedenfalls über 95 % (!) - eine selten hohe Anzahl für empirische Erhebungen. Etwaige Gründe eines Nichtausfüllens können daher unberücksichtigt bleiben.

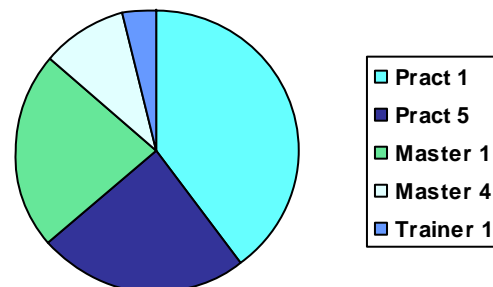
Stichprobenszusammensetzung

Die Studie war so angelegt, dass die Teilnehmer jeweils zu Beginn und am Ende einer Kursreihe befragt wurden. Im Resonanzprogramm gibt es eine „Practitioner“- , eine „Master“- , und eine Trainerausbildung. Befragt werden sollten Teilnehmer aus

Practitioner I und Practitioner V
Master I und Master IV
Trainer I und Trainer IV

Die Trainerkurse sind von der Stichprobengröße her leider nicht vergleichbar:

Practitioner I	n = 343
Practitioner V	n = 209
Master I	n = 197
Master IV	n = 86
Trainer I	n = 31
Trainer IV	n = 0
Summe	N = 866



Jeder Teilnehmer war dazu angehalten, einen persönlichen und dennoch anonymen Identifikationscode anzugeben: das Geburtsjahr und die Initialen der Eltern. Daher lassen sich auch alle Probanden finden, die sowohl am Anfang als auch am Ende der Kursreihe befragt wurden (linke Tabelle). N=134 bedeutet 268 (134x2) Fragebögen für die Auswertung.

Weiters kann anhand der Teilnehmer, die mindestens an zwei verschiedenen Zeitpunkten befragt wurden, verglichen werden, inwiefern sich Änderungen zwischen dem ersten und dem letzten erhobenen Seminar ergeben. Die folgende Tabelle zeigt die jeweiligen absoluten Häufigkeiten (insgesamt 402):

		Summe
Practitionerpanel	n = 134	n = 268
Masterpanel	n = 66	n = 132

Erstes Seminar	n=201
Letztes Seminar	n=201

evaluierte Bögen	n = 866
Gesundheitsseminar	n = 19
Practitioner Rumänien	n = 15
Fragebögen insgesamt	N = 900

Bei jeder Aussage, die auf der Basis aller Fragebögen (866) getroffen wird, muss berücksichtigt werden, dass Personen auch zweimal, manche auch dreimal befragt wurden. Deshalb ist die tatsächliche Anzahl der Probanden mit 617 entsprechend kleiner.

Soziodemographisches Profil

1) Geschlecht

Die Geschlechterverteilung beträgt ziemlich genau 2:1 zugunsten der Frauen. Zwischen den „Practitioner“- und „Master“- Kursen ergeben sich dennoch wesentliche Unterschiede: bei den Masterausbildungen ist das Geschlechterverhältnis ungleicher verteilt als in anderen Kursen: nur rund ein Fünftel bis gut ein Viertel der Teilnehmer sind Männer. In der „Trainerausbildung“ ist das Geschlecht wie in der „Practitioner“-Ausbildung verteilt (35% zu 65%). Interessant ist auch, dass sich das Geschlechterverhältnis in den Kursen am Ende der Ausbildung („Practitioner V“ und „Master IV“) eher ausgleicht.

2) Alter

Das Alter steigt mit den Kursen von durchschnittlich 36,5 Jahren beim „Practitioner I“ bis zu 40,5 Jahren beim „Master IV“ bzw. „Trainer I“. In der Gesamtsicht aller Kurse ergibt sich ein durchschnittliches Alter von 38,0 Jahren. Vom „Practitioner I“ zum „Master IV“ nimmt der Anteil der unter 30-Jährigen von 19% auf 7% ab. Die Teilnehmer von 40 bis 49 Jahren nehmen im selben Zeitraum von 28% auf 49% zu. Eine weitere interessante Feststellung bezüglich des Alters: Während in einem „Practitioner I“-Kurs das Alter mit einer Standardabweichung (s) von 9,1 gestreut ist, ist die Gruppe „Master IV“ mit einem s von 6,9 deutlich „altershomogener“, d.h. je höher der Kurs, desto weniger unterscheidet sich das Alter der Teilnehmer.

3) Bildung

62,5% der Teilnehmer haben mindestens eine Matura als höchsten Bildungsabschluss. Obwohl der durchschnittliche Bildungsgrad der Teilnehmer gleich bleibt, nimmt dennoch der Anteil von Maturanten und Akademikern vom „Practitioner I“ (60%) bis zum „Master IV“ (71%) signifikant zu, der Anteil von Probanden, deren höchster Schulabschluss die Pflichtschule oder eine Lehre ist, nimmt von 12% auf 8% ab.

4) Familienstand

Der Anteil von ledigen Probanden sinkt in einer „Practitioner“-Ausbildung ebenso wie in einer Masterausbildung um etwa 2 %, Verheiratete Personen nehmen dagegen in einer Practitioner Ausbildung von 39 % auf 44 % zu. Für die „Masterausbildung“ gilt vermutlich ein gegenläufiger Trend, allerdings ist vorzuschicken: die „Master IV“-Probandengruppe ist

mit 86 Probanden (3 Kurse) viel geringer als die vorhergehenden 3 Kursarten belegt, sodass die Aussagen in Zusammenhang mit dieser Gruppe generell unsicher sind. Während der „Masterausbildung“ verändert sich der Status „verheiratet“ von 46 auf 37%. Bei den Scheidungen ergibt sich ein noch eindeutigeres Bild: in der Gruppe „Practitioner“ sind die Scheidungen von 8,9 auf 6,7% rückläufig, während der „Masterausbildung“ steigt von 11 auf 21%.

Dazu ist folgende Analyse zu treffen: Wie wir sehen werden, sind die Teilnehmer von Abschlusskursen mit ihrem Privatleben keineswegs unzufriedener. Zweitens relativieren sich die Zahlen, betrachtet man nur jene Teilnehmer, von denen ein Anfangsseminar und das dazugehörige Abschlussseminar zur Auswertung vorliegt:

(links die relativen Häufigkeiten, rechts in schwarz die Anzahl der Fälle)

Familienstatus	Practitioner 1	Practitioner 5	Master 1	Master 4
Ledig	48 % 64	43 % 58	39 % 26	40 % 26
Verheiratet	39 % 53	44 % 59	36 % 24	33 % 22
Geschieden	10 % 13	8 % 11	17 % 11	21 % 14
Sonstige	1 % 1	1 % 1	2 % 1	3 % 2
Keine Angabe	2 % 3	4 % 5	6 % 4	3 % 2
Summe	100 % 134	100 % 134	100 % 66	100 % 66

Aus der Zusammenschau der „Masterkurse“ geht hervor, dass mindestens ein Teilnehmer zuvor keine Angabe gemacht hat, später aber „geschieden“ angekreuzt hat. Ein Zusammenhang „durch einen „Masterkurs“ kommt es zu mehr Scheidungen“ ist nicht gegeben. Vergleicht man den ersten und letzten Kurs bei Personen, die zumindest bei zwei Evaluierungen dabei waren, ist eine Änderung des Familienstatus zu höchstens 2 % gegeben.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Die Änderung des Familienstatus ist in keiner der Vergleichsgruppen signifikant.

5) Kinder

Die Teilnehmer eines „Practitioners“ sind zu rund 55% kinderlos. Bei den „Mastern“ ergibt sich ein differenziertes Bild: betrachtet man alle Masterfragebögen, ergibt sich ein Prozentsatz an kinderlosen Teilnehmern von rund 45% (das heißt, mehr als die Hälfte der Teilnehmer eines „Masters“ haben Kinder). 51 % der Probanden, die zu

Beginn und am Ende der „Master“-Ausbildung befragt wurden, sind kinderlos. Leider ergibt sich eine leichte

Ungenauigkeit aus der Fragebogenkonzeption, weil die Kategorie „kinderlos“ und das Nichtbeantworten der Frage nicht unterschieden werden kann.

Betreffend die Elternteile beträgt das Durchschnittsalter des ältesten Kindes in einer „Practitioner“-Ausbildung um die 14 Jahre, in einem Masterkurs um die 15,5 Jahre; der Altersdurchschnitt der jüngsten Kinder liegt analog bei 12 bzw. 11,5 Jahren.

Die folgende Tabelle gibt in Prozent- und Absolutzahlen die Verteilung der Kinderzahl wieder:

Ältestes Kind - Altersverteilung

Alter	Practitioner 1		Practitioner 5		Master 1		Master 4	
kein Kind	56 %	76	54 %	72	52 %	34	48 %	32
1 bis 3 Jahre	6 %	8	5 %	7	1 %	1	6 %	1
4 bis 6 Jahre	6 %	8	7 %	9	3 %	2	1 %	2
7 bis 12 Jahre	11 %	14	11 %	14	11 %	7	11 %	7
13 bis 19 Jahre	10 %	13	10 %	14	21 %	14	17 %	14
20 bis 29 Jahre	10 %	14	10 %	14	12 %	8	17 %	8
30 bis 42 Jahre	1 %	1	3 %	4	0 %	0	0 %	0
Summe	100 %	134	100 %	134	100 %	66	100 %	66

Jüngstes Kind - Altersverteilung

Alter	Practitioner 1		Practitioner 5		Master 1		Master 4	
kein Kind	75 %	100	71 %	96	62 %	41	59 %	39
1 bis 3 Jahre	5 %	7	5 %	7	3 %	2	6 %	4
4 bis 6 Jahre	2 %	3	3 %	4	5 %	3	3 %	2
7 bis 12 Jahre	10 %	13	9 %	12	15 %	10	17 %	11
13 bis 19 Jahre	10 %	13	4 %	5	12 %	8	8 %	5
20 bis 29 Jahre	4 %	6	7 %	9	3 %	2	7 %	5
30 bis 42 Jahre	0 %	5	1 %	1	0 %	0	0 %	0
Summe	100 %	134	100 %	134	100 %	66	100 %	66

Beide Tabellen lassen zwar keine signifikanten Unterschiede erkennen, wohl aber Tendenzen. So nimmt die Anzahl der kinderlosen Teilnehmer während einer Seminarreihe eindeutig ab. Erklärung für diesen Kinderzuwachs ist unter anderem schlicht in dem Zeitraum der Kursserie von über einem Jahr zu sehen. Betrachtet man nur die „Practitioner“-Eltern, ist das älteste (annäherungsweise auch das jüngste) Kind zu über 50 % jünger als 13 Jahre. Bei den „Master“-Eltern ist das älteste Kind zu 44 % zwischen 13 und 19 Jahre alt, zu Kursende ist das älteste Kind zu 65 % älter als 12 Jahre – das jüngste Kind ist zu 40 % am ehesten in der Kategorie „7 bis 12 Jahre“ anzutreffen.

6) Beruf

Die Berufsdimension wurde durch 4 Fragen erhoben: die Frage nach dem erlernten Beruf, dem derzeit ausgeübten Beruf, dem Beschäftigungsverhältnis (Teilzeit, Vollzeit) und die Frage, ob der Proband selbstständig oder angestellt ist.

Erlerner Beruf

In der Auszählung aller Fragebögen sind folgende 5 Berufssparten am häufigsten:

Fälle	Prozent	Sparte
191	25 %	Sozialbereich
162	21 %	Kaufmann / -frau
77	10 %	Lehrer / Trainer
76	10 %	Handwerker
64	8 %	Wissenschaft
570	74 %	Summe (N = 763 ^x)

^x 103 Probanden haben keine Angabe gemacht

Wird jede Person nur einmal gerechnet (dabei zählt die erstmalige Teilnahme) ergibt sich folgende Berufsaufteilung (erlernter Beruf):

Fälle	Prozent	Sparte
138	25 %	Sozialbereich
117	22 %	Kaufmann / -frau
61	11 %	Handwerker
50	9 %	Lehrer / Trainer
41	8 %	Wissenschaft
17	3 %	Wirtschaft angestellt
6	1 %	Zuhause / Student
6	1 %	Wirtschaft leitend
106	17 %	Sonstige
542 ^x	100 %	Summe (N = 617)

^x 75 Probanden haben keine Angabe gemacht

Die Seminarteilnehmer haben zu über 50 % entweder einen sozialen, kaufmännischen oder handwerklichen Beruf erlernt. Auch eine Lehrer- oder Trainerausbildung ist unter den ersten 4 Berufssparten angesiedelt (die „Lehrer / Trainer“- Kategorie kommt aus dem Sozialbereich und kann hier wegen ihrer hohen Repräsentanz als eigene Gruppe gelten).

Unter „Zuhause / Student“ sind verschiedene Personen zu verstehen wie etwa: Hausfrauen, Studenten, Pensionisten, Arbeitslose (- suchende) oder Personen in Karenz usw.

Unter „Sonstige Berufe“ sind vorwiegend diverse nicht näher bestimmbare Wirtschaftsberufe, unter anderem auch Berufe, die als „Berater“ verstanden werden, vertreten. Der Berater könnte in vielen Bereichen tätig sein, weswegen diese zu weitläufige Bezeichnung keine eigene Gruppe bildet.

Derzeit ausgeübter Beruf

In der linken Hälfte der folgenden Tabelle ist die Berufsverteilung mit der Grundlage aller Fragebögen zu sehen, auf der rechten Seite ist die Verteilung aller Teilnehmer angeführt, d.h. pro Person wird nur ein Fragebogen gewertet. Die rechte Tabellenseite ist einerseits zwar sinnvoller, andererseits ergeben sich im Vergleich mit der Auswertung aller Fragebögen kaum Unterschiede:

Gesamtheit aller Fragebögen			Gesamtheit aller Teilnehmer		
Fälle	Prozent	Sparte	Fälle	Prozent	Sparte
164	20 %	Sozialbereich	114	19 %	Sozialbereich
140	17 %	Lehrer / Trainer	94	16 %	Lehrer / Trainer
80	10 %	Zuhause / Student	57	10 %	Zuhause / Student
73	9 %	Kaufmann / -frau	56	9 %	Kaufmann / -frau
70	8 %	Wirtschaft leitend	54	9 %	Wirtschaft leitend
54	7 %	Wirtschaft angestellt	41	7 %	Wirtschaft angestellt
29	4 %	Wissenschaft	23	4 %	Wissenschaft
23	3 %	Handwerker	18	3 %	Handwerker
195	24 %	sonstige	136	23 %	sonstige
828 ^x	100 %	Summe	593 ^x	100 %	Summe

^x links haben 38 Probanden, rechts 24 keine Angabe gemacht

Überraschenderweise findet eine ziemlich genaue Übereinstimmung statt. Diese Tatsache ist dahingehend interpretierbar, dass diese Verteilung der Wirklichkeit weitgehend entspricht.

In Masterkursen üben mehr als 50 % einen Beruf als „Lehrer / Trainer“ bzw. im Sozialbereich aus. In einem „Practitioner V“ ist der Bereich „Kaufmann / -frau“ an zweiter Stelle zu finden.

Anstellung / Selbstständigkeit

Die Prozentangaben in schwarzer Farbe beziehen sich auf die Gesamtaufschlüsselung incl. „Kein Wert“, rechts daneben in blau ist das Verhältnis „selbstständig – angestellt“ angeführt.

	Alle FB ^x		Alle Teiln.		Pract. 1		Pract. 5		Master 1		Master 4	
Selbstständig	27%	36%	28%	37%	25%	34%	26%	34%	28%	37%	24%	39%
Angestellt	52%	64%	52%	63%	55%	66%	54%	66%	52%	39%	43%	61%
doppelt^{xx}	6%		5%		5%		3%		6%		10%	
Keine Angabe	15%		15%		15%		17%		14%		23%	
Summe	100%		100%		100%		100%		100%		100%	
		100%		100%		100%		100%		100%		100%

^x FB = Fragebögen

^{xx} unter „doppelt“ sind Doppelnennungen gemeint, d.h. Teilnehmer, die sowohl angestellt als auch selbstständig sind. Diese Ausprägung ist den beiden Kategorien hinzugerechnet (sollte besser lauten: „davon Doppelnennungen“).

Je höher der Kurs, desto größer die Zahl der Selbstständigen; im Trainerkurs I liegt der Anteil der Selbstständigen sogar bei fast 60 %.

Vollzeit / Teilzeit

Die Tabellierung dieser Kategorie erfolgt analog zu vorigen:

	Alle FB ^x		Alle Teiln.		Pract. 1		Pract. 5		Master 1		Master 4	
Vollzeit	47%	69%	49%	71%	51%	75%	43%	71%	43%	61%	38%	60%
Teilzeit	21%	31%	19%	29%	16%	25%	18%	29%	27%	39%	26%	40%
Keine Angabe	32%		32%		23%		39%		30%		36%	
Summe	100%		100%		100%		100%		100%		100%	
		100%		100%		100%		100%		100%		100%

^x FB = Fragebögen

Generell sind in einem „Practitioner“-Kurs rund zwei Drittel Vollzeit, in einem „Master“-Kurs vier Fünftel Vollzeit beschäftigt. Außerdem nimmt während des Kursverlaufes die Zahl der Vollzeitbeschäftigten zugunsten der Teilzeitbeschäftigten ab.

Zusammenfassung Untersuchungsgrundlagen

Fragebogenkonzeption: Prof. Dr. Petra Kolip
Auswertung der Daten: Mag. Michael Waidhofer

Von 901 gültigen Fragebogen wurden 866 (Practitioner- und Masterkurs) evaluiert.
617 verschiedene Probanden (Kursteilnehmer) wurden befragt.
Rücklaufquote: über 98 %

Geschlecht: rund zwei Drittel der Teilnehmer sind weiblich
Alter: Durchschnittsalter 38 (von 17 bis 66)
Bildung: fast zwei Drittel der Teilnehmer haben einen Maturaabschluss
Familienstand: diverse gegenläufige Trends ohne Signifikanzen
rund 11 % geschieden
Kinder: Practitioner 55 % kinderlos
Master 45 % kinderlos
schätzungsweise 30 % der Teilnehmer haben (mind.) ein Schulkind (7-19)
Beruf: zur Zeit ausgeübter Beruf (Top 5) : 20 % Sozialbereich
16 % Lehrer / Trainer
10 % i.w.S. zuhause
9 % Kaufmann/-frau
9 % Wirtschaft leitend
mehr als ein Drittel sind zumindest u.a. selbstständig, steigt mit Kurs
nicht ganz die Hälfte der Teilnehmer ist vollzeitbeschäftigt.

Hauptteil: Auswertung von Selbst- und Sozialkompetenz

5 Bereiche

- 1) Gesundheit
- 2) Balance Privat – Beruf
- 3) Wohlbefinden
- 4) Aufmerksamkeit
- 5) Lebensqualität und Rollen

Die 8 Vergleichsgruppen

- ✓ „Alle Practitioner I“ vs. „Alle Practitioner V“
- ✓ „Practitionerpanel I“ (Personen, die auch im Practitioner V einen FB ausfüllten) vs. „Practitionerpanel V“ (analog)
- ✓ „Alle Master I“ vs. „Alle Master IV“
- ✓ „Masterpanel I“ (Personen, die auch im Master IV einen FB ausfüllten) vs. „Masterpanel IV“ (Personen, die auch im Master I einen FB ausfüllten)
- ✓ „Alle Practitioner I“ vs. „Alle anderen Kurse“
- ✓ „Erster Kurs“ (Personen, die öfter einen Fragebogen ausgefüllt haben, wobei
 - ein Zeitraum von mindestens einer vollen Kursserie dazwischen liegt.
 - vs. „Letzter Kurs“
- ✓ „ohne Kurs“ (alle Practitioner 1) vs. „Fortgeschrittene“ (alle Master IV)
- ✓ Männer vs. Frauen (aus allen Fragebögen)

Kurzbezeichnung der Vergleichsgruppen

- 1) Practitioner
- 2) Practitionerpanel
- 3) Master
- 4) Masterpanel
- 5) Practitioner und andere
- 6) Erster und letzter Kurs
- 7) Ohne Kurs und Fortgeschrittene
- 8) Mann und Frau

Gesundheit

Der Bereich Gesundheit wurde in zwei Blöcken befragt:

- A) a) Hat sich die ärztliche Diagnose verbessert?
b) Haben sich die körperlichen Beschwerden verbessert?
c) Sind Sie völlig gesund?
- B) Symptome in der Graphik einzeichnen

Fragenblock A

Die Verbesserung der Diagnosen und Beschwerden wäre eindeutig signifikant, doch gibt es zu bedenken, dass jemand, der am ersten Tag des ersten Kurses einen Fragebogen ausfüllt, diese beiden Items nicht sinnvoll beantworten kann. Aus diesem Grund erfolgt die Auszählung nur für die jeweils zweite Gruppe bzw. bei den Gruppen „Master“ und „Masterpanel“. Die Gruppe „Erster und letzter Kurs“ ist z.B. aus demselben Grund nicht vergleichbar.

Practitioner V

a) Für Teilnehmer am „Practitioner V“ hat sich bei 17 % die ärztliche Diagnose verbessert, bei 32 % nicht, 51 % machen keine Angabe. Einige wenige haben beide Ausprägungen genannt, die meisten jedoch verstehen sich als „völlig gesund“. Das Verhältnis „ärztliche Diagnose verbessert“ und „nicht verbessert“ beträgt etwa 1 : 2, doch sollte man berücksichtigen, dass 51 % auf diese Frage keine Antwort gaben. Die Auswertung ist vertretbar, weil es sich bei 51 % Nichtangaben um Personen handeln dürfte, die sich als gesund bzw. symptomfrei verstehen (siehe Item 3: 64 % im einem „Practitioner V“ sehen sich als völlig gesund).

b) Die körperlichen Beschwerden haben sich bei 33 % verbessert, bei 27 % nicht und 40 % machen keine Angabe. Vergleicht man die 33 % mit den 27 %, liegt der Schluss nahe, dass tatsächlich mehr als 50 % aller Teilnehmer, die Beschwerden hatten, nach einer „Practitioner-Ausbildung“ diese zumindest lindern konnten. Verschwindet eine Beschwerde, heißt das nicht, dass sich die ärztliche Diagnose verbessert hat, umgekehrt jedoch schon: hat sich die ärztliche Diagnose verbessert, gilt das auch für die Beschwerde.

c) Das Verhältnis ist zwischen jenen, die sich als „völlig gesund“ sehen und denen, die aus verschiedensten Gründen nichts angekreuzt haben, im „Practitioner I“ 45 : 55 (45 % sehen sich als völlig gesund) im „Practitioner V“ 64 : 36. In anderen Worten: fast 20 % der Practitioner wechseln nach den Practitionerkursen in die Kategorie „völlig gesund“! Die Gruppe der „Völlig Gesunden“ nimmt dabei um mehr als 40 % zu. Die Anzahl der „völlig Gesunden“ steigt mit dem Seminarbesuch. Dieser Zusammenhang ist auf dem 99,99 % - Niveau gesichert.

Practitionerpanel V

a) Hier wurden Personen verglichen, die im „Practitioner I und V“ an der Untersuchung teilnahmen (ausgewertet wird in diesem und dem nächsten Item aber nur „Practitioner V“). Die Diagnose hat sich um 19 % verbessert und um 31 % nicht verbessert, d.h. eine deutlichere Zunahme als bei „allen Practitionern“. 50 % machten keine Angabe. Das Verhältnis zwischen einer verbesserten Diagnose und keiner verbesserten Diagnose entspricht 2:3. Fast 40 % geben an, ihre Diagnose habe sich verbessert („keine Angaben“ unbeachtet).

b) Auch die körperlichen Beschwerden haben sich bei rund 36 % verbessert, um 3 % mehr als es bei der Gruppe „alle Practitioner“ der Fall ist. Bei 27 % der Teilnehmer ist keine Verbesserung eingetreten. 37 % machten keine Angabe.

c) Das Verhältnis zwischen den „völlig Gesunden“ und den anderen im „Practitioner I“ ist 2 : 3 (40 % sehen sich als völlig gesund), im „Practitioner V“ 2:1. In 25 % der Fälle wechseln Teilnehmer nach den Practitionerkursen in die Kategorie „völlig gesund“! Die Gruppe der „Völlig Gesunden“ nimmt dabei um mehr als 60 % zu. Die Anzahl der „völlig Gesunden“ steigt mit dem Seminarbesuch. Dieser Zusammenhang ist auf dem 99,99 % - Niveau gesichert.

Master

a) Sowohl der Anteil der Personen mit einer Verbesserung der Diagnose als auch derer ohne Verbesserung ist gestiegen, erklärbar durch die unterschiedliche Antwortverweigerung. Das liegt u.a. daran, dass zu Kursserienbeginn die Frage nach einer Verbesserung vielen unpassend erscheint, weil kein Vergleichswert oder Ausgangszeitpunkt besteht.

Diagnose	keine Angabe	verbessert	nicht verbessert	Summe
Master I	77 %	8 %	15 %	100 %
Master IV	48 %	16 %	36 %	100 %

Wir können sehen, dass sich die Ausprägung „keine Angabe“ mit dem Item „völlig gesund“ deckt. In einem Master IV sind es 72 %, die sich völlig gesund sehen, im Master I 47 %. Das Verhältnis von „verbessert“ und „nicht verbessert“ ist aber gleich geblieben, bzw. die Prozentzahlen haben sich einfach nur verdoppelt. Gesamt gesehen liegt das Verhältnis von „verbessert“ und „nicht verbessert“ etwas schlechter als das im Practitioner V.

b) Aus der Tabelle unterhalb ist zu ersehen, dass sich eher eine Verbesserung als „keine Verbesserung“ ergeben hat. Im Vergleich zu den Practitionern verbessert sich die Beschwerde eher.

Beschwerde	keine Angabe	verbessert	nicht verbessert	Summe
Master I	73 %	17 %	10 %	100 %
Master IV	32 %	41 %	27 %	100 %

c) Interessant ist das Item „völlig gesund“: Während im Master I 47% ihre völlige Gesundheit bezeugen, sind dies im Master IV 72 % (!) – signifikant mit 99.99 %.

Masterpanel

- a) Hier liegt die Nichtbeantwortung der Items „Verbesserung der Diagnose“ und „Verbesserung der Beschwerde“ um die 90 % bzw. darüber. Mit „Verbesserung der Diagnose“ können ähnlich der oberen Tabelle rund 17 % aufwarten, 39 % nicht.
- b) Das Verhältnis zwischen jenen mit geringeren Beschwerden und denen ohne Besserung ist mit 41 % zu 40 % ausgeglichen.
- c) „Völlig Gesund“ sind im Master I nur 47 %, im Master IV sind es 72 % - um rund 25 % mehr. Die Gruppe der völlig Gesunden erhält so einen Zuwachs von über 50 %.

„Andere Kurse“

- a) Bei den anderen Gruppen zusammen (alle außer Practitioner I) sind es 62 % ohne Angabe (überwiegend „völlig Gesunde“), 13 Prozent sagen, die Diagnose hat sich verbessert, und bei 25 % hat sich diese nicht verbessert. Somit stehen bei allen Probanden, die zuvor eine Diagnose hatten, 34 % Verbesserungen gegenüber 66 % ohne Verbesserung.
- b) Wie auch in den anderen Vergleichsgruppen haben sich mehr Beschwerden als Diagnosen verbessert. Bei diesem Item sind 54 % ohne Angabe, 27 % Verbesserungen und 19 % ohne Verbesserung. Das entspricht einem Verhältnis von Verbesserungen zu Nichtverbesserungen von 57 % zu 43 %.
- c) Bei den „anderen Gruppen“ sind es 78 % der „völlig Gesunden“ gegenüber 22 % ohne Angabe.

„Letzter Kurs“

- a) Beim letzten Kurs sind es 47 % ohne Angabe, 22 % sagen, die Diagnose hat sich verbessert, und bei 31 % hat sich diese nicht verbessert. Somit stehen bei allen Probanden, die zuvor eine Diagnose hatten, 41 % Verbesserungen 59 % ohne Verbesserung gegenüber.
- b) Bei dem Item „Verbesserung der Beschwerden“ sind 29 % ohne Angabe, 41 % Verbesserungen und 30 % ohne Verbesserung. Das entspricht wie bei der Gruppe „letzter Kurs“ einem Verhältnis von Verbesserungen zu Nichtverbesserungen von 57 % zu 43 %.
- c) Bei den Probanden der Gruppe „letzter Kurs“ sind es 66 % „völlig Gesunde“ gegenüber 34 % ohne Angabe. Die Prozentunterschiede wären auch hier wie in allen anderen Vergleichsgruppen signifikant unterschiedlich.

„Fortgeschrittene“

- siehe Master 4 -

Mann und Frau

a) In der folgenden Übersicht sind die Practitioner V- und die Master IV-Teilnehmer mit ihrem Geschlechterverhältnis bezüglich einer Verbesserung der Diagnose dargestellt:

	männlich			weiblich		
	kein Wert	verbessert	n. verbess.	kein Wert	verbessert	n. verbess.
Pract. V	45 Fälle	7 Fälle	32 Fälle	63 Fälle	28 Fälle	34 Fälle
100 % =	54 %	8 %	38 %	51 %	22 %	27 %
100 % =		17 %	83 %		49 %	51 %
Master IV	10 Fälle	2 Fälle	11 Fälle	31 Fälle	12 Fälle	20 Fälle
100 % =	43 %	9 %	48 %	49 %	19 %	32 %
100 % =		16 %	84 %		37 %	63 %

In der Tabelle finden sich 45 Fälle, die keine Angabe gemacht haben, u.a. weil keine Diagnosen vorliegen. Bei den Männern gibt es insgesamt 9 Fälle, bei denen sich während der Kursreihe die Diagnose verbessert hat, bei den Frauen 40 Fälle. Nun gibt es in den Kursen rund doppelt so viele Frauen wie Männer, somit ist bei Frauen eine Verbesserung der Diagnose wahrscheinlicher. Bei den Männern, sofern eine Diagnose vorliegt (oder genauer: die Frage beantwortet wurde), sind es rund 17 % mit einer Besserung, 83 % ohne Besserung.

Mit anderen Worten: bei den Männern mit einer Diagnose verbessert sich diese bei jedem sechsten nach einer Kursreihe. Bei den Frauen verbessert sich nach einem Practitioner die Hälfte der Diagnosen, nach einem Master verbessern sich etwas über 37 % der Diagnosen.

b) Eine Verbesserung der Beschwerden war häufiger festzustellen als eine der Diagnose:

	männlich			weiblich		
	kein Wert	verbessert	n. verbess.	kein Wert	verbessert	n. verbess.
Pract. V	38 Fälle	21 Fälle	25 Fälle	44 Fälle	48 Fälle	33 Fälle
100 % =	45 %	25 %	30 %	35 %	39 %	26 %
100 % =		46 %	54 %		59 %	41 %
Master IV	7 Fälle	9 Fälle	7 Fälle	21 Fälle	26 Fälle	16 Fälle
100 % =	31 %	39 %	30 %	33 %	41 %	25 %
100 % =		57 %	43 %		62 %	38 %

Die Nichtantworten liegen bis auf die Männer im Practitioner V (45 %) bei nur 35 %. Bis auf die Männer im Practitioner V überwiegt die Anzahl der Besserungen von Beschwerden, am deutlichsten bei den Frauen im Master IV mit über 60 %! Vergleichsweise hatten nur 37 % der Frauen eine Besserung der Diagnosen angegeben. Bei 57 % der Männer in einem Master IV sind Besserungen der Beschwerden eingetreten, vergleichsweise sind es 16 % Besserungen der Diagnose.

c) Die Geschlechterverteilung beim Merkmal „völlig gesund“ sieht folgendermaßen aus:

Anzahl der Fälle ^x	männlich	weiblich	Summe
völlig gesund	150	272	422
n. völlig gesund	89	276	365
Summe	239	548	787

^x ohne Kein-Wert-Angaben (Männer 17 %, Frauen 5 %)

Den Angaben zufolge sagen 63 % der Männer, dass sie „völlig gesund“ seien, bei den Frauen sind es annähernd 50 %. Betrachtet man alle Fragebögen insgesamt, ergeben sich 54 %, die sich als „völlig gesund“ einschätzen.

Fragenblock B

Frage nach Symptomen

Die Probanden hatten die Möglichkeit, in einer skizzenhaften Zeichnung eines männlichen bzw. weiblichen Körpers ihre Beschwerden einzuzeichnen. Bei der Auswertung wurden folgende Bereiche operationalisiert:

- 1) Kopfbereich
- 2) Gesichtsbereich, Ohren
- 3) Hals
- 4) Schultern, oberer Rückenbereich
- 5) Brust, mittlerer Rückenbereich
- 6) Obere Bauchhälfte, Magen
- 7) Unterleib
- 8) Genitalbereich
- 9) Beine und Füße
- 10) Gelenke, wie Ellenbogen, Finger- und Zehengelenke, Knie,..
- 11) Arme und Hände
- 12) Wirbelsäule
- 13) Gesäßbereich

Diese Bereiche sind tw. den Energiezentren der indischen Chakrenlehre zuordenbar:

- 1) Wurzel Chakra: 13
- 2) Sakral Chakra: 8 und 7
- 3) Sonnengeflecht: 6
- 4) Herz Chakra: 5
- 5) Hals Chakra: 3
- 6) Stirn Chakra: (1) und 2
- 7) Kronen Chakra: 1

Zuerst wird in jeder Gruppe festgestellt, wie viele Symptome (bzw. Körperbereiche) jeweils angegeben wurden. Damit wird auch ersichtlich, wie viele Personen keine Symptome haben. Diese Ergebnisse können mit dem Item „völlig gesund“ verglichen werden.

Zweitens können jene Symptome (bzw. Körperbereiche) veranschaulicht werden, welche die Probanden vermutlich als erstes genannt hätten, sozusagen den meist betroffenen Teil. Eine Gesamtsicht über alle Symptome, die genannt wurden, wird als Drittes behandelt.

Betrachtet man nun alle ausgefüllten Fragebögen, ergibt sich bezüglich der Anzahl an Symptomen folgendes Bild:

	Fälle	Prozent
Keine Symptome	174	20 %
1 Symptome	175	20 %
2 Symptome	167	19 %
3 Symptome	151	18 %
4 Symptome	110	13 %
5 S. oder mehr	89	10 %
	866	100 %

20 % der Teilnehmer zeichneten nichts in die vorgegebene Skizze ein (d.h. keine Symptome). Vergleichsweise sind es 54 %, die sich als völlig gesund sehen. Das bedeutet, dass bei den völlig Gesunden 3 von 5 Probanden trotzdem Symptome eingezeichnet haben (wegen der ungleichen Stichprobe – die Frage nach völliger Gesundheit wurde nicht in allen Fragebögen gestellt – musste der niedrigere Wert von 49% angenommen werden).

Anzahl der Symptome

Gruppe	Practitioner – alle		Practitionerpanel		Master – alle		Masterpanel	
	I	V	I	V	I	IV	I	IV
Keine	16 %	28 %	13 %	25 %	13 %	37 %	10 %	38 %
1	19 %	24 %	20 %	28 %	19 %	16 %	17 %	17 %
2	21 %	15 %	17 %	16 %	19 %	20 %	18 %	15 %
3	17 %	19 %	18 %	18 %	18 %	12 %	26 %	11 %
4	14 %	10 %	16 %	11 %	15 %	12 %	14 %	15 %
5	13 %	4 %	16 %	2 %	16 %	3 %	15 %	4 %
Summe	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Jeder der Zusammenhänge ist hochsignifikant (zumindest 99,5 % - 95 % wäre schon ausreichend), d.h. eine beendete Kursserie bürgt für eine geringere Anzahl an Symptomen.

Ein Masterkursteilnehmer hat im Durchschnitt von Beginn an leicht mehr Symptome als ein Practitioner.

In einem Practitioner-Kurs verdoppelt sich die Anzahl derer, die keine Symptome einzeichnen, in einem Master vervierfacht sich diese Anzahl beinahe. Die Anzahl der Personen, die über 3 Symptome angeben, nimmt um die Hälfte ab, sowohl während eines Master- als auch während eines Practitioner-Kurses.

Die durchschnittliche Symptomzahl pro Teilnehmer gibt einen zusätzlichen Aufschluss: Während ein Practitioner seine durchschnittliche Symptomzahl von 2,3 (im ersten Kurs) auf 1,7 (im fünften Kurs) verbessert, reduziert ein Master seine Symptome von 2,5 auf 1,5, d.h. ein Master hat während seiner 4 Seminare den scheinbar intensiveren Heilungserfolg.

Der Vergleich der Werte des Items „völlig gesund“ und des Nichtausfüllens der Symptomzeichnung ergibt die folgenden Diskrepanzen:

Gruppe	Practitioner – alle		Practitionerpanel		Master – alle		Masterpanel	
	I	V	I	V	I	IV	I	IV
keine	16 %	28 %	13 %	25 %	14 %	38 %	10 %	38 %
völlig g	45 %	64 %	40 %	65 %	46 %	72 %	43 %	73 %

Der größte Unterschied (40 %) ergibt sich im Practitionerpanel des Schlusskurses, der geringste (27%) im Practitionerpanel am Kursbeginn.

Gruppe	Pract 1 und andere		Erster und Letzter		Ohne und Fortges.		Mann und Frau	
	I	andere	erster	letzter	Pract 1	Mast. 4	Mann	Frau
Keine	16 %	23 %	13 %	30 %	16 %	37 %	30 %	15 %
1	19 %	21 %	18 %	23 %	19 %	16 %	23 %	19 %
2	21 %	18 %	17 %	17 %	21 %	20 %	17 %	21 %
3	17 %	17 %	22 %	13 %	17 %	12 %	14 %	19 %
4	14 %	12 %	15 %	12 %	14 %	12 %	10 %	14 %
5	13 %	9 %	15 %	5 %	13 %	3 %	6 %	12 %
Summe	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Practitioner und andere

In der Gruppe der „übrigen“ Kurse sind sämtliche Prozentzahlen wie oben in der Tabelle bereits beschrieben zu 95 % signifikant.

Erster und letzter Kurs

Personen, die mindestens eine ganze Ausbildung absolviert haben und dabei Fragebögen ausfüllten, sind in dieser Verteilung aufgeführt. Der Prozentsatz von Personen ohne Symptome steigt von 13% auf 30 % an, der Prozentsatz von Personen mit mehr als zwei Symptomen sinkt von 52 % auf 30 %.

Ohne Kurs und Fortgeschrittene

Der Unterschied zwischen Practitioner I und Master IV ist weniger groß als erwartet, weil in einem Masterkurs die Symptome zu Beginn etwas mehr sind als beim Practitioner I. Alle Gruppen mit einer bestimmten Anzahl an Symptomen wurden kleiner, die Gruppe „ohne Symptome“ konnte sich von 16 % auf 37 % verbessern.

Mann und Frau

Männer scheinen eine geringere Anzahl an Symptomen zu haben als Frauen. 30 % aller Männer und nur halb so viele Frauen sind der Zeichnung nach ohne Symptome. 47 % der Männer haben mehr als einen Körperbereich angezeichnet, bei den Frauen waren es mit 66% vergleichsweise viele. Die Durchschnittswerte liegen bei 1,7 (Männer) und 2,4 Symptomen (Frauen). Zum Vergleich: Als völlig gesund sehen sich ca. 36 % der Männer und 50 % der Frauen. So wird bei den Angaben der Frauen eine hohe Diskrepanz evident. Mehr als ein Drittel der Frauen geben Symptome an, obwohl sie sich zuvor als völlig gesund einstufen.

Symptome im einzelnen

In der folgenden Tabelle sind alle Symptome der Reihe nach aufgelistet. Die Zahlen von 1-13 stehen für die jeweiligen Symptome z.B. 1 für Kopf, 2 für Gesicht,....usw. In den Spalten stehen die Gruppen. Die Ergebnisse sind Prozentzahlen die darüber Auskunft geben, wie viele Personen der entsprechenden Gruppe Symptome in die verschiedenen Körperbereiche eingezeichnet hatten.

Chakren		P 1	P 5	P ^P 1	P ^P 5	M 1	M 4	M ^P 1	M ^P 4	Mä.	Fr.	Ges.
Kronen Ch.	1	20	9	17	7	20	10	23	11	10	20	16
Stirn Ch.	2	17	18	18	19	20	14	23	14	13	19	17
Hals. Ch.	3	27	15	28	12	28	20	30	17	18	26	24
	4	38	26	43	25	40	24	47	27	21	42	35
Herz Ch.	5	17	11	22	12	20	1	26	2	13	15	14
Sonnengefl.	6	14	10	15	10	15	8	17	9	7	15	12
Sakral Ch.	7	20	14	14	14	18	16	14	15	13	20	18
Sakral Ch.	8	3	3	2	2	5	3	5	5	3	4	3
	9	18	13	25	17	24	10	23	11	16	19	18
	10	17	12	17	7	19	12	20	14	16	15	15
	11	5	7	4	8	6	3	6	5	2	7	5
	12	32	29	37	30	32	27	29	29	34	30	31
Wurzel Ch.	13	5	2	6	2	2	5	0	6	3	4	4

P ... Practitioner M^P 4 ... Masterpanel Kurs 4
M ... Master Mä. ... Männer

Fr. ... Frauen
Ges. ... Gesamt

Die Verteilung aller Probanden (Ges.) zeigt, dass der häufigste Körperteil mit Beschwerden der Rücken-Schulter-Bereich ist (35 % aller Probanden), gefolgt von Wirbelsäulenbeschwerden (31 %). Es ist natürlich nicht unproblematisch, von Symptomen an bestimmten Körperteilen auf entsprechende Chakren zu schließen. Dennoch ist der Zusammenhang von Chakren mit diesen Bereichen nicht ganz abzusprechen. Von den Chakren her gesehen ist es das Hals-Chakra, das den meisten Leuten Probleme bereitet (24 %). Das Sakral-Chakra steht an zweite Stelle, knapp gefolgt vom Stirn-Chakra, dem Kronen-Chakra und dem Herz-Chakra. Ob das Wurzel- und das Sakral-Chakra tatsächlich bei allen Probanden so gesund sind, ist zu bezweifeln, vielmehr dürfte es sich um typische Fälle von Antworthemmungen bzw. –verweigerungen handeln.

Die einzigen Symptombereiche, die ein wenig zu steigen scheinen, wenn auch unsignifikant, sind in Practitionerkursen der Gesichtsbereich und der Arme-Hand-Bereich, in Masterkursen der Gesäßbereich (im Masterpanel von 0 % auf 6 % signifikant).

Die erstaunlichsten Verbesserungen sind im Kopfbereich festzustellen: die Anzahl der hier von einem Symptom Betroffenen sinkt während eines Kurses um mehr als die Hälfte. Probleme im Herzbereich werden während der Masterkurse von zuerst 20 % auf nur 1 % reduziert. Betrachten wir nur jene Teilnehmer, die am Anfang und

Ende des Masters an der Befragung teilnahmen, sind von anfangs 26 % nur noch 2 % mit derartigen Symptomen übrig. Die Felder signifikanter Abnahme von Symptomen in allen Vergleichsgruppen sind der Kopfbereich, der Rücken- und Schulterbereich und der Brustbereich. Weitere Bereiche zum Teil stark und schwach signifikanter Verbesserung sind der Halsbereich, Magenbereich, Beine und Gelenke.

Die Männer sind laut der zeichnerischen Angabe von Symptomen gesünder. Nur im Bereich der Gelenke und Wirbelsäule sind sie öfter vertreten als die Frauen. Im Bereich Kopf, Schulter und Rücken, um das Sonnengeflecht und im Arm- und Handbereich sind Frauen mindestens doppelt so oft vertreten als Männer. Der Zeichnung zufolge sind auch doppelt so viele Männer (30 %) gesund im Vergleich zu den Frauen (15 %).

Das „erstgenannte“ Symptom

		Pr 1	Pr 5	Pp 1	Pp 5	M 1	M 4	Mp1	Mp4	Mä.	Fr.	Ges.
gesund		16	28	13	25	13	37	10	38	30	15	20
Kronen	1	15	5	11	4	12	3	14	3	6	13	11
Stirn	2	6	9	8	11	11	8	14	8	4	11	8
Hals	3	9	7	10	6	10	8	8	5	10	8	9
	4	15	13	17	13	17	13	21	15	11	17	15
Herz	5	6	5	6	5	6	1	11	1	5	6	5
Sonnen	6	3	3	3	3	3	4	1	5	1	3	3
Sakral	7	6	4	6	3	6	7	1	4	4	7	6
Sakral	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
	9	5	6	6	10	6	2	5	3	6	5	5
	10	5	3	5	1	5	3	5	5	3	5	4
	11	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	1
	12	12	13	10	14	10	7	9	8	18	8	11
Wurzel	13	1	1	0	1	0	2	0	3	1	1	1
Summe		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

P ... Practitioner
M ... Master

M^p 4 ... Masterpanel Kurs 4
Mä. ... Männer

Fr. ... Frauen
Ges. ... Gesamt

Unter allen Probanden kommen an erster Stelle mit 15 % Beschwerden im Schulter- und Rückenbereich und mit 11 % Beschwerden im Kopfbereich und der Wirbelsäule vor - gefolgt von Hals, Gesicht, Unterleib und Herzbereich.

Im Practitioner-Kurs verdoppelt sich die Zahl der „Gesunden“ fast, dennoch sieht die Verteilung so aus, dass die Beschwerden im Bereich Gesicht, Wirbelsäule, Füße und Arme prozentuell zunehmen.

Im Master verdreifacht bzw. vervierfacht sich die Anzahl der Gesunden während des Kursverlaufs. Symptome im Bereich des Sonnengeflechts, des Sakral- und Wurzelchakras gewinnen in Relation zu anderen Symptomen an Wichtigkeit. Die

Besserung im Herzbereich wird hier in ähnlicher Weise deutlich wie in der vorigen Tabelle: Haben vorher 11 % im Herzbereich ihre schwersten Symptome eingezeichnet, sind es nach der Ausbildung nur noch 1 % der Teilnehmer.

In Prozentangaben liegen die Männer nur bei den Bereichen Hals und Füße etwas über den Angaben der Frauen. Probleme mit der Wirbelsäule stellen bei den Männern mit 18 % die häufigsten erstgenannten Symptome dar (bei den Frauen nur 8 %). Bei den Frauen sind die häufigsten Symptome im Schulter- und Rückenbereich (17 %), im Kopfbereich (13 %), im Gesichtsbereich (11 %), und mit jeweils 8 % Hals und Wirbelsäule.

Im Bereich des Oberbauchs, Magens und des Gesichts treten erstgenannte Symptome rund dreimal häufiger auf als bei den Männern.

Der Vergleich von erstem Kurs und letztem Kurs ergibt, dass unter den Probanden mit Beschwerden nur die Beschwerden im Arm- und Handbereich um 2 % zugenommen haben. Um die Hälfte verringert werden konnten Probleme im Kopfbereich und im Bereich um das Sonnengeflecht. Signifikant verbessert haben sich die Bereiche 1,3,4,5,6 und 9. Betrachten wir die Symptome, die am auffälligsten eingezeichnet wurden, so sehen wir die Zunahme der Gesunden von 13 % auf 30 %. Obwohl Symptome im Gesichtsbereich, in der Wirbelsäule, den Beinen und Armen häufiger als erstes genannt werden als zuvor, handelt es sich lediglich um eine Verschiebung der Prioritäten. Vor allem Beschwerden im Kopfbereich stehen bei den letzten Kursen weit weniger häufig an erster Stelle.

		Erst.	Letzt	Sign.	E. 1.	L. 1.
gesund					13	30
Kronen	1	20	9	95	12	3
Stirn	2	20	17	---	9	10
Hals	3	29	17	95	9	7
	4	44	27	95	19	14
Herz	5	23	9	95	9	4
Sonnen	6	15	8	95	4	3
Sakral	7	14	13	---	3	3
Sakral	8	3	3	---	1	1
	9	24	15	95	6	7
	10	17	12	---	5	3
	11	5	7	---	0	1
	12	33	31	---	9	13
Wurzel	13	4	4	---	1	1
Summe					100	100

Erst. ... erster Kurs
 Letzt ... letzter Kurs
 Sign. ... Signifikanz
 Bezüglich dem
 Vergleich erster und
 letzter Kurs
 (Häufigkeit der
 Symptome)
 E. 1. ... Erster Kurs, erst-
 genanntes Symptom
 L. 1. ... Letzter Kurs, erst-
 genanntes Symptom

Zusammenfassung Gesundheit

Für die weitere Auswertung wurden 8 Vergleichsgruppenpaare gebildet (siehe S. 8). Hier betrachten wir sinnvoller weise die Pannelvergleichsgruppen:

<u>Völlig gesund:</u>	Practitionerpanel V	Masterpanel IV
	66 %	72 %

(vom Practitioner I auf V steigt die Gruppe der „Völlig Gesunden“ um 60 %)

Nicht „völlig gesund“:

	Practitionerpanel V	Masterpanel IV
Diagnose verbessert:	38 %	30 %
Beschwerden verbessert:	57 %	51 %

Analog dazu der Vergleich Frau – Mann: Es geben einerseits mehr Männer an, „völlig gesund“ zu sein (vgl. Master), doch haben sich Diagnose und Beschwerden bei den Frauen eher verbessert als bei den Männern.

Symptome: Die Probanden hatten die Möglichkeit, in einer skizzenhaften Zeichnung eines männlichen bzw. weiblichen Körpers ihre Beschwerden einzuzeichnen. Für die Auswertung wurde die Skizze in 13 Bereiche untergliedert:

- ✓ 80 % der Teilnehmer zeichneten mindestens ein Symptom ein, d.h. auch viele „völlig Gesunde“.
- ✓ Rund ein Drittel aller Teilnehmer klagt über Schulter- und Rückenschmerzen, an zweiter Stelle kommen Wirbelsäulenschmerzen.
- ✓ Beschwerden im Kopfbereich sind während jedes Kursverlaufs um mehr als die Hälfte gesunken.
- ✓ Probleme im Herzbereich werden während der Masterkurse von zuerst 20 % auf nur 1 % reduziert (im Masterpanel von 26 % auf 2 %).
- ✓ Die Felder signifikanter Abnahme von Symptomen in allen Vergleichsgruppen sind der Kopf-, Rücken- und Schulterbereich sowie der Brustbereich.
- ✓ Während eines Practitioner-Kurses verdoppelt sich die Anzahl derer, die keine Symptome einzeichnen, in einem Master-Kurs vervierfacht sich diese Anzahl.
- ✓ Die Anzahl der Personen, die über 3 Symptome angeben, nimmt um die Hälfte ab, sowohl während eines Master- als auch während eines Practitioner-Kurses.
- ✓ Während eines Masterkurses als auch zwischen „erstem und letztem Kurs“ wird durchschnittlich jeder Teilnehmer rund ein Symptom los.

Balance Beruf - Privat

- A) Veränderungen im Berufs- und Privatleben
- B) Zeit-Torte: Schlafen, Arbeiten, Privatleben
- C) Zufriedenheit mit dem Arbeits- und dem Privatleben

A) Veränderungen im Berufs- und Privatleben

Im Allgemeinen lässt sich sagen: um die 40 % der Probanden sind von keiner Änderung in diesen Bereichen betroffen, etwa 20 % befinden sich (ausschließlich) in Veränderungsprozessen im Berufsleben und 10 bis 15 % (ausschließlich) im Privatleben. Hinzu kommt eine Gruppe von etwa 20 bis 25 %, die sich in beiden Bereichen in Veränderung befinden. In der ersten Tabelle ist eine Übersicht aller Probanden und die Geschlechterverteilung angeführt:

	gesamt		männlich		weiblich							
keine Änderung	341	39%	121	42%	220	38%						
Beruf	200	23%	399	55%	65	22%	125	55%	135	23%	274	55%
Privat	126	15%	325	45%	43	15%	103	45%	83	14%	222	45%
beides	199	23%			60	21%			139	24%		
Summe	688	100%	724	100%	289	100%	228	100%	577	100%	496	100%

Die Männer sind etwas weniger von Veränderungen betroffen (um 38 %) als die Frauen (42 %). Die jeweils erste Spalte der drei Gruppen zeigt die gesamte Verteilung, in der zweiten Spalte ist lediglich die Proportion zwischen Beruf und Privat dargestellt. Es ergibt sich in jeder Gruppe ein Verhältnis von 55 % für berufliche Veränderung und 45 % für private Veränderung.

Die zweite Tabelle, welche die Ausdifferenzierung der Ausbildungsgruppen veranschaulicht, zeigt sich ein anderes Bild:

	Pract. 1		Pract. 5		Pract.pannel 1							
keine Änderung	124	36%	97	47%	56	42%						
Beruf	72	21%	159	52%	46	22%	82	55%	27	20%	61	54%
Privat	60	18%	147	48%	30	14%	66	45%	17	13%	51	46%
beides	87	25%			36	17%			34	25%		
Summe	343	100%	306	100%	209	100%	148	100%	134	100%	112	100%

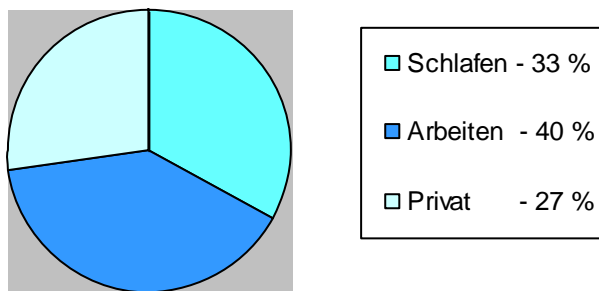
	Pract.pannel 5		Master 1		Master 4							
keine Änderung	66	49%	70	35%	36	38%						
Beruf	23	17%	48	52%	53	27%	104	58%	20	23%	40	57%
Privat	20	15%	45	48%	23	12%	74	42%	10	14%	30	43%
beides	25	19%			51	26%			20	24%		
Summe	134	100%	93	100%	197	100%	178	100%	86	100%	70	100%

	Masterpanel 1		Masterpanel 4	
keine Änderung	19 29%		27 42%	
Beruf	14 21%	39 54%	16 22%	33 55%
Privat	8 12%	33 46%	6 15%	23 45%
beides	25 38%		17 21%	
Summe	66 100%	72 100%	66 100%	59 100%

Die Zahl der Probanden, die keine Veränderung im Berufs- oder Privatleben erfahren, steigt in jeder Vergleichsgruppe (auch bei den Gruppen „erster Kurs – letzter Kurs“ von 37 % auf 45 % - keine Tabellierung). Signifikant steigt der Wert in den Vergleichsgruppen des Practitioner und des Masterpanel. In einem Masterkurs sind es aber etwas weniger Probanden mit „keiner Änderung“ als in einem Practitionerkurs. Im Durchschnitt der Practitioner und Masterkurse nimmt die Kategorie „keine Änderung“ um 8,5 % zu, in anderen Worten: die Lebenssituation wird stabiler.

B) Zeit-Torte: Schlafen, Arbeiten, Privatleben

Die durchschnittliche Zeit-Torte aller Probanden sieht folgendermaßen aus:



Die Durchschnittswerte in den einzelnen Gruppen weichen kaum voneinander ab. Leichte Veränderungen lassen sich trotzdem feststellen: so nimmt die Arbeitszeit während der Practitioner- und Masterausbildung zugunsten der Zeit für das Privatleben ab. Männer liegen bei der Arbeits- und der Berufszeit etwas über dem gesamten Durchschnitt (Beruf: 40,0 %, Privat 28,3 %), die Frauen schlafen durchschnittlich mehr als die Männer (33,9 % der Zeit-Torte). In einem Kursverlauf steigt die Zeit fürs Privatleben um 1,5 bis 2,9 %, die Arbeitszeit sinkt um 1,5 bis 4 % und der Schlaf bleibt in etwa gleich. Ein differenzierter Blick auf die Zeitverteilung bringt mehr Aufschluss:

Schlafen	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
bis 6 Std.	25 %	19 %	25 %	18 %	33 %	19 %	19 %
bis 8 Std.	57 %	47 %	45 %	62 %	45 %	63 %	53 %
bis 10 Std.	12 %	20 %	18 %	14 %	16 %	13 %	17 %
mehr als 10 Std.	6 %	14 %	12 %	6 %	6 %	5 %	11 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Signifikant verschiedene Vergleichsgruppen sind rot markiert.

Der Anteil an Frauen, die über 8 Stunden lang schlafen, ist signifikant höher als der entsprechende Anteil von Männern. 82 % der Männer schlafen höchstens 8 Stunden pro Tag. Der Vergleich aller Practitioner ergibt, dass die „extremen Schlafzeiten“, dh. unter 6

Stunden und über 10 Stunden signifikant abnehmen. Auch im Vergleich der Practitioner I zu allen anderen Kursen gesamt ergeben sich Signifikanzen: die unter 6 Stunden und zwischen 8 und 10 Stunden Schlafenden nehmen signifikant ab, jene zwischen 6 und 10 Stunden nehmen signifikant zu.

Schlafen	M 1	M 4	Mp1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
bis 6 Std.	15 %	22 %	18 %	26 %	27 %	22 %	21 %
bis 8 Std.	50 %	40 %	47 %	39 %	46 %	53 %	50 %
bis 10 Std.	21 %	22 %	15 %	20 %	16 %	16 %	18 %
mehr als 10 Std.	14 %	16 %	20 %	15 %	11 %	9 %	11 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Berufsleben

Beruf	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
bis 6 Std.	14 %	14 %	13 %	15 %	11 %	16 %	14 %
bis 8 Std.	27 %	29 %	26 %	33 %	24 %	31 %	30 %
bis 11 Std.	28 %	30 %	31 %	27 %	32 %	26 %	28 %
um die 12 Std.	19 %	17 %	15 %	16 %	15 %	20 %	20 %
mehr als 12 Std.	12 %	10 %	15 %	9 %	18 %	7 %	8 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Der Anteil der Frauen, die zwischen 6 und 11 Stunden arbeiten, liegt etwas höher als bei den Männern. Männer arbeiten häufiger um die 12 Stunden und mehr. Im Laufe eines „Practitioner“-Kurses nehmen Jobs über 12 Stunden täglich deutlich ab (zu 95 % signifikant), Jobs bis 8 Stunden täglich nehmen zu. Auch im Vergleich des Practitioner I und allen anderen Kursen liegt die Anzahl der über 12 Stunden Arbeitenden im Practitioner noch rund um die Hälfte höher als im Durchschnitt der übrigen Kurse – auch zwischen erst- und letztbesuchtem Kurs zeigt sich dieses Verhältnis (Tabelle unten).

Beruf	M 1	M 4	Mp1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
bis 6 Std.	12 %	16 %	12 %	15 %	12 %	15 %	14 %
bis 8 Std.	29 %	28 %	24 %	32 %	24 %	29 %	29 %
bis 11 Std.	29 %	29 %	23 %	27 %	29 %	30 %	29 %
um die 12 Std.	22 %	19 %	33 %	15 %	21 %	18 %	17 %
mehr als 12 Std.	8 %	8 %	8 %	11 %	14 %	8 %	11 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Interessanterweise nehmen in einem Masterkurs die „Spitzen“ zwar zu, d.h. es arbeiten anteilmäßig mehr Probanden über 12 Stunden bzw. unter 6 Stunden, trotzdem nimmt der Anteil aller Probanden, die unter 8 Stunden arbeiten, zu, und der Anteil derer, die 12 Stunden und mehr arbeiten, ab. Betrachten wir die gesamte Verteilung, sind es 57 % der Probanden, die mehr als 8 Stunden täglich arbeiten.

Privatleben

Privat	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
bis 10 %	8 %	12 %	15 %	7 %	16 %	5 %	9 %
bis 6 Std.	40 %	40 %	40 %	36 %	36 %	37 %	40 %
bis 9 Std.	34 %	33 %	30 %	40 %	31 %	37 %	36 %
bis 12 Std.	13 %	8 %	7 %	13 %	9 %	15 %	10 %
um die 12 Std.	2 %	4 %	4 %	1 %	5 %	2 %	2 %
mehr als 12 Std.	3 %	3 %	4 %	3 %	3 %	4 %	3 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Privat	M 1	M 4	Mp1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
bis 10 %	11 %	9 %	14 %	9 %	15 %	6 %	11 %
bis 6 Std.	45 %	46 %	44 %	44 %	38 %	42 %	40 %
bis 9 Std.	31 %	29 %	27 %	30 %	30 %	35 %	34 %
bis 12 Std.	8 %	2 %	9 %	11 %	9 %	13 %	9 %
um die 12 Std.	3 %	2 %	5 %	3 %	5 %	2 %	3 %
mehr als 12 Std.	2 %	2 %	1 %	3 %	3 %	2 %	3 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Interessanterweise liegt das Verhältnis der Männer zu den Frauen bezüglich der Teilnehmer, die höchstens ein 10tel des Tages fürs Privatleben aufbringen bei 2 : 3! Die Zahl der „Privatmuffel“ nehmen während jedes Kursverlaufs (Master und Masterpanel ausgenommen) signifikant ab. Im Durchschnitt verwenden 6 % aller Teilnehmer mehr als 12 Stunden für ihr Privatleben. Drei Viertel der Teilnehmer haben zwischen zweieinhalb und 9 Stunden für ihr Privatleben übrig.

C) Zufriedenheit mit dem Arbeits- und dem Privatleben

Die Zufriedenheit wurde auf einer 10-stufigen Skala erhoben. Der Wert „1“ entspricht „sehr zufrieden“, der Wert „10“ „sehr unzufrieden“. Der Mittelwert bezieht sich auf diese 10-stufige Skala. Bei der differenzierten Betrachtung wurden daraus 5 Kategorien gebildet (1 und 2 für sehr zufrieden, 3 und 4 für eher zufrieden, ... usw.), die roten Markierungen deuten auf Signifikanzen in der Vergleichsgruppe hin.

Die Zufriedenheit mit dem Berufsleben:

Beruf	Ges	P 1	P 5	Pp1	Pp 5	M 1	M 4	Mp 1	Mp 4
m	4,38	4,92	3,77	4,94	3,62	4,57	3,56	4,89	3,63
sehr z	23 %	15 %	32 %	16 %	33 %	22 %	31 %	16 %	29 %
eher z	35 %	32 %	36 %	32 %	42 %	32 %	44 %	32 %	45 %
neutral	24 %	25 %	21 %	25 %	15 %	25 %	19 %	23 %	18 %
eher u	13 %	18 %	8 %	18 %	9 %	16 %	6 %	23 %	8 %
sehr u	5 %	8 %	3 %	9 %	1 %	5 %	0 %	6 %	0 %
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Beruf	P 1	M 4	Mann	Frau	Erst	Letzt	P 1	Übrig
m	4,92	3,56	4,40	4,36	4,90	3,69	4,92	4,03
sehr z	15 %	31 %	21 %	24 %	17 %	33 %	15 %	28 %
eher z	32 %	44 %	36 %	35 %	31 %	40 %	32 %	36 %
neutral	25 %	19 %	26 %	22 %	24 %	17 %	25 %	22 %
eher u	18 %	6 %	13 %	14 %	20 %	9 %	18 %	11 %
sehr u	8 %	0 %	5 %	5 %	8 %	1 %	8 %	3 %
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Der Durchschnitt aller Kurse liegt wie beim vorigen Item bei 4,38. Fast 60 % finden sich unter den Zufriedenen, 18 % bei den Unzufriedenen.

Mit einem Durchschnitt von 4,92 sind die Probanden des Practitioner I -Kurses die Unzufriedensten, die des Master IV mit 3,56 die Zufriedensten.

Die meisten Unzufriedenen sind im Masterpanel I zu finden (29 %), die wenigsten in der Gruppe aller Master IV Teilnehmer.

Am Ausbildungsanfang (egal ob Master oder Practitioner) ist der Zufriedenenanteil um die 50 %, zu Ende jeder Ausbildung sind ca. drei Viertel aller Probanden in dieser Kategorie zu finden.

Der Anteil an „sehr Unzufriedenen“ ist im Practitionerpanel mit 9 % am höchsten, reduziert sich im Verlauf der Kursserie auf nur 1 % und zum Ende der Masterausbildung ist keine einzige Person mehr zu finden, die der Kategorie „sehr unzufrieden“ zuzuordnen ist.

Im Laufe beider Kursarten (Practitioner und Master) steigt die durchschnittliche Zufriedenheit um immer mindestens eine „Stufe“ auf der 10-stufigen Skala.

Der Practitionerpanel hat mit den Vergleichsgruppen „Erster Kurs – Letzter Kurs“ gemeinsam, dass beide unter den Zufriedenen einen signifikant hohen Zuwachs

haben, bei den übrigen Kategorien (neutral, eher unzufrieden und sehr unzufrieden) findet eine signifikante Abnahme statt.

Im Vergleich Practitioner I und Master IV sowie im Masterpanel sind sämtliche Steigerungen im Zufriedenenbereich signifikant. Die Abnahme der Unzufriedenen ist ebenso signifikant und die neutrale Kategorie sinkt um 5 bis 6 %.

Männer und Frauen unterscheiden sich auch in der Zufriedenheit im Berufsleben kaum voneinander, die Frauen liegen aber leicht vorne (nicht signifikant).

Im Vergleich des jeweils ersten und letzten Kurses ergibt sich bei den „sehr Zufriedenen“ eine Verdoppelung auf 33 %. Eigentlich erstaunlich ist, dass die Gruppe von Arbeitsunzufriedenen von anfangs 52 % auf nur 27 % im letzten Kurs sinkt.

Beim Test der Mittelwertsdifferenzen (t-Test) ergeben sich signifikante Unterschiede in allen Practitioner- und Master-Vergleichsgruppen, zwischen erstem und letztem Kurs, zwischen Practitioner I mit Master IV sowie zwischen Practitioner I und den übrigen Kursen. Einzig das Geschlecht scheint keine (direkte) Einflussgröße auf die Berufszufriedenheit zu sein.

Die Zufriedenheit mit dem Privatleben:

Privat	Ges	P 1	P 5	Pp1	Pp 5	M 1	M 4	Mp 1	Mp 4
m	4,42	5,16	3,58	5,00	3,51	4,35	3,68	4,89	3,8
sehr z	22 %	14 %	37 %	15 %	41 %	22 %	24 %	18 %	23 %
eher z	36 %	30 %	36 %	33 %	32 %	37 %	49 %	29 %	47 %
neutral	21 %	25 %	15 %	19 %	15 %	20 %	20 %	21 %	21 %
eher u	16 %	22 %	8 %	27 %	9 %	18 %	5 %	24 %	6 %
sehr u	5 %	9 %	4 %	6 %	3 %	3 %	2 %	8 %	3 %
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Privat	P 1	M 4	Mann	Frau	Erst	Letzt	P 1	Übrig
m	5,16	3,68	4,49	4,39	4,94	3,69	5,16	3,95
sehr z	14 %	24 %	20 %	23 %	17 %	34 %	14 %	28 %
eher z	30 %	49 %	38 %	35 %	31 %	40 %	30 %	39 %
neutral	25 %	20 %	22 %	20 %	20 %	16 %	25 %	18 %
eher u	22 %	5 %	15 %	17 %	26 %	7 %	22 %	12 %
sehr u	9 %	2 %	5 %	5 %	6 %	3 %	9 %	3 %
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Der Durchschnitt aller Kurse liegt bei 4,4, d.h. der durchschnittliche Teilnehmer ist mit seinem Privatleben eher zufrieden, aber an der Grenze von „weder zufrieden noch unzufrieden“. Nur ein Fünftel der Teilnehmer ist unzufrieden. Etwas mehr sind in der Kategorie „sehr zufrieden“ zu finden. Allgemein sind 44 % zufrieden.

Im Vergleich der Gruppen sieht das schon ganz anders aus. Am wenigsten zufrieden sind jene Probanden, die am Anfang ihres Practitioner I - Kurses stehen. Der Mittelwert von 5,19 steht beinahe genau in der Mitte der Skala im Bereich „neutral“ bzw. „weder zufrieden noch unzufrieden“. In keiner anderen Gruppe sind die

Kategorien „sehr zufrieden“ (14 %) und „eher zufrieden“ (30 %) so gering besetzt wie in dieser Gruppe. Auch der Anteil an „sehr unzufriedenen (9 %) ist hier am höchsten. Im Laufe des Practitioners steigt die Zufriedenheit um mehr als 1,5 Stufen auf der 10-stufigen Skala.

Die Unzufriedenen sind hier nur noch zu 12 % vertreten, die Zufriedenen machen 73 % der Teilnehmer aus (eine Steigerung um fast 30 %!). Der größte Anteil an „sehr Zufriedenen“ ist

im Practitionerpanel festzustellen (41 %). Der Durchschnitt im Practitionerpanel ist mit 3,51 jener der „Zufriedensten“ aller Gruppen.

Im Masterpanel hat sich immerhin bei jedem Teilnehmer im Durchschnitt die Zufriedenheit um mindestens eine ganze Stufe gesteigert, der Anteil der Unzufriedenen sinkt während der Masterausbildung (Panel) von 32 % auf nur 9 %. Im Vergleich Practitioner 1 und Master 4 sind sämtliche Steigerungen im Bereich der Zufriedenen signifikant, die Abnahme der Unzufriedenen ebenso.

Frauen scheinen tendenziell ein bisschen zufriedener mit ihrem Privatleben zu sein, zuverlässig ist diese Aussage aber nicht.

Im Vergleich des jeweils ersten und letzten Kurses ergibt sich bei den Zufriedenen des letzten Kurses die vergleichsweise höchste Prozentzahl aller Gruppen (74 %). Der Vergleich zwischen Practitioner I und Übrigen ergibt lauter signifikante Zusammenhänge im Sinne einer Entwicklung in Richtung Zufriedenheit.

Ein Test der Mittelwertsdifferenzen (t-Test) gibt über korrelative Zusammenhänge der Vergleichsgruppen Aufschluss: so ist beispielsweise die durchschnittliche Zufriedenheitssteigerung in einem Practitioner zu ganzen 100 % (!) signifikant: eine Practitionerausbildung hat somit ohne Zweifel einen zufriedenheitssteigernden Effekt im Privatleben. Ebenso ist die Steigung der Zufriedenheit zwischen Practitioner I und den anderen Gruppen zusammengenommen, bzw. zwischen erstem und letztem Kurs mit einer 100 %-igen Signifikanz gegeben.

In einer Masterausbildung ist dieser Zusammenhang zu 99 % bzw. 98 % (Panel) signifikant.

Zusammenfassung Balance Privat – Beruf

- ✓ Während des Kursverlaufs reduziert sich durchschnittlich die Arbeitszeit um ca. 2 % zugunsten des Privatlebens.
- ✓ Während des Kursverlaufs nimmt die Kategorie „keine Änderung“ um rund 10 % zu, in anderen Worten: die Lebenssituation wird stabiler.

Zufriedenheit mit Berufs- und Privatleben:

Zwischen Männern und Frauen besteht kaum ein Unterschied.

In allen anderen Vergleichsgruppen steigt die Zufriedenheit signifikant, d.h. ohne jeden Zweifel steigt während eines Kurses die Zufriedenheit mit dem Berufs- und dem Privatleben.

Wohlbefinden

Fragenblock A - Leistung

*Mein Körper ist robust.
Mein Körper ist widerstandsfähig.
Ich erlebe meinen Körper als leistungsfähig.
Ich bin körperlich belastbar.*

Fragenblock B - Schlaf

*Ich habe einen erholsamen Schlaf.
Nach dem Aufwachen bin ich ausgeruht.
Ich wache morgens ausgeschlafen auf.
Ich wache morgens energiegeladen auf.*

Fragenblock C - Balance

*Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen.
Ich bin ruhig und gelassen.
Ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht.
Ich bin ausgeglichen.*

Fragenblock D - Erholung

*Ich nehme mir Zeit, meinem Körper Gutes zu tun.
Ich kann es mir körperlich richtig gut gehen lassen.
Ich habe ein gutes Gefühl, was meinem Körper gut tut.
Ich habe ein sicheres Gefühl, was meinem Körper gut tut.*

Fragenblock A - Leistung

- 1) Mein Körper ist **robust**.
- 2) Mein Körper ist **widerstandsfähig**.
- 3) Ich erlebe meinen Körper als **leistungsfähig**.
- 4) Ich bin körperlich **belastbar**.

Eine Gesamtauswertung der 4 Items ist in der folgenden Tabelle dargestellt:

trifft...	robust	widerstandsfähig	leistungsfähig	belastbar
Mittelwert m	2,10	2,16	2,24	2,19
1 .. voll zu	22 %	23 %	22 %	23 %
2 .. überwiegt.	53 %	47 %	45 %	47 %
3 .. eher zu	19 %	22 %	23 %	20 %
4 .. eher nicht	4 %	7 %	7 %	7 %
5 .. kaum zu	1 %	1 %	2 %	2 %
6 .. gar nicht zu	1 %	0 %	1 %	1 %
Summe	100 %	100 %	100 %	100 %

Diese 4 Items bilden die Kategorie „Wohlbefinden und Leistung“. Erwartungsgemäß wurden die sehr ähnlich formulierten Sätze wenigstens im Durchschnitt sehr ähnlich beantwortet. Ein Ausreißer befindet sich nur in der Ausprägung „trifft eher zu“ mit einer maximalen Differenz von 8 %, ansonsten unterscheiden sich die Ausprägungen zu den Fragen um höchstens 3 %. Die Teilnehmer sehen bei der Kategorie „Wohlbefinden und Leistung“ ihren Körper im Durchschnitt am „häufigsten“ als robust

an, dann als widerstandsfähig, belastbar und zuletzt als leistungsfähig. Allgemein treffen für über 90 % der Probanden die 4 Eigenschaften zu. Die Auswertung der Vergleichsgruppen soll sich an dieser Stelle auf den Vergleich der Mittelwerte

beschränken, da sich die Ausprägungen nur unwesentlich voneinander unterscheiden. In den grauen Tabellen sind signifikante Unterschiede in den Gruppen mit rot eingefärbt, signifikante Mittelwertsdifferenzen unterstrichen.

M 1 = robust, **M 2** = widerstandsfähig, **M 3** = leistungsfähig, **M 4** = belastbar

	M 1	M 2	M 3	M 4		M 1	M 2	M 3	M 4
Männer	<u>1,97</u>	<u>2,01</u>	<u>2,19</u>	<u>2,07</u>	Practitioner 1	2,19	<u>2,35</u>	<u>2,46</u>	<u>2,32</u>
Frauen	<u>2,17</u>	<u>2,24</u>	<u>2,27</u>	<u>2,25</u>	Practitioner 5	<u>2,02</u>	<u>1,99</u>	<u>1,95</u>	<u>2,00</u>
Erster	<u>2,15</u>	<u>2,22</u>	<u>2,28</u>	<u>2,24</u>	Pract.pannel 1	2,13	<u>2,28</u>	<u>2,24</u>	<u>2,23</u>
Letzter	<u>1,96</u>	<u>2,00</u>	<u>2,05</u>	<u>2,05</u>	Pract.pannel 5	2,00	<u>2,01</u>	<u>1,97</u>	<u>1,99</u>
Practitioner 1	<u>2,19</u>	<u>2,35</u>	<u>2,46</u>	<u>2,32</u>	Master 1	2,11	2,15	<u>2,29</u>	<u>2,25</u>
Master 4	<u>1,93</u>	<u>1,94</u>	<u>2,08</u>	<u>2,08</u>	Master 4	1,93	1,94	<u>2,08</u>	<u>2,08</u>
Practitioner 1	<u>2,19</u>	<u>2,35</u>	<u>2,46</u>	<u>2,32</u>	Masterpanel 1	<u>2,16</u>	2,08	<u>2,36</u>	2,27
Übrige	<u>2,04</u>	<u>2,04</u>	<u>2,09</u>	<u>2,10</u>	Masterpanel 4	<u>1,88</u>	1,89	<u>2,15</u>	2,14

Ausnahmslos in jeder Vergleichsgruppe ist die Tendenz in Richtung „trifft zu“ zu erkennen. Am stärksten ist der Unterschied von 0,51, d.h. eine halbe Stufe auf der 6-stufigen Skala im Practitioner beim Merkmal „leistungsfähig“. Die geringste Differenz ist im Practitionerpanel beim Merkmal „robust“ zu finden (13 %). Der höchste Durchschnittswert (weniger zutreffend) liegt in der Gruppe Practitioner 1 beim Merkmal „leistungsfähig“ (2,46), der niedrigste (1,88) im Masterpanel beim Merkmal „robust“.

Bei den Männern und Frauen ergeben sich signifikante Unterschiede vorwiegend in der ersten Ausprägung „trifft eher zu“ (graphisch nicht dargestellt). Bis auf das Item „leistungsfähig“ wurde diese Ausprägung von Frauen signifikant weniger genannt. Männer finden die 4 Items um 0,2 Stufen der Skala eher zutreffend als die Frauen. Bei allen Vergleichsgruppen sind v.a. die Merkmale „widerstandsfähig“ und „leistungsfähig“ bei der Ausprägung „trifft voll und ganz zu“ signifikant in ihrem Unterschied (keine Tabelle).

Fragenblock B - Schlaf

Ich habe einen **erholsamen** Schlaf.

Nach dem Aufwachen bin ich **ausgeruht**.

Ich wache morgens **ausgeschlafen** auf.

Ich wache morgens **energiegeladen** auf.

Die Gesamtauswertung der 4 Items zum Thema „Wohlbefinden und Schlaf“:

<i>trifft...</i>	<i>erholsam</i>	<i>ausgeruht</i>	<i>ausgeschlafen</i>	<i>energiegeladen</i>
Mittelwert m	2,22	2,64	2,75	3,09
1 .. voll zu	26 %	12 %	10 %	6 %
2 .. überwiegt.	43 %	41 %	38 %	29 %
3 .. eher zu	19 %	25 %	26 %	29 %
4 .. eher nicht	9 %	16 %	19 %	24 %
5 .. kaum zu	2 %	5 %	6 %	9 %
6 .. gar nicht zu	1 %	1 %	1 %	3 %
Summe	100 %	100 %	100 %	100 %

Hier liegen die Durchschnittswerte etwas über jenen aus dem Bereich „Wohlbefinden und Leistung“. Während sich die zwei ähnlichsten Formulierungen (ausgeruht und

ausgeschlafen) auch in der Verteilung gleichen, wird das Merkmal „erholsam“ mehr zutreffend, das Merkmal „energiegeladen“ dagegen als weniger zutreffend wahrgenommen. Der Grund dafür liegt u.a. in der Stärke der Formulierung. Die Merkmale sind ihrem Mittelwert nach geordnet, links mit 2,22 (trifft überwiegend zu) das Item „erholsam“, rechts mit 3,09 (trifft eher zu) das Item „energiegeladen“.

Der Vergleich der Mittelwerte aller Vergleichsgruppen ergibt das folgende Bild:

M 1 = erholsam, **M 2** = ausgeruht, **M 3** = ausgeschlafen, **M 4** = energiegeladen

	M 1	M 2	M 3	M 4		M 1	M 2	M 3	M 4
Männer	<u>2,15</u>	2,54	<u>2,62</u>	2,99	Practitioner 1	<u>2,44</u>	<u>2,86</u>	<u>2,95</u>	<u>3,30</u>
Frauen	<u>2,25</u>	2,69	<u>2,82</u>	3,14	Practitioner 5	<u>2,04</u>	<u>2,41</u>	<u>2,57</u>	<u>2,82</u>
Erster	<u>2,34</u>	<u>2,80</u>	<u>2,94</u>	<u>3,27</u>	Pract. pannel 1	<u>2,38</u>	<u>2,84</u>	<u>2,95</u>	<u>3,25</u>
Letzter	2,09	<u>2,47</u>	<u>2,59</u>	<u>2,86</u>	Pract. pannel 5	2,09	<u>2,49</u>	<u>2,65</u>	<u>2,84</u>
Practitioner 1	<u>2,44</u>	<u>2,86</u>	<u>2,95</u>	<u>3,30</u>	Master 1	<u>2,18</u>	<u>2,67</u>	<u>2,78</u>	<u>3,13</u>
Master 4	<u>1,98</u>	<u>2,33</u>	<u>2,40</u>	<u>2,87</u>	Master 4	<u>1,98</u>	<u>2,33</u>	<u>2,40</u>	<u>2,87</u>
Practitioner 1	<u>2,44</u>	<u>2,86</u>	<u>2,95</u>	<u>3,30</u>	Master pannel 1	2,26	<u>2,76</u>	<u>2,92</u>	3,29
Übrige	<u>2,07</u>	<u>2,49</u>	<u>2,62</u>	<u>2,95</u>	Master pannel 4	2,00	<u>2,31</u>	<u>2,45</u>	2,89

Auch beim erholsamen Schlaf haben die Männer gegenüber den Frauen einen Vorteil. In den übrigen Vergleichsgruppen liegen die späteren Kurse ausnahmslos jeweils besser als die früheren. Die höchste Differenz bei den Vergleichsgruppen besteht zwischen „ohne Kurs“ und „Fortgeschrittenen“ (Master 4) mit 0,55 Stufen beim Merkmal „ausgeschlafen“. Der geringste Abstand zwischen Männern und

Frauen besteht bei der „Erholsamkeit des Schlafes“ (10%). Der niedrigste Abstand von Mittelwerten in den jeweiligen Vergleichsgruppen liegt beim Master mit 0,2 Stufen im Merkmal „Erholsamkeit des Schlafes“. Den höchsten Wert in der Kategorie „Wohlbefinden und Schlaf“ hat das Item „energiegeladen“ bei den Practitionern V (3,30), der geringste Wert ist bei den Mastern IV bzgl. „erholsam“ (1,98) zu finden.

Fragenblock C - Balance

Mich kann kaum etwas aus der **Ruhe** bringen.

Ich bin **ruhig und gelassen**.

Ich fühle mich innerlich **im Gleichgewicht**.

Ich bin **ausgeglichen**.

Die Verteilung in der Kategorie „Wohlbefinden und Balance“ sieht insgesamt so aus:

<i>trifft...</i>	<i>Ruhe bewahren</i>	<i>ruhig & gelassen</i>	<i>im Gleichgewicht</i>	<i>ausgeglichen</i>
Mittelwert m	3,23	2,94	2,92	2,93
1 .. voll zu	3 %	7 %	6 %	7 %
2 .. überwiegt.	23 %	28 %	33 %	29 %
3 .. eher zu	33 %	38 %	32 %	35 %
4 .. eher nicht	31 %	22 %	21 %	22 %
5 .. kaum zu	7 %	4 %	6 %	5 %
6 .. nicht zu	3 %	1 %	2 %	2 %
Summe	100 %	100 %	100 %	100 %

Die Mittelwerte liegen insgesamt rund um den Wert „3“, dh. durchschnittlich ist die Verteilung auf der Ausprägung „eher zufrieden“ angesiedelt. Die Ausprägungen der 4 verschiedenen Items unterscheiden sich maximal um 10 %. Für 5 bis 10 % der Probanden treffen die Vorgaben kaum bis gar nicht zu. Eine Zustimmung (trifft zu) erfolgt zwischen 59 und 73 %. Von den 4 Items trifft „Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen“ durchschnittlich am wenigsten zu (3,23).

M 1 = Ruhe bewahren, **M 2** = ruhig & gelassen, **M 3** = im Gleichgewicht, **M 4** = ausgeglichen

	M 1	M 2	M 3	M 4		M 1	M 2	M 3	M 4
Männer	<u>3,01</u>	<u>2,77</u>	2,95	2,98	Practitioner 1	<u>3,47</u>	<u>3,20</u>	<u>3,33</u>	<u>3,25</u>
Frauen	<u>3,34</u>	<u>3,03</u>	2,91	2,95	Practitioner 5	<u>2,91</u>	<u>2,59</u>	<u>2,47</u>	<u>2,54</u>
Erster	<u>3,37</u>	<u>3,18</u>	<u>3,17</u>	<u>3,10</u>	Pract. pannel 1	<u>3,31</u>	<u>3,18</u>	<u>3,19</u>	<u>3,13</u>
Letzter	<u>2,92</u>	<u>2,60</u>	<u>2,46</u>	<u>2,57</u>	Pract. pannel 5	<u>2,92</u>	<u>2,61</u>	<u>2,46</u>	<u>2,51</u>
Practitioner 1	<u>3,47</u>	<u>3,20</u>	<u>3,33</u>	<u>3,25</u>	Master 1	<u>3,35</u>	<u>3,04</u>	<u>2,96</u>	<u>2,96</u>
Master 4	<u>2,88</u>	<u>2,55</u>	2,34	<u>2,55</u>	Master 4	<u>2,88</u>	<u>2,55</u>	<u>2,34</u>	<u>2,55</u>
Practitioner 1	<u>3,47</u>	<u>3,20</u>	<u>3,33</u>	<u>3,25</u>	Master pannel 1	<u>3,42</u>	<u>3,12</u>	<u>3,14</u>	<u>3,03</u>
Übrige	<u>3,07</u>	<u>2,77</u>	<u>2,66</u>	<u>2,72</u>	Master pannel 4	<u>2,86</u>	<u>2,52</u>	<u>2,32</u>	<u>2,53</u>

Bei den Geschlechtern sind die Ergebnisse nicht mehr so eindeutig zu trennen wie zuvor. Ruhig und gelassen zu sein, bzw. sich nicht aus der Ruhe bringen lassen, trifft für die Männer eher zu, für die Frauen das „Ausgeglichen sein“ und das „Innerlich-Gleichgewicht-haben“.

Die Verhältnisse in den Vergleichsgruppen verbessern sich im Laufe der Zeit, d.h. in allen späteren Ausbildungsgruppen treffen die positiv formulierten Sätze durchschnittlich eher zu.

Die durchschnittliche Differenz in den Vergleichsgruppen beträgt rund 0,6 Stufen (auf der 6-stufigen Skala). Die größte Differenz beträgt 0,99 (rund eine Stufe; Vergleich „ohne Kurs“ mit „Fortgeschrittenen“) und die kleinste Differenz 0,32.

Fragenblock D - Erholung

Ich nehme mir **Zeit**, meinem Körper Gutes zu tun.

Ich kann es mir körperlich richtig **gut gehen lassen**.

Ich habe ein **gutes Gefühl**, was meinem Körper gut tut.

Ich habe ein **sicheres Gefühl**, was meinem Körper gut tut.

Die folgende Tabelle zeigt die allgemeine Auswertung aller Probanden:

<i>trifft...</i>	<i>Zeit nehmen</i>	<i>gut gehen lassen</i>	<i>gutes Gefühl</i>	<i>sicheres Gefühl</i>
Mittelwert m	2,87	2,57	2,28	2,28
1 .. voll zu	11 %	19 %	23 %	22 %
2 .. überwiegt.	29 %	29 %	38 %	40 %
3 .. eher zu	31 %	33 %	30 %	28 %
4 .. eher nicht	20 %	15 %	7 %	8 %
5 .. kaum zu	8 %	4 %	2 %	2 %
6 .. gar nicht zu	1 %	0 %	0 %	0 %
Summe	100 %	100 %	100 %	100 %

Wie erwartet sind die Items 3 und 4 wegen ihrer ähnlichen Formulierung fast identisch. Bei beiden handelt es sich um Merkmale, die für viele zutreffend sind (90 bis 91 %). Die Merkmalsausprägungen 5 und 6 (kaum bzw. gar nicht zutreffend) betragen nur 9 % in der Kategorie „sich Zeit nehmen, um dem Körper etwas Gutes zu tun“, bei den anderen Items nur 4% und 2 %!

M 1 = Zeit nehmen, M 2 = gut gehen lassen, M 3 = gutes Gefühl, M 4 = sicheres Gefühl

	M 1	M 2	M 3	M 4		M 1	M 2	M 3	M 4
Männer	2,96	2,63	2,36	2,34	Practitioner 1	3,07	2,75	2,42	2,42
Frauen	2,82	2,54	2,24	2,24	Practitioner 5	2,58	2,33	2,04	2,00
Erster	3,09	2,71	2,38	2,34	Pract. pannel 1	3,13	2,77	2,35	2,29
Letzter	2,62	2,37	2,08	2,06	Pract. pannel 5	2,58	2,37	2,03	2,00
Practitioner 1	3,07	2,75	2,42	2,42	Master 1	2,95	2,62	2,34	2,36
Master 4	2,53	2,29	2,13	2,16	Master 4	2,53	2,29	2,13	2,16
Practitioner 1	3,07	2,75	2,42	2,42	Master pannel 1	3,06	2,57	2,49	2,47
Übrige	2,73	2,45	2,19	2,19	Master pannel 4	2,55	2,27	2,09	2,17

Für die Männer sind diese Items etwas weniger zutreffend als für Frauen. Bei den anderen Vergleichsgruppen sind in den letzteren Kursen die Merkmale immer als zutreffender bewertet worden. Die Differenz beträgt dabei rund 0,30 bis 0,40. Die größte Differenz ist 0,51 (Master pannel bzgl. „Zeit nehmen“, ...), die kleinste 0,20 (Master bzgl. „Sicheres Gefühl, was dem Körper gut tut“).

In allen anderen Vergleichsgruppen liegen zumindest überwiegend signifikante Unterschiede vor. Die Ausnahme sind die Master- und Master pannelkurse, die wegen der geringen Stichprobengröße nur in einem Fall einen signifikanten Unterschied aufweisen.

Zusammenfassung Wohlbefinden

Das Ranking der 4 Kategorien des Wohlbefindens (1. trifft am meisten zu):

1. Leistungsfähigkeit (Leistung)
2. Regenerationsfähigkeit (Erholung)
3. guter Schlaf (Schlaf)
4. gut im Gleichgewicht (Balance)

Die Kursteilnehmer sind demnach durchschnittlich zwar leistungsfähiger, aber eher aus dem Gleichgewicht. Jedes der 4 Merkmale wurde durch 4 Items gemessen, wobei sich jedes davon während des Kursverlaufs verbessert.

1. Leistung

Für ca. 90% der Teilnehmer treffen die 4 Merkmale der „Leistungsfähigkeit“ zu:

- mein Körper ist robust
- mein Körper ist widerstandsfähig
- ich erlebe meinen Körper als leistungsfähig
- ich bin körperlich belastbar

In allen Vergleichsgruppen ist ein zumeist signifikanter Unterschied gegeben, d.h. zweifelsfrei ist bestätigt, dass ein durchschnittlicher Kursteilnehmer durch die Kursteilnahme seine Leistungsfähigkeit steigert. Die Männer sind überwiegend signifikant leistungsfähiger als die Frauen.

2. Erholung

Für rund 85 % der Teilnehmer treffen die 4 Merkmale der „Regenerationsfähigkeit“ zu:

- ich nehme mir Zeit, meinem Körper Gutes zu tun
- ich kann es mir körperlich richtig gut gehen lassen
- ich habe ein gutes Gefühl, was meinem Körper gut tut
- ich habe ein sicheres Gefühl, was meinem Körper gut tut

Die Frauen erholen sich zumindest schwach signifikant besser als die Männer. In allen Vergleichsgruppen ist überwiegend ein signifikanter Unterschied gegeben, d.h. es ist zweifelsfrei bestätigt, dass sich ein durchschnittlicher Kursteilnehmer durch den Kursbesuch besser erholen kann.

3. Schlaf

Für rund 75 % der Teilnehmer treffen die 4 Merkmale eines „guten Schlafs“ zu:

- ich habe einen erholsamen Schlaf
- nach dem Aufwachen bin ich ausgeruht
- ich wache morgens ausgeschlafen auf
- ich wache morgens energiegeladen auf

In fast allen Items der Vergleichsgruppen besteht ein signifikanter Unterschied, d.h. ohne Zweifel führt ein Seminarbesuch zu einem besserem Schlafverhalten. Männer liegen bei jedem Item vor den Frauen.

4. Balance

Für rund 70 % treffen die 4 Merkmale eines „guten Gleichgewichts“ zu:

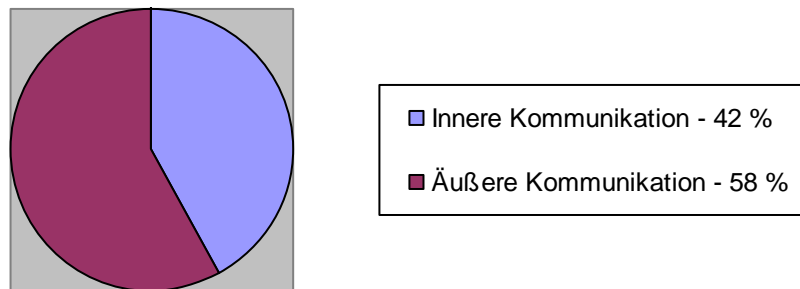
- mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen
- ich bin ruhig und gelassen
- ich fühle mich innerlich im Gleichgewicht
- ich bin ausgeglichen

Geht es um „Ruhe bewahren“ und „ruhig und gelassen“ sein, sind die Männer signifikant vor den Frauen, ausgeglichener und mehr im Gleichgewicht sind die Frauen. Sämtliche Mittelwertsdifferenzen in den Vergleichsgruppen sind signifikant, d.h. die innere Balance wird durch einen Kurs gestärkt.

Aufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeit wurde einerseits mit einer Zeit-Torte gemessen, andererseits mit einer Zufriedenheitsbewertung der äußeren und inneren Kommunikation.

Die durchschnittliche **Zeit-Torte** aller Probanden sieht folgendermaßen aus:



Mittelwerte der „inneren Kommunikation“

Die durchschnittlichen Werte der „inneren Kommunikation“ sind für jede Gruppe in der folgenden Tabelle dargestellt.

	Mittelwert		Mittelwert		Mittelwert
Gesamt	41,67	Pract. pannel 1	39,38	Mast. pannel 1	42,81
Mann	42,49	Pract. pannel 5	42,56	Mast. pannel 4	42,23
Frau	41,29	Master 1	41,11	Erster Kurs	40,19
Practitioner 1	39,78	Master 4	42,29	Letzter Kurs	43,12
Practitioner 5	43,50	Übrige	43,76		

Es fällt auf, dass Männer „innere Kommunikation“ etwas häufiger benutzen als Frauen. Außer dem „Master pannel“ scheint in jeder Vergleichsgruppe mit der Zeit die „innere Kommunikation“ zuzunehmen. Gründe dafür gehen aus den Daten nicht hervor.

Mittelwerte der „äußeren Kommunikation“

Betrachten wir in der folgenden Darstellung die Mittelwerte der „äußeren Wahrnehmung“, sind es wie vorhin besprochen die zeitlich früheren Kurse der Vergleichsgruppen, die eine höhere Prozentzahl von „äußerer Kommunikation“ erkennen lassen. Am meisten „äußere Kommunikation“ ist im ersten Kurs des Practitioner pannels mit 60,7 % festzustellen.

	Mittelwert		Mittelwert		Mittelwert
Gesamt	58,18	Prac. pannel 1	60,71	Mas. pannel 1	56,66
Mann	57,39	Prac. pannel 5	57,24	Mas. pannel 4	57,65
Frau	58,54	Master 1	58,89	Erster Kurs	59,87
Practitioner 1	60,28	Master 4	57,55	Letzter Kurs	56,83
Practitioner 5	56,36	Übrige	56,96		

Die nächsten beiden Tabellen lassen einen genaueren Blick zu:

In der ersten Zeile sind die Gruppen abgekürzt dargestellt. Direkt darunter die entsprechenden Mittelwerte für jede dieser Gruppen, z.B. Männer: durchschnittlich 42,49 % innere Kommunikation.

In der ersten Spalte ist die Verteilung der inneren Kommunikation angegeben, d.h. betrachten wir die Spalte der Männer, die eine innere Kommunikation zwischen 0 % und 20 % haben, sind es 20 % der Männer, 33 % der Männer haben für ihre innere Kommunikation einen Wert zwischen 21 und 40 % gewählt usw ...

Komm. innen	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
	42,49	41,29	39,78	43,5	39,38	42,56	43,76
0 bis 20 %	20 %	19 %	24 %	15 %	23 %	15 %	17 %
21 bis 40 %	33 %	34 %	34 %	34 %	36 %	36 %	34 %
41 bis 60 %	29 %	34 %	26 %	38 %	26 %	37 %	36 %
61 bis 80 %	17 %	12 %	15 %	11 %	14 %	11 %	12 %
81 bis 100 %	1 %	1 %	1 %	2 %	1 %	1 %	1 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Komm. innen	M 1	M 4	Mp1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
	41,11	42,29	42,81	42,23	40,19	43,12	4,27
0 bis 20 %	18 %	17 %	20 %	20 %	23 %	16 %	19 %
21 bis 40 %	32 %	32 %	38 %	26 %	36 %	31 %	34 %
41 bis 60 %	35 %	40 %	18 %	43 %	25 %	41 %	33 %
61 bis 80 %	15 %	10 %	20 %	9 %	15 %	11 %	13 %
81 bis 100 %	0 %	1 %	4 %	2 %	1 %	1 %	1 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Die unterschiedlichen Mittelwerte entstehen aus der signifikant unterschiedlichen Bewertung der Ausprägung zwischen 0 und 20 % (werden während des Kursverlaufes weniger) und zwischen 41 und 60 % (werden mehr).

Zufriedenheit mit der „inneren Kommunikation“

Allgemein gilt: die Zufriedenheit nimmt während einer Kursserie zu, und zwar durchschnittlich zwischen 0,27 (Practitioner) und 1,20 Stufen (Master) auf der 10-stufigen Zufriedenheitsskala. Die Werte der Frauen liegen durchschnittlich etwas niedriger, d.h. sie sind zufriedener.

Zufr. innen	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrige
Mittelwert m	4,45	4,19	4,98	4,71	4,47	3,64	3,86
sehr zufrieden	23 %	22 %	14 %	31 %	16 %	33 %	27 %
eher zufrieden	31 %	42 %	24 %	39 %	37 %	38 %	40 %
neutral	25 %	19 %	22 %	20 %	21 %	21 %	20 %
eher unzufrieden	18 %	14 %	24 %	8 %	22 %	6 %	11 %
sehr unzufrieden	3 %	3 %	6 %	2 %	5 %	2 %	2 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Zufr. innen	M 1	M 4	Mp1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
Mittelwert m	4,44	3,24	4,20	3,34	4,59	3,52	4,27
sehr zufrieden	20 %	34 %	20 %	38 %	18 %	35 %	22 %
eher zufrieden	40 %	47 %	38 %	44 %	37 %	38 %	38 %
neutral	23 %	13 %	18 %	12 %	20 %	19 %	21 %
eher unzufrieden	15 %	6 %	20 %	6 %	20 %	7 %	16 %
unzufrieden sehr unzufrieden	2 %	0 %	4 %	0 %	5 %	1 %	3 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Die Ausprägungen „sehr zufrieden“ und „eher unzufrieden“ ändern sich in jeder Vergleichsgruppe signifikant (rote Markierungen), d.h. z.B. im Master I waren 15 % eher unzufrieden, im Master IV nur noch 6 %.

Zufriedenheit mit der „äußeren Kommunikation“

Im Allgemeinen sind die Teilnehmer durchschnittlich weniger zufrieden mit der „äußeren Kommunikation“ als mit der „inneren“. Frauen sind (wie bei der inneren Kommunikation) auch hier mit der äußeren Kommunikation zufriedener, ein signifikanter Zusammenhang mit der Quantität der Kommunikation lässt sich nicht herstellen. In der zeitlichen Folge einer Kursserie nimmt die Zufriedenheit mit der „äußeren Kommunikation“ zu, durchschnittlich etwas mehr als eine Stufe.

Zufr. außen	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
Mittelwert m	4,21	3,83	4,51	3,49	4,67	3,36	3,63
sehr zufrieden	17 %	25 %	17 %	26 %	11 %	28 %	26 %
eher zufrieden	45 %	47 %	38 %	54 %	44 %	55 %	50 %
neutral	24 %	18 %	25 %	15 %	25 %	14 %	17 %
eher unzufrieden	13 %	8 %	16 %	4 %	15 %	2 %	6 %
unzufrieden sehr unzufrieden	1 %	2 %	4 %	1 %	5 %	1 %	1 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Zufr. außen	M 1	M 4	Mp1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
Mittelwert m	3,89	3,06	4,05	3,02	4,37	3,34	3,95
sehr zufrieden	17 %	39 %	18 %	37 %	14 %	30 %	22 %
eher zufrieden	49 %	49 %	50 %	51 %	46 %	52 %	46 %
neutral	23 %	11 %	21 %	11 %	24 %	15 %	20 %
eher unzufrieden	10 %	1 %	9 %	1 %	12 %	2 %	10 %
unzufrieden sehr unzufrieden	1 %	0 %	2 %	0 %	4 %	1 %	2 %
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Beinahe alle Unterschiede zwischen den jeweiligen Vergleichsgruppen sind signifikant. Die Prozentzahlen der Ausprägungen „sehr zufrieden“ und „eher zufrieden“ steigen, die Ausprägungen „neutral“, „eher unzufrieden“ und „sehr unzufrieden“ sinken.

Zusammenfassung Aufmerksamkeit

Allgemein bzw. in allen Vergleichsgruppen fallen rund 40 % auf die innere Kommunikation, 60 % auf die äußere. Dieses Item war sehr offen formuliert, weswegen eine Interpretation kaum möglich ist. Klar ist jedoch, dass äußere Prozesse über inneren dominieren.

Zufriedener mit der inneren und äußeren Kommunikation sind die Männer. Eine Steigerung der Zufriedenheit ist während eines jeden Kursverlaufs festzustellen. Vergleichsweise ist man mit äußerer und innerer Kommunikation zufriedener als beispielsweise mit dem Berufs- oder Privatleben.

Lebensqualität und Rollen

In dieses Kapitel fallen 2 Fragenblöcke:

A) Polaritätsprofil: mein Leben verläuft zur Zeit ...

lustvoll	–	angstvoll
chaotisch	–	geordnet
fröhlich	–	traurig
aufgeregt	–	langweilig
stressig	–	ruhig

B) Einschätzung der Rollen

Ich als Individuum
Ich als Frau / Mann
Ich als Sorgender
Ich als Umsorgter
Ich als Gleicher und Gleichen
Ich im Umfeld

Die Einschätzung erfolgte auf einer Skala:

1) lebe ich	:	wenig	viel
2) Zufriedenheit	:	gering	groß
3) sollte ich leben	:	wenig	viel
4) gewünschte Zufriedenheit	:	gering	groß

a. Polaritätsprofil: mein Leben verläuft zur Zeit ...

Die folgende Tabelle zeigt die Prozentanteile des Gegensatzpaars

„lustvoll – angstvoll“

Die schwarzen Werte einer Zeile ergeben in Summe 100 %. Sind diese rot markiert, zeigt das den signifikanten Unterschied der jeweiligen Vergleichsgruppe an. Rechts neben der Summe ist auch noch die Probandenanzahl der jeweiligen Gruppe aufgeführt.

Die blauen Prozentzahlen geben den direkten Vergleich der Merkmale „lustvoll“ und „angstvoll“ wieder (die Kategorie „beides“ wurde hier nicht berücksichtigt):

	kein Wert	lustvoll	angstvoll	beides	Summe
gesamt	39 %	43 % 77 %	12 % 23 %	6 %	100 % N = 866
männlich	40 %	41 % 76 %	13 % 24 %	6 %	100 % n = 289
weiblich	39 %	43 % 78 %	12 % 22 %	6 %	100 % n = 577
Practitioner I	44 %	32 % 62 %	19 % 38 %	5 %	100 % n = 343
Practitioner V	34 %	58 % 93 %	4 % 7 %	4 %	100 % n = 209
Pract. pannel I	38 %	39 % 70 %	16 % 30 %	7 %	100 % n = 134
Pract. pannel V	34 %	58 % 94 %	4 % 6 %	4 %	100 % n = 134
Master I	38 %	39 % 75 %	13 % 25 %	10 %	100 % n = 197
Master IV	30 %	60 % 94 %	5 % 6 %	5 %	100 % n = 86
Master pannel I	33 %	39 % 74 %	14 % 26 %	14 %	100 % n = 66
Master pannel IV	32 %	59 % 95 %	3 % 5 %	6 %	100 % n = 66
Practitioner I	44 %	32 % 62 %	19 % 38 %	5 %	100 % n = 343
Master IV	30 %	59 % 93 %	5 % 7 %	6 %	100 % n = 86
Erster Kurs	37 %	40 % 72 %	15 % 28 %	8 %	100 % n = 201
Letzter Kurs	35 %	58 % 94 %	3 % 6 %	4 %	100 % n = 201
Practitioner I	44 %	32 % 62 %	19 % 8 %	5 %	100 % n = 343
Übrige Gruppen	36 %	50 % 86 %	8 % 14 %	6 %	100 % n = 523

Die Nichtnennung einer der beiden Eigenschaften liegt je nach Vergleichsgruppe zwischen 30 und 44 %. Im Gesamtdurchschnitt gesehen sind es 6 %, die beide der Merkmale als zutreffend empfunden haben, besonders viele Doppelnennungen gab es vor allem zu Kursserienbeginn (z.B. Master pannel 14 %).

Der Geschlechtervergleich bei den Merkmalen „lustvoll“ und „angstvoll“ ergibt kaum einen Unterschied. Eher sind die Frauen die „Lustvolleren“.

In allen (zeitlichen) Vergleichsgruppen ist der Unterschied der Merkmale „lustvoll“ und „angstvoll“ (blau) signifikant. Dazu ist zu sagen, dass die Prozentwerte des Merkmals „lustvoll“ mit der Zeit zunehmen, während die Prozentwerte des Items „angstvoll“ abnehmen. Besonders deutlich ist dies bei den Practitionern der Fall: hier steigert sich das Merkmal „lustvoll“ um 31 % auf insgesamt 93 %, die Kategorie „angstvoll“ nimmt um 31 % auf 7 % ab. Die meisten „lustvollen“ Personen sind erwartungsgemäß im Master pannel 4 anzutreffen (95 %). Hier sind auch die wenigsten „kein Wert“ – Angaben zu finden, was darauf hindeutet, dass das Leben der Teilnehmer während der Kursserie an Qualitäten und Emotionen dazu gewinnt.

Das zweite Eigenschaftspaar
„chaotisch“ und „geordnet“

ist in der nächsten Tabelle veranschaulicht. Wie in der vorigen Tabelle sind signifikante Unterschiede der Vergleichsgruppen rot markiert.

	kein Wert	chaotisch	geordnet	beides	Summe
gesamt	41 %	25 % 45 %	31 % 55 %	3 %	100 % N = 866
männlich	35 %	28 % 46 %	33 % 54 %	4 %	100 % n = 289
weiblich	44 %	24 % 45 %	30 % 55 %	2 %	100 % n = 577
Practitioner I	40 %	30 % 53 %	27 % 47 %	3 %	100 % n = 343
Practitioner V	38 %	16 % 27 %	44 % 73 %	2 %	100 % n = 209
Pract. pannel I	37 %	25 % 42 %	34 % 58 %	4 %	100 % n = 134
Pract. pannel V	33 %	16 % 25 %	49 % 75 %	2 %	100 % n = 134
Master I	40 %	31 % 55 %	26 % 45 %	3 %	100 % n = 197
Master IV	49 %	20 % 43 %	27 % 57 %	5 %	100 % n = 86
Master pannel I	33 %	37 % 60 %	24 % 40 %	6 %	100 % n = 66
Master pannel IV	45 %	23 % 47 %	26 % 53 %	6 %	100 % n = 66
Practitioner I	40 %	30 % 53 %	27 % 47 %	3 %	100 % n = 343
Master IV	49 %	20 % 43 %	27 % 57 %	5 %	100 % n = 86
Erster Kurs	36 %	28 % 48 %	31 % 52 %	5 %	100 % n = 201
Letzter Kurs	39 %	21 % 37 %	37 % 63 %	3 %	100 % n = 201
Practitioner I	40 %	30 % 53 %	27 % 47 %	3 %	100 % n = 343
Übrige Gruppen	41 %	22 % 40 %	34 % 60 %	3 %	100 % n = 523

Aus der Tabelle ist zu entnehmen, dass sich während der Kursserien das Leben der Teilnehmer zunehmend „geordneter“ gestaltet, wobei das in allen zeitbezogenen Vergleichsgruppen signifikant geschieht. Wieder ist in der Practitioner - Gruppe der Unterschied am größten: waren es zu Beginn 53 %, die ein „chaotisches“ Leben führten, hat sich dieser Anteil bis zum Practitioner V auf 27 % halbiert.

Im Geschlechtervergleich der Merkmale „chaotisch“ und „geordnet“ ergibt sich praktisch kein Unterschied.

Die dritte Tabelle gibt uns eine Übersicht über das Eigenschaftspaar
„fröhlich“ und „traurig“.

Bis auf die Mastervergleichsgruppen sind wieder alle zeitgebundenen Vergleichs-gruppen in ihrem Unterschied signifikant.

	kein Wert	fröhlich	traurig	beides	Summe
gesamt	41 %	43 % 82 %	9 % 18 %	7 %	100 % N = 866
männlich	39 %	43 % 82 %	10 % 18 %	8 %	100 % n = 289
weiblich	41 %	43 % 82 %	9 % 18 %	7 %	100 % n = 577
Practitioner I	43 %	32 % 67 %	16 % 33 %	9 %	100 % n = 343
Practitioner V	35 %	56 % 95 %	3 % 5 %	6 %	100 % n = 209
Pract. pannel I	37 %	40 % 71 %	17 % 29 %	6 %	100 % n = 134
Pract. pannel V	33 %	57 % 94 %	4 % 6 %	6 %	100 % n = 134
Master I	44 %	44 % 91 %	4 % 9 %	8 %	100 % n = 197
Master IV	34 %	58 % 93 %	5 % 7 %	3 %	100 % n = 86
Master pannel I	42 %	42 % 90 %	5 % 10 %	11 %	100 % n = 66
Master pannel IV	33 %	59 % 93 %	5 % 7 %	3 %	100 % n = 66
Practitioner I	43 %	32 % 67 %	16 % 33 %	9 %	100 % n = 343
Master IV	34 %	58 % 93 %	5 % 7 %	3 %	100 % n = 86
Erster Kurs	40 %	40 % 77 %	12 % 23 %	8 %	100 % n = 201
Letzter Kurs	36 %	56 % 93 %	4 % 7 %	4 %	100 % n = 201
Practitioner I	43 %	32 % 67 %	16 % 33 %	9 %	100 % n = 343
Übrige Gruppen	38 %	51 % 91 %	5 % 9 %	6 %	100 % n = 523

In jeder der Kursvergleiche ergibt sich ein zunehmender Anteil von Probanden mit einem derzeit „fröhlichen“ Lebensverlauf, das Merkmal „traurig“ rutscht dabei immer unter die 10 % Marke. Der Anteil der Teilnehmer, die beide Kategorien gewählt haben, sinkt auf ein Viertel. Der bemerkenswerteste Unterschied ist bei den Practitionern festzustellen: während die „fröhlichen“ Teilnehmer von 67 % bis 95 % ansteigen, sinkt der Anteil der „traurigen“ auf weniger als ein Sechstel.

Die vierte Tabelle zeigt das Eigenschaftspaar
„aufgeregt“ und „langweilig“

	kein Wert	aufgeregt	langweilig	beides	Summe
gesamt	28 %	64 % 91 %	7 % 9 %	1 %	100 % N = 866
männlich	26 %	68 % 93 %	5 % 7 %	1 %	100 % n = 289
weiblich	29 %	63 % 90 %	7 % 10 %	1 %	100 % n = 577
Practitioner I	32 %	56 % 84 %	11 % 16 %	1 %	100 % n = 343
Practitioner V	20 %	77 % 97 %	2 % 3 %	1 %	100 % n = 209
Pract. pannel I	27 %	64 % 89 %	8 % 11 %	1 %	100 % n = 134
Pract. pannel V	20 %	76 % 96 %	3 % 4 %	1 %	100 % n = 134
Master I	32 %	61 % 91 %	6 % 9 %	1 %	100 % n = 197
Master IV	27 %	70 % 97 %	2 % 3 %	1 %	100 % n = 86
Master pannel I	30 %	62 % 91 %	6 % 9 %	2 %	100 % n = 66
Master pannel IV	23 %	74 % 98 %	1 % 2 %	2 %	100 % n = 66
Practitioner I	32 %	56 % 84 %	11 % 16 %	1 %	100 % n = 343
Master IV	27 %	70 % 97 %	2 % 3 %	1 %	100 % n = 86
Erster Kurs	29 %	63 % 90 %	7 % 10 %	1 %	100 % n = 201
Letzter Kurs	20 %	75 % 96 %	4 % 4 %	1 %	100 % n = 201
Practitioner I	32 %	56 % 84 %	11 % 16 %	1 %	100 % n = 343
Übrige Gruppen	26 %	68 % 93 %	5 % 7 %	1 %	100 % n = 523

Das Eigenschaftspaar „aufgeregt“ und „langweilig“ ist so gegensätzlich formuliert, dass nur rund 1 % der Probanden beide Merkmalsausprägungen als zutreffend empfunden haben. Für die Männer verläuft das Leben (zur Erhebungszeit) eher aufgeregt als bei den Frauen. In allen anderen Vergleichsgruppen nimmt mit der Zeit die Ausprägung „aufgeregt“ zu. Der geringste Unterschied beträgt dabei 6 % (Master), der größte Unterschied 13 % (Practitioner). Signifikant ist der Unterschied nur zwischen „Practitioner I“ und „Practitioner V“, und zwischen Practitioner I“ und „Master IV“.

Die Ausprägungen des Merkmalspaars
„stressig“ und „ruhig“
sind in der nächsten Tabelle aufgeführt:

	kein Wert	stressig	ruhig	beides	Summe
gesamt	30 %	54 % 81 %	13 % 19 %	3 %	100 % N = 866
männlich	26 %	56 % 81 %	13 % 19 %	5 %	100 % n = 289
weiblich	32 %	53 % 82 %	12 % 18 %	3 %	100 % n = 577
Practitioner I	23 %	61 % 82 %	14 % 18 %	2 %	100 % n = 343
Practitioner V	41 %	45 % 78 %	13 % 22 %	2 %	100 % n = 209
Pract. pannel I	21 %	67 % 87 %	10 % 13 %	2 %	100 % n = 134
Pract. pannel V	40 %	44 % 76 %	14 % 24 %	2 %	100 % n = 134
Master I	25 %	59 % 84 %	11 % 16 %	5 %	100 % n = 197
Master IV	41 %	42 % 80 %	10 % 20 %	7 %	100 % n = 86
Master pannel I	24 %	59 % 81 %	14 % 19 %	3 %	100 % n = 66
Master pannel IV	39 %	39 % 74 %	14 % 26 %	8 %	100 % n = 66
Practitioner I	23 %	61 % 82 %	14 % 18 %	2 %	100 % n = 343
Master IV	41 %	42 % 80 %	10 % 20 %	7 %	100 % n = 86
Erster Kurs	23 %	63 % 84 %	12 % 16 %	2 %	100 % n = 201
Letzter Kurs	41 %	44 % 79 %	11 % 21 %	4 %	100 % n = 201
Practitioner I	23 %	61 % 82 %	14 % 18 %	2 %	100 % n = 343
Übrige Gruppen	34 %	50 % 81 %	12 % 19 %	4 %	100 % n = 523

Allgemein kann gesagt werden, dass im Vergleich der Gruppen zwar die Anzahl von Probanden beim Merkmal „stressig“ mit dem Kursverlauf abnimmt, doch ergeben sich kaum große Unterschiede. In den meisten Vergleichsgruppen sind es rund vier Fünftel, die ihr Leben als „stressig“ empfinden, ein Fünftel findet ihr Leben „ruhig“.
Der einzige signifikante Unterschied (von 11 %) ist bei den Vergleichsgruppen der Practitioner - Ausbildung zu finden.

Rollen

Die Rollen werden im Folgenden in 6 Schritten betrachtet:

- 1) die Zufriedenheit mit der entsprechenden Rolle
- 2) wie sehr diese Rolle gelebt wird
- 3) Anteil der Übereinstimmungen bzgl. „Ist-Zustand“ und „Wunschzustand“
- 4) durchschnittliche Differenz bzgl. der Zufriedenheit zwischen Ist- und Wunschzustand
- 5) durchschnittliche Differenz bzgl. des Lebens der entsprechenden Rolle zwischen Ist- und Wunschzustand
- 6) durchschnittlicher Abstand zum Wunschzustand (Ballon)

1) Zufriedenheit mit den Rollen

Dieses Item wurde mit einem Ballon gemessen, d.h. der Proband hatte die Möglichkeit, in ein freies Feld einen Ballon zu zeichnen. Je weiter rechts der Ballon, umso mehr lebt der Proband diese Rolle, je höher der Ballon, umso zufriedener ist der Proband mit der Rolle. Das „freie Feld“ wurde zur Evaluierung in ein Raster eingeordnet, wobei die „Zufriedenheit“ und das „Leben der Rolle“ jeweils in 5 Ausprägungen unterteilt wurde.

In der nächsten Tabelle entspricht 1 einer geringen Zufriedenheit und 5 einer großen Zufriedenheit.

Mittelwerte	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
Individuum	3,29	3,26	3,01	3,54	3,07	3,54	3,44
Mann / Frau	3,17	3,18	3,00	3,35	3,11	3,38	3,28
Sorgender	3,52	3,48	3,33	3,65	3,28	3,72	3,60
Umsorgter	3,14	2,97	2,88	3,25	2,85	3,20	3,12
Gleicher	3,35	3,38	3,25	3,49	3,24	3,47	3,44
Umfeld	3,40	3,54	3,37	3,51	3,30	3,59	3,56

Mittelwerte	M 1	M 4	Mp 1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
Individuum	3,24	3,96	3,25	3,71	3,15	3,59	3,27
Mann / Frau	3,19	3,31	3,16	3,35	3,13	3,34	3,17
Sorgender	3,47	3,74	3,47	3,88	3,34	3,77	3,49
Umsorgter	2,96	3,20	2,86	3,23	2,84	3,23	3,02
Gleicher	3,22	3,67	3,38	3,58	3,30	3,48	3,37
Umfeld	3,54	3,74	3,58	3,78	3,40	3,65	3,49

Die allgemein höchste Zufriedenheit findet sich bei den Rollen „Sorgender“ und „Umfeld“. Am wenigsten zufrieden ist man generell mit der Rolle als „Umsorgter“ gefolgt von der Rolle „Mann / Frau“.

Das Zufriedenheits-Ranking der Rollen sieht so aus:

1.	Sorgender und Umfeld	3,49
3.	Gleiche/r unter Gleichen	- 0,12
4.	Individuum	- 0,22
5.	Mann / Frau	- 0,32
6.	Umsorgter	- 0,47

Individuum

Die einzigen Gruppen, in welchen der Unterschied im Vergleich größer als eine halbe Stufe ist, sind die „Practitioner“-Kurse und die „Master“-Kurse. Zwischen „Practitioner I“ und „Master IV“ beträgt der Unterschied beinahe eine ganze Stufe. Die Männer sind mit der Rolle als „Individuum“ ein wenig zufriedener als die Frauen.

Mann / Frau

Männer und Frauen sind mit dieser Rolle gleich zufrieden (bzw. unzufrieden). Am unzufriedensten sind die Probanden in einem „Practitioner I“ - Kurs, am zufriedensten im „Practitioner-Pannel V“.

Sorgende(r)

Die Männer sind mit dieser Rolle etwas zufriedener als die Frauen. Am unzufriedensten sind die Probanden in einem „Practitionerpanel I“ - Kurs, am zufriedensten im „Masterpanel IV“.

Umsorgte(r)

Der größte Unterschied zwischen den Geschlechtern (bezüglich der Rollen) ergibt sich bei der Rolle als „Umsorgter“ zugunsten einer größeren Zufriedenheit der Männer. Die geringste Zufriedenheit ergibt sich diesmal interessanterweise^x in der Gruppe „Erster Kurs“ (2,84), die zufriedensten „Umsorgten“ sind die Probanden aus dem „Practitioner V“ – Kurs (3,25).

Gleiche(r) unter Gleichen

Bei dieser Rolle sind die Frauen ein klein wenig zufriedener als die Männer. Im Vergleich der einzelnen Gruppen ist festzustellen, dass die Zufriedenheit während eines Masterkurses mehr als während eines Practitioner-Kurses steigt. Die niedrigste Zufriedenheit bei diesem Merkmal findet sich im Practitionerpanel I (3,24), die höchste Zufriedenheit wurde in den Masterkursen IV (3,67) gemessen.

Umfeld

Frauen und Männer sind verhältnismäßig zufrieden mit dieser Rolle (gesamt: 3,49), wobei die Frauen zufriedener als die Männer sind. Die Gruppe Practitionerpanel I hat die geringste Zufriedenheit aufzuweisen (3,30), die Masterpanelgruppe IV die höchste (3,78).

^x die Gruppe „erster Kurs“ rekrutiert sich aus Practitioner- und Master I - Kursen.

2) Wie sehr diese Rolle gelebt wird

In der folgenden Tabelle entspricht der Wert 1 analog zur vorigen Tabelle „wenig gelebt“ und der Wert 5 „viel gelebt“.

Mittelwerte	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
Individuum	3,63	3,53	3,31	3,85	3,30	3,85	3,73
Mann / Frau	3,51	3,56	3,23	3,66	3,36	3,64	3,52
Sorgender	3,78	4,04	3,85	3,93	3,85	3,95	4,01
Umsorgter	2,76	2,67	2,55	3,02	2,74	2,95	2,79
Gleicher	3,34	3,62	3,38	3,67	3,34	3,68	3,62
Umfeld	3,27	3,58	3,35	3,55	3,32	3,54	3,56

Mittelwerte	M 1	M 4	Mp 1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
Individuum	3,48	4,00	3,41	3,98	3,36	3,89	3,56
Mann / Frau	3,35	3,66	3,08	3,69	3,25	3,69	3,41
Sorgender	4,06	4,09	4,06	4,14	3,94	3,99	3,95
Umsorgter	2,58	2,74	2,47	2,78	2,52	2,89	2,70
Gleicher	3,44	3,96	3,43	3,94	3,37	3,73	3,52
Umfeld	3,49	3,76	3,47	3,80	3,36	3,61	3,48

Die allgemein am meisten gelebte Rolle stellt jene der „Sorgenden“ dar. Die am wenigsten gelebte Rolle ist jene der „Umsorgten“. Die folgende Darstellung zeigt ein Ranking der meist gelebten Rollen:

1. Sorgender 3,95
2. Individuum - 0,39
3. Gleiche/r unter Gleichen - 0,43
4. Umfeld - 0,47
5. Mann / Frau - 0,54
6. Umsorgter - 1,25

Individuum

„Individuum“ ist die einzige Gruppe, in welcher der Unterschied im Vergleich zu anderen Rollen größer als eine halbe Stufe ist; zwischen Practitionerpanel I (3,30) und Master IV (4,00) liegen genau 0,7 Stufen. Männer leben die Rolle „Individuum“ ein wenig mehr als die Frauen.

Mann / Frau

Männer leben Männerrollen etwas weniger als Frauen Frauenrollen. Am wenigsten werden die Geschlechterrollen in einem Practitionerkurs I (3,23), am meisten in den Masterkursen IV (3,69) gelebt.

Sorgende(r)

Die Männer leben diese Rolle etwas weniger als die Frauen. Am wenigsten gelebt wird die Rolle in einem „Practitioner I“ - Kurs, am meisten in einem „Masterpanel IV“ (mit 4,14 die am intensivsten gelebte Rolle überhaupt).

Umsorgte(r)

Die Männer leben eher die Rolle als „Umsorgter“ als die Frauen. Der geringste Werte dabei ist bei der Gruppe „Erster Kurs“ zu finden (mit 2,52 die am wenigsten gelebte Rolle), gefolgt von Practitioner I (2,55). Am meisten gelebt wird diese Rolle in der Gruppe „Letzter Kurs“ (2,89).

Gleiche(r) unter Gleichen

Bei dieser Rolle sind die Frauen ein gutes Stück vor den Männern (0,28 Stufen). Die am wenigsten gelebte Rolle findet sich in der Gruppe „Practitionerpanel I“ (3,34), die am meisten gelebte Rolle in den Masterkursen IV (3,96).

Umfeld

Frauen leben die Rolle „Ich im Umfeld“ weit mehr als der Durchschnitt der Männer. Der Unterschied dabei beträgt 0,31 Stufen. Die Gruppe Practitionerpanel I lebt die Rolle „Umfeld“ am wenigsten (3,32), die Masterpanelgruppe IV am meisten (3,80).

3) Anteil der Übereinstimmungen bzgl. „Ist- und Wunsch-Zustand“

Der „Wunsch-Zustand“ wurde mit einem Kreuz auf demselben Feld wie der Ballon eingezeichnet. Der Anteil der Übereinstimmungen meint nun genau den Teil der Antworten, in denen der Ballon und das Kreuz genau aufeinander liegen (abzüglich der Kein-Wert-Angaben).

Prozentanteile	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
Individuum	9,2	7,0	7,0	12,1	10,8	13,4	8,2
Mann / Frau	11,0	7,5	7,0	8,2	8,5	8,2	9,8
Sorgender	10,6	10,5	8,5	13,0	15,4	14,2	11,9
Umsorgter	7,1	5,4	5,1	8,7	9,2	9,0	6,5
Gleicher	12,7	12,7	12,4	12,6	16,9	15,0	12,9
Umfeld	8,5	13,6	11,5	10,6	13,2	12,8	12,1

Prozentanteile	M 1	M 4	Mp 1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
Individuum	4,2	7,1	4,7	9,2	8,6	12,1	7,7
Mann / Frau	13,2	8,2	15,6	10,8	10,1	11,1	8,7
Sorgender	11,1	10,6	15,6	13,9	14,7	15,7	10,6
Umsorgter	6,3	2,4	12,5	3,1	10,2	7,6	5,9
Gleicher	12,7	17,7	17,5	21,5	16,3	17,3	12,7
Umfeld	13,7	13,3	15,6	15,4	13,3	14,7	11,9

Allgemein lässt sich sagen, dass in der Rolle „Gleiche(r) unter Gleichen“ die meisten Übereinstimmungen vorliegen, gefolgt von „Umfeld“ und „Sorgende(r)“. Bei der Rolle des

„Umsorgten“ sind die wenigsten Übereinstimmungen festzustellen. Auch bei den Rollen „Individuum“ und „Mann / Frau“ sind die „Wunsch-Zustände“ noch eher wenig erreicht.

Die Männer haben die Rollen „Individuum“, „Mann/Frau“ und „Umsorgte(r)“ eher verwirklicht oder ev. niedrigere Ansprüche; die Frauen erzielen bei der Rolle „Ich im Umfeld“ die höchste Übereinstimmung zwischen den Geschlechtern. Die Kategorien „Gleiche(r) unter Gleichen“ und „Sorgende(r)“ sind bei Männern und Frauen in etwa gleicher Ausprägung vorhanden.

Individuum

Interessanterweise, weil nicht erwartungsgemäß, liegt der niedrigste Prozentwert bzgl. der Übereinstimmung bei den „Master I“ - Kursen. Der höchste Wert in der Kategorie „Individuum“ liegt in der Untersuchungsgruppe „Practitionerpanel V“, gefolgt von jenen Personen, deren letzter Kurs ausgewertet wurde.

Mann / Frau

Hier scheint sich das Bild normalisiert zu haben in dem Sinn, dass Masterkurse über den Practitionern liegen. Betrachtet man jedoch die Masterkurse separat, fällt auf, dass die Prozentzahl der Übereinstimmung während des Kursverlaufes abnimmt.

Sorgende(r)

So wie in den vorigen Kategorien sind hier keine eindeutigen Trends festzustellen. Mit Abstand den geringsten Übereinstimmungswert hat die Gruppe „Practitioner I“.

Umsorgte(r)

Kaum Übereinstimmungen, nämlich nur 2,4 % (niedrigster Tabellenwert), sind hier in der Gruppe Master IV zu finden. In den meisten Vergleichsgruppen nehmen die Übereinstimmungen im zeitlichen Verlauf ab.

Gleiche(r) unter Gleichen

Bei dieser Rolle ist in der Gruppe Masterpanel IV der Tabellenhöchstwert von über einem Fünftel an Übereinstimmungen festzustellen (21,5%). Mit nur einer Ausnahme ist die Tendenz hier steigend, dh. die Übereinstimmungen nehmen im zeitlichen Verlauf zu.

Umfeld

Auch hier lässt sich kein eindeutiger Trend herauslesen. Einzig überraschend ist die Zahl der Männer, die hier im Vergleich sehr deutlich unter allen anderen Ergebnissen bleibt. Wie dieser Sachverhalt zu interpretieren ist, bleibt dahingestellt.

4) Durchschnittliche Differenz bzgl. der Zufriedenheit zwischen Ist- und Wunschzustand

Bei diesem Punkt geht es um den relativen Abstand zwischen „Ist-Zustand“ (Ballon) und „Wunsch-Zustand“ (Kreuz), wobei nur der vertikale Abstand gemessen wird. Dieser Abstand ist somit in Stufen angegeben und informiert über die durchschnittliche Entfernung des „Wunsch-Zustandes“ (bzgl. der Zufriedenheit).

Differenz	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
Individuum	0,99	1,08	1,28	0,75	1,22	0,73	0,90
Mann / Frau	1,05	1,15	1,26	1,05	1,22	1,03	1,05
Sorgender	0,72	0,59	0,76	0,45	0,77	0,41	0,55
Umsorgter	0,90	1,01	1,09	0,79	1,06	0,81	0,90
Gleicher	0,76	0,72	0,83	0,70	0,86	0,71	0,67
Umfeld	0,85	0,69	0,84	0,75	0,93	0,70	0,69

Differenz	M 1	M 4	Mp 1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
Individuum	1,06	0,61	1,00	0,87	1,15	0,79	1,05
Mann / Frau	1,02	1,14	1,06	1,10	1,18	1,06	1,13
Sorgender	0,71	0,41	0,79	0,30	0,81	0,39	0,63
Umsorgter	1,02	0,82	1,19	0,82	1,12	0,78	0,98
Gleicher	0,82	0,37	0,69	0,39	0,81	0,63	0,73
Umfeld	0,67	0,57	0,64	0,54	0,83	0,61	0,74

Generell sind die Rollen mit den größten Abständen (bzw. Zufriedenheits-diskrepanzen) in folgender Reihenfolge angeordnet (1. = größter Abstand):

1. Mann / Frau 1,13
2. Individuum - 0,08
3. Umsorgter - 0,15
4. Umfeld - 0,39
5. Gleicher - 0,40
6. Sorgender - 0,50

Interessanterweise treten in den ersten drei Feldern bei den Frauen größere Abstände auf und in den letzten drei Feldern bei den Männern.

Individuum

In jeder Vergleichsgruppe sinkt hierbei der Abstand im Verlauf der Kurse, am meisten während der Practitioner - Ausbildung, nämlich um 0,5 Stufen.

Mann / Frau

In den Gruppen Master und Masterpanel vergrößert sich der Abstand etwas, ansonsten sinkt dieser in jeder Gruppe.

Sorgende(r) und Umsorgte(r)

Betreffend die Rollen „Sorgende(r)“ und „Umsorgte(r)“ sinken die Abstände in allen Gruppen, (durchschnittlich um rund 0,3 Stufen).

Gleiche(r) unter Gleichen

In dieser Kategorie nehmen in sämtlichen Vergleichsgruppen die Abstände ab, in den Masterkursen mehr als in denen der Practitioner.

Umfeld

Auch hier sinkt die Zufriedenheitsdifferenz zwischen „Ist- und Wunschzustand“ in jeder Gruppe (durchschnittlich um etwa 0,1 Stufen).

5) Durchschnittliche Differenz zwischen Ist- und Wunschzustand bzgl. Leben der entsprechenden Rolle

Analog zu Punkt 4) zeigen die folgenden zwei Tabellen diesmal den horizontalen Abstand, dh. jene Differenz zwischen dem tatsächlichen Leben der Rolle und dem „Wunsch-Zustand“. Ein negatives Vorzeichen bedeutet, dass man diese Rolle weniger leben will als man es tatsächlich tut.

Differenz	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
Individuum	0,73	0,84	1,01	0,62	0,92	0,61	0,67
Mann / Frau	0,81	0,95	1,15	0,82	1,03	0,83	0,98
Sorgender	0,33	-0,15	0,03	0,08	0,01	0,08	0,02
Umsorgter	0,70	0,94	0,91	0,70	0,67	0,74	0,85
Gleicher	0,62	0,47	0,64	0,47	0,60	0,47	0,44
Umfeld	0,85	0,58	0,80	0,62	0,81	0,60	0,59

Differenz	M 1	M 4	Mp 1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
Individuum	0,82	0,49	0,79	0,52	0,85	0,60	0,81
Mann / Frau	1,12	1,03	1,21	1,01	1,11	0,89	1,04
Sorgender	-0,07	0,06	-0,24	0,09	-0,07	0,12	0,02
Umsorgter	0,94	0,89	1,10	0,94	0,96	0,77	0,87
Gleicher	0,46	0,29	0,37	0,32	0,54	0,42	0,52
Umfeld	0,61	0,42	0,56	0,41	0,76	0,58	0,67

Die Diskrepanzen der einzelnen Rollen sind im Folgenden der Größe nach angeordnet (1. = größter Abstand):

1. Mann / Frau 1,04
2. Umsorgter - 0,17
3. Individuum - 0,23
4. Umfeld - 0,37
5. Gleicher - 0,52

6. Sorgender - 1,02

Eine unterschiedliche Sichtweise von Männern und Frauen wird durch den errechneten Abstand erneut deutlich. Am größten ist der Unterschied in der Kategorie „Sorgende(r)“ (0,5

Stufen), wobei die Frauen durchschnittlich den „Wunsch-Zustand“ in einem geringeren Leben der Rolle sehen, während Männer sich diese Rolle noch mehr wünschen.

Bei den Frauen ist der „Wunsch-Zustand“ in den Rollen „ Individuum“, „Mann / Frau“ und „Umsorgte(r)“ noch weiter weg als bei den Männern. Männer wollen die Rollen „Sorgende(r)“, „Gleiche(r) unter Gleichen“ und „Umfeld“ eher mehr leben als die Frauen.

Individuum

In jeder Vergleichsgruppe sinkt hierbei der Abstand im Verlauf der Kurse - am meisten während der Practitioner - Ausbildung, nämlich um 0,4 Stufen.

Mann / Frau

In allen Vergleichsgruppen sinkt der Abstand, und zwar durchschnittlich rund 0,2 Stufen.

Sorgende(r)

Der durchschnittliche Abstand bei der Rolle „Sorgende(r)“ ist 0. Zwischen den Vergleichsgruppen kann jedoch, im zeitlichen Verlauf gesehen, ein leichter Anstieg des Abstandes festgestellt werden. Die Rollen, die zuerst weniger gelebt wurden, werden am Ende der Kursserie durchschnittlich wieder mehr gelebt.

Umsorgte(r)

Bei dieser Rolle sinkt der Abstand in jeder Vergleichsgruppe, d.h. der „Wunsch-Zustand“ ist nach dem Kursverlauf etwas näher gerückt, jedoch in keinem der Fälle um mehr als 0,2 Stufen.

Gleiche(r) unter Gleichen

In dieser Kategorie nehmen in sämtlichen Vergleichsgruppen die Abstände ab. Am größten ist der Abstand zwischen „Practitioner I“ und den „anderen Kursen“ mit 0,2 Stufen.

Umfeld

Auch hier sinkt die Zufriedenheitsdifferenz zwischen „Ist- und Wunschzustand“ in jeder Gruppe, durchschnittlich um 0,2 Stufen.

6) durchschnittlicher Abstand zum „Wunsch-Zustand“ (Ballon)

Unter durchschnittlichem Abstand zum „Wunsch-Zustand“ ist der direkte Weg vom „Ist-Zustand“ (Ballon) zum „Wunsch-Zustand“ (Kreuz) zu verstehen. Diese Entfernung gibt darüber Aufschluss, wie weit der „Wunsch-Zustand“ tatsächlich noch entfernt ist, unter Berücksichtigung von Zufriedenheit und Intensität der Rollen.

Abstand	Mann	Frau	P 1	P 5	Pp 1	Pp 5	Übrig
Individuum	1,23	1,37	1,63	0,97	1,53	0,95	1,12
Mann / Frau	1,33	1,49	1,71	1,33	1,60	1,32	1,44
Sorgender	0,79	0,61	0,76	0,46	0,77	0,42	0,55

Umsorgter	1,14	1,38	1,42	1,06	1,25	1,10	1,24
Gleicher	0,98	0,86	1,05	0,84	1,05	0,85	0,80
Umfeld	1,20	0,90	1,16	0,97	1,23	0,92	0,91

Abstand	M 1	M 4	Mp 1	Mp 4	Erst	Letzt	Ges
Individuum	1,34	0,78	1,27	1,01	1,43	0,99	1,33
Mann / Frau	1,52	1,54	1,61	1,49	1,62	1,38	1,54
Sorgender	0,71	0,41	0,83	0,31	0,81	0,41	0,63
Umsorgter	1,39	1,21	1,62	1,25	1,48	1,10	1,31
Gleicher	0,94	0,47	0,78	0,50	0,97	0,76	0,90
Umfeld	0,82	0,71	0,85	0,68	1,13	0,84	1,00

Die einzelnen Rollen sind im Folgenden wieder der Größe nach angeordnet (1. = größter direkter Abstand):

1. Mann / Frau 1,54
2. Individuum - 0,21
3. Umsorgter - 0,23
4. Umfeld - 0,54
5. Gleicher - 0,64
6. Sorgender - 0,91

Wie zuvor sind auch hier die ersten 3 Rollen bei den Frauen weiter vom Wunsch-Zustand entfernt, in den letzten 3 Rollen bei den Männern.

Der am weitesten entfernte „Wunsch-Zustand“ betrifft die Rolle „Mann / Frau“ in der Gruppe Practitioner I, gefolgt von der Rolle „Individuum“ in derselben Gruppe.

In sämtlichen Vergleichsgruppen sinkt bei fast allen Rollen der Abstand. Die einzige Ausnahme stellt die Rolle „Mann / Frau“ in der Gruppe Master dar.

Zusammenfassung Lebensqualität und Rollen

Mein Leben verläuft zur Zeit ...

Bei allen Gegensatzpaaren (z.B. angstvoll – lustvoll) steigert sich die positivere Eigenschaft während eines Kurses. Im Folgenden sind diese fett markiert, die Prozentzahlen geben das Verhältnis der gegensätzlichen Eigenschaften wieder:

lustvoll	80 %	–	angstvoll	20 %
geordnet	55 %	–	chaotisch	45 %
fröhlich	80 %	–	traurig	20 %
aufgeregt	90 %	–	langweilig	10 %
ruhig	20 %	–	stressig	80 %

Die Unterschiede zwischen den ersten 3 Paaren (lustvoll, geordnet, fröhlich) sind in allen Vergleichsgruppen signifikant, d.h. egal welcher Kurs: im Verlauf werden die Teilnehmer lustvoller, geordneter und fröhlicher.

Einschätzung der Rollen

Der Proband hatte die Möglichkeit, in ein freies Feld einen Ballon zu zeichnen. Das „freie Feld“ wurde zur Evaluierung in ein Raster eingeordnet, wobei die „Zufriedenheit“ und das „Leben der Rolle“ jeweils in 5 Ausprägungen unterteilt wurde. Im Folgenden ist die entstandene Reihung der Rollen dargestellt.

1. steht für am ...

... zufriedensten

... meisten gelebt

... die größte Differenz

Zufriedenheits-Rang	Rang der Lebensintensität	Abstand Ist und Wunsch
1. Sorgender	1. Sorgender	1. Mann / Frau
1. im Umfeld	2. Individuum	2. Individuum
3. Gleicher u. Gl.	3. Gleicher u. Gl.	3. Umsorgter
4. Individuum	4. im Umfeld	4. im Umfeld
5. Mann / Frau	5. Mann / Frau	5. Gleicher u. Gl.
6. Umsorgter	6. Umsorgter	6. Sorgender

Die größte Differenz (synonym verwendet mit Abstand) beschreibt inwiefern das Wunschziel / -Bild schon erreicht ist, bzw. wie weit es entfernt ist.

In allen Vergleichsgruppen nimmt der Abstand während des Kursverlaufs ab, die Zufriedenheit zu und sämtliche Rollen werden mehr gelebt. Die Tabelle zeigt eine Zusammenschau:

<i>geordnet nach Differenzen</i>	<i>Zufriedenheit</i>	<i>Lebensintensität</i>	<i>Abstand zwischen Ist und Wunsch</i>
Mann / Frau	eher wenig zufrieden, Geschlechter gleich	wenig gelebt, Geschlechter gleich	Abstand am größten, für Frauen weiter
Individuum	Geschlechter gleich	sehr gelebt, Männer mehr	Abstand groß, für Frauen weiter
Umsorger	am unzufriedensten, Männer zufriedener	am wenigsten gelebt, Männer mehr	bei den Frauen größer als bei den Männern
im Umfeld	am meisten zufrieden, Frauen zufriedener	Frauen mehr	bei den Frauen größer als bei den Männern
Gleiche/r. u. Gleichen	Geschlechter gleich	Frauen mehr	Abstand niedrig, bei Männern größer
Sorgender	am meisten zufrieden, Geschlechter gleich	am meisten gelebt, Frauen mehr	Abstand am niedrigsten bei Männern größer

Lesebeispiel: Zeile „Mann / Frau“, Spalte „Zufriedenheit“

-> Ausprägung:

eher wenig zufrieden, Geschlechter gleich

„eher wenig zufrieden“ heißt: im Vergleich der 6 Rollen ist die Rolle „Mann / Frau“ eine, mit der die Probanden vergleichsweise unzufrieden sind.

„Geschlechter gleich“ heißt: die männlichen Probanden haben eine etwa gleich hohe Zufriedenheit wie die weiblichen Probanden (bzgl. der Rolle Mann / Frau).