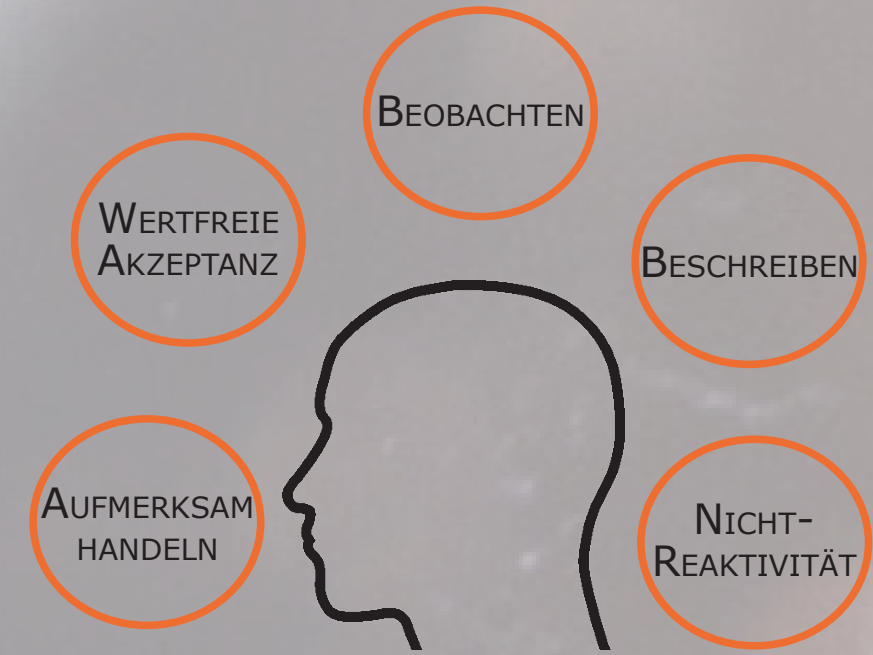


Grundlage

Mindfulness

- * Zwei-Komponenten-Modell von Mindfulness: Selbstregulation der Aufmerksamkeit und eine spezielle Orientierung auf die eigene Erfahrung im gegenwärtigen Moment; Offenheit, Neugierde, Akzeptanz (Bishop et al., 2004)
- * Fünf Dimensionen von Mindfulness (Baer et al., 2008)



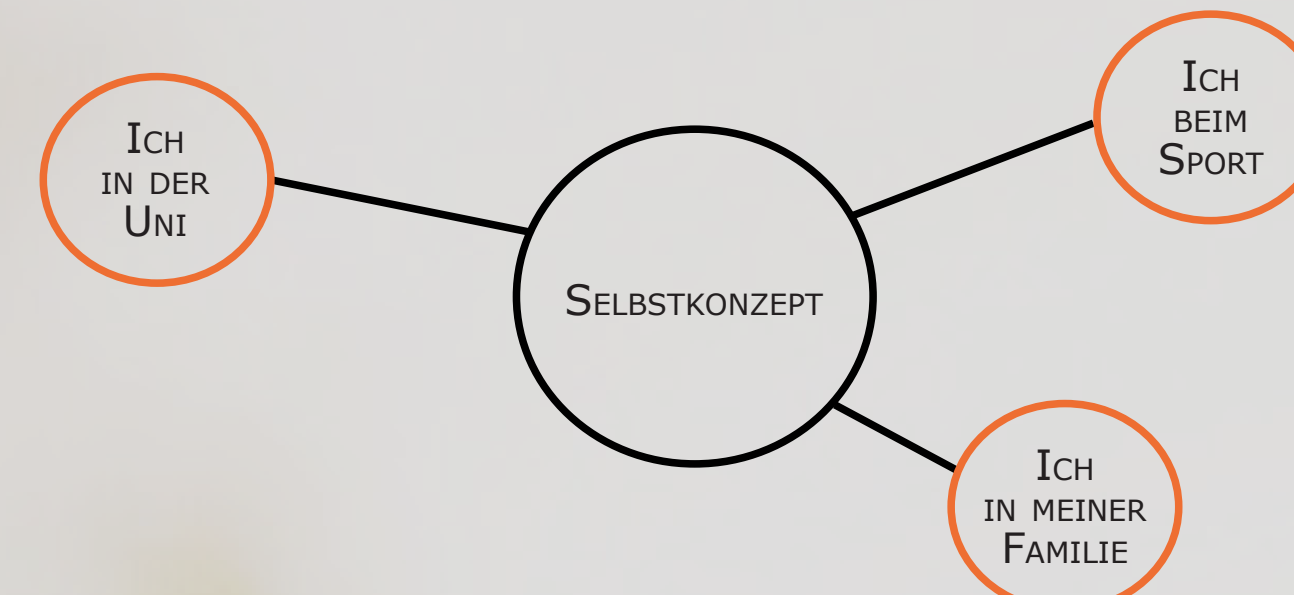
- Erste korrelative Befunde deuten auf einen Zusammenhang zwischen den dispositionalen Dimensionen „Aufmerksam Handeln“ und „Wertfreie Akzeptanz“ mit der evaluativen Organisation des Selbst hin -

Hypothese

Mindfulness-Training erhöht die integrative Organisation des Selbst

Evaluative Organisation des Selbst

- * Das Selbstkonzept besteht aus multiplen, individuell konstruierten Selbstaspekten, deren Inhalte positiv oder negativ bewertet werden
- * Zwei Organisationsstile der Selbstaspekte:
 - Kompartimentalisierend:** Selbstaspekte enthalten entweder negative oder positive Urteile
 - Integrativ:** Selbstaspekte enthalten sowohl positive als auch negative Urteile (Showers & Zeigler-Hill, 2007)

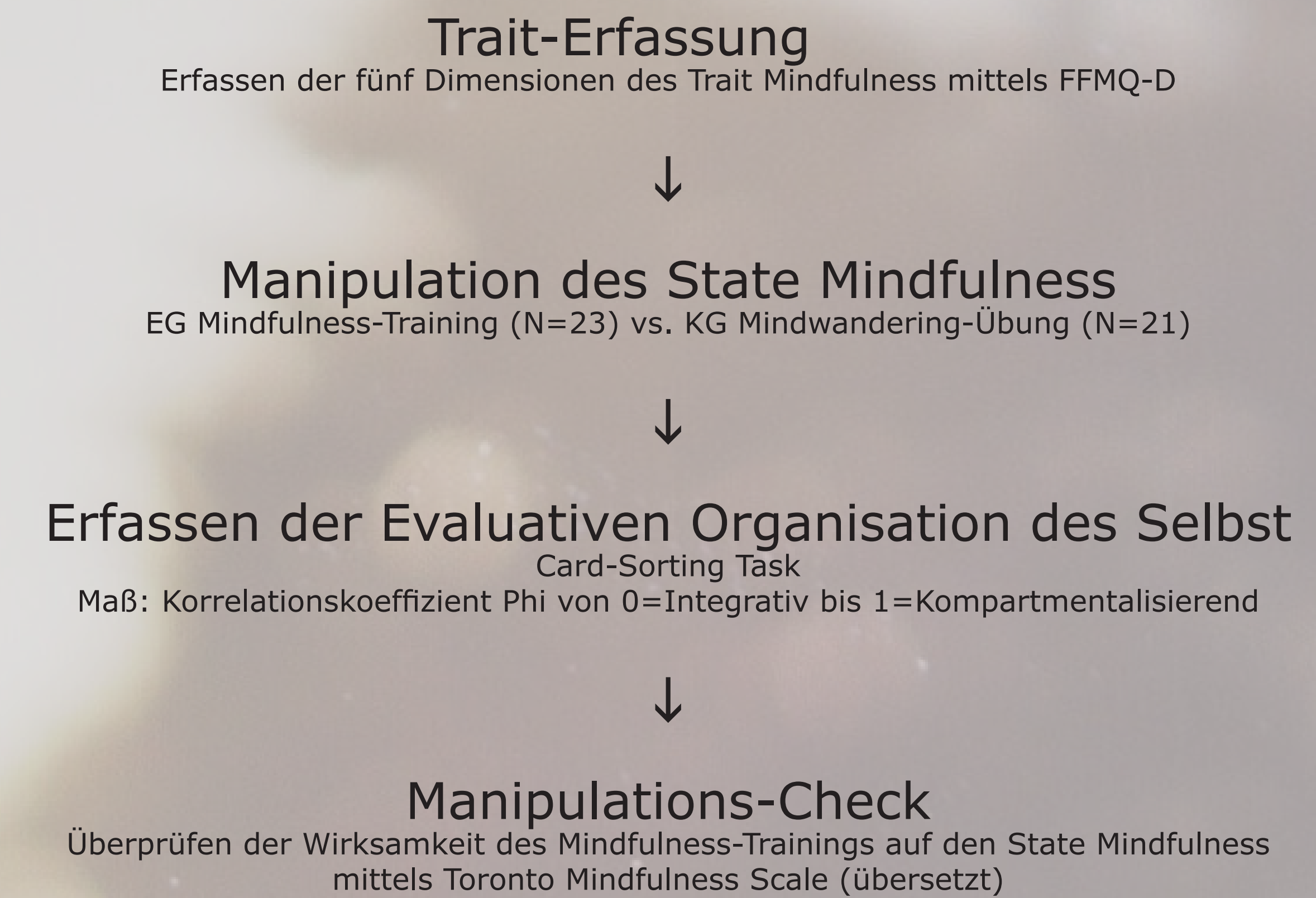


Methode

Stichprobe

50 Teilnehmer, 6 wurden ausgeschlossen → N=44, $M_{Alter}=29.31$ Jahre ($SD=9.00$), Geschlecht W=33; M=11

Versuchsablauf



MINDFULNESS UND DIE EVALUATIVE ORGANISATION DES SELBST MEIN ICH UND ICH

Ergebnisse

Replikation des Zusammenhangs Trait Mindfulness und evaluativer Organisation des Selbst

Variable	Aufmerksam Handeln	Wertfreie Akzeptanz	Beobachten	Beschreiben	Nicht-Reaktivität
Phi	-.321*	-.336*	.050	.081	-.061

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Manipulations-Check

$M_{EG}=3.20$ ($SD=0.600$); $M_{KG}=3.09$ ($SD=0.645$) → $t(42)=0.568$, $p=.287$

Auswertung der Manipulation

Hypothese: Mindfulness-Training erhöht die integrative Organisation des Selbst ($M_{EG} < M_{KG}$)
 $M_{EG}=0.451$ ($SD=0.203$); $M_{KG}=0.577$ ($SD=0.208$)
 Zur Überprüfung des Mittelwertunterschiedes wurde eine Ancova mit den Kovariaten „Aufmerksam Handeln“ und „Wertfreie Akzeptanz“ gerechnet.

Quelle	F(1,40)	p-Wert	Partielles Eta-Quadrat
„Aufmerksam Handeln“	1.05	.311	.026
„Wertfreie Akzeptanz“	1.96	.170	.047
Bedingung	4.58	.038	.103

Diskussion

Personen, die ein kurzes Mindfulness-Training durchgeführt haben, zeigten im Schnitt eine höhere integrative Organisation des Selbst als Personen, die eine Mindwandering-Übung durchlaufen haben. Dieser Effekt wurde signifikant mit einer mittelgroßen Effektstärke.

Der signifikante Zusammenhang zwischen den Dimensionen „Aufmerksam Handeln“ und „Wertfreie Akzeptanz“ mit der evaluativen Organisation des Selbst wurde repliziert. Der Manipulations-Check wurde nicht signifikant.

Erklärungsansätze für nicht signifikanten Manipulations-Check:

- * nicht validierte Übersetzung
- * mangelnder introspektiver Zugang
- * Zeitspanne zwischen Manipulation und Abfrage
- * Länge der Studie insgesamt → Ermüdung

Mögliche Implikationen für weitere Forschung

- * Thomas et al. (2013) konnten zeigen, dass eine kompartimentalisierende Selbstorganisation in Zusammenhang steht mit einem defensiven, fragilen Selbst und einem instabilen und anfälligem Selbstwert
- * Vater et al. (2015) führten mehrere Studien an, die nahelegen, dass eine hohe negative kompartimentalisierende Organisationsstruktur mit einem geringeren Selbstwertgefühl und einem geringeren psychischen Wohlbefinden einhergeht
- * Darüber hinaus korreliert eine negativ kompartimentalisierende Organisationsstruktur mit verschiedenen psychischen Störungen, wie z.B. bipolaren Störungen (Power et al., 2002), Essstörungen (Showers & Larson, 1999) und Depressionen (Showers, 1992)
- Bisher nur Korrelationsstudien zwischen Mindfulness, psychischem Wohlbefinden und psychischen Störungen; keine Kausalerklärungen möglich

Weitere Studien könnten in einem experimentellen Design den kausalen Zusammenhang zwischen Mindfulness und den Auswirkungen auf psychisches Wohlbefinden bzw. psychische Störungen untersuchen.

Literatur

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

Power, M. J., de Jong, F., & Lloyd, A. (2002). The organization of the self-concept in bipolar disorders: an empirical study and replication. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 553-561.

Showers, C. J. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036-1049.

Showers, C. J., & Larson, B. E. (1999). Looking at body image: the organization of self-knowledge about physical appearance and its relation to disordered eating. *Journal of Personality*, 67, 659-700.

Showers, C. J., & Zeigler-Hill, V. (2007). Compartmentalization and integration: the evaluative organization of contextualized selves. *Journal of Personality*, 75, 1181-1204.

Thomas, J. S., Ditzfeld, C. P. and Showers, C. J. (2013). Compartmentalization: A window on the defensive self. *Social and Personal Psychology Compass*, 7, 719-731.

Vater, A., Schröder-Abé, M., Weißgerber, S., Roepke, S., & Schütz, A. (2015). Self-concept structure and borderline personality disorder: evidence for negative compartmentalization. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 46, 50-58.

Maximilian Jacobsen, Yvonne Prouse, Isabel Thomas, Melanie Wolf
 Betreuung durch Dr. Sebastian Dummel