

Andreas Roffler
Bachtobelstrasse 21
8045 Zürich

< **Priming - Transfer** >

Untersuchung zum Transfer der Priming-Aufgaben
im Rahmen des Zürcher Ressourcen Modells ZRM

empirische
Seminararbeit

Fachbereich Pädagogische Psychologie I
Pädagogisches Institut
Universität Zürich

WS 04/05

Dr. Maja Storch

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorbemerkungen

- 1.1 Persönlicher Bezug zum Thema 2
- 1.2 Bezug des Primings in der wissenschaftlichen Diskussion 2

2. Theoretischer Teil

- 2.1 Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) und das Priming 2
- 2.2. Das Priming in der wissenschaftlichen Diskussion 5

3. Untersuchung und Methode

- 3.1 Fragestellung 8
- 3.2 Stichprobe 9
- 3.3 Methode und Durchführung 9
- 3.4 Interviewanalyse 10

4. Ergebnisse

- 4.1 Anzahl verwendete Primes je Teilnehmende 11
- 4.2 Abgeleitete Kategorien in der Interviewanalyse zum Verzicht des Priming-Transfers 13
- 4.3 Ergebnisse zum Verzicht des Priming-Transfers 18
- 4.4 Abgeleitete Kategorien der Interviewanalyse zu den didaktischen Optimierungsvorschlägen 25
- 4.5 Ergebnisse zu den didaktischen Optimierungsvorschlägen 27

5. Diskussion

- 5.1 Diskussion zum Verzicht des Priming-Transfers 28
- 5.2 Diskussion der didaktischen Optimierungsvorschläge 29
(mit Checkliste zur Kursplanung des Primings)

6. Literatur 32

7. Anhang (separat)

1. Vorbemerkungen

1.1 Persönlicher Bezug zum Thema

Im Rahmen des ZRM-Trainings konnten wir im Beobachtungsteam wiederholt sehen, dass der Transfer der Priming-Aufgaben ins Privatleben der Kursteilnehmenden regelmässig Probleme bereitet. Da wir uns immer wieder gefragt haben, wo denn die Schwierigkeiten verborgen sind und ich als ehemaliger Kursteilnehmer der Bedeutung und Wirksamkeit des Primings selbst nicht ganz bewusst geworden bin, habe ich mich dazu entschlossen, dem Sachverhalt mit dieser empirischen Seminararbeit nachzugehen.

1.2 Bezug des Primings in der wissenschaftlichen Diskussion

Ein Prime wird in der wissenschaftlichen Literatur als ein Reiz bezeichnet, der eine Aktivierung bestimmter kognitiver Elemente nach sich zieht (vgl. Fröhlich, 1998, S. 319). Zum Beispiel kann vorausgehendes Lesen von Wörtern zum Thema Alter, die anschliessende Gehgeschwindigkeit von Versuchspersonen signifikant verlangsamen (vgl. Storch & Krause, 2002, S. 68). Der Priming-Effekt ist in der Psychologie inzwischen gut bekannt und es wurden dazu zahlreiche Experimente in verschiedensten Variationen durchgeführt. Bis heute ist das Thema Priming ein sehr lebendiges Forschungsthema geblieben.

2. Theoretischer Teil

2.1 Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) und das Priming

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist eine Methode, um eigene bewusste oder unbewusste Wünsche und Motive in Handlung umzusetzen. Die Entwickler des ZRM-Modells, Maja Storch und Frank Krause, haben das Training in fünf Phasen eingeteilt. Dieser Ablauf folgt dem sogenannten „Rubikon-Modell“ der Motivationspsychologen Heckhausen und Gollwitzer, wobei eine von Grawe angeregte Phase des Unbewussten vorgelagert (vgl. Storch & Krause, S.57) wurde. Jede Phase des so entstandenen Rubikonprozesses, wird im Kursverlauf

systematisch und einzeln durchlaufen. Storch und Krause haben für jede dieser Phasen spezifische Methoden entwickelt, um den „Rubikon“ zu überqueren und das gewünschte Ziel letztlich auch real umsetzen zu können. „Rubikon“ wurde das Modell von Heckhausen und Gollwitzer in Anlehnung an den römischen Grenzfluss genannt, an dem 49 v.Chr. Julius Caesar den wichtigen Entscheid fällte, Rom zu erobern (vgl. ebd. S.58). Damit wurde der Ausdruck „Rubikon“ in der Motivationspsychologie zum Begriff, Entscheide zu fällen, um ein Ziel umzusetzen.

Die dem ursprünglichen Rubikonmodell vorgelagerte **Bedürfnisphase** dient dazu, das unbewusste Motiv bewusst zu machen. Die von Damasio als somatische Marker¹ bezeichneten Signale dienen bei diesem ersten Arbeitsschritt dazu, eine Auswahl aus einer Bildkartei zu treffen, die von positiven Gefühlen begleitet ist und anschliessend durch Assoziationen der andern Teilnehmenden zum Bild, in eine persönliche sprachliche **Zielformulierung** umgewandelt wird. Damit formulieren die Teilnehmenden eine konkrete Intention und können den „Rubikon“ mit einer emotionalen Grundlage überqueren. Die Zielformulierung folgt den gesicherten Kriterien, dass ein Ziel möglichst unter eigener persönlicher Kontrolle sein sollte, als Annäherungsziel formuliert sein sollte, ein motivierendes Gefühl auslösen soll und wenn möglich eine Haltung, anstelle einer Handlung darstellen sollte, um das zielrealisierende Handeln möglichst wahrscheinlich werden zu lassen.

In der **präaktionalen Vorbereitung** geht es darum, Ressourcen aufzubauen, um das gesteckte Ziel umzusetzen zu können. Bereits das Bild und der formulierte Zielsatz sind Ressourcen. Eine weitere wichtige Ressource kann der Körper sein, der in dieser Phase mit dem Ziel als sogenanntes „Embodiement“ verbunden wird. Mit einer Ressourcentankstelle kann eine weitere Ressource eingerichtet werden, die zielwirksames Handeln begünstigt.

An diesem Punkt kommt nun das sogenannte **Priming** ins Spiel. Priming kann als die Fähigkeit des Gehirns bezeichnet werden, unbewusst Informationen wahrzunehmen und zu bewerten (vgl. Damasio 1994). Die Informationsinhalte sind meist nicht

¹ Somatische Marker sind körperliche Signale oder Gefühle, die uns angeben, ob unser emotionales Erfahrungsgedächtnis eine Situation als gut oder schlecht beurteilt. In Entscheidungssituationen kommen somatischen Markern eine entscheidende Bedeutung zu, selbst wenn wir uns dessen nicht bewusst sind (Damasio 1994).

bewusst, d.h. sie sind nicht aktiv abrufbar. Das Unbewusste kann kurzzeitig aber bewusst werden, wenn es z.B. durch Gegenstände, Gerüche oder Geräusche aktiviert wird. Diese Fähigkeit unseres Gehirns wird im ZRM genutzt, um zielrealisierendes Handeln zu unterstützen. Selbst gewählte Primes, die für die Person mit ihrem Ziel in Verbindung stehen, werden bewusst im persönlichen Umfeld platziert, damit sie systematisch bewusst oder unbewusst an die Zielformulierung bzw. deren Inhalt erinnern und die Zielsetzung unterstützen. Das Priming hilft somit, in Form der Erinnerungshilfen, an die erwünschten Handlungen zu denken, damit die neuen Absichten nicht, wie oft andere Vorsätze, vom Alltag gewissermassen verschluckt werden. Ein wesentlicher Grund für die fehlende Umsetzung eines neuen Handlungsmusters, das mit der neu gebildeten Intention korrespondiert, kann sein, dass im Gehirn noch keine genügenden neuronal gebahnten Automatismen vorliegen. Aus den Neurowissenschaften weiss man, dass „wesentliche Anteile unserer Handlungssteuerung aus Teilen unseres Gehirns kommen, die dem Bewusstsein grundsätzlich unzugänglich sind“ (Roth, 1996, S. 306; zitiert nach Storch & Krause, 2002, S.67). Gemäss des Konzeptes von Schacter (1987) findet die unbewusst verlaufende Handlungssteuerung über „implizite Prozesse“ statt, denen „explizite Prozesse“ gegenüber gestellt werden (zitiert nach ebd.). Die explizite Handlungssteuerung ist mit dem Bewusstsein verbunden und kann sprachlich vermittelt werden, so wie es zum Beispiel mit der Zielformulierung geschieht. „Da aber implizites Wissen keine bewusste Aufmerksamkeit und kognitiven Operationen benötigt, wird es vor allem in chaotischen und zeitkritischen Situationen handlungsleitend, in denen wenig Zeit für reflektiertes Vorgehen vorhanden ist“ (Büssing et al., 2001, S.177). Damit sichergestellt ist, dass die neuen Handlungsweisen also auch in kritischen Situationen umgesetzt werden können, ist es nötig, sie in den impliziten Modus über zu leiten. Durch häufiges bewusstes oder unbewusstes Aktivieren der neu zu bildenden Nervenbahnen im Gehirn, so wie es eben mit dem Priming geschieht, können durch Wiederholung allmählich, so wie zum Beispiel das Autofahren gelernt wird, die erwünschten Automatismen gebildet werden. Bargh (1996) hat dazu in zahlreichen Experimenten gezeigt, wie durch Priming Emotionen, Einstellungen, Ziele und Absichten unbewusst aktiviert werden können und dass diese unbewusste Aktivierung nachweislich Situationen beeinflusst, wie Menschen denken und handeln. Auf diese Weise wird das Priming im ZRM in

unbewusster und bewusster Form in den Dienst des erwünschten zielrealisierenden Handelns gestellt.

Im Anschluss an den Priming-Teil werden die zu meisternden **Situationen konkret geplant**. Dabei werden drei Typen von Situationen unterschieden, für die das Vorgehen und der Ressourceneinsatz geplant wird.

Sind alle diese Phasen durchlaufen, sind die Kursteilnehmenden gerüstet, erste erfolgreiche Alltagssituationen gemäss dem Ziel meistern zu können. Durch weitere Übung und das Priming werden alte, unerwünschte Automatismen mehr und mehr durch erwünschtes Handeln ersetzt und neue Automatismen gebildet.

2.2 Das Priming in der wissenschaftlichen Diskussion

Wie in der Einleitung erwähnt, werden durch den Priming-Effekt beim Menschen gewisse kognitive Inhalte durch einen äusseren Reiz aktiviert, wodurch sein anschliessendes Verhalten, Denken und Entscheiden beeinflusst wird. In unserem Kontext fungiert dieser Aktivierungsreiz als das sogenannte Prime. Der Begriff Prime kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie „füllen, laden, erleichtern, scharf machen“ (Fröhlich, 1998, S. 319), womit eben die kognitiv aktivierten Dispositionen angesprochen sind. Bruner hat bereits 1957 eine Definition für den Priming-Begriff gegeben: „...how recent or current experience creates readiness“ (zitiert nach Reis, H.T. & Judd Ch. M., 2000, S. 255); mit ‚Readiness‘ sind demnach die angestossenen kognitiven Elemente gemeint, welche unser nachfolgendes Verhalten beeinflussen. Wie die Definitionen schon nahe legen, lassen sich nicht nur die beschriebenen kognitiven Inhalte primen, sondern auch Motivationen und Zielsetzungen, wie im Folgenden noch genauer ausgeführt wird.

Das erste Mal, dass der Begriff Priming verwendet wurde, war 1951 von Karl Lashley. Er hat damals in einem Experiment nach Gründen gesucht, warum einige seiner Probanden, im Vergleich zu andern, auf seine Fragen so flüssig Antworten geben konnten und entdeckte damit den Mechanismus des Primings (vgl. 1951; zitiert nach Reis, H.T. & Judd Ch.M., 2000, S. 255). Allerdings handelte es sich bei diesem Phänomen noch um ein bewusst nachvollziehbares Priming, d.h. die Probanden konnten nachvollziehen, woher die Aktivierung ihrer Gedanken herrührte.

Es benötigte etwas Glück, als Storms 1958 unerwartet entdeckte, wie seine Versuchspersonen in einem freien Wortassoziationstest viel eher die Wörter nannten, die er ihnen vorher präsentiert hatte, ohne dass ihnen dies bewusst war. Storms benannte den Effekt, konnte ihn aber noch nicht genau erklären: „...he could not explain it, concluding that the mechanisms of this effect remain unexplored“ (vgl. 1958; zitiert nach Reis, H.T. & Judd Ch.M., 2000, S. 255). Das Phänomen wurde von nun an in der Psychologie als Priming-Effekt benannt, als Segal und Cofer 1960 in ihren Studien (vgl. 1960, zitiert nach Sparrow & Wegner, 2006, S. 1009) den Begriff Priming nannten: „...use term ‘priming’ to refer to this effect of recent use of a concept in one task on its probability of usage in a subsequent, unrelated task“. Diesen Ausführungen folgend, begann sich das Priming auch als experimentelle Technik zu etablieren. Insbesondere um aufzuzeigen, wie Informationen im Gedächtnis gespeichert wurden, ohne dass das Individuum sich klar darauf berufen konnte. Diese frühen Priming-Studien waren massgebliche Vorläufer zur heutigen Unterscheidung zwischen expliziten und impliziten Formen unseres Gedächtnisses (vgl. Schacter, 1987, zitiert nach Reis, H.T. & Judd Ch.M., 2000, S. 256). Darauf folgten zahlreiche Studien, beispielsweise von Bargh, der das Phänomen intensiv erforscht. Er selbst beschreibt den Effekt folgendermassen: „When a prime is relevant to a possible behavior, it can increase the likelihood of that behavior“ (vgl. Bargh & Chartrand, 2000). Zum Beispiel primte er Versuchsteilnehmer auf Unhöflichkeit, worauf diese im Vergleich zu den nicht geprimten Teilnehmern Dialoge, in einer anschliessenden Diskussion, wesentlich häufiger unterbrochen haben (vgl. ebd.). Probanden, deren Feindschafts-Konzept aktiviert wurde, verabreichten im Anschluss darauf mehr Elektroschocks als relevante Vergleichspersonen (vgl. Carver et al., 1983, zitiert nach Sparrow & Wegner, 2006, S. 1009). Andere Priming Studien haben z.B. auch Verhaltenseffekte für Hilfsbereitschaft gezeigt (vgl. Macrae & Johnston, 1998, S. 401) und sogar Intelligenz (vgl. Dijksterhuis & van Knippenberg, 1998, zitiert nach Sparrow & Wegner, 2006, S. 1009). Bargh sagt zudem explizit, dass Priming auch die unbewusste Überzeugung von Zielen beeinflussen kann (vgl. ebd.). Somit wurde im Verlaufe der Forschungen klar erkennbar, dass Priming nicht nur Wahrnehmungseffekte bewirkt, sondern ebenso Effekte auf die Motivation, Einstellungen und Zielsetzungen auslöst (ein Überblick findet sich z.B. bei Higgins, 1996).

Damit verbunden steht auch der Durchbruch des Primings in der Sozialpsychologie als 1977 Higgins, Rholes und Jones aufzeigten, dass genauso wahrgenommene Persönlichkeitseigenschaften geprimt werden können. Priming kann kognitive Prozesse so stark beeinflussen, dass eine wahrgenommene Kategorie, eben beispielsweise ein Persönlichkeitskonzept, mit real nicht vorhandenen Wahrnehmungen ergänzt wird. „Wenn ein äusserer Stimulus erst einmal einer sinnhaften Wahrnehmungskategorie zugeordnet ist, wird die Wahrnehmung mit persönlichem reizunabhängigem Wissen über diese Kategorie angereichert“ (Stroebe et al., 1996, S.149). Das Schicksal eines Reizes kann auch davon abhängen, welche Kategorien gerade im Gedächtnis des Wahrnehmenden für die Interpretation der Ereignisse zugänglich sind. Dies ist umso entscheidender, wenn der Reiz nicht eindeutig ist und Raum für unterschiedliche Interpretationen offen lässt (vgl. ebd.). Besonders deutlich wird dies in seinem Experiment (vgl. Higgins et al., 1977), wo die Teilnehmer sich einen Eindruck über eine Person bilden sollten, die in einer Kurzgeschichte sowohl als äusserst selbstsicher und ausdauernd wie auch als unverantwortlich und leichtsinnig interpretiert werden konnte. Wenn der Kurzgeschichte ein Priming von positiven Persönlichkeitseigenschaften vorausging, wurden bedeutend mehr positive Eindrücke über die Zielperson gebildet als wenn ein negatives Priming vorausging. Der Effekt wurde nach einem zehn- bis vierzehn Tage Intervall noch stärker (vgl. ebd.).

Auch die experimentelle Sachlage zeigt, dass das Priming keiner absichtlichen oder bewussten Prozesse bedarf (vgl. Stroebe et al., 1996). Bargh und Pietromonace (1982) haben zum Beispiel Urteilsverzerrungen von Probanden aufgezeigt, wo Primes so schnell repräsentiert wurden, dass ein bewusstes Erkennen unmöglich war. Man kann sich über das ablaufende Ereignis in vollem Bewusstsein sein und trotzdem lässt sich ein Priming-Effekt feststellen. „One can be consciously aware of the event and still have it affect or even control one’s thought or behaviour“ (Barg & Chartrand, 2000, S. 264). Unbewusst verlaufendes Priming, welches Ziele zum Inhalt hat, kann also auf das zielgerichtete Handeln von Menschen ähnliche Effekte haben, wie es Ziele mit sich bringen, die von Menschen bewusst verfolgt werden. Wenn ein Mensch das Ziel hat, in einer bestimmten Situation ruhig und gelassen zu handeln, kann er dafür sorgen, ein entsprechendes Prime sicher zu stellen (vgl. Storch & Krause, 2002, S. 69).

Der Mechanismus der Priming-Aktivierung kann theoretisch im Rahmen eines miteinander verbundenen Netzwerkes des menschlichen Gedächtnisses erklärt werden, wobei die verschiedenen kognitiven Kategorien in Form von Knotenpunkten repräsentiert sind und die Distanz zwischen den Knotenpunkten ihre Unterschiedlichkeit ausdrückt. In diesem Rahmen kann der Vorgang des Primings als Prozess verstanden werden, bei dem Aktivität von einem Knotenpunkt assoziativ auf den nächsten im Netz übertragen wird (vgl. Stroebe et al., 1996, S. 150).

Wenn wir die zeitliche Darbietung der Wahrnehmungsstimuli betrachten, können zusätzlich Spezialformen des Priming-Effekts unterschieden werden. Beeinflusst uns das erstgenannte Element des Darbietungsmaterials, sprechen wir von einem sogenannten Primacy-Effekt. Beeinflusst uns das letztgenannte Element in der Darbietung, nennen wir dies einen Recency-Effekt. Der Salienz-Effekt besagt, dass besonders hervorstechende Elemente einen Einfluss ausüben: Dies sind also quasi solche, die „aus der Reihe tanzen“. Ähnlich dazu existiert auch der „Halo-Effekt“, der alle andern Elemente überstrahlt. Es besteht also auch eine beeinflussende Bedingung in der zeitlichen Abfolge der Priming-Elemente sowie deren Art (vgl. Stroebe et al., 1996).

3. Untersuchung und Methode

3.1 Fragestellung

Aufgrund der in der Einleitung beschriebenen Problemstellung ergibt sich in dieser Arbeit die explorative Fragestellung, wie die Teilnehmenden im ZRM-Grundkurs mit dem Thema des Primings umgegangen sind.

Als erstes betrifft dies die Frage, warum die Teilnehmenden keine Primes oder dann nur wenige davon installiert haben, bzw. was sie daran hinderte solche, trotz der Empfehlungen der Kursleitung nur in geringer Anzahl zu verwenden.

Damit verbunden ist zweitens, die Frage nach der Optimierung der methodischen Herangehensweise also wie das Thema Priming erfolgsversprechend vermittelt

werden kann und wie viele Primes dabei sinnvollerweise von der Kursleitung empfohlen werden sollen.

3.2 Stichprobe

Die Stichprobe bestand aus den Teilnehmenden des ZRM-Grundkurses A, den Dorothea Baumgartner und Johannes Storch im Sommersemester 2004 an der Universität Zürich mit Pädagogik-Studierenden durchgeführt haben. Dabei haben sich alle neun Studentinnen bereit erklärt, sich für das untenstehende Leitfadeninterview zur Verfügung zu stellen und ihre Erlebnisse zu reflektieren.

3.3 Methode und Durchführung

Die interviewten Personen wurden alle nach dem Interviewleitfaden in Tab. 1 (unten) während einer Zeit von zwischen 30 bis 50 Minuten befragt und darauf hingewiesen, dass sie sich zu all ihren Gedanken frei äussern sollen. Die Interviews fanden alle am Pädagogischen Institut Zürich statt.

1. Einleitende Fragen

- 1.1 Was ist dir vom ZRM-Grundkurs spontan am besten in Erinnerung geblieben?
- 1.2 Welches Bild hast du ausgewählt?
- 1.3 Wie hat deine Zielformulierung gelautet?
- 1.4 Welche Ressourcen hattest du?

2. Fragen zum Priming

- 2.1 Wir haben von mobilen und stationären Primes gesprochen, die dich im Alltag an dein Ziel erinnern.
Hast du solche persönliche Primes für dich gehabt?
- 2.2 Kannst du dich ungefähr an die Situation erinnern, wo Dorothea empfohlen hat, auf die Suche nach persönlichen Primes zu gehen?
- 2.3 Wie gut konntest du die persönlichen Erinnerungshilfen für dich gebrauchen?
- 2.4 Was hat dafür gesorgt, dass das Priming bei dir gut funktioniert hat?
Was hätte noch besser funktionieren dürfen?
Was hat dich gehindert mehr Erinnerungshilfen zu suchen?
Was hättest du persönlich gebraucht, um (mehr) Erinnerungshilfen zu installieren?
- 2.5 Was hat die Idee des Priming bei dir ausgelöst?
An Positivem? An Negativem?
- 2.6 Wie wichtig schätzt du das Priming für das Gelingen des ZRM-Konzepts insgesamt ein?
- 2.7 Wie wichtig hast du das Priming für dich selbst empfunden?
- 2.8 Worauf würdest du die (unterschiedliche) Gewichtung zurückführen?
- 2.9 Wie würdest du persönlich das Priming im Kurs noch anders vermitteln, damit es noch besser umgesetzt werden kann?

3. Abschliessende Fragen

- 3.1 Hast du sonst noch eine Anregung zum Priming Thema?
- 3.2 Sonst noch irgend etwas, was du sagen möchtest?

Tab. 1: Die gestellten Fragen im Interviewleitfaden

Die einleitenden Fragen sollten im Zusammenhang mit dem sogenannten „stimulated recall“ den Interviewten dazu dienen, sich wieder in das Thema und ihre Erlebnisse einzustimmen zu können und die gemachten Erfahrungen gedächtnispsychologisch besser abrufbar zu machen. Die Fragen zum Priming unter „zweitens“ bezogen sich auf den Hauptteil der Arbeit zum Thema und sollten die entsprechenden Argumente und Inhalte zur Fragestellung liefern. Die abschliessenden Fragen konnten eventuelle zusätzliche Aussagen zum Priming, zum Interview oder zum ZRM-Training allgemein ermöglichen und haben bei einigen aufgrund des zu Ende gehenden Dialogs und der damit bevorstehenden Auflösung des zwar lockeren, aber dennoch auch konstruierten Settings, vereinzelt nochmals Beiträge ausgelöst, die oft sehr spontan kommuniziert wurden und damit nochmals gute Hinweise geben konnten.

3.4 Interviewanalyse

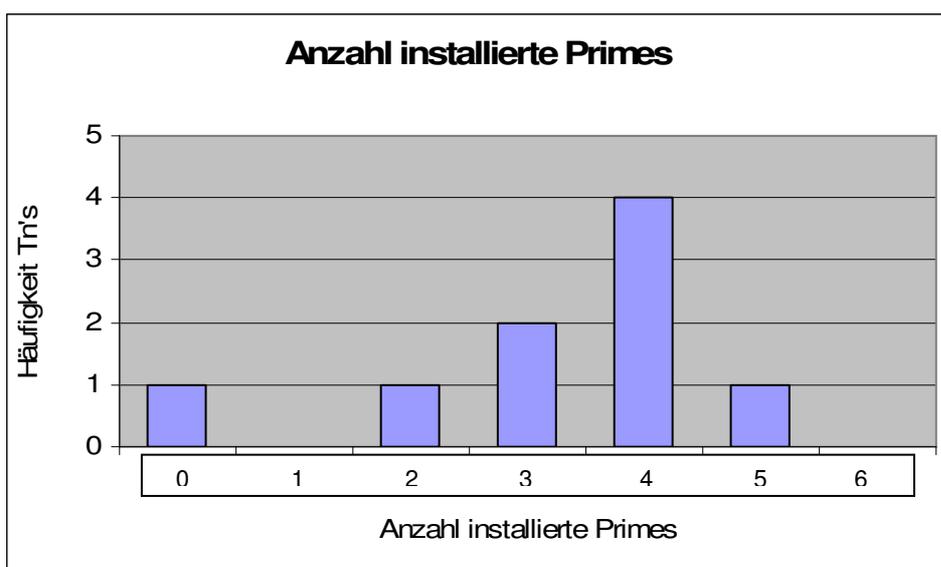
Die aus dem Interview entstandene Transkription wurde durch eine Inhaltsanalyse in Anlehnung an Philipp Mayring, (1995) ausgewertet. Ziel dabei war es, „das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben und durch Reduktion einen überschaubaren Corpus zu schaffen, der das Grundmaterial abbildet“ (ebd. S.54). Somit sind in der Interviewanalyse alle Aussagen eingeflossen, die potentielle Hinweise zur Vernachlässigung des Primings geben könnten. Diese Einheiten wurden anschliessend in Form der paraphrasierten Aussagen in der folgenden Tab. 2 aufgeführt. „Dabei werden bereits nicht inhaltstragende, also ausschmückende Textbestandteile fallen gelassen“ (a.a.O., S.57). Mit der Bildung der Segmente wurde als weiterer Zwischenschritt die Gruppierung inhaltlich zusammengehörender Paraphrasen durchgeführt, woraus die Kategorien entstanden sind. Die Kategorien stellen eine abgeleitete Abstraktion dar, welche die möglichen Gründe zum Priming Verzicht beschreiben.

Die Auszählung der Anzahl verwendeten Primes der Kursteilnehmenden sind in Tab. 2 dargestellt und folgen bestimmten Regeln. Grundsätzlich wurden Primes ausschliesslich gezählt, wenn sie nicht nur als solche erwähnt, sondern letztlich auch angewendet wurden. Interessanterweise haben nämlich mehrere Kursteilnehmende ursprünglich zusätzliche Primes ausgesucht, die sie später aber gar nicht benutzt haben. Ausserdem erwähnten einige Teilnehmende ihr im Training ausgewähltes ZRM-Bild als Prime, obwohl sie es gar nicht in ihrer Umgebung platziert hatten. Diese Erinnerungshilfen wurden deshalb nicht mitgerechnet. „Soziale Ressourcen“ hingegen, also Erinnerungshilfen, wo persönliche Mitmenschen die Teilnehmenden an ihre Zielsetzung erinnern, sind mitgezählt, da sie ja die Funktion von Primes erfüllen.

4. Ergebnisse

4.1 Anzahl verwendete Primes je Teilnehmende

Im vorliegenden ZRM-Kurs wurde den Teilnehmenden von der Kursleitung empfohlen, „zweimal fünf“ Primes zu installieren, d.h. also fünf mobile Primes und fünf stationäre Primes in der persönlichen Umgebung zu platzieren. Dies hat, wie auch in andern ZRM-Grundkursen oft beobachtet, niemand befolgt.



Tab. 2: Anzahl installierte Primes der Kursteilnehmenden

Die Teilnehmerinnen waren also von insgesamt zehn installierten Primes pro Person weit entfernt, allerdings haben immerhin vier Teilnehmerinnen vier Primes verwendet und eine Teilnehmende sogar fünf. D.h. zwei Drittel der Teilnehmenden benutzten mindestens vier Primes, während ein Drittel drei oder weniger anwendeten (vgl. Tab. 2). In der Befragung ist auch aufgefallen, dass viele Teilnehmende ihre im Training erarbeiteten Ressourcen, so z.B. das Embodiement, die Körperressource, als Prime nannten, obwohl das Embodiement selbst ja keine Erinnerungshilfe ist. Wie bereits im Methodenteil angesprochen, ist interessant, dass mehrere Kursteilnehmende sich zwar noch mehr Primes ausgesucht haben, diese dann aber nach dem Training nicht verwendeten. Diese Erinnerungshilfen sind in Tab. 2 deshalb nicht mitgerechnet.

4.2 Abgeleitete Kategorien in der Interviewanalyse zum Verzicht des Priming-Transfers

<i>Probandin</i>	<i>paraphrasierte Aussagen</i>	<i>Segmente</i>	<i>abgeleitete Kategorien</i>
1	Idee, die Spass machte/ kann mir nicht vorstellen, warum andere weniger Spass haben sollten/ ich war motiviert/ Langzeitwirkung hab ich vielleicht etwas bezweifelt/ einzig problematisch, fragte mich, wie lange ein Prime wirklich ein Prime bleibt, wenn es zur Gewohnheit wird und dann unbewusst vielleicht doch nicht mehr so nützt/ kommt auch auf das persönliche Thema an/ Primes sind wichtiger, wenn man ein langfristiges Ziel hat	<p>Idee, die Spass machte/ kann mir nicht vorstellen, warum andere weniger Spass haben sollten/ ich war motiviert/</p> <p>einzig problematisch, fragte mich, wie lange ein Prime wirklich ein Prime bleibt, wenn es zur Gewohnheit wird und dann unbewusst vielleicht doch nicht mehr so nützt/ Langzeitwirkung hab ich vielleicht etwas bezweifelt/</p> <p>kommt auch auf das persönliche Thema an/ Primes sind wichtiger, wenn man ein langfristiges Ziel hat</p>	<p>sieht keinen Grund, Primes zu vernachlässigen</p> <p>Zweifel an Langzeitwirkung durch Gewohnheit</p> <p>abhängig von der persönlichen Zielformulierung</p>
2	Ich hatte nicht das Bedürfnis noch mehr Primes zu haben/ Es genügte mir/ Vielleicht, weil ich so gut mit dem Körper arbeiten konnte/ allein das Bild in der Vorstellung genügte mir auch schon/ ein weiteres gutes Prime hätte mich einfach zusätzlich erinnert, wenn ich es nicht gebraucht hätte/ wollte nicht so viele installieren, weil mir die Halskette viel bedeutete/ fünf Primes wären mir lästig gewesen/ hätte immer geglaubt, jetzt muss ich noch an mein Ziel denken/ so konnte ich es selbst steuern/ ausserdem befürchte ich, dass man sich an zu viele Primes gewöhnt und sie dann nicht mehr so nützen/ zu viele kann wie negativ werden/ wenn etwas zu beherrschend wird, ist es längerfristig nicht mehr attraktiv/ man möchte sich langsam und längerfristig verändern/ würde an Glanz verlieren/ hätte mich ZRM-überflutet gefühlt/ wenn es immer präsent ist, hätte es vielleicht etwas genervt/ negativ war der Druck, (innerhalb einer bestimmten Zeit) etwas finden zu müssen/ wichtig ist nicht die Quantität der Primes, sondern die Qualität, ein mobiles und ein stationäres kann genug sein	<p>Ich hatte nicht das Bedürfnis noch mehr Primes zu haben/ es genügte mir/ vielleicht, weil ich so gut mit dem Körper arbeiten konnte/ allein das Bild in der Vorstellung genügte mir auch schon/ ein weiteres gutes Prime hätte mich einfach zusätzlich erinnert, wenn ich es nicht gebraucht hätte/</p> <p>wollte nicht so viele installieren, weil mir die Halskette viel bedeutete/ würde an Glanz verlieren/ hätte mich überflutet gefühlt/ wichtig ist nicht die Quantität der Primes, sondern die Qualität, ein mobiles und ein stationäres kann genug sein</p> <p>ausserdem befürchte ich, dass man sich an zu viele Primes gewöhnt und sie dann nicht mehr so nützen/</p> <p>fünf Primes wären mir lästig gewesen/ hätte immer geglaubt, jetzt muss ich noch an mein Ziel denken/ so konnte ich es selbst steuern/ man möchte sich langsam und längerfristig verändern/</p> <p>zu viele kann wie negativ werden/ wenn etwas zu beherrschend wird, ist es längerfristig nicht mehr attraktiv, wenn es immer präsent ist, hätte es vielleicht etwas genervt/</p> <p>negativ war der Druck, (innerhalb einer bestimmten Zeit) etwas finden zu müssen/</p>	<p>mehr als drei Primes hätten keinen Mehrnutzen gebracht</p> <p>viele Primes schwächen Wirkung der einzelnen</p> <p>viele Primes schwächen Wirkung durch Gewohnheit</p> <p>bewahren der bewussten Selbstkontrolle</p> <p>viele Primes schwächen langfristige Wirkung</p> <p>Befürchtung, keine guten Primes zu finden</p>

3	<p>Mühe gehabt, etwas zu finden, Bild hat mir einfach viel bedeutet/ weiss nicht, weshalb ich sie nicht so gut gebrauchen konnte/ nicht so begeistert, solche Sachen für mich zu suchen/ auch so, grosse Entwicklungsschritte vollzogen/ mir hatten die Ideen gefehlt/ bin etwas skeptisch, ob all die Sachen der andern zu echten Primes wurden/ es könnte auch zuviel werden, im Alltag ständig an ZRM erinnert zu werden/ möchte auch selbst entscheiden, wann man erinnert werden will/ erinnert habe ich mich selbst sowieso</p>	<p>Mühe gehabt, etwas zu finden/ nicht so begeistert, solche Sachen für mich zu suchen/ mir hatten die Ideen gefehlt/</p> <p>Bild hat mir einfach viel bedeutet/ bin etwas skeptisch, ob all die Sachen der andern zu echten Primes wurden</p> <p>auch so, grosse Entwicklungsschritte vollzogen/</p> <p>es könnte auch zuviel werden, im Alltag ständig an ZRM erinnert zu werden/ möchte auch selbst entscheiden, wann man erinnert werden will</p>	<p>konnte sich nicht für Primes begeistern</p> <p>viele Primes können nicht bedeutungsvoll sein (?)</p> <p>viele Primes nicht nötig</p> <p>sich situative Freiheiten lassen/ Zwang ausweichen/ bewahren der bewussten Selbstkontrolle/ Integrität/ Identität</p>
4	<p>Brauchte nicht so viele, um mich zu erinnern/ war sowieso immer präsent/ hängt auch vom Ziel ab/ irgendwie Hemmungen für mehr/ man denkt, man müsse mit kleinen Schritten anfangen/ könnte auch unangenehm sein, wenn einen alle auf Primes ansprechen/ nur noch alles auf Ressource ausgerichtet, wäre auch nicht gut gewesen, das wäre zuviel/ dann fühlt man sich eingeengt/ man möchte nicht gleich ganze Persönlichkeit revidieren und auf ein einziges Ziel ausrichten/ in gewissen Situationen möchte man auch mal ausweichen und sagen, konzentriere mich morgen wieder auf mein Ziel/ verändern hat auch einen negativen Ursprung, man muss ja auch arbeiten und Disziplin haben/ manchmal einfacher, sich nicht mit erinnern zu müssen, dann muss man sich nicht mit dem Problem auseinandersetzen/ Wenn man denkt, also nein, heute bringt es jetzt nichts, jetzt will ich auch mal Ruhe, dann ist es eine gewisse Freiheit/ bei viel mehr Primes hätte es mir abgelöscht/ Thema ‚ausweichen können‘ ist schon massgebend/ dann kann man auch mal etwas verdrängen und muss nicht immer daran arbeiten/ Ziel löst immer auch viel aus/ ist eine ungeweine Veränderung, die streng und aufreibend ist/ man erlebt auch Rückschläge/ das Neue ist halt auch etwas Risiko/ für mich Ziel so klar, da brauchte ich Primes nicht so/ Ziel ist mir am Morgen früh auch einfach so schon in Sinn gekommen</p>	<p>Brauchte nicht so viele, um mich zu erinnern/ war sowieso immer präsent/ für mich Ziel so klar, da brauchte ich Primes nicht so/ Ziel ist mir am Morgen früh auch einfach so schon in Sinn gekommen</p> <p>hängt auch vom Ziel ab</p> <p>irgendwie Hemmungen für mehr/ man denkt, man müsse mit kleinen Schritten anfangen/ das Neue ist halt auch etwas Risiko/ man möchte nicht gleich ganze Persönlichkeit revidieren und auf ein einziges Ziel ausrichten</p> <p>nur noch alles auf Ressource ausgerichtet, wäre auch nicht gut gewesen, das wäre zuviel/ dann fühlt man sich eingeengt/ in gewissen Situationen möchte man auch mal ausweichen und sagen, konzentriere mich morgen wieder auf mein Ziel/ Wenn man denkt, also nein, heute bringt es jetzt nichts, jetzt will ich auch mal Ruhe, dann ist es eine gewisse Freiheit/</p> <p>man möchte nicht gleich ganze Persönlichkeit revidieren und auf ein einziges Ziel ausrichten/ nur noch alles auf Ressource ausgerichtet, wäre auch nicht gut gewesen, das wäre zuviel</p> <p>verändern hat auch einen negativen Ursprung, man muss ja auch arbeiten und Disziplin haben/ manchmal einfacher, sich nicht mit erinnern zu müssen, dann muss man sich nicht mit dem Problem auseinandersetzen/ Ziel löst immer auch viel aus/ ist eine ungeweine Veränderung, die streng und aufreibend ist/ man erlebt auch Rückschläge/ das Neue ist halt auch etwas Risiko</p>	<p>viele Primes nicht nötig</p> <p>abhängig von der persönlichen Zielformulierung</p> <p>bewahren der bewussten Selbstkontrolle/ Integrität/ Identität</p> <p>Zwang ausweichen/</p> <p>sich situative Freiheiten lassen/</p> <p>bewahren der bewussten Selbstkontrolle</p> <p>ein Ziel/Primes sind nur für die ausgesuchten Situationen eine Ressource</p> <p>Primes erinnern auch an mit Ziel verbundene Problembewältigung</p>
5	<p>Hatte noch mehr Sachen, aber die brauchte ich nicht, deshalb hab ich sie auf die Seite gelegt/ mehr Primes konnte ich mir nicht</p>	<p>Hatte noch mehr Sachen, aber die brauchte ich nicht, deshalb hab ich sie auf die Seite gelegt/</p>	<p>viele Primes nicht nötig</p>

	<p>vorstellen/ die drei waren optimal/ sonst wäre es eine Überschwemmung gewesen/ es ist auch anstrengend, vor allem am Anfang wenn es nicht klappt mit den Vorsätzen/ es gibt ja auch noch andere Sachen im Leben als nur dieses Ziel/ Man kann mit dem Ziel auch nicht alles erreichen, es gibt immer wieder Aspekte, wo es nicht aufgeht, wo eine gewisse Coolness besser ist/ Sachen auch, die einfach so schön sind und ich nicht primen will/ man sollte nicht um alles in der Welt nur dieses Ziel sehen/ zu viele Primes wären anstrengend, wenn du ein Ziel hast und es gerade nicht läuft oder man gerade noch nicht soweit ist, dann wird man immer daran erinnert, so dass es dann negativ beladen werden könnte/ Quantität ist nicht so wichtig, es geht mehr um die Qualität/ mit so vielen Primes, ich hätte, glaube ich, das Gefühl, eingeengt zu sein/ es gibt Situationen, da möchte man das Ziel mal vielleicht lieber zurückstecken zu Gunsten von etwas anderem/ Situationen, wo es noch zu schwierig ist, das Ziel nicht genau passt oder es einem gut geht, ist es nicht angenehm, erinnert zu werden/ so kann man alles ein bisschen besser kontrollieren/ ich möchte diese Freiheit einfach behalten können, sagen zu können, dass das Ziel jetzt einmal nicht so wichtig ist</p>	<p>es ist auch anstrengend, vor allem am Anfang wenn es nicht klappt mit den Vorsätzen/ zu viele Primes wären anstrengend, wenn du ein Ziel hast und es gerade nicht läuft oder man gerade noch nicht soweit ist, dann wird man immer daran erinnert, so dass es dann negativ beladen werden könnte/</p> <p>es gibt ja auch noch andere Sachen im Leben als nur dieses Ziel/ Man kann mit dem Ziel auch nicht alles erreichen, es gibt immer wieder Aspekte, wo es nicht aufgeht, wo eine gewisse Coolness besser ist/ wo es noch zu schwierig ist, das Ziel nicht genau passt oder es einem gut geht, ist es nicht angenehm, erinnert zu werden</p> <p>zu viele Primes wären anstrengend, wenn du ein Ziel hast und es gerade nicht läuft oder man gerade noch nicht soweit ist, dann wird man immer daran erinnert, so dass es dann negativ beladen werden könnte/</p> <p>es gibt Situationen, da möchte man das Ziel mal vielleicht lieber zurückstecken zu Gunsten von etwas anderem/ ich möchte diese Freiheit einfach behalten können, sagen zu können, dass das Ziel jetzt einmal nicht so wichtig ist</p>	<p>Primes erinnern auch an mit Ziel verbundene Problembewältigung</p> <p>ein Ziel/Primes sind nur für die ausgesuchten Situationen eine Ressource</p> <p>bei Misserfolg könnten Primes negativ beladen werden</p> <p>sich situative Freiheiten lassen/</p>
6	<p>die Motivation ist schon nicht nur von innen gekommen/ ich habe es einfach gemacht, weil es ein Auftrag war/ es hat gut funktioniert, weil ich nicht so viele gebraucht habe/ zu viele Primes hätten mich wahrscheinlich überfordert/ anfangs hatte ich etwas 6 bis 7 Primes, aber die habe ich mit der Zeit gar nicht mehr gesehen, ich hatte wie keine Verbindung mehr zu ihnen, ich habe vergessen, was sie eigentlich bedeuten/ vielleicht kann man nur zu einer beschränkten Anzahl Primes eine gute emotionale Verbindung aufbauen – ich habe es so erlebt/ eine Form, die man nicht mit Inhalt füllt/ vor lauter Primes kann man auch wichtigeres aus den Augen verlieren – wo stehe ich, woran bin ich</p>	<p>die Motivation ist schon nicht nur von innen gekommen/ ich habe es einfach gemacht, weil es ein Auftrag war</p> <p>es hat gut funktioniert, weil ich nicht so viele gebraucht habe</p> <p>anfangs hatte ich etwas 6 bis 7 Primes, aber die habe ich mit der Zeit gar nicht mehr gesehen, ich hatte wie keine Verbindung mehr zu ihnen, ich habe vergessen, was sie eigentlich bedeuten/ vielleicht kann man nur zu einer beschränkten Anzahl Primes eine gute emotionale Verbindung aufbauen – ich habe es so erlebt/ eine Form, die man nicht mit Inhalt füllt/ vor lauter Primes</p> <p>vor lauter Primes kann man auch wichtigeres aus den Augen verlieren – wo stehe ich, woran bin ich</p> <p>vor lauter Primes kann man auch wichtigeres aus den Augen verlieren – wo stehe ich, woran bin ich</p>	<p>konnte sich für Primes nicht besonders begeistern</p> <p>viele Primes nicht nötig</p> <p>Anzahl qualitativ emotional guter Primes ist natürlich beschränkt</p> <p>ein Ziel/Primes sind nur für die ausgesuchten Situationen eine Ressource</p> <p>bewahren der Selbstkontrolle/ Integrität/ Identität</p>
7	<p>Ich habe mein Kursziel schon irgendwie verinnerlicht/ ich hätte das mit den Primes sicher besser machen können, aber ich hatte schon das Gefühl, dass es klappte/ ich glaube für mich ist es besser nicht</p>	<p>Ich habe mein Kursziel schon irgendwie verinnerlicht/ ich hätte das mit den Primes sicher besser machen können, aber ich hatte schon das Gefühl, dass es klappte</p>	<p>viele Primes nicht nötig</p>

	<p>zu viele/ es erinnert mich dann gar nicht mehr, wenn es zu viele Primes sind/ wenige behalten die Funktion einer Erinnerungshilfe/ sie erinnern einen vielleicht, aber der Nutzen ist irgendwie beschränkt – endlich/ zu viele nützen nicht mehr gleich/ zu viele senken wie die Wirkung/ es ist dann einfach Ballast/ die alten Persönlichkeitsmuster sind ja auch noch da/ es wird dann auch so materiell, ich bin allgemein nicht so der Konsumtyp/ es muss dann ja auch noch einzigartig sein, als Stück/ man kann auch nicht einfach Sachen kaufen, es muss irgendwie stimmen/ ich weiss nicht, ob es funktionieren kann, einfach so zu kaufen, sie müssen entstehen, man kann sie nicht einfach anschaffen</p>	<p>ich glaube für mich ist es besser nicht zu viele/ es erinnert mich dann gar nicht mehr, wenn es zu viele Primes sind/ sie erinnern einen vielleicht, aber der Nutzen ist irgendwie beschränkt– endlich/ zu viele senken wie die Wirkung</p> <p>wenige behalten die Funktion einer Erinnerungshilfe/ sie erinnern einen vielleicht, aber der Nutzen ist irgendwie beschränkt – endlich/ zu viele nützen nicht mehr gleich/ zu viele senken wie die Wirkung/ es ist dann einfach Ballast</p> <p>die alten Persönlichkeitsmuster sind ja auch noch da</p> <p>es wird dann auch so materiell, ich bin allgemein nicht so der Konsumtyp/ man kann auch nicht einfach Sachen kaufen, es muss irgendwie stimmen</p> <p>man kann auch nicht einfach Sachen kaufen, es muss irgendwie stimmen/ ich weiss nicht, ob es funktionieren kann, einfach so zu kaufen, sie müssen entstehen, man kann sie nicht einfach anschaffen</p>	<p>viele Primes schwächen Wirkung der einzelnen</p> <p>Anzahl wirkungsvoller Primes ist natürlich beschränkt</p> <p>bewahren der Integrität/ Identität</p> <p>Betrachtung als Materialismus oder Konsum</p> <p>gute Primes müssen „entstehen“ - können nicht bestimmt werden</p>
8	<p>diese Primes waren die zentralen Symbole, diese genügten mir/ es hat als Erinnerung auch immer funktioniert/ mehr Primes – da ist es mir vielleicht auch um den Aufwand gegangen, aber es hat funktioniert, so genügte mir das/ ich fand es auch beeindruckend, dass man mit so wenig so viel erreichen kann/ warum die wenigsten nicht mehr Primes installieren wollten, weiss ich auch nicht/ vielleicht brauchen sie es einfach auch nicht!/ warum ich nicht mehr Primes installiert habe, das habe ich mir eigentlich nicht überlegt/ ich weiss es auch nicht/ viele Primes, damit kann ich nichts anfangen/ ich hatte ja, was ich brauchte/ es gibt auch noch andere Sachen im Leben als ZRM</p>	<p>diese Primes waren die zentralen Symbole, diese genügten mir/ es hat als Erinnerung auch immer funktioniert/ mehr Primes ..., aber es hat funktioniert, so genügte mir das/ ich fand es auch beeindruckend, dass man mit so wenig so viel erreichen kann/ warum die wenigsten nicht mehr Primes installieren wollten, weiss ich auch nicht/ vielleicht brauchen sie es einfach auch nicht/ ich hatte ja, was ich brauchte</p> <p>es gibt auch noch andere Sachen im Leben als ZRM</p>	<p>viele Primes nicht nötig</p> <p>bewahren der Selbstkontrolle/ Integrität/ Identität (?)</p> <p>ein Ziel/Primes sind nur für die ausgesuchten Situationen eine Ressource (?)</p> <p>sich situative Freiheiten lassen (?)</p>
9	<p>Ich hatte auch solche Primes, ich habe versucht, mich darauf einzulassen/ ich hatte keine so geeignete Zielsetzung dazu/ es hat mit meinem Umfeld zu tun, da ein Familienmitglied gestorben ist und ein anderes im Sterben liegt/ ich denke die ganze Zeit daran, automatisch/ ich habe auch ein paar Sachen gekauft, ich habe es versucht, aber es hat mir nichts gebracht/ mein Ziel ist immer so präsent und handlungsorientiert, dass ich mich sowieso immer damit auseinandersetzen muss/ für einen Menschen, der sich nicht</p>	<p>Ich hatte auch solche Primes, ich habe versucht, mich darauf einzulassen/ ich hatte keine so geeignete Zielsetzung dazu/ es hat mit meinem Umfeld zu tun, da ein Familienmitglied gestorben ist und ein anderes im Sterben liegt/ ich denke die ganze Zeit daran, automatisch / ich habe auch ein paar Sachen gekauft, ich habe es versucht, aber es hat mir nichts gebracht</p> <p>ich hatte keine so geeignete Zielsetzung dazu/ es hat mit meinem</p>	<p>Primes funktionierten nicht</p>

	<p>damit auseinander setzen will, wären Erinnerungshilfen vielleicht gut/ ich glaube Primes kann man nicht erzwingen, einfach kaufen</p>	<p>Umfeld zu tun, da ein Familienmitglied gestorben ist und ein anderes im Sterben liegt/ ich denke die ganze Zeit daran, automatisch/ ich habe auch ein paar Sachen gekauft, ich habe es versucht, aber es hat mir nichts gebracht/ mein Ziel ist immer so präsent und handlungsorientiert, dass ich mich sowieso immer damit auseinandersetzen muss/ für einen Menschen, der sich nicht damit auseinander setzen will, wären Erinnerungshilfen vielleicht gut</p> <p>ich hatte keine so geeignete Zielsetzung dazu/ es hat mit meinem Umfeld zu tun, da ein Familienmitglied gestorben ist und ein anderes im Sterben liegt/ ich denke die ganze Zeit daran, automatisch</p> <p>ich glaube Primes kann man nicht erzwingen, einfach kaufen</p>	<p>Eignung abhängig von der persönlichen Zielformulierung</p> <p>Primes erinnern auch an mit Ziel verbundene Problembewältigung</p> <p>gute Primes müssen „entstehen“ - können nicht bestimmt werden</p>
--	--	--	--

Tab. 3: Interviewanalyse: Warum die Teilnehmenden nicht mehr Primes eingesetzt haben

4.3 Ergebnisse zum Verzicht des Priming-Transfers

Die interviewten Kursteilnehmenden haben unterschiedliche, aber trotzdem oft überraschend übereinstimmende Begründungen gegeben, weshalb sie nicht mehr Primes eingesetzt haben, wie im Kurs empfohlen wurde.

Probandin 1 war es als einzige gänzlich unverständlich, warum sie nicht mehr Primes eingesetzt hat, da sie selbst das Thema inspiriert und motiviert hat. Auf die Frage, weshalb sie selbst denn nicht mehr als vier Primes benutzt hat, wusste sie aber, wie auch alle andern Teilnehmerinnen, keine direkte Antwort. Bei den Interviews ist insgesamt der nachhaltige Eindruck entstanden, dass es sich für die Trainingsteilnehmenden beim Priming um ein emotional bedeutendes Thema handelt, aber niemand direkt sagen kann, weshalb dazu persönliche Widerstände entstehen. Ich möchte sogar sagen, dass sich einige, selbst beim Heranführen an das Thema, nicht bewusst wurden, dass sie gegenüber dem Priming überhaupt persönliche Widerstände hegen. Probandin 8 zeigte zudem kaum die Fähigkeit, ihre Perspektive zu wechseln und ihr Verhalten realistisch zu reflektieren. Oft ist es erst mit Geduld und hypothetischen Fragestellungen wie z.B. „Was wäre denn anders gewesen, wenn du viele Primes installiert hättest“ etc. gelungen, den Interviewten die Hinweise zum Priming-Verzicht zu entlocken.

Insgesamt konnten sich drei Probandinnen für das Priming generell nicht begeistern, wovon aber nur eine gar keine Primes installiert hatte. Die andern haben sich alle dazu entschlossen, wenigstens einige wenige Primes auszusuchen bzw. auch einzusetzen und deren persönlichen Wirkungserwartungen wurden auch alle erfüllt. Eine Teilnehmerin vermochte aufgrund ihrer Zielformulierung darzulegen, weshalb Primes bei ihr nicht funktionieren konnten.

Aus all den Hinweisen zum Verzicht des Priming-Transfers ergeben sich folgende thematisch abgeleitete Kategorien:

<i>Kategorie</i>	<i>Anzahl Nennungen in Interviews</i>
1. viele Primes/ mehr Primes sind unnötig	7

2. bewahren der eigenen Selbstkontrolle	7
3.viele Primes/ mehr Primes schwächen Wirkung	5
4. Primes sind <i>nur</i> für ausgesuchte Situation eine Ressource	4
5. situative Freiheiten wahren	4
6. Anzahl gute Primes natürlich beschränkt	3
7. Primes erinnern auch an mit Ziel verbundene Problembewältigung	3
8. Eignung abhängig von persönlicher Ziel formulierung	3
9. gute Primes „entstehen“, können nicht bestimmt werden	2
10. bei Misserfolg könnten Primes negativ ‚beladen‘ werden	1
11. Primes funktionierten nicht	1
12. Betrachtung als Materialismus oder Konsum	1
13. Befürchtung keine guten Primes zu finden	1

Tab. 4: Nennungen zum Verzicht des Priming-Transfers in den Interviews

1. Mehr Primes sind „unnötig“

Obwohl diese Kategorie inhaltlich vielleicht nicht so viel aussagt wie die andern, ist sie sehr interessant, nicht nur weil sie von den neun Teilnehmerinnen des Kurses ganze 7mal genannt wurde, sondern weil auch ins Auge gefasst werden muss, wie viele Primes denn wirklich optimal sind. Diese Frage wird auch im folgenden Abschnitt „Didaktische Optimierungsvorschläge“ nochmals aufgegriffen. Fast alle Probandinnen haben gesagt, dass ihnen mehr Primes keinen Mehrnutzen gebracht hätten und alle haben dabei den Eindruck, dass das ZRM-Training bei ihnen funktioniert hat. Verschiedene Teilnehmerinnen haben tatsächlich auch mehr Primes

installiert. In ihrem Alltag hat sich dann aber herausgestellt, dass sie nur wenige benutzten und die überzähligen beseitigten. Dieser Umstand weist darauf hin, dass mehr Primes, aus welchem Grunde bleibe noch dahingestellt, entweder tatsächlich nicht nötig oder aus andern psychologischen Gründen bei den meisten Leuten nicht umsetzbar sind.

2. Bewahren der bewussten Selbstkontrolle

Mehrere Aussagen legen nahe, dass es den Kursabsolventen letztlich auch darum geht, die bewusste Selbstkontrolle ihrer Entwicklung und ihres Verhaltens im Alltag aufrecht zu erhalten. Da im Kurs immer darauf hingewiesen wird, dass das Priming glücklicherweise auch durch unbewusstes Lernen seine Wirkung entfaltet und Automatismen trainiert werden, könnten sich bei den Teilnehmern aus Angst vor unkontrollierbaren Veränderungen, sei es solche in ihrer Identität oder Integrität, die über die Zielformulierung hinausgehen, Widerstände auf tun oder gar Ängste auslösen. Einige Interviewte sagten z.B., dass sie sich „nur beschränkt“, d.h. „langsam und längerfristig“ verändern und auch nicht die ganze Persönlichkeit ändern wollen. Die Interviewten haben diese Schlussfolgerung explizit sehr nahe gelegt. Der Widerstand könnte sozusagen also als Schutz zur Aufrechterhaltung des eigenen funktionierenden Persönlichkeitskonzeptes betrachtet werden.

3. Viele Primes schwächen Wirkung

Zur gemachten Erklärung, warum mehr installierte Primes die Wirkung abgeschwächt hätten, sind verschiedene Begründungen aufgetaucht: Zwei Probandinnen erwähnten, dass sie den Eindruck gehabt hätten, viele Primes würden die Wirkung der einzelnen schwächen, in der impliziten Annahme, dass die Prime-Wirkung als Ganzes sozusagen natürlich beschränkt ist. Dazu passt auch die dreimal erwähnte Aussage (Tab. 4), dass die Anzahl qualitativ guter Primes natürlich beschränkt sei sowie der zweimal gefallene Hinweis (Tab. 4), dass gute Erinnerungshilfen nicht bestimmt werden können, sondern nur „entstehen“ können.

4. Primes sind nur für die ausgesuchte Situation eine Ressource

Da die Erinnerungshilfen im Zusammenhang mit der persönlichen Zielformulierung bestimmt werden, entstehen bei den Teilnehmenden automatisch gewisse Vorstellungen, in welchen Situationen sie mit den Primes an ihre Ressourcen

erinnert werden wollen. Weil Aussagen aufgetaucht sind, die besagen, dass es unangenehm ist, in allen Situationen an sein Ziel erinnert zu werden, können wir uns vorstellen, dass mehr Primes in zu vielen Situationen als Erinnerung fungieren würden, vor allem eben für Alltagssituationen, in denen die Zielformulierung nicht angepasst ist und somit unangenehm sein könnte. Dies steht wahrscheinlich auch im Zusammenhang mit der folgenden Kategorie „situative Freiheiten wahren“.

5. Situative Freiheiten wahren

In den zum Ziel nicht kongruenten Lebenssituationen möchten sich die Probandinnen die Freiheit wahren, nicht an ihr Ziel erinnert zu werden. Zweimal ist auch die Aussage aufgetaucht, dass die Alltagssituation zwar zum Ziel passen kann, aber es auch Zeiten gibt in denen man mal „Pause“ machen wolle, sei es weil die Zeit noch nicht „reif“ sei oder ein Misserfolg auftauchen könnte, den man zurzeit vermeiden möchte.

6. Anzahl gute Primes sind „natürlich beschränkt“

Diese Aussage liegt der oben erklärten Annahme zugrunde (3. viele Primes schwächen Wirkung), dass die Prime-Wirkung je Zielformulierung einer natürlichen Beschränkung unterliegt und mehr Primes nicht mehr gleich gut wirken.

7. Primes erinnern auch an mit Ziel verbundene Problembewältigung

Obwohl mit der Ressourcenorientierung im ZRM primär positive Gefühle angesprochen werden, steht hinter der Zielformulierung immer auch ein Problem, das bewältigt werden soll. Zum Zeitpunkt der Wahl der Erinnerungshilfen befinden sich die Teilnehmenden noch in einem Stadium mit persönlich noch nicht ganz absehbaren Erfolgsaussichten ihrer Problembewältigung und möchten deshalb noch nicht in allen Problemsituationen erinnert werden, vor allem wahrscheinlich in B- und C-Situationen, die mit den noch jungen Ressourcen auch als Stressoren empfunden werden können. Probandin 4 sagte dazu auch explizit „Veränderung hat immer auch einen negativen Ursprung“. Eine Probandin äusserte zudem die Befürchtung, dass ihre Primes bei solchen möglichen Misserfolgen „negativ beladen“ werden könnten (Tab. 4).

8. Eignung ist abhängig von persönlicher Zielformulierung

Bestimmt selten, aber dennoch kann offenbar tatsächlich auch die Situation eintreten, dass Primes je nach Zielformulierung weniger geeignet sind. Probandin 9 hatte eine positive Zielformulierung zur Bewältigung zweier Todesfälle in ihrer Familie. In dieser Trauerphase war sie automatisch stets an ihr Problem erinnert und wollte in Situationen in denen es ihr besser ging, nicht zusätzlich durch ein Prime an ihre Trauer erinnert werden. Hier zeigt sich sehr schön, analog zum obigen Punkt (7. „Primes erinnern auch an mit Ziel verbundene Problembewältigung“), dass Erinnerungshilfen zwar Ressourcen aktivieren, aber in der Phase, in der das neue neuronale Netz noch jung ist, gleichzeitig auch an die unangenehme Problembewältigung erinnern können, was von den Teilnehmenden eben unbewusst kontrolliert werden will. Dies erscheint mir eine zentrale Begründung, warum Teilnehmende in der Anfangsphase, in der sie sich ja bei der Bestimmung der Primes befinden, intuitiv nicht zu viele Primes installieren wollen.

9. Gute Primes müssen „entstehen“

Zwei Probandinnen meinten wörtlich, dass gute Primes „entstehen müssen“ und nicht einfach „angeschafft“ werden können. Ausgehend von dieser Annahme, würde es dieser Umstand natürlich schwieriger machen, viele Primes zu installieren.

10. Bei Misserfolg werden Primes „negativ beladen“

Bei einem möglichen Misserfolg, z.B. in B- oder C-Situationen während der Veränderungsphase, befürchtete eine Probandin, dass ihre Primes „negativ beladen“ werden könnten.

11. Primes funktionierten nicht

Dass bei einer Probandin die Primes „nicht funktionierten“ bezieht sich auf den einen erklärten Fall oben (8. „Eignung ist abhängig von persönlicher Zielformulierung“), in der die Teilnehmerin zwei Todesfälle in ihrer Familie zu bewältigen hatte.

12. Betrachtung als Materialismus oder Konsum

Probandin 7 empfand die Idee mit Primes in Form von Gegenständen als „Materialismus“ und hatte deshalb gewisse Widerstände. Vor allem die Idee mit der „Shopping-Tour“ zur Anschaffung von Primes hat dabei bei ihr negative Gefühle ausgelöst.

13. Befürchtung keine guten Primes zu finden

Probandin 2 befürchtete innerhalb der zur Verfügung gestellten Zeit, keine guten Primes zu finden. Der Druck, der sie dabei empfand, kann leicht nachvollzogen werden, wenn wir der Aussage Glauben schenken wollen, dass Primes „entstehen müssen“ und nicht „angeschafft“ werden können.

4.4 Abgeleitete Kategorien der Interviewanalyse zu den Didaktischen Optimierungsvorschlägen

<i>Probandin</i>	<i>paraphrasierte Aussagen</i>	<i>Segmente</i>	<i>abgeleitete Kategorien</i>
1	Da kommt mir jetzt nichts in den Sinn.	kommt nichts in den Sinn	(keine)
2	Im Kurs noch mehr Theorie vermitteln/ ein paar Primes als Ideenanstoss mitbringen/ Ideenkorb machen	mehr Theorie vermitteln/ Primes mitbringen/ Ideenkorb machen	mehr Theorie/ Beispielprime mitnehmen/ Ideenkorb
3	Die Zeit von 3 min für die Arbeitsblätter dazu waren vielleicht zu knapp	Zeit für Arbeitsblätter zu knapp	mehr Zeit für Prime- Arbeitsblätter
4	Es hat mir eigentlich nichts gefehlt, ich wäre schon unterstützt gewesen für mehr Primes/ vielleicht darauf hinweisen, dass man sich mit den Primes auch mal eine Auszeit gönnen darf und sich später wieder damit beschäftigen kann	Es hat mir eigentlich nichts gefehlt, ich wäre schon unterstützt gewesen für mehr Primes vielleicht darauf hinweisen, dass man sich mit den Primes auch mal eine Auszeit gönnen darf und sich später wieder damit beschäftigen kann	(keine) Erlaubnis Primes gelegentlich auszusetzen
5	Der Zeitdruck war etwas blöd. Sonst könnte ich nichts sagen. Vielleicht hätte man die Theorie noch mehr mit der Praxis verbinden müssen.	Der Zeitdruck war etwas blöd Sonst könnte ich nichts sagen Vielleicht hätte man die Theorie noch mehr mit der Praxis verbinden müssen	mehr Zeit geben (keine) Theorie und Praxis mehr verbinden
6	Sie wurden eigentlich schon gut vermittelt/ für mich war es etwas zu aufdringlich, aggressiv – stellt die halbe Wohnung auf den Kopf/ es war ein bisschen zu machbar/ die shopping-tour fand ich ‚too much‘, fast ein bisschen aufgesetzt/ aber es war gut vermittelt	Sie wurden eigentlich schon gut vermittelt/ es war gut vermittelt für mich war es etwas zu aufdringlich, aggressiv – stellt die halbe Wohnung auf den Kopf/ es war ein bisschen zu machbar/ die shopping-tour fand ich ‚too much‘, fast ein bisschen aufgesetzt	(keine) nicht aufdrängen
7	Ich würde die Anzahl der Primes nicht so betonen, dafür mehr die persönlichen Ideen betonen	Anzahl der Primes nicht so betonen/ mehr die persönlichen Ideen betonen	Quantität weniger betonen, Qualität mehr betonen (pers. Affinität zu Primes)

8	mit dieser shopping-tour, ich frage mich, ob es nicht sinnvoller wäre, selbst etwas zu machen/ durch Eigenaktivität/ z.B. zu basteln	sinnvoller selbst etwas zu machen/ durch Eigenaktivität	Hinweis Primes selbst zu fertigen
9	Vielleicht weniger aufs Kaufen zu fokussieren und Anregung zu geben, persönlich bedeutsame Gegenstände zu suchen	weniger kaufen/ persönlich bedeutsame Gegenstände suchen	Qualität mehr betonen (pers. Affinität zu Primes)

Tab. 5: Interviewanalyse: Didaktische Optimierungsvorschläge der Teilnehmenden zum Transfer des Priming-Themas

4.5 Ergebnisse zu den Optimierungsvorschlägen

Aus all den Hinweisen zu den Optimierungsvorschlägen ergeben sich folgende thematisch abgeleitete Kategorien wie in Tab. 6 dargestellt:

Kategorie	Anzahl Nennungen in Interviews
1. keine Optimierungen nötig	4
2. Qualität vor Quantität stellen	3
3. weniger Zeitdruck	2
4. Theorie (mit Praxis) betonen	2
5. Primes nicht aufdrängen	1

Tab. 6: Didaktische Optimierungsvorschläge zum Priming-Transfer aus den Interviews

1. Keine Optimierungen nötig

Am häufigsten sagten die Probandinnen im Interview, dass es nicht am didaktischen Konzept gefehlt hat, den Priming-Transfer besser verfolgen zu können.

Da das ZRM-Training praktisch und theoretisch bereits als gut erprobt und gesichert betrachtet werden kann, ist diese Aussage sehr plausibel. Dies stützt auch das Fazit der Seminararbeit, dass es sich nicht um methodische Transferschwierigkeiten handelt, sondern um die Aufrechterhaltung der persönlichen Kontrollierbarkeit im Verlaufe der Persönlichkeitsentwicklung.

2. Qualität vor Quantität stellen

Damit meinten die Probandinnen, dass die persönliche emotionale Verbindung zur Erinnerungshilfe stärker betont werden sollte als die Instruktion einer Mindestanzahl von Primes. Dies könnte z.B. mit dem Hinweis erreicht werden, dass die Teilnehmenden nur Primes auswählen sollen, die ihnen persönlich besonders zusagen.

3. Weniger Zeitdruck

Zwei der Teilnehmenden erwähnten, dass sie unter einem gewissem Druck standen, in einer Woche ihre Primes zu finden. Dabei stellt sich die Frage, ob ein gewisser Druck überhaupt vermieden werden kann oder nicht gar förderlichen Einfluss hat. Obwohl die Teilnehmer der Drei-Tages-Kurse noch bedeutend weniger Zeit zur Verfügung haben, ihre Primes zu finden, sind diesbezüglich keine ausserordentlichen Probleme bekannt.

4. Theorie (mit Praxis) betonen

Damit meinten zwei Interviewte, dass eventuell mehr Theorie, bzw. dessen Verbindung mit der Praxis, einen zusätzlichen Nutzen gebracht hätte. Es muss dazu allerdings gesagt werden, dass die Theorie des Primings bereits ziemlich ausgereift vermittelt wird und immer auf die Verbindung zur Praxis, auch mit Beispielen, hingewiesen wird (siehe auch „Checkliste“ unten).

5. Primes nicht aufdrängen

Dieser Hinweis hat mehr mit der persönlichen Herangehensweise an das Priming-Thema als ZRM-Trainer zu tun als mit der methodischen Instruktion. Da es sich, was nun klar geworden ist, um ein emotional heikles Thema handelt, können es einzelne Kursteilnehmende als störend empfinden, wenn die Priming-Methode in zu „aufdringlicher Form“ vermittelt wird. In diesem Zusammenhang steht oft der instruierte Ideenvorschlag, sich auf eine „Shopping-Tour“ zu begeben, um Primes zu kaufen.

5. Diskussion

5.1 Diskussion zum Verzicht des Priming-Transfers

Insgesamt kann, für mich persönlich durchaus mit einer gewissen Überraschung, gesagt werden, dass mindestens einige der aufgezeigten Verzichtsründe gegenüber der Idee, mehr Primes zu installieren, stichhaltig und sinnvoll sein können, so dass wir uns die Frage stellen müssen, wie viele Primes denn in der Realität idealerweise benützt und didaktisch empfohlen werden sollen.

Vor allem die beiden Begründungen „7. Primes erinnern auch an mit Ziel verbundene Problembewältigung“ und „4. Primes sind nur für die ausgesuchte Situation eine Ressource“ zusammen mit „2. Bewahren der bewussten Selbstkontrolle“ sollten aufgrund der gefallen Aussagen und logischen Nachvollziehbarkeit meines Erachtens als zentrale Begründung zum Verzicht des vollständigen Priming-Transfers betrachtet werden. Auch weil diese Kategorien inhaltlich mit den andern in Verbindung gebracht werden können.

Mit dem eingeschränkten Priming-Transfer versuchen die Teilnehmenden in diesem Sinne ihre Ressourcen und Stressoren im Alltag und in ihre Persönlichkeitsentwicklung unbewusst zu kontrollieren, um sich in der Phase mit den noch jungen Ressourcen bzw. dem jungen neuronalen Netz im Alltag nicht an die Problembewältigung oder gar persönlichen Schattenseiten erinnern zu müssen. In gewissem Sinne könnte man dieses Verhalten auch als Bedürfnis nach einer absehbaren d.h. schrittweisen, persönlich nachvollziehbaren, beziehungsweise kontrollierbaren, Persönlichkeitsentwicklung in Identität und Integrität betrachten.

5.2 Diskussion der didaktischen Optimierungsvorschläge

Unter Berücksichtigung dieser Optimierungsvorschläge aus den Interviews und den Erfahrungen aus den ZRM-Trainings, insbesondere meiner eigenen, empfehle ich die Berücksichtigung folgender Checkliste zur Kursplanung des Priming-Themas. Durch die Sensibilisierung auf die Problematik des Transfers habe ich stets die aufgeführten Punkte befolgt und damit nie Widerstände oder gar Probleme mit dem Transfer erlebt.

Checkliste zur Kursplanung des Primings

1. Einführung nach der „Neuronalen Plastizität“ mit den Begründungen:

→ „das neue neuronale Netz ist noch jung und schwach und braucht zum Wachstum Unterstützung“

→ „ist sehr wichtig, weil im Alltag ausserhalb des Trainings wieder viel vergessen geht – wir kennen alle die guten Vorsätze, die wieder unter gehen – das wollen wir nun vermeiden mit einer sehr hilfreichen und ebenso auch einfachen Methode

→ systematisch in unserem Umfeld dort platzieren, wo wir sie nötig haben

2. Begeisterung vermitteln:

→ „ist etwas sehr vergnügliches im ZRM-Training! Hier könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen“

→ aufzählen praktischer und vergnüglicher Beispiele:

z.B. Schreibutensilien, Begrüssungen auf Computer und Mobiltelefon, Düfte, Musik, Bilder, Pflanzen, Schmuck, Accessoires etc.

3. Gute Beispiele geben:

Konkretes vergnügliches Beispiel von ehemaligen Teilnehmenden geben. Mit der dazugehörenden Zielformulierung, dem Prime und Begründung der Wahl.

z.B: Eine junge Kursteilnehmerin hatte die Zielformulierung „Ich wachse aus gutem Boden“. Dazu hat sie symbolisch ein „Samenböhnlein“ in ihr Portemonnaie gelegt, um jedes Mal ihr neuronales Netz zu stimulieren. (Das Böhnlein hat sie alle ein, zwei Wochen überdies durch ein grösseres ersetzt - symbolisch für ihr Wachstum).

4. Wissenschaftliche Beweislage vor Augen führen:

z.B: die Experimente von Bargh et al. aus dem ZRM-Trainingsmanual erzählen

5. Empfehlung der Anzahl Primes: 6 Stück

Aufgrund der Beobachtungen in den ZRM-Trainings und dieser Untersuchung installieren die Teilnehmenden trotz allen Hinweisen maximal sechs Primes. Weil das ZRM-Training i.d.R. immer gut funktioniert hat, empfehle ich deshalb im Training, zwei Mal drei Erinnerungshilfen zu installieren.

→ drei mobile und drei stationäre Primes empfehlen

6. Unbewusste Wirkung thematisieren:

z.B: „Das Tolle am Priming ist, dass es auch von ganz alleine unbewusst wirkt“.

→ aufgrund der damit erwähnten unbewussten Wirkung bzw. der damit verbundenen oben beschriebenen Angst vor der Unkontrollierbarkeit der Persönlichkeitsentwicklung, den nächsten Punkt im Ablauf gleich anknüpfen

7. Unterschätzung thematisieren:

z.B: „Interessant ist, dass das Priming von den Teilnehmenden immer wieder unterschätzt wird. Als ich selbst das erste Mal damit konfrontiert wurde, habe ich selbst gedacht, dass das Priming so wichtig nicht sein kann. Ich dachte,

mein Ziel ist mir sowieso immer präsent und das Priming ist zwar eine vergnügliche Nebensache, aber das schaffe ich auch ohne solche Gegenstände. Rückblickend habe ich dann aber bemerkt, dass es mit Primes viel besser funktioniert und mir einiges erleichtert hätte.“

„Eine Teilnehmerin hat mich sogar einmal gefragt, ob denn diese Primes nicht „gefährlich seien“. Über deren Wirkung müsst ihr euch aber überhaupt keine Sorgen machen. Es funktioniert ganz harmlos und von den vielen, die bereits ihr Selbstmanagement mit ZRM trainiert haben, hat noch nie jemand unerwünschte Wirkungen erfahren. Also denkt daran, dass euer Hirn für die Primes dankbar ist und diese braucht“.

8. Neu in Szene gesetzte Gegenstände:

Vor der Wahl der Primes, Hinweis geben, dass es sich um neue oder neu in Szene gesetzte Gegenstände handeln muss, damit das Hirn realisiert „hier ändert sich etwas“

→ Gegenstände, die bereits zum gewohnten Umfeld gehören, einfach als Primes zu bestimmen, kommt einer simplen „Gedankenbelegung von Gegenständen“ gleich und funktioniert nicht so wirksam

9. Ideenkorb im Plenum:

nach Bestimmung der ersten individuellen Primes, einen Ideenkorb im Plenum machen, indem alle z.B. ein mobiles und ein stationäres Prime empfehlen

→ sehr hilfreiche Intervention

10. Zum Schluss kann das „Wichteln“ angewendet werden:

Indem alle Teilnehmenden bis zur nächsten Sitzung einem andern Gruppenmitglied ein zum Ziel passendes Prime mitbringen, so dass alle ein Prime geschenkt bekommen. Das „Wichteln“ hat in der Vergangenheit nicht nur immer sehr gut funktioniert, sondern auch viel Freude bereitet.

11. Primes als Aufgabe mitgeben:

mit dem Hinweis, dass diese in der nächsten Sitzung angeschaut werden

6. Literatur

Bargh, John A. & Pietromonaco, P. (1982). Automatic Information Processing and social perception: The influence of trait information presented outside of conscious awareness on impression formation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 43, S. 437-449.

Bargh, John A., Chen, M. & Burrows, L. (1996). The automaticity of social behaviour: Direct effects of trait concept and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, S. 230-244.

Bargh, John A. & Chartrand, T. (2000) Studying the mind in the middle: A practical guide to priming and automaticity research. In H.Reis & C.Judd. *Handbook of research methods in social psychology*. S. 253-285. Cambridge University Press: New York

Bruner, J.S. (1957). On perceptual readiness. *Psychological Review*, 64, S. 123-152.

Büssing, A., Herbig, B. & Ewert, Th. (2001). Implizites und explizites Wissen – Einflüsse auf Handeln in kritischen Situationen. *Zeitschrift für Psychologie*, 209, S.174-200.

Damasio, A. (1994). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: List

Fröhlich, W.D. (1998). *Wörterbuch Psychologie*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag

Higgins, E.T., Rholes W.S. & Jones, C.R. (1977). Category Accessibility and impression formation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, S. 141-154.

Higgins, E.T. (1996). Knowledge Activation: Accessibility; Applicability and Saliency. In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski. *Social Psychology. Handbook of Principles*. Guilford: New York. S.133-168.

Lashley, K.S. (1951). The problem of serial order in behavior. In L.A. Jeffres (Ed.) *Cerebral mechanisms in behavior: The Hixon Symposium*. New York: Wiley. S.112-136.

Mayring, Philipp (1995). *Qualitative Inhaltsanalyse – Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Deutscher Studienverlag

Macrae, C.N., & Johnston, L. (1998). Help, I need somebody: Automatic action and inaction. *Social Cognition*, 16, S. 400-417.

Reis, H.T. & Judd, Ch.M. (2000). *Handbook of research methods in social psychology*. New York: Cambridge University Press. S. 253-285.

Roth, G. (1996). *Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Stroebe, W., Hewstone, M., Stephenson, G.M. (1996). Sozialpsychologie. Berlin: Springer

Storch, Maja & Krause, Frank (2002). Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM. Bern: Huber

7. Anhang

Fragebogen, Transkription und erste Auswertung der Interviews zum Priming-Transfer (separat)