

Nadine Wetzel
nadine@tiscali.ch

Bilder und Ziele im Zürcher Ressourcen Modell

Fünf Fallanalysen zu Motivmessungsinstrumenten und
zum Zürcher Ressourcen Modell

Seminararbeit

Eingereicht bei Herrn Prof. Dr. H. Fend
Fachbereich Pädagogische Psychologie I
Pädagogisches Institut
Universität Zürich

Wintersemester 2005/2006

Betreuung:
Dr. M. Storch

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkungen	S. 5
2. Einleitung	S. 6
3. Theoretischer Teil	S. 8
3.1 Das Zürcher Ressourcen Modell	S. 8
3.1.1 Die erste Phase im ZRM-Training: Das Finden des Themas	S. 9
3.1.2 Die zweite Phase im ZRM-Training: vom Thema zum Ziel	S. 13
3.2 Der Fragebogen zur Analyse motivationaler Schemata (FAMOS)	S. 15
3.3 Der Inkongruenzfragebogen (INK)	S. 17
3.4 Der Reiss-Fragebogen	S. 18
4. Methode	S. 20
4.1 Stichprobe	S. 20
4.2 Untersuchungsinstrumente	S. 20
4.2.1 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring	S. 20
4.2.1.1 Die Zusammenfassung	S. 20
4.2.2 Aufbau und Anwendung des FAMOS	S. 22
4.2.3 Aufbau und Anwendung des INK-Fragebogens	S. 22
4.2.4 Aufbau und Anwendung des Reiss-Fragebogens	S. 23
4.2.5 Das halbstrukturierte Interview	S. 24
4.3 Durchführung der Untersuchung	S. 24
5. Ergebnisse	S. 26
5.1 Ergebnisse der drei Profile FAMOS, INK und Reiss und das ZRM-Ziel	S. 26

5.1.1 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 1	S. 26
5.1.2 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 2	S. 26
5.1.3 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 3	S. 27
5.1.4 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 4	S. 27
5.1.5 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 5	S. 27
5.2 Zusammenfassung der Aussagen aufgrund der ersten Fragestellung bzw. des ersten Themas	S. 28
5.2.1 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 1	S. 28
5.2.2 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 2	S. 30
5.2.3 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 3	S. 33
5.2.4 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 4	S. 35
5.2.5 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 5	S. 37
5.3 Zusammenfassung der Aussagen aufgrund der zweiten Fragestellung bzw. des zweiten Themas	S. 40
5.3.1 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 1	S. 40
5.3.2 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 2	S. 41
5.3.3 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 3	S. 43
5.3.4 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 4	S. 45
5.3.5 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 5	S. 46
6. Diskussion	S. 50
7. Anhang	S. 61
7.1 Die Auswertungsprofile der Teilnehmenden	S. 61
7.1.1 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 1	S. 61
7.1.2 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 2	S. 64
7.1.3 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 3	S. 67
7.1.4 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 4	S. 71
7.1.5 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 5	S. 73
7.2 Datenschutzformular	S. 76
7.3 Brief und Erklärung zu den Auswertungsprofilen	S. 76
7.4 Transkribierte Interviews	S. 77

7.4.1 Interview mit Nummer 1	S. 77
7.4.2 Interview mit Nummer 2	S. 79
7.4.3 Interview mit Nummer 3	S. 83
7.4.4 Interview mit Nummer 4	S. 85
7.4.5 Interview mit Nummer 5	S. 87
7.5 Anwendung der ersten qualitativen Technik der qualitativen Inhaltsanalyse	S. 89
7.5.1 Die Zusammenfassung der Interviews anhand der ersten Fragestellung bzw. des ersten Themas	S. 89
7.5.1.1 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 1	S. 89
7.5.1.2 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 2	S. 93
7.5.1.3 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 3	S. 101
7.5.1.4 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 4	S. 104
7.5.1.5 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 5	S. 109
7.5.2 Die Zusammenfassung der Interviews anhand der zweiten Fragestellung bzw. des zweiten Themas	S. 115
7.5.2.1 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 1	S. 116
7.5.2.2 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 2	S. 119
7.5.2.3 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 3	S. 127
7.5.2.4 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 4	S. 131
7.5.2.5 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 5	S. 138
7.6 Die Fragebögen und die Auswertungsbögen zum INK und FAMOS	S. 145
7.6.1 Ausschnitte aus dem FAMOS	S. 145
7.6.2 Ausschnitte aus dem FAMOS-Auswertungsbogen	S. 149
7.6.3 Ausschnitte aus dem INK-Fragebogen	S. 152
7.6.4 Die Kurzform des INK-Fragebogens	S. 155
7.6.5 Der INK-Auswertungsbogen	S. 156
8. Literatur	S. 159

1. Vorbemerkungen

Am Pädagogischen Institut werden u. a. Proseminare und Trainingkurse zum Zürcher Ressourcen Modell, unter der Leitung von Dr. Maja Storch, angeboten. Ich nahm an einem dieser Seminare teil, wo wir an einem Blocktag die ersten drei Schritte des ZRM-Training durchliefen. Am Ende dieses Tages hatte ich, anhand von Bildern u.a. Materialien und Techniken, ein für mich relevantes, positiv formuliertes Ziel, das ich in der näheren Zukunft zu verwirklichen versuchte. Das Zürcher Ressourcen Modell hat mich sehr beeindruckt, weshalb ich nun grosses Interesse daran hatte, meine empirische Seminararbeit im Rahmen dieses Themas zu verfassen.

2. Einleitung

Das Zürcher Ressourcen Modell umfasst fünf Phasen. Das Training dazu wird in fünf Einheiten durchgeführt, in denen jeweils an den Übergängen von der einen Phase in die nächste gearbeitet wird. Das Ziel des Trainings besteht darin, sich (allenfalls unbewusste) Motive bewusst zu machen und diese in effiziente Handlung umzusetzen. Im April/Mai 2005 haben sieben Personen am ZRM- Grundkurs teilgenommen. Von diesen sieben Personen haben sich fünf bereit erklärt, an meiner Untersuchung teilzunehmen. Die Fragestellungen meiner Untersuchung lauteten wie folgt: Welche Vorgänge ereignen sich in den ersten zwei Phasen des ZRM-Trainings, was erfassen die Fragebogen INK, FAMOS und Reiss aus der Sicht der Teilnehmenden, und wie verhält sich die Motivdiagnostik durch die Fragebogenverfahren zur Eigendiagnostik der Teilnehmenden im ZRM, vermittelt durch deren somatische Marker?

Das Training zum Zürcher Ressourcen Modell ist ein Selbstmanagement-Training, in dem die Teilnehmenden durch Ressourcenaktivierung persönliche Strategien entwickeln, um bestimmte Situationen in ihrem Alltag besser meistern zu können. Die Teilnehmenden lernen unbewusste Bedürfnisse in bewusste Motive umzuformulieren und letztendlich in erwünschte Handlung umzusetzen. Mit anderen Worten ist das ZRM-Training also eine „Hilfe zur Selbsthilfe“, denn die Teilnehmenden lernen, wie sie selber im Alltag mit bestimmten Situationen besser klar kommen können. Ein wichtiger Anspruch des ZRM ist es, die Teilnehmenden zur Expertise für die Eigendiagnostik zu verhelfen. Mit Hilfe der Diagnoseinstrumente (Bildkartei, somatischer Marker und Ideenkorb, die in Kapitel 3.1 eingehend erläutert werden) werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, sich unbewusste Bedürfnisse bewusst zu machen und diese in handlungswirksame Ziele zu übersetzen.

Das ZRM-Training besteht aus fünf Phasen. In der Untersuchung der vorliegenden Arbeit wurde der Übergang von der ersten Phase in die zweite Phase des ZRM - Trainings, in welchem es darum geht aus einem entstandenen Thema ein positives Ziel zu formulieren, analysiert. Diese Übergänge wurden aus der Perspektive der fünf oben genannten Fälle analysiert, anhand der ersten Technik der qualitativen Inhaltsanalyse, der Zusammenfassung. Zusätzlich zum ZRM zog ich die Motivmessungsinstrumente FAMOS, INK und Reiss hinzu und beobachtete die Auswertungen dieser Instrumente aus der Perspektive der fünf Teilnehmenden und hinsichtlich des ZRM, ebenfalls anhand der ersten qualitativen Technik.

Die Arbeit beginnt mit einem theoretischen Teil, in dem die beiden Fragestellungen und Themen ausführlich dargestellt werden, und in welchem die ersten beiden Phasen des ZRM, das Finden des Themas und vom Thema zum Ziel, und die theoretischen Hintergründe zu den Motivmessungsinstrumenten FAMOS, INK-Fragebogen und Reiss-Fragebogen erläutert werden. Darauf folgt ein methodischer Teil, in dem die Stichprobe, der Aufbau und die Anwendung der einzelnen Untersuchungsinstrumente, u.a. die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (vgl. Mayring 2003), und die Durchführung der Untersuchung dargestellt werden. Nach dem Methodenteil werden die Ergebnisse der Untersuchung erörtert: Die drei Auswertungsprofile FAMOS, INK und Reiss der fünf Teilnehmenden, die ZRM-Ziele der Teilnehmenden und die Zusammenfassung der Aussagen aufgrund der beiden Fragestellungen. Aufgrund der ersten Fragestellung wurden die Aussagen der Teilnehmenden folgenden Überschriften zugeordnet: „Phase 1 des ZRM-Trainings: das Thema“, „Phase 2 des ZRM-Trainings: der Gang über den Rubikon“ und „die Lösung des Problems“. Die zweite Fragestellung liess die zusammengefassten Aussagen den Überschriften „allgemeine Wahrnehmung der Fragebogen und Wahrnehmung der Items“, „erfasste Ziele: Situationsspezifisch oder Situationsübergreifend“, „Zusammenhang zwischen den Fragebogen und dem ZRM“ unterordnen. Im Diskussionsteil werden die theoretischen Hintergründe und die Ergebnisse der Untersuchung zusammengefasst und die beiden Fragestellungen werden beantwortet. Im Anhang finden sich die drei Auswertungsprofile der Teilnehmenden, ein Datenschutzformular, eine Erklärung zu den Auswertungsprofilen in Briefform, die transkribierten Interviews und die einzelnen Analyseschritte der Zusammenfassungen (erste qualitative Technik) aufgrund der beiden Fragestellungen. Zudem finden sich im Anhang noch Ausschnitte aus den FAMOS- und INK-Fragebogen und die dazugehörigen Auswertungsbogen. Zuletzt wird die verwendete Literatur aufgeführt.

3. Theoretischer Teil

Meine Arbeit umfasst eine explorative Studie zur Messung von Motiven. Fünf Fälle werden mit der Methode „Qualitative Inhaltsanalyse“ (Mayring 2003) analysiert. Hinsichtlich des ZRM beschreibe und beobachte ich die Auswertungen der Instrumente FAMOS-Fragebogen, INK-Fragebogen und Reiss-Fragebogen. Ich betrachte fünf Fälle aus den verschiedenen Perspektiven der Instrumente. Zwei Themen/Fragestellungen sind dabei von Bedeutung. Die erste Fragestellung lautet: Welche Vorgänge ereignen sich in den ersten zwei Phasen des ZRM-Trainings? Die Zweite fragt nach dem Gültigkeitsbereich der Fragebogen: was erfassen die Fragebogen INK, FAMOS und Reiss aus der Sicht der Teilnehmenden, und wie verhält sich die Motivdiagnostik durch die Fragebogenverfahren zur Eigendiagnostik der Teilnehmenden im ZRM, vermittelt durch deren somatische Marker?

Das erste Thema bzw. die erste Fragestellung befasst sich damit, genauer zu erforschen, was in Phase 1 und Phase 2 des ZRM, bezüglich unbewusster Bedürfnisse und bewusster Motive, passiert. Um dies zu untersuchen, werden die Aussagen der fünf Personen zu dieser Thematik in zentrale Aussagen zusammengefasst. Diese zentralen Aussagen werden dann weiter untersucht. Es wird untersucht, was das im ZRM behandelte Thema der Teilnehmenden ist, wie der Gang über den Rubikon aussieht, ob mit dem Gang über den Rubikon das Problem gelöst wird und wenn ja, wie die Lösung des Problems der Teilnehmenden aussieht. Die theoretische Basis dazu bilden die beschriebenen Phasen eins und zwei im Buch von Maja Storch und Frank Krause (vgl. ebd. 2005, S. 81-100).

Das zweite Thema bzw. die zweite Fragestellung fragt nach dem Gültigkeitsbereich der Fragebogen. Anhand der Aussagen der Teilnehmenden versuche ich herauszufinden, ob die Fragebogen INK, FAMOS und Reiss situationsspezifische Motive oder situationsübergreifende Motive erfassen, ob die Teilnehmenden einen Zusammenhang zwischen ihrem ZRM-Ziel und den Auswertungen der Fragebogen sehen, wie die Items der Fragebogen von den fünf Teilnehmenden interpretiert werden und wie die Aussagekraft der Fragebogen bezüglich der subjektiv wahrgenommenen Motivlage wahrgenommen wird.

3.1 Das Zürcher Ressourcenmodell

Das Zürcher Ressourcen Modell basiert auf einer Erweiterung des Rubikon-Modells, das von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1990) entworfen wurde (vgl. Storch/ Krause 2002, S. 57). Das Rubikon-Modell ist in seiner ursprünglichen Form ein „motivationspsychologisches

Prozessmodell zielgerichteten Handelns“ (ebd., S. 57). Dieses Prozess-Modell beinhaltet vier Phasen, die ein Mensch durchläuft, wenn ein entstandener Wunsch zu einem festen Ziel und letztendlich in Handlung umgesetzt wird (vgl. ebd.). Grawe (1998) machte den Vorschlag, dieses Modell um eine weitere Phase zu erweitern (vgl. ebd., S. 58). Das ZRM übernimmt nun die von Grawe vorgeschlagenen fünf Phasen des Rubikon-Modells, und da im ZRM-Training dieses Modell in einem Prozess durchlaufen wird, nennen Storch und Krause es den „Rubikon-Prozess“ (ebd., S. 58). Das ZRM (-Training) umfasst also fünf Phasen: Das Bedürfnis, das Motiv, die Intention, die präaktionale Vorbereitung und die Handlung. Zwischen dem Motiv und der Intention liegt der sogenannte „Rubikon“ (siehe Abb. 1) (ebd., S. 59). In den fünf Trainingseinheiten des ZRM-Trainings geht es jeweils um den Übergang von der einen Phase in die nächste. Da meine Seminararbeit sich mit den Vorgängen der ersten beiden Trainingseinheiten beschäftigt, sind hier auch nur diese beiden erläutert.

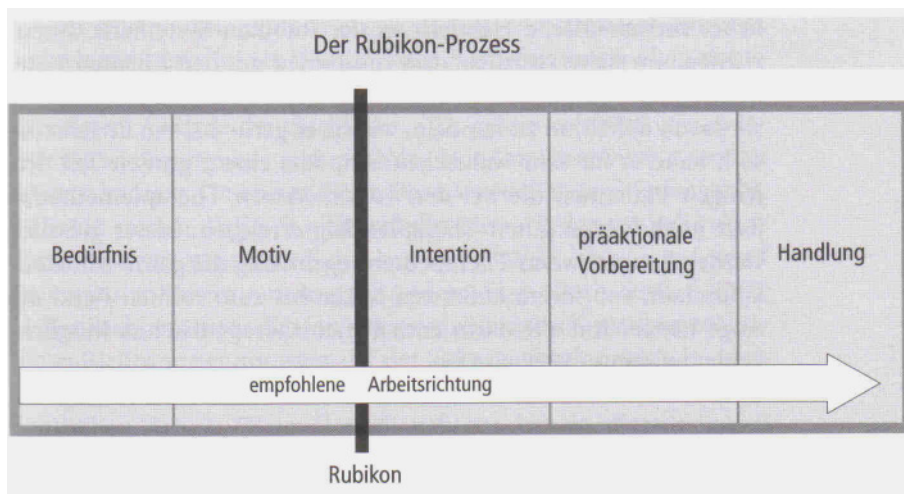


Abb. 1: Der Rubikon-Prozess

3.1.1 Die erste Phase im ZRM-Training: Das Finden des Themas

Die erste Phase im ZRM wird als „Bedürfnis“ (ebd., S. 60) bezeichnet. Dies ist jene Phase, die zum ursprünglichen Rubikon-Modell hinzugefügt wurde (vgl. ebd., S. 58-59). Wenn sich der Mensch in dieser ersten Phase befindet, hat er Wünsche, Antriebe und Bedürfnisse, die „noch nicht oder noch nicht ausreichend“ (ebd., s. 60) bewusst sind. Die Phase Bedürfnis kann man also als unbewusst bezeichnen. In der Gedächtnispsychologie werden unbewusste und bewusste Prozesse in implizite und explizite Prozesse unterschieden (vgl. ebd., S. 70). Explizite Prozesse bedürfen der Aufmerksamkeit der Person und sie bedürfen Zeit. Denn sie sind störungsanfällig. Implizite Prozesse laufen hingegen mit einer hohen Zuverlässigkeit ab, sind also weniger störungsanfällig. Zudem laufen sie automatisiert ab und können in

sekundenschnelle abgerufen werden. Wenn Leistungen genügend oft und lange wiederholt und eingeübt werden, werden sie müheloser und automatisiert, das heisst, sie gelangen vom expliziten ins implizite Gedächtnis. Dieser Übergang vom expliziten ins implizite Gedächtnis ist für die jeweilige Person wünschenswert, da die impliziten Prozesse müheloser verlaufen. Jedoch haben diese auch den Nachteil, dass sie automatisch bestimmte Handlungsbereitschaften in Situationen hervorrufen können, die für das psychische Wohlbefinden des Menschen schlecht sind (vgl. ebd., S. 70-71). Bedürfnisse werden vom limbischen System mitbestimmt. Das limbische System ist eine Art emotionales Erfahrungsgedächtnis, in welchem Erfahrungen nach einem einfachen Prinzip ausgewertet werden. Nämlich nach „gut für mich“ oder „schlecht für mich“. Die Signale des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses erlebt ein Mensch als Körpersignal und/oder als Gefühl, welches unsere Entscheidungen beeinflusst. Dieses Gefühl kann uns z.B. vor etwas warnen oder unser Handeln in eine bestimmte Richtung lenken. (vgl. ebd., S. 39) Solche Gefühle werden als „somatische Marker“ (ebd., S. 43) bezeichnet. Ein Bedürfnis kann dann anhand der sorgfältigen Wahrnehmung und Auswertung von somatischen Markern ins Bewusstsein gelangen, so kann aus dem unbewussten Bedürfnis ein bewusstes Motiv entstehen, das sich mit einem strategischen Handlungsentwurf verbinden lässt. Das Bewusstmachen von unbewussten Bedürfnissen stellt ein Schwerpunkt in der Arbeit des ZRM-Trainings dar. Es kann nämlich vorkommen, dass einer Person ihr Motiv zwar bewusst ist, dass sie dies jedoch aus ihr unerklärlichen Gründen nicht umsetzen kann. Ein möglicher Grund für dieses Nichtumsetzen-können kann die Existenz eines noch unbewussten Bedürfnisses sein. Es kann nämlich vorkommen, dass ein unbewusstes Bedürfnis im Gegensatz zum bewussten Motiv steht und die Handlungsumsetzung nachhaltig stört. (vgl. ebd., S. 60-61).

In der ersten Phase des ZRM-Trainings geht es um den Übergang vom Bedürfnis zum Motiv. Anhand von Bildern werden gleich zu Beginn des Kurses die Ressourcen der Teilnehmenden aktiviert. Den Teilnehmenden werden Bildkarteien vorgelegt, die Farben, Muster, Formen usw. enthalten, die positive affektive Schemata aktivieren. Die Teilnehmenden müssen sich dann für ein Bild entscheiden, das in ihnen einen positiven somatischen Marker auslöst. In kleinen Gruppen haben die anderen Teilnehmenden dann die Möglichkeit, zu jedem ausgewählten Bild Assoziationen zu schildern, die ihnen im Zusammenhang mit dem Bild in den Sinn kommen. Hier werden ausschliesslich „ressourcenhaltige“ Assoziationen geschildert, also Gedanken, die positive somatische Marker auslösen können. Dieses Gruppenverfahren, das auf die Auswahl des Bildes folgt, wird als „Ideenkorb“ (ebd., S. 81)

bezeichnet. Die verschiedenen Assoziationen, die im Ideenkorb gesammelt werden, werden notiert. Am Ende der ersten Trainingseinheit hat jede Teilnehmende zu ihrem Bild eine Liste mit positiven Assoziationen (vgl. ebd., S. 77-83). Auf der Basis dieser Assoziationen und der eigenen Gedanken erarbeiten sich die Teilnehmenden ihr Thema selbst. Die Liste der Assoziationen wird danach ausgewertet, welche Assoziationen einen starken positiven somatischen Marker hinterlassen. Die Arbeitshypothese in dieser Phase besteht darin, dass die Teilnehmenden ihre somatischen Marker einsetzen können, um die Reaktionen ihres Unbewussten zu diagnostizieren. Das Ideenkorb-Verfahren des ZRM ermöglicht – mit anderen Worten – eine Selbstdiagnostik. Die positiv-Auslese aus den gesammelten Assoziationen ermöglicht es den Teilnehmenden dann, ein Thema in Worte zu fassen. Wenn jemand zum Beispiel bei dem Wort „Freiheit“ einen starken positiven somatischen Marker erlebt, wird das im Rahmen des ZRM-Trainings als einen Hinweis darauf gewertet, dass mit dem Wort „Freiheit“ ein wichtiges Thema verknüpft ist, das vom Unbewussten, dem impliziten Gedächtnis dieser Teilnehmenden, als positiv gewertet wird.

3.1.2 Die zweite Phase im ZRM-Training: vom Thema zum Ziel

Wenn die erste Phase im ZRM-Training erfolgreich war, hat die teilnehmende Person nun ihr ZRM-Thema gefunden, das heisst, aus einem Bedürfnis sollte ein bewusstes Motiv entstanden sein. Ein Motiv erkennt man daran, dass es bewusst verfügbar ist (vgl. ebd., S. 62). Aus diesem Motiv kann nun ein Ziel entstehen, was der zweite Schritt im ZRM-Training darstellt: vom Thema zum Ziel. Hierbei kann es, wie schon erwähnt, geschehen, dass das neue Motiv in Konflikt mit einem bereits bestehenden bewussten Motiv steht. Es kann aber auch vorkommen, dass dieses neue Motiv mit dem bereits bestehenden einhergeht, was den nächsten Schritt im ZRM-Training vereinfacht. Nach der ZRM-Theorie gibt es fünf Kombinationsmöglichkeiten von unbewusstem und bewusstem Motiv, die nach der ersten Phase des ZRM-Trainings auftreten können. Die erste Variante wird als „die neuen Motive“ (Storch/Riedener 2005, S. 83) bezeichnet (siehe Abb. 2). Die „neuen Motive“ tauchen oft bei Teilnehmenden auf, die zu Beginn des Kurses keine bewussten Veränderungswünsche nennen können. Mit Hilfe des ZRM werden dann aber gar neue Motive bewusst gemacht, die die Teilnehmende zuvor nicht wahrgenommen hatte.

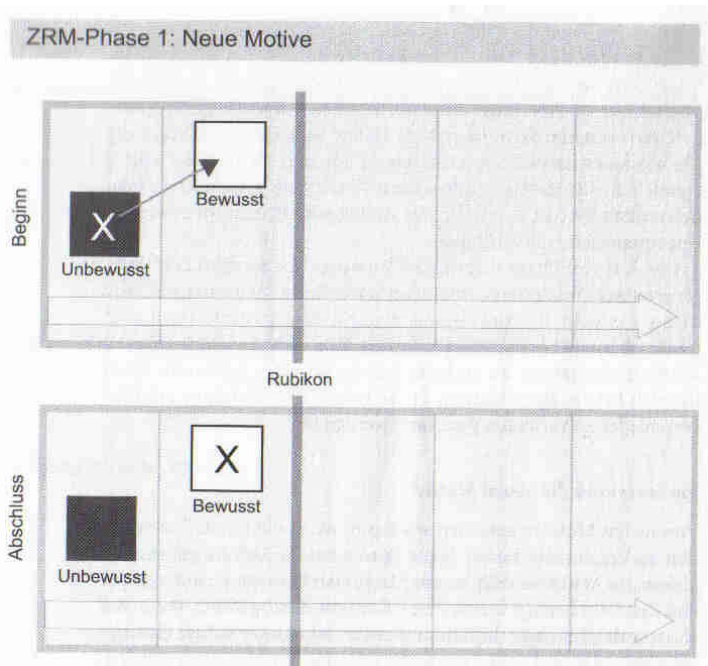


Abb. 2: Neue Motive (Storch/Riedener 2005, S. 84)

In der zweiten Variante, die „bestätigten Motive“ (ebd., S. 84), beginnt jemand den ZRM-Kurs mit ganz bestimmten Entwicklungswünschen. Mit Hilfe der Bilder wird dieser Wunsch dann bestätigt. Das unbewusste Bedürfnis und das bewusste Motiv sind in diesem Fall deckungsgleich. (siehe Abb. 3).

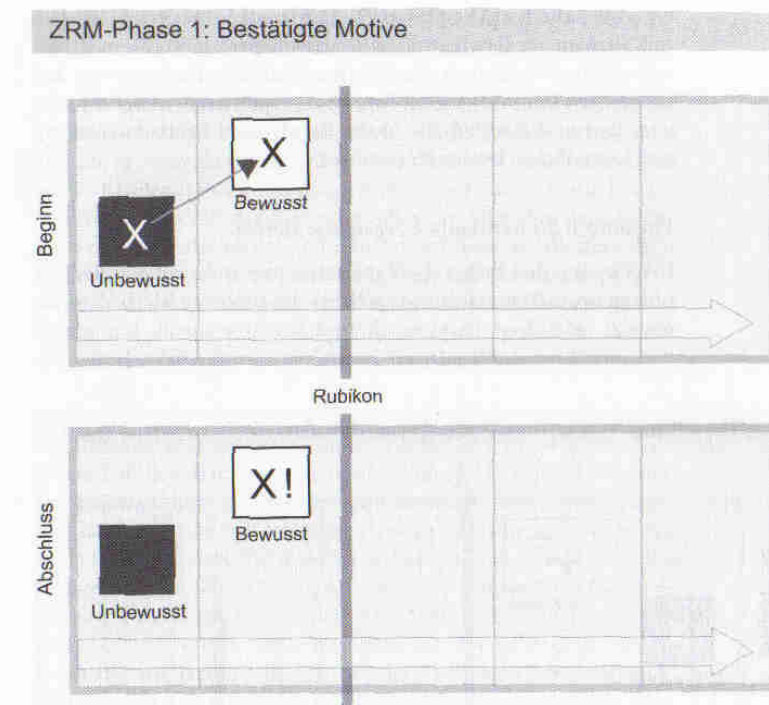


Abb. 3: Bestätigte Motive (ebd., S. 85)

Die dritte Variante deckt „harmonisch ergänzte Motive“ (ebd., S. 86) auf. Hier werden mit dem ZRM-Kurs Bedürfnisse bewusst gemacht, welche das bisher bewusste Motiv deutlich ergänzen, und zwar im positiven Sinne (siehe Abb. 4).

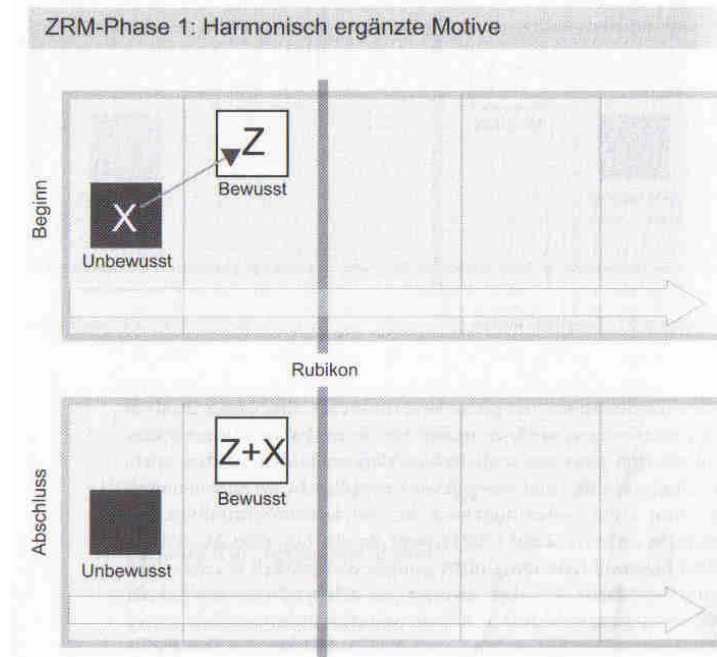


Abb. 4: Harmonisch ergänzte Motive (ebd., S. 86)

Die vierte Variante beschäftigt sich mit „konfligierend ergänzten Motiven“ (ebd., S. 87). In dieser Variante werden, im Gegensatz zur Variante drei, Bedürfnisse bewusst gemacht, die mit dem bewussten Motiv zunächst nicht in Einklang zu bringen sind (siehe Abb. 5).

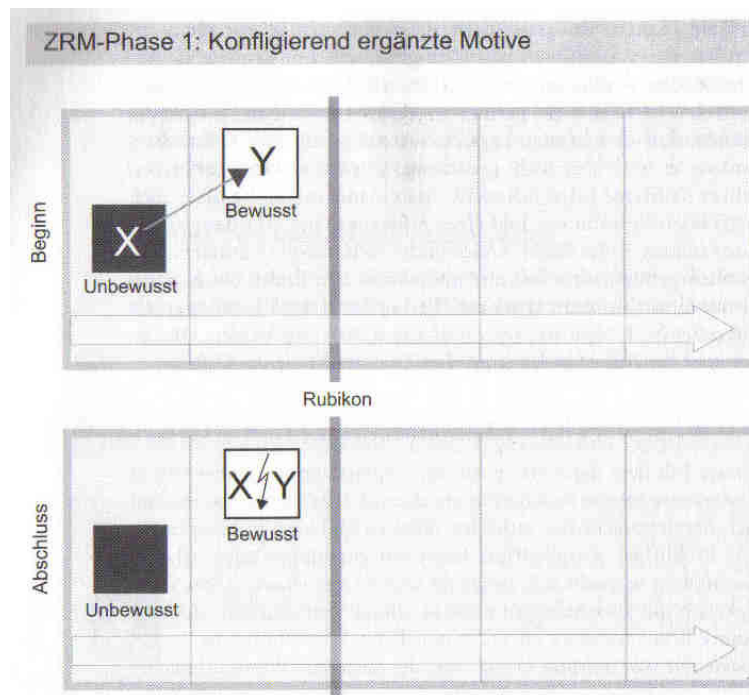


Abb. 5: Konfligierend ergänzte Motive (ebd., S. 88)

Die letzte Variante wird als „bewusster Motivkonflikt“ (ebd., S. 88) bezeichnet. Hier beginnt ein Teilnehmender den Kurs bereits von Anfang an mit einem Motivkonflikt, der ihm auch bewusst ist. (siehe Abb. 6).

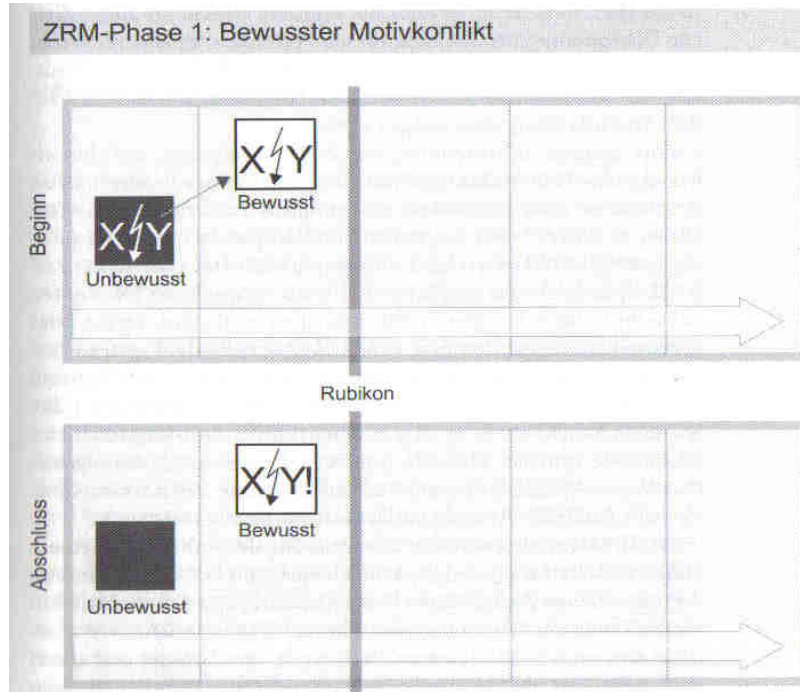


Abb. 6: Bewusster Motivkonflikt (ebd., S. 89)

In der zweiten Phase des ZRM-Trainings geht es darum, aus diesen Motiven ein handlungswirksames Ziel zu formulieren. Diese zweite Phase kann in der Terminologie des Rubikon-Modells auch als „Gang über den Rubikon“ bezeichnet werden. Denn hier entsteht aus einem oder mehreren Motiven eine Intention. In der Kurssprache wird statt des Fremdwortes „Intention“ der Begriff „handlungswirksames Ziel“ benutzt. Es gibt drei Kernkriterien, die ein handlungswirksames Ziel ausmachen: Es muss ein Annäherungsziel formuliert werden, die Umsetzung dieses Ziels muss hundertprozentig in der Kontrolle der Teilnehmenden liegen und das Ziel muss mit einem positiven somatischen Marker gekennzeichnet sein (vgl. Storch/Krause 2002, S. 86). Die Ausarbeitung der Ziele im ZRM-Training wird wieder durch das Arbeiten in Kleingruppen unterstützt. Am Ende der zweiten Phase des ZRM-Trainings sollte jede teilnehmende Person ein Ziel formuliert haben, welches die drei genannten Kriterien erfüllt. Ziele können in einem Koordinatensystem abgebildet werden: es gibt einerseits situationsspezifische und situationsübergreifende Ziele und andererseits Haltungs- und Handlungsziele. Situationsspezifische Ziele sind Ziele, die auf eine bestimmte Situation bezogen sind, z.B. eine bevorstehende Prüfung. Situationsübergreifende Ziele beziehen sich oft auf das gesamte Leben, z.B. „ich bin“. Die

Haltungsziele beschreiben eher eine Verfassung, während die Handlungsziele eine bestimmte Handlung in Situationen bezwecken (vgl. Abb. 7). In Kursen drei bis fünf wird dann mit den Zielen gearbeitet. In der dritten und vierten Phase des ZRM-Trainings wird an der präaktionalen Vorbereitung gearbeitet. Es werden unter anderem ein Ressourcenpool und Ausführungsintentionen erarbeitet (vgl. ebd., S. 75). In der fünften und letzten Phase geht es um die „sozialen Ressourcen“ (ebd., S. 128), wo nebst den bereits erarbeiteten persönlichen Ressourcen auch soziale Netzwerke und die soziale Unterstützungen als Ressourcen herbeigezogen werden (vgl. ebd.). Die eigentliche im ZRM-Training erarbeitete zielgerichtete Handlung findet dann im Alltag, außerhalb des Trainingsraumes, statt (vgl. ebd., S. 75).

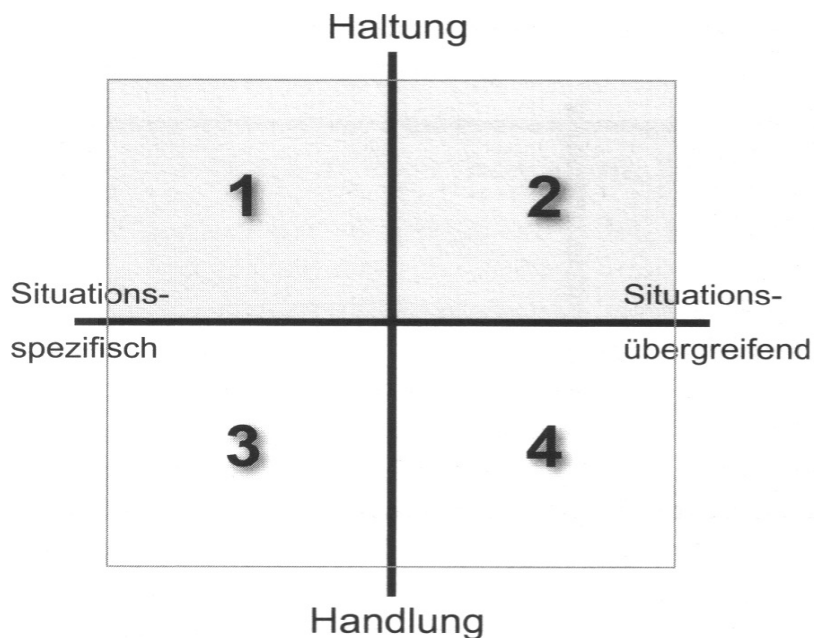


Abb. 7: Die Kategorien der Zielformulierung im ZRM (vgl. Storch/Riedener 2005, S. 92)

3.2 Der Fragebogen zur Analyse Motivationaler Schemata (FAMOS)

Der FAMOS ist ein „Fragebogen zur Analyse Motivationaler Schemata“ (Grosse Holtforth/ Grawe 2002, S. 8). Dieser Fragebogen erfasst motivationale Ziele. Motivationale Ziele sind in der Definition von Grosse Holtforth und Grawe „eine Teilmenge menschlicher Ziele mit bestimmten Eigenschaften und Qualitäten“ (ebd.). Diese Teilmenge besteht aus 22 motivationalen Zielen, welche unter dem Struktur-, dem Prozess- und dem Inhaltsaspekt betrachtet werden können.

Die Struktur der motivationalen Ziele beinhaltet Eigenschaften, Art der Organisation und Dimensionen, auf denen sich Ziele unterscheiden (vgl. ebd., S. 8). Unter dem Strukturaspekt können u.a. zwischen Annäherungs- und Vermeidungszielen unterschieden werden. Annäherungsziele sind positiv bewertete Ziel, die einen dazu motivieren, etwas zu erreichen. Vermeidungsziele hingegen sind negativ bewertete Ziele, die aus der Verletzung von Grundbedürfnissen entstanden sind, und die darauf ausgerichtet sind, solche Verletzungen künftig zu vermeiden. Annäherungsziele bewirken diskrepanzverkleinernde Selbstregulationsprozesse, während Vermeidungsziele diskrepanzvergrößernde Selbstregulationsprozesse hervorrufen (vgl. ebd., S. 11). Die Erreichung der Annäherungsziele gilt als positive Erfahrung und lösen in der Person Freude und Belohnung aus. Die Vermeidungsziele verhindern das Verhalten, das zu den Vermeidungszielen führt, damit unerwünschte Erfahrungen, wie Schmerz und Bestrafung, vermieden werden. Bei Vermeidungssituationen wird eine andere Form analytischen Denkens erforderlich als bei Annäherungssituationen. Denn bei den Annäherungszielen gibt es jeweils nur ein Weg, der zum Ziel führt, während bei den Vermeidungszielen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung stehen, den jeweiligen Situationen aus dem Weg zu gehen (vgl. ebd., S. 13). Die „impliziten Motive“ bei Grosse Holtforth und Grawe beschreiben denselben Inhalt des psychischen Systems, den Storch und Krause „unbewusste Bedürfnisse“ nennen. Die „explizite Motivation“ (ebd., S. 16), der Aspekt des psychischen Systems, der den bewussten Motiven im ZRM entspricht, ist grösstenteils bewusst, während implizite Motivation grösstenteils unbewusst und näher an Emotionen gekoppelt. Implizite Motive können nicht mittels Fragebogen erfasst werden, daher ist der FAMOS zur Erfassung expliziter Motive entwickelt worden (vgl. ebd.). Grosse Holtforth und Grawe unterscheiden – genau wie Storch und Krause – zwischen bewussten und unbewussten Anteilen des Motivsystems. Da die unbewussten Anteile aufgrund der Tatsachen, dass sie der Person nicht bewusst sind, nicht über ein Fragebogenverfahren erfasst werden können, ist der FAMOS ausschliesslich auf das Erfassen bewusster Motive hin konzipiert worden. Es gibt jedoch zusätzlich zum „Patienten-Fragebogen“ noch einen „Therapeuten-Fragebogen“. Der Therapeuten-Fragebogen wird vom Therapeuten ausgefüllt und dient als Ergänzung zur Selbsteinschätzung des Patienten. Denn die Einschätzung des Therapeuten über den Patienten stimmt vielleicht nicht überall mit der Selbsteinschätzung des Patienten überein. Somit könnten mit Hilfe der Einschätzung des Therapeuten, nebst den expliziten Motiven des Patienten, durchaus implizite Motive aufgedeckt werden.

Wichtig für das Thema dieser Arbeit ist neben dem Strukturaspekt der Inhaltsaspekt der motivationalen Ziele. Jeder Mensch wird mit Grundbedürfnissen geboren, welche als Grundlage für seine psychische Gesundheit gelten: Orientierung und Kontrolle, Bindung und Anschluss, Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz, und zuletzt noch Lustgewinn und Unlustvermeidung. Diese Grundbedürfnisse sind allen Menschen gemein. Die Ziele und Mittel jedoch, die zur Befriedigung dieser Grundbedürfnisse führen, sind individuell sehr unterschiedlich. Diese Ziele und Mittel zur Befriedigung der Grundbedürfnisse werden in der Konsistenztheorie von Grawe (2000) als "motivationale Schemata" (ebd.) bezeichnet. Motivationale Ziele sind demnach „mentale (neuronal) Repräsentationen von erwünschten oder unerwünschten Person-Umwelt-Bezügen der Person auf sich selbst“ (ebd., S. 20). In einer Hierarchie von Plänen und zielgerichteten Verhaltensweisen einer Person stehen die motivationalen Ziele an der Spitze. Sie lassen sich unter dem Strukturaspekt in Annäherungs- und Vermeidungsziele unterscheiden. Das Anstreben und Vermeiden von motivationalen Zielen ist mit positiven und negativen Emotionen verbunden, die natürlich auch miteinander in Konflikt stehen können. Die Skalen des Fragebogens wurden von den vier oben genannten Grundbedürfnissen her entwickelt.

3.3 Der Inkongruenzfragebogen (INK)

Der INK ist nach dem FAMOS entwickelt worden und orientiert sich daher inhaltlich und strukturell stark am FAMOS. Der INK baut, wie auch der FAMOS, auf der Konsistenztheorie nach Grawe auf (vgl. Grosse Holtforth/ Grawe/ Tamcan 2004, S. 9). Wie beim FAMOS (siehe oben) schon erwähnt, haben Menschen meistens mehrere motivationale Ziele gleichzeitig, und einige davon können auch gleichzeitig im Arbeitsgedächtnis aktiviert sein. Eine Grundvoraussetzung für die psychische Gesundheit des Menschen ist die Tatsache, dass alle gleichzeitig aktivierten motivationalen Ziele befriedigt werden können, ohne dass eines auf Kosten eines anderen befriedigt wird. Wenn aber zwei oder mehrere gleichzeitig aktivierte Ziele in Konflikt stehen miteinander, wird dies als "Inkonsistenz" (ebd., S. 9) im psychischen System bezeichnet. Wenn ein Vermeidungsziel z.B. so stark ist, dass ein Annäherungsziel dadurch nicht mehr optimal befriedigt werden kann, und diese beiden Ziele sich somit gegenseitig an der optimalen Befriedigung der Ziele hindern, dann liegt eine sog. "Diskordanz" (ebd., S. 10) zwischen zwei motivationalen Zielen vor. Wenn eine Person z.B. nach Unabhängigkeit strebt, die Autonomie ihr also sehr wichtig ist, aber sich gleichzeitig auch eine intime Liebesbeziehung wünscht, kann es vorkommen, dass das Ziel „Autonomie“

auf Kosten des Zieles „Intimität/Bindung“ erreicht wird. Denn diese Person hat vielleicht Angst in einer intimen Liebesbeziehung ihre Autonomie zu verlieren und geht deswegen keine Liebesbeziehung ein, obwohl es ihr genau so wichtig wäre wie das Ziel „Autonomie“. In diesem Fall wird von einer Inkongruenz gesprochen, da die erlebte Realität der Person nicht mit ihren eigentlichen Zielen übereinstimmt (vgl. ebd., S. 10).

Die Inkongruenz ist die wichtigste Form Inkonsistenz im psychischen System. Die Inkongruenz kann aber, nebst der Diskordanz zweier motivationaler Ziele, auch noch andere Ursachen haben, wie z.B. mangelnde Fähigkeiten und Ressourcen, um zielgerichtet zu handeln, mangelndes Bewusstsein für das eigene Verhalten und Umweltbedingungen, die die Person an der Erreichung der Ziele hindern (vgl. ebd., S. 15). Dieses Phänomen der Inkongruenz hat die Autoren zur Weiterentwicklung des FAMOS geführt. Denn mit dem INK-Fragebogen wird zu den motivationalen Zielen, die mithilfe der Items des FAMOS erfragt werden, die (gelungene oder nicht gelungene) Umsetzung der motivationalen Ziele in der letzten Zeit erfragt. Die Antworten im INK-Fragebogen zeigen also die momentane Inkongruenz zwischen der wahrgenommenen Realität der Person und deren im Arbeitsgedächtnis aktivierten motivationalen Zielen auf (vgl. ebd.).

3.4 Der Reiss-Fragebogen

Reiss hat die Vielzahl von menschlichen Zielen zu 16 Lebensmotiven zusammengefasst. In der deutschen Übersetzung werden diese Motive wie folgt benannt: Rache, Familie, Ordnung, Neugier, Eros, körperliche Aktivität, Beziehungen, Macht, Ruhe, Anerkennung, Idealismus, Sparen, Unabhängigkeit, Ehre, Status und Essen. Im Reiss-Fragebogen wird danach gefragt, wie sehr jeweils jedes der 16 Motive angestrebt bzw. wie sehr es vermieden wird. Somit kann die Stärke jedes einzelnen Motivs erfasst werden. Denn laut Reiss hat jeder Mensch diese 16 Lebensmotive, sie sind nur je nach Person unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Stärke geht von “es ist mir sehr wichtig” bis “es ist mir überhaupt nicht wichtig”. (vgl. Reiss/ Haverkamp 1998, S. 101) Der Theorie der “16 Lebensmotive” liegen sieben Hypothesen zu Grunde. Die erste Hypothese besagt, dass jedes der 16 Lebensmotive einen Charakterzug des Menschen darstellt. Mit der Möglichkeit einer Ausnahme bei den beiden Lebensmotiven Idealismus und Anerkennung, sind die 16 Lebensmotive sowohl im Menschen als auch in Tieren vorhanden, was in der zweiten Hypothese formuliert wird. Weiter wird in der dritten Hypothese der Anspruch erhoben, dass die 16 Lebensmotive genetisch bedingt sind und unterschiedliche evolutionär bedingte Entwicklungen zeigen. Die Befriedigung jedes einzelnen der 16

Lebensmotive löst ein positives Gefühl aus, wobei das positive Gefühl sich je nach Motiv in unterschiedlicher Form zeigt (vierte Hypothese). Auch wenn jeder Mensch diese 16 Lebensmotive aufweist, ist die Priorisierung der einzelnen Motive bei jedem Individuum verschieden. Dies besagt die fünfte Hypothese. Die sechste Hypothese postuliert die Annahme, dass jedes der 16 Motive, theoretisch gesehen, ein kontinuierliches Motivationspotential trägt. Wird nämlich ein wichtiges Lebensmotiv nicht befriedigt, wird diese Person alles daran setzen, um die Befriedigung dieses Lebensmotives wieder zu erreichen. Die letzte Hypothese hält deshalb fest, dass Diskrepanzen zwischen der benötigten und der tatsächlichen Befriedigung eines Motivs die Person zu Taten anspricht, welche diese Diskrepanz wieder vermindern. Wenn nämlich jemand z.B. zu viel körperliche Aktivität verübt, also sein persönliches "körperliche-Aktivität-Level" überschreitet, dann wird diese Person eine Zeit lang weniger Sport treiben. (vgl. Reiss 2002, S. 10-11) Die letzte Hypothese ist vergleichbar mit der Inkongruenz nach Grosse Holtforth, Grawe und Tamcan. Denn dort wird dann von einer Inkongruenz gesprochen, wenn die erlebte Realität (die tatsächliche Befriedigung eines Motivs) mit dem motivationalen Ziel (mit der benötigten Befriedigung eines Motivs) nicht übereinstimmt. Wie der FAMOS, erfasst auch der Reiss-Fragebogen ausdrücklich explizite Motive, das heisst, Motive, die grösstenteils bewusst sind. Denn die Fragebögen werden von den Teilnehmenden bewusst ausgefüllt. Daher werden nicht, wie in der ersten Phase des ZRM-Tainings, anhand von Bildern implizite Motive (im ZRM unbewusste Bedürfnisse genannt) ins Bewusstsein gerufen, sondern die Teilnehmenden überlegen sich beim Ausfüllen des Reiss-Fragebogens bewusst, welche Motive ihnen wichtig sind und welche weniger bis überhaupt nicht.

Die beiden Fragebögen Reiss und FAMOS erheben den Anspruch, situationsübergreifende Motive zu erfassen. Das heisst, sie erfassen die Motivstruktur eines Menschen, welche nicht von der jeweiligen Situation, in der sich eine Person gerade befindet, abhängt. Reiss postuliert sogar, dass die mit dem Reiss-Fragebogen erfasste Motivstruktur wie ein „Fingerabdruck“ zu einem Menschen gehört und ein Leben lang gleich bleibt. Der INK-Fragebogen, der nach dem FAMOS entwickelt wurde, erhebt den Anspruch die situationsspezifische Inkongruenz bezüglich der Motive einer Person zu erfassen. Diese erfasste Inkongruenz ist demnach eine Momentaufnahme der momentanen Befriedigung der Motive einer Person und ist nicht situationsübergreifend.

4. Methode

4.1 Stichprobe

Die Stichprobe besteht aus fünf Studentinnen der Universität Zürich, welche alle im April/Mai 2005 das ZRM-Training bei Dr. Maja Storch besuchten. Die Frauen sind zwischen 21 und 50 Jahre alt.

4.2 Untersuchungsinstrumente

4.2.1 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Die Inhaltsanalyse analysiert fixierte Kommunikation. Dabei wird systematisch, regelgeleitet und theoriegeleitet vorgegangen. Das Ziel der Inhaltsanalyse besteht darin, Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation zu ziehen (vgl. Mayring 2003, S. 13).

Aufgrund der beiden Themen/ Fragestellungen gehe ich wie folgt an die transkribierten Interviews heran: ich wende die „erste qualitative Technik“ (ebd., S. 59) an, nämlich die „Zusammenfassung“ (ebd.). In einem ersten Durchlauf analysiere ich die Interviews anhand der ersten Fragestellung/ des ersten Themas: Welche Vorgänge ereignen sich in den ersten zwei Phasen des ZRM-Trainings. Im zweiten Durchlauf analysiere ich das Material mit dem Hintergrund der zweiten Fragestellung/ des zweiten Themas, dem Gültigkeitsbereich der Fragebögen: Was erfassen die Fragebögen INK, FAMOS und Reiss aus der Sicht der Teilnehmenden, und wie verhält sich die Motivdiagnostik durch die Fragebogenverfahren zur Eigendiagnostik der Teilnehmenden im ZRM, vermittelt durch deren somatische Marker?

4.2.1.1 Die Zusammenfassung

Im ersten Schritt wird das Interview paraphrasiert. Das heisst, inhaltstragende Textbestandteile werden auf eine einheitliche Sprachebene übersetzt, unwichtige Wörter, wie „eigentlich“, „so“, „ja“, „dann“, „schon“, „auch“ usw., werden gestrichen. Zudem werden die inhaltstragenden Sätze auf eine grammatikalische Kurzform gebracht und die Analyseeinheiten werden festgelegt. In diesem Fall habe ich das Material (Interview) in 10 Analyseeinheiten eingeteilt. Diese Analyseeinheiten stimmen mit den 10, vor dem Interview festgelegten, gestellten Fragen überein.

Im zweiten Schritt werden die Sätze generalisiert. Bemerkungen in Klammern, wie die „Anm. N.W.“ werden in die Sätze der Teilnehmenden hineingenommen. Zudem wird die Abstraktionsebene festgelegt: Im ersten Durchlauf befasse ich mich mit dem ersten Thema

bzw. der ersten Fragestellung, deshalb bestimmt diese auch die Abstraktionsebene. Ich gehe also mit folgenden Fragen an das Material: Wie lautet das ZRM-Ziel? Wie werden die im ZRM-Ziel verwendeten Ausdrücke von der Teilnehmenden umschrieben? Welche Motive aus den Fragebögen werden von der Teilnehmenden aufgegriffen und erläutert? Was ist das Thema der Teilnehmenden? Im zweiten Durchlauf bestimmt das zweite Thema bzw. die zweite Fragestellung die Abstraktionsebene: wie werden die Items und die Fragebögen allgemein von den Teilnehmenden wahrgenommen? Werden mit den Fragebögen situationsspezifische oder –übergreifende Motive erfasst, und haben die erfassten Motive einen Zusammenhang mit dem von ihnen bestimmten ZRM-Ziel/ ZRM-Thema? Im zweiten Schritt der Zusammenfassung werden die Sätze so abstrahiert, dass das Zentrale der Aussagen sichtbar wird. Im ersten Fall sind das die Motive und Begriffe, welche im Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel gesehen werden. Im zweiten Fall bestimmen die Aussagen über die Fragebögen und der Zusammenhang zwischen den Auswertungs-Profilen und dem ZRM-Ziel/-Thema das Abstraktionsniveau.

Im dritten Schritt wird eine erste Reduktion vorgenommen. Aussagen unter dem Abstraktionsniveau werden gestrichen. Ebenso werden bedeutungsgleiche Paraphrasen gestrichen. Die theoretische Basis zum ersten Thema/ zur ersten Fragestellung bilden, wie im Theorieteil erwähnt, die fünf Varianten der ersten Phase im ZRM (vgl. Storch/ Krause 2005, S. 84-89)

Im vierten Schritt wird eine zweite Reduktion vorgenommen, die übriggebliebenen Sätze werden gebündelt. Das heisst, mehrere Paraphrasen zu einem Gegenstand werden zusammengefasst. Für die Beantwortung der Fragen vom ersten Thema bzw. von der ersten Fragestellung sind im vierten Schritt die zentralen Motive aus den Fragebögen, die im Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel stehen, von zentraler Bedeutung.

Anhand der übrigbleibenden, gebündelten Aussagen, beantworte ich letztendlich die Fragen, die zum ersten und zweiten Thema gehören bzw. welche die erste und zweite Fragestellung meiner Arbeit beantworten. Zum ersten Thema bzw. zur ersten Fragestellung ordne ich die Aussagen folgenden Fragen zu: wie lautet das im ZRM behandelte Thema der Teilnehmenden? Wie sieht der Gang über den Rubikon aus? Wie sieht die Lösung des Problems aus? (falls es eine Lösung gibt). Zum zweiten Thema bzw. zur zweiten Fragestellung werden die Aussagen folgenden Fragen nach eingeteilt: Wie werden die Items

der Fragebögen und die Fragebögen im Allgemeinen von den Teilnehmenden wahrgenommen? Werden mit den Fragebögen situationsspezifische oder situationsübergreifende Motive erfasst? Gibt es Zusammenhänge zwischen den Auswertungsprofilen der Fragebögen und dem ZRM-Ziel/ -Thema? Zuletzt folgt eine Rücküberprüfung an das Ausgangsmaterial: Die gebündelten Aussagen, welche den Teilfragen aus den beiden Fragestellungen zugeordnet wurden, werden mit den Aussagen in den transkribierten Interviews verglichen.

4.2.2 Aufbau und Anwendung des FAMOS

Der FAMOS besteht aus 23 Skalen, von welchen 14 die Annäherungsziele und 9 die Vermeidungsziele erfragen. Zu jeder Skala gibt es drei bis fünf Items, welche die Skalen umschreiben (z.B. die Skala 1 „Intimität/Bindung“ wird mit den Items „meine Sexualität zu leben, eine verlässliche Partnerschaft zu haben, mit jemandem zärtlich zu sein, eine intime Beziehung zu haben“ und „Liebe zu erfahren“ umschrieben). Bei der Auswertung des Fragebogens erhält jede Skala einen Mittelwert (Mittelwert der erfragten Items zu den Skalen). Diese Werte können ins FAMOS-Profil eingetragen werden. Das FAMOS-Profil wurde anhand der Normierungsstichprobe (Stichprobe von Kontrollpersonen) entworfen. Der Mittelwert der Normierungsstichprobe ist als graue Linie, die Standardabweichung als grauer Bereich dargestellt. Somit ist ein Vergleich der befragten Person mit einer grösseren Stichprobe von „Normalpersonen“ möglich. Das FAMOS-Profil beschreibt die Wichtigkeit (Annäherungsziele) und die Stärke der Vermeidung (Vermeidungsziele) verschiedener motivationaler Ziele einer Person.

4.2.3 Aufbau und Anwendung des INK-Fragebogens

Der INK-Fragebogen wurde aufgrund des FAMOS entwickelt. Die Skalen und Items des INK-Fragebogens wurden vom FAMOS übernommen. Beim INK-Fragebogen gibt es aber zusätzlich noch eine Kurzversion, bei der zu jeder Skala nur ein Item erfragt wird. Dies ermöglicht die Berechnung der Mittelwerte der Annäherungs- und Vermeidungsziele und zudem noch einen Gesamt-INK-Wert, welcher Auskunft darüber gibt, wie stark die genannten motivationalen Ziele aktuell unterbefriedigt sind. Die Langform des INK-Fragebogens umfasst, wie der FAMOS, 14 Skalen für Annäherungsziele und 9 für Vermeidungsziele. Beim INK-Fragebogen wird der Grad der aktuellen Umsetzung der motivationalen Ziele erfasst. Wie beim FAMOS erhält man bei der Auswertung des INK-Fragebogens zu jeder Skala einen Wert. Diese Werte geben Auskunft darüber, in welchem Ausmass die befragte Person ihre

motivationalen Ziele momentan befriedigen kann und wo die Befriedigung nur unzureichend gelingt. Hohe Werte bei den Annäherungszielen bedeuten, dass die Person nicht genügend bedürfnisbefriedigende Erfahrungen macht, und hohe Werte bei den Vermeidungszielen bedeutet, dass die Person zu viele bedürfnisverletzende Erfahrungen macht. Da die Items der Annäherungsziele die Zufriedenheit erfassen, müssen bei der Auswertung die Werte umgepolt werden, damit hohe Werte negativ und niedrige positiv gewertet werden können. Bei den Vermeidungszielen wird das Fehlen von bedürfnisbefriedigenden Erlebnissen erfragt, weshalb hohe Werte negativ sind und niedrige positiv, diese Polung kann also beibehalten werden.

Wie zum FAMOS gibt es auch zum INK-Fragebogen ein INK-Profil: Auch hier können die Werte als Punkte eingetragen werden. Als Hintergrund sind wiederum die Mittelwerte einer Normierungsstichprobe und die Standardabweichungen dargestellt. Im Gegensatz zum FAMOS, besteht beim INK-Profil die Normierungsstichprobe aus Personen, welche zu dem Zeitpunkt in klinischer Behandlung waren, weshalb davon auszugehen ist, dass die Stichprobe stark von der „Normalbevölkerung“ abweicht. Dies gilt es bei der Auswertung von nicht-klinischen Stichproben zu beachten.

4.2.4 Aufbau und Anwendung des Reiss-Fragebogens

Das Reiss-Profil wird von den 16 Lebensmotiven bestimmt. Jede einzelne Lebensmotivdimension wird auf einem Kontinuum von „sehr schwach“ bis „sehr stark“ abgebildet. Der Reiss-Fragebogen beinhaltet ca. 120 Fragen, welche die Items zu den 16 verschiedenen Lebensmotiven bilden. Jede Frage kann auf einer Skala von -3 (völlig falsch) bis +3 (stimmt völlig) beantwortet werden. Eine Frage, die z.B. zum Motiv „Macht“ gestellt wird, lautet: „Ich mag es, wenn ich der Chef bin“. Aus den verschiedenen Antworten wird das persönliche Motivprofil erstellt. Bei der Interpretation des Motivprofils konzentriert man sich auf diejenigen Motive, die im grünen Bereich (Werte über 0.8) bzw. die im roten Bereich (Werte unter -0.8) liegen, denn dies sind die überdurchschnittlich stark bzw. die unterdurchschnittlich schwach ausgeprägten Motive einer Person. Die gelbe Zone in der Mitte repräsentiert die durchschnittliche Ausprägung aller Menschen bezüglich der jeweiligen Motive (Werte zwischen -0.8 und 0.8). Die Motive, die im gelben Bereich sind, gehören also zu den durchschnittlich ausgeprägten Lebensmotiven der Menschen. Wie schon im Theorieteil zum Reiss-Fragebogen erwähnt, erfasst der Reiss-Fragebogen, wie auch der FAMOS, ausdrücklich explizite Motive. Die Teilnehmenden überlegen sich beim Ausfüllen

des Reiss-Fragebogens bewusst, ob die Aussagen zum jeweiligen Motiv ihrer Meinung nach „völlig falsch“ sind, „völlig stimmen“ oder irgendwo dazwischen einzuordnen sind.

4.2.5 Das halbstrukturierte Interview

Die erste Frage des Interviews ist eine Eröffnungsfrage und lautet wie folgt: „was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?“. Die zweite und dritte Frage fragen nach dem ZRM-Ziel und dem dazu passenden Thema, nämlich „wie lautet Dein ZRM-Ziel?“ und „inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?“. Die vierte Frage ist in 6 Teilfragen gegliedert, welche die Zusammenhänge zwischen dem ZRM und den Fragebögen untereinander erfassen sollen. Die Fragen lauten somit: „welchen Zusammenhang siehst Du zwischen ZRM und Reiss bzw. ZRM und FAMOS bzw. ZRM und INK bzw. Reiss und FAMOS bzw. Reiss und INK bzw. FAMOS und INK?“. Zuletzt wurde noch die Frage, ob es im ZRM-Ziel irgendeine besondere Thematik gäbe, die in Keinem dieser Fragebögen erfasst worden ist, gestellt. Die Teilnehmenden konnten während des gesamten Interviews erzählen, was ihnen dazu in den Sinn kam, und es wurden nur zusätzliche Fragen gestellt, wenn zu einem Motiv z.B. mehr Informationen erforderlich waren oder wenn es Fragen zu einer Aussage der Interviewten gab.

4.3 Durchführung der Untersuchung

Im November/Dezember 2004 wurden sieben Personen, welche sich für das ZRM-Training im Frühling 2005 angemeldet hatten, von der Untersuchungsperson N. Wetzel über Email angefragt, ob sie an der Untersuchung teilnehmen würden. Zwei haben abgesagt, 5 haben zugesagt, an der Untersuchung teilzunehmen. Es wurde vereinbart, dass die Teilnehmenden gegen Anfang März 2005 die Fragebögen und das Datenschutzformular zugeschickt bekommen würden. Am 11. März 2005 wurden die fünf Teilnehmenden per Email informiert, dass ihnen per Post die beiden Fragebögen FAMOS und INK und das Datenschutzformular (siehe im Anhang) zugestellt würden. Nachdem die ausgefüllten Fragebögen und das Datenschutzformular von den Teilnehmenden zurückgeschickt wurde, wurden die Teilnehmenden über das Ausfüllen des Reiss-Fragebogens übers Internet informiert. Die Fragebögen FAMOS und INK wurden von der Untersuchungsperson N. Wetzel ausgewertet. Die Reiss-Fragebogen liefen über Diana Mathis, eine ehemalige Studentin, die für diese Reiss-Fragebogen lizenziert ist. Sie bekam die Auswertungen zugestellt und leitete sie gleich an die Untersuchungsperson weiter. Nach den ersten drei ZRM-Trainings wurden die Auswertungen der drei Fragebögen den Teilnehmenden geschickt (zum FAMOS und INK-

Fragebögen wurden nur die Profile, zum Reiss-Profil die gesamte Auswertung geschickt). Diesen Auswertungen wurde eine kurze Beschreibung der Skalen von FAMOS und INK mit einer Erklärung beigelegt (siehe im Anhang). Die Teilnehmenden hatten die Aufgabe, sich bis zum Interviewtermin die Auswertungen anzuschauen.

Vor den Interviews wurden die Videoaufnahmen der ersten beiden ZRM-Trainings von der Untersuchungsperson angeschaut. In diesen Aufnahmen geht es darum, ein Thema zu finden (Training 1) und ein Ziel zu formulieren (Training 2). Anhand dieser Beobachtungen konnten, zusammen mit Maja Storch, einige Vermutungen zu den Auswertungen der Fragebogen und den ZRM-Zielen der Teilnehmenden aufgestellt werden. Gegen Ende Mai/ anfangs Juni 05 folgten dann die Interviews. Diese waren halb strukturiert, das heisst, es gab ein Raster von zehn Fragen, die allen Teilnehmenden gestellt wurden, dazwischen wurden aber auch zusätzliche Fragen gestellt, wenn der Interviewerin etwas unklar schien, oder wenn diese einer Aussage/ einem Motiv mehr auf den Grund gehen wollte. Zum Teil musste während des Interviews auch zusätzlich noch einiges zu den Auswertungsprofilen oder zu den Items erklärt werden. Danach folgte das Transkribieren der Interviews, damit später die Interviews mit der ersten Technik der „qualitativen Inhaltsanalyse“ (vgl. Mayring 2003), aufgrund der beiden Fragestellungen bzw. der beiden Themen, analysiert werden konnten.

5. Ergebnisse

5.1 Ergebnisse der drei Profile FAMOS, INK und Reiss und das ZRM-Ziel

5.1.1 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 1

Im FAMOS-Profil dieser Teilnehmenden besitzen die drei Annäherungsziele „Intimität/Bindung“ (4.8), „Autonomie“ (4.75) und „Selbstvertrauen“ (4.75) und die Vermeidungsziele „Abhängigkeit/Autonomieverlust“ (4.8) und „Hilflosigkeit“ (4.25) die höchsten Werte. Laut dem INK-Profil hat diese Teilnehmende zum Zeitpunkt des Ausfüllens der Fragebogen ungenügende bedürfnisbefriedigende Erfahrungen bezüglich der Annäherungsziele „Überlegensein/Imponieren“ (2.25), „das Leben auskosten“ (1.5), „Anerkennung/Wertschätzung“ (1.5) und zu viele Bedürfnisverletzende Erfahrungen bezüglich der Vermeidungsziele „sich verletzbar machen“ (2.3) und „Spannungen mit anderen“ (1.75) gemacht. Wobei hier zu beachten ist, dass kein Wert über 2.3 hinausgeht, und nur das Ziel „Überlegensein/imponieren“ in der Standardabweichung der klinischen Stichprobe liegt. Im Reiss-Profil liegen die Motive „Neugier“ und „Macht“ klar im grünen Bereich, das Motiv „körperliche Aktivität“ liegt genau auf der 0.8-Grenze und gehört somit auch zu den wichtigsten drei Lebensmotiven dieser Teilnehmenden. Ihr ZRM-Ziel lautet „ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt“.

5.1.2 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 2

Laut dem FAMOS-Profil dieser Teilnehmenden gehört „Anerkennung/Bestätigung“ (4.25) zum Höchsten ihrer Annäherungsziele, und „Abhängigkeit/Autonomieverlust“ (4) zum Höchsten ihrer Vermeidungsziele. Zudem besitzen sechs andere Annäherungsziele den Wert „4“ und drei weitere Vermeidungsziele den Wert „3.5“. Eine momentane Inkongruenz ist laut dem INK-Profil bei den Annäherungszielen „Geselligkeit“ (3.75) und „Selbstvertrauen/Selbstwert“ (3.5) und bei den Vermeidungszielen „Spannungen mit anderen“ (4.5) und „Vorwürfe/Kritik“ (4) festzustellen. Wobei bei den beiden Profilen FAMOS und INK zu beachten ist, dass diese Teilnehmende einen Streit mit ihrem Freund hatte, als sie diese Fragebögen ausgefüllt hatte, was die Ergebnisse erheblich beeinflusst hatte. Das Reiss-Profil zeigt bei „Rache“ und bei „körperliche Aktivität“ deutlich Werte im grünen Bereich. Zudem liegen die Lebensmotive „Neugier“ und „Anerkennung“ leicht über der 0.8-Grenze. Das ZRM-Ziel dieser Teilnehmenden lautet „lustvoll jage ich über den Acker“.

5.1.3 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 3

Das FAMOS-Profil dieser Teilnehmenden zeigt vier Annäherungsziele, welche alle den höchsten Wert „5“ erreichen: „Intimität/Bindung“, „Autonomie“, „Abwechslung“ und „Selbstvertrauen“. Bei den Vermeidungszielen tragen die beiden Motive „Abhängigkeit/Autonomieverlust“ (4.8) und „Alleinsein/Trennung“ (4.4) die höchsten Werte. Das INK-Profil zeigt, dass diese Teilnehmende zu jenem Zeitpunkt ungenügende Bedürfnisbefriedigende Erfahrungen gemacht hat in Bezug auf ihre Motive „Intimität/Bindung“ (4.4), „Alleinsein/Trennung“ (3.25), „sich verletzbar machen“ (3.25) und „Selbstvertrauen/Selbstwert“ (3.2). Im Reiss-Profil liegt ihr Lebensmotiv „Unabhängigkeit“ deutlich im grünen Bereich, und die Motive „Eros“ und „körperliche Aktivität“ leicht über der 0.8-Grenze. Das ZRM-Ziel dieser Teilnehmenden lautet „verbunden mit mir und der Welt habe ich den Überblick“.

5.1.4 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 4

Die zwei wichtigsten Annäherungsziele dieser Teilnehmenden sind laut dem FAMOS-Profil „Selbstvertrauen“ (5) und „Autonomie“ (5). Die beiden Annäherungsziele „Altruismus“ und „Bildung/Verstehen“ tragen den Wert „4.5“ und sind somit gehören somit zu den 4 wichtigsten Annäherungszielen dieser Person. Bei den Vermeidungszielen tragen „Versagen“ (4.75) und „Vorwürfe/Kritik“ (4.3) die höchsten Werte. Laut dem Reiss-Profil gehören „Idealismus“ und „Beziehungen“ zu den wichtigsten Lebensmotiven dieser Teilnehmenden. Das Motiv „Essen“ liegt knapp unter der 0.8-Grenze. Das ZRM-Ziel dieser Teilnehmenden lautet „ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“.

5.1.5 Die Profile und das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 5

Laut dem FAMOS-Profil gehören die Motive „Autonomie“ (5), „Selbstvertrauen“ (5), „Leistung“ (4.5) und „Anerkennung“ (4.5) zu den vier wichtigsten Annäherungszielen dieser Teilnehmenden. Bei den Vermeidungszielen gehören „Hilflosigkeit“ (5) und „Versagen“ (4.75) zu den Wichtigsten. Laut den INK-Profil besteht eine höhere Inkongruenz bezüglich der Annäherungszielen „Intimität/Bindung“ (3.8), „Leistung“ (3.75) und „Selbstvertrauen/Selbstwert“ (3.75). Bezogen auf die Vermeidungsziele ist eine höhere Inkongruenz bei „Versagen“ (3.75) und „sich verletzbar machen“ (3.5) festzustellen. Im Reiss-Profil liegt das Motiv „Anerkennung“ deutlich im grünen Bereich, und das Motiv „Neugier“ liegt leicht über der 0.8-Grenze. Das ZRM-Ziel dieser Person lautet „ich gestalte meine Gegenwart“.

5.2 Zusammenfassung der Aussagen aufgrund der ersten Fragestellung bzw. des ersten Themas

5.2.1 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 1

Phase 1 des ZRM-Trainings: Das Thema

Das Bild, das sich diese Teilnehmende ausgesucht hat symbolisiert ihren Lebensweg. Auf dem Bild ist ein Labyrinth zu sehen, welches mit seinen Wegen verschiedene Abschnitte abgrenzt. Im Zentrum führen die Wege des Labyrinths zusammen. Die verschiedenen Abschnitte im Labyrinth symbolisieren für die Teilnehmende die unterschiedlichen Bereiche in ihrem Leben, wie Familie, Arbeit, Studium und Hobbies. Das Zentrum des Labyrinths steht für ihre eigene Mitte, in der sie momentan Ruhe empfindet. Sie beschreibt ihren Lebensweg als „kreuz und quer“ verlaufend, da es nie geradeaus geht. Diesem Weg, der kreuz und quer verläuft, begegnet sie positiv, was man an ihrem ZRM-Ziel erkennen kann: „Ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt“.

Die Motive dieser Teilnehmenden sind also schon zu Beginn des ZRM sichtbar. Das unbewusste und das bewusste Motiv sind in ihrem Fall deckungsgleich, weshalb sie die Variante zwei der ersten Phase des ZRM erfüllt, „die bestätigten Motive“ (siehe Abb. 8) (ebd., S. 84).

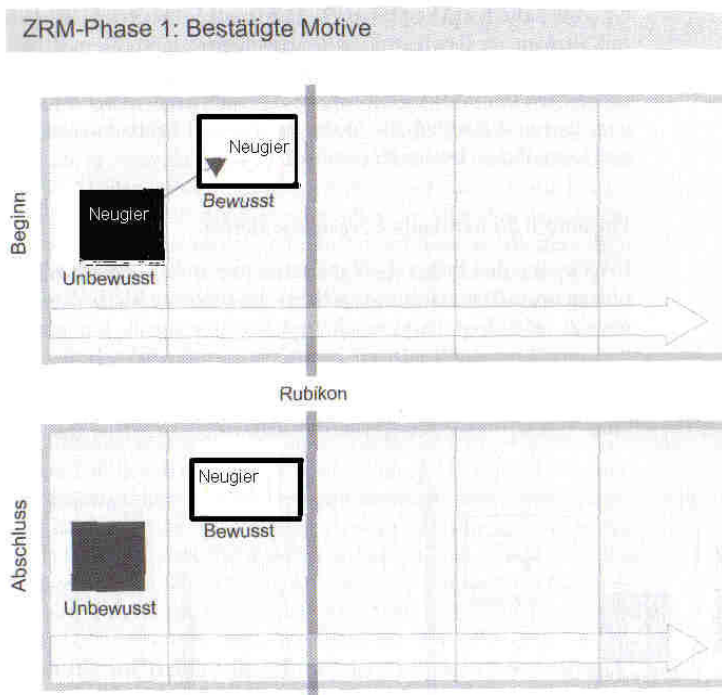


Abb. 8: Bestätigtes Motiv: Neugier

Sie begann das Training bereits mit dem Wunsch, weiterhin ihre Bedürfnisse befriedigen zu können. Ihr Bedürfnis besteht darin, weiterhin ihren, nicht geradeaus laufenden, Lebensweg gehen zu können, welchem sie „offen und freudig“ begegnet.

Phase 2 des ZRM-Trainings: Der Gang über den Rubikon

Zu ihrem ZRM-Thema passen die Lebensmotive „Neugier“, „Abwechslung“, „Autonomie“, „Idealismus“, „das Leben auskosten“ und „Macht“. Die Neugier beschreibt ihren momentanen Zustand, „auf der Suche sein“, weshalb sie auch das Studium ergriffen hat, welches ihr viel Befriedigung verschafft. Die Abwechslung und das Leben auskosten verbindet sie mit ihrem Drang, ihren eigenen Weg gehen zu können, und das Leben somit genießen bzw. auskosten zu können. Die Autonomie bringt sie ebenfalls in Zusammenhang mit dem Wunsch, ihren eigenen Weg gehen zu können. Zudem würde es ihr schlecht gehen, wenn sie sich eingeengt fühlen würde, sie ist gerne unabhängig. Der Idealismus lässt sich auch mit diesem Bedürfnis nach Unabhängigkeit, mit der sie ihren eigenen Weg gehen kann, verbinden. Zuletzt geht es ihr, in Verbindung mit ihrem Machtmotiv auch noch darum, die Initiative über ihr Leben zu übernehmen und selbst zu bestimmen.

Mit dem Gang über den Rubikon sind ihr ihre Bedürfnisse noch bewusster und somit auch verstärkt worden. Sie hatte vor dem ZRM-Kurs schon mit ihrem Studium begonnen, was ihr sehr viel Befriedigung verschaffte und immer noch verschafft. Es ist ihr stärker bewusst geworden, dass sie ihren eigenen Weg gehen möchte, ihr Leben genießen und auskosten möchte, und zwar ohne dass sie jemand daran hindert, denn sie findet es schlimm eingeengt zu sein. Als unabhängige Person ist sie stets auf der Suche nach neuen Herausforderungen, was sie besonders im Studium findet. Sie übernimmt gerne die Initiative und bestimmt gerne den Weg.

Die Lösung des Problems

Da die Teilnehmende schon zu Beginn des ZRM-Trainings Bedürfnisbefriedigende Erfahrungen machte, bezogen auf ihre wichtigsten Lebensmotive, kann eigentlich nicht von einem „Problem“ die Rede sein, welches gelöst werden sollte. Die wichtigsten Ziele der Teilnehmenden sind nämlich momentan befriedigt, weshalb keine Lösung für ein Problem gefunden werden musste. Sie begann das ZRM jedoch mit einem bestimmten Wunsch, und zwar wollte sie ihre Motive bewusster und stärker verwirklichen. Sie sagt, die Profilkurve hat

sie bestätigt, sie sei auf dem richtigen Weg. Und auf diesem Weg möchte sie bleiben. Sie möchte weiterhin studieren, sich über die faszinierende Welt freuen und somit unabhängig ihren Weg gehen können. Deshalb hat sie für sich folgendes ZRM-Ziel formuliert: „Ich schreite offen und freudig durch die faszinierende Welt.“

5.2.2 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 2

Phase 1 des ZRM-Trainings: Das Thema

Auf dem Bild, das diese Teilnehmende ausgewählt hat, sind Schafe, zwei Mädchen und einen Acker zu sehen. Das Thema, welches die Teilnehmende zu Beginn des Kurses beschäftigt, lässt sich mit mehreren Begriffen beschreiben, welche die Teilnehmende deutlich mit ihrem Bild in Verbindung bringen kann. Ein zentrales Stichwort, welches im Zusammenhang mit dem Bild auftaucht, ist die Bewegung. Sie sagt, es wäre ein „bewegtes Bild“. Die Bewegung, und damit meint sie körperlich aktiv zu sein, ist ihr sehr wichtig. Sie braucht die Bewegung, wie zum Beispiel das Reiten, um sich über ihren Körper zu spüren. Obwohl sie nicht regelmässig Sport treibt, ist ihr bewusst, dass es ihr wichtig ist, sich fit zu halten. Mit dieser Bewegung im Bild verbindet sie unter anderem das Wort „Jagen“, das in ihrem ZRM-Ziel auftaucht, und die Neugier. Nebst der Bewegung, sieht die Teilnehmende in ihrem Bild auch etwas Lustvolles, wie z.B. die Abenteuerlust, und den Drang, etwas Neues auszuprobieren. Lustvoll geht auch mit dem Kontrollverlust einher, nämlich wenn sie mal die Kontrolle verliert, möchte sie diesen Kontrollverlust lustvoll, also verspielt angehen können, damit sie loslassen und kreativ sein kann. Wenn sie das Leben lustvoll angehen kann, kann sie auch unabhängig sein. Mit der Abenteuerlust verbindet die Teilnehmende den Satz „seht, was ich für eine Tolle bin“, weshalb die Abenteuerlust auch etwas mit dem imponieren wollen zu tun hat. Zuletzt spielen die beiden Mädchen auf dem Bild eine zentrale Rolle für das ZRM-Thema der Teilnehmenden. Besonders der Blick von dem einen Mädchen löst in der Teilnehmenden eine positive Stimmung aus, nämlich eine Wildheit, eine Abenteuerlust, eine Verrücktheit und das Erdverbundene. Deshalb „fährt sie voll auf den Blick von dem ersten Mädchen ab“.

Das Reiss-Profil zeigt einen Motivkonflikt auf. Nämlich zwischen der „Rache“ und der „Anerkennung“. Diesen Motivkonflikt nennt die Teilnehmende im Zusammenhang mit dem Reiss-Profil, jedoch bringt sie das Motiv „Rache“ nicht mit ihrem ZRM-Bild oder -Ziel in Verbindung. Die Anerkennung bringt sie aber indirekt mit ihrem ZRM-Ziel in Verbindung, und zwar mit der Abenteuerlust, die sie in ihrem Bild beschreibt. Denn die Abenteuerlust, so sagt sie, hat etwas mit dem imponieren wollen, also mit dem Satz „seht, was ich für eine Tolle

bin“ zu tun, was letztendlich mit der Anerkennung durch andere in Verbindung gebracht werden kann. Die anderen sollen sie eine „Tolle“ finden, das gibt ihr mehr Selbstvertrauen. Der Motivkonflikt zwischen „Rache“ und „Anerkennung“ ist ihr anscheinend erst mit Hilfe der Auswertungen der Fragebögen bewusst geworden, im ZRM-Training war ihr das Rachemotiv nicht bewusst geworden. Das Bedürfnis nach Anerkennung hingegen, ist ihr mit der Arbeit mit dem Bild bewusst geworden. In der Phase 1 des ZRM-Trainings ist somit ein neues Motiv entstanden, nämlich „Anerkennung“, weshalb diese Teilnehmende der Variante eins (siehe Abb. 9) zugeordnet werden kann (vgl. ebd., S. 84).

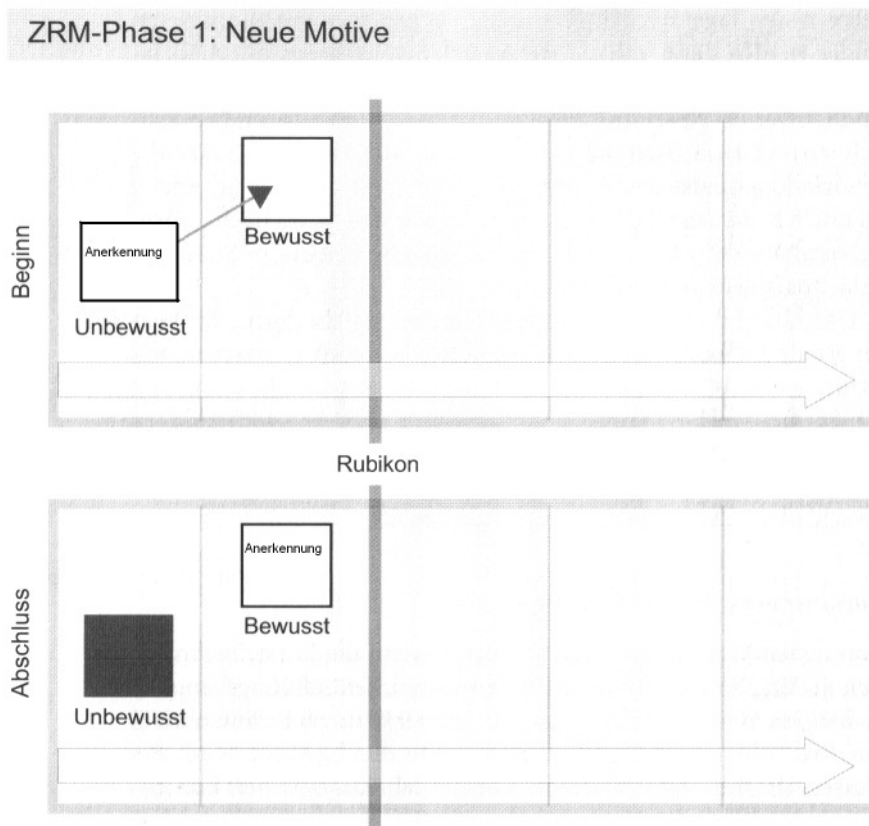


Abb. 9: Das neue Motiv: Anerkennung.

Phase 2 des ZRM-Trainings: Der Gang über den Rubikon

Im Zusammenhang mit dem Reiss-Profil bringt diese Teilnehmende den Motivkonflikt zwischen „Rache“ und „Anerkennung“ zum Ausdruck. Sie sagt, sie sei rachsüchtig. Doch die Tatsache, dass das Rachemotiv im Reiss-Profil den höchsten Wert trägt, stört sie. Denn sie mag keine Konflikte, da sie nicht konstruktiv mit diesen umgehen kann. Gleichzeitig sei die Rache etwas Negatives, das von der Gesellschaft nicht anerkannt ist. Doch sie möchte Anerkennung. Die beiden Motive widersprechen sich also ihrer Meinung nach. Zudem ist der Widerspruch auch in der Beschreibung zum Reiss-Profil sichtbar: einmal steht, sie verhalte

sich meist aggressionsfrei und weich, und in einem anderen Abschnitt heisst es, sie wäre häufig aggressiv. Das stellt ihrer Meinung nach einen Widerspruch dar. Doch da dieser Widerspruch im ZRM noch nicht sichtbar wurde, wird im ZRM-Ziel auch nicht eine Lösung für diesen Konflikt gefunden, sondern der Fokus wird hier auf das Motiv „Anerkennung“ gerichtet.

Die Anerkennung hat, laut der Teilnehmenden, zwei Seiten: die berufliche Anerkennung, die mit dem beruflichen Status und der beruflichen Leistung einher geht, und die Anerkennung, die sich auch mit Wertschätzung bezeichnen lässt. Zur Ersten passt die Aussage „du machst deine Sache gut“, zum zweiten die Aussage „(...) so wie du bist, haben wir dich gerne“. Wie schon erwähnt wurde, mit dem Gang über den Rubikon, der Motivkonflikt zwischen „Rache“ und „Anerkennung“ nicht bewusst. Was jedoch mit dem Interview sichtbar wird, ist die Verbindung zwischen dem Bild und dem Bedürfnis nach Anerkennung, weshalb sie die Abenteuerlust mit dem Satz „seht, was ich für eine Tolle bin“ bezeichnet. Mit dem Gang über den Rubikon hat sich diese Teilnehmende also das Ziel gesetzt, ihre Abenteuerlust mehr auszuleben, um mehr Anerkennung von aussen zu bekommen.

Die Lösung des Problems

Wie die Teilnehmende selbst sagt, ist die Rache etwas Negatives, das in der Gesellschaft nicht anerkannt ist. Menschen, die ein hohes Rachemotiv haben, werden im Reiss-Profil u.a. als aggressiv und wütend beschrieben. Da diese beiden Charakterzüge von der Gesellschaft nicht gutgeheissen werden, „stört“ die Teilnehmende ihr hohes Rachemotiv. Sie möchte Anerkennung. Das ZRM-Ziel der Teilnehmenden lautet: „Lustvoll jage über den Acker“, obwohl sie es nachträglich auch ab und zu etwas verändert hatte. Das Lustvolle, das auch in der Abenteuerlust steckt, verbindet sie mit dem Satz „seht, was ich für eine tolle bin“. Der Blick von dem Mädchen löst in ihr u.a. auch diese Abenteuerlust aus, was ihr also Anerkennung verschaffen und somit das ihr wichtige Bedürfnis nach Anerkennung befriedigen könnte. Das Jagen verbindet sie mit der Bewegung, die ebenfalls im Bild zu sehen ist. Sich körperlich zu bewegen ist der Teilnehmenden sehr wichtig, es ist ihr wichtig, sich fit zu halten und sich über den Körper zu spüren. Über die Bewegung und das „Jagen“ befriedigt sie die Abenteuerlust, welche ihr wiederum Anerkennung von aussen verschafft. Das Bedürfnis nach Anerkennung, das in Phase 1 des ZRM neu entstanden ist, kann somit mit der Bewegung befriedigt werden. Deshalb kann die Bewegung im ZRM-Ziel („lustvoll jage ich über den Acker“) als „Lösung“ für das neu entstandene Motiv gesehen werden. Wenn die

„Lösung“ also tatsächlich im ZRM-Ziel zu finden ist, so wie es eben geschildert wurde, dann war die Lösung (die Bewegung) unbewusst bereits im gewählten Bild bzw. im daraus abgeleiteten Thema vorhanden, bevor das Motiv „Anerkennung“ der Teilnehmenden überhaupt bewusst war. Das heisst die Teilnehmende wusste bereits, dass sie durch die Bewegung Befriedigung erhält, es war ihr jedoch erst mit der Arbeit mit dem Bild bewusst geworden, welches Bedürfnis mit der Bewegung befriedigt wird.

5.2.3 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 3

Phase 1 des ZRM-Trainings: Das Thema

Die Teilnehmende hat im ZRM-Kurs ein Bild ausgewählt, auf dem ein Hügel und zwei Fussspuren zu sehen sind. Aus diesem Bild entstand ihr ZRM-Ziel „Verbunden mit mir und der Welt, habe ich den Überblick“. Die Verbundenheit, welche die Teilnehmende mit ihrem Ziel anstrebt, sieht sie in den Fussspuren, die auf dem Bild zu sehen sind. Den angestrebten Überblick bringt sie mit dem auf dem Bild zu sehenden Hügel in Verbindung. Mit Hilfe der Arbeit mit dem Bild ist dieser Teilnehmenden ein unbewusster Motivkonflikt bewusst geworden. Das heisst, am Ende der Phase 1 verfügt die Teilnehmende Nummer 3 über einen bewussten Motivkonflikt, weshalb sie der „Variante fünf“ zugeordnet wird (Storch/ Krause 2005, S. 88) der ersten Phase des ZRM-Kurses zugeteilt (siehe Abb. 10).

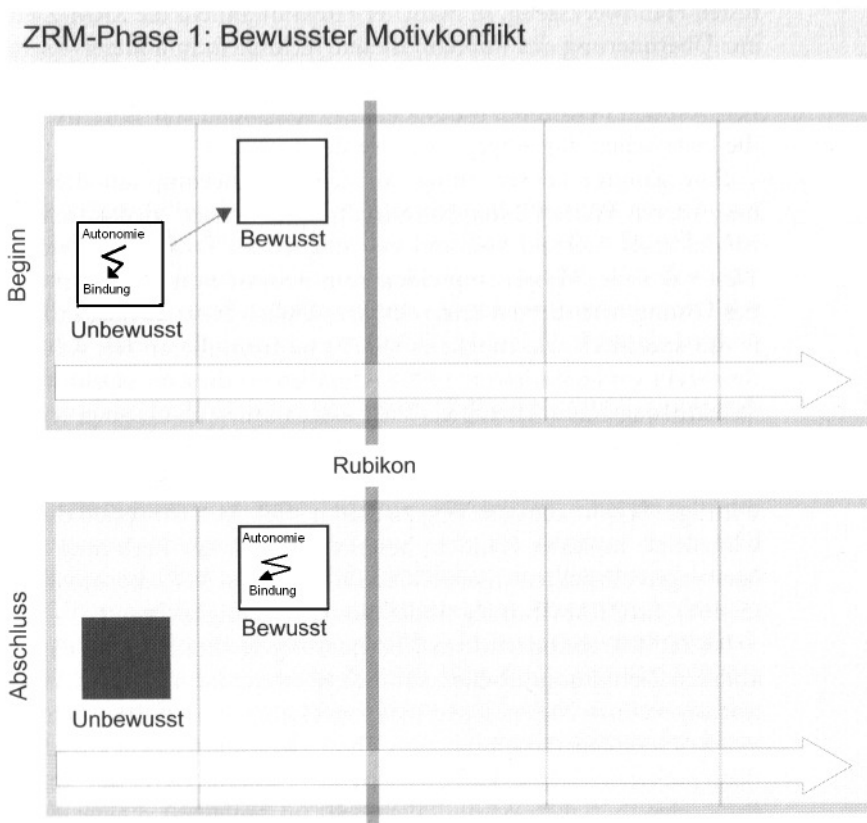


Abb. 10: Bewusster Motivkonflikt zwischen den Motiven Autonomie und Bindung

Sie hat nun also einen „bewussten Motivkonflikt“ (ebd.), der schon zu Beginn des Kurses sichtbar wird, und den sie mit Hilfe ihres ZRM-Ziels lösen möchte. Der bewusste Konflikt besteht zwischen der Bindung und der Autonomie. Sie wünscht sich eine Bindung, das heisst einen festen Partner, was sie mit „verbunden sein mit anderen“ ausdrückt. Andererseits möchte sie autonom bleiben, also verbunden sein mit sich selbst, um Selbstvertrauen zu gewinnen, und den Überblick über ihr Leben behalten zu können.

Phase 2 des ZRM-Trainings: Der Gang über den Rubikon

Die Autonomie und die Bindung sind aus der Sicht der Teilnehmenden zwei sich widersprechende Motive. Der Widerspruch dieser beiden Motiven kommt in ihrem ZRM-Ziel zum Vorschein: Sie möchte einerseits verbunden sein mit sich selbst, also autonom und selbständig sein, aber andererseits möchte sie auch verbunden sein mit anderen, eine Bindung mit einem festen Partner eingehen. Sie möchte beides gleichzeitig haben. Die Autonomie ist ein momentan befriedigtes Motiv, das heisst, sie ist verbunden mit sich selbst, hat Selbstvertrauen und den Überblick über ihr Leben. Doch die Bindung ist ein Motiv, das momentan unbefriedigt ist, das sie aber, gleichzeitig mit dem anderen Motiv, auch befriedigen will. Das heisst sie möchte auch verbunden sein mit anderen, nicht nur mit sich selbst, sie sucht nach einem festen Partner. Mit dem Gang über den Rubikon ist ihr bewusst geworden, dass sie beides, Autonomie und Bindung, gleichzeitig haben möchte. Aus dem Bedürfnis ist also eine bewusste Intention geworden.

Die Lösung des Problems

Nun ging es darum, eine Lösung für den bewussten Motivkonflikt zu finden. Den Gang über den Rubikon hat sie geschafft, indem sie sich gesagt hat: sie möchte beides: verbunden sein mit sich selbst und gleichzeitig auch mit anderen. In ihrem ZRM-Ziel wird sichtbar, dass die diesen bewussten Motivkonflikt löst, indem sie die beiden, für sie widersprüchlichen, Motive koppelt. Denn sie verwendet in ihrem ZRM-Ziel das Wort „und“ als Bindeglied zwischen „verbunden mit mir“ und „(verbunden mit) der Welt“. Somit kann sie verbunden sein mit anderen und trotzdem noch den Überblick behalten. Sie koppelt also die beiden Motive, Autonomie und Bindung, mit dem Begriff „und“ im ZRM-Ziel. Zuerst wurde ihr also mit dem Bild bewusst, dass sie diese beiden Motive verwirklichen will. Beim Schritt über den Rubikon

hat sie gemerkt, dass sie beides gleichzeitig haben will, und im Ziel wird die Lösung dieser Intention klar: Sie kann auch beides haben, indem sie sich der Verbundenheit mit anderen hingibt, aber trotzdem den Überblick behält. Sie *möchte* nicht mehr nur beides gleichzeitig haben, sondern sie *hat* nun beides. (Vgl. „Du bist beides!“, Harter 1999, 2003, in: Storch/ Krause 2005, S. 97).

5.2.4 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 4

Phase 1 des ZRM-Trainings: Das Thema

Das Thema, das diese Teilnehmende im ZRM-Kurs behandelte, ist aus einem aktuellen Bedürfnis heraus entstanden. Dieses Bedürfnis wurde ihr aber erst bewusst, als sie das Bild ausgewählt und den Ideenkorb dazu gemacht hatte. Das Bild strahlt für sie ein bestimmtes Gefühl aus, das sie dann versucht hat, in ihrem ZRM-Ziel auszudrücken. Durch das Sonnenlicht und die Abendstimmung, die auf dem Bild zu sehen sind, und durch die Wärme, die das Bild für sie innehat, symbolisiert das Bild für sie Ruhe und Entspannung. Mit den Begriffen in ihrem ZRM-Ziel hat sie diese Ruhe und Entspannung versucht auszudrücken. Zwischen den Auswertungsprofilen der Fragebögen und ihrem ZRM-Thema oder –Ziel sieht sie jedoch keinen Zusammenhang. Ihr ZRM-Thema ist ein aktuelles Thema der Emotionsregulation. In der Phase 1 ist ihr das Bedürfnis nach Ruhe also bewusst geworden. Deshalb kann man dieses Bedürfnis als „neues Motiv“ bezeichnen und es der Variante eins zuordnen (siehe Abb. 11) (vgl. ebd., S. 83).

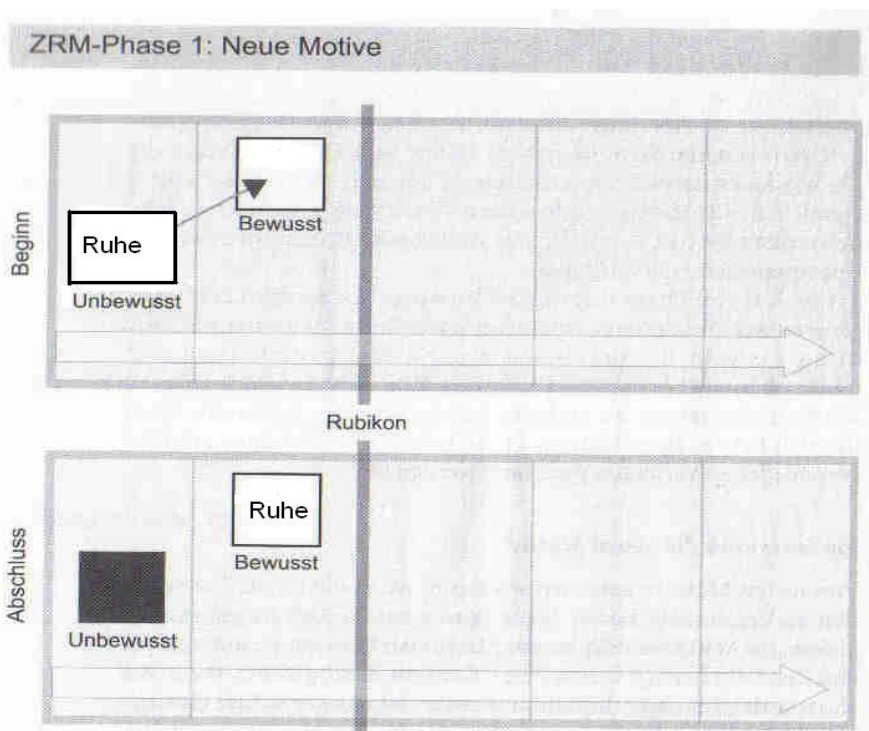


Abb. 11: Das neue Motiv dieser Teilnehmenden ist Ruhe.

Phase 2 des ZRM-Trainings: Der Gang über den Rubikon

Ihr ZRM-Ziel entstand aus einem aktuellen Bedürfnis. Dieses Bedürfnis war vor dem ZRM-Kurs „noch nicht vorhanden“. Wie schon erwähnt, behandelte diese Teilnehmende im ZRM-Kurs also ein aktuelles Thema der Emotionsregulation. Denn sie hat, wie sie selber sagt, ein „Ruheziel“ formuliert. Sie sagt, dass sie gerade in diesem Moment das Bedürfnis hatte, ein solches Ruheziel zu formulieren. Sonst sei sie eigentlich stressresistent. Aber in diesem bestimmten Moment hatte sie das Bedürfnis nach einem effizienten Stressmanagement. Dem ZRM-Ziel und den Aussagen der Teilnehmenden zufolge liegen diesem Bedürfnis die beiden Vermeidungsziele „Vorwürfe/ Kritik“ und „Versagen“, die im Famos-Profil dargestellt werden, zugrunde. Sonst sieht diese Teilnehmende aber überhaupt keine tieferliegende Motivstruktur, welche sie zu diesem ZRM-Ziel geführt hat.

Die Lösung des Problems

Das ZRM-Ziel dieser Teilnehmenden lautet „Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“. Ihr Ziel ist es, die Ruhe zu bewahren, und zwar in der Zeit, bevor eine anspruchsvolle Situation auf sie zukommt. Denn, wie sie selber sagt, hat sie in den gestressten Situationen selbst meist keine Probleme, richtig zu reagieren. Aber vor solchen Situationen kann es anscheinend vorkommen, dass sie sich in etwas reinsteigert, so dass sie sich im Nachhinein Selbstvorwürfe macht. Denn dann empfindet sie persönliches Versagen, was sie, laut dem Famos-Profil, stark zu vermeiden versucht. Die Lösung für ihr Problem liegt eindeutig in ihrem ZRM-Ziel, denn sie nennt es ein „Ruheziel“. Und die Ruhe ist ja das, was sie vor stressigen Situationen bewahren möchte. Zudem ist in ihrem Ziel der Begriff „entspannt“ enthalten. Auch der Begriff „Sonne“ ist in ihrem ZRM-Ziel drin, und dieser steht für das „Sonnenlicht“ auf ihrem Bild, welches, wie sie selbst sagt, Ruhe und Entspannung symbolisiert. Im Kurs hat sie anscheinend gelernt, mit Hilfe ihres ZRM-Ziels und ihres ZRM-Bildes als Ressourcen, wie sie vor bestimmten Situationen entspannt und mit Ruhe reagieren kann. Das Problem wäre somit gelöst, sie hat nun ihr persönliches „Stressmanagement-Rezept“.

5.2.5 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 5

Phase 1 des ZRM-Trainings: Das Thema

Als ZRM-Ziel hat diese Teilnehmende den Satz „ich gestalte meine Gegenwart“ formuliert. Auf dem Bild, aus dem das Ziel entstanden ist, sind zwei Kaffeetassen abgebildet. Das Bild symbolisiert für diese Teilnehmende „Pause machen“ und „ausruhen“. Das Thema, das die Teilnehmende im ZRM-Kurs beschäftigt, beinhaltet „den Moment zu leben und den Moment zu gestalten“. Sie möchte sich den Einfluss, den sie auf ihre Gegenwart hat, bewusst vor Augen führen und ihre Gegenwart somit bewusst gestalten. Indem sie bestimmte Situationen erkennt und ihren Statusfreiraum wahrnimmt, kann sie einerseits die Ruhe, die sie braucht, verwirklichen, aber andererseits kann sie auch, wenn nötig, aktiv sein, z.B. bei der Arbeit. Sie ist also auf der Suche nach einem Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität. Dieses Gleichgewicht möchte sie jeweils im Moment immer wieder neu finden können. Das Reiss-Profil zeigt einen Motivkonflikt zwischen der „Neugier“ und der „Anerkennung“ auf. Dieser Motivkonflikt war der Teilnehmenden vor dem ZRM-Kurs nicht bewusst. Dass ihr die Anerkennung wichtig ist, das war ihr schon vor dem ZRM-Kurs bewusst, weshalb Anerkennung im Reiss-Profil auch den höchsten Wert trägt. Jedoch mit Hilfe des ZRM ist ihr bewusst geworden, dass das Motiv „Neugier“ auch sehr wichtig ist für sie, das hatte sie bisher unterschätzt. Durch die Arbeit mit dem Bild ist ihr ihr Bedürfnis nach „Neugier“ bewusst geworden. Doch dieses Bedürfnis passte zunächst nicht zum Motiv „Anerkennung“, denn diese beiden Motive seien ihrer Meinung nach „Antipole“ voneinander, das heisst sie widersprechen sich. Demnach kann das Thema dieser Teilnehmenden der Variante vier, den „konfligierend ergänzten Motiven“ (ebd., S. 87), zugeordnet werden (siehe Abb. 12). Denn die „Neugier“ ist das noch unbewusste Bedürfnis, welches dem bereits bewussten Bedürfnis nach „Anerkennung“ zunächst widerspricht, welches in Phase 2 jedoch als Ergänzung zum Motiv „Anerkennung“ gesehen werden kann.

ZRM-Phase 1: Konfliktierend ergänzte Motive

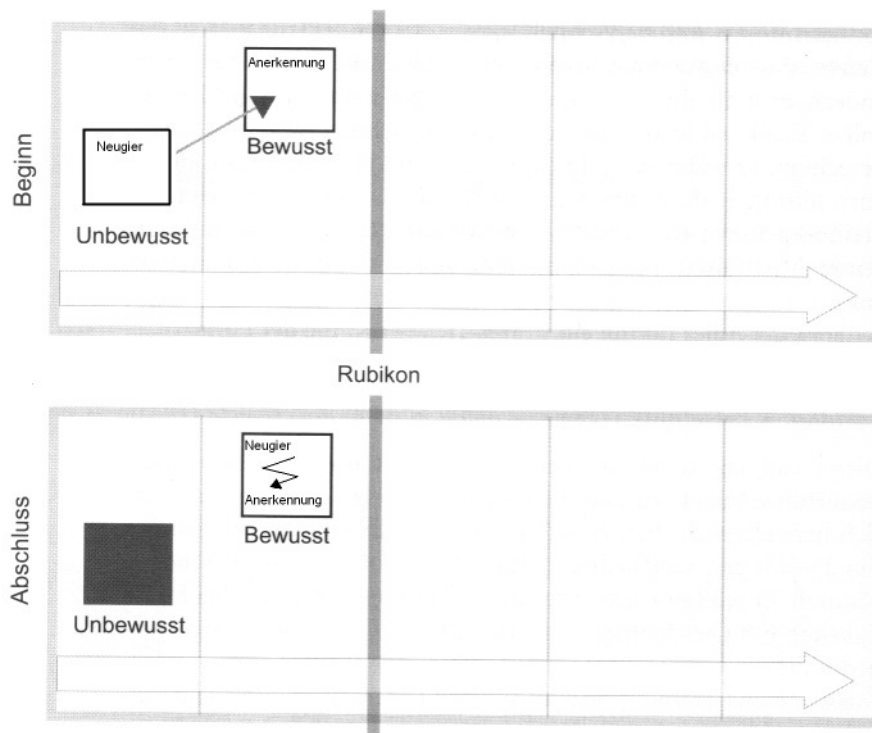


Abb. 12: Konfliktierend ergänzte Motive: Neugier und Anerkennung

Phase 2 des ZRM-Trainings: Der Gang über den Rubikon

Bei der „Anerkennung“ geht es dieser Teilnehmenden darum, dass sie das, was sie leben möchte, auch wirklich umzusetzen vermag. Denn wenn ihr das gelingt, wäre sie weniger auf die Anerkennung von aussen angewiesen. Die „Anerkennung“ ist in diesem Fall also eher als etwas Negatives einzustufen. Denn wegen diesem Bedürfnis nach Anerkennung kann sie sich in gewissen Konflikten nicht so durchsetzen, wie sie dies gerne würde. Anders als die „Anerkennung“, ist der „Antipol Neugier“ positiv bewertet. Denn durch diese „Neugier“ kann sie sich den Freiraum nehmen, den sie braucht. Die „Neugier“ bedeutet für sie, die Umgebung zu explorieren und offen und flexibel zu sein für anderes. Die Suche nach „Anerkennung“ ist aber jenes Motiv, das diese „Neugier“ einschränkt. Wenn es ihr aber gelingen würde, ihre „Neugier“ mehr auszuleben, wäre sie nicht mehr so auf diese „Anerkennung“ angewiesen, und somit könnte diese die „Neugier“ auch nicht mehr einschränken. Sie könnte somit ein Gleichgewicht finden zwischen der Ruhe, die sie braucht, und der Aktivität, die sie unter anderem für andere aufwendet.

Ihr hohes Leistungsmotiv könnte man auch mit ihrer Suche nach Anerkennung in Beziehung setzen. Denn die Teilnehmende sagt, dass, wenn sie nicht die Leistung erbringt, die sie sollte

und jene, die sie kontrollieren, nicht zufrieden sind mit ihrer Arbeit, ihr Selbstwert davon betroffen sei. Zudem ist sie in solchen Phasen stark auf die Rückmeldung anderer angewiesen. Die Zufriedenheit anderer über die Leistungen der Teilnehmenden und das Geben einer Rückmeldung sind eindeutig mit „Anerkennung von aussen“ gekoppelt. Wenn ihre Leistung schlecht ist, und damit die Anerkennung von aussen fehlt, sinkt ihr Selbstwertgefühl. Das findet sie nicht ideal, um zufrieden zu sein.

Die Lösung des Problems

Im Gegensatz zur Leistung, die, im Hinblick auf das aktuelle Thema der Teilnehmenden, zusammen mit der Anerkennung, eher als negativ wahrgenommen wird, erhält die Neugier eine positive Bewertung. Die Neugier kann mit der Autonomie verglichen werden. Beide Motive stellen für die Teilnehmende Ressourcen dar, die ihr helfen sollen, ihr ZRM-Ziel zu verwirklichen, das heisst, die Gegenwart zu gestalten. Mit Hilfe dieser Ressourcen kann sie nämlich ihre Energie dort verwenden, wo sie diese wirklich braucht, somit kann sie ihre Gegenwart nach ihrem Geschmack gestalten. Die Leistung wird dann nicht mehr nur für die Anerkennung und den Selbstwert geopfert, sondern sie wird sinnvoll verwendet. Somit kann die Teilnehmende jeweils im Moment entscheiden, ob sie nun Ruhe braucht, oder ob sie aktiv sein möchte. Mit diesem positiven Einsatz der Leistung, mit der Neugier und der Autonomie, kann sie die Anerkennung ein Stück weit kompensieren, so dass die Anerkennung von aussen für sie nicht mehr so viel Gewicht erhält, und ihr Selbstvertrauen von ihrem eigenen Gestalten der Gegenwart abhängt. Der Konflikt zwischen den beiden Motiven ist also gelöst, indem sie, nicht wie die Teilnehmende Nummer 3 das Wort „und“ zwischen diese zwei sich widersprechende Motive setzt, sondern durch eine neue Priorisierung der Motive. Vor dem ZRM-Kurs war ihr die „Anerkennung“ als Motiv bewusst. Das Neugiermotiv war zwar auch vorhanden, aber es wurde in seiner Wichtigkeit von der Teilnehmenden unterschätzt. Mit dem Gang über den Rubikon hat die Teilnehmende das Ziel gefasst, die Neugier stärker hervorzuheben, damit die Anerkennung an Wichtigkeit verliert. Beide bleiben vorhanden, nur besteht kein Konflikt mehr, sondern die beiden Motive ergänzen einander, da die neue Priorisierung, Neugier hoch und Anerkennung tiefer, der Teilnehmenden mehr zusagt. Somit kann sie ihre Gegenwart besser gestalten, wie sie es möchte.

5.3 Zusammenfassung der Aussagen aufgrund der zweiten Fragestellung bzw. des zweiten Themas

5.3.1 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 1

Allgemeine Wahrnehmung der Fragebögen und Wahrnehmung der Items:

Im Grossen und Ganzen kann diese Teilnehmende sich mit den Profilen der Fragebögen identifizieren, obwohl sie bei einigen Werten gedacht hat, das sei „typisch für Fragebögen“, also auf sie nicht zutreffend. Sie findet im Reiss-Profil, wie auch im Famos-Profil, Motive, die einen hohen Wert tragen, und die auf sie zutreffen. Bezogen auf das Motiv „Unabhängigkeit“ trifft eher das Famos-Profil auf sie zu, da dies dort einen höheren Wert trägt als im Reiss-Profil. Dafür ist das hohe Machtmotiv im Reiss-Profil auf sie zutreffend. Bezogen auf das Motiv „Anerkennung“ trifft eher ein Mittelweg zwischen den beiden genannten Werten im Reiss- und im Famos-Profil auf sie zu. Im INK-Profil stören sie die hohen Werte, denn ihre für sie wichtigen Motive seien momentan befriedigt, und diejenigen, die hoch sind, seien für sie momentan nicht von Bedeutung. Daher stören die Teilnehmende die hohen Werte bei „überlegensein/imponieren“ und „sich verletzbar machen“. Beim Letzteren stören sie die beschriebenen Items dazu, denn sie hat diesen Wert anders interpretiert. Beim Motiv „überlegensein/imponieren“ stört sie die Tatsache, dass es so hoch ausfällt im INK-Profil, da sie dies im Moment nicht so sehr beachtet, und daher auch keine Inkongruenz darin für sich spürt. Im allgemeinen sind laut dem INK-Profil also die Motive, die wichtig sind für sie, bestätigt, weshalb sie sagt, dass die Kurve ihre momentan befriedigte Situation bestätigt.

Erfasste Ziele: Situationsspezifisch oder Situationsübergreifend

Da die Teilnehmende zu Beginn des Interviews sagt, dass gewisse Werte in den Profilen daraus entstanden sind, dass sie im Moment, als sie die Fragebogen ausfüllte, gerade ein entsprechendes Gefühl hatte, lässt darauf schliessen, dass die erfassten Motive in allen Fragebogen situationsspezifisch sind. Andererseits sieht sie bei einigen Motiven einen Zusammenhang zwischen dem Reiss-Profil bzw. dem Famos-Profil und ihrem ZRM-Ziel. Das ZRM-Ziel ist nicht situationsspezifisch, sondern situationsübergreifend, denn es symbolisiert ihren Lebensweg. Daher sind einige Motive in den Profilen vom Reiss-Fragebogen und vom FAMOS, wie z.B. „Neugier“, „Autonomie“ und „Idealismus“, im Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel auch situationsübergreifend. Der INK-Fragebogen erhebt den Anspruch, die situationsspezifische Inkongruenz zu erfassen, die Teilnehmende ist jedoch mit den Werten, die eine Inkongruenz im INK-Profil darstellen, nicht einverstanden.

Zusammenhang zwischen den Fragebögen und dem ZRM

Zwischen den Profilen Reiss und FAMOS und dem ZRM sieht die Teilnehmende Zusammenhänge bei den Motiven „Neugier“, „Autonomie“, „das Leben auskosten“ und „Idealismus“. Diese Motive bringt die Teilnehmende in Verbindung mit dem „seinen Weg gehen“ und „auf der Suche sein“ in ihrem ZRM-Ziel. Zwischen dem INK-Profil und dem ZRM sieht die Teilnehmende nur insofern einen Zusammenhang, dass sie auf ihrem Lebensweg, der ihr ZRM-Bild symbolisiert, richtig ist, denn die ihr wichtigen Motive tragen im INK-Profil einen niedrigen Wert, die meisten sogar den tiefstmöglichen Wert 1. Bei den wenigen hohen Werten im INK-Profil sieht sie jedoch keinen Zusammenhang zu ihrem ZRM-Ziel.

5.3.2 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 2

Allgemeine Wahrnehmung der Fragebögen und Wahrnehmung der Items:

Diese Teilnehmende ist im Allgemeinen sehr „testskeptisch“, weshalb sie auch den drei Fragebögen INK, FAMOS und Reiss skeptisch gegenüber trat. Zudem hatte sie zum Zeitpunkt des Ausfüllens der Fragebögen FAMOS und INK einen Streit mit ihrem Freund, weshalb sie die Fragebögen am liebsten gar nicht ausgefüllt hätte. Dieser Streit hatte das Ausfüllen, und somit auch die Auswertungen, der Fragebögen erheblich beeinflusst. Das Reiss-Profil erinnert die Teilnehmende an Horoskope. Bei den Auswertungsprofilen gibt es einige Widersprüche, was ihrer Meinung nach typisch ist für Fragebögen.

In ihrem Reiss-Profil gibt es zum Beispiel einen Widerspruch zwischen zwei Aussagen zu zwei verschiedenen Motiven, welche beide auf sie zutreffen: Einmal heisst es, sie wäre aggressionsfrei, bei der Beschreibung zu einem anderen Motiv steht aber, sie wäre häufig aggressiv. Deshalb kommt sie zu dem Entschluss, dass sie mit einem Computerprogramm, wie dem Reiss-Profil, nicht viel anfangen kann, ein Gespräch mit einem Therapeuten darüber wäre viel hilfreicher. Die Teilnehmende sieht aber im Reiss-Profil doch einige Tendenzen drin, die auf sie zutreffen, wie zum Beispiel die Tatsache, dass sie in einem Streit alles blöd findet. Zudem hat das Rachemotiv im Reiss-Profil den höchsten Wert, was sie einerseits stört, aber andererseits gesteht sie sich trotzdem ein, dass sie rachsüchtig ist. Sie findet die Benennung dieses Motivs schlecht, denn Rache ist etwas, das von der Gesellschaft nicht anerkannt ist, doch sie möchte Anerkennung. Anerkennung ist ein weiteres hohes Motiv im Reiss-Profil, was sie als zum Teil auf sie zutreffend empfindet. Nebst dem Rache- und dem

Anerkennungsmotiv ist im Reiss-Profil das Machtmotiv auch fast im grünen Bereich, dieses Motiv trifft in dieser Ausprägung auch auf sie zu.

Wegen dem Streit, den die Teilnehmende zum Zeitpunkt des Ausfüllens des INK-Fragebogens hatte, zeigt das INK-Profil bei den Vermeidungszielen „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik und Spannungen mit anderen“ eine hohe Inkongruenz. Es sind aber im INK-Profil auch Werte abgebildet, die auf sie zutreffen, auch wenn kein Streit besteht. So zum Beispiel die Inkongruenz bei „Überlegensein/imponieren“, was mit ihrem teilweise schwachen Selbstbewusstsein zusammen hängt, bei „Leistung“, welche sie mit der beruflichen Anerkennung in Verbindung bringt, und bei „Selbstvertrauen/Selbstwert“, was immer wieder ein Thema ist bei ihr, obwohl auch dieser Wert zu dem Zeitpunkt vom Streit beeinflusst wurde.

Im FAMOS-Profil ist, wie auch im Reiss-Profil, das Motiv „Anerkennung“ auf sie zutreffend, die anderen Motive wurden auch durch den Streit beeinflusst. Die Teilnehmende sagt, dass sie mit solchen Fragebögen spielen kann: einmal gebe sie diese Antwort, am nächsten Tag wieder eine andere, aber sie achtet darauf, dass sie sich immer etwa im mittleren Bereich bewegt, damit die Auswertung so ausfällt, wie sie es gerne hätte. So ist zum Beispiel bei „Intimität/Bindung“ im FAMOS-Profil ein hoher Wert und im INK-Profil ein niedriger Wert, während dem Streit mit ihrem Freund, entstanden. Denn beim Ausfüllen hatte sie den Gedanken „ich komme auch ohne dich zurecht“, was eine Trotzreaktion gegen ihren Freund darstellte. Obwohl sie mit solchen Fragebögen spielt, und die Auswertungen selber beeinflusst, kann sie danach mit solchen Auswertungen nicht viel anfangen, denn sie findet es nicht konstruktiv, wenn sie sich zum Beispiel in ihrem niedrigen Selbstvertrauen bestätigt fühlt. Sie fände ein Gespräch mit einem Therapeuten hilfreicher. Eine Arbeit wie das ZRM empfindet sie als wesentlich konstruktiver.

Erfasste Ziele: Situationspezifisch oder Situationsübergreifend

Der INK-Fragebogen erfasst die momentane Befriedigung der Motive, und da die Teilnehmende einen Streit mit ihrem Freund hatte, besteht bei den meisten Motiven im INK-Profil eine Inkongruenz. Auf der vordersten Seite des FAMOS steht geschrieben „bitte beurteilen sie, wie wichtig das Genannte für sie ist, unabhängig davon, ob es momentan für Sie realisierbar ist oder ob Sie es schon erreicht haben.“ (siehe Patient-Fragebogen FAMOS). Obwohl die Teilnehmende dies zu Beginn gelesen haben sollte, hat sie wegen dem den FAMOS hoch situativ ausgefüllt, weshalb der FAMOS situationspezifische Motive, wie zum

Beispiel einen niedrigen Wert bei „Abwechslung“, erfasst hat. Das Motiv „Intimität/Bindung“ kann aber im FAMOS als situationsübergreifend betrachtet werden, jedoch wurde im INK-Profil der Wert dieses Motivs durch die Trotzreaktion der Teilnehmenden verfälscht. Da sie im Allgemeinen mit den Fragebögen spielt, ist davon auszugehen, dass auch der Reiss-Fragebogen situationsspezifische Motive erfasst hat, obwohl die Motive „Anerkennung“, „Rache“ und „körperliche Aktivität“ von der Teilnehmenden als situationsübergreifende Motive beschrieben werden: „... ich möchte Anerkennung“, „... ich weiss, dass ich rachsüchtig bin“ und „ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte, ...“. Die Motive werden dann zwar zum Teil auch etwas relativiert, mit der Ausprägung, die im Reiss-Profil dargestellt ist, ist die Teilnehmende nicht immer hundertprozentig einverstanden.

Zusammenhang zwischen den Fragebögen und dem ZRM

Die Teilnehmende sieht in allen drei Profilen, INK, FAMOS und Reiss, Zusammenhänge zu ihrem ZRM-Bild/ -Ziel. Die Motive „körperliche Aktivität“ und „Neugier“ passen zu der „Bewegung“ im ZRM-Ziel bzw. zum „Jagen“ im ZRM-Ziel. Zum Begriff „lustvoll“ im ZRM-Ziel passt das Motiv „Unabhängigkeit“, und zum Ziel „lustvoll jage ich über den Acker“ passt das Motiv „Kontrolle“ im Famos-Profil. Denn falls sie die Kontrolle mal verliert, möchte sie das Ganze lustvoll angehen können. Dann ist der „Kontrollverlust“, der als Vermeidungsziel im Famos-Profil auftaucht, nicht mehr so schlimm. Im INK-Profil entdeckt die Teilnehmende mehrere Motive, die einen Zusammenhang zu ihrem ZRM-Ziel zeigen: Das Motiv „Geselligkeit“ bringt sie mit dem Mädchen auf dem Bild, und das Motiv „imponieren“ mit der Abenteuerlust und mit dem Satz „seht, was ich für eine Tolle bin“, in Verbindung. Auch das Motiv „Selbstvertrauen“ steht mit dieser „Abenteuerlust“, aber auch mit dem Gedanken „etwas Neues ausprobieren“, im Zusammenhang.

5.3.3 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 3

Allgemeine Wahrnehmung der Fragebögen und Wahrnehmung der Items:

Die Teilnehmende nimmt alle drei Profile als ziemlich zutreffend wahr. Obwohl ihrer Meinung nach das Reiss-Profil am besten auf sie zutrifft, scheinen die Fragebögen FAMOS und INK ihre momentane Situation und ihren aktuell bewussten Motivkonflikt am besten aufzuzeigen, was im Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel sichtbar wird. Im Reiss-Profil nennt sie die drei Motive „Unabhängigkeit“, „Eros“ und „körperliche Aktivität“, als auf sie zutreffende und wichtige Lebensmotive. Mit der Beschreibung des Machtmotivs im Reiss-Profil ist sie nicht ganz einverstanden, denn einige Aussagen zur Ausprägung des Motivs in

ihrem Profil treffen auf sie zu, andere jedoch überhaupt nicht. Zum FAMOS-Profil nennt sie die Motive „Selbstvertrauen“, „Intimität/Bindung“ und „Autonomie“, welche auf sie zutreffen. Aber ihrer Meinung nach stellen die beiden Motive „Intimität/Bindung“ und „Autonomie“ einen Widerspruch dar. Im Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel wird sichtbar, dass der FAMOS den momentan aktuellen Motivkonflikt der Teilnehmenden aufzeigt. Der INK-Fragebogen hat die momentane Inkongruenz der Teilnehmenden erfasst, was diese bei den Motiven „Selbstvertrauen“, „Intimität/Bindung“ und „Kontrolle haben“ auch bestätigt.

Erfasste Ziele: Situationspezifisch oder Situationsübergreifend

Wenn man die Motive „Autonomie“ und „Bindung“ in den Profilen von Reiss und FAMOS betrachtet, kann man feststellen, dass diese beiden Fragebögen, im Falle der Teilnehmenden Nummer 3, situationsübergreifende Motive erfasst haben. Denn das ZRM-Ziel wurde zwar aus dem aktuellen Bedürfnis, den Motivkonflikt zwischen Bindung und Autonomie zu lösen, heraus formuliert, doch die Lösung des Motivkonflikts zwischen „Bindung“ und „Autonomie“ kann meines Erachtens durchaus als situationsübergreifend angesehen werden. Denn ich denke, dass sie nicht nur in bestimmten Situationen diese beiden Motive miteinander vereinen möchte, es wäre wohl wünschenswert, auf Dauer Bindungen einzugehen, aber die Autonomie dabei zu behalten. Denn mit der Autonomie verbindet die Teilnehmende ja u.a. den Überblick über ihr Leben behalten, und das Leben ist meines Erachtens ein situationsübergreifender Begriff. Der INK-Fragebogen hat jedoch eindeutig die situationsspezifische Inkongruenz der Teilnehmenden erfasst, was bei den Motiven „Selbstvertrauen“, „Intimität/Bindung“ und „Kontrolle haben“ durch die Teilnehmende bestätigt wird. Denn die Teilnehmende sagt, dass sie im Moment zu wenig Selbstvertrauen hat, die Intimität/Bindung im Moment nicht erfüllt ist, und dass „Kontrolle haben“, laut dem ZRM-Ziel, momentan nicht so wichtig ist bzw. eigentlich befriedigt ist.

Zusammenhang zwischen den Fragebögen und dem ZRM

Obwohl die Teilnehmende zu Beginn des Interviews der Meinung ist, keine Verbindung zwischen den Fragebögen und ihrem ZRM-Ziel sehen zu können, eröffnen sich im Laufe des Gesprächs einige Zusammenhänge, und zwar bei allen drei Profilen. So bringt die Teilnehmende zum Beispiel die „Unabhängigkeit“ und den „Eros“ mit ihrem ZRM-Ziel, mehr auf sich selbst zu achten, verbunden-sein mit sich selbst und den Überblick behalten, in Verbindung. Den Zusammenhang zwischen dem FAMOS-Profil zu ihrem ZRM-Ziel sieht sie in den Motiven „Intimität/Bindung“, „Autonomie“ und „Selbstvertrauen“, denn diese werden

mit dem Begriff „Verbundenheit“ im ZRM-Ziel ausgedrückt. Zuletzt werden von der Teilnehmenden im INK-Profil die Motive „Selbstvertrauen“, „Intimität/Bindung“ und „Kontrolle haben“ in Verbindung gebracht mit der „Verbundenheit“ und dem „Überblick behalten“ im ZRM-Ziel.

5.3.4 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 4

Allgemeine Wahrnehmung der Fragebögen und Wahrnehmung der Items:

Die Teilnehmende sagt, dass bei den Fragebögen nichts Neues herausgekommen sei, das sie zuvor noch nicht gewusst hätte. Denn sie sagt, sie hätte die Fragebögen bewusst ausgefüllt, indem sie sich die Frage stellte, wie sie sich selber sieht, daher ist auf den Fragebögen letztlich ihre Selbstwahrnehmung abgebildet. Es gibt zwei Motive, die in allen drei Profilen auftauchen, die jedoch unterschiedlich benannt und beschrieben werden, aber die in die ähnliche Richtung tendieren: „Intimität/Bindung“ bzw. „Eros“/ „Beziehungen“ und „Glauben/Sinn“ bzw. „Idealismus“. Mit diesen Motiven kann sich die Teilnehmende eindeutig identifizieren. „Glauben/Sinn“ ist ein ihr sehr wichtiges Motiv, das sie aber erst nach dem Studium befriedigen kann, „Intimität/Bindung“ ist ihr auch wichtig, doch momentan hat sie keine feste Beziehung, aber sie leidet nicht darunter, wie das INK-Profil zeigt. Die „Geselligkeit“ ist ihr ebenfalls wichtig und taucht in allen drei Profilen auf, aber die Items zu „Affiliation/Geselligkeit“ treffen nur teilweise auf die Teilnehmende zu. Im FAMOS-Profil erfassen die Items dazu nämlich das Bedürfnis, einen möglichst grossen Bekanntenkreis zu haben und möglichst viel mit Freunden zu unternehmen. Die Teilnehmende sagt aber deutlich, dass es ihr um die Qualität der Beziehungen geht, also nicht um die Quantität, deshalb treffen vermutlich die Items zu diesem Motiv nur in gewissen Situationen zu. Sie sagt jedoch, dass sie ein geselliger Mensch sei. Obwohl die Teilnehmende auch im Reiss-Profil Motive findet, mit denen sie sich identifizieren kann, ist sie nicht überzeugt von Reiss-Profil. Denn mit den beiden Motiven „Status“ und „Macht“ kann sie sich nicht eindeutig identifizieren. „Status“, wie es im Reiss-Profil beschrieben wird, empfindet sie als ein schlecht benanntes Motiv. Die Items zu „Status“ im FAMOS-Profil empfindet sie als zutreffender. Die Beschreibung des Machtmotivs im Reiss-Profil trifft ebenfalls nur teilweise auf die Teilnehmende zu. Mit dem INK-Profil, welches ja den aktuellen Grad der Umsetzung der Motive erfragt, kann sich die Teilnehmende anscheinend eindeutig identifizieren.

Erfasste Ziele: Situationsspezifisch oder Situationsübergreifend

Ihrem ZRM-Ziel gibt die Teilnehmende die Überschrift „Ruheziel“. Sie sagt, sie habe dieses Ziel aus einem aktuellen Bedürfnis heraus formuliert, welches ihr vor dem ZRM-Training noch nicht bewusst war, und das ihr in bestimmten Situationen helfen soll, die Ruhe zu bewahren. Das ZRM-Ziel ist somit also eindeutig situationsspezifisch. Hingegen sind die beiden Profile Reiss und FAMOS situationsübergreifend, sie seien, laut der Teilnehmenden, für längere Zeit und würden Eigenschaften der Person erfassen. Deshalb ist auch die Tatsache gerechtfertigt, dass im Reiss-Profil steht, die Teilnehmende sei stressrobust, obwohl sie ein Ruheziel als ZRM-Ziel gewählt hat. Denn im Allgemeinen ist die Teilnehmende auch wirklich stressrobust, aber vor gewissen Situationen kann es trotzdem vorkommen, dass sie die Ruhe verliert, obwohl sie sie dann brauchen würde.

Zusammenhang zwischen den Fragebögen und dem ZRM

Da das ZRM-Ziel situationsspezifisch ist, und die beiden Fragebögen Reiss und FAMOS eindeutig situationsübergreifend sind, kann die Teilnehmende nur einen Zusammenhang zu ihrem ZRM-Ziel erkennen, und zwar zwischen dem FAMOS-Profil und dem ZRM-Ziel: Wenn die Teilnehmende vor gewissen Situationen die Ruhe, die sie in ihrem Ruheziel ausdrückt, bewahren kann, gelingt es ihr, bedürfnisverletzende Erfahrungen, wie „Vorwürfe/Kirtik“ und „Versagen“, zu vermeiden. Denn die Ruhe hilft ihr, dass sie sich nicht in etwas reinsteigert, wo sie sich dann selbst Vorwürfe macht, und dass sie so kein persönliches Versagen empfinden muss. Der INK-Fragebogen erfasst zwar die momentane Inkongruenz, kann also auch situationsspezifisch sein, doch die Teilnehmende kann dennoch keinen Zusammenhang zwischen dem INK-Profil und ihrem ZRM-Ziel erkennen. Sie bestätigt zwar die Inkongruenz bei „das Leben auskosten“, „Intimität/Bindung“ und „Glauben/Sinn“, aber mit ihrem Ruheziel kann diese Inkongruenz nicht gelöst werden.

5.3.5 Zusammenfassung der Aussagen von Nummer 5

Allgemeine Wahrnehmung der Fragebögen und Wahrnehmung der Items:

Im INK- und im FAMOS-Profil sind Motive enthalten, die auf die Teilnehmende zutreffen, obwohl es, laut der Teilnehmenden, schwierig ist, klare Themen mit den Motiven in Verbindung zu bringen, denn auch die Interpretation und die Perspektive, aus der man die Motive betrachten, spielen eine Rolle, ob es auf einen zutrifft oder nicht. Im FAMOS-Profil trägt z.B. das Motiv „Verletzungen/Spannungen“ einen niedrigen Wert, was bedeutet, dass die Teilnehmende Verletzungen und Spannungen nicht sonderlich vermeidet, also gut damit

umgehen kann. Im Reiss-Profil ist jedoch das Motiv „Anerkennung“ im grünen Bereich, was bedeutet, dass die Teilnehmende eher weich wird bei Konflikten und sich nicht richtig durchzusetzen vermag, weshalb sie Konflikte/ Spannungen eher meiden würde. Das stellt, laut der Teilnehmenden, einen Widerspruch zwischen dem Famos- und dem Reiss-Profil dar. Aber trotzdem muss sich die Teilnehmende zugestehen, dass sie beide Seiten an sich kennt, was die oben erwähnte Aussage, dass die Interpretation und die Perspektive der Person bei den Profilen eine Rolle spielt, bestätigen würde. Denn die „Anerkennung“, wie sie im Reiss-Profil beschrieben wird, wird von der Teilnehmenden aus der Perspektive des unvertrauten Umfeldes betrachtet, also so interpretiert, dass mit „Anerkennung“ die Anerkennung von Autoritätspersonen gemeint ist. Hingegen „Verletzungen/Spannungen“ wird von der Teilnehmenden im Kontext von vertrauten Personen betrachtet, und das Motiv wird mit vertrauten Personen in Verbindung gebracht.

Das Reiss-Profil empfindet die Teilnehmende als „schwammig“, sie kann die Motive weniger gut in ein auf sie zutreffendes Thema einbetten. Die Art des Fragebogens und der Profile des FAMOS und INKs ist ihr vertrauter. Das Motiv „Neugier“ im Reiss-Profil kommt der Teilnehmenden zwar bekannt vor und sie kann es auch mit ihrer Persönlichkeit in Verbindung bringen, von dem her gesehen lässt sich doch eine Verbindung zwischen dem Reiss-Profil und ihrer Persönlichkeit feststellen. Das Thema, das die Teilnehmende mit der „Neugier“ in Verbindung bringt, lässt sich im FAMOS-Profil unter dem Motiv „Autonomie“ finden. Die Motive „Neugier“ und „Autonomie“ stellen beide eine Ressource für die Teilnehmende dar. Im FAMOS-Profil gibt es zwei Motive, mit denen die Teilnehmende nicht ganz einverstanden ist: einerseits das Motiv „Leistung“, welches sie als für sie weniger wichtig eingeschätzt hätte, und andererseits das Motiv „Affiliation“, bei dem sie mit den dazugehörigen Items nicht zufrieden war. Denn das Wort „viel“, das in den Items zu „Affiliation/Geselligkeit“ jeweils auftaucht, stört sie. Der FAMOS erfasst nämlich das Bedürfnis, möglichst viele Freunde zu haben und möglichst viel mit Freunden zu unternehmen. Aber die Teilnehmende sagt, dass für sie die Qualität der Freundschaften nicht dasselbe ist wie die Quantität. Beim INK-Profil empfindet sie die hohen Werte bei „Leistung“ und „Selbstwert“ als auf sie zutreffend. Das hohe Vermeidungsziel „Vorwürfe/Kritik“ war für sie eine klare Momentaufnahme, was für den INK-Fragebogen spricht, denn dieser soll auch die momentane Inkongruenz erfassen. Was die Teilnehmende am INK-Profil deutlich stört, ist der Vergleich der Werte mit der klinischen Stichprobe.

Erfasste Ziele: Situationsspezifisch oder Situationsübergreifend

Das ZRM-Ziel der Teilnehmenden kann als situationsübergreifend angesehen werden, denn die neue Art, wie sie ihre Gegenwart gestalten möchte, kann in verschiedenen Kontexten angewendet werden, es wird keine bestimmte Situation von der Teilnehmenden genannt. Der INK-Fragebogen hat situationsspezifische, aber auch situationsübergreifende Motive erfasst. Denn die Teilnehmende sagt, dass das Vermeidungsziel „Vorwürfe/Kritik“ höchstwahrscheinlich eine Momentaufnahme war, das in einer bestimmten Situation so empfunden wurde. Aber die beiden Motive „Leistung“ und „Selbstwert“ im INK-Profil können als situationsübergreifend angesehen werden, da diese mit dem ZRM-Ziel, und somit mit verschiedenen Situationen, in Verbindung gebracht werden können. Der Reiss-Fragebogen, wie auch der FAMOS, haben sowohl situationsspezifische als auch situationsübergreifende Motive erfasst. Die beiden Motive „Neugier“ und „Autonomie“ werden von der Teilnehmenden als Ressourcen bezeichnet, und können, in Verbindung mit dem ZRM-Ziel, in verschiedenen Situationen angewendet werden. Die Motive „Verletzungen/Spannungen“ im Famos-Profil und „Anerkennung“ im Reiss-Profil stellen für die Teilnehmende einen Widerspruch dar, welcher daraus entstanden ist, dass beide situationsspezifisch sind. Denn diese beiden Motive beinhalten das ähnliche Thema, die Teilnehmende hat jedoch beim Ausfüllen der Fragebögen jeweils an verschiedene Kontexte bezüglich der Fragen zu „Verletzungen/Spannungen“ bzw. „Anerkennung“ gedacht. Weshalb diese Fragen, im Falle dieser Teilnehmenden, eindeutig situationsspezifische Motive erfasst haben.

Zusammenhang zwischen den Fragebögen und dem ZRM

Zwischen dem Reiss-Profil und dem ZRM-Ziel sieht die Teilnehmende einen Zusammenhang bei den Motiven „Neugier“ und „Anerkennung“. Denn die Neugier stellt eine Ressource dar, welche mit ihrem ZRM-Ziel „ich gestalte meine Gegenwart“ im Zusammenhang steht. Wenn es ihr, mit Hilfe dieser Ressource, gelingt, das, was sie leben möchte, auch umzusetzen, ist sie nicht mehr so stark auf die „Anerkennung“ angewiesen. Im FAMOS-Profil können die beiden Motive „Autonomie“ und „Selbstvertrauen“ mit dem ZRM-Ziel in Verbindung gebracht werden. Die „Autonomie“ kann nämlich mit der „Neugier“ im Reiss-Profil verglichen werden, und das „Selbstvertrauen“ verbindet die Teilnehmende mit dem „nicht hilflos sein“, was ihr gelingt, wenn sie das, was sie möchte, gestalten kann, wenn sie die Aktivität und Inaktivität im Gleichgewicht halten kann. Wie im FAMOS-Profil, kann auch im INK-Profil das Motiv „Selbstvertrauen/Selbstwert“ mit dem ZRM-Ziel der Teilnehmenden in Verbindung gebracht werden. Nebst diesem Motiv gibt es im INK-Profil noch die „Leistung“,

welche mit dem ZRM-Ziel insofern in Verbindung steht, dass die Teilnehmende sich überlegt, wo sie ihre Energie verwenden möchte, um zu gestalten. Damit sie die Leistung dort erbringt, wo diese ihr wichtig ist.

6. Diskussion

Die Fragestellungen

Wie im theoretischen Teil erwähnt, umfasst diese empirische Seminararbeit eine explorative Studie zur Messung von Motiven. Mit der Technik der qualitativen Inhaltsanalyse (vgl. Mayring 2003) wurden fünf Fälle, hinsichtlich des Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) und der Motivmessungsinstrumenten FAMOS, INK und Reiss, analysiert. Dieser Studie lagen zwei Fragestellungen zugrunde. Die erste Fragestellung lautet: Welche Vorgänge ereignen sich in den ersten zwei Phasen des ZRM-Trainings? Die Zweite fragt nach dem Gültigkeitsbereich der Fragebögen: was erfassen die Fragebögen INK, FAMOS und Reiss aus der Sicht der Teilnehmenden, und wie verhält sich die Motivdiagnostik durch die Fragebogenverfahren zur Eigendiagnostik der Teilnehmenden im ZRM, vermittelt durch deren somatische Marker?

Die qualitative Inhaltsanalyse (Mayring 2003) erfolgte einerseits auf dem theoretischen Hintergrund des Zürcher Ressourcen Modells (vgl. Storch & Krause 2002 und Storch & Riedener 2005) und andererseits auf den theoretischen Hintergründen der einzelnen Motivmessungsinstrumenten FAMOS, INK und Reiss (vgl. Grosse/Grawe/Tamcan 2004, Grosse/Grawe 2002, Reiss 2002/1998).

Der theoretische Hintergrund

Im ZRM-Training wird das Zürcher Ressourcen Modell in einem Prozess durchlaufen. Dieser Prozess beinhaltet fünf Phasen. Im Training ist jeweils der Übergang von der einen Phase in die nächste zentral. In dieser empirischen Seminararbeit geht es um den Übergang von der ersten Phase, in der ein unbewusstes Bedürfnis in ein bewusstes Motiv umgearbeitet wird, in die zweite Phase, in welcher aus dem bewussten Motiv eine Intention gebildet wird. In der ersten Trainingseinheit wird das ZRM-Thema gesucht. Hier werden anhand von Bildern implizite (also grösstenteils unbewusste) Bedürfnisse bewusst gemacht. In der zweiten Trainingseinheit geht es dann darum den Schritt über den Rubikon zu machen. Das heisst, aus dem Thema ein Ziel zu formulieren, oder, anders ausgedrückt, aus dem bewussten Motiv eine Intention zu formulieren, welche sich mit einem Handlungsentwurf verbinden lässt. Wie im Theorieteil ausführlich mit Abbildungen erläutert, gibt es dazu fünf Varianten, welche alle diesen Übergang von impliziten Bedürfnissen zu expliziten Motiven beschreiben: neue Motive, bestätigte Motive, harmonisch ergänzte Motive, konfligierend ergänzte Motive und bewusster Motivkonflikt.

Im Gegensatz zum ZRM haben die Motivmessungsinstrumente FAMOS, INK und Reiss nicht den Anspruch implizite Bedürfnisse bewusst zu machen, sondern sie fragen nach expliziten Motiven, also nach Motiven, welche den Teilnehmenden (grösstenteils) bewusst sind. Der FAMOS erfasst z.B. Annäherungsziele und Vermeidungsziele. Annäherungsziele sind positiv bewertete Ziele, die einen dazu motivieren, sie zu erreichen, und die mit bedürfnisbefriedigenden Erfahrungen zusammenhängen. Die Vermeidungsziele verhindern bestimmtes Verhalten, das zu den Vermeidungszielen führt, und sind demnach mit negativen Erfahrungen gekoppelt. Der Fragebogen fragt nach der Wichtigkeit verschiedener Annäherungsziele und nach Stärke der Vermeidung von bestimmten Vermeidungszielen. Der INK-Fragebogen, der auf dem Hintergrund des FAMOS entwickelt wurde, erfasst die momentane Befriedigung der Annäherungs- und Vermeidungsziele einer Person. Er fragt also nach der Inkongruenz bezüglich der Wahrnehmung und den Zielen einer Person. Wenn einer Person z.B. das Annäherungsziel Intimität/ Bindung sehr wichtig ist, dieses momentan aber unbefriedigt ist, besteht bezüglich der Wahrnehmung und dem Ziel eine Inkongruenz. Auch hier geht es wieder um die bewusste Wahrnehmung der Person, also um die bewusste Wahrnehmung, ob das jeweilige explizite Motiv der Person genügend befriedigt ist oder nicht. Letztendlich fragt der Reiss-Fragebogen, ähnlich dem FAMOS, nach der Wichtigkeit expliziter Motive. Reiss nennt 16 Lebensmotive, welche alle Menschen gemein haben, die jedoch je nach Person eine unterschiedliche Wichtigkeit behalten. Der Fragebogen fragt nach der Wichtigkeit auf einer Skala von „es ist mir sehr wichtig“ bis „es ist mir überhaupt nicht wichtig“. Im Gegensatz zu INK-Fragebogen erfassen die beiden anderen Fragebögen (Reiss und Famos) situationsübergreifende Motive. Sie erheben den Anspruch, Motive zu erfassen, welche sich nicht nach der momentanen Situation richten.

Die Zusammenfassung der Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse zur ersten Fragestellung

In der ersten Fragestellung bzw. im ersten Thema dieser empirischen Seminararbeit ging es darum, herauszufinden, welche Vorgänge sich in den ersten beiden Phasen des ZRM ereignen. Dafür wurden anhand der ersten qualitativen Technik der Inhaltsanalyse die transkribierten Aussagen aus den Interviews mit den fünf Personen zusammengefasst. Anhand dieser Zusammenfassungen wurden folgende Teilfragen beantwortet: welches ist das Thema, das die Teilnehmende im ZRM beschäftigte, wie sah der Gang über den Rubikon aus, wurde eine Lösung für das Problem gefunden, und wenn ja, wie sieht diese Lösung aus?

Die Teilnehmende Nummer 1

Die Teilnehmende Nummer 1 hat schon vor dem ZRM-Kurs bedürfnisbefriedigende Erfahrungen in Bezug auf ihr Bedürfnis bzw. Motiv gemacht, weshalb im ZRM-Training kein neues Motiv entstanden ist, sondern das Motiv, das bereits vor dem ZRM bestanden hatte, wurde bestätigt und somit verstärkt. Mit dem Gang über den Rubikon sind ihr ihre Bedürfnisse noch stärker bewusst geworden. Das unbewusste und das bewusste Motiv sind in ihrem Fall deckungsgleich, weshalb ihr Motiv, laut Storch und Riedener (2005), als „bestätigtes Motiv“ bezeichnet werden kann (vgl. oben, Kap. 3.1.2 und 5.2.1, Abb. 3 und 8). Der Übergang über den Rubikon führte sie zum Ziel „ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt“, in einem Wort könnte man ihr bestätigtes Motiv mit „Neugier“ betiteln.

Die Teilnehmende Nummer 2

Bei der Teilnehmenden Nummer 2 entsteht im ZRM-Training ein neues Motiv, nämlich das Motiv „Anerkennung“. Deshalb wird diese Teilnehmende der Variante „neues Motiv“ (vgl. oben, Kap. 3.1.2 und 5.2.2, Abb. 2 und 9) zugeordnet. Im Interview wird deutlich sichtbar, dass die Teilnehmende einen Konflikt sieht zwischen den beiden Motiven „Anerkennung“ und „Rache“. Dieser Motivkonflikt ist jedoch im ZRM-Training noch nicht bewusst geworden. Das Bedürfnis nach Anerkennung hingegen, ist ihr mit der Arbeit mit dem Bild bewusst geworden. Das ZRM-Ziel dieser Teilnehmenden lautet „lustvoll jage ich über den Acker“. Mit dem Gang über den Rubikon hat sich diese Teilnehmende also das Ziel gesetzt, ihre Abenteuerlust durch die Bewegung mehr auszuleben, um mehr Anerkennung von aussen zu bekommen. Da die Bewegung bereits im Bild sichtbar war und somit bereits in der Phase 1 des ZRM-Trainings auftauchte, war die „Lösung“ bereits im Bild vorhanden. Dies bedeutet, dass die Lösung bereits im Thema zu finden war, bevor ihr der das neue Motiv überhaupt bewusst war. Die Teilnehmende wusste also bereits, dass sie durch die Bewegung Befriedigung erhält, es war ihr jedoch erst mit der Arbeit mit dem Bild bewusst geworden, *welches* Bedürfnis mit der Bewegung befriedigt wird.

Die Teilnehmende Nummer 3

Der Teilnehmenden Nummer 3 ist ein unbewusster Motivkonflikt bewusst geworden, und zwar der Motivkonflikt zwischen der Autonomie und der Bindung. Somit entspricht sie der Variante „bewusster Motivkonflikt“ (vgl. oben, Kap. 3.1.2 und 5.2.3, Abb. 6 und 10). In der

Phase 1 des ZRM-Trainings ist dieser Teilnehmenden nämlich bewusst geworden, dass sie beides möchte, die Autonomie und die Bindung. Zum Zeitpunkt des ZRM fühlte sie sich autonom, aber es fehlte ihr die Bindung, also ein fester Partner. Sie möchte beides, sah diese beiden Motive zuerst aber als sich widersprechende Motive an. In ihrem ZRM-Ziel wird sichtbar, dass sie diesen bewussten Motivkonflikt zwischen Autonomie und Bindung löst, indem sie das Wort „und“ dazwischen setzt, um diese beiden Motive zu koppeln: „verbunden mit mir *und* der Welt, habe ich den Überblick.“ Somit möchte sie nicht nur beides, sondern sie kann beides haben/sein.

Die Teilnehmende Nummer 4

Das ZRM-Ziel dieser Teilnehmenden ist aus einem aktuellen Bedürfnis heraus entstanden, das vor dem ZRM-Training noch nicht vorhanden war. Und zwar hat sie sich ein „Ruheziel“ formuliert, das ihr in Situationen, auf welche eine stressige Situation folgen könnte, helfen sollte die Ruhe zu bewahren. Ihr ZRM-Ziel lautet: „ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“. Ihr ZRM-Thema war ein aktuelles Thema der Emotionsregulation, welchem keine tieferliegende Motivstruktur zugrunde liegt. In der Phase 1 des ZRM-Trainings ist, wie bei der Teilnehmenden Nummer 2, ein „neues Motiv“ entstanden, nämlich „Ruhe“ (vgl. oben, Kap. 3.1.2 und 5.2.4, Abb. 2 und 11).

Die Teilnehmende Nummer 5

Durch die Arbeit mit dem Bild ist dieser Teilnehmenden nebst dem Motiv „Anerkennung“ ein zweites ihr wichtiges Bedürfnis bewusst geworden, und zwar das Bedürfnis „Neugier“.. Dass dieser Teilnehmenden die Anerkennung wichtig ist, das wusste sie schon vor dem ZRM. Der Wichtigkeit, welche die Neugier für sie hat, war sie sich jedoch bisher nicht bewusst. In Phase 1 des ZRM-Trainings ist ihr bewusst geworden, dass das Neugiermotiv ebenso stark ist wie das Anerkennungsmotiv, und dass diese beiden Motive sich zudem widersprechen. Deshalb entspricht diese Teilnehmende der Variante vier, den „konfligierend ergänzten Motiven (vgl. oben, Kap. 3.1.2 und 5.2.5, Abb. 5 und 12) Die Lösung des Widerspruches zwischen „Neugier“ und „Anerkennung“ findet sie nun darin, indem sie das Neugiermotiv stärker hervorhebt, damit die Anerkennung an Wichtigkeit verliert. Denn das Neugiermotiv sieht die Teilnehmende als Ressource, während sie „Anerkennung“ eher negativ bewertet. Die Motive werden also neu priorisiert. Es besteht nun kein Konflikt mehr, da die neue Priorisierung, Neugier hoch und Anerkennung tiefer, ihr mehr zusagt. Diese neue Priorisierung findet sie im ZRM-Ziel „ich gestalte meine Gegenwart“.

Zur ersten Fragestellung: Welche Vorgänge ereignen sich in den ersten zwei Phasen des ZRM-Trainings?

In Phase 1 des ZRM-Trainings wird das Thema, welches die Teilnehmenden im Training beschäftigt, aufgedeckt. In der vorliegenden Studie ist dabei bei einer von fünf Teilnehmenden (Nummer 3) ein Motivkonflikt aufgedeckt worden, weshalb die neu entstandenen Motive als bewusster Motivkonflikt bezeichnet werden. Im Falle der Teilnehmenden Nummer 2 und 4 sind durch die Arbeit mit den Bildern neue Motive entstanden, welche den Teilnehmenden vor dem ZRM-Training noch nicht bewusst waren. Der Teilnehmenden Nummer 5 ist in Phase 1 ein konfligierend ergänzendes Motiv bewusst geworden. Durch die Arbeit mit den Bildern sind den Teilnehmenden also Motivkonflikte, konfligierend ergänzende Motive und neue und bestätigte Motive bewusst geworden.

In der zweiten Phase des ZRM-Trainings wurden mit dem Gang über den Rubikon die ZRM-Ziele, also die Lösungen für das Problem bzw. die Befriedigung der bewusst gewordenen Motive, erarbeitet. Von den zwei Teilnehmenden, welchen in Phase 1 ein Motivkonflikt bzw. ein konfligierend ergänzendes Motiv bewusst geworden war, haben beim Gang über den Rubikon beide eine Lösung für das Problem gefunden, und zwar ist die Lösung im formulierten ZRM-Ziel sichtbar. „Verbunden mit mir und der Welt, habe ich den Überblick“ lautet das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 3 und löst den Motivkonflikt, indem das Wort „und“ im Ziel die sich widersprechenden Motive „Autonomie“ und „Intimität/Bindung“ verbindet. „Ich gestalte meine Gegenwart“ lautet das ZRM-Ziel der Teilnehmenden Nummer 5, welche mit ihrem Ziel die sich zunächst widersprechenden Motive, „Neugier“ und „Anerkennung“, neu priorisiert. Das eine Motiv gewinnt nämlich an Wichtigkeit, während das andere an Wichtigkeit verliert. Somit widersprechen sich die Motive nicht mehr, sondern sie ergänzen einander. Die Teilnehmende Nummer 2, welche erst im Interview einen möglichen Motivkonflikt schildert, der im ZRM jedoch noch nicht aufgetaucht war, hatte ebenfalls ein ZRM-Ziel formuliert, welches die Lösung für das Problem, das im ZRM sichtbar wurde, enthalten könnte. Die Lösung war bereits im Thema bzw. im Bild der Teilnehmenden zu finden, bevor ihr das neue Motiv überhaupt bewusst geworden war. Ihr ZRM-Ziel lautete nämlich „lustvoll jage ich über den Acker“. Die Bewegung, welche in diesem Ziel vorhanden ist, soll der Befriedigung des Bedürfnisses nach Anerkennung dienen. Die Teilnehmende Nummer 4, welcher in Phase 1 ebenfalls ein neues Motiv bewusst geworden war, formulierte sich ein Ziel, welches der aktuellen Emotionsregulation dienen sollte. Das aktuelle Problem

der Teilnehmenden war, dass sie vor stressigen Situationen oft die Ruhe verliert, die sie aber gerade dann bräuchte. Ihr ZRM-Ziel, „Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“, hilft ihr, in solchen Momenten die Ruhe zu bewahren. Auch diese Teilnehmende hat also in den ersten zwei Phasen des ZRM-Trainings eine Lösung für ihr aktuelles Problem gefunden. Da die Teilnehmende Nummer 1 eine Bestätigung des Motivs, das ihr bereits vor dem ZRM-Training bewusst war, erfahren hatte, musste hier keine Lösung für einen Konflikt gefunden werden. Ihr ZRM-Ziel, „ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt“, bestätigt und bestärkt sie nämlich auf ihrem Weg, den sie schon vor dem ZRM-Training eingeschlagen hatte.

Die Zusammenfassung der Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse zur zweiten Fragestellung

Die zweite Fragestellung bzw. das zweite Thema der Arbeit führte die Inhaltsanalyse zu folgenden Teilfragen: wie werden die Fragebögen und die Items allgemein wahrgenommen, sind die erfassten Ziele situationsspezifisch oder Situationsübergreifend und gibt es einen Zusammenhang zwischen den Fragebögen und dem ZRM? Die zweite Fragestellung befasst sich also mit dem Gültigkeitsbereich der Fragebögen, aus der Perspektive der fünf Fälle.

Die Teilnehmende Nummer 1

In den Äusserungen der Teilnehmenden Nummer 1 über die Fragebögen kann man erkennen, dass sie im Allgemeinen zufrieden ist mit den Auswertungen, das heisst, dass sie ihre Motivstruktur im Allgemeinen gut erfasst sieht, obwohl sie mit einigen wenigen Beschreibungen zu den Motiven nicht einverstanden ist. In einigen Motiven sieht die Teilnehmenden einen Zusammenhang zu ihrem ZRM-Ziel. Ihr ZRM-Ziel ist situationsübergreifend und die Fragebögen FAMOS und Reiss erheben ebenfalls den Anspruch, situationsübergreifende Motive, also Motive, die ein Leben lang gleich bleiben, zu erfassen. Die Aussage der Teilnehmenden, dass sie bei einigen Fragen der Fragebögen aus dem momentanen Gefühl heraus geantwortet hätte, lässt jedoch darauf schliessen, dass die Fragebögen FAMOS und Reiss, entgegen ihrem Anspruch, in ihrem Fall auch situationsspezifische Motive erfassten. Sie sagt, dass die Kurve des INK-Profiles ihre momentane Situation grösstenteils bestätigen würde, was also für den INK-Fragebogen, der ja die momentane Inkongruenz erfassen sollte, sprechen würde. Im INK-Profil ist sie bei dem einen Motiv nicht einverstanden mit den dazugehörigen Items des Fragebogens.

Die Teilnehmende Nummer 2

Da die Teilnehmende Nummer 2 sehr testskeptisch ist, nimmt sie die Fragebögen nicht sehr ernst. Sie sagt, sie könne gut spielen mit den Fragebögen, das heisst, sie füllt sie aus, damit die Auswertungen so ausfallen, wie sie es gerne hätte. Zudem ist sie der Meinung, dass sie mit solchen Auswertungen alleine, ohne ein Gespräch mit einer erfahrenen Person darüber zu führen, nicht viel anfangen kann. In der Beschreibung zum Reiss-Profil findet sie einen Widerspruch, und zwar in den Beschreibungen zu den Motiven Rache und Anerkennung. Im Interview wird aber sichtbar, dass beide Beschreibungen auf sie zutreffen können, und dieser Widerspruch wird, wie oben erwähnt, im ZRM als bewusster Motivkonflikt bezeichnet. Da sie sich beim Ausfüllen der Fragebögen stark von ihren Gefühlen (Streit mit ihrem Freund) leiten liess, wurden die Fragebögen hoch situativ ausgefüllt, was dem Anspruch der beiden Fragebögen FAMOS und Reiss, situationsübergreifende Motive zu erfassen, nicht gerecht wird. Zudem bewirkt dieses hoch situative Ausfüllen der Fragebögen, dass die Inkongruenz im INK-Profil hauptsächlich auf die Unstimmigkeiten mit ihrem Freund zurückzuführen sind. Trotzdem findet sie aber auch einige wenige Motive im FAMOS- und Reiss-Profil, die sie als situationsübergreifend beschreibt, und die auf sie zutreffen. Die Teilnehmende findet in allen drei Profilen Motive, welche einen Zusammenhang mit ihrem ZRM-Ziel haben.

Die Teilnehmende Nummer 3

Diese Teilnehmende nimmt alle drei Profile der Fragebögen als auf sie ziemlich zutreffend wahr. Anhand der Äusserungen der Teilnehmenden wird sichtbar, dass die drei Fragebögen ihren Ansprüchen gerecht werden: Die beiden Fragebögen FAMOS und Reiss erfassen situationsübergreifende Motive und der INK-Fragebogen erfasste ihre derzeitige Situation. Zudem zeigen alle drei Auswertungsprofile einen Zusammenhang zu ihrem ZRM-Ziel.

Die Teilnehmende Nummer 4

Laut dieser Teilnehmenden gibt es zwei Motive, die in allen drei Profilen auftauchen, die jedoch im Reiss anders benannt werden als im FAMOS oder INK. Diese beiden Motive empfindet sie als sehr auf sie zutreffend. Ein weiteres Motiv, das in allen drei Profilen zu finden ist, empfindet sie auch als zutreffend, jedoch im FAMOS empfindet sie die Items dazu als unpassend. Obwohl sie im Reiss-Profil einige auf sie zutreffende Motive findet, ist sie nicht überzeugt vom Reiss-Profil, denn mit zwei Motiven, die im Reiss-Profil als für sie sehr wichtig bewertet werden, kann sie sich nicht eindeutig identifizieren. Dem Anspruch,

situationsübergreifende bzw. situationsspezifische Motive zu erfassen, werden die drei Fragebögen, aus der Perspektive dieser Teilnehmenden, gereicht. Das ZRM-Ziel dieser Teilnehmenden kann nur mit zwei Motiven aus dem FAMOS in Verbindung gebracht werden, und zwar mit zwei Vermeidungszielen. Die beiden anderen Fragebögen weisen keinen Zusammenhang zu ihrem ZRM-Ziel auf.

Die Teilnehmende Nummer 5

Im FAMOS- und im INK-Profil seien laut dieser Teilnehmenden Motive enthalten, die durchaus auf sie zutreffen, obwohl es schwierig sei, klare Themen darin zu erkennen. Die Teilnehmende stellt zuerst einen Widerspruch zwischen dem FAMOS- und dem Reiss-Profil fest, doch beim Überdenken der Beschreibungen dieser Motive merkt sie, dass sie beide beschriebenen Seiten an sich kennt. Es komme darauf an, aus welcher Perspektive man die Motive beobachtet und auf welches Umfeld man die Motive bezieht. Das Reiss-Profil empfindet die Teilnehmende im Allgemeinen als schwammig, obwohl sie einige Motive darin findet, die auf sie zutreffen. Im Reiss-Profil gibt es ein Motiv, das die Teilnehmende mit einem Motiv aus dem FAMOS vergleicht, jedoch werden die Motive in den beiden Fragebögen unterschiedlich benannt. Im FAMOS-Profil entdeckt die Teilnehmende zwei Motive, die überhaupt nicht auf sie zutreffen, und zwar stören sie bei dem einen Motiv die Items dazu, das Motiv an sich empfände sie sonst als zutreffend. Der INK-Fragebogen hat hinsichtlich dieser Teilnehmenden sowohl situationsübergreifende als auch situationsspezifische Motive erfasst. Denn obwohl die Inkongruenz eine Momentaufnahme war, behauptet die Teilnehmende, können zwei Motive mit verschiedenen Situationen in Verbindung gebracht werden. Die Fragebögen FAMOS und Reiss haben sowohl situationsübergreifende, was ihrem Anspruch genügen würde, als auch situationsspezifische Motive erfasst. Letzteres entstand daraus, dass sie ein Motiv im FAMOS-Profil und eines im Reiss-Profil jeweils unterschiedlichen Situationen zugeordnet hat, was die beiden Motiven widersprüchlich erscheinen liess, obwohl beide auf die Teilnehmende zutreffen. Die Teilnehmende sieht in allen drei Profilen einen Zusammenhang zu ihrem ZRM-Ziel.

Zur zweiten Fragestellung: Was erfassen die Fragebögen INK, FAMOS und Reiss aus der Sicht der Teilnehmenden, und wie verhält sich die Motivdiagnostik durch die Fragebogenverfahren zur Eigendiagnostik der Teilnehmenden im ZRM?

Aus der Perspektive der fünf untersuchten Fälle weisen alle drei Fragebögen INK, FAMOS und Reiss Motive auf, welche von den Teilnehmenden als auf sie zutreffend wahrgenommen werden, aber es gibt auch Motive, die nicht auf sie zutreffen. Auch die eine Teilnehmende, welche testskeptisch ist, kann in allen drei Profilen Motive entdecken, die auf sie zutreffen. Die Teilnehmende Nummer 4 weist darauf hin, dass es Motive gibt, welche im FAMOS und im Reiss von ihr als die Selben wahrgenommen werden, die aber in den beiden Fragebögen unterschiedlich benannt werden. Zwei von den fünf Teilnehmenden sind mit den Items, welche dem einen Motiv im FAMOS zugeordnet werden, nicht einverstanden. Eine weitere Teilnehmende ist mit den Items zu dem einen Motiv aus dem INK-Fragebogen nicht einverstanden. Die Teilnehmende Nummer 5 entdeckt einen Widerspruch zwischen einem Motiv aus dem FAMOS- und einem Motiv aus dem Reiss-Profil, welcher dadurch entstanden ist, dass sie die Motive jeweils aus verschiedenen Perspektiven und in verschiedenen Kontexten betrachtet hat. Diese Teilnehmende betrachtet das Reiss-Profil zudem als schwammig.

Der FAMOS und der Reiss-Fragebogen erfassen, aus der Perspektive von drei von fünf Fällen, sowohl situationsübergreifende, als auch situationsspezifische Motive. Dadurch, dass die beiden Fragebögen in diesen Fällen auch letztgenannte Motive erfassen, werden sie ihrem Anspruch, situationsübergreifende Motive zu erfassen, nicht ganz gerecht. Die Aussagen der übrigen zwei Teilnehmenden lassen jedoch darauf schliessen, dass der FAMOS und der Reiss-Fragebogen beide ihrem Anspruch gerecht werden und nur situationsübergreifende Motive erfassen. Der INK-Fragebogen wird aus der Perspektive aller fünf Fälle seinem Anspruch, situationsspezifische Motive zu erfassen, gerecht.

Vier von fünf Fällen erkennen Zusammenhänge zwischen den drei Auswertungsprofilen INK, FAMOS und Reiss und ihrem ZRM-Ziel. Nur eine Teilnehmende kann, ausser zwei Vermeidungszielen aus dem FAMOS, die Fragebögen nicht mit ihrem ZRM-Ziel in Verbindung bringen. Dies könnte daran liegen, dass das ZRM-Ziel aus einem aktuellen Bedürfnis heraus entstanden ist, welchem keine tieferliegende Motivstruktur zugrunde liegt.

Die Analyse der fünf Fälle deckt drei wesentliche Vorteile des ZRM gegenüber den Messinstrumenten FAMOS, INK und Reiss auf:

Der erste Vorteil des ZRM besteht darin, dass die Phasen 1 und 2 des ZRM unterschiedlichen Entwicklungspfaden Raum geben. Das ZRM kann also viele unterschiedliche Personen erfassen. Denn bei der einen Teilnehmenden wird z.B. mit dem Gang über den Rubikon eine Lösung für ein Problem gefunden, während bei einer anderen Teilnehmenden die Lösung bereits im Thema sichtbar war, obwohl ihr das Problem noch nicht bewusst war. Eine weitere Teilnehmende suchte im ZRM nicht nach einer Lösung für ein Problem, sondern sie war bereits auf dem richtigen Weg und das ZRM bestärkte sie auf diesem Weg. Diese Beispiele zeigen, dass das ZRM die Möglichkeit hat, sehr unterschiedliche Personen, die am Training teilnehmen, thematisch abholen zu können.

Der zweite Vorteil des ZRM ist seine Eigensprachlichkeit. Denn im ZRM formulieren die Teilnehmenden mit eigenen Begriffen ihr ZRM-Thema und ihr ZRM-Ziel. Diese Tatsache weist auf eine Schwäche der Fragebögen hin. Denn in den Fragebögen sind Formulierungen der Motive sprachlich vorgegeben, somit wird z.B. laut dem Reiss-Fragebogen eine Teilnehmende als „rachsüchtig“ beschrieben. Die gegebenen Motive in den Fragebögen lassen weniger Raum für die Eigeninterpretation, als dies im ZRM möglich ist. Beim FAMOS würde zwar zusätzlich zum Patienten-Fragebogen noch der Therapeuten-Fragebogen vom Therapeuten ausgefüllt, was die Motive in ein anderes Licht rücken und dadurch zur Interpretation anregen können, aber auch im Therapeuten-Fragebogen sind die Motive sprachlich vorgegeben und lassen daher wenig Raum für die Interpretation.

Der dritte Vorteil des ZRM besteht darin, dass es entwicklungsorientiert ist. Denn im ZRM erarbeiten sich die Teilnehmenden ihre Motive selber und benützen dafür die für sie zutreffenden Begrifflichkeiten. Die Teilnehmende kann sich also jenes ZRM-Ziel erarbeiten, welches zu ihrer jeweiligen Lebenssituation gerade passt. Im ZRM geht es nicht darum, einer Teilnehmenden Motive zuzuschreiben, sondern durch die Arbeit mit dem Bild erarbeitet sich die Teilnehmende die in ihrer jetzigen Lebenssituation aktuellen Motive. In den Fragebögen hingegen erscheinen die Motive wie Zuschreibungen, sie werden wie ein „Stempel“ der Person aufgedruckt. Z.B. der „Stempel“ „du kannst schlecht mit Vorwürfen/Kritik umgehen“ kann eine Person erschrecken und vielleicht sogar am Handeln hindern. Das ZRM arbeitet nicht mit solchen festen Zuschreibungen, sondern es ist entwicklungspezifisch

ressourcenorientiert und arbeitet mit positiven Zielformulierungen, welche von den Teilnehmenden selbst erarbeitet werden.

Für die Zielerreichung ist es nicht nötig, Fragebögen zum ZRM-Training hinzuzuziehen. Die Interviews mit den Teilnehmenden haben jedoch gezeigt, dass die zugeschriebenen Motive der Fragebögen die Teilnehmenden zum Teil sogar so provoziert haben, dass diese dadurch angespornt wurden, sich Gedanken über ihre Persönlichkeit zu machen. Die Fragebögen können also insofern eine sinnvolle Ergänzung zum ZRM darstellen, wenn danach ein Gespräch über die Motive der Fragebögen und das ZRM-Ziel/-Thema geführt wird. Der Bewusstmachungsprozess der Teilnehmenden könnte durch die Fragebögen unterstützt werden. Denn die Fragebögen decken auch Motive auf, die momentan zwar nicht aktuell sind, welche aber im Leben der Teilnehmenden trotzdem ihre Wichtigkeit haben können. Andererseits können die Fragebögen, wie z.B. im Falle der Teilnehmenden Nummer 2, einen extremen Widerstand auslösen, was die Arbeit damit erheblich erschwert.

7. Anhang

7.1 Die Auswertungsprofile der Teilnehmenden

7.1.1 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 1

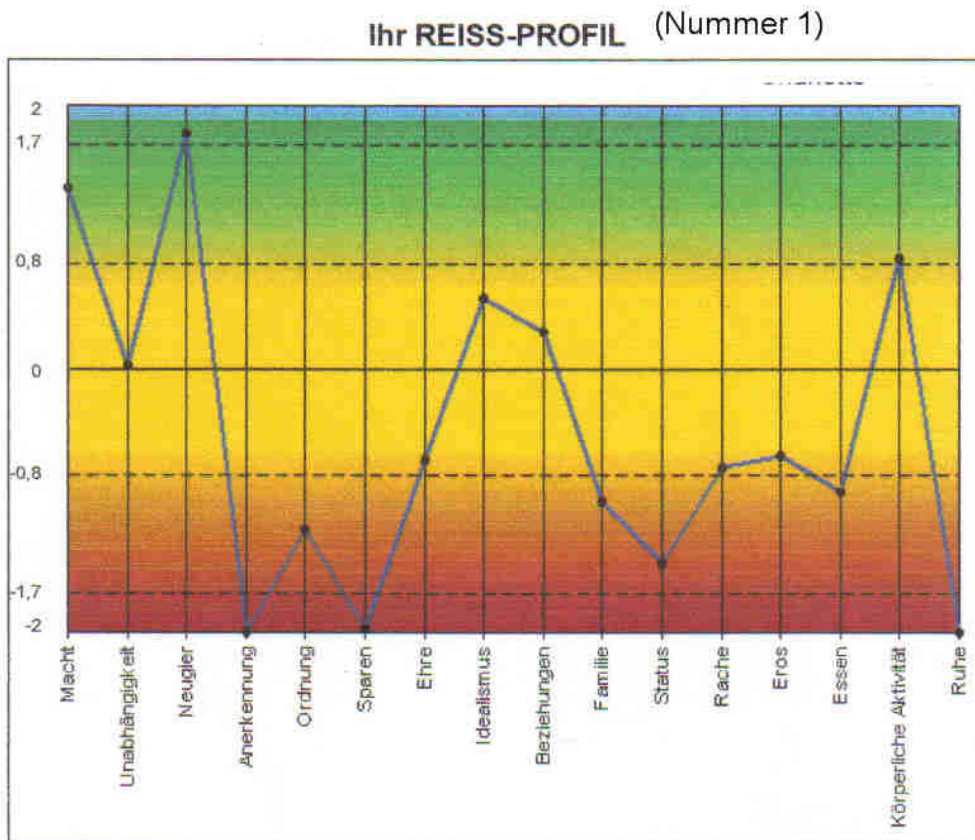
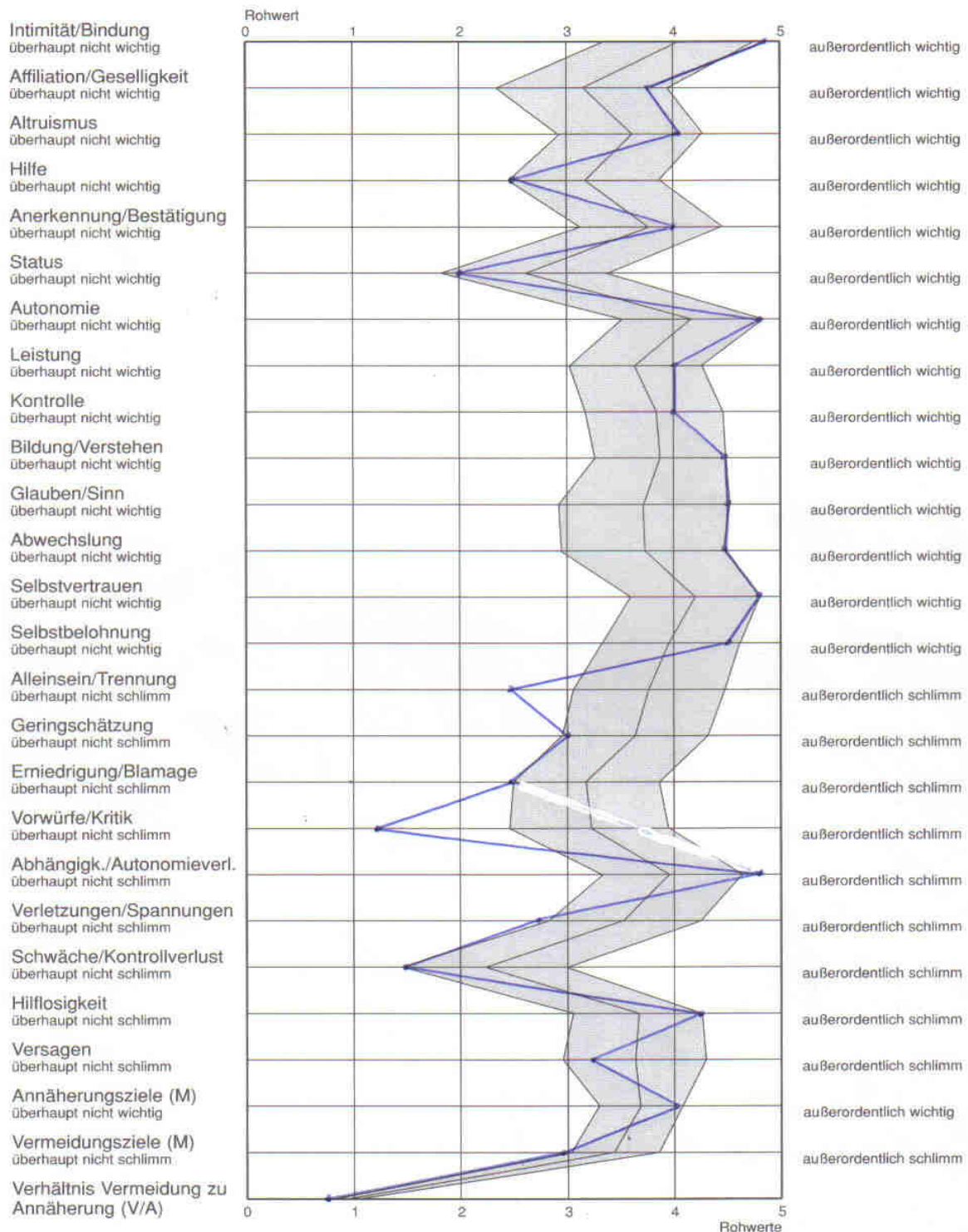


Abb. 13: Das Reiss-Profil der Teilnehmenden Nummer 1

FAMOS

(Nummer 1)

Auswertungsprofil



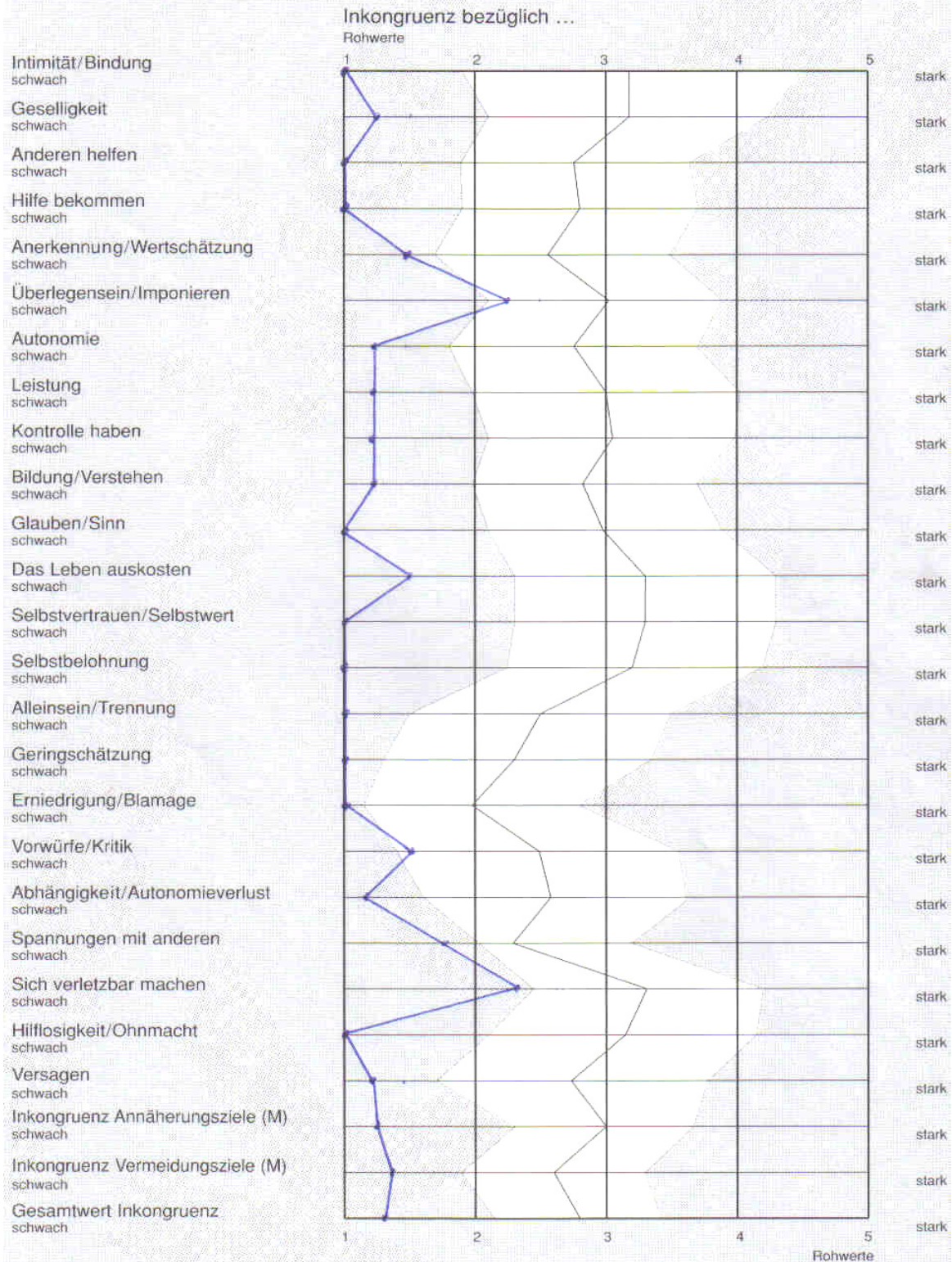
© by Hogrefe-Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen · Nachdruck und jegliche Art der Vervielfältigung verboten · Best.-Nr. 01 276 06

Abb. 14: Das FAMOS-Profil der Teilnehmenden Nummer 1

INK

(Nummer 1)

Auswertungsprofil



© by Hogrefe-Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen - Nachdruck und jegliche Art der Vervielfältigung verboten - Best.-Nr. 01 263 06

Abb. 15: Das INK-Profil der Teilnehmenden Nummer 1

7.1.2 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 2

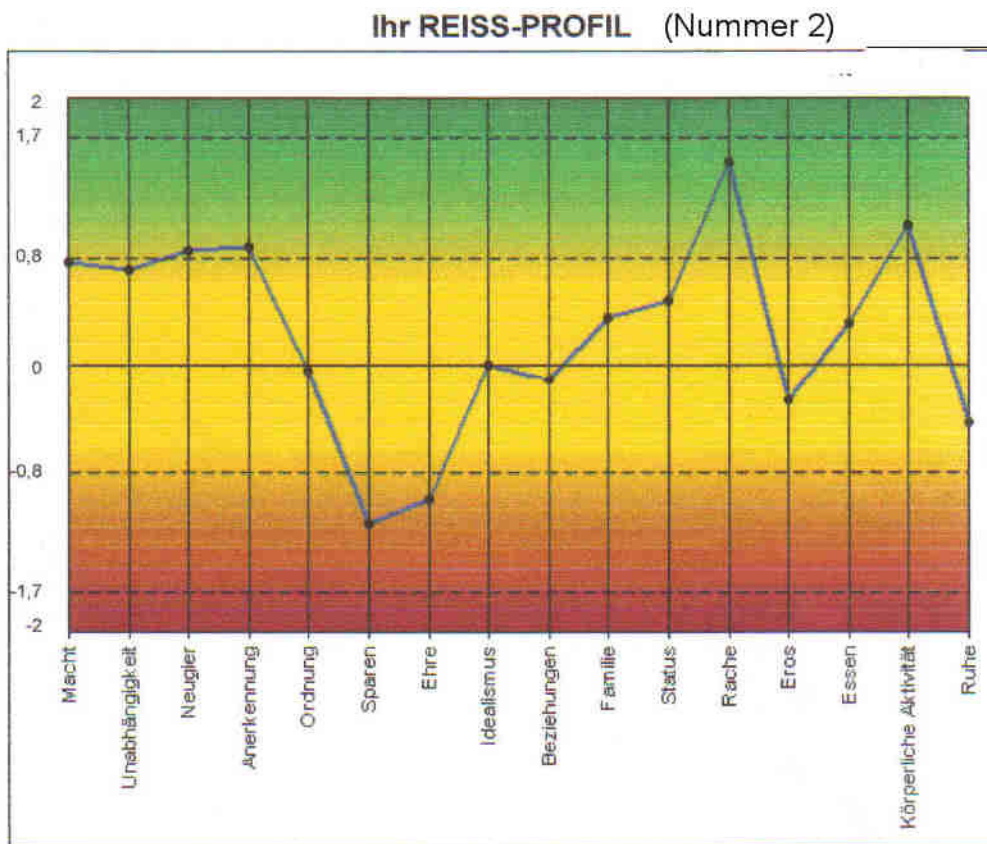
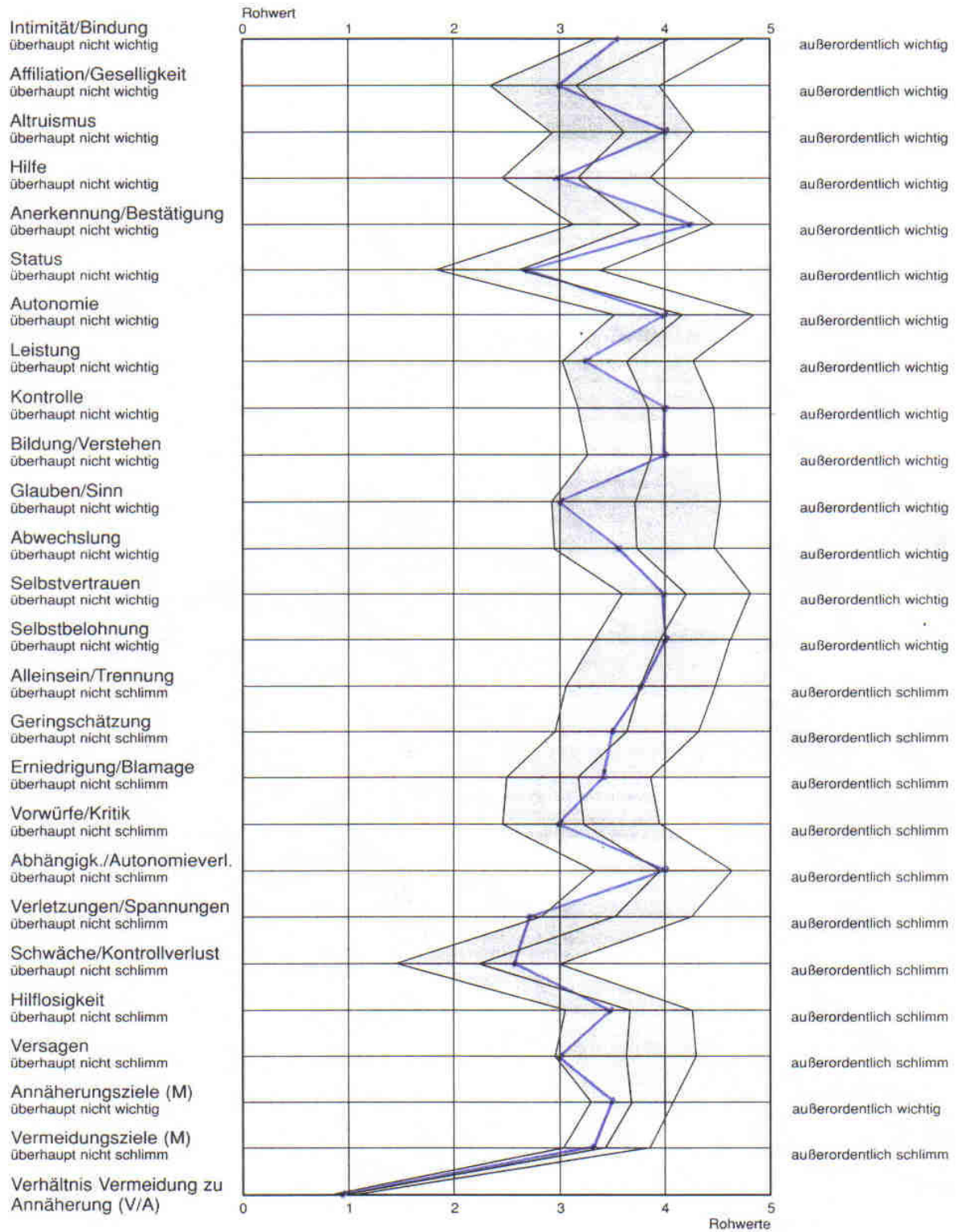


Abb. 16: Das Reiss-Profil der Teilnehmenden Nummer 2

FAMOS

(Nummer 2)

Auswertungsprofil



© by Hogrefe-Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen · Nachdruck und jegliche Art der Vervielfältigung verboten · Best.-Nr. 01 276 06

Abb. 17: Das FAMOS-Profil der Teilnehmenden Nummer 2

INK

(Nummer 2)

Auswertungsprofil

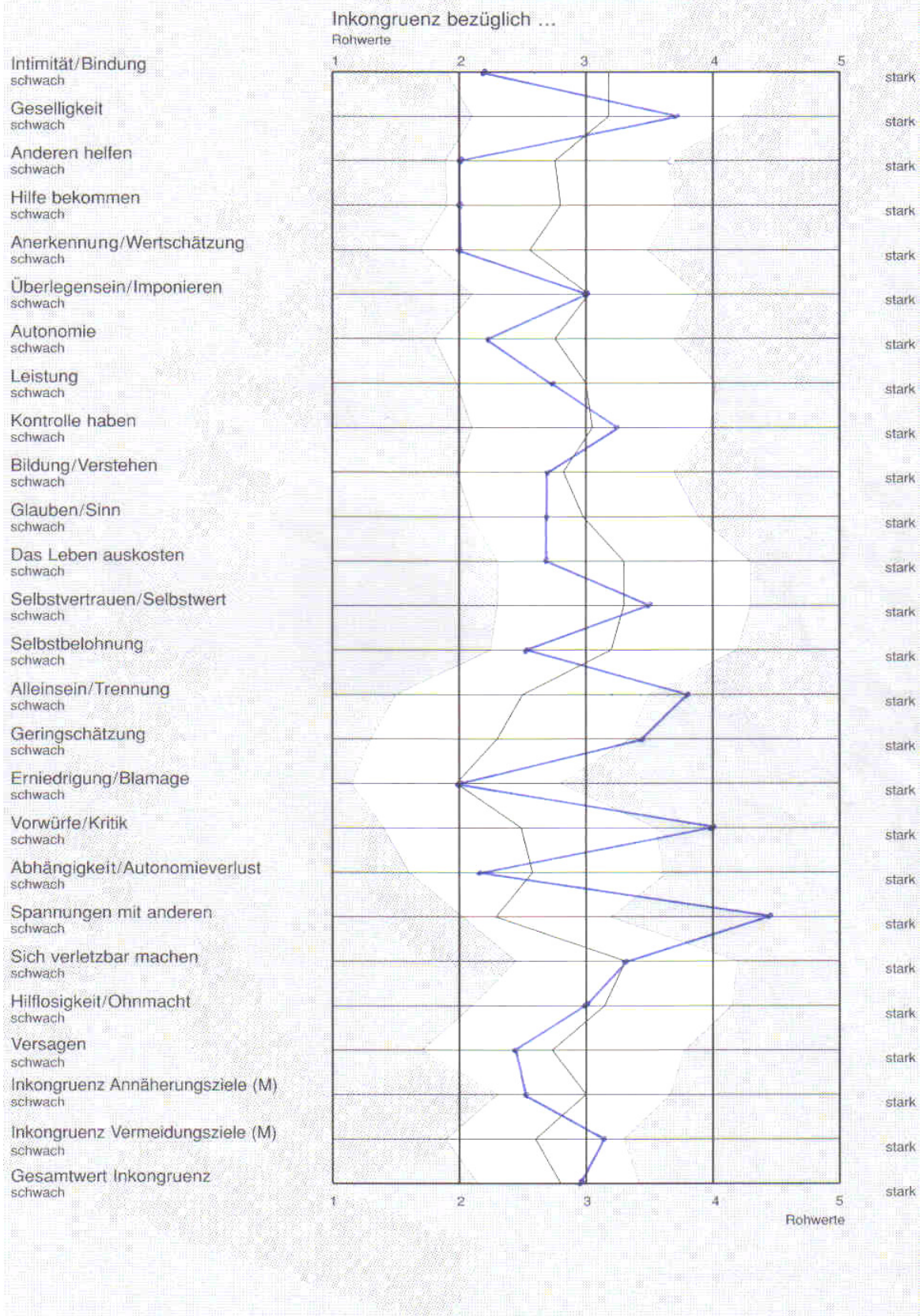


Abb. 18: Das INK-Profil der Teilnehmenden Nummer 2

7.1.3 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 3

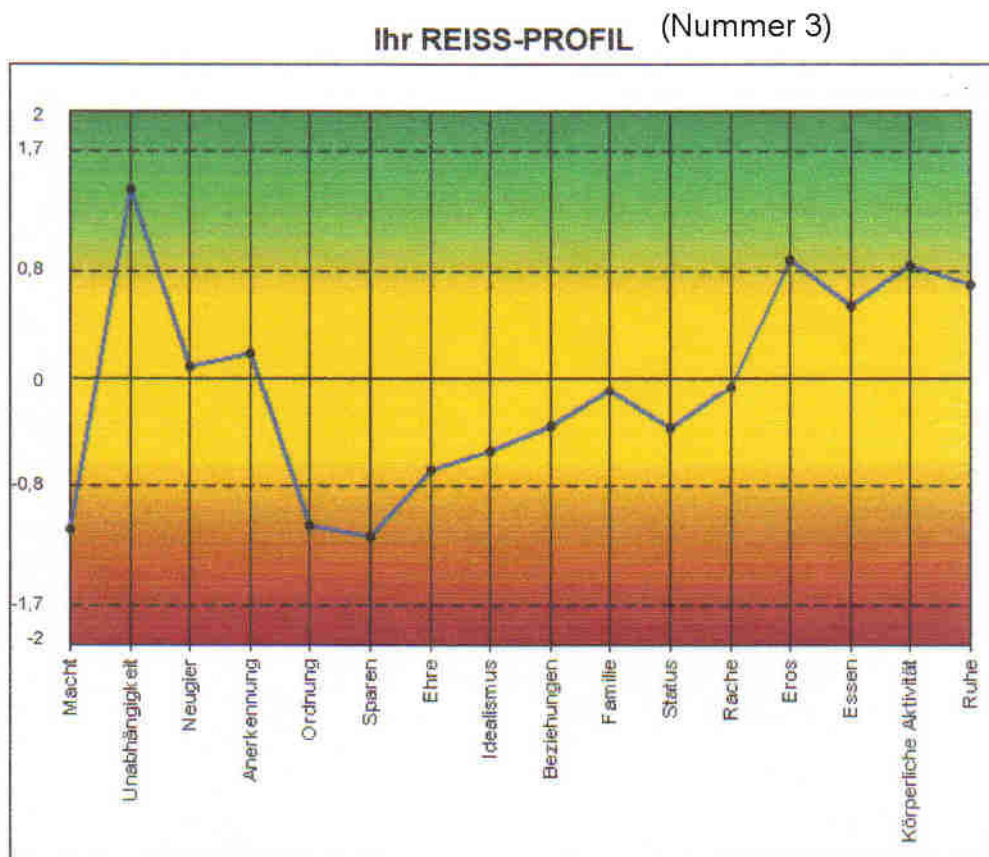


Abb. 19: Das Reiss-Profil der Teilnehmenden Nummer 3

FAMOS

(Nummer 3)

Auswertungsprofil

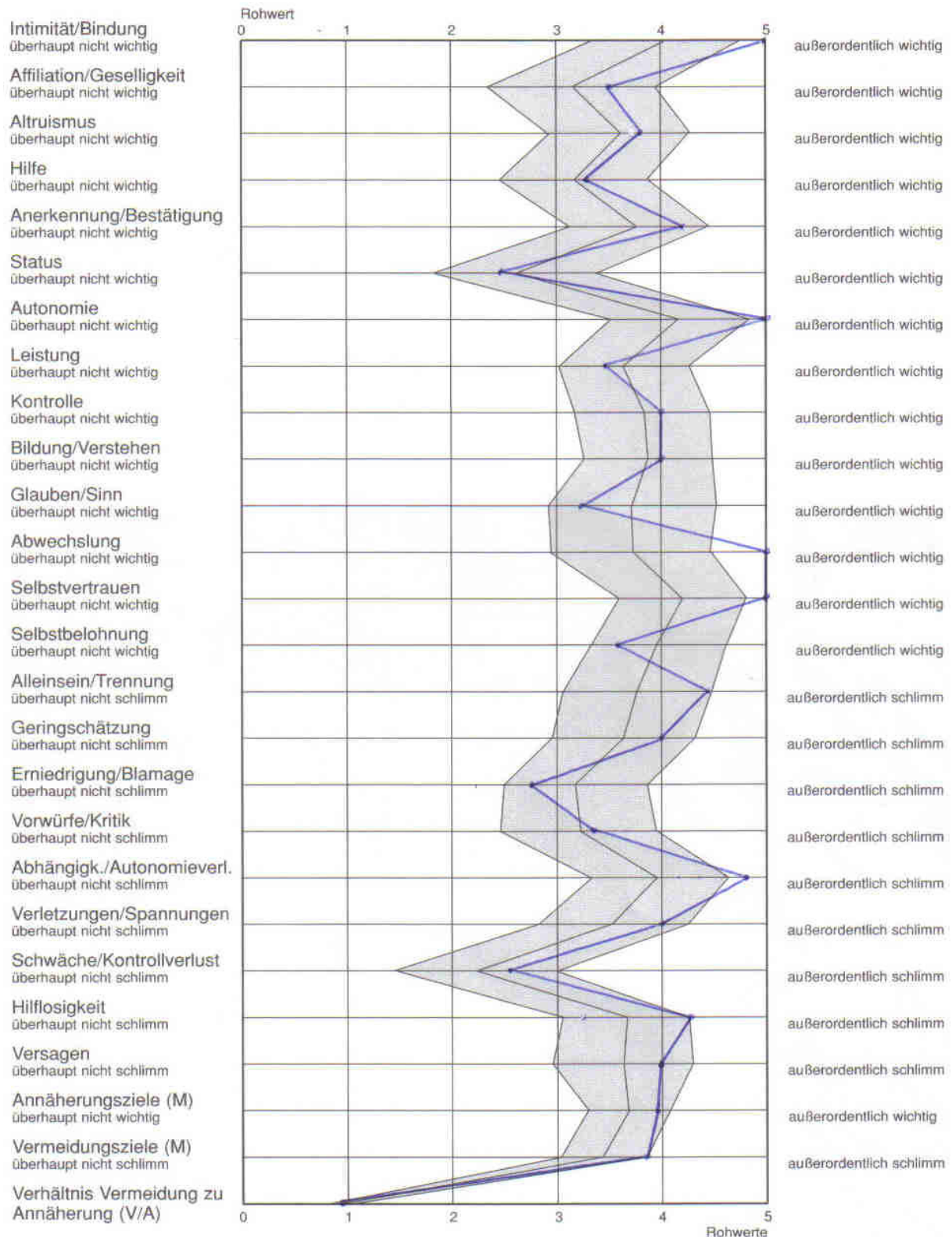


Abb. 20: Das FAMOS-Profil der Teilnehmenden Nummer 3

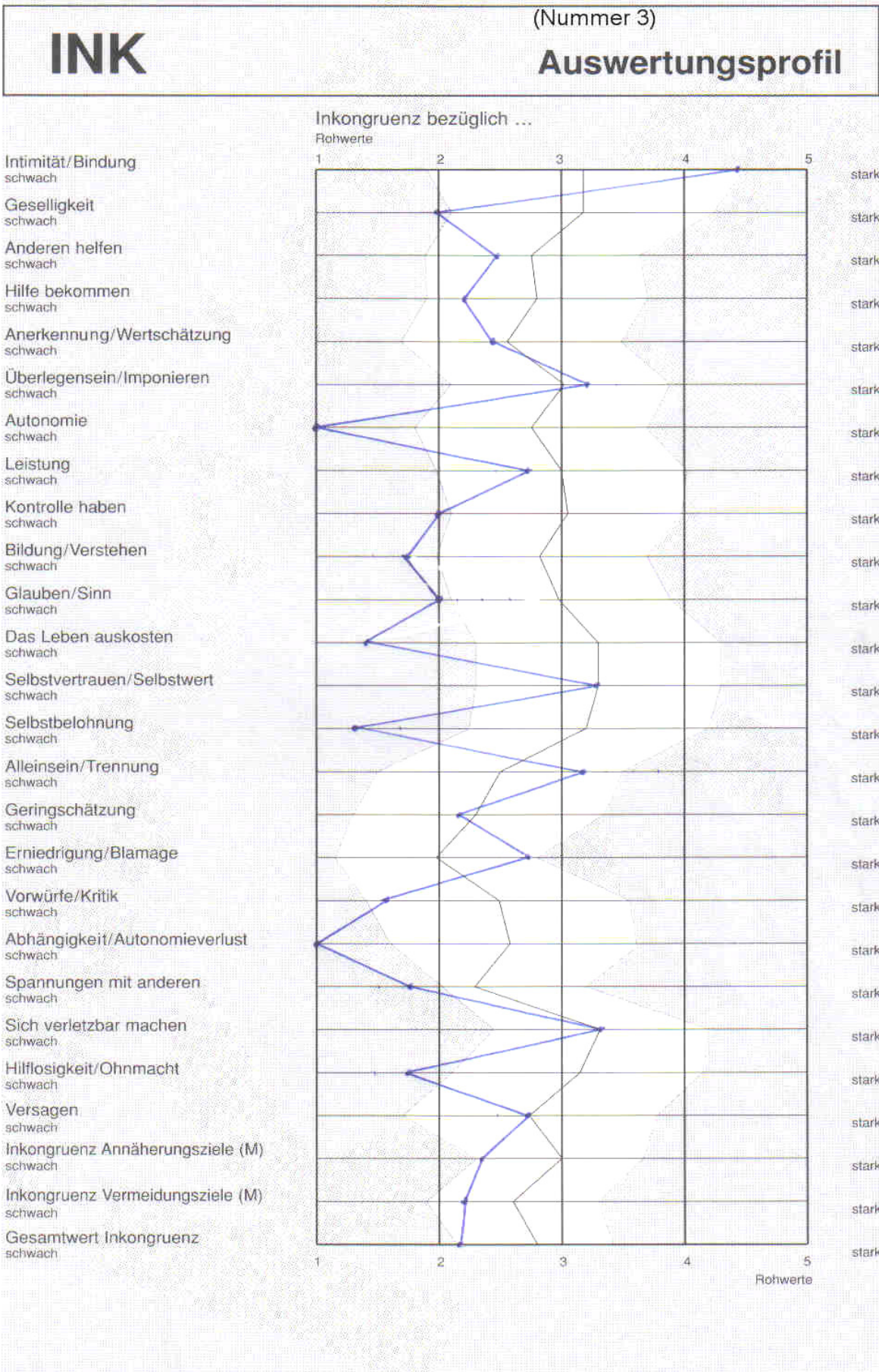


Abb. 21: Das INK-Profil der Teilnehmenden Nummer 3

7.1.4 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 4

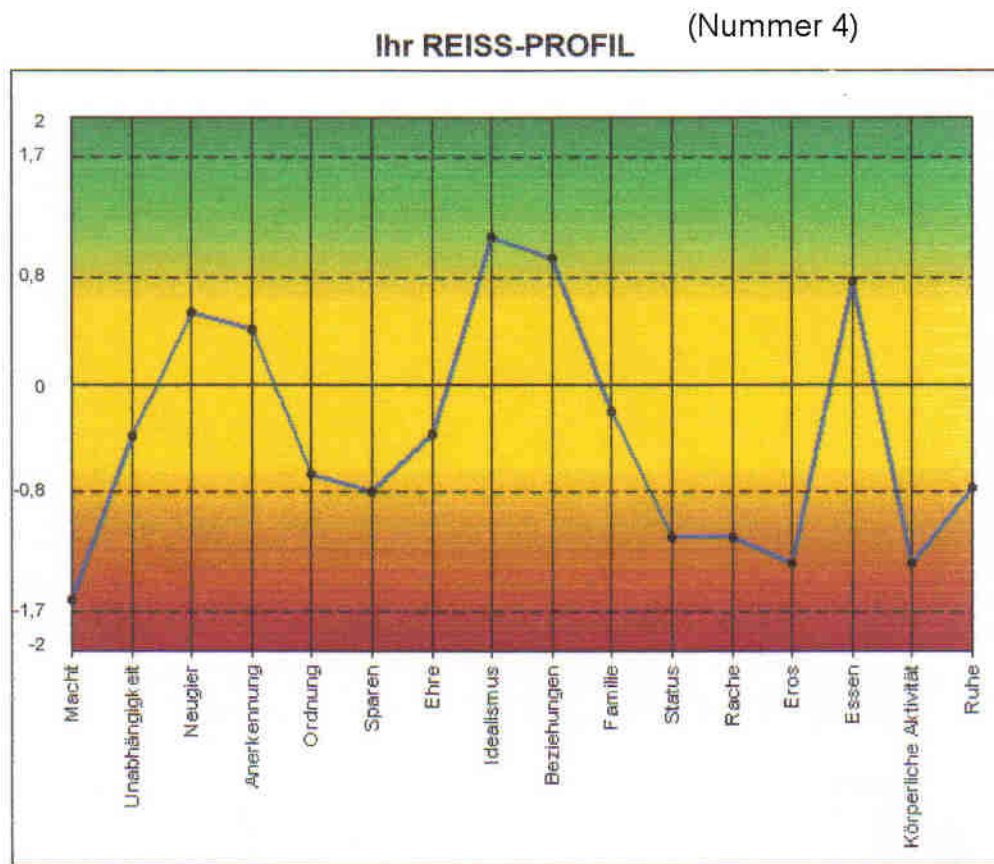


Abb. 22: Das Reiss-Profil der Teilnehmenden Nummer 4

FAMOS

(Nummer 4)

Auswertungsprofil

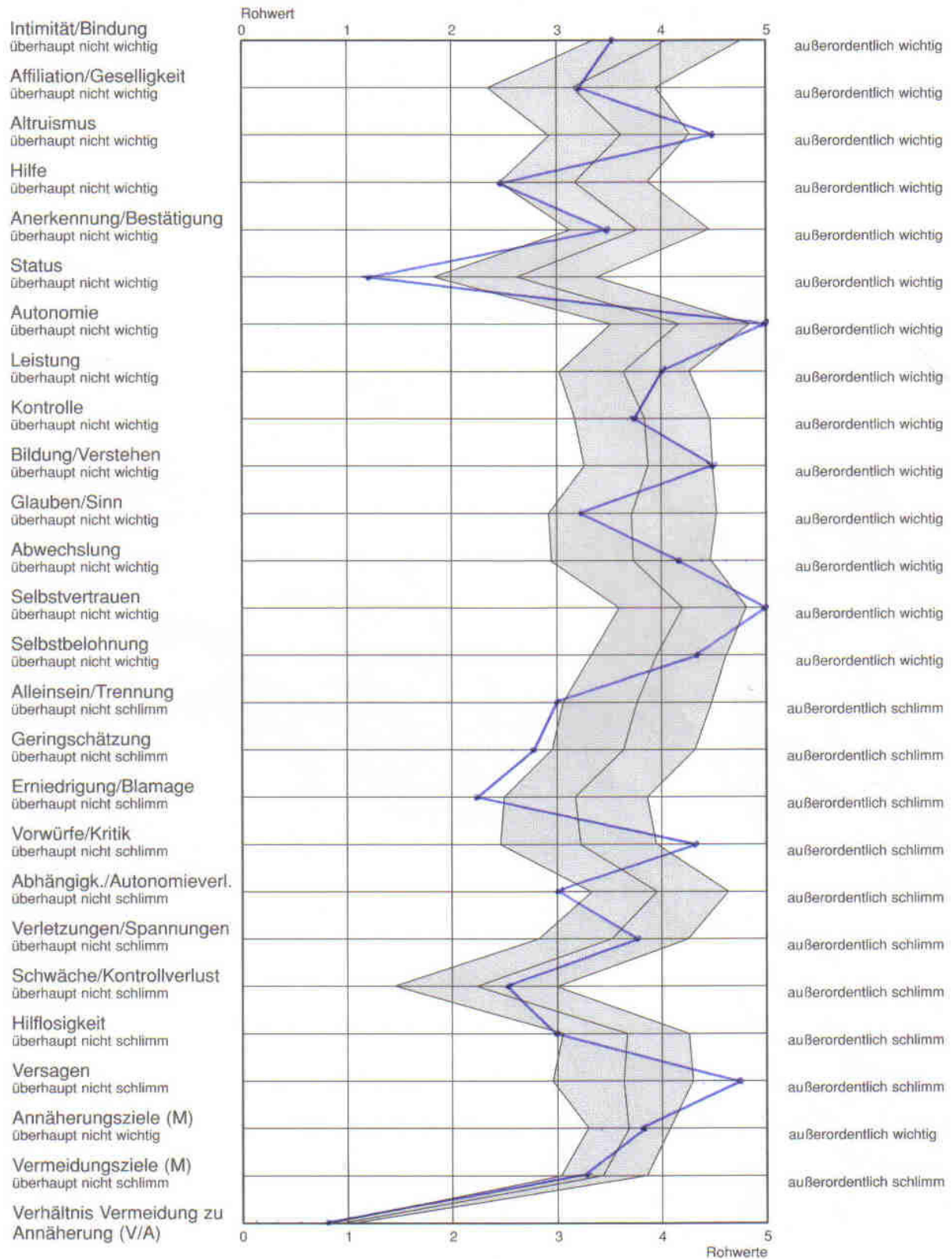


Abb. 23: Das FAMOS-Profil der Teilnehmenden Nummer 4

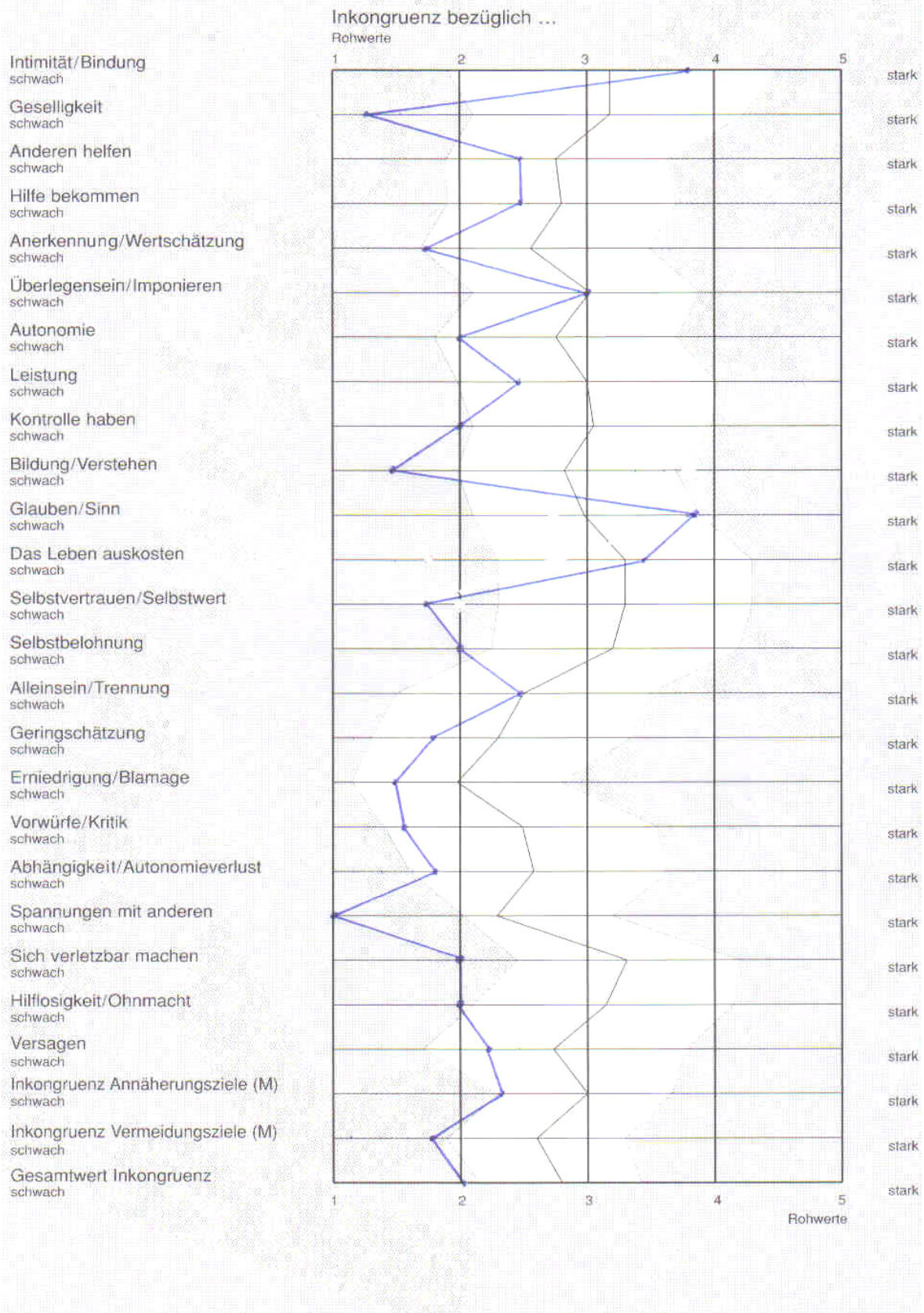


Abb. 24: Das INK-Profil der Teilnehmenden Nummer 4

7.1.5 Die drei Profile der Teilnehmenden Nummer 5

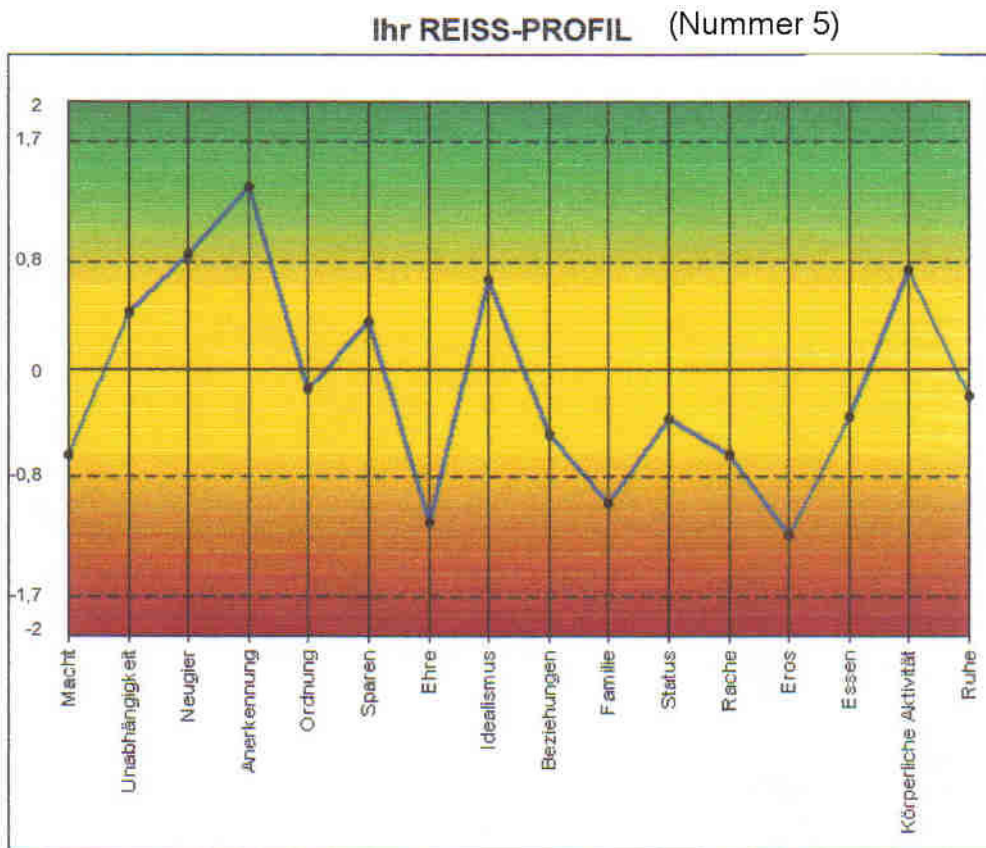


Abb. 25: Das Reiss-Profil der Teilnehmenden Nummer 5

FAMOS

(Nummer 5)

Auswertungsprofil

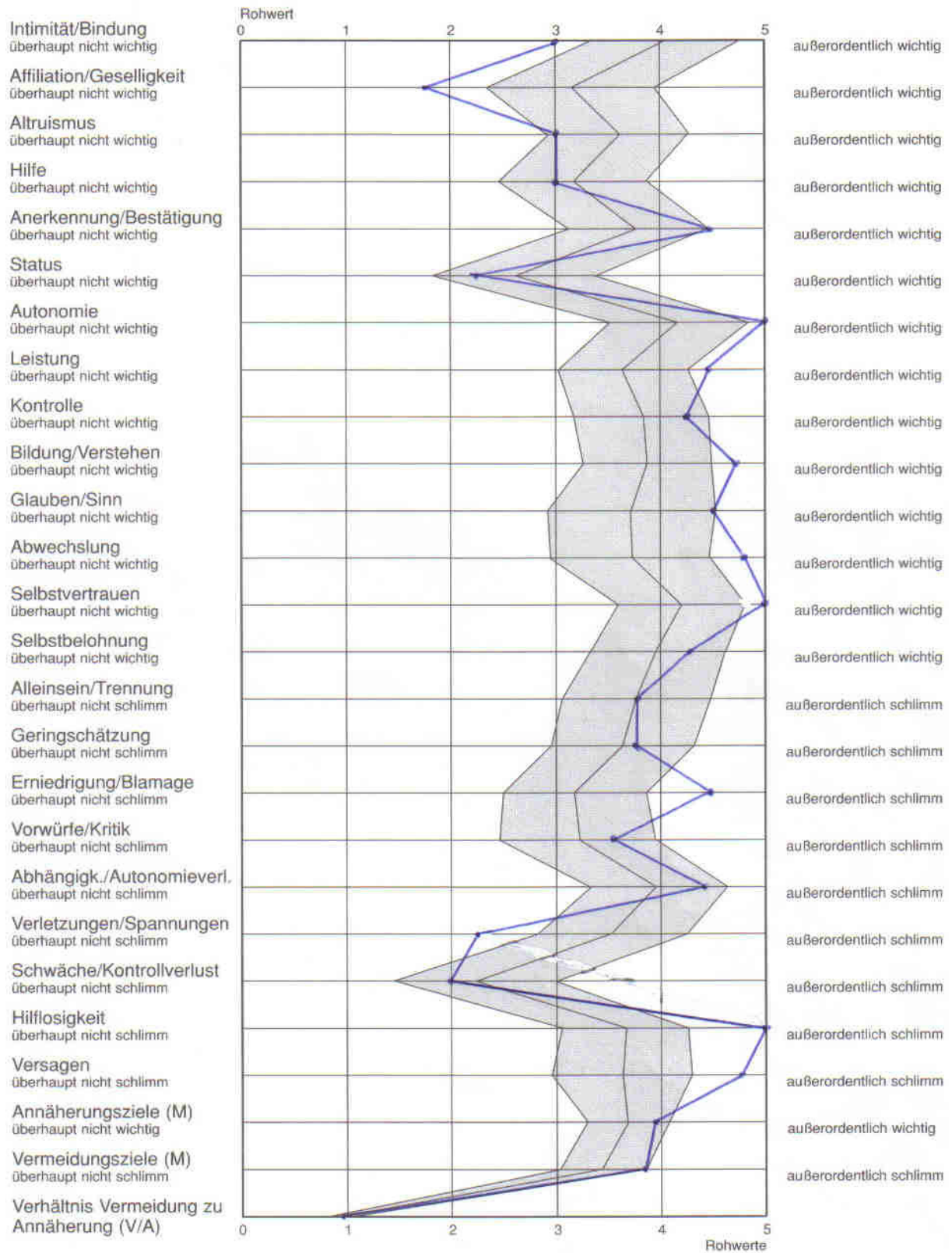


Abb. 26: Das FAMOS-Profil der Teilnehmenden Nummer 5

INK (Nummer 5)
Auswertungsprofil

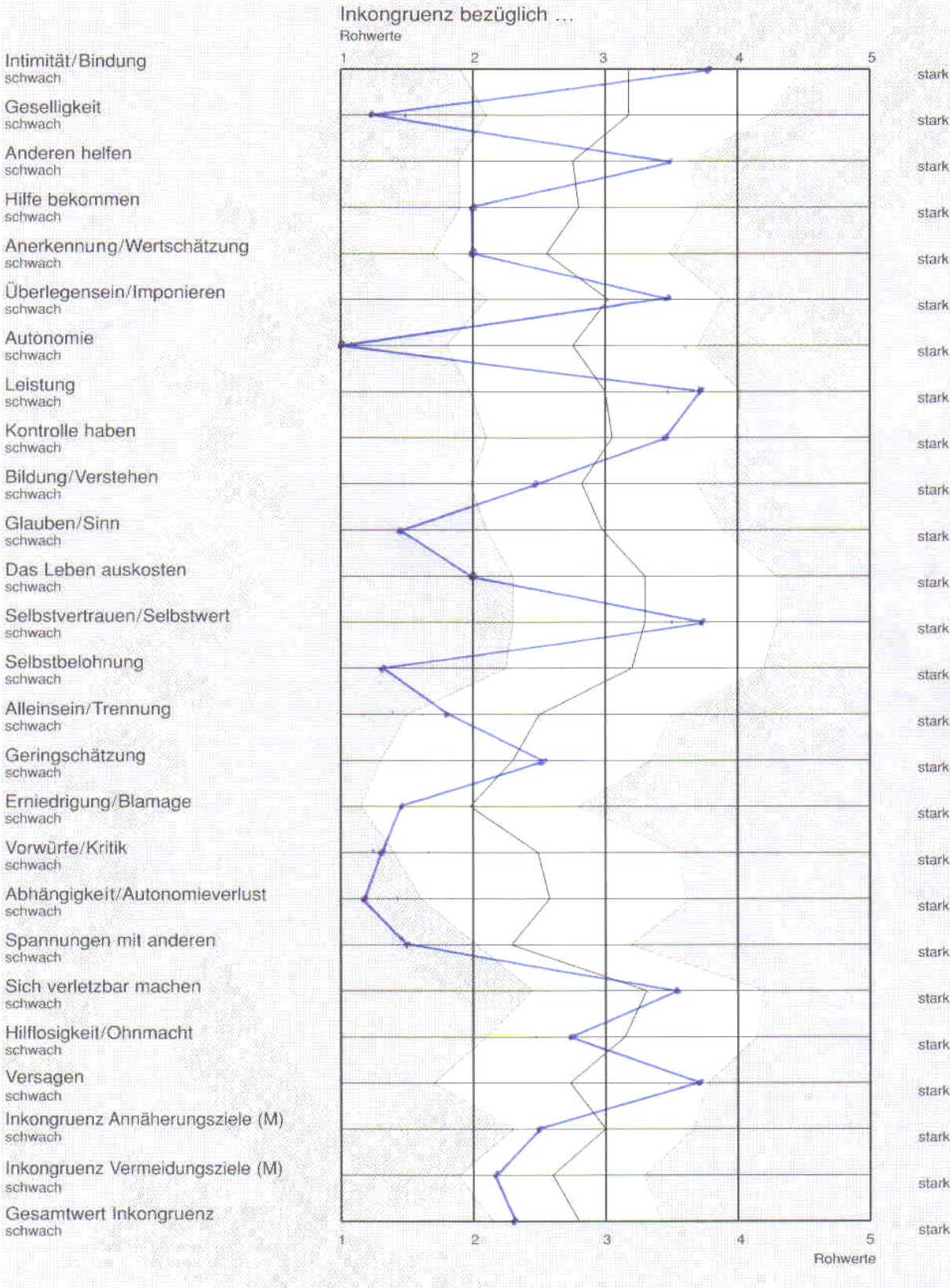


Abb. 27: Das INK-Profil der Teilnehmenden Nummer 5

7.2 Datenschutzformular

Liebe ...

Die Auswertung des Reiss-Fragebogens (den Du übers Internet ausfüllen wirst) läuft über Diana Mathis, eine ehemalige Studentin, die für diese Auswertungen lizenziert ist. Sie wird die Daten dann an mich weiterleiten, und ich werde sie Dir im Mai (beim Interview) übergeben. Aus Datenschutzgründen sollte ich Dein Einverständnis dafür haben. Bitte schicke mir dieses Formular unterschrieben, zusammen mit den beiden Fragebogen, zurück. Vielen Dank.

Liebe Grüße

Nadine Wetzel

Ich,, erkläre mich hiermit einverstanden, dass die Auswertung des Reiss-Fragebogens über Diana Mathis läuft, und dass diese die Daten zuerst an Nadine Wetzel weiterleitet, bevor ich sie erhalten werde.

Datum:..... Unterschrift:.....

7.3 Brief und Erklärung zu den Auswertungsprofilen

Liebe ...

Hier sind nun die drei Auswertungen der Fragebogen, die Du ausgefüllt hast: das INK-Profil, das FAMOS-Profil und das Reiss-Profil.

Ich bitte Dich, diese drei Profile bis zu unserem bevorstehenden Interviewtermin anzuschauen, und Dir schon mal einige Gedanken darüber zu machen (z.B.: „passt es zu mir?/ wo passt es überhaupt nicht?“ usw.). Ich werde Dich beim Interview u.a. über die einzelnen Profile befragen.

Die Unterlagen zum Reiss-Profil werde ich Dir noch per Email zukommen lassen, damit Du es auch als PDF-Datei hast, und allenfalls mit einem besseren Farbdrucker ausdrucken kannst.

Zu den beiden Profilen INK und FAMOS habe ich Dir noch die Beschreibung der einzelnen Skalen und eine kurze Erklärung zu den „Vermeidungszielen“ und zu den „Annäherungszielen“ beigelegt, damit es Dir leichter fällt, diese Profile zu lesen.

Wenn Du Fragen hast, kannst Du mir gerne eine Email schreiben oder mich anrufen.

Liebe Grüße

Nadine Wetzel

Interpretation des INK- und des FAMOS-Profiles

Hier sind die einzelnen Skalen mit den dazugehörigen Items des FAMOS-Fragebogens aufgelistet. Die Skalen und die Items des INK-Fragebogens sind dieselben, ausser dass beim INK die aktuelle Umsetzung der Items erfragt wird.

Beispiel:

Beim FAMOS heisst zum Beispiel das Item Nr. 33 der Skala „Altruismus“: (es ist mir ein Anliegen) **„anderen zu helfen“**, das entsprechende INK-Item dazu würde dann heissen: (zur Zeit) **„kann ich anderen helfen“**.

Das FAMOS-Profil

- Der FAMOS-Fragebogen besteht aus 23 Skalen, von welchen 14 die Annäherungsziele und 9 die Vermeidungsziele erfragen.
- Das FAMOS-Profil beschreibt die Wichtigkeit (**Annäherungsziele**) und das Schlimmseins (**Vermeidungsziele**) verschiedener motivationaler Ziele einer Person. **Hohe Werte** bedeuten, dass das genannte Ziel ein „mir sehr wichtiges Annäherungsziel“ (Annäherungsziele) ist, bzw. dass es „eine sehr schlimme Erfahrung wäre, die ich stark zu vermeiden versuche“ (Vermeidungsziele).
- Das Famos-Profil wurde anhand der Normierungsstichprobe (Stichprobe von Kontrollpersonen, also „Normalpersonen“) entworfen. Der Mittelwert der Normierungsstichprobe ist als graue Linie, die Standardabweichung als weisser Bereich im Profil dargestellt. Somit ist ein Vergleich der befragten Person mit einer grösseren Stichprobe von „Normalpersonen“ möglich.

Das INK-Profil

- Der INK-Fragebogen wurde aus dem FAMOS-Fragebogen entwickelt. Die Skalen und die Items des INK-Fragebogens wurden vom FAMOS-Fragebogen übernommen.
- Beim INK-Fragebogen wird der Grad der aktuellen Umsetzung der motivationalen Ziele erfasst.
- **Hohe Werte bei den Annäherungszielen** bedeuten, dass die Person nicht genügend befriedigende Erfahrungen macht, und **hohe Werte bei den Vermeidungszielen** bedeuten, dass die Person zu viele Bedürfnis verletzende Erfahrungen macht.
- Als Hintergrund sind Mittelwerte einer Normierungsstichprobe und die Standardabweichungen dargestellt. Im Gegensatz zum FAMOS-Fragebogen, besteht beim INK-Profil die Stichprobe aus ambulanten Personen, weshalb davon auszugehen ist, dass die Stichprobe von der „Normalbevölkerung“ abweicht. Dies gilt es bei der Auswertung von „Normalpersonen“ zu beachten.

7.4 Transkribierte Interviews

7.4.1 Interview mit Nummer 1

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Es hatte Dinge drin, bei denen ich das Gefühl hatte: doch, das trifft auf mich zu. Es hatte dann aber auch Dinge drin, bei denen ich dachte: das ist wieder typisch Fragebogen. Dann dachte ich, vielleicht lag es auch an jenem Moment, in dem ich gerade ein entsprechendes Gefühl gehabt hatte und deshalb das angekreuzt hatte. Du hast ja geschrieben, man soll nicht gross überlegen, und vielleicht hatte ich dort gerade eine Erfahrung gemacht und

deshalb dann dieses und jenes angekreuzt. Aber im Grossen und Ganzen fand ich: doch, das trifft eigentlich schon zu.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das Bild symbolisiert für mich einfach mein Lebensweg. Und das Zentrum, die innere Ruhe, die ich so empfinde, und auch einfach die verschiedenen Quadranten, wo einfach überall so meine ... z.B. Familie, Studium, oder Arbeit, oder Hobbies einfach so verteilt sind. Das hat wirklich einfach gerade mein Leben symbolisiert. Das Labyrinth, in welchem man den Weg suchen muss, es geht nie geradeaus, sondern kreuz und quer.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Jetzt gerade auf das Bild bezogen sicher „Neugier“, so auf der Suche sein, mein Weg gehen mit der „Unabhängigkeit“, aber das ist hier nicht so ausgeprägt. „Idealismus“, ja, ... Also es hat schon einen Zusammenhang, es hat schon einen Zusammenhang. Eben, dass ich einfach mein Weg gehen kann, mein Leben leben kann, so, wie ich es gerne möchte.

ZRM und FAMOS?

Also Zusammenhang inwiefern? ... (N.W.: hohe Werte bei „Autonomie“ (Annäherungsziel) und „Abhängigkeit“ (Vermeidungsziel) Ja, das stimmt, ich möchte einfach gerne meinen Weg gehen, und ich bin gerne autonom. ... Ja, ich kann eigentlich nicht mehr dazu sagen. (N.W.: „Abwechslung“ ist ja zum Beispiel auch noch relativ hoch...) Das habe ich wirklich sehr gerne, das ist wirklich wichtig, das brauche ich. So eingeengt zu werden, das habe ich wirklich gar nicht gerne. (N.W.: Und könnte man das im Bild oder im Ziel auch finden?) Also im Ziel ganz sicher, ja. Ja, also da würde es mir ganz schlecht gehen, wenn ich irgendwie, ich muss sagen, nicht meinen Weg gehen könnte. Also wenn ich mich in irgendeiner Form eingeengt fühlen würde. Ich bin sehr gerne unabhängig.

ZRM und INK?

Das war der Punkt, mit dem ich Mühe hatte: „sich verletzlich machen“. Da fand ich, das ist irgendwie ... (N.W.: also das würde ja heissen, dass in letzter Zeit etwas vorgefallen ist, dass dich verletzt hat) Ja. Aber nein, da habe ich gedacht, vielleicht ... ich weiss es nicht, was dort war, da fand ich, das stimmt nicht. Ich konnte mir nicht erklären, wie das zustande gekommen ist. (Ich lese Items vom INK vor, Anm. N.W.) Das habe ich irgendwie so ausgelegt, dass ich Schwächen zeigen kann. Aber da habe ich gefunden, das stimmt nicht so. Aber ich denke, sonst ... jetzt verglichen mit dem ZRM-Ziel ... (N.W.: Vielleicht das Ziel „das Leben auskosten“) ja, das stimmt natürlich. Sicher, ja. Das hat ja auch mit dem „seinen Weg gehen“ zu tun, ja. (N.W.: Also meinst du, dass du auf diesem Weg das Leben auskosten kannst?) ja, unbedingt. (N.W.: Und was meinst du zum Ziel „Überlegensein/imponieren“?) Da war ich eigentlich auch sehr erstaunt. Denn das ist eigentlich etwas, das ich nicht so sehr beachte. (ich lese die Items vor, Anm. N.W.) Ich habe eigentlich nicht das Gefühl, dass das mit dem Ziel (ZRM) etwas zu tun hat, nein. (N.W.: „Vorwürfe/Kritik“?) Also einfach, dass ich mit dem gut umgehen kann, so. Aber jetzt mit meinem Ziel ... sehe ich eigentlich keinen Zusammenhang.

Reiss und FAMOS?

... (lange Pause, Anm. N.W.) ... (N.W.: die „Neugier“ (Reiss) könnte man vielleicht mit der „Abwechslung“ (Famos) vergleichen) Das ist richtig. (N.W.: Autonomie ist ja beim Famos sehr hoch, beim Reiss eher weniger. Hast du denn das Gefühl, dass eher das Reiss-Profil oder das Famos-Profil auf dich zutrifft?) Also schon eher der Famos. Das hat mich nämlich eher erstaunt, dass das („Unabhängigkeit im Reiss-Profil, Anm. N.W.) so auf Null ist. Denn das ist für mich ein sehr wichtiger Wert, muss ich schon sagen. Ich bin auch nicht gerne angebunden, das habe ich gar nicht gerne. (N.W.: Was kannst du zum hohen Machtmotiv im Reiss-Profil sagen?) Ich denke, das trifft zu, weil ich auch gerne unabhängig bin. Das hat sicher auch etwas damit zu tun. Und ich übernehme auch gerne die Initiative. Ja, das stimmt sicher. Ich bestimme auch gerne, das stimmt schon. Ich passe mich schon auch gerne an, aber ... das muss einfach dann irgendwie stimmen. (N.W.: Beim Reiss ist die „Anerkennung“ sehr tief, beim Famos eher hoch. Welches, meinst du, trifft eher auf dich zu?) Ich würde eher sagen: Mittelweg. Gar keine Anerkennung wäre sehrwahrscheinlich auch nicht gut, denn wenn man gar keine hat, kann man nicht leben. Ja, so ein Mittelweg.

Reiss und INK?

(N.W.: hohes Machtmotiv beim Reiss und „überlegensein/imponieren ist relativ hoch beim INK) Ja, eben, es stört mich einfach, dass das so hoch ist da (beim INK). Aber vor allem eben „Neugier“ und „das Leben auskosten“, bei denen bin ich sicher, die sind gut. Denn wegen dieser Neugier habe ich auch mein Studium ergriffen, und das bringt mir einfach sehr viel Befriedigung, so dass ich das Leben auch wirklich geniessen kann. Hingegen wenn ich jetzt nur arbeiten müsste, hätte ich wahrscheinlich nicht diese Befriedigung. Also das stimmt ganz sicher sehr.

FAMOS und INK?

... (lange Pause, Anm. N.W.) ... (N.W.: Vorhin hast du ja gesagt, dass es dich stört, dass „Überlegensein/imponieren“ so hoch ist. Wenn man es jetzt mit dem Famos vergleicht (mit „Status“), dann sieht man auch, dass dieses Ziel bei dir auch gar nicht hoch ist, sondern eher tief, im Gegensatz zu den anderen. Dann kann es gut sein, dass es beim INK für dich auch nicht viel Gewicht hat) Ja, das stimmt, das ist so, ja. ... (lange Pause, Anm. N.W.) ... (N.W.: Und wenn die hohen Werte mit INK verglichen werden, sieht man ja, dass die Wichtigsten befriedigt sind) Also es stimmt für mich schon im Moment, ja. ... (lange Pause, Anm. N.W.) ... (N.W.: das zeigt eigentlich eine Zufriedenheit) also die Kurve hat mich eigentlich bestätigt, so, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich freue mich auch auf das Nächste, auf die Fortsetzung, ich bin gespannt, ja.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Nein, da könnte ich momentan gar nichts dazu sagen.

6.4.2 Interview mit: Nummer 2

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Mein wichtigster Eindruck... ja, wieder mal so ein Test, mal kucken, was der ausspuckt... So so, rachsüchtig wäre ich, habe ich gedacht. Na ja, im Moment vielleicht schon. Ja, es widersprechen sich auch wieder mal ein paar Sachen, ist ja typisch, also ich bin im Moment ein bisschen testskeptisch. Ich komm' mir im Moment einfach so überhäuft vor mit Tests, irgendwie, und gleichzeitig mache ich es im Moment auch nicht gerne. Den (Famos und Ink, Anm. N.W.), habe ich dir ja geschrieben, habe ich in einer Phase gemacht, in der ich ... da habe ich gerade so einen richtigen „Knatsch“ gehabt, genau. Und wenn ich „Knatsch“ habe, dann kann die Welt so richtig untergehen manchmal. Dann find ich alles einfach blöd, einfach von A bis Z, find ich dann das, dann find ich mich blöd und die anderen blöd und alles blöd. Wobei ich denke, also diese Tendenzen hat es da (Reiss-Profil, Anm. N.W.) sicher, sicher, die ich immer habe, klar. Ich meine, das ist ja so das, gerne sich selbst belügen wollen und nicht unbedingt immer alles nehmen. Ich habe mal eine Zeit lang, ... ähm ...habe ich mich für Horoskope interessiert. Mich erinnert jetzt die Auswertung der Art auch ein bisschen an das. (N.W.: Reiss-Profil?) Ja. Das ist jetzt wahrscheinlich allgemein so, ich betrachte es immer ein bisschen als Spiel. Und für mich persönlich habe ich gemerkt, als ich das Ergebnis gesehen habe, da habe ich gedacht, na ja, ich war auch ein bisschen enttäuscht, muss ich sagen. Es hat für mich nicht viel gebracht in dem Sinne. Ich habe nicht lange daran gearbeitet, aber vielleicht auch weil ich gedacht habe: ja gut, dann bin ich halt in meinen überdurchschnittlich ausgeprägten Lebensmotiven „Neugier, Anerkennung, Rache, körperliche Aktivität“, genau, da habe ich gedacht ... ja, was bringt mir das? Also für mich, das sind alles so, ich kann aus dem nichts gewinnen, das mich vorwärts bringt. Habe ich gemerkt. Klar, ich weiss, dass ich rachsüchtig bin, und lustigerweise ist das bei dem (Reiss, Anm. N.W.) hoch, das schlägt am höchsten aus. Oder? (N.W.: ja) Und ich meine, Rach..., das ist natürlich auch etwas Negatives, das man nicht gerne hat eigentlich, wo man nicht anerkannt ist in dem Moment. Also habe ich für mich wahrscheinlich versucht, das ganz schnell wegzustecken. Und zu finden, ja ja, findest du, findet ihr, ich sei rachsüchtig, wenn das mein Lebensziel ist, ich meine, was ist das für ein Lebensziel, oder? Gut dann kann ich mich auch fragen: was habe ich für ein Lebensziel? Und darum habe ich wahrscheinlich auch so reagiert und habe gedacht, so: ja ja ... ich konnte nichts daraus gewinnen in diesem Sinne. Ich bin aber auch schon sehr skeptisch ran, beziehungsweise ich hätte es am liebsten gar nicht ausgefüllt. Weil ich gefunden hatte ... da war ich echt, da hatte ich echt einen „Knatsch“. Und mittlerweile habe ich mir angewöhnt, in Psychologie haben wir auch viele Tests gemacht – auch so Persönlichkeitstests -, da habe ich mir angewöhnt: Du, ich kucke doch einfach mal, wie das Ergebnis wird, also wirklich gar nicht, sehr oberflächlich das auch, und vielleicht gar nicht irgendwie so ernst zu nehmen. Ich habe manchmal so das Gefühl, so die Tendenz, so in was rumzuwühlen, wie eine Wunde fast zu suchen, so. Ich fühle mich nachher einfach besser, wenn ich einfach so kucke, so: ja ja, das ist schon gut so.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Lustvoll jage ich über den Acker“. Und den habe ich dann manchmal so ein bisschen abgewandelt für mich. „Lustvoll und zufrieden jage ich über den Acker“ oder manchmal dachte ich, das mit dem „Jagen“ war es nicht, aber ich habe es dann so gelassen. Habe es immer wieder mal für mich abgewandelt. Dann habe ich plötzlich gemerkt, „jagen“ ist zu schnell, das ist nicht das, was ich brauche, „lustvoll“ ist jetzt gut, dann dachte ich „lustvoll“ ist vielleicht etwas oberflächlich, „zufrieden“ ist auch noch was. Ich habe ein bisschen gespielt mit dem Satz. Der Satz hat mir in dem ZRM (-Kurs, Anm. N.W.) schon was gegeben. Das war schon so, dass ich mit dem manchmal, mit dem so ... mich immer wieder rückerinnert habe. Das war durchaus positiv.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

(zeigt mir das Bild, Anm. N.W.) Du musst das vordere Mädchen anschauen ... Also ich finde die echt Klasse. Es hat sich für mich nachher noch herauskristallisiert, das ich eigentlich voll auf den Blick von dem ersten Mädchen abfahre. Das hintere Mädchen ist für mich ganz wichtig, dass es dabei ist, ich denke das ist schon wichtig. Es wäre für mich anders, wenn ich das jetzt einfach so (alleine, Anm. N.W.) sehen würde. Das wäre für mich schon anders. Da kommt schon so das Thema „Freundschaft“ mit rein. Also gemeinsam etwas unternehmen und so, so was abenteuerliches und so, aber den Blick von dem Mädchen finde ich genial. Das wirkt eigentlich immer, also wenn ich mir die Zeit nehme und das Bild von dem Mädchen anschau, dann muss ich jedes Mal auch lachen. Dann löst das in mir wirklich auch eine positive Stimmung aus. Eine Abenteuerlust, ein bisschen, das ist ganz ... das Mädchen liebe ich (lacht, Anm. N.W.). (N.W.: Man sieht, dass es was Positives auslöst, dein Lachen und dein Gesichtsausdruck usw.) Ja, das löst bei mir voll was aus, so eine Wildheit, Abenteuerlust, Verrücktheit, ja, und das Erdverbundene. Und Schafe sind für mich Liebschaften. Weil ich habe es dann immer auf die Pferde bezogen, also ich mag jetzt nicht unbedingt den Schafgeruch, ich möchte auch keine eigenen Schafe. Dann ist da noch die Bewegung, also ich habe es vom Reiten damals, also dass ich Reiten gehe, so die Bewegung.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Ja, gut, also du kannst schon sagen, also die Bewegung, also wenn ich jetzt rein vom Bild aus gehe, es ist ein bewegtes Bild, und man schreibt bei mir „überdurchschnittlich ausgeprägte Lebensmotive: körperliche Aktivität“ (Reiss, Anm. N.W.). Also ich denke, das hat schon einen Zusammenhang. Das ist schon über den Körper sich spüren. Dass ich mich ... ich brauche schon manchmal irgendwie eine Bewegung oder ..., dann spüre ich mich. Das steht hier, glaube ich, auch (Sie liest vor aus ihrem Reiss-Profil, Anm. N.W.): „Menschen mit grüner körperlicher Aktivität müssen sich spüren und regelmässig sportlich betätigen, um sich gut zu fühlen. Sie legen grossen Wert auf Fitness, Vitalität und Kondition. Für ihren Sport tun sie alles und nehmen etwa auch an sportlichen Wettkämpfen teil oder gehen regelmässig in Fitnessclubs.“ Das ist das Lustige. Ich denke, das spielt für mich im Kopf eine grosse Rolle, aber ich habe noch nie gerne an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen. Das stimmt überhaupt nicht. Und auch Fitnessclubs finde ich ziemlich schrecklich. Ich denke, sportlich betätigen ist für mich wichtig, aber ich habe auch einen riesengrossen inneren Schweinehund, also so ist es nicht. Ich habe mal eine Zeit lang, das ist aber schon lange her, regelmässig eine halbe Stunde Sport getrieben. Aber nicht so, ich würde sagen, übermässig. Das ist für mich schon wichtig, das bejahe ich, das kann ich bejahen. Aber vielfach, es ist für mich im Moment halt keine Regelmässigkeit in meinem Tagesablauf drin. Ich wünsche mir das vielleicht, aber es ist auch das, was ich relativ schnell wieder streiche. (N.W.: Aber wenn du es machst, tut es dir auf jeden Fall gut?) Ich weiss, dass es mir gut tut, so. Dann denke ich: ach, eigentlich weiss ich es ja, warum mache ich es dann nicht regelmässig, so, immer wieder so die neue Erkenntnis. Es ist mehr so in die Richtung, und ich denke, das ist für mich wichtig, dass ich mich fit halte. Das hat schon irgendwo eine Wichtigkeit, aber ich mache noch lange nicht alles dafür, so wie es jetzt hier (Reiss-Profil) steht. Das mache ich nicht. Also das ist von wegen der Bewegung, also mit dem Jagen (ZRM-Ziel, Anm. N.W.), das kommt daher, und „Neugier“ kannst du vielleicht auch auf das beziehen („Neugier“ ist in ihrem Reiss-Profil auch im grünen Bereich, Anm. N.W.). Neugierig auf anderes, vielleicht würde ich mich auch als ängstlichen Typ bezeichnen. „Anerkennung“ ... (auch im grünen Bereich im Reiss-Profil, Anm. N.W.), ja, ich habe schon gerne Anerkennung, klar. Ich würde sagen, teils teils. Mit der „Rache“, ja, ... mit der Rache, der stört mich. Obwohl ich weiss, ich bin schon rachsüchtig. Sie (Reiss-Profil, Anm. N.W.) sollten es vielleicht anders ausdrücken. (sie liest vor, Anm. N.W.) „Menschen mit grünem Rachemotiv verstehen das Leben als Kampf, oder gar als Krieg. Sie haben ein starkes Bedürfnis zu kämpfen und den Wettbewerb ihres Daseins zu gewinnen. Sie sind häufig aggressiv, können ihr Temperament nur schwer zügeln und werden schnell wütend.“ Das stimmt schon, ich kann schon, je nach dem, „rukizuki“ - da gehe ich in die Luft. Das hat schon was. (N.W.: das kann man natürlich auch positiv sehen, nicht nur negativ, wie bei allen Motiven im Reiss-Profil) Sie sollten es vielleicht anders betiteln. Das ist in der Gesellschaft nicht anerkannt (die Rache, Anm. N.W.), oder? Und dann kommt wieder das Ding: ich möchte Anerkennung. Und das widerspricht sich eben einfach. Da steht (sie liest vor, was bei Anerkennung im Reiss-Profil steht, Anm. N.W.): „sie verhalten sich meist aggressionsfrei oder weich.“ Und dann steht im nächsten wieder: sie sind häufig aggressiv. Und das ist lustig, oder? Das ist für mich witzig, in dem Moment. Und was bin ich jetzt? Das ist genau das, was ich finde, ist an solchen Tests: toll, ich habe jetzt die beiden Punkte im grünen Bereich, einmal steht, ich wäre aggressionsfrei und da unten steht, ich wäre häufig aggressiv. Und da merke ich,

ich kann mit so einem Computerprogramm nicht viel anfangen. Ein Mensch könnte das vielleicht viel eher abwägen. Und das ist genau das, wobei ich dann denke: ja, super, kann ich mir wieder selbst alles zusammen „dimmeln“. Dann weiss ich genau so viel wie vorher. (N.W.: Deshalb denke ich, ist es auch wichtig, sich zu fragen: was sehe ich selber darin)

ZRM und FAMOS?

(N.W.: Hier schauen wir vor allem die hohen Werte an, wie, bei dir, „Altruismus“, „Anerkennung/Bestätigung“ ...) da hätten wir wieder die „Anerkennung“ ... (...N.W.: „Autonomie“, „Kontrolle“ und „Bildung/Verstehen“). Unten wären die Vermeidungsziele, bei dir wäre hoch: „Abhängigkeit/Autonomieverlust“ und „Hilflosigkeit“ ist hier das Nächsttiefere) Also die „Autonomie“, die kommt mir jetzt so ein bisschen ... es hat für mich so was ... also in Bezug auf die Autonomie: also unabhängig sein zu können ist für mich schon was Wichtiges. Das Dumme ist, dass ich mich, in meinem Leben, in letzter Zeit, in Situationen befand, in denen ich das Gefühl hatte, so richtig bin ich es (unabhängig) nicht. Also unabhängig hat auch mit finanzieller Unabhängigkeit zu tun, also sehr viel. Um das Ganze irgendwie lustvoll (Begriff aus ZRM-Ziel, Anm. N.W.) anzugehen, lustvoll, und das Ganze nicht so eng zu sehen, hat eigentlich irgendwie damit zu tun (ZRM-Ziel in Zusammenhang mit Famos, Anm. N.W.). Es ist mehr so ein Gefühl, ich kann dir da gar nicht ... ja ... ja. Und du kannst vielleicht sagen: lustvoll jage ich über den Acker, kann man sagen, von wegen Kontrolle, das sind alles so Interpretationen, was mir jetzt so einfällt: Also, dass ich gerne die Kontrolle habe ... ja, vielleicht falls man mal die Kontrolle verliert, das Ganze irgendwie nicht gerade zusammenfällt, wie so ein altes Gartenhäuschen. Sondern das Ganze verspielt anzugehen, und aus dem was entstehen lassen können. Das hat für mich auch mit lustvoll zu tun. Und auch ein Stück weit Kreativität. Wenn man verbissen ist, dann hat Kreativität keinen Platz. Und wenn du lustvoll bist, also praktisch das Gegenteil von Verbissen, dann fließt es, und dann hat Kreativität auch Platz. Und dann ist Kontrollverlust auch gar nicht so schlimm. Vielleicht so in dem Sinne. Und dann fühlt man sich auch nicht so schnell in seiner Autonomie eingeschränkt, vielleicht. Du musst drum vielleicht nicht mehr so viel kämpfen.

ZRM und INK?

Die „Geselligkeit“: Also ich habe dir ja vorhin gesagt, wenn die (Mädchen auf dem Bild, vorne, Anm. N.W.) alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Ja, das hat schon irgendwo einen Zusammenhang. „Imponieren“... es (ZRM-Ziel, Anm. N.W.) hat schon auch etwas mit imponieren wollen zu tun. Abenteuerlust hat ja auch immer was ... so: seht, was ich für eine Tolle bin, oder? Wobei das schlägt nicht so stark aus (Im Ink ist der Wert nicht so hoch im Verhältnis zu anderen, Anm. N.W.). Ich weiss nicht, wie ich diese Kurve jetzt lesen soll. (N.W.: hohe Werte bei den Annäherungszielen: „Geselligkeit“ (wie gesagt), „Kontrolle haben“, „Selbstvertrauen/Selbstwert“) Also Abenteuerlust, also betiteln wir es jetzt mal mit „Abenteuerlust“ oder mit „etwas Neues ausprobieren“, ... das hat schon mit Selbstvertrauen zu tun. (N.W.: Vermeidungsziele: „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik, Spannungen mit anderen“ ... oder könnte das vielleicht auch daher kommen, dass du gerade Streit mit deinem Freund hattest?) ja, ja, das ist ganz klar, das war der Stress. (N.W.: Trotzdem einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel?) Also das ist natürlich mal mehr, mal weniger. Also da war es natürlich wirklich so ausschlagend, weil ... das war ganz klar der Streit. Darum auch mein Kommentar (im Fragebogen bei „Bemerkungen“, Anm. N.W.). Also sicher habe ich auch einmal ... ich bin nicht die, die Konflikte wahnsinnig liebt. Ich muss immer erstmals schlucken, und beziehe es oft ... nehme es oft persönlich. Ich bin nicht die, die wahnsinnig konstruktiv irgendwie mit Konflikten umgehen kann. Also wenn wir jetzt so die Extremwerte anschauen: ja, ich blamiere mich nicht gerne, das ist schon so, so wie Kontrollverlust, ein bisschen, das sind so die Sachen, wie stehe ich jetzt da, Anerkennung, alle diese Dinge ... Selbstvertrauen ... ja.

Reiss und FAMOS?

Anerkennung schlägt da auch aus (bei beiden, Anm. N.W.). Ja, „Autonomie“ geht (beim Reiss-Profil, N.W.) auch in den grünen Bereich, schon oder? „Neugier“ ... haben wir das hier (Famos) irgendwo? ... „Abwechslung“ vielleicht, das ist da (beim Famos, Anm. N.W.) mehr im Mittleren, Mittel bis wichtig. Aber eben ... weißt du, heute antwortest du so und morgen so. (N.W.: Und warum meinst du, ist die Abwechslung bei Famos weniger ausgeprägt?) Ich glaube, das war wegen dem Stress. Da wollte ich keine Neugier, da war ich einfach wütend ... Nichts Neues, ja. Oder vielleicht werten die das anders aus, vielleicht wäre das eine mögliche Erklärung. „Ordnung“ - erfasst er (Famos, Anm. N.W.) das irgendwie? Nein. „Sparen“ auch nicht. Das fand ich echt lustig, dass Geld mich nicht interessiert (lacht, Anm. N.W.). Ja, wenn ich genug habe, dann interessiert es mich nicht. (N.W.: „Status“ beim Famos hat u.a. auch mit Geld zu tun) Also ich denke, da bin ich irgendwo ambivalent. So als alte Hippie-Tante, oder als Nach-Hippie-Tante oder wie du mich bezeichnen willst. Also Status ist halt immer noch was, das ist so anrühlich, da bin ich noch so ein bisschen pubertär. So: das brauche ich nicht, aber eigentlich hätte ich es schon gerne, einen Status. Weil das hat ja mit Anerkennung zu tun. Ja, da fühle ich mich eigentlich ambivalent. Da denke ich, ich bin 35, da sollte man schon einen gewissen Status haben, so in dem Stil.

Reiss und INK?

„Rache“. Mit was kann man denn Rache im INK vergleichen? (N.W.: vielleicht „Spannungen mit anderen“) Komm, wir nehmen einen anderen Punkt. „Neugier“ (Reiss-Profil) ist „das Leben auskosten“ (INK). Da bin ich

ja so mittendrin. Ja, also wenn ich für eine Prüfung lernen muss, oder eine dumme Arbeit schreiben muss, dann wünsche ich immer, ich wäre jetzt demnächst im Urlaub. Und würde dann lieber Boot fahren oder Klettern gehen, oder weiss der Geier was. Dann finde ich, ich würde jetzt am liebsten das und das und das. (N.W.: Beim Reiss ist das Machtmotiv auch noch relativ hoch, nicht ganz im grünen Bereich, aber gerade auf der Linie) Ich habe schon auch gerne das Sagen. Ich bin nicht die, und das steht auch drin, das stimmt, ich glaube da habe ich mich noch sehr stark gesehen. Ich habe schon gerne das Sagen, aber ich bin nicht die, die ständig gerne das Sagen hat. Ich habe es auch immer wieder mal gerne, wenn ich mich zurückziehen kann. Das (ständig das Sagen zu haben, Anm. N.W.) finde ich zu anstrengend. Ich bin gerne ... ich bin nicht gerne in der untergeordneten Rolle, das habe ich gar nicht gerne. Von daher entspricht für mich, das hat mich an die Arbeit erinnert. Wir hatten mal eine Teamführung, und das fand ich eigentlich total klasse. Weil dann jeder gleich verantwortlich war, jeder den gleichen Status hatte. Und ich hatte da immer wieder mal die Möglichkeit, mich zurückzuziehen. Aber ich hatte auch die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. (ich lese die Items vom INK zum Annäherungsziel „Überlegensein/Imponieren“ vor. Könnte man mit dem Machtmotiv im Reiss-Profil vergleichen, und im INK ist ja dieses Ziel auch bei den höheren Werten, Anm. N.W.) ja, das ist so mein ... mein, immer wieder... mein schwaches Selbstbewusstsein, das immer wieder mal, das kommt dann da zum tragen. Klar, wenn ich einen Stress habe fühle ich mich ungeliebt, und gleich von allen, und überhaupt, und das ist nicht toll und das ist nicht toll...da habe ich nichts zu sagen und da habe ich nichts zu sagen ... so, weißt du. Das ist schon immer wieder mal so was, wo ... wobei das auch Richtung Status geht. Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher ein bisschen wenig geleistet in meinem Leben. Rein so an äusserer Anerkennung. Also beruflich betrachtet. (N.W.: könnte deshalb beim INK die „Leistung“ ein bisschen höher sein als andere Ziele?) ja ja, das hat mit dem zu tun, ja. (N.W.: geht für dich die „Anerkennung“ auch in diese Richtung, in Richtung „Leistung“, beruflich gesehen?) Auch, ja, aber nicht nur. Es hat auch mit Wertschätzung zu tun. Anerkennung hat mit Leistungsanerkennung zu tun, oder? So: du machst deine Sache gut. Aber es hat auch damit zu tun: nein, so wie du bist, haben wir dich gerne. Es kommt auf den Bereich an.

FAMOS und INK?

„Kontrolle haben“. Also ich finde Kontrolle haben auch nicht unbedingt etwas nur Positives. Immer Kontrolle haben zu wollen, das heisst ja, du kannst nicht loslassen. Ist auch die Frage, wie man das lesen will, wie man das versteht irgendwie. (Ich, N.W., lese die Items von „Kontrolle haben“ im INK vor: (im Moment...) „kann ich mich selbst beherrschen, habe ich die Situation im Griff, habe ich mich selber unter Kontrolle, behalte ich die Übersicht.“) Ja, manchmal mehr, manchmal weniger. (lange Pause, Anm. N.W.) (N.W.: Was ist beim INK mit dem „Selbstvertrauen/Selbstwert“? War das gerade in diesem Moment oder ...) Ich denke, das ist schon irgendwie immer wieder mal ein Thema bei mir. Aber sicher war es dort (beim Ausfüllen, Streit mit Freund) viel extremer. Das war gerade wegen dem Stress. So was mache ich jetzt und so. Klar, ich bin nicht das Selbstvertrauen in Person, das bin ich bestimmt nicht, ich von meiner Person her. Aber das da war der Streit. (N.W.: „Intimität/Bindung“ ist ja beim Famos hoch, beim INK aber eher tief, das scheint dort also kein Problem gewesen zu sein?) Das war schon eine Trotzreaktion, siehst du? Das war schon eine Trotzreaktion. Das ist genau das, was ich vorhin gemeint habe. Du kannst da spielen mit solchen Fragebogen. Und witzig, habe ich für mich gemerkt, je nach dem wie du da an die Dinger rangehst, haben die ja nachher auch diese und jene Wirkung auf dich. Das finde ich so lustig. Das habe ich festgestellt, das habe ich mir so zum Spielchen gemacht, auch fast. Wenn ich irgendwie finde: ja ja, es ist alles in Ordnung, ich bin schon o.k., so wie ich bin. Ich schau dann so, dass ich immer so im mittleren bis grünen Bereich bin. Und wenn ich jetzt mal wirklich so finde, das ist ganz toll, dann mache ich auch mal „ganz toll“ (Kreuzchen) und wenn ich finde na ja ... weißt du. Warum sollte ich mich dann selbst zerfleischen?! (N.W.: Was meinst du genau mit Trotzreaktion?) ja so: das (Intimität/Bindung, Anm. N.W.) ist mir doch nicht wichtig, der blöde „Arsch“, oder?! (N.W.: Also eine Trotzreaktion gegen deinen Freund?) Ja. Das ging auch in Richtung Unabhängigkeit, so: ich komme auch ohne dich zurecht, du wirst schon sehen, so in dem Sinne.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Nein, also ich habe es vorhin schon gesagt, ich sehe jetzt nicht gerade einen unmittelbaren Bezug. Ich finde so eine Arbeit (ZRM, Anm. N.W.) auf jeden Fall wesentlich konstruktiver als so einen Fragebogen. Ich frage mich, ehrlich gesagt, was habe ich da (Fragebogen) davon, wenn ich das weiss. Was fange ich damit an? Ich finde es ganz schwierig, solche Dinger (Profile, Anm. N.W.) zu kriegen, ohne ein Gespräch dazu führen zu können. Das (Famos/INK, Anm. N.W.) kriegt ja eigentlich der Therapeut, nehme ich mal an? Und der wertet das ja dann aus. Dann nimmt das eine erfahrene Person in die Hand. So bekommt man irgendwie noch Zusatzinformationen. Ich finde das schwierig, wenn du jetzt , sagen wir mal als Klient, ich sehe mich jetzt als Klient, so ein Ding bekommst, und dann denkst du so, ja, schön ... Und der Therapeut, der kann das dann noch relativieren oder auseinander nehmen. Oder auch mal versuchen, positiv umzudeuten, je nach dem. Weil damals war für mich die Sprache noch das Problem. Ich meine, wer hat schon gerne wenig Selbstvertrauen, oder? Aha, ist es also doch so – dann fühlst du dich wie nochmals bestätigt, dann hast du wie noch mal eines draufgekriegt. Also ich frage

mich, ob das konstruktiv ist. Wenn du dich bestätigt fühlst in deiner Schlechtheit, Blödheit, Dummheit ... ich meine, wenn du ein eher negativer, pessimistischer Mensch bist. Wenn es dir sowieso schon schlecht geht, möchtest du es vielleicht gar nicht so knallhart haben, du möchtest es dann vielleicht wirklich durch die Blume. Oder vielleicht auch auf eine ganz andere Art. Klar nützt es mir irgendwo etwas, aber es kann auch sehr verletzend sein.

7.4.3 Interview mit Nummer 3

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Ja, mein Eindruck ... es war interessant, und nur bei dem einen bin ich nicht so ganz ... (sicher, Anm. N.W.), also ich finde es trifft ziemlich genau zu, eigentlich, vor allem das Reiss-Profil, aber bei dem einen (Motiv, Anm. N.W.) war ich nicht so sicher: „Macht“, ob das so ... ja, da hatte ich das Gefühl, es stimme überhaupt nicht. (N.W.: Weil es hier so tief ist?) ja, genau, und dann die Beschreibung hinten, da fand ich, das passt irgendwie nicht so. Aber die anderen waren eigentlich ziemlich zutreffend.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Verbunden mit mir und der Welt habe ich den Überblick. Das stimmt eigentlich alles, was dabei (bei den Fragebogen, Anm. N.W.) rausgekommen ist, aber die Verbindung zum ZRM-Ziel ...ich weiss nicht ... ich habe hier ja so Überblick, Ausgeglichenheit und so ... und das ist hier (Fragebogen, Anm. N.W.) eigentlich nicht so beschrieben worden.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Ja, eben Überblick, auf dem Hügel oben, und verbunden mit den zwei Fussspuren.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Also die „Unabhängigkeit“ ist ja am ausgeprägtesten, eigentlich, das passt eigentlich schon auch zu meinem ZRM-Ziel. (N.W.: Inwiefern?) Dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, verbunden bin mit mir selbst, eher den Überblick so behalten, anstatt es den anderen recht zu machen und mich an anderen zu orientieren. Ja, von dem her eigentlich, aber eben, sonst habe ich hier eigentlich nicht so grosse Zusammenhänge gesehen. (N.W.: Was ist mit „körperlicher Aktivität“, siehst du hier ev. einen Zusammenhang?) Nein, dann eher der „Eros“, anstatt „körperliche Aktivität“. So von wegen Verbundenheit und so, das hat sicher auch einen Zusammenhang. Also dort („Eros“, Anm. N.W.) sehe ich den Zusammenhang eher, also mit der „körperlichen Aktivität“. Es („körperliche Aktivität“, Anm. N.W.) stimmt schon auch, aber ich finde es jetzt schwierig, das mit dem ZRM-Ziel in Verbindung zu bringen.

ZRM und FAMOS?

(N.W.: Hier ist ja auch die „Autonomie“ sehr hoch) ja, und auch „Intimität/Bindung“ ist ja auch hoch. Ja, das schon, das stimmt eigentlich auch überein mit der Verbundenheit. Dann wie gesagt die „Autonomie“. Ja, dann ist hier noch „Selbstvertrauen“, das ist ja auch sehr ausgeprägt, und das hat auch einen Zusammenhang mit dem Ziel. Das war eigentlich alles, was ich gesehen habe. (N.W.: Das ist ja schon viel, finde ich. Hast du das Gefühl, dass du die beiden Werte, „Intimität/Bindung“ und „Autonomie“, gut verbinden kannst? Passt das zusammen?) ja, es ist schon etwas paradox. Ja, doch, eigentlich schon. Ja, das kommt ja eigentlich auch bei meinem ZRM-Ziel heraus, dass ich verbunden mit mir, also autonom und selbständig, aber trotzdem auch die Bindung ... also es ist so ein bisschen beides.

ZRM und INK?

Das habe ich eben nicht ganz verstanden. (N.W.: Also bei dir ist im INK-Profil zum Beispiel die „Intimität/Bindung“ hoch, das würde bedeuten, dass du dort nicht genügend Bedürfnis befriedigende Erfahrungen machst, im Moment?) Ja, das stimmt, ja. Also das auf jeden Fall, ja. ... (N.W.: und das passt auch zu deinem ZRM-Ziel?) Ja, genau. Also hier ist ja die Autonomie sehr tief, das verstehe ich nicht so ganz (N.W.: Also das würde bedeuten, dass momentan dein Bedürfnis nach Autonomie befriedigt ist?) Ja, das stimmt eigentlich. Und auch das mit der Bindung, ja, das stimmt eigentlich schon auch mit meinem ZRM-Ziel überein.

Reiss und FAMOS?

Ich habe das Gefühl, diese sind ziemlich übereinstimmend. (N.W.: „Beziehungen“ sind ja im Reiss-Profil eher tief/Mitte, beim Famos ist „Intimität/Bindung“ sehr hoch. Was kannst du dazu sagen?) ... (N.W.: Könnte mit „Intimität/Bindung“ mehr die sexuelle Ebene gemeint sein, die ja im Reiss-Profil („Eros“) auch hoch ist und „Beziehungen“ eher tief?) Ja, das mit der Intimität/Bindung stimmt. Sonst sehe ich eigentlich nichts Besonderes mehr.

Reiss und INK?

Ja, das wäre auch wieder mit der Bindung. Das wäre ja im Reiss-Profil eher schwach ausgeprägt („Beziehungen“, Anm. N.W.), was bedeuten würde, dass ich nicht so glücklich bin damit (da die Bindung im INK hoch ist, Anm. N.W.), und ich denke schon, dass das einen Zusammenhang hat. (N.W.: Du hast doch zu Beginn mal etwas gesagt zum Machtmotiv, das stimme für dich nicht so ganz?) Nein, irgendwie nicht. Also es wird so beschrieben, dass Menschen, die das nicht so ausgeprägt haben, die lassen sich gerne führen und so. Das finde ich, stimmt nicht so ganz. Als ich es gelesen habe, habe ich einfach ein wenig gestutzt, zum Teil. Aber andererseits treffen einige Aussagen schon zu. Es waren einfach ein paar Begriffe, die ich nicht ganz auf mich beziehen konnte.

(N.W.: nachträglich nochmals nachgefragt: Beim ZRM-Ziel hast du ja u.a. „den Überblick haben“ im Ziel drin, und im INK ist der Wert „Kontrolle haben“ eigentlich nicht besonders hoch. Was meinst du dazu?) Mein ZRM-Ziel besteht eigentlich aus zwei Dingen: zum einen die Verbundenheit, zum anderen aber auch den Überblick behalten. Und es ist dann eigentlich schon rausgekommen (im ZRM-Kurs, Anm. N.W.), dass die Verbundenheit im Moment eigentlich wichtiger ist als der Überblick. Deshalb passt das eigentlich schon auch. Einfach, dass mir die Verbundenheit sehr wichtig ist im Moment, aber die Verbundenheit ist das, was im Moment nicht passt (hoher Wert im INK-Profil und hoher Wert im Reiss-Profil „Eros“, also nicht befriedigt, Anm. N.W.)

FAMOS und INK?

Es kommt eigentlich immer wieder das gleiche, das mit der Bindung wieder ... (N.W.: „Selbstvertrauen“: beim Famos hoch, beim INK auch. Was meinst du dazu?) Das heisst, es ist inkongruent? (N.W.: Ja.) Ja, das könnte schon auch mit meinem ZRM-Ziel zu tun haben, mit der Verbundenheit, dass zu wenig Selbstvertrauen vorhanden ist. Dass ich mich deshalb nicht so verbunden mit mir selbst fühle. Da kann ich mir schon vorstellen, dass einen Zusammenhang besteht.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Nein, eigentlich nicht. Also „den Überblick haben“ ist ja hier eigentlich auch drin, und dann Kontrolle, das kommt ja hier (Fragebogen, Anm. N.W.) auch vor. (N.W.: Überblick meinst du über dein Leben, nicht über andere?) ja, genau. ... Das ist dann eigentlich alles.

7.4.4 Interview mit: Nummer 4

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Also es ist ganz klar eine Sache, die ich über mich angegeben habe, also sind es Sachen, die ich sowieso über mich weiss. Von dem her gesehen habe ich nicht das Gefühl, dass es sehr viel Neues für mich ist, was hier rausgekommen ist.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

(es hat sich ein wenig verändert, Anm. N.W.) „Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Also, wir sind ja so vorgegangen, dass wir zuerst ein Bild auswählten, dazu einen Ideenkorb machten und dadurch sind wir dann zum Ziel gelangt. Also ich habe schon das Gefühl, dass man einen Zusammenhang sieht, also einfach so das Gefühl, das das Bild ausstrahlt. Und das habe ich dann irgendwie versucht, mit meinem Satz auszudrücken. (N.W.: Gibt es bestimmte Begriffe, die auf das Bild zutreffen, die du dann auch in dein Ziel reingenommen hast?) Was mir besonders gefallen hat an diesem Bild ist das Sonnenlicht, so die Abendstimmung, das Wärme, und es ist ganz klar auch in dem Satz (ZRM-Ziel, Anm. N.W.) drin. Und dann auch noch so, ja, so die Ruhe und Entspannung ist irgendwo im Bild und im Satz bewusst verknüpft. Ja, das schon.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Ja, also bei diesem Profil (Reiss, Anm. N.W.) ist ja irgendwie das Wenigste, bei mir, über- oder unterdurchschnittlich. Was war da „Macht“, „Status“, „Rache“, „Eros“ und „körperliche Aktivität“, sind diejenigen, die schwach ausgeprägt sind, und dann „Idealismus“ und „Beziehungen“, die stark ausgeprägt wären. Also ich weiss nicht, also ich meine, ich habe ja ein Ruheziel (ZRM-Ziel, Anm. N.W.), und wenn ich nun die Dimension „Ruhe“ (Reiss, Anm. N.W.) anschau, steht hier, ich sei Stressrobust. Es ist vielleicht mehr so ein gewisses Empfinden in einer Phase, die mich zu diesem Ziel veranlasst hat, aber im Allgemeinen denke ich, ist es schon, also ich habe das Gefühl, ich bin eigentlich schon stressresistent, aber eben, es kommt halt immer ein wenig drauf an, in welchem Mass man es sieht, und ich weiss ja nicht wie diese Reissprofile normiert sind. (N.W.: Also wir schauen ja hier besonders die Motive an, die im grünen Bereich sind, das wäre bei dir ja: „Idealismus“ und „Beziehungen“. Und diese beiden Begriffe hast du ja nicht direkt in deinem ZRM-Ziel erwähnt, aber siehst du trotzdem einen Zusammenhang?) Irgendwo, nein, nein nicht, also es ist wirklich ... Also ich denke, ich habe dieses Ziel ja formuliert aus einem aktuellen Bedürfnis heraus, und das Reiss-Profil ist ja allgemein, jetzt von der Einschätzung her, fragt eher nach Eigenschaften und nicht nach dem aktuellem Befinden.

ZRM und FAMOS?

Ja, also hier ist ja eigentlich auch das Meiste in der Normalverteilung drin ... was ist hoch? ... „Autonomie“ und „Selbstvertrauen“ bei der Annäherung und tief „Status“ und bei der Vermeidung wäre dann tief „Erniedrigung/Blamage“ und hoch „Vorwürfe/Kritik“ und „Versagen“. Ja, ich könnte höchstens sagen, dass es (ZRM-Ziel, Anm. N.W.) so mit dem Vermeidungsziel zu tun hat, so die Ruhe bewahren, hier geht es ja dann darum, sich quasi nicht irgendwie in etwas reinzusteigern und sich dann im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen oder das Gefühl zu haben, jetzt habe ich das schlecht gehandhabt und in diesem Sinne wäre das dann ein persönliches Empfinden von Versagen, wenn es auch nicht unbedingt so sein müsste auf dem Papier. (N.W.: Also die Ruhe und Entspannung könnten Dir helfen, dass du in Stresssituationen nicht versagst?) Ja, oder eher, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Weil für mich ist es eher immer so gewesen, dass ich vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren möchte, nicht erst in der Situation selber, dort ist es nicht so ein Problem, denn dann reagiert man sowieso immer einigermaßen kompetent, das geht immer. Also ich möchte einfach zuvor der kommenden Situation nicht schon zuviel zuschreiben. Von dem her gesehen, würde ich sagen, hier bei den Vermeidungszielen, kann man schon einen Zusammenhang (mit dem ZRM-Ziel, Anm. N.W.) sehen.

ZRM und INK?

Also hoch habe ich hier „Intimität/ Bindung“ und „Glauben/Sinn“, also, das heisst, dort ist eine hohe Inkongruenz. Das ist halt, also dass die Inkongruenz besteht, das ist, das ist meine Einschätzung, ich kann im Moment, als Studentin, das mit dem „Glauben/Sinn“ nicht richtig umsetzen, wie ich es gerne würde (N.W.: Warum nicht, was ist für Dich dein Glaube/ dein Sinn?) Mir ist es wichtig, dass ich etwas machen kann, wo ich den Sinn dahinter sehe. So im Sinne von ... etwas, das etwas nützt, das sozial ist. Für mich ist es ganz klar ein Ziel, das ich auf „nach dem Studium“ verschoben habe. Ich möchte gerne irgendwie so arbeiten (sozial, nützlich, Anm. N.W.), und das ist natürlich während dem Studium eigentlich nicht möglich. Oder manchmal ist es halt so, wir haben das Gefühl, wir würden gerne mehr, aber es ist dann einfach nicht möglich. Und das mit der „Intimität/Bindung“, also da war ich ja auch hoch in den anderen Profilen, oder? (schaut nach..., Anm. N.W.) Es ist im Moment so, dass ich keine Beziehung habe, und dann bin ich ja hoch auf der Geselligkeit (Famos) und es ist ganz klar, dass da ein Widerspruch besteht. (N.W.: Also auf dem Ink ist Geselligkeit ja tief, das heisst es wäre erfüllt, dann würde Intimität/Bindung mehr auf ...) sexueller Ebene bedeuten, ja. Also was die Fragen hier (Fragebogen, Anm. N.W.) betreffen, ja. Ja, also Beziehungen sind mir schon wichtig, und wenn man dann gerade keine hat, dann ist klar, dann gibt es eine Inkongruenz. Aber das (Intimität/Bindung, Anm. N.W.), also das kann ich eigentlich bei beiden sagen (Intimität/Bindung und Glauben/Sinn, Anm. N.W.), es besteht kein Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel konkret. Denn das ist etwas, das im Moment halt nun mal so ist und nicht so schlimm ist. Und was war da noch' ... „das Leben auskosten“, das ja auch hoch ist, beim Ink. Das ist vielleicht auch, je nach dem, in welcher Phase man sich gerade befindet, kann man das halt einfach gerade nicht und so. Das war halt irgendwie gerade so, als ich den Fragebogen ausgefüllt hatte, von dem her gesehen ist es mal so, mal so... (N.W.: könnte das vielleicht mit dem ZRM-Ziel etwas zu tun haben? Mit der Ruhe und Entspannung, das Leben auskosten können?) Also wenn ich gestresst bin, dann kann ich das Leben natürlich nicht mehr so geniessen, das ist schon klar. Aber jetzt so konkret ... habe ich eigentlich nicht das Gefühl, dass es einen Zusammenhang hat mit der Formulierung vom Ziel.

Reiss und FAMOS?

Also ich muss hier einfach noch sagen, ich bin nicht so überzeugt von dem Reiss-Profil. Es hat ja schon gewisse Dimensionen, die ähnlich sind, also was ist mir aufgefallen? ... da müsste man ja wieder die Extremwerte anschauen ... Der „Status“ ist bei beiden relativ tief, aber wenn ich „Status“ anschau, finde ich, dass die

Dimension auch relativ schlecht benannt ist. Beim anderen habe ich das Gefühl nicht, da geht es ja so darum, bewundert zu werden, besser als andere abzuschliessen, andere beeindrucken, anderen überlegen zu sein, ... das ist für mich ganz klar, ich bin nicht sehr kompetitiv. Aber Status, im Sinne von, wie man es in der Alltagssprache versteht, finde ich, ist das, was hier steht, nicht unbedingt gut: bescheiden und elitär. Was am ausgeprägtesten ist, ist Macht (am tiefsten bei Reiss, Anm. N.W.). Als ich gelesen habe, was sie (Reiss-Profil, Anm. N.W.) unter Macht verstehen, „andere nicht beeinflussen, selten Ratschläge geben oder Anweisungen...“ irgendwodurch trifft das nicht ganz zu. Aber was sicher zutrifft ist, dass ich andere nicht kontrollieren möchte. Also gewisse Dinge, die sie beim Reiss schreiben (in bezug auf Macht, Anm. N.W.), muss ich sagen „ja“, so im Sinne von „andere kontrollieren“ das ist sicher tief bei mir, und andere Dinge, im Sinne von „Ratschläge geben“ das stimmt wahrscheinlich nicht. Das kommt bei mir eher auf den Bereich an, würde ich jetzt mal behaupten. (N.W.: Aber wenn du dir jetzt so die hohen Werte anschaust, „Idealismus“ und „Beziehungen“, verglichen mit dem Famos. Idealismus könnte man mit Glauben/Sinn im Famos vergleichen...) Intimität/Bindung ist das eine im Famos, dann aber noch Affiliation/Geselligkeit, das geht wahrscheinlich so in die gleiche Richtung wie Reiss-Profil („Beziehungen“, Anm. N.W.). Und wenn man die Items dazu anschaut (Famos, Anm. N.W.) dann würde ich sagen, dass das schon eher hoch ist, aber auch je nach Situation, also ich bin schon nicht diese Art von Mensch, der findet, wenn ich niemanden kenne, finde ich es „super-lustig“. Vor allem geht es irgendwodurch auch noch um die Qualität der Beziehungen. Und ich fühle mich sicher gesellig, ich würde sagen, es spiegelt sicher so ein wenig die Bereiche, die im Reiss-Profil einfach als „Beziehungen“ im Allgemeinen anschaut, und im Famos ist es noch aufgesplittert. Dann zum Idealismus ... da hast du ja gesagt, es könnte so mit Glauben/Sinn im Famos verglichen werden ... (N.W.: vielleicht zu dem, was du vorhin gesagt hast, du hast gesagt, du musst einen Sinn sehen, in dem, was du tust, dann das Studium auch mal abschliessen kannst, um einen Beruf auszuüben, in dem du einen Sinn siehst) Ja, das stimmt schon, letztendlich ist es ja auch meine Selbstwahrnehmung, die ich hier ausgefüllt hatte.

Reiss und INK?

„Intimität/Bindung“ ist ja beim INK hoch, und Geselligkeit, die ich in die „Beziehungen“ (beim Reiss, Anm. N.W.) reinnehmen würde, das ist zum Beispiel etwas, das im Moment bei mir erfüllt ist. Und ein anderer Aspekt ist im gleichen Ding drin. (N.W.: Also dann würdest du sagen, dass Geselligkeit erfüllt ist, aber Intimität/Bindung, also eine Partnerschaft, nicht, und beides gehe für dich mit Beziehungen im Reiss-Profil einher?) Ja, wenn ich so schaue, wie es im Text (Reiss, Anm. N.W.) beschrieben ist. Und hier wäre dann noch der Punkt „Glauben/Sinn“, wo auch eine hohe Inkongruenz besteht, und Idealismus (Reiss, Anm. N.W.), das ist halt einfach so im Moment (wie oben schon erwähnt, Anm. N.W.) (N.W.: mit dem Studium usw., was du vorhin gesagt hast?) Ja. Es ist natürlich auch etwas, was im Moment einfach an erster Stelle steht, das ist klar. Das ist natürlich auch etwas, was ich mir bewusst bin, und deshalb ist es wahrscheinlich auch so extrem ausgeprägt.

FAMOS und INK?

Da geht es ja dann mehr um die Wertung der Inkongruenz. Also wenn man hier zum Beispiel die „Autonomie“, die ja ausserordentlich ist, anschaut, dann besteht hier halt einfach keine Inkongruenz. Und wenn man „Intimität/Bindung anschaut“ ... also das ist ja „normal“ (in der Mitte der Kurve, Anm. N.W.) beim Famos, dann ist das ja nicht so wichtig. (N.W.: also das würde bedeuten, es ist im Moment nicht befriedigt (INK, Anm. N.W.), aber laut Famos auch nicht das Wichtigste) Ja, genau. Da habe ich also auch kein grosses Problem damit. Dann noch zum „Glauben/Sinn“, das ist hier (Famos, Anm. N.W.) ja eigentlich noch in der Standardabweichung drin, also das ist auch etwas, von dem ich weiss, im Moment ist es nicht so (INK, Anm. N.W.), aber irgendwann kommt es dann schon. Es ist jetzt halt einfach so. Dann gibt es hier (INK, Anm. N.W.) noch „das Leben auskosten“ und das ist da (Famos, Anm. N.W.) „Abwechslung“, das wäre ja das nächst höhere (nach Glauben/Sinn und Intimität/Bindung, Anm. N.W.). Das ist so: mal hat man es, mal nicht, aber es ist natürlich manchmal auch schwierig mit dem Studium. Dort hat man gewisse Abwechslung, also inhaltlich und thematisch gesehen. (N.W.: wahrscheinlich kommt es auch auf die Person drauf an, was man unter „das Leben auskosten“ und „Abwechslung“ versteht. Was bedeutet es denn für dich?) Ja also, das ist noch schwierig zu definieren ... also Abwechslung, so das Intellektuelle, das kann es (die Inkongruenz, Anm. N.W.) nicht sein, weil die habe ich im Moment. Deshalb besteht das Bedürfnis auch nicht. Aber, was eine andere Abwechslung noch wäre, wäre das Reisen und so, was ich im Moment nicht habe, aber das ist etwas, wozu ich sagen kann: ja gut, jetzt halt nicht, dafür aber dann in einem halben Jahr.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Also wenn man so einen Fragebogen ausfüllt, ist halt wirklich so die Frage: wie sehe ich mich, und mit dem Hintergrund, also ich studiere Psychologie, dann sieht das Ausfüllen sowieso noch ein bisschen anders aus. Aber irgendwie muss man sich dann auch wieder sagen: nein, das ist normal. Und das ZRM-Ziel war für mich wirklich einfach so, das war mein Bedürfnis, von der Situation her, und vorher war es ein Stück weit noch nicht

wirklich so. Also ich denke, das ist etwas, das wirklich rein mit mir zu tun hat, und überhaupt nichts mit ... also gar keine Interaktion. Also es ist aus einer Situation entstanden, die ich irgendwie nicht bewusst nachvollziehen kann, warum ich jetzt diese Situation so beschrifte (?, Anm. N.W.), dass ich so weiterfahre. ... Das ZRM-Ziel ist im Moment, und die Fragebogen sind eher so für längere Zeit, also so Eigenschaften. Bei meinem ZRM-Ziel geht es wirklich darum, ich muss in dieser und jener Situation so reagieren können, also man schaut *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

7.4.5 Interview mit: Nummer 5

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Also beim INK und Famos habe ich schon so Themen gesehen, bei denen ich gedacht habe, dass die eigentlich noch auf mich zutreffen. Und das Reiss-Profil, da habe ich gemerkt ... das war irgendwie etwas schwammiger. Das war für mich weniger gut einzuordnen, von den Antworttendenzen her. Es war eigentlich nichts überraschend oder keine klaren Dinge, das ist so mein Eindruck. Also mehr so von den Themen her gesehen. Es ist natürlich auch schwierig, ganz klare Dinge nur aus dem Profil heraus zu lesen, es geht ja dann auch um die Interpretation. Und dann kommt es ja auch darauf an, aus welcher Sichtweise man an diese Profile rangeht.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich gestalte meine Gegenwart.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Ja, das ist eben so ein bisschen ... Es hat nicht so einen direkten Zusammenhang. Das Bild ist mehr so: Pause machen, ausruhen. Der Zusammenhang ist für mich eher, dass es darum geht, bei beidem im Moment zu leben und irgendwie auch den Moment zu gestalten. Der eigene Einfluss, den man hat, oder den ich habe mir bewusst vor Augen zu führen. Das ist eigentlich für mich so ... so meine Gegenwart bewusst zu gestalten. Indem ich ... sie ... ja, indem ich auch irgendwie ..., wie soll ich sagen, ... so ein bisschen die Situationen auch erkenne und meinen Statusfreiraum erkenne und das so vorgehend gestalte, dass ich so Punkte zum Ausruhen habe, aber auch Punkte, in denen ich gegen aussen aktiv bin. Das ist eigentlich so der Zusammenhang zum Moment. (N.W.: Was meinst du mit „gegen aussen aktiv sein“?) Bei der Arbeit. (N.W.: Also einerseits Ruhe, aber auch aktiv) ja, genau.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Also ich habe es eher einfach mal so ein bisschen angeschaut. (N.W.: hohe Werte bei „Anerkennung“, aber auch bei „Neugier“: kannst du das in Verbindung bringen mit deinem ZRM-Ziel?) Also das ist für mich eher so „um sieben Ecken“ ... Ich glaube, beides hat damit zu tun. Also bei der Anerkennung, hier geht es bei mir stark darum, wie gut kann ich das, was ich leben möchte, auch umsetzen, und dann bin ich eigentlich weniger auf diese Anerkennung angewiesen. Und je mehr ich das mache, desto weniger brauche ich das (die Anerkennung, Anm. N.W.). Im Moment ist das für mich halt schon auch ein Thema, dass ich das, was ich eigentlich möchte, nicht umsetze. Und darum denke ich, das hat schon etwas damit zu tun, dass ich dann immer noch auf die Anerkennung von aussen angewiesen bin. Also so, dass ich dann viel eher spüre, wie stehe ich da? Und sonst wäre mir das vielleicht auch gleichgültig, oder? Wenn das, was ich möchte, einfach umsetzen würde. Und für mich geht es, ganz allgemein, im ZRM darum, es geht eigentlich bei beidem darum, wie stark nutze ich meinen Freiraum und auch wie stark bin ich mir auch dessen bewusst. Und das kommt sowohl bei der „Neugier“, also wie stark explore ich auch so meine Umgebung und bin offen und flexibel für anderes, das ist bei mir eigentlich relativ stark ausgeprägt. Und bei der „Anerkennung“ ist es dann mehr so, dass ist eigentlich wie so ein Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Diese sind ja manchmal auch so ein wenig Antipole voneinander. Und dort sehe ich halt schon, dass es so um das Gestalten geht, und das ist eigentlich so ein bisschen mein Zusammenhang zum ZRM-Ziel., so dass ich mir wirklich den Freiraum nehme, den ich habe, und lerne mit dem besser umzugehen. (N.W.: Also so, dass du deine Neugier ausleben kannst, so dass dir die Anerkennung nicht mehr so wichtig ist?) genau. Ja, ich denke, es ist so ein bisschen in diesem Bereich. (N.W.: Also in der Neugier ist das „ich gestalte meine Gegenwart“ für dich drin?) Ja, genau, dort sehe ich eigentlich für mich den Zusammenhang.

ZRM und FAMOS?

Hier ist das Autonomiestreben wichtig, so Selbstvertrauen, solche Dinge. Nicht hilflos sein. Das geht halt auch wieder in das Kapitel hinein, wie gut bin ich in der Lage, das, was ich gestalten möchte, auch wirklich zu gestalten, ... so irgendwie auch tätig zu sein, aktiv/ inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin. (N.W.: Das gilt für die Autonomie und das Selbstvertrauen?) Ja, genau.

ZRM und INK?

Ich denke, hier ist halt einfach die Leistung noch relativ hoch. Und das ist, und das ist auch wieder Selbstwert. Ich denke, es ist irgendwie auch die Leistung, zu der ich eine sehr ambivalente Beziehung habe. Also in meiner Selbstaussage würde ich sagen, Leistung sei eigentlich nicht so wichtig für mich. Und trotzdem bekomme ich es immer wieder gespiegelt von anderen, mit denen ich zusammenarbeite, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Aber eigentlich ist es in meinem Selbstbild nicht so vorhanden. Ich denke aber, dass es eine wichtige Thematik ist für mich, was auch klar ist, so im Unikontext, das wäre ja seltsam, wenn es nicht so wäre. Und das ist natürlich in diesem Sinne auch wieder ... ich denke, im Ziel ist das halt auch wieder vorhanden, insofern, dass ich mir das bewusst bin. Und dass es irgendwie eine wichtige Thematik ist, so dass ich mir halt auch überlege, wo geht meine Energie hin, also wo gestalte ich ..., dass ich irgendwie die Leistung erbringen kann, wo diese mir auch wirklich wichtig ist. Und dass ich meine Energie nicht in Dinge „pumpe“, wo ich dann merke, das ist ein Leerlauf. Also dass ich dort die Auswahl treffe. (N.W.: Also dass du die Ruhe findest, um die Leistung effizienter einzusetzen?...) genau, dass ich das dort einsetzen kann, wo ich sie wirklich brauche.

Reiss und FAMOS?

Also „Selbstvertrauen/Selbstwert“ kommt eigentlich bei beiden ein bisschen vor. Und ich denke jetzt, dass die Neugier auch etwas mit dem Autonomiestreben zu tun hat. Also hier sehe ich eigentlich so die Parallele: ich habe gemerkt, dass ich mit den Fragen zum Reiss-Profil nicht viel anfangen konnte. Also mir ist es so von der Art her, oder vielleicht auch von dem her, was ich schon kenne, ist mir die Art von Famos und INK irgendwie näher gekommen. Ich habe es auch relativ schnell ausgefüllt (Reiss, Anm. N.W.). Wobei, zum Beispiel das mit der Neugier, das kenne ich ... es gibt ja so das 5-Faktoren-Modell von der Persönlichkeit, und dort hat es einen ähnlichen Faktor, der ist bei mir auch immer hoch. Also das finde ich noch spannend. Von dem her hat es dort schon eine Übereinstimmung. Und ich denke hier (Famos, Anm. N.W.) drückt sich das („Neugier“, Anm. N.W.) am ehesten in der „Autonomie“ aus. Was irgendwie noch ist, das ist glaube ich ... in der Beschreibung ... „Vorwürfe/Kritik“ ... also beim INK wie man mit Kritik umgeht. Im Reiss-Profil ist das in der „Anerkennung“ beschrieben. Ah nein, beim Famos ist es, glaube ich, bei „Verletzungen/Spannungen“: das ist ja eigentlich hier eher so tief (Famos, Anm. N.W.), also dass es nicht so schlimm ist, wenn man Spannungen hat. Und das andere ist eigentlich beim Reiss, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher so ein bisschen weich werden bei Konflikten und sich dann nicht so durchsetzen. Und eigentlich ist ja das ein Widerspruch (Famos zu Reiss, Anm. N.W.), und trotzdem merke ich halt schon, ich kenne beide Seiten an mir. So wenn man Streit mit jemandem hat, dann „fetzt“ es halt gelegentlich, das ist nicht so schlimm, und andererseits bei Menschen, die Autorität ausstrahlen, bin ich im Moment sehr am üben, mich durchsetzen zu können, und mir vorher zu überlegen, was ist mein Standpunkt, was brauche ich. Ich habe jetzt einfach das Gefühl, dass das auf eine Art auch einen Widerspruch darstellt, es geht in das Ähnliche, aber es ist irgendwie doch nicht dasselbe ..., wenn man es jetzt vergleicht („Anerkennung“ im Reiss und „Verletzungen/Spannungen“ im Famos, Anm. N.W.). Aber ich habe hier natürlich auch an verschiedene Kontexte gedacht. Bei „Verletzungen/Spannungen“ habe ich eher an ein vertrautes Umfeld gedacht, die „Anerkennung“ betrifft dann eher das unvertrautere und professionelle Umfeld.

Reiss und INK?

„Intimität/Bindung“ ist ja beim INK hoch, und Geselligkeit, die ich in die „Beziehungen“ (beim Reiss, Anm. N.W.) reinnehmen würde, das ist zum Beispiel etwas, das im Moment bei mir erfüllt ist. Und ein anderer Aspekt ist im gleichen Ding drin. (N.W.: Also dann würdest du sagen, dass Geselligkeit erfüllt ist, aber Intimität/Bindung, also eine Partnerschaft, nicht, und beides gehe für dich mit Beziehungen im Reiss-Profil einher?) Ja, wenn ich so schaue, wie es im Text (Reiss, Anm. N.W.) beschrieben ist. Und hier wäre dann noch der Punkt „Glauben/Sinn“, wo auch eine hohe Inkongruenz besteht, und Idealismus (Reiss, Anm. N.W.), das ist halt einfach so im Moment (wie oben schon erwähnt, Anm. N.W.) (N.W.: mit dem Studium usw., was du vorhin gesagt hast?) Ja. Es ist natürlich auch etwas, was im Moment einfach an erster Stelle steht, das ist klar. Das ist natürlich auch etwas, was ich mir bewusst bin, und deshalb ist es wahrscheinlich auch so extrem ausgeprägt.

FAMOS und INK?

Da geht es ja dann mehr um die Wertung der Inkongruenz. Also wenn man hier zum Beispiel die „Autonomie“, die ja ausserordentlich ist, anschaut, dann besteht hier halt einfach keine Inkongruenz. Und wenn man „Intimität/Bindung anschaut“ ... also das ist ja „normal“ (in der Mitte der Kurve, Anm. N.W.) beim Famos, dann ist das ja nicht so wichtig. (N.W.: also das würde bedeuten, es ist im Moment nicht befriedigt (INK, Anm. N.W.), aber laut Famos auch nicht das Wichtigste) Ja, genau. Da habe ich also auch kein grosses Problem damit. Dann noch zum „Glauben/Sinn“, das ist hier (Famos, Anm. N.W.) ja eigentlich noch in der Standardabweichung drin, also das ist auch etwas, von dem ich weiss, im Moment ist es nicht so (INK, Anm. N.W.), aber irgendwann kommt es dann schon. Es ist jetzt halt einfach so. Dann gibt es hier (INK, Anm. N.W.) noch „das Leben auskosten“ und das ist da (Famos, Anm. N.W.) „Abwechslung“, das wäre ja das nächst höhere (nach

Glauben/Sinn und Intimität/Bindung, Anm. N.W.). Das ist so: mal hat man es, mal nicht, aber es ist natürlich manchmal auch schwierig mit dem Studium. Dort hat man gewisse Abwechslung, also inhaltlich und thematisch gesehen. (N.W.: wahrscheinlich kommt es auch auf die Person drauf an, was man unter „das Leben auskosten“ und „Abwechslung“ versteht. Was bedeutet es denn für dich?) Ja also, das ist noch schwierig zu definieren ... also Abwechslung, so das Intellektuelle, das kann es (die Inkongruenz, Anm. N.W.) nicht sein, weil die habe ich im Moment. Deshalb besteht das Bedürfnis auch nicht. Aber, was eine andere Abwechslung noch wäre, wäre das Reisen und so, was ich im Moment nicht habe, aber das ist etwas, wozu ich sagen kann: ja gut, jetzt halt nicht, dafür aber dann in einem halben Jahr.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Also im Reiss gibt es ja noch, das ist zwar auch so ein bisschen wie Leistung, die „körperliche Aktivität“, und das ist ja im Famos nicht drin. Also mehr so das wohlfühlen im Körper, das ist ja hier (Famos) nicht drin, aber das ist jetzt in meinem ZRM-Ziel ... ja ... ist es auch nicht stark drin, aber bei der Umsetzung der Ziele spielt es ja eigentlich noch eine grosse Rolle im ZRM (N.W.: das körperliche Wohlbefinden?) genau. Oder so der Einfluss des Körpers auf die Umsetzung des Ziels. Und das ist da (Famos) jetzt weniger vorhanden. Im Reiss ist es ein bisschen drin, aber eben auf eine seltsame Weise, also hier sind es dann mehr die Leistungsziele. (N.W.: Meinst du z.B. wegen den somatischen Markern im ZRM usw.?) Ja, genau. Das ist aber sonst alles.

7.5 Anwendung der ersten qualitativen Technik der qualitativen Inhaltsanalyse

7.5.1 Die Zusammenfassung der Interviews anhand der ersten Fragestellung bzw. des ersten Themas

7.5.1.1 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 1

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Es hatte Dinge drin, die auf mich zutreffen. Es hatte aber Dinge drin, die typisch sind für Fragebogen. Es lag vielleicht an jenem Moment, in dem ich gerade ein entsprechendes Gefühl gehabt hatte und deshalb das angekreuzt hatte. Vielleicht hatte ich dort gerade eine Erfahrung gemacht und deshalb dieses Kreuz gemacht. Im Grossen und Ganzen trifft es auf mich zu.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das Bild symbolisiert meinen Lebensweg. Das Zentrum, die innere Ruhe, die ich empfinde, die verschiedenen Quadranten, in denen meine Familie, das Studium, die Arbeit oder die Hobbies verteilt sind. Das symbolisiert mein Leben. Im Labyrinth, in welchem ich den Weg suchen muss, geht es nie geradeaus, sondern kreuz und quer.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Bezogen auf das Bild passt die „Neugier“ zum ZRM: „auf der Suche sein“. „Meinen Weg gehen“ passt mit der „Unabhängigkeit“ zusammen, aber die Unabhängigkeit ist hier nicht stark ausgeprägt. „Idealismus“ hat auch einen Zusammenhang mit dem ZRM. Es hat einen Zusammenhang insofern, dass ich mein Weg gehen kann, mein Leben leben kann, so wie ich es gerne möchte.

ZRM und FAMOS?

Der hohe Wert bei „Autonomie“ trifft auf mich zu, denn ich möchte gerne meinen Weg gehen, und ich bin gerne autonom. Ich kann nicht mehr dazu sagen. „Abwechslung“ habe ich sehr gerne, das ist wichtig, das brauche ich. Ich habe es nicht gerne, wenn ich eingeengt werde. Die Autonomie und die Abwechslung haben einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Denn es würde mir ganz schlecht gehen, wenn ich nicht meinen Weg gehen könnte. Das heisst, wenn ich mich eingeengt fühlen würde. Ich bin sehr gerne unabhängig.

ZRM und INK?

Das war der Punkt, mit dem ich Mühe hatte: „sich verletzbar machen“. (In letzter ist Zeit etwas vorgefallen, das dich verletzt hat) Das stimmt nicht. Ich kann mir nicht erklären, wie das zustande gekommen ist. (Ich lese Items

vom INK vor) Das habe ich so ausgelegt, dass ich Schwächen zeigen kann. Aber das stimmt nicht, so wie es hier steht. Verglichen mit dem ZRM-Ziel (vielleicht „das Leben auskosten“?) das stimmt. Das hat mit dem „seinen Weg gehen“ zu tun. (Kannst du auf diesem Weg das Leben auskosten?) ja. (Was ist mit „Überlegensein/imponieren“?) Da war ich sehr erstaunt. Denn das beachte ich nicht so sehr. (ich lese die Items vor) Das hat nichts mit dem ZRM-Ziel zu tun. („Vorwürfe/Kritik“?) Damit kann ich gut umgehen, aber das hat keinen Zusammenhang mit meinem Ziel.

Reiss und FAMOS?

Die „Neugier“ im Reiss passt zur „Abwechslung“ im Famos. (Trifft eher das Reiss-Profil oder der Famos auf dich zu, bezogen auf die Unabhängigkeit?) Der Famos. Es hat mich nämlich erstaunt, dass die „Unabhängigkeit“ im Reiss-Profil auf Null ist. Denn das ist ein sehr wichtiger Wert für mich. Ich bin nicht gerne angebunden, das habe ich gar nicht gerne. (Was sagst du zum hohen Machtmotiv im Reiss-Profil?) Das trifft zu, weil ich gerne unabhängig bin. Das hat damit zu tun. Ich übernehme gerne die Initiative. Das stimmt. Ich bestimme gerne. Das stimmt. Ich passe mich auch gerne an, aber es muss stimmen für mich. (Beim Reiss ist die „Anerkennung“ sehr tief, beim Famos eher hoch. Welches, meinst du, trifft eher auf dich zu?) Der Mittelweg. Gar keine Anerkennung wäre nicht gut, denn wenn ich gar keine habe, kann ich nicht leben. Ein Mittelweg.

Reiss und INK?

(hohes Machtmotiv beim Reiss und „überlegensein/imponieren“ ist relativ hoch beim INK) Es stört mich, dass („überlegensein/imponieren“ Anm. N.W.) so hoch ist beim INK. Aber vor allem die „Neugier“ und „das Leben auskosten“, die sind übereinstimmend und passen auf mich zu. Denn wegen dieser Neugier habe ich auch mein Studium ergriffen, und das bringt mir sehr viel Befriedigung, so dass ich das Leben genießen kann. Hingegen, wenn ich jetzt nur arbeiten müsste, hätte ich nicht diese Befriedigung. Das stimmt.

FAMOS und INK?

(Es stört dich, dass „Überlegensein/imponieren“ so hoch ist. Wenn man es mit „Status“ im Famos vergleicht sieht man, dass dieses Ziel bei dir nicht hoch ist, sondern eher tief, im Gegensatz zu den anderen. Es kann also sein, dass es beim INK für dich auch nicht viel Gewicht hat) Ja, das stimmt. (Und wenn die hohen Werte mit INK verglichen werden, sieht man ja, dass die Wichtigsten befriedigt sind) Es stimmt für mich im Moment. (das zeigt eigentlich eine Zufriedenheit) Die Kurve hat mich bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich freue mich auch auf die Fortsetzung.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Nein.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Es hatte Dinge drin, die auf mich zutreffen. Es hatte aber Dinge drin, die typisch sind für Fragebogen. Es lag vielleicht an jenem Moment, in dem ich ein entsprechendes Gefühl gehabt hatte und deshalb das angekreuzt hatte. Vielleicht hatte ich dort gerade eine Erfahrung gemacht und deshalb dieses Kreuz gemacht. Im Grossen und Ganzen trifft es auf mich zu.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das Bild symbolisiert meinen Lebensweg. Das Zentrum, die innere Ruhe, die ich empfinde, die verschiedenen Quadranten, in denen meine Familie, das Studium, die Arbeit oder die Hobbies verteilt sind. Das symbolisiert mein Leben. Im Labyrinth, in welchem ich den Weg suchen muss, geht es nie geradeaus, sondern kreuz und quer.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Bezogen auf das Bild passt die „Neugier“ zum ZRM: „auf der Suche sein“. „Meinen Weg gehen“ passt mit der „Unabhängigkeit“ zusammen, aber die Unabhängigkeit ist hier nicht stark ausgeprägt. „Idealismus“ hat auch einen Zusammenhang mit dem ZRM. Es hat einen Zusammenhang insofern, dass ich mein Weg gehen kann, mein Leben leben kann, so wie ich es gerne möchte.

ZRM und FAMOS?

Der hohe Wert bei „Autonomie“ trifft auf mich zu, denn ich möchte gerne meinen Weg gehen, und ich bin gerne autonom. Ich kann nicht mehr dazu sagen. „Abwechslung“ habe ich sehr gerne, das ist wichtig, das brauche ich. Ich habe es nicht gerne, wenn ich eingeengt werde. Die „Autonomie“ und die „Abwechslung“ haben einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Denn es würde mir ganz schlecht gehen, wenn ich nicht meinen Weg gehen könnte. Das heisst, wenn ich mich eingeengt fühlen würde. Ich bin sehr gerne unabhängig.

ZRM und INK?

Das war der Punkt, mit dem ich Mühe hatte: „sich verletzbar machen“. Ich habe in dieser Hinsicht keine bedürfnisverletzende Erfahrungen gemacht. Das stimmt nicht. Ich kann mir nicht erklären, wie das zustande gekommen ist. Die Items habe ich so ausgelegt, dass ich Schwächen zeigen kann. Aber das stimmt nicht, so wie es hier steht. „Das Leben auskosten stimmt mit meinem ZRM-Ziel überein. Das hat mit dem „seinen Weg gehen“ zu tun. Auf diesem Weg kann ich das Leben auskosten. Über den Wert „Überlegensein/imponieren“ war ich sehr erstaunt. Denn das beachte ich nicht so sehr. Die Items vom Wert „Überlegensein/imponieren“ haben nichts mit meinem ZRM-Ziel zu tun. Mit „Vorwürfe/Kritik“ kann ich gut umgehen, aber das hat keinen Zusammenhang mit meinem ZRM-Ziel.

Reiss und FAMOS?

Die „Neugier“ im Reiss passt zur „Abwechslung“ im Famos. Die „Unabhängigkeit“ ist im Famos sehr hoch, im Reiss weniger hoch. Der Wert im Famos trifft mehr auf mich zu. Es hat mich erstaunt, dass die „Unabhängigkeit“ im Reiss-Profil auf Null ist. Denn das ist ein sehr wichtiger Wert für mich. Ich bin nicht gerne angebunden, das habe ich gar nicht gerne. Das hohe Machtmotiv im Reiss-Profil trifft auf mich zu, weil ich gerne unabhängig bin. Das hat damit zu tun. Ich übernehme gerne die Initiative. Das stimmt. Ich bestimme gerne. Das stimmt. Ich passe mich auch gerne an, aber es muss stimmen für mich. Beim Reiss ist die „Anerkennung“ sehr tief, beim Famos eher hoch. Der Mittelweg zwischen den beiden Profilen trifft auf mich zu. Gar keine Anerkennung wäre nicht gut, denn wenn ich gar keine habe, kann ich nicht leben. Ein Mittelweg.

Reiss und INK?

Das hohe Machtmotiv beim Reiss und „Überlegensein/imponieren“ ist relativ hoch beim INK. Es stört mich, dass das so hoch ist beim INK. Aber vor allem die „Neugier“ und „das Leben auskosten“, die sind übereinstimmend und treffen auf mich zu. Denn wegen dieser Neugier habe ich auch mein Studium ergriffen, und das bringt mir sehr viel Befriedigung, so dass ich das Leben geniessen kann. Hingegen, wenn ich jetzt nur arbeiten müsste, hätte ich nicht diese Befriedigung. Das stimmt.

FAMOS und INK?

Es stört mich, dass „Überlegensein/imponieren“ im INK so hoch ist. Wenn man es mit „Status“ im Famos vergleicht sieht man, dass dieses Ziel nicht hoch ist, im Gegensatz zu den anderen. Es hat also nicht viel Gewicht für mich. Ja, das stimmt. Vergleicht man die hohen Werte im Famos mit dem INK, sieht man, dass die Wichtigsten befriedigt sind. Es stimmt für mich im Moment. Die Kurve hat mich bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich freue mich auf die Fortsetzung.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?
Nein.

(Erste Reduktion)

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das Bild symbolisiert meinen Lebensweg. Das Zentrum, die innere Ruhe, die ich empfinde, die verschiedenen Quadranten, in denen meine Familie, das Studium, die Arbeit oder die Hobbies verteilt sind - das alles symbolisiert meinen Leben. Im Labyrinth, in welchem ich den Weg suchen muss, geht es nie geradeaus, sondern kreuz und quer.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Bezogen auf das Bild passt die „Neugier“ zum ZRM: „auf der Suche sein“. „Meinen Weg gehen“ passt mit der „Unabhängigkeit“ zusammen, aber die Unabhängigkeit ist hier nicht stark ausgeprägt. „Idealismus“ hat auch einen Zusammenhang mit dem ZRM. Es hat einen Zusammenhang insofern, dass ich mein Weg gehen kann, mein Leben leben kann, so wie ich es gerne möchte.

ZRM und FAMOS?

Der hohe Wert bei „Autonomie“ trifft auf mich zu, denn ich möchte gerne meinen Weg gehen, und ich bin gerne autonom. „Abwechslung“ habe ich sehr gerne, das ist wichtig, das brauche ich. Ich habe es nicht gerne, wenn ich eingeengt werde. Die „Autonomie“ und die „Abwechslung“ haben einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Denn es würde mir ganz schlecht gehen, wenn ich nicht meinen Weg gehen könnte. Das heisst, wenn ich mich eingeengt fühlen würde. Ich bin sehr gerne unabhängig.

ZRM und INK?

„Das Leben auskosten“ stimmt mit meinem ZRM-Ziel überein. Das hat mit dem „seinen Weg gehen“ zu tun. Auf diesem Weg kann ich das Leben auskosten.

Reiss und FAMOS?

Die „Neugier“ im Reiss passt zur „Abwechslung“ im Famos. Der hohe Wert bei „Autonomie“ im Famos trifft auf mich zu. Ich bin nicht gerne angebunden. Das hohe Machtmotiv im Reiss-Profil trifft auf mich zu, weil ich gerne unabhängig bin. Ich übernehme gerne die Initiative. Ich bestimme gerne. Ich passe mich auch gerne an, aber es muss stimmen für mich. Beim Reiss ist die „Anerkennung“ sehr tief, beim Famos eher hoch. Der Mittelweg zwischen den beiden Profilen trifft auf mich zu. Gar keine Anerkennung wäre nicht gut, denn wenn ich gar keine habe, kann ich nicht leben. Ein Mittelweg.

Reiss und INK?

Die „Neugier“ und „das Leben auskosten“, die sind übereinstimmend und treffen auf mich zu. Denn wegen dieser Neugier habe ich auch mein Studium ergriffen, und das bringt mir sehr viel Befriedigung, so dass ich das Leben geniessen kann. Hingegen, wenn ich jetzt nur arbeiten müsste, hätte ich nicht diese Befriedigung.

FAMOS und INK?

Vergleicht man die hohen Werte im Famos mit dem INK, sieht man, dass die Wichtigsten befriedigt sind. Es stimmt für mich im Moment. Die Kurve hat mich bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich freue mich auf die Fortsetzung.

(Zweite Reduktion)

ZRM-Ziel

Ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt.

Zusammenhang ZRM-Ziel und ZRM-Bild:

Das Labyrinth auf dem Bild symbolisiert meinen Lebensweg. Das Zentrum steht für die innere Ruhe, die ich empfinde, die verschiedenen Quadranten, stehen für meine Familie, das Studium, die Arbeit oder die Hobbies, das alles symbolisiert mein Leben. Im Labyrinth, in welchem ich den Weg suchen muss, geht es nie geradeaus, sondern kreuz und quer.

Bezogen auf das Bild passt die „Neugier“ zum ZRM-Ziel: „auf der Suche sein“. Die „Neugier“ im Reiss passt zur „Abwechslung“ im Famos. „Das Leben auskosten“ stimmt mit meinem ZRM-Ziel überein. Das hat mit dem „seinen Weg gehen“ zu tun. Auf diesem Weg kann ich das Leben auskosten. Die „Neugier“ und „das Leben auskosten“, die sind übereinstimmend und treffen auf mich zu. Denn wegen dieser Neugier habe ich auch mein Studium ergriffen, und das bringt mir sehr viel Befriedigung, so dass ich das Leben geniessen kann. Hingegen, wenn ich jetzt nur arbeiten müsste, hätte ich nicht diese Befriedigung.

„Meinen Weg gehen“ passt mit der „Unabhängigkeit“ zusammen, aber die Unabhängigkeit ist hier nicht stark ausgeprägt. Der hohe Wert bei „Autonomie“ trifft auf mich zu, denn ich möchte gerne meinen Weg gehen, und ich bin gerne autonom. „Abwechslung“ habe ich sehr gerne, das ist wichtig, das brauche ich. Ich habe es nicht gerne, wenn ich eingeengt werde. Die „Autonomie“ und die „Abwechslung“ haben einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Denn es würde mir ganz schlecht gehen, wenn ich nicht meinen Weg gehen könnte. Das heisst, wenn ich mich eingeengt fühlen würde. Ich bin sehr gerne unabhängig.

Das hohe Machtmotiv im Reiss-Profil trifft auf mich zu, weil ich gerne unabhängig bin. Ich übernehme gerne die Initiative. Ich bestimme gerne.

„Idealismus“ hat auch einen Zusammenhang mit dem ZRM. Es hat einen Zusammenhang insofern, dass ich meinen Weg gehen kann, mein Leben leben kann, so wie ich es gerne möchte.

Meine wichtigsten Ziele sind im Moment befriedigt. Die Kurve hat mich bestätigt. Ich bin auf dem richtigen Weg.

7.5.1.2 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 2

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Ich dachte, wieder so ein Test, mal schauen, was der auswertet. Es heisst, ich wäre rachsüchtig. Im Moment vielleicht. Es widersprechen sich ein paar Dinge. Das ist typisch für Fragebogen. Ich bin testskeptisch. Ich werde überhäuft von Tests. Gleichzeitig mache ich solche Tests auch nicht gerne. Den Famos und INK habe ich in einer Phase gemacht, in der ich einen „Knatsch“ gehabt hatte. Wenn ich „Knatsch“ habe, dann kann die Welt untergehen. Dann finde ich alles blöd, von A bis Z. Dann finde ich mich, die anderen und alles blöd. Diese Tendenzen hat es im Reiss-Profil drin. Tendenzen, die ich immer habe. Ich belüge mich gerne und möchte nicht alles hinnehmen. Ich habe mich für Horoskope interessiert. Mich erinnert die Auswertung des Reiss-Profiles an Horoskope. Ich betrachte es als Spiel. Als ich das Ergebnis gesehen habe, war ich enttäuscht. Es bringt mir nicht viel. Ich habe nicht lange daran gearbeitet, weil ich gedacht habe: ja gut, dann sind meine überdurchschnittlich ausgeprägten Lebensmotiven halt „Neugier, Anerkennung, Rache, körperliche Aktivität“. Was bringt mir das? Ich kann aus dem nichts gewinnen, das mich vorwärts bringt. Ich weiss, dass ich rachsüchtig bin, und das ist im Reiss-Profil hoch, das schlägt sogar am höchsten aus. Rache, ist etwas Negatives, das man nicht gerne hat, mit dem man nicht anerkannt ist. Also habe ich versucht, das ganz schnell wegzustecken. Ich habe gedacht: findest du/ findet ihr, ich sei rachsüchtig? Was ist das für ein Lebensziel? Ich kann mich fragen: was habe ich für ein Lebensziel? Darum habe ich so reagiert. Ich konnte nichts daraus gewinnen. Ich bin auch sehr skeptisch an die Fragebogen ran, beziehungsweise ich hätte sie am liebsten gar nicht ausgefüllt. Weil ich da einen „Knatsch“ hatte. Mittlerweile habe ich mir angewöhnt - in Psychologie haben wir auch viele Persönlichkeitstests gemacht – mal zu schauen, wie das Ergebnis wird, sehr oberflächlich, alles nicht so ernst zu nehmen. Ich habe die Tendenz, in etwas rumzuwühlen, eine Wunde zu suchen. Ich fühle mich besser, wenn ich nur mal schaue.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Lustvoll jage ich über den Acker“. Diesen Satz habe ich manchmal abgewandelt. „lustvoll und zufrieden jage ich über den Acker“, oder manchmal war das „Jagen“ nicht gut. Aber ich habe es so gelassen. Ich habe es immer wieder abgewandelt. Plötzlich merkte ich, dass „jagen“ zu schnell ist, dass das nicht das ist, was ich brauche. „Lustvoll“ war mal gut, dann war es zu oberflächlich, dann war „zufrieden“ gut. Ich habe gespielt mit dem Satz. Der Satz hat mir in dem ZRM-Kurs etwas gegeben, so dass ich mich immer wieder daran erinnern habe. Das war positiv.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das vordere Mädchen auf dem Bild finde ich super. Ich fahre voll auf den Blick von dem ersten Mädchen auf dem Bild ab. Das hintere Mädchen ist ganz wichtig, es ist wichtig, dass es dabei ist. Es wäre für mich anders, wenn ich das vordere Mädchen alleine sehen würde. Das wäre für mich anders. Da kommt das Thema „Freundschaft“ mit rein. Gemeinsam etwas unternehmen, etwas Abenteuerliches. Den Blick von dem Mädchen finde ich genial. Das wirkt immer. Wenn ich mir die Zeit nehme, und den Blick von dem Mädchen anschau, dann muss ich jedes Mal auch lachen. Das löst in mir eine positive Stimmung aus. Eine Abenteuerlust. Das Mädchen liebe ich. Das löst in mir eine Wildheit, eine Abenteuerlust, eine Verrücktheit und das Erdverbundene aus. Schafe sind für mich Liebschaften. Ich beziehe es auf die Pferde. Den Schafgeruch mag ich nicht unbedingt, ich möchte auch keine eigenen Schafe. Im Bild ist auch die Bewegung. Das erinnert mich ans Reiten damals. Wenn ich reiten gehe, habe ich Bewegung.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Die Bewegung. Es ist ein bewegtes Bild. Beim Reiss-Profil steht: „überdurchschnittlich ausgeprägte Lebensmotive: körperliche Aktivität“. Das hat einen Zusammenhang. Über den Körper sich spüren. Ich brauche manchmal eine Bewegung, um mich zu spüren. Weiter steht beim Reiss-Profil: „Menschen mit grüner körperlicher Aktivität müssen sich spüren und regelmässig sportlich betätigen, um sich gut zu fühlen. Sie legen grossen Wert auf Fitness, Vitalität und Kondition. Für ihren Sport tun sie alles und nehmen etwa auch an sportlichen Wettkämpfen teil oder gehen regelmässig in Fitnessclubs.“ Das ist das Lustige. Es spielt für mich im Kopf eine grosse Rolle, aber ich habe noch nie gerne an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen. Das stimmt überhaupt nicht. Fitnessclubs finde ich schrecklich. Sportlich betätigen ist für mich wichtig, aber ich habe auch einen „inneren Schweinehund“ (der sie daran hindert, Sport zu treiben) Ich habe mal eine zeitlang regelmässig eine halbe Stunde Sport getrieben. Aber nicht übermässig. Sport ist für mich wichtig, aber im Moment ist es keine Regelmässigkeit in meinem Tagesablauf. Ich wünsche es mir zwar, aber ich streiche es jeweils auch schnell wieder aus dem Tagesablauf. Ich weiss, dass es mir gut tut. Ich denke dann: Ich weiss, dass es mir gut

tut, warum mache ich es nicht regelmässig? Immer wieder die neue Erkenntnis. Ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte. Das hat seine Wichtigkeit. Aber ich mache noch lange nicht alles dafür, so wie es im Reiss-Profil steht. Das mache ich nicht. Das alles gehört zur Bewegung in meinem Bild. Das „Jagen“ im ZRM-Ziel und die „Neugier“ im Reiss-Profil passen auch zu dieser Bewegung. Neugierig auf anderes. Ich bezeichne mich aber auch als ängstlichen Typ. Die „Anerkennung“ ist auch im grünen Bereich. Ich habe gerne Anerkennung. Zum Teil trifft die „Anerkennung“ auf mich zu, zum Teil auch nicht.. Die „Rache“ stört mich. Obwohl ich weiss, dass ich rachsüchtig bin. Man sollte es anders benennen. Beim Reiss-Profil steht: „Menschen mit grünem Rachemotiv verstehen das Leben als Kampf, oder gar als Krieg. Sie haben ein starkes Bedürfnis zu kämpfen und den Wettbewerb ihres Daseins zu gewinnen. Sie sind häufig aggressiv, können ihr Temperament nur schwer zügeln und werden schnell wütend.“ Das stimmt, ich kann plötzlich in die Luft gehen. Das hat etwas. (das kann man natürlich auch positiv sehen, nicht nur negativ, wie bei allen Motiven im Reiss-Profil) Sie sollten es anders betiteln. Die Rache ist in der Gesellschaft nicht anerkannt. Und ich möchte auch Anerkennung. Das widerspricht sich. Beim Reiss-Profil steht weiter: „Sie verhalten sich meist aggressionsfrei oder weich.“ In einem weiteren Abschnitt steht jedoch geschrieben: „Sie sind häufig aggressiv“. Das ist lustig. Was bin ich jetzt? Das halte ich von solchen Tests: toll, ich habe jetzt die beiden Punkte im grünen Bereich, einmal steht, ich wäre aggressionsfrei und da unten steht, ich wäre häufig aggressiv. Ich kann mit einem solchen Computerprogramm nicht viel anfangen. Ein Mensch könnte das viel eher abwägen. Da kann ich mir alles selbst zusammen fügen. Danach weiss ich genau so viel wie zuvor.

ZRM und FAMOS?

Da ist wieder die „Anerkennung“. In Bezug auf die „Autonomie“: unabhängig sein zu können ist mir wichtig. Leider befand ich mich in letzter Zeit in Situationen, in denen ich mich nicht unabhängig fühlte. Autonomie hat u.a. viel mit finanzieller Unabhängigkeit zu tun. Wenn ich das Leben „lustvoll“ angehen kann, nicht alles so eng sehe, dann kann ich unabhängig sein. Das hat mit der Unabhängigkeit zu tun. (ZRM-Ziel in Zusammenhang mit Famos). Ich kann das nicht genauer erklären. „lustvoll jage ich über den Acker“ hat mit der „Kontrolle“ zu tun. Ich habe gerne die Kontrolle. Falls ich mal die Kontrolle verliere, sollte nicht alles gleich zusammenfallen, wie ein altes Gartenhäuschen. Sondern ich möchte das Ganze verspielt angehen können. Aus diesem möchte ich dann etwas entstehen lassen können. Das hat auch mit „lustvoll“ zu tun. Und auch mit Kreativität. Wenn ich verbissen bin, hat Kreativität keinen Platz. Wenn ich lustvoll bin, also das Gegenteil von Verbissen, dann fließt es, und die Kreativität hat Platz. Dann ist Kontrollverlust auch nicht schlimm. Dann fühle ich mich auch nicht in meiner Autonomie eingeschränkt. Ich muss dann nicht mehr so viel kämpfen.

ZRM und INK?

Die „Geselligkeit“: Wenn das vordere Mädchen auf dem Bild alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Das hat einen Zusammenhang damit. „Imponieren“: Mein ZRM-Ziel hat auch etwas mit imponieren wollen zu tun. Die Abenteuerlust hat nämlich immer was mit „seht, was ich für eine Tolle bin“ zu tun. Der Wert „Imponieren“ ist im Ink zwar nicht so hoch, im Verhältnis zu anderen. (hohe Werte bei den Annäherungszielen: „Geselligkeit“ (wie gesagt), „Kontrolle haben“, „Selbstvertrauen/Selbstwert“) Ich betitle mein ZRM-Ziel jetzt mal mit „Abenteuerlust“ oder mit „etwas Neues ausprobieren“. Das hat mit „Selbstvertrauen“ zu tun. (Vermeidungsziele: „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik, Spannungen mit anderen“ ... oder könnte das vielleicht auch daher kommen, dass du gerade Streit mit deinem Freund hattest?) Das war der Stress. (Trotzdem einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel?) Das war so ausgeprägt wegen dem Streit. Deshalb habe ich auch die Bemerkung bei den Fragebogen dazugeschrieben. (im Fragebogen bei „Bemerkungen“). Ich mag keine Konflikte. Ich muss bei Konflikten immer erst mal schlucken, und ich nehme es oft persönlich. Ich nicht konstruktiv mit Konflikten umgehen. Wenn ich die Extremwerte anschau: ich blamiere mich nicht gerne, so wie ich Kontrollverlust nicht mag, dabei geht es darum, wie ich vor anderen dastehe. Anerkennung und Selbstvertrauen gehören auch dazu.

Reiss und FAMOS?

„Anerkennung“ ist bei beiden hoch. „Autonomie“ ist im Reiss-Profil im grünen Bereich. Die „Neugier“ im Reiss-Profil passt zur „Abwechslung“ im Famos. Die „Abwechslung“ ist im Famos mehr im mittleren Bereich, mittel bis wichtig. Einmal gebe ich diese Antwort bei den Fragebogen, am nächsten Tag wieder eine andere. Die „Abwechslung“ ist beim Famos weniger ausgeprägt wegen dem Stress damals. Da wollte ich keine Neugier, da war ich nur wütend. Nichts Neues. Oder vielleicht wird das anders ausgewertet, das wäre eine mögliche Erklärung. Die „Ordnung“ erfasst der Famos-Fragebogen nicht. „Sparen“ auch nicht. Das finde ich lustig, dass Geld mich nicht interessieren sollte. Wenn ich genug habe, dann interessiert es mich nicht. Gegenüber dem „Status“, der im Famos hoch ist, bin ich ambivalent. Ich bezeichne mich in dieser Hinsicht als alte „Hippie-Tante“ oder als „Nach-Hippie-Tante“. Status ist halt daher so etwas anrühiges. In dieser Hinsicht bin ich noch „pubertär“. Ich sage mir: Ich brauche keinen Status. Aber eigentlich hätte ich schon einen Status. Denn das hat mit Anerkennung zu tun. Demgegenüber fühle ich mich ambivalent. Ich bin 35 Jahre alt, da sollte ich schon einen gewissen Status haben.

Reiss und INK?

„Rache“. Mit was kann man denn Rache im INK vergleichen? Ich nehme einen anderen Punkt. „Neugier“ im Reiss-Profil ist vergleichbar mit dem „das Leben auskosten“ im INK-Profil. Dieses Motiv ist in der Mitte. Wenn ich für eine Prüfung lernen muss, oder wenn ich eine dumme Arbeit schreiben muss, dann wünsche ich mir, ich wäre demnächst im Urlaub. Ich würde dann lieber Boot fahren oder Klettern gehen. Dann würde ich am liebsten Dieses und Jenes tun. (Beim Reiss ist das Machtmotiv auch noch relativ hoch, nicht ganz im grünen Bereich, aber gerade auf der Linie) Ich habe gerne das Sagen. Ich habe gerne das Sagen, aber ich bin nicht die, die ständig gerne das Sagen hat. Das steht beim Reiss-Profil drin, das trifft auf mich zu. Ich habe es gerne, wenn ich mich zurückziehen kann. Ständig das Sagen zu haben, finde ich zu anstrengend. Ich bin nicht gerne in der untergeordneten Rolle. Das habe ich gar nicht gerne. Wir hatten mal eine Teamführung, das fand ich klasse. Weil dort jeder gleich verantwortlich war, jeder hatte den gleichen Status. Dort hatte ich immer wieder die Möglichkeit, mich zurückzuziehen. Aber ich hatte auch die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. (ich lese die Items vom INK zum Annäherungsziel „Überlegensein/Imponieren“ vor. Könnte man mit dem Machtmotiv im Reiss-Profil vergleichen, und im INK ist ja dieses Ziel auch bei den höheren Werten) Das ist mein schwaches Selbstbewusstsein, das immer wieder kommt. Das kommt da zum tragen. Wenn ich einen Stress habe, fühle ich mich ungeliebt, und zwar von allen. Dann finde ich das und jenes nicht toll. Hier habe ich nichts zu sagen und da habe ich nichts zu sagen. Das kommt immer wieder mal vor. Das auch Richtung Status. Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher wenig geleistet in meinem Leben. Was die Anerkennung von aussen betrifft. Beruflich betrachtet. (könnte deshalb beim INK die „Leistung“ ein bisschen höher sein als andere Ziele?) Ja, das hat damit zu tun. (geht für dich die „Anerkennung“ auch in diese Richtung, in Richtung „Leistung“, beruflich gesehen?) Auch, aber nicht nur. Es hat auch mit Wertschätzung zu tun. Anerkennung hat mit Leistungsanerkennung zu tun. Einerseits passt dazu die Aussage: „du machst deine Sache gut“. Andererseits passt aber auch die Aussage: „nein, so wie du bist, haben wir dich gerne“. Es kommt auf den Bereich an.

FAMOS und INK?

„Kontrolle haben“. Ich finde Kontrolle haben ist nicht nur positiv. Immer die Kontrolle haben zu wollen heisst, dass man nicht loslassen kann. Es kommt darauf an, was man darunter versteht. (Ich lese vor, beim INK: (im Moment...) „kann ich mich selbst beherrschen, habe ich die Situation im Griff, habe ich mich selber unter Kontrolle, behalte ich die Übersicht.“) Ja, manchmal mehr, manchmal weniger. (Was ist beim INK mit dem „Selbstvertrauen/Selbstwert“? War das gerade in diesem Moment oder ...) Das ist wieder ein Thema bei mir. Aber beim Ausfüllen der Fragebogen war es wegen dem Streit mit meinem Freund extremer. Das war wegen dem Stress. Ich fragte mich, was ich nun machen soll. Ich bin zwar sowieso nicht das Selbstvertrauen in Person. Das bin ich nicht. Die Werte hier in diesen Profilen hängen aber mit dem Streit zusammen. („Intimität/Bindung“ ist ja beim Famos hoch, beim INK aber eher tief, das scheint dort also kein Problem gewesen zu sein?) Das war eine Trotzreaktion. Das war eine Trotzreaktion. Das ist das, was ich vorhin gemeint habe. Ich kann spielen mit solchen Fragebogen. Das Witzige daran ist, dass die Art und Weise, wie man die Fragebogen ausfüllt, danach, bei der Auswertung, eine bestimmte Wirkung auf dich hat. Das finde ich lustig. Das habe ich festgestellt. Das habe ich mir zum Spielchen gemacht. Ich sage mir: „es ist alles in Ordnung, ich bin o.k. so wie ich bin. Ich achte darauf, dass ich bei den Auswertungen im mittleren bis grünen Bereich liege. Wenn ich bei einer Frage finde, das sei ganz toll, dann kreuze ich auch „ganz toll“ an. Warum sollte ich mich da selbst zerfleischen? (Was meinst du genau mit Trotzreaktion?) Ich dachte mir: „die Intimität/Bindung ist mir doch nicht wichtig, der blöde „Arsch“!“ (Also eine Trotzreaktion gegen deinen Freund?) Ja. Das ging in Richtung Unabhängigkeit. Da spielte der Gedanke: „ich komme auch ohne dich zurecht, du wirst schon sehen!“ eine grosse Rolle.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Ich sehe keinen unmittelbaren Bezug. Eine Arbeit, wie das ZRM, finde ich wesentlich konstruktiver als das Ausfüllen eines Fragebogens. Denn ich weiss nicht, was ich davon habe, wenn ich die Auswertung eines Fragebogens erhalte. Was fange ich damit an? Ich finde es schwierig, solche Profile zu bekommen, ohne ein Gespräch darüber führen zu können. Den Famos und den INK kriegt normalerweise der Therapeut, nehme ich an? Und dieser wertet das aus. Dann nimmt das eine erfahrene Person in die Hand. So bekommt man Zusatzinformationen. Ich finde das schwierig, wenn ich als Klient ein Profil bekomme. Der Therapeut könnte die Auswertung relativieren oder auseinander nehmen. Oder versuchen, positiv umzudeuten. Denn die Sprache ist für mich ein Problem. Wer hat schon gerne wenig Selbstvertrauen? Ich denke dann: „Aha, es ist also doch so, dass ich wenig Selbstvertrauen habe.“ Dann fühle ich mich bestätigt. Dann bekomme ich nochmals eines draufgekriegt. Ich frage mich, ob das konstruktiv ist, wenn ich mich bestätigt fühle in meiner Schlechtheit, Blödheit, Dummheit. Wenn man ein eher negativer, pessimistischer Mensch ist. Wenn es mir sowieso schon schlecht geht, möchte ich es nicht so knallhart zu hören bekommen. Ich möchte es dann durch die Blume hören. Oder auch auf eine ganz andere Art. Es nützt mir schon etwas, aber es kann auch sehr verletzend sein.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Ich dachte, wieder so ein Test, mal schauen, was der auswertet. Es heisst, ich wäre rachsüchtig. Im Moment vielleicht. Es widersprechen sich ein paar Dinge. Das ist typisch für Fragebogen. Ich bin testskeptisch. Ich werde überhäuft von Tests. Gleichzeitig mache ich solche Tests auch nicht gerne. Den Famos und INK habe ich in einer Phase gemacht, in der ich einen „Knatsch“ gehabt hatte. Wenn ich „Knatsch“ habe, dann kann die Welt untergehen. Dann finde ich alles blöd, von A bis Z. Dann finde ich mich, die anderen und alles blöd. Diese Tendenzen hat es im Reiss-Profil drin. Tendenzen, die ich immer habe. Ich belüge mich gerne und möchte nicht alles hinnehmen. Ich habe mich für Horoskope interessiert. Mich erinnert die Auswertung des Reiss-Profiles an Horoskope. Ich betrachte es als Spiel. Als ich das Ergebnis gesehen habe, war ich enttäuscht. Es bringt mir nicht viel. Ich habe nicht lange daran gearbeitet, weil ich gedacht habe: ja gut, dann sind meine überdurchschnittlich ausgeprägten Lebensmotive halt „Neugier, Anerkennung, Rache, körperliche Aktivität“. Was bringt mir das? Ich kann aus dem nichts gewinnen, das mich vorwärts bringt. Ich weiss, dass ich rachsüchtig bin, und das ist im Reiss-Profil hoch, das schlägt sogar am höchsten aus. Rache ist etwas Negatives, das man nicht gerne hat, mit dem man nicht anerkannt ist. Also habe ich versucht, das ganz schnell wegzustecken. Ich habe gedacht: findest du/ findet ihr, ich sei rachsüchtig? Was ist das für ein Lebensziel? Ich kann mich fragen: was habe ich für ein Lebensziel? Darum habe ich so reagiert. Ich konnte nichts daraus gewinnen. Ich bin auch sehr skeptisch an die Fragebogen ran, beziehungsweise ich hätte sie am liebsten gar nicht ausgefüllt. Weil ich da einen „Knatsch“ hatte. Mittlerweile habe ich mir angewöhnt - in Psychologie haben wir auch viele Persönlichkeitstests gemacht – mal zu schauen, wie das Ergebnis wird, sehr oberflächlich, alles nicht so ernst zu nehmen. Ich habe die Tendenz, in etwas rumzuwühlen, eine Wunde zu suchen. Ich fühle mich besser, wenn ich nur mal schaue.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Lustvoll jage ich über den Acker“. Diesen ZRM-Ziel habe ich ab und zu abgewandelt in Z.B. „Lustvoll und zufrieden jage ich über den Acker“, oder manchmal war das „Jagen“ nicht gut. Aber ich habe es so gelassen. Ich habe mein ZRM-Ziel immer wieder abgewandelt. Plötzlich merkte ich, dass „jagen“ zu schnell ist, dass das nicht das ist, was ich brauche. „Lustvoll“ war mal gut, dann war es zu oberflächlich, dann war „zufrieden“ gut. Ich habe gespielt mit dem Ziel. Das Ziel hat mir in dem ZRM-Kurs etwas gegeben, so dass ich mich immer wieder daran erinnere. Das ist positiv.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das vordere Mädchen auf dem Bild finde ich super. Ich fahre voll auf den Blick von dem ersten Mädchen auf dem Bild ab. Das hintere Mädchen ist ganz wichtig, es ist wichtig, dass es dabei ist. Es wäre für mich anders, wenn ich das vordere Mädchen alleine sehen würde. Das wäre für mich anders. Da kommt das Thema „Freundschaft“ mit rein. Gemeinsam etwas unternehmen, etwas Abenteuerliches. Den Blick von dem Mädchen finde ich genial. Das wirkt immer. Wenn den Blick von dem Mädchen anschau, dann muss ich jedes Mal auch lachen. Das löst in mir eine positive Stimmung aus. Eine Abenteuerlust. Das Mädchen liebe ich. Das löst in mir eine Wildheit, eine Abenteuerlust, eine Verrücktheit und das Erdverbundene aus. Schafe sind für mich Liebschaften. Ich beziehe es auf die Pferde. Den Schafgeruch mag ich nicht unbedingt, ich möchte auch keine eigenen Schafe. Im Bild ist auch die Bewegung. Das erinnert mich ans Reiten. Wenn ich reiten gehe, habe ich Bewegung.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Die Bewegung. Es ist ein bewegtes Bild. Beim Reiss-Profil steht: „überdurchschnittlich ausgeprägte Lebensmotive: körperliche Aktivität“. Das hat einen Zusammenhang. Über den Körper sich spüren. Ich brauche manchmal eine Bewegung, um mich zu spüren. Weiter steht beim Reiss-Profil: „Menschen mit grüner körperlicher Aktivität müssen sich spüren und regelmässig sportlich betätigen, um sich gut zu fühlen. Sie legen grossen Wert auf Fitness, Vitalität und Kondition. Für ihren Sport tun sie alles und nehmen etwa auch an sportlichen Wettkämpfen teil oder gehen regelmässig in Fitnessclubs.“ Das ist das Lustige. Es spielt für mich im Kopf eine grosse Rolle, aber ich habe noch nie gerne an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen. Das stimmt überhaupt nicht. Fitnessclubs finde ich schrecklich. Sportlich betätigen ist für mich wichtig, aber ich habe auch einen „inneren Schweinehund“, der mich daran hindert, Sport zu treiben. Ich habe mal regelmässig eine halbe Stunde Sport getrieben. Aber nicht übermässig. Sport ist für mich wichtig, aber im Moment ist es keine Regelmässigkeit in meinem Tagesablauf. Ich wünsche es mir zwar, aber ich streiche es jeweils aus dem Tagesablauf. Ich weiss, dass es mir gut tut. Ich denke dann: Ich weiss, dass es mir gut tut, warum mache ich es nicht regelmässig? Immer wieder die neue Erkenntnis. Ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte. Das hat seine Wichtigkeit. Aber ich mache noch lange nicht alles dafür, so wie es im Reiss-Profil steht. Das mache ich nicht. Das alles gehört zur Bewegung in meinem Bild. Das „Jagen“ im ZRM-Ziel und die „Neugier“ im Reiss-Profil passen auch zu dieser Bewegung. Neugierig auf anderes. Ich bezeichne mich aber auch als ängstlichen Typ. Die „Anerkennung“ ist auch im grünen Bereich. Ich habe gerne Anerkennung. Zum Teil trifft die „Anerkennung“ auf mich zu, zum Teil auch nicht. Die „Rache“ stört mich. Obwohl ich weiss, dass ich rachsüchtig bin. Man sollte es

anders benennen. Beim Reiss-Profil steht: „Menschen mit grünem Rachemotiv verstehen das Leben als Kampf, oder gar als Krieg. Sie haben ein starkes Bedürfnis zu kämpfen und den Wettbewerb ihres Daseins zu gewinnen. Sie sind häufig aggressiv, können ihr Temperament nur schwer zügeln und werden schnell wütend.“ Das stimmt, ich kann plötzlich in die Luft gehen. Das hat etwas. Sie sollten dieses Motiv anders betiteln. Die Rache ist in der Gesellschaft nicht anerkannt. Ich möchte Anerkennung. Das widerspricht sich. Beim Reiss-Profil steht weiter: „Sie verhalten sich meist aggressionsfrei oder weich.“ In einem weiteren Abschnitt steht jedoch geschrieben: „Sie sind häufig aggressiv“. Das ist lustig. Das ist witzig. Was bin ich jetzt? Das halte ich von solchen Tests: toll, ich habe jetzt die beiden Punkte im grünen Bereich, einmal steht, ich wäre aggressionsfrei und da unten steht, ich wäre häufig aggressiv. Ich kann mit einem solchen Computerprogramm nicht viel anfangen. Ein Mensch könnte das viel eher abwägen. Da kann ich mir alles selbst zusammenfügen. Danach weiss ich genau so wenig wie zuvor.

ZRM und FAMOS?

Da ist wieder die „Anerkennung“. In Bezug auf die „Autonomie“: unabhängig sein zu können ist mir wichtig. Leider befand ich mich in letzter Zeit in Situationen, in denen ich mich nicht unabhängig fühlte. Autonomie hat u.a. viel mit finanzieller Unabhängigkeit zu tun. Wenn ich das Leben „lustvoll“ angehen kann, nicht alles so eng sehe, dann kann ich unabhängig sein. Das Lustvolle in meinem ZRM-Ziel hängt mit der Unabhängigkeit im Famos-Profil zusammen. Ich kann das nicht genauer erklären. „Lustvoll jage ich über den Acker“ hat mit der „Kontrolle“ zu tun. Ich habe gerne die Kontrolle. Falls ich mal die Kontrolle verliere, sollte nicht alles gleich zusammenfallen, wie ein altes Gartenhäuschen. Sondern ich möchte das Ganze verspielt angehen können. Daraus möchte ich etwas entstehen lassen können. Das hat auch mit „lustvoll“ zu tun. Auch mit Kreativität. Wenn ich verbissen bin, hat Kreativität keinen Platz. Wenn ich lustvoll bin, also das Gegenteil von Verbissen, dann fließt es, und die Kreativität hat Platz. Dann ist Kontrollverlust auch nicht schlimm. Dann fühle ich mich auch nicht in meiner Autonomie eingeschränkt. Ich muss dann nicht mehr so viel kämpfen.

ZRM und INK?

Die „Geselligkeit“: Wenn das vordere Mädchen auf dem Bild alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Das hat einen Zusammenhang mit der „Geselligkeit“ im INK-Profil. „Imponieren“: Mein ZRM-Ziel hat auch etwas mit imponieren wollen zu tun. Die Abenteuerlust hat nämlich immer was mit „seht, was ich für eine Tolle bin“ zu tun. Der Wert „Imponieren“ ist im INK zwar nicht so hoch, im Verhältnis zu anderen. Ein hoher Wert bei „Selbstvertrauen/ Selbstwert“: Ich betitle mein ZRM-Ziel jetzt mit „Abenteuerlust“ oder mit „etwas Neues ausprobieren“. Das hat mit „Selbstvertrauen“ zu tun. Bei den Vermeidungszielen habe ich hohe Werte bei „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik, Spannungen mit anderen“, was daran liegt, dass ich zum Zeitpunkt des Ausfüllens des INK Streit mit meinem Freund hatte. Das war der Stress. Das war so ausgeprägt wegen dem Streit. Deshalb habe ich auch die Bemerkung bei den Fragebogen dazugeschrieben. Ich mag keine Konflikte. Ich muss bei Konflikten immer erst mal schlucken, und ich nehme es oft persönlich. Ich kann nicht konstruktiv mit Konflikten umgehen. Wenn ich die Extremwerte anschau: ich blamiere mich nicht gerne, so wie ich Kontrollverlust nicht mag, dabei geht es darum, wie ich vor anderen dastehe. Anerkennung und Selbstvertrauen gehören auch dazu.

Reiss und FAMOS?

„Anerkennung“ ist bei beiden hoch. „Autonomie“ ist im Reiss-Profil hoch. Die „Neugier“ im Reiss-Profil passt zur „Abwechslung“ im Famos. Die „Abwechslung“ ist im Famos mehr im mittleren Bereich, mittel bis wichtig. Einmal gebe ich diese Antwort bei den Fragebogen, am nächsten Tag wieder eine andere. Die „Abwechslung“ ist beim Famos weniger ausgeprägt, wegen dem Stress damals. Da wollte ich keine Neugier, da war ich nur wütend. Nichts Neues. Vielleicht wird das anders ausgewertet, das wäre eine mögliche Erklärung. Die „Ordnung“ erfasst der Famos-Fragebogen nicht. „Sparen“ auch nicht. Das finde ich lustig, dass Geld mich nicht interessieren sollte. Wenn ich genug habe, dann interessiert es mich nicht. Gegenüber dem „Status“, der im Famos hoch ist, bin ich ambivalent. Ich bezeichne mich in dieser Hinsicht als alte „Hippie-Tante“ oder als „Nach-Hippie-Tante“. Status ist halt daher so etwas anrühiges. In dieser Hinsicht bin ich noch „pubertär“. Ich sage mir: Ich brauche keinen Status. Aber eigentlich hätte ich schon gerne einen Status. Denn das hat mit Anerkennung zu tun. Demgegenüber fühle ich mich ambivalent. Ich bin 35 Jahre alt, da sollte ich schon einen gewissen Status haben.

Reiss und INK?

„Rache“. Mit was kann man denn Rache im INK vergleichen? Ich nehme einen anderen Punkt. „Neugier“ im Reiss-Profil ist vergleichbar mit dem „das Leben auskosten“ im INK-Profil. Dieses Motiv ist in der Mitte. Wenn ich für eine Prüfung lernen muss, oder wenn ich eine dumme Arbeit schreiben muss, dann wünsche ich mir, ich wäre demnächst im Urlaub. Ich würde dann lieber Boot fahren oder Klettern gehen. Dann würde ich am liebsten Dieses und Jenes tun. Zum „Machtmotiv“ im Reiss-Profil: Ich habe gerne das Sagen. Ich habe gerne das Sagen, aber ich bin nicht die, die ständig gerne das Sagen hat. Das steht beim Reiss-Profil drin, das trifft auf mich zu.

Ich habe es gerne, wenn ich mich zurückziehen kann. Ständig das Sagen zu haben, finde ich zu anstrengend. Ich bin nicht gerne in der untergeordneten Rolle. Das habe ich gar nicht gerne. Wir hatten mal eine Teamführung, das fand ich klasse. Weil dort jeder gleich verantwortlich war, jeder hatte den gleichen Status. Dort hatte ich die Möglichkeit, mich zurückzuziehen. Aber ich hatte auch die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen.

„Überlegensein/Imponieren“ im INK-Profil könnte man „Machtmotiv“ im Reiss-Profil vergleichen. Im INK-Profil gehört dieses Motiv zu den hohen Werten. Das zeigt mein schwaches Selbstbewusstsein, das immer wieder kommt. Das kommt da zum tragen. Wenn ich einen Stress habe, fühle ich mich ungeliebt, und zwar von allen. Dann finde ich das und jenes nicht toll. Hier habe ich nichts zu sagen und da habe ich nichts zu sagen. Das kommt immer wieder mal vor. Das geht auch Richtung „Status“. Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher wenig geleistet in meinem Leben. Was die Anerkennung von aussen betrifft. Beruflich betrachtet. Deshalb hat im INK-Profil die „Leistung“ einen hohen Wert. Die „Anerkennung“ geht auch in Richtung „Leistung“, beruflich gesehen, aber nicht nur. Es hat auch mit Wertschätzung zu tun. Anerkennung hat mit Leistungsanerkennung zu tun. Einerseits passt dazu die Aussage: „du machst deine Sache gut“. Andererseits passt aber auch die Aussage: „nein, so wie du bist, haben wir dich gerne“. Es kommt auf den Bereich an.

FAMOS und INK?

„Kontrolle haben“. Ich finde Kontrolle haben ist nicht nur positiv. Immer die Kontrolle haben zu wollen heisst, dass man nicht loslassen kann. Es kommt darauf an, was man darunter versteht. Im INK-Profil bedeutet „Kontrolle“: „kann ich mich selbst beherrschen, habe ich die Situation im Griff, habe ich mich selber unter Kontrolle, behalte ich die Übersicht.“ Das habe ich manchmal mehr, manchmal weniger.

„Selbstvertrauen/Selbstwert“ im INK-Profil: das ist immer wieder ein Thema bei mir. Aber beim Ausfüllen der Fragebogen war es wegen dem Streit mit meinem Freund extremer. Das war wegen dem Stress. Ich fragte mich, was ich nun machen soll. Ich bin zwar sowieso nicht das Selbstvertrauen in Person. Das bin ich nicht. Der hohe Wert beim „Selbstvertrauen/Selbstwert“ im INK-Profil hängen aber mit dem Streit zusammen.

„Intimität/Bindung“ ist im Famos-Profil hoch, im INK-Profil aber tief. Das war eine Trotzreaktion. Das war eine Trotzreaktion. Das ist das, was ich vorhin gemeint habe. Ich kann spielen mit solchen Fragebogen. Das Witzige daran ist, dass die Fragebogen, auf die Art und Weise, wie man sie ausfüllt, nach der Auswertung eine bestimmte Wirkung auf dich haben. Das finde ich lustig. Das habe ich festgestellt. Das habe ich mir zum Spielchen gemacht. Ich sage mir: „es ist alles in Ordnung, ich bin o.k. so wie ich bin.“ Ich achte darauf, dass ich bei den Auswertungen im mittleren bis grünen Bereich liege. Wenn ich bei einer Frage finde, das sei ganz toll, dann kreuze ich auch „ganz toll“ an. Warum sollte ich mich da selbst zerfleischen? Bei der Trotzreaktion auf „Intimität/Bindung“ dachte mir: „die Intimität/Bindung ist mir doch nicht wichtig, der blöde „Arsch“! Eine Trotzreaktion gegen meinen Freund. Das geht in Richtung Unabhängigkeit. Da spielt der Gedanke: „ich komme auch ohne dich zurecht, du wirst schon sehen!“ eine grosse Rolle.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Ich sehe keinen unmittelbaren Bezug. Eine Arbeit, wie das ZRM, finde ich wesentlich konstruktiver als das Ausfüllen eines Fragebogens. Denn ich weiss nicht, was ich davon habe, wenn ich die Auswertung eines Fragebogens erhalte. Was fange ich damit an? Ich finde es schwierig, solche Profile zu bekommen, ohne ein Gespräch darüber führen zu können. Den Famos und den INK kriegt normalerweise der Therapeut. Dieser wertet das aus. Dann nimmt das eine erfahrene Person in die Hand. So bekommt man Zusatzinformationen. Ich finde das schwierig, wenn ich als Klient ein Profil bekomme. Der Therapeut kann die Auswertung relativieren oder auseinander nehmen. Oder versuchen, positiv umzudeuten. Denn die Sprache ist für mich ein Problem. Wer hat schon gerne wenig Selbstvertrauen? Ich denke dann: „Aha, es ist also doch so, dass ich wenig Selbstvertrauen habe.“ Dann fühle ich mich bestätigt. Dann bekomme ich nochmals eines draufgekriegt. Ich frage mich, ob das konstruktiv ist, wenn ich mich bestätigt fühle in meiner Schlechtheit, Blödheit, Dummheit. Wenn man ein eher negativer, pessimistischer Mensch ist. Wenn es mir sowieso schon schlecht geht, möchte ich es nicht so knallhart zu hören bekommen. Ich möchte es dann durch die Blume hören. Oder auch auf eine ganz andere Art. Es nützt mir schon etwas, aber es kann auch sehr verletzend sein.

(Erste Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Es heisst, ich wäre rachsüchtig. Im Moment vielleicht. Wenn ich „Knatsch“ habe, dann kann die Welt untergehen. Dann finde ich mich, die anderen und alles blöd. Diese Tendenzen hat es im Reiss-Profil drin. Ich belüge mich gerne und möchte nicht alles hinnehmen. Ich weiss, dass ich rachsüchtig bin, und das ist im Reiss-Profil hoch, das schlägt sogar am höchsten aus. Rache ist etwas Negatives, das man nicht gerne hat, mit dem man nicht anerkannt ist. Also habe ich versucht, das ganz schnell wegzustecken. Ich habe gedacht: findest du/ findet ihr, ich sei rachsüchtig? Was ist das für ein Lebensziel? Ich konnte nichts daraus gewinnen.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Lustvoll jage ich über den Acker“. Dieses ZRM-Ziel habe ich ab und zu abgewandelt in z.B. „lustvoll und zufrieden jage ich über den Acker“, oder manchmal war das „Jagen“ nicht gut. Plötzlich merkte ich, dass „jagen“ zu schnell ist, dass das nicht das ist, was ich brauche. „Lustvoll“ war mal gut, dann war es zu oberflächlich, dann war „zufrieden“ gut. Ich habe gespielt mit dem Ziel. Das Ziel hat mir in dem ZRM-Kurs etwas gegeben, so dass ich mich immer wieder daran erinnere. Das ist positiv.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Ich fahre voll auf den Blick von dem ersten Mädchen auf dem Bild ab. Das hintere Mädchen ist ganz wichtig. Es ist wichtig, dass es dabei ist. Da kommt das Thema „Freundschaft“ mit rein. Gemeinsam etwas unternehmen, etwas Abenteuerliches. Wenn ich den Blick von dem Mädchen anschau, dann muss ich auch lachen. Das löst in mir eine positive Stimmung aus. Das Mädchen liebe ich. Das löst in mir eine Wildheit, eine Abenteuerlust, eine Verrücktheit und das Erdverbundene aus. Schafe sind für mich Liebschaften. Ich beziehe es auf die Pferde. Im Bild ist auch die Bewegung. Das erinnert mich ans Reiten. Wenn ich reiten gehe, habe ich Bewegung.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Die Bewegung. Es ist ein bewegtes Bild. Beim Reiss-Profil steht: „überdurchschnittlich ausgeprägte Lebensmotive: körperliche Aktivität“. Das hat einen Zusammenhang. Über den Körper sich spüren. Ich brauche manchmal eine Bewegung, um mich zu spüren. Weiter steht beim Reiss-Profil: „Menschen mit grüner körperlicher Aktivität müssen sich spüren und regelmässig sportlich betätigen, um sich gut zu fühlen. Sie legen grossen Wert auf Fitness, Vitalität und Kondition. Für ihren Sport tun sie alles und nehmen etwa auch an sportlichen Wettkämpfen teil oder gehen regelmässig in Fitnessclubs.“ Es spielt für mich im Kopf eine grosse Rolle, aber ich habe noch nie gerne an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen. Ich habe mal regelmässig eine halbe Stunde Sport getrieben. Sport ist für mich wichtig, aber im Moment ist es keine Regelmässigkeit in meinem Tagesablauf. Ich weiss, dass es mir gut tut, warum mache ich es nicht regelmässig? Ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte. Aber ich mache noch lange nicht alles dafür, so wie es im Reiss-Profil steht. Das mache ich nicht. Das alles gehört zur Bewegung in meinem Bild. Das „Jagen“ im ZRM-Ziel und die „Neugier“ im Reiss-Profil passen auch zu dieser Bewegung. Neugierig auf anderes. Ich bezeichne mich aber auch als ängstlichen Typ. Die „Anerkennung“ ist hat auch einen hohen Wert im Reiss-Profil. Ich habe gerne Anerkennung. Die „Rache“ stört mich. Obwohl ich weiss, dass ich rachsüchtig bin. Beim Reiss-Profil steht: „Menschen mit grünem Rachemotiv verstehen das Leben als Kampf, oder gar als Krieg. Sie haben ein starkes Bedürfnis zu kämpfen und den Wettbewerb ihres Daseins zu gewinnen. Sie sind häufig aggressiv, können ihr Temperament nur schwer zügeln und werden schnell wütend.“ Das stimmt, ich kann plötzlich in die Luft gehen. Die Rache ist in der Gesellschaft nicht anerkannt. Ich möchte Anerkennung. Das widerspricht sich. Beim Reiss-Profil steht weiter: „Sie verhalten sich meist aggressionsfrei oder weich.“ In einem weiteren Abschnitt steht jedoch geschrieben: „Sie sind häufig aggressiv“. Was bin ich jetzt? Einmal steht, ich wäre aggressionsfrei und da unten steht, ich wäre häufig aggressiv.

ZRM und FAMOS?

Da ist wieder die „Anerkennung“. In Bezug auf die „Autonomie“: unabhängig sein zu können ist mir wichtig. Leider befand ich mich in letzter Zeit in Situationen, in denen ich mich nicht unabhängig fühlte. Autonomie hat u.a. mit finanzieller Unabhängigkeit zu tun. Wenn ich das Leben „lustvoll“ angehen kann, nicht alles so eng sehe, dann kann ich unabhängig sein. Das Lustvolle in meinem ZRM-Ziel hängt mit der Unabhängigkeit im Famos-Profil zusammen. „Lustvoll jage ich über den Acker“ hat mit der „Kontrolle“ zu tun. Ich habe gerne die Kontrolle. Falls ich mal die Kontrolle verliere, sollte nicht alles gleich zusammenfallen, wie ein altes Gartenhäuschen. Sondern ich möchte das Ganze verspielt angehen können. Daraus möchte ich etwas entstehen lassen können. Das hat auch mit „lustvoll“ zu tun. Auch mit Kreativität. Wenn ich verbissen bin, hat Kreativität keinen Platz. Wenn ich lustvoll bin, also das Gegenteil von Verbissen, dann fliesst es, und die Kreativität hat Platz. Dann ist Kontrollverlust auch nicht schlimm. Dann fühle ich mich auch nicht in meiner Autonomie eingeschränkt. Ich muss dann nicht mehr so viel kämpfen.

ZRM und INK?

Die „Geselligkeit“: Wenn das vordere Mädchen auf dem Bild alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Das hat einen Zusammenhang mit der „Geselligkeit“ im INK-Profil. „Imponieren“: mein ZRM-Ziel hat auch etwas mit imponieren wollen zu tun. Die Abenteuerlust hat nämlich immer was mit „seht, was ich für eine Tolle bin“ zu tun. Der Wert „Imponieren“ ist im INK zwar nicht so hoch, im Verhältnis zu anderen. Ein hoher Wert bei „Selbstvertrauen/ Selbstwert“: Ich betitle mein ZRM-Ziel jetzt mit „Abenteuerlust“ oder mit „etwas Neues ausprobieren“. Das hat mit „Selbstvertrauen“ zu tun. Bei den Vermeidungszielen habe ich hohe Werte bei „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik, Spannungen mit anderen.“ Ich mag keine Konflikte. Ich muss bei Konflikten immer erst mal schlucken, und ich nehme es oft persönlich. Ich kann nicht konstruktiv mit

Konflikten umgehen. Ich blamiere mich nicht gerne, so wie ich Kontrollverlust nicht mag. Dabei geht es darum, wie ich vor anderen dastehe. Anerkennung und Selbstvertrauen gehören auch dazu.

Reiss und FAMOS?

„Anerkennung“ ist bei beiden hoch. „Autonomie“ ist im Reiss-Profil hoch. Die „Neugier“ im Reiss-Profil passt zur „Abwechslung“ im Famos. „Sparen“: wenn ich genug Geld habe, dann interessiert es mich nicht. Gegenüber dem „Status“, der im Famos hoch ist, bin ich ambivalent. Ich sage mir: Ich brauche keinen Status. Aber eigentlich hätte ich schon gerne einen Status. Denn das hat mit Anerkennung zu tun. Demgegenüber fühle ich mich ambivalent. Ich bin 35 Jahre alt, da sollte ich schon einen gewissen Status haben.

Reiss und INK?

„Neugier“ im Reiss-Profil ist vergleichbar mit dem „das Leben auskosten“ im INK-Profil. Zum „Machtmotiv“ im Reiss-Profil: Ich habe gerne das Sagen, aber ich bin nicht die, die ständig gerne das Sagen hat. Ich habe es gerne, wenn ich mich zurückziehen kann. Ich bin nicht gerne in der untergeordneten Rolle.

„Überlegensein/Imponieren“ im INK-Profil könnte man mit dem „Machtmotiv“ im Reiss-Profil vergleichen. Im INK-Profil gehört dieses Motiv zu den hohen Werten. Das zeigt mein schwaches Selbstbewusstsein, das immer wieder kommt. Wenn ich einen Stress habe, fühle ich mich ungeliebt, und zwar von allen. Dann habe ich hier nichts zu sagen und da nichts zu sagen. Das geht auch Richtung „Status“. Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher wenig geleistet in meinem Leben. Was die Anerkennung von aussen betrifft. Beruflich betrachtet. Deshalb hat im INK-Profil die „Leistung“ einen hohen Wert. Die „Anerkennung“ geht auch in Richtung „Leistung“, beruflich gesehen, aber nicht nur. Es hat auch mit Wertschätzung zu tun. Anerkennung hat mit Leistungsanerkennung zu tun. Einerseits passt dazu die Aussage: „du machst deine Sache gut“. Andererseits passt aber auch die Aussage: „nein, so wie du bist, haben wir dich gerne“. Es kommt auf den Bereich an.

FAMOS und INK?

„Kontrolle haben“. Ich finde „Kontrolle haben“ ist nicht nur positiv. Immer die Kontrolle haben zu wollen heisst, dass man nicht loslassen kann. Im INK-Profil bedeutet „Kontrolle“: „kann ich mich selbst beherrschen, habe ich die Situation im Griff, habe ich mich selber unter Kontrolle, behalte ich die Übersicht.“. Das habe ich manchmal mehr, manchmal weniger. „Selbstvertrauen/Selbstwert“ im INK-Profil: das ist immer wieder ein Thema bei mir. „Intimität/Bindung“ ist im Famos-Profil hoch, im INK-Profil aber tief. Das war eine Trotzreaktion gegen meinen Freund. Das geht in Richtung Unabhängigkeit. Da spielt der Gedanke: „ich komme auch ohne dich zurecht, du wirst schon sehen!“ eine grosse Rolle.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Wer hat schon gerne wenig Selbstvertrauen? Ich denke dann: „Aha, es ist also doch so, dass ich wenig Selbstvertrauen habe.“ Dann fühle ich mich bestätigt. Dann bekomme ich nochmals eines draufgekriegt. Ich frage mich, ob das konstruktiv ist, wenn ich mich bestätigt fühle in meiner Schlechtheit, Blödheit, Dummheit. Wenn es mir sowieso schon schlecht geht, möchte ich es nicht so knallhart zu hören bekommen. Es nützt mir schon etwas, aber es kann auch sehr verletzend sein.

(Zweite Reduktion)

Die „Rache“ ist im Reiss-Profil das Motiv, das den höchsten Wert trägt. Dieses „Rachemotiv“ stört mich, obwohl ich weiss, dass ich rachsüchtig bin. Beim Reiss-Profil steht: „Menschen mit grünem Rachemotiv verstehen das Leben als Kampf, oder gar als Krieg. Sie haben ein starkes Bedürfnis zu kämpfen und den Wettbewerb ihres Daseins zu gewinnen. Sie sind häufig aggressiv, können ihr Temperament nur schwer zügeln und werden schnell wütend.“ Das stimmt, ich kann plötzlich in die Luft gehen. Rache ist etwas Negatives, das in der Gesellschaft nicht anerkannt ist. Ich möchte aber Anerkennung. Das widerspricht sich. Die „Anerkennung“ hat einen hohen Wert im Reiss-Profil. Im Reiss-Profil steht einmal geschrieben: „Sie verhalten sich meist aggressionsfrei oder weich.“ In einem weiteren Abschnitt steht jedoch: „sie sind häufig aggressiv“. Was bin ich jetzt? Einmal steht, ich wäre aggressionsfrei und da unten steht, ich wäre häufig aggressiv. Ich kann nichts daraus gewinnen. Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher, beruflich gesehen, wenig geleistet in meinem Leben, weshalb mir zum Teil die Anerkennung im Beruf fehlt. Die „Anerkennung“ geht in die Richtung der beruflichen Leistung. Die Anerkennung hat aber auch mit Wertschätzung zu tun. Einerseits passt dazu die Aussage: „du machst deine Sache gut“. Andererseits passt aber auch die Aussage: „nein, so wie du bist, haben wir dich gerne“. Ich blamiere mich nicht gerne, so wie ich Kontrollverlust nicht mag. Da geht es darum, wie ich vor anderen dastehe, was mit der Anerkennung und dem Selbstvertrauen zusammenhängt. Mein ZRM-Ziel hat auch etwas mit imponieren wollen zu tun. Die Abenteuerlust hat nämlich immer was mit „seht, was ich für eine Tolle bin“ zu tun.

Es ist ein bewegtes Bild. Im Reiss-Profil ist das Motiv „körperliche Aktivität“ hoch. Das hat einen Zusammenhang. Ich brauche manchmal eine Bewegung, um mich über den Körper zu spüren. Sportliche Wettkämpfe spielen für mich im Kopf eine grosse Rolle, aber ich nehme nicht gerne daran teil. Sport ist für mich wichtig, aber im Moment ist es keine Regelmässigkeit in meinem Tagesablauf. Ich frage mich, warum ich nicht regelmässig Sport treibe, denn ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte. Das alles gehört zur Bewegung in meinem Bild. Das „Jagen“ im ZRM-Ziel und die „Neugier“ im Reiss-Profil passen auch zu dieser Bewegung. Neugierig auf anderes.

Unabhängig sein zu können ist mir wichtig. Leider befand ich mich in letzter Zeit in Situationen, in denen ich mich nicht unabhängig fühlte. Wenn ich das Leben „lustvoll“ angehen kann, nicht alles so eng sehe, dann kann ich unabhängig sein. Das Lustvolle in meinem ZRM-Ziel hängt mit der Unabhängigkeit zusammen. „Lustvoll jage ich über den Acker“ hat mit der „Kontrolle“ zu tun. Ich habe gerne die Kontrolle. Falls ich mal die Kontrolle verliere, sollte nicht alles gleich zusammenfallen, wie ein altes Gartenhäuschen. Sondern ich möchte das Ganze verspielt angehen können. Daraus möchte ich etwas entstehen lassen. Das hat mit „lustvoll“ zu tun und auch mit Kreativität. Wenn ich verbissen bin, hat Kreativität keinen Platz. Wenn ich lustvoll bin, also das Gegenteil von Verbissen, dann fliesst es, und die Kreativität hat Platz. Dann ist Kontrollverlust nicht schlimm, weil ich mich dann nicht in meiner Autonomie eingeschränkt fühle. „Kontrolle haben“ ist nicht nur positiv. Immer die Kontrolle haben zu wollen heisst, dass man nicht loslassen kann. Ich mag keine Konflikte, denn ich nehme sie zu persönlich. Ich kann nicht konstruktiv mit Konflikten umgehen.

ZRM-Ziel:

„Lustvoll jage ich über den Acker“. Dieses ZRM-Ziel habe ich immer wieder abgewandelt, in z.B. „lustvoll und zufrieden jage ich über den Acker“. Manchmal war das „jagen“ nicht gut. Plötzlich merkte ich, dass „jagen“ zu schnell ist, dass das nicht das ist, was ich brauche. „Lustvoll“ war mal gut, dann war es zu oberflächlich und „zufrieden“ passte besser. Ich habe gespielt mit dem Ziel. Das Ziel hat mir in dem ZRM-Kurs etwas gegeben, so dass ich mich immer wieder daran erinnere. Das ist positiv. Ich betitle mein ZRM-Ziel jetzt mit „Abenteuerlust“ oder mit „etwas Neues ausprobieren“. Das hat mit „Selbstvertrauen“ zu tun.

Zusammenhang zwischen ZRM-Ziel und ZRM-Bild

Ich fahre voll auf den Blick von dem ersten Mädchen auf dem Bild ab. Wenn ich diesen Blick anschau, dann muss ich auch lachen. Das löst in mir eine positive Stimmung aus, eine Wildheit, eine Abenteuerlust, eine Verrücktheit und das Erdverbundene aus. Das Mädchen liebe ich. Das hintere Mädchen auf dem Bild ist auch wichtig. Ich finde es wichtig, dass dieses dabei ist, denn das hat mit „Freundschaft“ zu tun, gemeinsam etwas Abenteuerliches unternehmen. Wenn das vordere Mädchen auf dem Bild alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Das hat einen Zusammenhang mit der „Geselligkeit“ im INK-Profil. Schafe sind für mich Liebschaften. Ich beziehe es auf die Pferde. Im Bild sehe ich Bewegung. Was mich ans Reiten erinnert. Wenn ich reiten gehe, habe ich Bewegung.

7.5.1.3 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 3

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Es ist interessant, nur bei dem einen bin ich nicht ganz sicher. Die Profile treffen ziemlich genau zu, vor allem das Reiss-Profil, aber das Machtmotiv stimmt überhaupt nicht. Die Beschreibung des Motivs passt nicht zu mir. Aber die anderen Motive sind ziemlich zutreffend.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Verbunden mit mir und der Welt habe ich den Überblick. Das stimmt alles, was bei den Fragebogen rausgekommen ist, aber die Verbindung zum ZRM-Ziel - Überblick und Ausgeglichenheit - ist nicht sichtbar.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Überblick hat einen Zusammenhang mit dem Hügel und Verbunden mit den zwei Fussspuren.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Die „Unabhängigkeit“ ist am ausgeprägtesten, das passt zu meinem ZRM-Ziel. (N.W.: Inwiefern?) Dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, verbunden bin mit mir selbst, eher den Überblick behalte, anstatt es den anderen recht zu machen und mich an anderen zu orientieren. Sonst sehe ich hier keine Zusammenhänge. (N.W.: Was ist mit „körperlicher Aktivität“, siehst du hier ev. einen Zusammenhang?) Nein, eher beim „Eros“, anstatt bei der „körperlichen Aktivität“, mit der Verbundenheit, die hat sicher einen Zusammenhang (mit dem „Eros“, Anm. N.W.). Also dort („Eros“, Anm. N.W.) sehe ich den

Zusammenhang eher, als bei der „körperlichen Aktivität“. Es („körperliche Aktivität“, Anm. N.W.) trifft auch auf mich zu, aber ich finde es schwierig, das mit dem ZRM-Ziel in Verbindung zu bringen.

ZRM und FAMOS?

(N.W.: Hier ist ja auch die „Autonomie“ sehr hoch) ja, auch „Intimität/Bindung“ ist hoch. Das stimmt überein mit der Verbundenheit. Das „Selbstvertrauen“, das ist auch sehr ausgeprägt, das hat auch einen Zusammenhang mit dem Ziel. Das ist alles, was ich sehe. (N.W.: Das ist ja schon viel, finde ich. Hast du das Gefühl, dass du die beiden Werte, „Intimität/Bindung“ und „Autonomie“, gut verbinden kannst? Passt das zusammen?) Es ist schon etwas paradox. Das kommt bei meinem ZRM-Ziel heraus, dass ich verbunden mit mir, also autonom und selbständig, aber trotzdem auch die Bindung haben möchte. Es ist beides.

ZRM und INK?

Das habe ich nicht ganz verstanden. (N.W.: Also bei dir ist im INK-Profil zum Beispiel die „Intimität/Bindung“ hoch, das würde bedeuten, dass du dort nicht genügend Bedürfnis befriedigende Erfahrungen machst, im Moment.) Das stimmt auf jeden Fall. (N.W.: und das passt auch zu deinem ZRM-Ziel?) Ja, genau. Hier ist die Autonomie sehr tief, das verstehe ich nicht so ganz (N.W.: Also das würde bedeuten, dass momentan dein Bedürfnis nach Autonomie befriedigt ist.) Ja, das stimmt. Und die Bindung stimmt auch mit meinem ZRM-Ziel überein.

Reiss und FAMOS?

Diese sind ziemlich übereinstimmend. (N.W.: „Beziehungen“ sind ja im Reiss-Profil eher tief/Mitte, beim Famos ist „Intimität/Bindung“ sehr hoch. Was kannst du dazu sagen?) (N.W.: Könnte mit „Intimität/Bindung“ mehr die sexuelle Ebene gemeint sein, die ja im Reiss-Profil („Eros“) auch hoch ist und „Beziehungen“ eher tief?) Ja, das mit der Intimität/Bindung stimmt. Sonst sehe ich nichts Besonderes mehr.

Reiss und INK?

Da ist wieder die Bindung. Die ist im Reiss-Profil eher schwach ausgeprägt („Beziehungen“, Anm. N.W.), was bedeutet, dass ich damit nicht so glücklich bin (mit der Bindung, da diese im INK hoch ist, Anm. N.W.). Das hat einen Zusammenhang. (N.W.: Du hast doch zu Beginn mal etwas gesagt zum Machtmotiv, das stimme für dich nicht so ganz?) Nein. Es wird so beschrieben: Menschen, die das nicht so ausgeprägt haben, lassen sich gerne führen. Das stimmt nicht so ganz. Als ich es las, habe ich gestutzt. Aber andererseits treffen einige Aussagen zu. Es sind ein paar Begriffe, die ich nicht ganz auf mich beziehen kann.

(N.W.: nachträglich nochmals nachgefragt: Beim ZRM-Ziel hast du ja u.a. „den Überblick haben“ im Ziel drin, und im INK ist der Wert „Kontrolle haben“ eigentlich nicht besonders hoch. Was meinst du dazu?) Mein ZRM-Ziel besteht aus zwei Dingen: zum einen aus „Verbundenheit“, zum anderen aus „den Überblick behalten“. Und es ist herausgekommen (im ZRM-Kurs, Anm. N.W.), dass die Verbundenheit im Moment wichtiger ist als der Überblick. Deshalb passt das. Die Verbundenheit ist mir sehr wichtig im Moment, aber die Verbundenheit ist das, was im Moment nicht befriedigt ist.

FAMOS und INK?

Es kommt immer wieder das gleiche: die Bindung. (N.W.: „Selbstvertrauen“: beim Famos hoch, beim INK auch. Was meinst du dazu?) Das heisst, es ist inkongruent? (N.W.: Ja.) Das könnte mit meinem ZRM-Ziel zu tun haben - mit der Verbundenheit - es ist zu wenig Selbstvertrauen vorhanden. Deshalb fühle ich mich nicht verbunden mit mir selbst. Da besteht ein Zusammenhang.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Nein. „Den Überblick haben“ ist hier drin, und „Kontrolle“ kommt hier (Fragebogen, Anm. N.W.) auch vor. (N.W.: Überblick meinst du über dein Leben, nicht über andere?) ja, genau. Das ist alles.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Es ist interessant. Bei dem einen Reiss-Motiv bin ich nicht ganz sicher. Die Profile treffen ziemlich genau zu, vor allem das Reiss-Profil. Das Machtmotiv stimmt überhaupt nicht. Die Beschreibung des Machtmotivs passt nicht zu mir. Die anderen Reiss-Motive sind ziemlich zutreffend.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Verbunden mit mir und der Welt habe ich den Überblick. Die Auswertungen der Fragebogen passen zu mir. Die Verbindung der Fragebogen zum ZRM-Ziel - Überblick und Ausgeglichenheit - ist nicht sichtbar.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Überblick hat einen Zusammenhang mit dem Hügel auf dem Bild. Verbunden hat einen Zusammenhang mit den zwei Fussspuren auf dem Bild.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Die „Unabhängigkeit“ ist am ausgeprägtesten. Die „Unabhängigkeit“ passt zu meinem ZRM-Ziel. Die „Unabhängigkeit“ passt insofern zu meinem ZRM-Ziel, dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, dass ich verbunden bin mit mir selbst, dass ich eher den Überblick behalte, anstatt es den anderen recht zu machen und mich an anderen zu orientieren. Der „Eros“ hat einen Zusammenhang mit der Verbundenheit. Die der „körperlichen Aktivität“ hat keinen Zusammenhang mit der Verbundenheit. Bei „Eros“ sehe ich die den Zusammenhang zu der Verbundenheit eher als bei der „körperlichen Aktivität“. Die „körperliche Aktivität trifft auf mich zu, aber ich kann es nicht mit dem ZRM-Ziel in Verbindung bringen.

ZRM und FAMOS?

„Autonomie“ und „Intimität/Bindung“ haben im Famos hohe Werte. „Autonomie“ und „Intimität/ Bindung“ stimmen überein mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel. Das „Selbstvertrauen“ hat einen hohen Wert im Famos. Das Selbstvertrauen hat einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. „Autonomie“ und „Intimität/ Bindung“ sind paradoxe Motive. Das Paradoxe kommt bei meinem ZRM-Ziel zum Vorschein. Ich möchte verbunden sein mit mir - autonom und selbständig - aber ich möchte trotzdem auch die Bindung haben. Es ist beides.

ZRM und INK?

„Intimität/ Bindung“ ist momentan ein unbefriedigtes Motiv. Das unbefriedigte Motiv „Intimität/ Bindung“ passt zu meinem ZRM-Ziel. Die „Autonomie“ ist momentan ein befriedigtes Bedürfnis. Die „Intimität/ Bindung“ stimmt mit meinem ZRM-Ziel überein.

Im ZRM-Ziel ist „den Überblick haben“ wichtig. Aber Im INK ist „Kontrolle haben“ kein hoher Wert. Mein ZRM-Ziel besteht aus zwei Dingen: aus „Verbundenheit und aus „den Überblick behalten“. Im ZRM-Kurs ist herausgekommen, dass die Verbundenheit im Moment wichtiger ist als der Überblick. Deshalb stimmt „Kontrolle haben“ INK mit dem „Überblick behalten“ und „Verbundenheit“ im ZRM-Ziel überein. Die Verbundenheit ist mir sehr wichtig im Moment. Aber die Verbundenheit im Moment nicht befriedigt.

Reiss und FAMOS?

Das Reiss-Profil und das Famos-Profil stimmen ziemlich überein. „Intimität/Bindung“ im Famos meint u.a. die sexuelle Ebene, die im Reiss-Profil mit „Eros“ bezeichnet wird. „Intimität/ Bindung“ und „Eros“ haben beide hohe Werte.

Reiss und INK?

Die „Bindung“ ist im INK hoch. Die „Bindung“ ist momentan nicht befriedigt. Das hat einen Zusammenhang mit dem Reiss-Profil. Das „Macht“-Motiv wird so beschrieben: Menschen, die das nicht so ausgeprägt haben, lassen sich gerne führen. Diese Aussage trifft nicht auf mich zu. Andere Aussagen, die das „Macht“-Motiv betreffen, treffen durchaus zu. Ein paar Begriffe im „Macht“-Motiv kann ich nicht auf mich beziehen.

FAMOS und INK?

Es kommt immer wieder das gleiche: die „Bindung“. Das „Selbstvertrauen“ hat im Famos und im INK einen hohen Wert. Die hohen Werte beim „Selbstvertrauen“ haben mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel zu tun. Ich habe zu wenig Selbstvertrauen. Deshalb fühle ich mich nicht verbunden mit mir selbst. Da besteht ein Zusammenhang.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

„Den Überblick haben“ und „Kontrolle“ ist in den Auswertungsprofilen der Fragebogen enthalten. Mit

„Überblick“ meine ich den über mein Leben behalten.

(Erste Reduktion)

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Verbunden mit mir und der Welt habe ich den Überblick.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Überblick hat einen Zusammenhang mit dem Hügel auf dem Bild. Verbunden hat einen Zusammenhang mit den zwei Fussspuren auf dem Bild.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Die „Unabhängigkeit“ passt insofern zu meinem ZRM-Ziel, dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, dass ich verbunden bin mit mir selbst, dass ich eher den Überblick behalte, anstatt es den anderen recht zu machen und mich an anderen orientiere. Der „Eros“ hat einen Zusammenhang mit der Verbundenheit.

ZRM und FAMOS?

„Autonomie“ und „Intimität/ Bindung“ stimmen überein mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel. Das Selbstvertrauen hat einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. „Autonomie“ und „Intimität/ Bindung“ sind paradoxe Motive. Das Paradoxe kommt bei meinem ZRM-Ziel zum Vorschein: Ich möchte verbunden sein mit mir - autonom und selbständig - aber ich möchte trotzdem auch die Bindung haben. Es ist beides.

ZRM und INK?

Das unbefriedigte Motiv „Intimität/ Bindung“ passt zu meinem ZRM-Ziel. Die „Autonomie“ ist momentan ein befriedigtes Bedürfnis.

Mein ZRM-Ziel besteht aus zwei Dingen: aus „Verbundenheit und aus „den Überblick behalten“. Die Verbundenheit ist im Moment wichtiger als der Überblick. Die Verbundenheit ist im Moment nicht befriedigt.

Reiss und INK?

Die „Bindung“ ist momentan nicht befriedigt.

FAMOS und INK?

Ich habe zu wenig Selbstvertrauen. Deshalb fühle ich mich nicht verbunden mit mir selbst.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Mit „Überblick“ meine ich den Überblick über mein Leben behalten.

(Zweite Reduktion)

Mein ZRM-Ziel: Verbunden mit mir und der Welt habe ich den Überblick. Überblick hat einen Zusammenhang mit dem Hügel auf dem Bild. Verbunden hat einen Zusammenhang mit den zwei Fussspuren auf dem Bild.

Die „Unabhängigkeit“ passt insofern zu meinem ZRM-Ziel, dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, dass ich verbunden bin mit mir selbst, dass ich eher den Überblick behalte, anstatt es den anderen recht zu machen und mich an anderen orientiere.

„Autonomie“ und „Intimität/ Bindung“ sind paradoxe Motive. Das Paradoxe kommt bei meinem ZRM-Ziel zum Vorschein: Ich möchte verbunden sein mit mir - autonom und selbständig - aber ich möchte trotzdem auch verbunden sein mit anderen – „Intimität/ Bindung“. Es ist beides. Die „Autonomie“ ist momentan ein befriedigtes Motiv. Die „Bindung“ ist momentan ein unbefriedigtes Motiv.

Mein ZRM-Ziel besteht aus zwei Dingen: aus „Verbundenheit“ und aus „den Überblick behalten“. Mit „Überblick“ meine ich den Überblick über mein Leben behalten.

Die Verbundenheit ist im Moment nicht befriedigt und ist im Moment wichtiger als der Überblick. Das „Eros“-Motiv hat auch einen Zusammenhang mit der Verbundenheit.

Das Selbstvertrauen hat einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Ich habe zu wenig Selbstvertrauen. Deshalb fühle ich mich nicht verbunden mit mir selbst.

Zentrale Motive und Begriffe, die im Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel beschrieben werden: Verbundenheit, Überblick, Unabhängigkeit, Intimität/ Bindung, (Eros,) Selbstvertrauen

7.5.1.4 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 4

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Die Fragebogen habe ich bewusst ausgefüllt, also stehen Dinge drin, die ich sowieso über mich weiss. Deshalb ist nicht viel Neues dabei herausgekommen.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Wir haben zuerst ein Bild ausgewählt, dazu einen Ideenkorb gemacht und aus beidem letztlich ein Ziel formuliert. Ich sehe einen Zusammenhang. Und zwar zwischen dem Ziel und dem Gefühl, welches das Bild ausstrahlt. Ich habe versucht, dieses Gefühl in meinem ZRM-Ziel auszudrücken. (Gibt es bestimmte Begriffe, die auf das Bild zutreffen, die du dann auch in dein Ziel reingenommen hast?) Was mir besonders gefällt an diesem Bild ist das Sonnenlicht, die Abendstimmung, das Wärme, und das ist im ZRM-Ziel drin. Auch die Ruhe und Entspannung ist im Bild und im Ziel bewusst verknüpft.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Im Reiss-Profil sind „Macht“, „Status“, „Rache“, „Eros“ und „körperliche Aktivität“ schwach ausgeprägt, und „Idealismus“ und „Beziehungen“ sind stark ausgeprägt. Ich habe ein „Ruheziel“ als ZRM-Ziel. Wenn ich das Motiv „Ruhe“ im Reiss-Profil anschau, steht hier geschrieben, ich sei stressrobust. Vielleicht ist es nur ein Empfinden in einer Phase, die mich zu diesem Ruheziel veranlasst hat. Denn im Allgemeinen bin ich schon stressresistent. Aber es kommt drauf an, in welchem Mass man es sieht, und ich weiss nicht, wie diese Reiss-Profile normiert sind. (Also wir schauen ja hier besonders die Motive an, die im grünen Bereich sind, das wäre bei dir ja: „Idealismus“ und „Beziehungen“. Und diese beiden Begriffe hast du ja nicht direkt in deinem ZRM-Ziel erwähnt, aber siehst du trotzdem einen Zusammenhang?) Nein. Ich habe dieses Ziel aus einem aktuellen Bedürfnis heraus formuliert, und das Reiss-Profil ist ja allgemein, von der Einschätzung her gesehen. Das Reiss-Profil fragt nach Eigenschaften, nicht nach dem aktuellen Befinden.

ZRM und FAMOS?

Hier liegt das Meiste in der Normalverteilung „Autonomie“ und „Selbstvertrauen“ sind bei den Annäherungszielen hoch, und „Status“ ist tief. Bei den Vermeidungszielen ist „Erniedrigung/Blamage“ tief und „Vorwürfe/Kirtik“ und „Versagen“ sind hoch. Das ZRM-Ziel hat mit den Vermeidungszielen zu tun. Ich möchte die Ruhe bewahren. Es geht darum, dass ich mich nicht in etwas reinsteigere und mir im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen brauche. Oder dass ich nicht das Gefühl habe, etwas schlecht gemacht zu haben, denn dann empfinde ich Versagen, auch wenn es von aussen nicht so wahrgenommen wird. (Also die Ruhe und Entspannung könnten Dir helfen, dass du in Stresssituationen nicht versagst?) Sie hilft mir, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Denn ich möchte vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren, nicht erst in der Situation selber. In der Situation selber ist es nämlich kein Problem, denn da reagiere ich immer einigermaßen kompetent. Ich möchte der kommenden Situation nicht zuviel zuschreiben. Von daher gesehen, kann ich bei den Vermeidungszielen einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel sehen.

ZRM und INK?

Bei „Intimität/ Bindung“ und „Glauben/Sinn“ besteht eine hohe Inkongruenz. Das kommt daher, dass ich im Moment, als Studentin, meinen „Glauben/Sinn“ nicht so umsetzen kann, wie ich es gerne würde (Warum nicht, was ist für Dich dein Glaube/ dein Sinn?) Mir ist es wichtig, dass ich etwas machen kann, wo ich den Sinn dahinter sehe. Etwas, das etwas nützt, das sozial ist. Dieses Ziel habe ich auf „nach dem Studium“ verschoben. Ich möchte gerne so arbeiten (sozial, nützlich, Anm. N.W.), und das ist während dem Studium nicht möglich. Ich würde gerne mehr arbeiten, aber es ist jetzt nicht möglich. Zu „Intimität/Bindung“: Im Moment habe ich keine feste Beziehung. Geselligkeit ist im Famos-Profil hoch. Da besteht ein Widerspruch. (Also auf dem Ink ist Geselligkeit ja tief, das heisst es wäre erfüllt, dann würde Intimität/Bindung mehr auf ...) sexueller Ebene bedeuten, ja. Betreffend die Fragen im INK-Fragebogen: Beziehungen sind mir wichtig. Wenn ich keine feste Beziehung habe, gibt es eine Inkongruenz bezüglich Intimität/Bindung. Aber bei Intimität/Bindung und Glauben/Sinn besteht keinen Zusammenhang zu meinem ZRM-Zie. Denn das ist etwas, das im Moment nun mal so ist, aber es ist nicht schlimm. „Das Leben auskosten“ hat einen hohen Wert im INK-Profil. Je nach dem, in welcher Phase ich mich gerade befinde, kann ich das Leben halt gerade nicht so auskosten. Das war so, als ich den Fragebogen ausgefüllt hatte. Es ist mal so, mal so. (könnte das vielleicht mit dem ZRM-Ziel etwas zu tun haben? Mit der Ruhe und Entspannung, das Leben auskosten können?) Wenn ich gestresst bin, kann ich das Leben natürlich nicht mehr so geniessen. Aber ich sehe hier keinen Zusammenhang hat mit meinem ZRM-Ziel.

Reiss und FAMOS?

Ich bin nicht überzeugt von dem Reiss-Profil. Es gibt Dimensionen, die ähnlich sind. Ich schau die Extremwerte an. Der „Status“ ist bei beiden tief. Ich finde, „Status“ ist ein schlecht benanntes Motiv. Beim Famos-Profil finde ich die Benennung gut. Im Famos-Profil geht es darum, bewundert zu werden, besser als andere abzuschliessen,

andere zu beeindrucken und anderen überlegen zu sein. Ich bin nicht kompetitiv. Status, im Vergleich dazu, wie man es in der Alltagssprache versteht, ist hier nicht gut beschrieben: bescheiden und elitär. Im Reiss-Profil hat Macht den niedrigsten Wert. Das, was zum Machtmotiv geschrieben steht, „andere nicht beeinflussen, selten Ratschläge geben oder Anweisungen...“ trifft nicht ganz zu. Was zutrifft ist, dass ich andere nicht kontrollieren möchte. Gewisse Dinge in bezug auf Macht treffen zu, andere jedoch nicht. Das kommt auf den Bereich an. (Aber wenn du dir jetzt so die hohen Werte anschaust, „Idealismus“ und „Beziehungen“, verglichen mit dem Famos. Idealismus könnte man mit Glauben/Sinn im Famos vergleichen...) Nebst „Intimität/Bindung“ gibt es im Famos-Profil noch die „Affiliation/Geselligkeit“, welches wahrscheinlich das bezeichnet wie das Motiv „Beziehungen“ im Reiss-Profil. Die Items zu „Affiliation/Geselligkeit“ im Famos-Profil treffen je nach Situation auf mich zu. Denn ich finde es nicht lustig, wenn ich niemanden kenne. Es geht aber auch um die Qualität der Beziehungen. Ich fühle mich gesellig. Die „Affiliation/Geselligkeit“ spiegelt zum Teil die Bereiche wider, die im Reiss-Profil als „Beziehungen“ bezeichnet werden. Im Famos ist dieses Motiv somit aufgesplittert. Der „Idealismus“ könnte mit „Glauben/Sinn“ im Famos-Profil verglichen werden. (vielleicht zu dem, was du vorhin gesagt hast, du hast gesagt, du musst einen Sinn sehen, in dem, was du tust, dann das Studium auch mal abschliessen kannst, um einen Beruf auszuüben, in dem du einen Sinn siehst) Das stimmt. Letztendlich ist es meine Selbstwahrnehmung, die auf den Profilen zu sehen ist.

Reiss und INK?

„Intimität/Bindung“ ist im INK-Profil hoch, und die „Geselligkeit“, die sich mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil vergleichen lässt, ist im Moment erfüllt. Und ein anderer Aspekt der Beziehungen ist auch im Beziehungsmotiv im Reiss-Profil drin. (Also dann würdest du sagen, dass Geselligkeit erfüllt ist, aber Intimität/Bindung, also eine Partnerschaft, nicht, und beides gehe für dich mit Beziehungen im Reiss-Profil einher?) Ja. Bei „Glauben/Sinn“ besteht auch eine hohe Inkongruenz und der „Idealismus“ im Reiss-Profil ist hoch. Das ist halt so im Moment (wie oben schon erwähnt, Anm. N.W.) (mit dem Studium usw., was du vorhin gesagt hast?) Ja. Der „Glaube/Sinn“ steht im Moment an erster Stelle. Ich bin es mir bewusst, und deshalb ist es so stark ausgeprägt.

FAMOS und INK?

Die „Autonomie“ trägt im Famos-Profil einen hohen Wert und laut dem INK-Profil besteht hier keine Inkongruenz. Die „Intimität/Bindung“ ist im Famos-Profil „normal“ (in der Mitte der Kurve, Anm. N.W.) das heisst, es ist mir nicht so wichtig. (also das würde bedeuten, es ist im Moment nicht befriedigt (INK), aber laut Famos auch nicht das Wichtigste) Ja. Damit habe ich also kein Problem. Das Motiv „Glauben/Sinn“ liegt im Famos-Profil in der Standardabweichung drin. Ich weiss, dass im Moment nicht befriedigt ist, aber irgendwann wird es befriedigt sein. Es ist jetzt halt einfach so. „Das Leben auskosten“ im INK-Profil, das im Famos-Profil mit „Abwechslung“ bezeichnet wird, ist das nächst höhere nach „Glauben/Sinn“ und j„Intimität/Bindung“. Mal habe ich es, mal habe ich es nicht. Es ist manchmal schwierig, mit dem Studium das Leben auszukosten. Im Studium hat man zwar Abwechslung, inhaltlich und thematisch gesehen. (wahrscheinlich kommt es auch auf die Person drauf an, was man unter „das Leben auskosten“ und „Abwechslung“ versteht. Was bedeutet es denn für dich?) Die intellektuelle Abwechslung kann im INK-Profil nicht gemeint sein, denn diese habe ich im Moment. Deshalb besteht das Bedürfnis auch nicht. Eine andere Art von Abwechslung ist z.B. das Reisen, das ich im Moment nicht habe. Aber dazu kann ich sagen: Jetzt nicht, dafür aber in einem halben Jahr.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Wenn ich einen solchen Fragebogen ausfülle, stelle ich mir die Frage, wie ich mich sehe, und zwar mit dem Hintergrund, dass ich Psychologie studiere. Als Psychologie-Studentin fülle ich die Fragebogen sowieso anders aus. Aber ich muss mir dann auch wieder sagen: nein, das ist normal. Das ZRM-Ziel entstand aus meinem Bedürfnis, das aus einer bestimmten Situation entstanden ist, und das vor dem Kurs noch nicht vorhanden war. Das ZRM-Ziel hat nur rein mit mir zu tun. Es hat überhaupt nichts mit Interaktion zu tun. Das ZRM-Ziel ist aus einer Situation entstanden, die ich nicht bewusst nachvollziehen kann. Ich weiss nicht, warum ich diese Situation so beschrifte (?), damit ich so weiterfahre. Das ZRM-Ziel ist im Moment, und die Fragebogen sind für längere Zeit, sie erfassen Eigenschaften. Bei meinem ZRM-Ziel geht es darum, dass ich dieser und jener Situation so reagieren kann. Im ZRM schaut man *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Die Fragebogen habe ich bewusst ausgefüllt, also stehen Dinge drin, die ich sowieso über mich weiss. Deshalb ist nicht viel Neues dabei herausgekommen.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Ich sehe einen Zusammenhang. Und zwar zwischen dem Ziel und dem Gefühl, welches das Bild ausstrahlt. Ich habe versucht, dieses Gefühl in meinem ZRM-Ziel auszudrücken. Was mir besonders gefällt an diesem Bild ist das Sonnenlicht, die Abendstimmung, das Wärme, und das ist im ZRM-Ziel drin. Auch die Ruhe und Entspannung ist im Bild und im Ziel bewusst verknüpft.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Ich habe ein „Ruheziel“ als ZRM-Ziel. Wenn ich das Motiv „Ruhe“ im Reiss-Profil anschau, steht hier geschrieben, ich sei stressrobust. Vielleicht ist es nur ein Empfinden in einer Phase, die mich zu diesem Ruheziel veranlasst hat. Denn im Allgemeinen bin ich schon stressresistent. Aber es kommt drauf an, in welchem Mass man es sieht, und ich weiss nicht, wie diese Reiss-Profile normiert sind. Ich sehe keinen Zusammenhang zwischen „Idealismus“ und „Beziehungen und meinem ZRM-Ziel. Ich habe dieses Ziel aus einen aktuellen Bedürfnis heraus formuliert, und das Reiss-Profil ist ja allgemein, von der Einschätzung her gesehen.

ZRM und FAMOS?

Bei den Vermeidungszielen ist „Erniedrigung/Blamage“ tief und „Vorwürfe/Kirtik“ und „Versagen“ sind hoch. Das ZRM-Ziel hat mit den Vermeidungszielen zu tun. Ich möchte die Ruhe bewahren. Es geht darum, dass ich mich nicht in etwas reinsteigere und mir im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen brauche. Oder dass ich nicht das Gefühl habe, etwas schlecht gemacht zu haben, denn dann empfinde ich Versagen, auch wenn es von aussen nicht so wahrgenommen wird. Die Ruhe und Entspannung helfen mir, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Denn ich möchte vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren, nicht erst in der Situation selber. In der Situation selber ist es nämlich kein Problem, denn da reagiere ich immer einigermaßen kompetent. Ich möchte der kommenden Situation nicht zuviel zuschreiben. Von daher gesehen, kann ich bei den Vermeidungszielen einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel sehen.

ZRM und INK?

Bei „Intimität/ Bindung“ und „Glauben/Sinn“ besteht eine hohe Inkongruenz. Das kommt daher, dass ich im Moment, als Studentin, meinen „Glauben/Sinn“ nicht so umsetzen kann, wie ich es gerne würde. Mir ist es wichtig, dass ich etwas machen kann, wo ich den Sinn dahinter sehe. Etwas, das etwas nützt, das sozial ist. Dieses Ziel habe ich auf „nach dem Studium“ verschoben. Ich möchte gerne in einem sozialen und nützlichen Beruf arbeiten, was während dem Studium nicht möglich ist. Ich würde gerne mehr arbeiten, aber es ist jetzt nicht möglich. Zu „Intimität/Bindung“: Im Moment habe ich keine feste Beziehung. Geselligkeit ist im Famos-Profil hoch. Da besteht ein Widerspruch. „Geselligkeit“ hat im INK-Profil einen tiefen Wert. Ein hoher Wert bei „Intimität/Bindung“ im INK-Profil bedeutet für mich also eine Inkongruenz auf sexueller Ebene. Betreffend die Fragen im INK-Fragebogen: Beziehungen sind mir wichtig. Wenn ich keine feste Beziehung habe, gibt es eine Inkongruenz bezüglich Intimität/Bindung. Aber bei Intimität/Bindung und Glauben/Sinn besteht keinen Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Denn das ist etwas, das im Moment nun mal so ist, aber ich finde es nicht schlimm. „Das Leben auskosten“ hat einen hohen Wert im INK-Profil. Je nach dem, in welcher Phase ich mich gerade befinde, kann ich das Leben halt gerade nicht so auskosten. Das war so, als ich den Fragebogen ausgefüllt hatte. Es ist mal so, mal so. Wenn ich gestresst bin, kann ich das Leben natürlich nicht mehr so geniessen. Aber ich sehe hier keinen Zusammenhang zwischen dem Motiv „das Leben auskosten“ und hat mit der Ruhe in meinem ZRM-Ziel.

Reiss und FAMOS?

Der „Status“ ist bei beiden tief. Im Famos-Profil geht es darum, bewundert zu werden, besser als andere abzuschliessen, andere zu beeindrucken und anderen überlegen zu sein. Ich bin nicht kompetitiv. Im Reiss-Profil hat Macht den niedrigsten Wert. Das, was zum Machtmotiv geschrieben steht, „andere nicht beeinflussen, selten Ratschläge geben oder Anweisungen...“ trifft nicht ganz zu. Was zutrifft ist, dass ich andere nicht kontrollieren möchte. Gewisse Dinge in bezug auf Macht treffen zu, andere jedoch nicht. Das kommt auf den Bereich an. Nebst „Intimität/Bindung“ gibt es im Famos-Profil noch die „Affilation/Geselligkeit“, welches wahrscheinlich das gleiche bezeichnet wie das Motiv „Beziehungen“ im Reiss-Profil. Die Items zu „Affilation/Geselligkeit“ im Famos-Profil treffen je nach Situation auf mich zu. Denn ich finde es nicht lustig, wenn ich niemanden kenne. Es geht aber auch um die Qualität der Beziehungen. Ich fühle mich gesellig. Die „Affilation/Geselligkeit“ spiegelt zum Teil die Bereiche wider, die im Reiss-Profil als „Beziehungen“ bezeichnet werden. Im Famos ist dieses Motiv somit aufgesplittert. Der „Idealismus“ könnte mit „Glauben/Sinn“ im Famos-Profil verglichen werden.

Reiss und INK?

„Intimität/Bindung“ ist im INK-Profil hoch, aber die „Geselligkeit“, die sich mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil vergleichen lässt, ist im Moment erfüllt. Ein anderer Aspekt der Beziehungen ist auch im Beziehungsmotiv im Reiss-Profil drin. Die Geselligkeit ist also erfüllt, aber bei „Intimität/Bindung“ besteht eine Inkongruenz, es fehlt

mir also eine Partnerschaft. Bei „Glauben/Sinn“ besteht auch eine hohe Inkongruenz und der „Idealismus“ im Reiss-Profil ist hoch. Das ist halt so im Moment, wie schon erwähnt. Der „Glaube/Sinn“ steht im Moment an erster Stelle. Ich bin es mir bewusst, und deshalb ist es so stark ausgeprägt.

FAMOS und INK?

Die „Autonomie“ trägt im Famos-Profil einen hohen Wert und laut dem INK-Profil besteht hier keine Inkongruenz. Die „Intimität/Bindung“ liegt im Famos-Profil in der Mitte, das heisst, es ist mir nicht so wichtig. Das bedeutet, es ist im Moment, laut dem INK-Profil, nicht befriedigt, aber, laut dem Famos-Profil, auch nicht das Wichtigste. Damit habe ich also kein Problem. Das Motiv „Glauben/Sinn“ liegt im Famos-Profil in der Standardabweichung drin. Ich weiss, dass im Moment nicht befriedigt ist, aber irgendwann wird es befriedigt sein. Es ist jetzt halt einfach so. „Das Leben auskosten“ im INK-Profil, das im Famos-Profil mit „Abwechslung“ bezeichnet wird, ist das nächst höhere nach „Glauben/Sinn“ und „Intimität/Bindung“. Mal habe ich es, mal habe ich es nicht. Es ist manchmal schwierig, mit dem Studium das Leben auszukosten. Im Studium hat man zwar Abwechslung, inhaltlich und thematisch gesehen. Die intellektuelle Abwechslung kann im INK-Profil nicht gemeint sein, denn diese habe ich im Moment. Deshalb besteht das Bedürfnis auch nicht. Eine andere Art von Abwechslung ist z.B. das Reisen, das ich im Moment nicht habe. Aber dazu kann ich sagen: Jetzt nicht, dafür aber in einem halben Jahr.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Wenn ich einen solchen Fragebogen ausfülle, stelle ich mir die Frage, wie ich mich sehe, und zwar mit dem Hintergrund, dass ich Psychologie studiere. Als Psychologie-Studentin fülle ich die Fragebogen sowieso anders aus. Aber ich muss mir dann auch wieder sagen: nein, das ist normal. Das ZRM-Ziel entstand aus meinem Bedürfnis, das aus einer bestimmten Situation entstanden ist, und das vor dem Kurs noch nicht vorhanden war. Das ZRM-Ziel hat nur rein mit mir zu tun. Es hat überhaupt nichts mit Interaktion zu tun. Das ZRM-Ziel ist aus einer Situation entstanden, die ich nicht bewusst nachvollziehen kann. Das ZRM-Ziel ist im Moment, und die Fragebogen sind für längere Zeit, sie erfassen Eigenschaften. Bei meinem ZRM-Ziel geht es darum, dass ich dieser und jener Situation so reagieren kann. Im ZRM schaut man *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

(Erste Reduktion)

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Ich sehe einen Zusammenhang, und zwar zwischen dem Ziel und dem Gefühl, welches das Bild ausstrahlt. Ich habe versucht, dieses Gefühl in meinem ZRM-Ziel auszudrücken. Was mir besonders gefällt an diesem Bild ist das Sonnenlicht, die Abendstimmung, das Wärme, und das ist im ZRM-Ziel drin. Auch die Ruhe und Entspannung ist im Bild und im Ziel bewusst verknüpft.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Ich habe ein „Ruheziel“ als ZRM-Ziel. Wenn ich das Motiv „Ruhe“ im Reiss-Profil anschau, steht hier geschrieben, ich sei stressrobust. Vielleicht ist es nur ein Empfinden in einer Phase, die mich zu diesem Ruheziel veranlasst hat. Denn im Allgemeinen bin ich schon stressresistent. Ich habe das ZRM-Ziel aus einem aktuellen Bedürfnis heraus formuliert.

ZRM und FAMOS?

Bei den Vermeidungszielen sind „Vorwürfe/Kirtik“ und „Versagen“ im Famos-Profil hoch. Das ZRM-Ziel hat mit den Vermeidungszielen zu tun. Ich möchte die Ruhe bewahren. Es geht darum, dass ich mich nicht in etwas reinsteigere und mir im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen brauche. Oder dass ich nicht das Gefühl habe, etwas schlecht gemacht zu haben, denn dann empfinde ich Versagen, auch wenn es von aussen nicht so wahrgenommen wird. Die Ruhe und Entspannung helfen mir, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Denn ich möchte vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren, nicht erst in der Situation selber. In der Situation selber ist es nämlich kein Problem, da reagiere ich immer einigermaßen kompetent. Ich möchte der kommenden Situation nicht zuviel zuschreiben.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Das ZRM-Ziel entstand aus meinem Bedürfnis, das aus einer bestimmten Situation entstanden ist, und das vor dem Kurs noch nicht vorhanden war. Das ZRM-Ziel hat nur rein mit mir zu tun. Es hat überhaupt nichts mit Interaktion zu tun. Das ZRM-Ziel ist aus einer Situation entstanden, die ich nicht bewusst nachvollziehen kann.

Bei meinem ZRM-Ziel geht es darum, dass ich dieser und jener Situation so reagieren kann. Im ZRM schaut man *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

(Zweite Reduktion)

Ich sehe einen Zusammenhang zwischen dem Ziel und dem Gefühl, welches das Bild ausstrahlt. Ich habe versucht, dieses Gefühl in meinem ZRM-Ziel auszudrücken. Was mir besonders gefällt an diesem Bild ist das Sonnenlicht, die Abendstimmung und das Wärme - das alles habe ich in meinem ZRM-Ziel versucht auszudrücken. Auch die Ruhe und Entspannung ist im Bild und im Ziel bewusst verknüpft.

ZRM-Ziel: „Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“.

Ich habe ein „Ruheziel“ als ZRM-Ziel. Vielleicht ist es nur ein Empfinden in einer Phase, das mich zu diesem Ruheziel veranlasst hat. Denn im Allgemeinen bin ich schon stressresistent. Das ZRM-Ziel entstand aus einem aktuellen Bedürfnis heraus, das aus einer bestimmten Situation entstanden ist, und das vor dem Kurs noch nicht vorhanden war. Es ist aus einer Situation entstanden, die ich nicht bewusst nachvollziehen kann.

Das ZRM-Ziel hat nur rein mit mir zu tun. Es hat überhaupt nichts mit Interaktion zu tun.

Bei den Vermeidungszielen sind „Vorwürfe/Kritik“ und „Versagen“ im Famos-Profil hoch. Das ZRM-Ziel hat mit den Vermeidungszielen zu tun. Ich möchte die Ruhe bewahren. Es geht darum, dass ich mich nicht in etwas reinsteigere und mir im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen brauche. Oder dass ich nicht das Gefühl habe, etwas schlecht gemacht zu haben, denn dann empfinde ich Versagen, auch wenn es von aussen nicht so wahrgenommen wird. Die Ruhe und Entspannung helfen mir, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Denn ich möchte vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren, nicht erst in der Situation selber. In der Situation selber ist es nämlich kein Problem, da reagiere ich immer einigermaßen kompetent. Ich möchte der kommenden Situation nicht zuviel zuschreiben. Bei meinem ZRM-Ziel geht es darum, dass ich in dieser und jener Situation so reagieren kann. Im ZRM schaut man *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

7.5.1.5 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 5

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Im INK- und im Famos-Profil tauchen Themen auf, die auf mich zutreffen. Das Reiss-Profil ist schwammig. Die Antworttendenzen im Reiss-Profil kann ich weniger gut einordnen. Von den Themen her gesehen, hat mich in den Profilen nichts überrascht. Es waren keine klaren Themen. Das ist mein Eindruck. Es ist schwierig, ganz klare Themen nur aus dem Profil heraus zu lesen, denn die Interpretation spielt auch eine Rolle. Und es kommt darauf an, aus welcher Perspektive man an diese Profile betrachtet.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich gestalte meine Gegenwart.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Es hat keinen direkten Zusammenhang. Das Bild symbolisiert für mich „Pause machen“ und „ausruhen“. Der Zusammenhang besteht darin, dass es im Bild und im Ziel darum geht, im Moment zu leben und den Moment zu gestalten. Der Einfluss, den ich habe, mir bewusst vor Augen zu führen. Ich möchte meine Gegenwart bewusst gestalten, indem ich Situationen und meinen Statusfreiraum erkenne und diese fortlaufend gestalte. Somit habe ich Punkte zum Ausruhen, aber auch Punkte, in denen ich gegen aussen aktiv bin. Das ist der Zusammenhang zum Moment. (Was meinst du mit „gegen aussen aktiv sein“?) Bei der Arbeit. (Also einerseits Ruhe, aber auch aktiv) ja.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Ich habe mir die Profile angeschaut. (hohe Werte bei „Anerkennung“, aber auch bei „Neugier“: kannst du das in Verbindung bringen mit deinem ZRM-Ziel?) Ich sehe einen Zusammenhang „um sieben Ecken“ Beide Motive haben mit meinem ZRM-Ziel zu tun. Bei der Anerkennung geht es bei mir darum, wie gut ich das, was ich leben möchte, auch umsetzen kann. Wenn das gelingt, bin ich weniger auf diese Anerkennung angewiesen. Und je mehr ich das umsetzen kann, desto weniger brauche ich die Anerkennung. Im Moment ist es für mich ein Thema, dass ich das, was ich möchte, nicht umsetzen kann. Deshalb bin ich auf die Anerkennung von aussen angewiesen. Ich frage mich dann häufig, wie ich vor anderen dastehe. Wenn ich das, was ich möchte, umsetzen würde, wäre es mir egal, wie ich vor anderen dastehe. Es geht im ZRM-Ziel und im Reiss-Profil darum, wie sehr

ich meinen Freiraum nutze und wie sehr ich mir dessen auch bewusst bin. Das kommt einerseits bei der „Neugier“ vor, also wie sehr ich meine Umgebung exploriere offen und flexibel bin für anderes. Das ist mir wichtig. Andererseits kommt das auch bei der „Anerkennung“ vor. Diese ist jedoch eher der Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Diese beiden sind Antipole voneinander. Bei diesen Antipolen geht es um das Gestalten, und darin besteht der Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Ich möchte mir den Freiraum nehmen, den ich habe, und lernen, besser damit umzugehen. (Also so, dass du deine Neugier ausleben kannst, so dass dir die Anerkennung nicht mehr so wichtig ist?) genau. Es geht in diese Richtung. (Also in der Neugier ist das „ich gestalte meine Gegenwart“ für dich drin?) Ja, dort sehe ich den Zusammenhang.

ZRM und FAMOS?

Hier ist das Autonomiestreben und das Selbstvertrauen wichtig. Nicht hilflos zu sein. Das geht auch in das hinein, wie gut ich in der Lage bin, das, was ich möchte, zu gestalten. Tätig zu sein, aktiv und inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin. (Das gilt für die Autonomie und das Selbstvertrauen?) Ja.

ZRM und INK?

Hier ist die „Leistung“ hoch. Die „Leistung“ geht auch mit dem Selbstwert einher. Zur Leistung habe ich eine ambivalente Beziehung. Ich behaupte, dass Leistung nicht wichtig ist für mich. Aber trotzdem bekomme ich von anderen, mit denen ich zusammenarbeite, immer wieder gespiegelt, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Aber in meinem Selbstbild ist es nicht so dargestellt. Es ist zwar eine wichtige Thematik im Kontext der Universität. Es wäre seltsam, wenn das nicht so wäre. Das ist im ZRM-Ziel auch enthalten, und zwar insofern, dass ich mir bewusst bin, dass es eine wichtige Thematik ist. Damit ich mir überlege, wo meine Energie hingehet, wo ich gestalte. Damit ich die Leistung dort erbringen kann, wo sie mir wichtig ist. Damit ich meine Energie nicht in Dinge „pumpe“, die später einen Leerlauf darstellen. Damit ich dort die Auswahl treffe. (Also dass du die Ruhe findest, um die Leistung effizienter einzusetzen?...) genau, damit ich die Leistung dort einsetzen kann, wo ich sie wirklich brauche.

Reiss und FAMOS?

„Selbstvertrauen/Selbstwert“ kommt in beiden vor. Die Neugier hat etwas mit dem Autonomiestreben zu tun. Hier sehe ich die Parallele. Mit den Fragen zum Reiss-Profil konnte ich nicht viel anfangen. Die Art von Famos und INK ist mir vertrauter. Vielleicht auch von dem her, was ich schon kenne. Ich habe das Reiss-Profil schnell ausgefüllt. Das Motiv „Neugier“ kommt mir zwar bekannt vor. Es gibt das 5-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, dort hat es einen ähnlichen Faktor, der bei mir auch immer hoch ausfällt. Das finde ich spannend. Von dem her gesehen hat es im Reiss-Profil schon eine Übereinstimmung mit meiner Persönlichkeit. Im Famos-Profil kann die „Neugier“ am ehesten mit der „Autonomie“ verglichen werden. Im Famos-Profil ist „Verletzungen/Spannungen“ tief, was bedeutet, dass es nicht schlimm ist, wenn ich Spannungen habe. Im Reiss-Profil steht, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher weich werden bei Konflikten und sich dann nicht durchsetzen. Das ist ein Widerspruch zwischen dem Famos- und dem Reiss-Profil. Aber trotzdem merke ich, dass ich beide Seiten an mir kenne. Wenn ich Streit mit jemandem habe, dann fliegen gelegentlich die Fetzen, das ist nicht schlimm. Aber bei Menschen, die Autorität ausstrahlen, möchte ich mich besser durchsetzen können. Da bin ich im Moment am üben. Ich möchte mir vorher überlegen, was ist mein Standpunkt und was brauche ich. Das stellt einen Widerspruch dar. Beide, „Verletzungen/Spannungen“ im Famos-Profil und „Anerkennung“ im Reiss-Profil gehen in die ähnliche Richtung, aber sie meinen nicht das Gleiche. Aber ich habe hier auch an verschiedene Kontexte gedacht. Bei „Verletzungen/Spannungen“ habe ich an ein vertrautes Umfeld gedacht, die „Anerkennung“ betrifft eher das unvertraute und professionelle Umfeld.

Reiss und INK?

Hier ist wieder die „Anerkennung“, die hoch ist. Aber im INK-Profil ist „Anerkennung/Wertschätzung“ im niedrigen Bereich. Die Inkongruenz der Annäherungs- und Vermeidungsziele ist allgemein nicht besonders hoch. Die Kurve im INK-Profil verläuft zickzack-artig, sie verläuft nicht nur durch die Mitte. Sie springt hin und her. Es gibt hier Bereiche, die erfüllt sind und Bereiche, die mit der klinischen Stichprobe verglichen werden. Da kann es einem schon ablöschen! „Leistung“ und „Anerkennung“ sind im INK-Profil fast parallel. Bei dem Vermeidungsziel bei „Vorwürfe/Kritik“ kommt es drauf an, wie sehr man das wahrnimmt, in dem Moment, wo man die Fragebogen ausfüllt. Das kann eine Momentaufnahme gewesen sein. (laut dem INK besteht bei der Leistung eine Inkongruenz, was meinst du dazu?) Je weniger ich zufrieden bin mit der Rückmeldung, die ich bekomme, und mit mir selbst, desto sensibler bin ich auf Kritik von aussen. Das bedingt sich gegenseitig. Bezogen auf den „Selbstwert“ gibt es auch Phasen, in denen ich wenig Rückmeldung bekomme, und merke, dass ich mehr Rückmeldung bräuchte. In solchen Phasen bin ich anfälliger, als in Phasen, in denen ich mehr Rückmeldungen bekomme oder in denen ich nicht unter Druck stehe. Das hat bei der „Leistung“ einen gewissen Einfluss. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, bedeutet das, dass ich nicht die Leistung erbringe, die ich eigentlich erbringen möchte. Oder ich habe den Eindruck, dass jene, die mich kontrollieren und meine Leistung sehen, nicht zufrieden sind. Das hängt mit dem Selbstwert zusammen, denn das ist eine Rückwirkung,

eine gegenseitige Beeinflussung von Leistung und Selbstwert. Es ist nicht angenehm, dass diese beiden Motive so hoch sind. Sie liegen zwar in der Standardabweichung, aber sie sind eher hoch. Das sind Punkte, an denen ich mich stosse. Die Neugier geht in die ähnliche Richtung, obwohl die Neugier eine Ressource darstellt. Autonomie stellt eine Ressource dar. Mit dieser Neugier und der Autonomie kann ich ein Stück weit kompensieren, so dass ich mir sagen kann: „ok, dafür habe ich einen Raum, wo ich mich entfalten und mir Neues aneignen kann. Und wenn ich bei der Leistung einen Teil weglassen kann, kann ich die Leistung ein Stück weit kompensieren, oder lernen, diese Ressourcen der Neugier und Autonomie anzupapfen.“

FAMOS und INK?

Es hat mich erstaunt, dass die „Affiliation“ im Famos-Profil so niedrig ist. Denn bei anderen Motiv-Fragebogen bin ich dort meistens im höheren Bereich. Das hat mich erstaunt. Aber im INK-Profil ist es nicht hoch. (ich lese Items vor) Das hat mich schon beim Ausfüllen gestört, jetzt kommt es mir wieder in den Sinn, es ist das Wort „viel“, das mich überhaupt nicht anspricht. Denn Qualität und Quantität ist für mich nicht dasselbe. Dort habe ich zurückhaltend geantwortet, weil ich nicht wusste, ob das dazugehört oder nicht. Bei „Geselligkeit“ gehört das Aufgehoben sein in grösseren Gruppen zwar auch dazu. Das ist mir aufgefallen. (Vielleicht noch etwas zur Leistung, die ist ja im Famos- und im INK-Profil relativ hoch?) Es hat mich erstaunt, dass das so hoch ist. Ich schätze mich da weiter unten ein. So könnte diese Inkongruenz hier auch entstehen. (Was meinst du zur Inkongruenz bezüglich „Selbstvertrauen“?) Das ist für mich ein Hinweis darauf, dass der Selbstwert mit der Leistung gekoppelt ist, sogar zu stark gekoppelt. Ob ich die Leistung erbringe, die von mir verlangt wird, oder nicht, von dem hängt der Selbstwert ab. Das ist für das Motiv „Selbstwert“ nicht ideal, aber so erlebe ich mich zum Teil. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, dann leidet mein Selbstwert darunter. Das passt für mich zusammen.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Im Reiss-Profil gibt es das Motiv „körperliche Aktivität“, welches in Richtung „Leistung“ geht. „Körperliche Aktivität ist im Famos-Profil nicht aufgeführt. Hier geht es u.a. um das Wohlfühlen im, das ist im Famos-Profil nicht enthalten. Aber das ist in meinem ZRM-Ziel enthalten, zwar nicht direkt im Satz, aber bei der Umsetzung der Ziele spielt das körperliche Wohlbefinden eine grosse Rolle. Das heisst der Einfluss des Körpers auf die Umsetzung des Ziels spielt eine grosse Rolle. Das ist im Famos-Profil nicht vorhanden. Im Reiss-Profil ist es enthalten, aber auf eine seltsame Weise, denn hier sind die Leistungsziele gemeint. (Meinst du z.B. wegen den somatischen Markern im ZRM usw.?) Ja. Das ist alles.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Im INK- und im Famos-Profil tauchen Themen auf, die auf mich zutreffen. Das Reiss-Profil ist schwammig. Die Antworttendenzen im Reiss-Profil kann ich weniger gut einordnen. Von den Themen her gesehen, hat mich in den Profilen nichts überrascht. Es waren keine klaren Themen. Das ist mein Eindruck. Es ist schwierig, ganz klare Themen nur aus dem Profil heraus zu lesen, denn die Interpretation spielt eine Rolle. Es kommt darauf an, aus welcher Perspektive man an diese Profile betrachtet.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich gestalte meine Gegenwart.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Es hat keinen direkten Zusammenhang. Das Bild symbolisiert für mich „Pause machen“ und „ausruhen“. Der Zusammenhang besteht darin, dass es im Bild und im Ziel darum geht, im Moment zu leben und den Moment zu gestalten. Der Einfluss, den ich habe, mir bewusst vor Augen zu führen. Ich möchte meine Gegenwart bewusst gestalten, indem ich Situationen und meinen Statusfreiraum erkenne und diese fortlaufend gestalte. Somit habe ich Punkte zum Ausruhen, aber auch Punkte, in denen ich gegen aussen aktiv bin, z.B. bei der Arbeit. Das ist der Zusammenhang zum Moment. Einerseits die Ruhe, aber andererseits auch die Aktivität.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Ich habe mir die Profile angeschaut. Zwischen der „Anerkennung“ und der „Neugier“, die beide hohe Werte tragen, sehe ich einen Zusammenhang, aber nur „um sieben Ecken“. Beide Motive haben mit meinem ZRM-Ziel zu tun. Bei der Anerkennung geht es darum, wie gut ich das, was ich leben möchte, auch umsetzen kann. Wenn das gelingt, bin ich weniger auf diese Anerkennung angewiesen. Je mehr ich das umsetzen kann, desto weniger brauche ich die Anerkennung. Im Moment ist für das, was ich möchte, aber nicht umsetzen kann, ein aktuelles Thema. Deshalb bin ich auf die Anerkennung von aussen angewiesen. Ich frage mich häufig, wie ich vor anderen dastehe. Wenn ich das, was ich möchte, umsetzen könnte, wäre es mir egal, wie ich vor anderen dastehe.

Es geht im ZRM-Ziel und im Reiss-Profil darum, wie sehr ich meinen Freiraum nutze, und wie sehr ich mir dessen auch bewusst bin. Das kommt einerseits bei der „Neugier“ vor, also wie sehr ich meine Umgebung explore und offen und flexibel bin für anderes. Das ist mir wichtig. Andererseits kommt das auch bei der „Anerkennung“ vor. Diese ist jedoch eher der Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Diese beiden Motive sind Antipole voneinander. Bei diesen Antipolen geht es um das Gestalten, und darin besteht der Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Ich möchte mir den Freiraum nehmen, den ich habe, und lernen, besser damit umzugehen. Damit ich meine Neugier ausleben kann, so dass mir die Anerkennung von aussen nicht mehr so wichtig ist. Es geht in diese Richtung. Ich sehe den Zusammenhang zwischen der „Neugier“ und dem „ich gestalte meine Gegenwart“ im ZRM-Ziel.

ZRM und FAMOS?

Hier ist das Autonomiestreben und das Selbstvertrauen wichtig. Nicht hilflos zu sein. Das geht in das hinein, wie gut ich in der Lage bin, das, was ich möchte, zu gestalten. Tätig zu sein, aktiv und inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin. Das gilt für die Autonomie und das Selbstvertrauen.

ZRM und INK?

Hier ist die „Leistung“ hoch. Die „Leistung“ geht mit dem Selbstwert einher. Zur Leistung habe ich eine ambivalente Beziehung. Ich behaupte, dass Leistung nicht wichtig ist für mich. Aber trotzdem bekomme ich von anderen, mit denen ich zusammenarbeite, immer wieder gespiegelt, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Aber in meinem Selbstbild ist es nicht so dargestellt. Es ist zwar eine wichtige Thematik im Kontext der Universität. Es wäre seltsam, wenn das nicht so wäre. Das ist im ZRM-Ziel auch enthalten, und zwar insofern, dass ich mir bewusst bin, dass es eine wichtige Thematik für mich ist. Damit ich mir überlege, wo meine Energie hingehet, wo ich gestalte. Damit ich die Leistung dort erbringen kann, wo sie mir wichtig ist. Damit ich meine Energie nicht in Dinge „pumpe“, die später einen Leerlauf darstellen. Damit ich dort die Auswahl treffe. Damit ich Ruhe finde, um die Leistung effizienter einzusetzen, damit ich die Leistung dort einsetzen kann, wo ich sie wirklich brauche.

Reiss und FAMOS?

„Selbstvertrauen/Selbstwert“ kommt in beiden vor. Die Neugier hat etwas mit dem Autonomiestreben zu tun. Hier sehe ich die Parallele. Mit den Fragen zum Reiss-Profil konnte ich nicht viel anfangen. Die Art von Famos und INK ist mir vertrauter. Vielleicht auch von dem her, was ich schon kenne. Ich habe das Reiss-Profil schnell ausgefüllt. Das Motiv „Neugier“ kommt mir zwar bekannt vor. Es gibt das 5-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, dort hat es einen ähnlichen Faktor, der bei mir auch immer hoch ausfällt. Das finde ich spannend. Von dem her gesehen hat es im Reiss-Profil schon eine Übereinstimmung mit meiner Persönlichkeit. Im Famos-Profil kann die „Neugier“ am ehesten mit der „Autonomie“ verglichen werden. Im Famos-Profil ist „Verletzungen/Spannungen tief, was bedeutet, dass es nicht schlimm ist, wenn ich Spannungen habe. Im Reiss-Profil steht, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher weich werden bei Konflikten und sich dann nicht durchsetzen. Das ist ein Widerspruch zwischen dem Famos- und dem Reiss-Profil. Aber trotzdem merke ich, dass ich beide Seiten an mir kenne. Wenn ich Streit mit jemandem habe, dann fliegen gelegentlich die Fetzen, das ist nicht schlimm. Aber bei Menschen, die Autorität ausstrahlen, möchte ich mich besser durchsetzen können. Da bin ich im Moment am üben. Ich möchte mir vor dem Konflikt überlegen, was ist mein Standpunkt und was brauche ich. Das stellt einen Widerspruch dar. Beide, „Verletzungen/Spannungen“ im Famos-Profil und „Anerkennung“ im Reiss-Profil, gehen in die ähnliche Richtung, aber sie meinen nicht das Gleiche. Aber ich habe hier auch an verschiedene Kontexte gedacht. Bei „Verletzungen/Spannungen“ habe ich an ein vertrautes Umfeld gedacht, die „Anerkennung“ betrifft eher das unvertraute und professionelle Umfeld.

Reiss und INK?

Hier ist wieder die „Anerkennung“, die hoch ist. Aber im INK-Profil ist „Anerkennung/Wertschätzung“ im niedrigen Bereich. Die Inkongruenz der Annäherungs- und Vermeidungsziele ist allgemein nicht besonders hoch. Die Kurve im INK-Profil verläuft zickzack-artig, sie verläuft nicht nur durch die Mitte. Sie springt hin und her. Es gibt hier Bereiche, die erfüllt sind und Bereiche, die mit der klinischen Stichprobe verglichen werden. Da kann es einem schon ablöschen! „Leistung“ und „Anerkennung“ sind im INK-Profil fast parallel. Bei dem Vermeidungsziel „Vorwürfe/Kritik“ kommt es drauf an, wie sehr man das wahrnimmt, in dem Moment, wo man die Fragebogen ausfüllt. Das kann eine Momentaufnahme gewesen sein. Zur Inkongruenz bei der „Leistung“: Je weniger ich zufrieden bin mit der Rückmeldung, die ich bekomme, und mit mir selbst, desto sensibler bin ich auf Kritik von aussen. Das bedingt sich gegenseitig. Bezogen auf den „Selbstwert“ gibt es auch Phasen, in denen ich wenig Rückmeldung bekomme, und merke, dass ich mehr Rückmeldung bräuchte. In solchen Phasen bin ich anfälliger, als in Phasen, in denen ich mehr Rückmeldungen bekomme oder in denen ich nicht unter Druck stehe. Das hat bei der „Leistung“ einen gewissen Einfluss. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, bedeutet das, dass ich nicht die Leistung erbringe, die ich eigentlich erbringen möchte. Oder ich habe den Eindruck, dass jene, die mich kontrollieren und meine Leistung sehen, nicht zufrieden sind. Das hängt mit dem Selbstwert zusammen, denn das ist eine Rückwirkung, eine gegenseitige Beeinflussung von Leistung und Selbstwert. Es ist

nicht angenehm, dass diese beiden Motive so hoch sind. Sie liegen zwar in der Standardabweichung, aber sie sind eher hoch. Das sind Punkte, an denen ich mich stosse. Die Neugier geht in die ähnliche Richtung, obwohl die Neugier eine Ressource darstellt. Autonomie stellt auch eine Ressource dar. Mit dieser Neugier und der Autonomie kann ich ein Stück weit kompensieren, so dass ich mir sagen kann: „o.k., dafür habe ich einen Raum, wo ich mich entfalten und mir Neues aneignen kann. Und wenn ich bei der Leistung einen Teil weglassen kann, kann ich die Leistung ein Stück weit kompensieren, oder lernen, diese Ressourcen der Neugier und Autonomie anzuzapfen.

FAMOS und INK?

Es hat mich erstaunt, dass die „Affiliation“ im Famos-Profil so niedrig ist. Denn bei anderen Motiv-Fragebogen bin ich dort meistens im höheren Bereich. Das hat mich erstaunt. Aber im INK-Profil ist es nicht hoch. Die Items zu „Affiliation/Geselligkeit“ des Famos-Fragebogens haben mich schon beim Ausfüllen gestört, jetzt kommt es mir wieder in den Sinn, es ist das Wort „viel“, das mich überhaupt nicht anspricht. Denn Qualität und Quantität ist für mich nicht dasselbe. Dort habe ich zurückhaltend geantwortet, weil ich nicht wusste, ob das dazugehört oder nicht. Obwohl mir bewusst ist, dass bei „Geselligkeit“ das Aufgehoben sein in grösseren Gruppen z.T. auch dazugehört. Das ist mir aufgefallen. Es hat mich erstaunt, dass die Leistung im Famos- und im INK-Profil so hoch ist. Ich schätze mich da weiter unten ein. So könnte diese Inkongruenz hier entstehen. Die Inkongruenz bezüglich dem „Selbstvertrauen“ ist für mich ein Hinweis darauf, dass der Selbstwert mit der Leistung gekoppelt ist, sogar zu stark gekoppelt. Ob ich die Leistung erbringe, die von mir verlangt wird, oder nicht, von dem hängt der Selbstwert ab. Das ist für das Motiv „Selbstwert“ nicht ideal, aber so erlebe ich mich zum Teil. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, dann leidet mein Selbstwert darunter. Das passt für mich zusammen.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Im Reiss-Profil gibt es das Motiv „körperliche Aktivität“, welches in Richtung „Leistung“ geht. „Körperliche Aktivität ist im Famos-Profil nicht aufgeführt. Bei dem Motiv „körperliche Aktivität“ geht es u.a. um das Wohlfühlen im Körper, das ist im Famos-Profil nicht enthalten. Aber das ist in meinem ZRM-Ziel enthalten, zwar nicht direkt im Satz, aber bei der Umsetzung der Ziele spielt das körperliche Wohlbefinden eine grosse Rolle. Das heisst der Einfluss des Körpers auf die Umsetzung des Ziels spielt eine grosse Rolle. Die somatischen Marker. Das ist im Famos-Profil nicht vorhanden. Im Reiss-Profil ist es enthalten, aber auf eine seltsame Weise, denn hier sind die Leistungsziele gemeint.

(Erste Reduktion)

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich gestalte meine Gegenwart.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Es hat keinen direkten Zusammenhang. Das Bild symbolisiert für mich „Pause machen“ und „ausruhen“. Der Zusammenhang besteht darin, dass es im Bild und im Ziel darum geht, im Moment zu leben und den Moment zu gestalten. Der Einfluss, den ich habe, mir bewusst vor Augen zu führen. Ich möchte meine Gegenwart bewusst gestalten, indem ich Situationen und meinen Statusfreiraum erkenne und diese fortlaufend gestalte. Somit habe ich Punkte zum Ausruhen, aber auch Punkte, in denen ich gegen aussen aktiv bin, z.B. bei der Arbeit. Das ist der Zusammenhang zum Moment. Einerseits die Ruhe, aber andererseits auch die Aktivität.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Zwischen der „Anerkennung“ und der „Neugier“, die beide hohe Werte tragen, sehe ich einen Zusammenhang. Beide Motive haben mit meinem ZRM-Ziel zu tun. Bei der Anerkennung geht es darum, wie gut ich das, was ich leben möchte, auch umsetzen kann. Wenn das gelingt, bin ich weniger auf diese Anerkennung angewiesen. Je mehr ich das umsetzen kann, desto weniger brauche ich die Anerkennung. Die „Anerkennung“ betrifft eher das unvertraute und professionelle Umfeld. Im Reiss-Profil steht, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher weich werden bei Konflikten und sich dann nicht durchsetzen. Im Moment ist das, was ich möchte, aber nicht umsetzen kann, ein aktuelles Thema. Deshalb bin ich auf die Anerkennung von aussen angewiesen. Ich frage mich häufig, wie ich vor anderen dastehe. Wenn ich das, was ich möchte, umsetzen könnte, wäre es mir egal, wie ich vor anderen dastehe. Es geht im ZRM-Ziel und im Reiss-Profil darum, wie sehr ich meinen Freiraum nutze, und wie sehr ich mir dessen auch bewusst bin. Das kommt einerseits bei der „Neugier“ vor, also wie sehr ich meine Umgebung exploriere und offen und flexibel bin für anderes. Andererseits kommt das auch bei der „Anerkennung“ vor. Diese ist jedoch eher der Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Diese beiden Motive sind Antipole voneinander. Bei diesen Antipolen geht es um das Gestalten, und darin besteht der Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Ich möchte mir den Freiraum nehmen, den ich habe, und lernen, besser damit umzugehen. Damit ich meine Neugier ausleben kann, so dass mir die Anerkennung von aussen nicht mehr

so wichtig ist. Ich sehe den Zusammenhang zwischen der „Neugier“ und dem „ich gestalte meine Gegenwart“ im ZRM-Ziel.

ZRM und FAMOS?

Nicht hilflos zu sein. Das geht in das hinein, wie gut ich in der Lage bin, das, was ich möchte, zu gestalten. Tätig zu sein, aktiv und inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin. Das gilt für die Autonomie und das Selbstvertrauen.

ZRM und INK?

Die „Leistung“ geht mit dem Selbstwert einher. Zur Leistung habe ich eine ambivalente Beziehung. Ich behaupte, dass Leistung nicht wichtig ist für mich. Aber trotzdem bekomme ich von anderen, mit denen ich zusammenarbeite, immer wieder gespiegelt, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Aber in meinem Selbstbild ist es nicht so dargestellt. Es ist zwar eine wichtige Thematik im Kontext der Universität. Das ist im ZRM-Ziel auch enthalten, und zwar insofern, dass ich mir bewusst bin, dass es eine wichtige Thematik für mich ist. Damit ich mir überlege, wo meine Energie hingehet, wo ich gestalte. Damit ich die Leistung dort erbringen kann, wo sie mir wichtig ist. Damit ich meine Energie nicht in Dinge „pumpe“, die später einen Leerlauf darstellen. Damit ich dort die Auswahl treffe. Damit ich Ruhe finde, um die Leistung effizienter einzusetzen, nämlich dort, wo ich sie wirklich brauche.

Reiss und FAMOS?

Die Neugier hat etwas mit dem Autonomiestreben zu tun. Im Famos-Profil kann die „Neugier“ am ehesten mit der „Autonomie“ verglichen werden. Im Famos-Profil ist „Verletzungen/Spannungen tief, was bedeutet, dass es nicht schlimm ist, wenn ich Spannungen habe. Das ist ein Widerspruch zwischen dem Famos- und dem Reiss-Profil. Aber trotzdem merke ich, dass ich beide Seiten an mir kenne. Wenn ich Streit mit jemandem habe, dann fliegen gelegentlich die Fetzen, das ist nicht schlimm. Aber bei Menschen, die Autorität ausstrahlen, möchte ich mich besser durchsetzen können. Da bin ich im Moment am üben. Ich möchte mir vor dem Konflikt überlegen, was ist mein Standpunkt und was brauche ich. Beide, „Verletzungen/Spannungen“ im Famos-Profil und „Anerkennung“ im Reiss-Profil, gehen in die ähnliche Richtung, aber sie meinen nicht das Gleiche. Aber ich habe hier auch an verschiedene Kontexte gedacht. Bei „Verletzungen/Spannungen“ habe ich an ein vertrautes Umfeld gedacht,

Reiss und INK?

Zur Inkongruenz bei der „Leistung“: Je weniger ich zufrieden bin mit der Rückmeldung, die ich bekomme, und mit mir selbst, desto sensibler bin ich auf Kritik von aussen. Das bedingt sich gegenseitig. Bezogen auf den „Selbstwert“ gibt es auch Phasen, in denen ich wenig Rückmeldung bekomme, und merke, dass ich mehr Rückmeldung bräuchte. In solchen Phasen bin ich anfälliger, als in Phasen, in denen ich mehr Rückmeldungen bekomme oder in denen ich nicht unter Druck stehe. Das hat bei der „Leistung“ einen gewissen Einfluss. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, bedeutet das, dass ich nicht die Leistung erbringe, die ich eigentlich erbringen möchte. Oder ich habe den Eindruck, dass jene, die mich kontrollieren und meine Leistung sehen, nicht zufrieden sind. Das hängt mit dem Selbstwert zusammen, denn das ist eine Rückwirkung, eine gegenseitige Beeinflussung von Leistung und Selbstwert. Es ist nicht angenehm, dass diese beiden Motive so hoch sind. Die Neugier geht in die ähnliche Richtung, obwohl die Neugier eine Ressource darstellt. Autonomie stellt auch eine Ressource dar. Mit dieser Neugier und der Autonomie kann ich ein Stück weit kompensieren, so dass ich mir sagen kann: „o.k., dafür habe ich einen Raum, wo ich mich entfalten und mir Neues aneignen kann.“ Und wenn ich bei der Leistung einen Teil weglassen kann, kann ich die Leistung ein Stück weit kompensieren, oder lernen, diese Ressourcen der Neugier und Autonomie anzuzapfen.

FAMOS und INK?

Es hat mich erstaunt, dass die Leistung im Famos- und im INK-Profil so hoch ist. Ich schätze mich da weiter unten ein. Die Inkongruenz bezüglich dem „Selbstvertrauen“ ist für mich ein Hinweis darauf, dass der Selbstwert mit der Leistung gekoppelt ist, sogar zu stark gekoppelt. Ob ich die Leistung erbringe, die von mir verlangt wird, oder nicht, von dem hängt der Selbstwert ab. Das ist für das Motiv „Selbstwert“ nicht ideal, aber so erlebe ich mich zum Teil. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, dann leidet mein Selbstwert darunter. Das passt für mich zusammen.

(Zweite Reduktion)

ZRM-Ziel

Ich gestalte meine Gegenwart.

Zusammenhang ZRM-Ziel und ZRM-Bild:

Das Bild symbolisiert für mich „Pause machen“ und „ausruhen“. Der Zusammenhang besteht darin, dass es im Bild und im Ziel darum geht, im Moment zu leben und den Moment zu gestalten. Der Einfluss, den ich habe, mir bewusst vor Augen zu führen. Ich möchte meine Gegenwart bewusst gestalten, indem ich Situationen und meinen Statusfreiraum erkenne und diese fortlaufend gestalte. Somit habe ich Punkte zum Ausruhen, aber auch Punkte, in denen ich gegen aussen aktiv bin, z.B. bei der Arbeit. Das ist der Zusammenhang zum Moment. Einerseits die Ruhe, aber andererseits auch die Aktivität.

Zwischen der „Anerkennung“ und der „Neugier“, die beide hohe Werte tragen, sehe ich einen Zusammenhang. Beide Motive haben mit meinem ZRM-Ziel zu tun. Bei der Anerkennung geht es darum, wie gut ich das, was ich leben möchte, umsetzen kann. Wenn das gelingt, bin ich weniger auf die Anerkennung angewiesen. Im Reiss-Profil steht, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher weich werden bei Konflikten und sich dann nicht durchsetzen. Wenn ich das, was ich möchte, umsetzen könnte, wäre es mir egal, wie ich vor anderen dastehe.

Es geht im ZRM-Ziel und im Reiss-Profil darum, wie sehr ich meinen Freiraum nutze, und wie sehr ich mir dessen auch bewusst bin. Das kommt einerseits bei der „Neugier“ vor, also wie sehr ich meine Umgebung explore und offen und flexibel bin für anderes. Andererseits kommt das auch bei der „Anerkennung“ vor. Diese ist jedoch eher der Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Diese beiden Motive sind Antipole voneinander. Bei diesen Antipolen geht es um das Gestalten, und darin besteht der Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Ich möchte mir den Freiraum nehmen, den ich habe, und lernen, besser damit umzugehen. Damit ich meine Neugier ausleben kann, so dass mir die Anerkennung von aussen nicht mehr so wichtig ist. Ich sehe den Zusammenhang zwischen der „Neugier“ und dem „ich gestalte meine Gegenwart“ im ZRM-Ziel.

Die Neugier hat etwas mit dem Autonomiestreben zu tun. Im Famos-Profil kann die „Neugier“ am ehesten mit der „Autonomie“ verglichen werden. Die Neugier stellt eine Ressource dar. Autonomie stellt auch eine Ressource dar. Mit dieser Neugier und der Autonomie kann ich ein Stück weit kompensieren, so dass ich mir sagen kann: „o.k., dafür habe ich einen Raum, wo ich mich entfalten und mir Neues aneignen kann.“ Und wenn ich bei der Leistung einen Teil weglassen kann, kann ich die Leistung ein Stück weit kompensieren, oder lernen, diese Ressourcen der Neugier und Autonomie anzupapfen.

Zur Inkongruenz bei der „Leistung“: Je weniger ich zufrieden bin mit der Rückmeldung, die ich bekomme, und mit mir selbst, desto sensibler bin ich auf Kritik von aussen. Das bedingt sich gegenseitig. Bezogen auf den „Selbstwert“ gibt es auch Phasen, in denen ich wenig Rückmeldung bekomme, und merke, dass ich mehr Rückmeldung bräuchte. In solchen Phasen bin ich anfälliger, als in Phasen, in denen ich mehr Rückmeldungen bekomme oder in denen ich nicht unter Druck stehe. Das hat bei der „Leistung“ einen gewissen Einfluss. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, bedeutet das, dass ich nicht die Leistung erbringe, die ich eigentlich erbringen möchte. Oder ich habe den Eindruck, dass jene, die mich kontrollieren und meine Leistung sehen, nicht zufrieden sind. Das hängt mit dem Selbstwert zusammen, das ist eine gegenseitige Beeinflussung von Leistung und Selbstwert. Ob ich die Leistung erbringe, die von mir verlangt wird, oder nicht, von dem hängt der Selbstwert ab. Das ist für das Motiv „Selbstwert“ nicht ideal, aber so erlebe ich mich zum Teil. Es ist nicht angenehm, dass diese beiden Motive so hoch sind.

Die „Leistung“ geht mit dem Selbstwert einher. Zur Leistung habe ich eine ambivalente Beziehung. Ich behaupte, dass Leistung nicht wichtig ist für mich. Aber trotzdem bekomme ich von anderen, mit denen ich zusammenarbeite, immer wieder gespiegelt, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Das ist im ZRM-Ziel auch enthalten, und zwar insofern, dass ich mir bewusst bin, dass es eine wichtige Thematik für mich ist. Damit ich mir überlege, wo meine Energie hingehet, wo ich gestalte. Damit ich die Leistung dort erbringen kann, wo sie mir wichtig ist. Damit ich Ruhe finde, um die Leistung effizienter einzusetzen, nämlich dort, wo ich sie wirklich brauche.

Nicht hilflos zu sein. Das geht in das hinein, wie gut ich in der Lage bin, das, was ich möchte, zu gestalten. Tätig zu sein, aktiv und inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin. Das gilt für die Autonomie und das Selbstvertrauen.

7.5.2 Die Zusammenfassung der Interviews anhand der zweiten Fragestellung bzw. des zweiten Themas

7.5.2.1 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 1

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Es hatte Dinge drin, die auf mich zutreffen. Es hatte aber Dinge drin, die typisch sind für Fragebogen. Es lag vielleicht an jenem Moment, in dem ich gerade ein entsprechendes Gefühl gehabt hatte und deshalb das angekreuzt hatte. Vielleicht hatte ich dort gerade eine Erfahrung gemacht und deshalb dieses Kreuz gemacht. Im Grossen und Ganzen trifft es auf mich zu.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das Bild symbolisiert meinen Lebensweg. Das Zentrum, die innere Ruhe, die ich empfinde, die verschiedenen Quadranten, in denen meine Familie, das Studium, die Arbeit oder die Hobbies verteilt sind. Das symbolisiert mein Leben. Im Labyrinth, in welchem ich den Weg suchen muss, geht es nie geradeaus, sondern kreuz und quer.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Bezogen auf das Bild passt die „Neugier“ zum ZRM: „auf der Suche sein“. „Meinen Weg gehen“ passt mit der „Unabhängigkeit“ zusammen, aber die Unabhängigkeit ist hier nicht stark ausgeprägt. „Idealismus“ hat auch einen Zusammenhang mit dem ZRM. Es hat einen Zusammenhang insofern, dass ich mein Weg gehen kann, mein Leben leben kann, so wie ich es gerne möchte.

ZRM und FAMOS?

Der hohe Wert bei „Autonomie“ trifft auf mich zu, denn ich möchte gerne meinen Weg gehen, und ich bin gerne autonom. Ich kann nicht mehr dazu sagen. „Abwechslung“ habe ich sehr gerne, das ist wichtig, das brauche ich. Ich habe es nicht gerne, wenn ich eingeengt werde. Die Autonomie und die Abwechslung haben einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Denn es würde mir ganz schlecht gehen, wenn ich nicht meinen Weg gehen könnte. Das heisst, wenn ich mich eingeengt fühlen würde. Ich bin sehr gerne unabhängig.

ZRM und INK?

Das war der Punkt, mit dem ich Mühe hatte: „sich verletzbar machen“. (In letzter ist Zeit etwas vorgefallen, das dich verletzt hat) Das stimmt nicht. Ich kann mir nicht erklären, wie das zustande gekommen ist. (Ich lese Items vom INK vor) Das habe ich so ausgelegt, dass ich Schwächen zeigen kann. Aber das stimmt nicht, so wie es hier steht. Verglichen mit dem ZRM-Ziel (vielleicht „das Leben auskosten“?) das stimmt. Das hat mit dem „seinen Weg gehen“ zu tun. (Kannst du auf diesem Weg das Leben auskosten?) ja. (Was ist mit „Überlegensein/imponieren“?) Da war ich sehr erstaunt. Denn das beachte ich nicht so sehr. (ich lese die Items vor) Das hat nichts mit dem ZRM-Ziel zu tun. („Vorwürfe/Kritik“?) Damit kann ich gut umgehen, aber das hat keinen Zusammenhang mit meinem Ziel.

Reiss und FAMOS?

Die „Neugier“ im Reiss passt zur „Abwechslung“ im Famos. (Trifft eher das Reiss-Profil oder der Famos auf dich zu, bezogen auf die Unabhängigkeit?) Der Famos. Es hat mich nämlich erstaunt, dass die „Unabhängigkeit“ im Reiss-Profil auf Null ist. Denn das ist ein sehr wichtiger Wert für mich. Ich bin nicht gerne angebunden, das habe ich gar nicht gerne. (Was sagst du zum hohen Machtmotiv im Reiss-Profil?) Das trifft zu, weil ich gerne unabhängig bin. Das hat damit zu tun. Ich übernehme gerne die Initiative. Das stimmt. Ich bestimme gerne. Das stimmt. Ich passe mich auch gerne an, aber es muss stimmen für mich. (Beim Reiss ist die „Anerkennung“ sehr tief, beim Famos eher hoch. Welches, meinst du, trifft eher auf dich zu?) Der Mittelweg. Gar keine Anerkennung wäre nicht gut, denn wenn ich gar keine habe, kann ich nicht leben. Ein Mittelweg.

Reiss und INK?

(hohes Machtmotiv beim Reiss und „überlegensein/imponieren“ ist relativ hoch beim INK) Es stört mich, dass („überlegensein/imponieren“ Anm. N.W.) so hoch ist beim INK. Aber vor allem die „Neugier“ und „das Leben auskosten“, die sind übereinstimmend und passen auf mich zu. Denn wegen dieser Neugier habe ich auch mein Studium ergriffen, und das bringt mir sehr viel Befriedigung, so dass ich das Leben geniessen kann. Hingegen, wenn ich jetzt nur arbeiten müsste, hätte ich nicht diese Befriedigung. Das stimmt.

FAMOS und INK?

(Es stört dich, dass „Überlegensein/imponieren“ so hoch ist. Wenn man es mit „Status“ im Famos vergleicht sieht man, dass dieses Ziel bei dir nicht hoch ist, sondern eher tief, im Gegensatz zu den anderen. Es kann also sein, dass es beim INK für dich auch nicht viel Gewicht hat) Ja, das stimmt. (Und wenn die hohen Werte mit INK verglichen werden, sieht man ja, dass die Wichtigsten befriedigt sind) Es stimmt für mich im Moment. (das zeigt eigentlich eine Zufriedenheit) Die Kurve hat mich bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich freue mich auch auf die Fortsetzung.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?
Nein.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Es hatte Dinge drin, die auf mich zutreffen. Es hatte aber Dinge drin, die typisch sind für Fragebogen. In jenem Moment hatte ich ein entsprechendes Gefühl gehabt und hatte deshalb das im Fragebogen angekreuzt. Vielleicht hatte ich dort soeben eine Erfahrung gemacht und deshalb dieses Kreuz gemacht. Im Grossen und Ganzen trifft es auf mich zu.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?
Ich schreite freudig und offen durch die faszinierende Welt.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?
Das Bild symbolisiert meinen Lebensweg. Das Zentrum, die innere Ruhe, die ich empfinde, die verschiedenen Quadranten, in denen meine Familie, das Studium, die Arbeit oder die Hobbies verteilt sind. Das symbolisiert mein Leben. Im Labyrinth, in welchem ich den Weg suchen muss, geht es nie geradeaus, sondern kreuz und quer.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Bezogen auf das Bild passt die „Neugier“ zum ZRM: „auf der Suche sein“. „Meinen Weg gehen“ passt mit der „Unabhängigkeit“ zusammen, aber die Unabhängigkeit ist hier nicht stark ausgeprägt. „Idealismus“ hat auch einen Zusammenhang mit dem ZRM. Es hat einen Zusammenhang insofern, dass ich meinen Weg gehen kann, mein Leben leben kann, so wie ich es gerne möchte.

ZRM und FAMOS?

Der hohe Wert bei „Autonomie“ trifft auf mich zu, denn ich möchte gerne meinen Weg gehen, und ich bin gerne autonom. Ich kann nicht mehr dazu sagen. „Abwechslung“ habe ich sehr gerne, das ist wichtig, das brauche ich. Ich habe es nicht gerne, wenn ich eingeengt werde. Die Autonomie und die Abwechslung haben einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Denn es würde mir ganz schlecht gehen, wenn ich nicht meinen Weg gehen könnte. Das heisst, wenn ich mich eingeengt fühlen würde. Ich bin sehr gerne unabhängig.

ZRM und INK?

Das war der Punkt, mit dem ich Mühe hatte: „sich verletzbar machen“. Denn in letzter ist Zeit nichts vorgefallen, das mich verletzt hat. Ich kann mir nicht erklären, wie das zustande gekommen ist. Ich habe die Items so ausgelegt, dass ich Schwächen zeigen kann. Aber das stimmt nicht, so wie es hier steht. „Das Leben auskosten“ hat mit dem „seinen Weg gehen“ im ZRM-Ziel zu tun. Auf diesem Weg kann ich das Leben auskosten. Über den Wert „Überlegensein/imponieren“ war ich sehr erstaunt, denn das beachte ich nicht so sehr. Die Items dazu haben nichts mit dem ZRM-Ziel zu tun. „Vorwürfe/Kritik hat keinen Zusammenhang mit meinem Ziel.

Reiss und FAMOS?

Die „Neugier“ im Reiss passt zur „Abwechslung“ im Famos. Bezogen auf die Unabhängigkeit trifft eher das Famos-Profil auf mich zu, als das Reiss-Profil. Es hat mich erstaunt, dass die „Unabhängigkeit“ im Reiss-Profil auf Null ist. Denn das ist ein sehr wichtiger Wert für mich. Ich bin nicht gerne angebunden, das habe ich gar nicht gerne. Das hohe Machtmotiv im Reiss-Profil trifft auf mich zu, weil ich gerne unabhängig bin. Das hat damit zu tun. Ich übernehme gerne die Initiative. Das stimmt. Ich bestimme gerne. Das stimmt. Ich passe mich auch gerne an, aber es muss stimmen für mich. Der Mittelweg zwischen dem tiefen Wert bei „Anerkennung“ im Reiss-Profil und dem hohen Wert bei „Anerkennung“ im Famos-Profil trifft zu. Gar keine Anerkennung wäre nicht gut, denn wenn ich gar keine habe, kann ich nicht leben. Ein Mittelweg.

Reiss und INK?

Macht trägt einen hohen Wert im Reiss-Profil. Der hohe Wert bei „überlegensein/imponieren im INK-Profil stört mich. Die „Neugier“ und „das Leben auskosten“ sind übereinstimmend und passen zu mir. Denn wegen dieser

Neugier habe ich auch mein Studium ergriffen, und das bringt mir sehr viel Befriedigung, so dass ich das Leben geniessen kann. Hingegen, wenn ich jetzt nur arbeiten müsste, hätte ich nicht diese Befriedigung. Das stimmt.

FAMOS und INK?

„Überlegensein/imponieren“ im INK-Profil ist hoch. Wenn man es mit „Status“ im Famos vergleicht sieht man, dass dieses Ziel nicht hoch ist, im Gegensatz zu den anderen. Daher hat es, auch wenn es im INK hoch ist, für mich nicht viel Gewicht. Die wichtigsten Werte sind laut dem INK-Profil befriedigt. Es stimmt für mich im Moment. Die Kurve hat mich bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich freue mich auch auf die Fortsetzung.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?
Nein.

(Erste Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Die Profile enthalten Dinge, die auf mich zutreffen. Es hatte aber Dinge drin, die typisch sind für Fragebogen. In jenem Moment hatte ich ein entsprechendes Gefühl gehabt, und hatte deshalb das im Fragebogen angekreuzt. Vielleicht hatte ich dort soeben eine Erfahrung gemacht und deshalb dieses Kreuz gemacht. Im Grossen und Ganzen trifft es auf mich zu.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das Bild symbolisiert meinen Lebensweg. Das Zentrum, die innere Ruhe, die ich empfinde, die verschiedenen Quadranten, in denen meine Familie, das Studium, die Arbeit oder die Hobbies verteilt sind. Das symbolisiert mein Leben. Im Labyrinth, in welchem ich den Weg suchen muss, geht es nie geradeaus, sondern kreuz und quer.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Bezogen auf das Bild passt die „Neugier“ zum ZRM: „auf der Suche sein“. „Meinen Weg gehen“ passt mit der „Unabhängigkeit“ zusammen, aber die Unabhängigkeit ist hier nicht stark ausgeprägt. „Idealismus“ hat auch einen Zusammenhang mit dem ZRM. Es hat insofern einen Zusammenhang, dass ich meinen Weg gehen kann, mein Leben leben kann, so wie ich es gerne möchte.

ZRM und FAMOS?

Der hohe Wert bei „Autonomie“ trifft auf mich zu, denn ich möchte gerne meinen Weg gehen, und ich bin gerne autonom. „Abwechslung“ habe ich sehr gerne. Ich habe es nicht gerne, wenn ich eingeeengt werde. Die Autonomie und die Abwechslung haben einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Denn es würde mir ganz schlecht gehen, wenn ich nicht meinen Weg gehen könnte. Das heisst, wenn ich mich eingeeengt fühlen würde.

ZRM und INK?

Das war der Punkt, mit dem ich Mühe hatte: „sich verletzbar machen“. Denn in letzter ist Zeit nichts vorgefallen, das mich verletzt hat. Ich kann mir nicht erklären, wie das zustande gekommen ist. Ich habe die Items so ausgelegt, dass ich Schwächen zeigen kann. Aber das stimmt nicht, so wie es hier steht. „Das Leben auskosten“ hat mit dem „seinen Weg gehen“ im ZRM-Ziel zu tun. Auf diesem Weg kann ich das Leben auskosten. Über den Wert „Überlegensein/imponieren“ war ich sehr erstaunt, denn das beachte ich nicht so sehr. Die Items dazu haben nichts mit dem ZRM-Ziel zu tun. „Vorwürfe/Kritik hat keinen Zusammenhang mit meinem Ziel.

Reiss und FAMOS?

Bezogen auf die Unabhängigkeit trifft eher das Famos-Profil auf mich zu, als das Reiss-Profil. Es hat mich erstaunt, dass die „Unabhängigkeit“ im Reiss-Profil auf Null ist. Denn das ist ein sehr wichtiger Wert für mich. Ich bin nicht gerne angebounden. Das hohe Machtmotiv im Reiss-Profil trifft auf mich zu, weil ich gerne unabhängig bin. Ich übernehme gerne die Initiative. Ich bestimme gerne. Der Mittelweg zwischen dem tiefen Wert bei „Anerkennung“ im Reiss-Profil und dem hohen Wert bei „Anerkennung“ im Famos-Profil trifft auf mich zu.

Reiss und INK?

„Macht“ trägt einen hohen Wert im Reiss-Profil. Der hohe Wert bei „überlegensein/imponieren im INK-Profil stört mich.. Die „Neugier“ und „das Leben auskosten“ sind übereinstimmend und passen zu mir.

FAMOS und INK?

Die wichtigsten Werte sind laut dem INK-Profil befriedigt. Es stimmt für mich im Moment. Die Kurve hat mich bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

(Zweite Reduktion)

Die Profile enthalten Dinge, die auf mich zutreffen. Es hatte aber Dinge drin, die typisch sind für Fragebogen. In jenem Moment hatte ich vielleicht soeben eine bestimmte Erfahrung gemacht, weshalb ich ein entsprechendes Gefühl hatte, und deshalb hatte ich dann dort im Fragebogen ein Kreuz gemacht. Im Grossen und Ganzen treffen die Profile auf mich zu.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das Bild symbolisiert meinen Lebensweg.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Bezogen auf das Bild passt die „Neugier“ zum „auf der Suche sein“ im ZRM. „Meinen Weg gehen“ passt mit der „Unabhängigkeit“ zusammen, aber die Unabhängigkeit ist hier nicht stark ausgeprägt. „Idealismus“ hat mit dem „meinen Weg gehen“ im ZRM einen Zusammenhang.

ZRM und FAMOS?

Der hohe Wert bei „Autonomie“ trifft auf mich zu, denn ich möchte gerne meinen Weg gehen und bin gerne autonom. Die Autonomie und die Abwechslung haben einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Denn es würde mir ganz schlecht gehen, wenn ich nicht meinen Weg gehen könnte, und wenn ich mich eingeengt fühlen würde.

ZRM und INK?

Mit dem Punkt „sich verletzbar machen“ hatte ich Mühe. Denn in letzter Zeit ist nichts vorgefallen, das mich verletzt hat. Ich kann mir nicht erklären, wie das zustande gekommen ist. Ich habe die Items so ausgelegt, dass ich Schwächen zeigen kann. Aber das stimmt nicht, so wie es hier steht. „Das Leben auskosten“ hat mit dem „seinen Weg gehen“ im ZRM zu tun. Der hohe Wert bei „Überlegensein/imponieren im INK-Profil“ stört mich, denn das beachte ich nicht so sehr. Die Items dazu haben nichts mit dem ZRM-Ziel zu tun. „Vorwürfe/Kritik“ hat keinen Zusammenhang mit meinem Ziel.

Reiss und FAMOS?

Bezogen auf die Unabhängigkeit trifft eher das Famos-Profil auf mich zu, als das Reiss-Profil. Es hat mich erstaunt, dass die „Unabhängigkeit“ im Reiss-Profil auf Null ist. Denn das ist ein sehr wichtiger Wert für mich. Das hohe Machtmotiv im Reiss-Profil trifft auf mich zu, weil ich gerne unabhängig bin, gerne die Initiative übernehme und gerne bestimme. Der Mittelweg zwischen dem tiefen Wert bei „Anerkennung“ im Reiss-Profil und dem hohen Wert bei „Anerkennung“ im Famos-Profil trifft auf mich zu.

Die „Neugier“ und „das Leben auskosten“ sind übereinstimmend und passen zu mir.

FAMOS und INK?

Die wichtigsten Werte sind laut dem INK-Profil befriedigt. Es stimmt für mich im Moment. Die Kurve hat mich bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

7.5.2.2 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 2

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Ich dachte, wieder so ein Test, mal schauen, was der auswertet. Es heisst, ich wäre rachsüchtig. Im Moment vielleicht. Es widersprechen sich ein paar Dinge. Das ist typisch für Fragebogen. Ich bin testskeptisch. Ich werde überhäuft von Tests. Gleichzeitig mache ich solche Tests auch nicht gerne. Den Famos und INK habe ich in einer Phase gemacht, in der ich einen „Knatsch“ gehabt hatte. Wenn ich „Knatsch“ habe, dann kann die Welt untergehen. Dann finde ich alles blöd, von A bis Z. Dann finde ich mich, die anderen und alles blöd. Diese Tendenzen hat es im Reiss-Profil drin. Tendenzen, die ich immer habe. Ich belüge mich gerne und möchte nicht alles hinnehmen. Ich habe mich für Horoskope interessiert. Mich erinnert die Auswertung des Reiss-Profiles an Horoskope. Ich betrachte es als Spiel. Als ich das Ergebnis gesehen habe, war ich enttäuscht. Es bringt mir nicht viel. Ich habe nicht lange daran gearbeitet, weil ich gedacht habe: ja gut, dann sind meine überdurchschnittlich ausgeprägten Lebensmotiven halt „Neugier, Anerkennung, Rache, körperliche Aktivität“. Was bringt mir das?

Ich kann aus dem nichts gewinnen, das mich vorwärts bringt. Ich weiss, dass ich rachsüchtig bin, und das ist im Reiss-Profil hoch, das schlägt sogar am höchsten aus. Rache, ist etwas Negatives, das man nicht gerne hat, mit dem man nicht anerkannt ist. Also habe ich versucht, das ganz schnell wegzustecken. Ich habe gedacht: findest du/ findet ihr, ich sei rachsüchtig? Was ist das für ein Lebensziel? Ich kann mich fragen: was habe ich für ein Lebensziel? Darum habe ich so reagiert. Ich konnte nichts daraus gewinnen. Ich bin auch sehr skeptisch an die Fragebogen ran, beziehungsweise ich hätte sie am liebsten gar nicht ausgefüllt. Weil ich da einen „Knatsch“ hatte. Mittlerweile habe ich mir angewöhnt - in Psychologie haben wir auch viele Persönlichkeitstests gemacht – mal zu schauen, wie das Ergebnis wird, sehr oberflächlich, alles nicht so ernst zu nehmen. Ich habe die Tendenz, in etwas rumzuwühlen, eine Wunde zu suchen. Ich fühle mich besser, wenn ich nur mal schaue.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Lustvoll jage ich über den Acker“. Diesen Satz habe ich manchmal abgewandelt. „Lustvoll und zufrieden jage ich über den Acker“, oder manchmal war das „Jagen“ nicht gut. Aber ich habe es so gelassen. Ich habe es immer wieder abgewandelt. Plötzlich merkte ich, dass „jagen“ zu schnell ist, dass das nicht das ist, was ich brauche. „Lustvoll“ war mal gut, dann war es zu oberflächlich, dann war „zufrieden“ gut. Ich habe gespielt mit dem Satz. Der Satz hat mir in dem ZRM-Kurs etwas gegeben, so dass ich mich immer wieder daran erinnert habe. Das war positiv.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das vordere Mädchen auf dem Bild finde ich super. Ich fahre voll auf den Blick von dem ersten Mädchen auf dem Bild ab. Das hintere Mädchen ist ganz wichtig, es ist wichtig, dass es dabei ist. Es wäre für mich anders, wenn ich das vordere Mädchen alleine sehen würde. Das wäre für mich anders. Da kommt das Thema „Freundschaft“ mit rein. Gemeinsam etwas unternehmen, etwas Abenteuerliches. Den Blick von dem Mädchen finde ich genial. Das wirkt immer. Wenn ich mir die Zeit nehme, und den Blick von dem Mädchen anschau, dann muss ich jedes Mal auch lachen. Das löst in mir eine positive Stimmung aus. Eine Abenteuerlust. Das Mädchen liebe ich. Das löst in mir eine Wildheit, eine Abenteuerlust, eine Verrücktheit und das Erdverbundene aus. Schafe sind für mich Liebschaften. Ich beziehe es auf die Pferde. Den Schafgeruch mag ich nicht unbedingt, ich möchte auch keine eigenen Schafe. Im Bild ist auch die Bewegung. Das erinnert mich ans Reiten damals. Wenn ich reiten gehe, habe ich Bewegung.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Die Bewegung. Es ist ein bewegtes Bild. Beim Reiss-Profil steht: „überdurchschnittlich ausgeprägte Lebensmotive: körperliche Aktivität“. Das hat einen Zusammenhang. Über den Körper sich spüren. Ich brauche manchmal eine Bewegung, um mich zu spüren. Weiter steht beim Reiss-Profil: „Menschen mit grüner körperlicher Aktivität müssen sich spüren und regelmässig sportlich betätigen, um sich gut zu fühlen. Sie legen grossen Wert auf Fitness, Vitalität und Kondition. Für ihren Sport tun sie alles und nehmen etwa auch an sportlichen Wettkämpfen teil oder gehen regelmässig in Fitnessclubs.“ Das ist das Lustige. Es spielt für mich im Kopf eine grosse Rolle, aber ich habe noch nie gerne an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen. Das stimmt überhaupt nicht. Fitnessclubs finde ich schrecklich. Sportlich betätigen ist für mich wichtig, aber ich habe auch einen „inneren Schweinehund“ (der sie daran hindert, Sport zu treiben) Ich habe mal eine zeitlang regelmässig eine halbe Stunde Sport getrieben. Aber nicht übermässig. Sport ist für mich wichtig, aber im Moment ist es keine Regelmässigkeit in meinem Tagesablauf. Ich wünsche es mir zwar, aber ich streiche es jeweils auch schnell wieder aus dem Tagesablauf. Ich weiss, dass es mir gut tut. Ich denke dann: Ich weiss, dass es mir gut tut, warum mache ich es nicht regelmässig? Immer wieder die neue Erkenntnis. Ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte. Das hat seine Wichtigkeit. Aber ich mache noch lange nicht alles dafür, so wie es im Reiss-Profil steht. Das mache ich nicht. Das alles gehört zur Bewegung in meinem Bild. Das „Jagen“ im ZRM-Ziel und die „Neugier“ im Reiss-Profil passen auch zu dieser Bewegung. Neugierig auf anderes. Ich bezeichne mich aber auch als ängstlichen Typ. Die „Anerkennung“ ist auch im grünen Bereich. Ich habe gerne Anerkennung. Zum Teil trifft die „Anerkennung“ auf mich zu, zum Teil auch nicht.. Die „Rache“ stört mich. Obwohl ich weiss, dass ich rachsüchtig bin. Man sollte es anders benennen. Beim Reiss-Profil steht: „Menschen mit grünem Rachemotiv verstehen das Leben als Kampf, oder gar als Krieg. Sie haben ein starkes Bedürfnis zu kämpfen und den Wettbewerb ihres Daseins zu gewinnen. Sie sind häufig aggressiv, können ihr Temperament nur schwer zügeln und werden schnell wütend.“ Das stimmt, ich kann plötzlich in die Luft gehen. Das hat etwas. (das kann man natürlich auch positiv sehen, nicht nur negativ, wie bei allen Motiven im Reiss-Profil) Sie sollten es anders betiteln. Die Rache ist in der Gesellschaft nicht anerkannt. Und ich möchte auch Anerkennung. Das widerspricht sich. Beim Reiss-Profil steht weiter: „Sie verhalten sich meist aggressionsfrei oder weich.“ In einem weiteren Abschnitt steht jedoch geschrieben: „Sie sind häufig aggressiv“. Das ist lustig. Das ist witzig. Was bin ich jetzt? Das halte ich von solchen Tests: toll, ich habe jetzt die beiden Punkte im grünen Bereich, einmal steht, ich wäre aggressionsfrei und da unten steht, ich wäre häufig aggressiv. Ich kann mit einem solchen Computerprogramm nicht viel anfangen. Ein Mensch könnte das viel eher abwägen. Da kann ich mir alles selbst zusammen fügen. Danach weiss ich genau so viel wie zuvor.

ZRM und FAMOS?

Da ist wieder die „Anerkennung“. In Bezug auf die „Autonomie“: unabhängig sein zu können ist mir wichtig. Leider befand ich mich in letzter Zeit in Situationen, in denen ich mich nicht unabhängig fühlte. Autonomie hat u.a. viel mit finanzieller Unabhängigkeit zu tun. Wenn ich das Leben „lustvoll“ angehen kann, nicht alles so eng sehe, dann kann ich unabhängig sein. Das hat mit der Unabhängigkeit zu tun. (ZRM-Ziel in Zusammenhang mit Famos). Ich kann das nicht genauer erklären. „lustvoll jage ich über den Acker“ hat mit der „Kontrolle“ zu tun. Ich habe gerne die Kontrolle. Falls ich mal die Kontrolle verliere, sollte nicht alles gleich zusammenfallen, wie ein altes Gartenhäuschen. Sondern ich möchte das Ganze verspielt angehen können. Aus diesem möchte ich dann etwas entstehen lassen können. Das hat auch mit „lustvoll“ zu tun. Und auch mit Kreativität. Wenn ich verbissen bin, hat Kreativität keinen Platz. Wenn ich lustvoll bin, also das Gegenteil von Verbissen, dann fließt es, und die Kreativität hat Platz. Dann ist Kontrollverlust auch nicht schlimm. Dann fühle ich mich auch nicht in meiner Autonomie eingeschränkt. Ich muss dann nicht mehr so viel kämpfen.

ZRM und INK?

Die „Geselligkeit“: Wenn das vordere Mädchen auf dem Bild alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Das hat einen Zusammenhang damit. „Imponieren“: Mein ZRM-Ziel hat auch etwas mit imponieren wollen zu tun. Die Abenteuerlust hat nämlich immer was mit „seht, was ich für eine Tolle bin“ zu tun. Der Wert „Imponieren“ ist im Ink zwar nicht so hoch, im Verhältnis zu anderen. (hohe Werte bei den Annäherungszielen: „Geselligkeit“ (wie gesagt), „Kontrolle haben“, „Selbstvertrauen/Selbstwert“) Ich betitle mein ZRM-Ziel jetzt mal mit „Abenteuerlust“ oder mit „etwas Neues ausprobieren“. Das hat mit „Selbstvertrauen“ zu tun. (Vermeidungsziele: „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik, Spannungen mit anderen“ ... oder könnte das vielleicht auch daher kommen, dass du gerade Streit mit deinem Freund hattest?) Das war der Stress. (Trotzdem einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel?) Das war so ausgeprägt wegen dem Streit. Deshalb habe ich auch die Bemerkung bei den Fragebogen dazugeschrieben. (im Fragebogen bei „Bemerkungen“). Ich mag keine Konflikte. Ich muss bei Konflikten immer erstmals schlucken, und ich nehme es oft persönlich. Ich nicht konstruktiv mit Konflikten umgehen. Wenn ich die Extremwerte anschau: ich blamiere mich nicht gerne, so wie ich Kontrollverlust nicht mag, dabei geht es darum, wie ich vor anderen dastehe. Anerkennung und Selbstvertrauen gehören auch dazu.

Reiss und FAMOS?

„Anerkennung“ ist bei beiden hoch. „Autonomie“ ist im Reiss-Profil im grünen Bereich. Die „Neugier“ im Reiss-Profil passt zur „Abwechslung“ im Famos. Die „Abwechslung“ ist im Famos mehr im mittleren Bereich, mittel bis wichtig. Einmal gebe ich diese Antwort bei den Fragebogen, am nächsten Tag wieder eine andere. Die „Abwechslung“ ist beim Famos weniger ausgeprägt wegen dem Stress damals. Da wollte ich keine Neugier, da war ich nur wütend. Nichts Neues. Oder vielleicht wird das anders ausgewertet, das wäre eine mögliche Erklärung. Die „Ordnung“ erfasst der Famos-Fragebogen nicht. „Sparen“ auch nicht. Das finde ich lustig, dass Geld mich nicht interessieren sollte. Wenn ich genug habe, dann interessiert es mich nicht. Gegenüber dem „Status“, der im Famos hoch ist, bin ich ambivalent. Ich bezeichne mich in dieser Hinsicht als alte „Hippie-Tante“ oder als „Nach-Hippie-Tante“. Status ist halt daher so etwas anrühiges. In dieser Hinsicht bin ich noch „pubertär“. Ich sage mir: Ich brauche keinen Status. Aber eigentlich hätte ich schon einen Status. Denn das hat mit Anerkennung zu tun. Demgegenüber fühle ich mich ambivalent. Ich bin 35 Jahre alt, da sollte ich schon einen gewissen Status haben.

Reiss und INK?

„Rache“. Mit was kann man denn Rache im INK vergleichen? Ich nehme einen anderen Punkt. „Neugier“ im Reiss-Profil ist vergleichbar mit dem „das Leben auskosten“ im INK-Profil. Dieses Motiv ist in der Mitte. Wenn ich für eine Prüfung lernen muss, oder wenn ich eine dumme Arbeit schreiben muss, dann wünsche ich mir, ich wäre demnächst im Urlaub. Ich würde dann lieber Boot fahren oder Klettern gehen. Dann würde ich am liebsten Dieses und Jenes tun. (Beim Reiss ist das Machtmotiv auch noch relativ hoch, nicht ganz im grünen Bereich, aber gerade auf der Linie) Ich habe gerne das Sagen. Ich habe gerne das Sagen, aber ich bin nicht die, die ständig gerne das Sagen hat. Das steht beim Reiss-Profil drin, das trifft auf mich zu. Ich habe es gerne, wenn ich mich zurückziehen kann. Ständig das Sagen zu haben, finde ich zu anstrengend. Ich bin nicht gerne in der untergeordneten Rolle. Das habe ich gar nicht gerne. Wir hatten mal eine Teamführung, das fand ich klasse. Weil dort jeder gleich verantwortlich war, jeder hatte den gleichen Status. Dort hatte ich immer wieder die Möglichkeit, mich zurückzuziehen. Aber ich hatte auch die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. (ich lese die Items vom INK zum Annäherungsziel „Überlegensein/Imponieren“ vor. Könnte man mit dem Machtmotiv im Reiss-Profil vergleichen, und im INK ist ja dieses Ziel auch bei den höheren Werten) Das ist mein schwaches Selbstbewusstsein, das immer wieder kommt. Das kommt da zum tragen. Wenn ich einen Stress habe, fühle ich mich ungeliebt, und zwar von allen. Dann finde ich das und jenes nicht toll. Hier habe ich nichts zu sagen und da habe ich nichts zu sagen. Das kommt immer wieder mal vor. Das auch Richtung Status. Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher wenig geleistet in meinem Leben. Was die Anerkennung von aussen betrifft. Beruflich

betrachtet. (könnte deshalb beim INK die „Leistung“ ein bisschen höher sein als andere Ziele?) Ja, das hat damit zu tun. (geht für dich die „Anerkennung“ auch in diese Richtung, in Richtung „Leistung“, beruflich gesehen?) Auch, aber nicht nur. Es hat auch mit Wertschätzung zu tun. Anerkennung hat mit Leistungsanerkennung zu tun. Einerseits passt dazu die Aussage: „du machst deine Sache gut“. Andererseits passt aber auch die Aussage: „nein, so wie du bist, haben wir dich gerne“. Es kommt auf den Bereich an.

FAMOS und INK?

„Kontrolle haben“. Ich finde Kontrolle haben ist nicht nur positiv. Immer die Kontrolle haben zu wollen heisst, dass man nicht loslassen kann. Es kommt darauf an, was man darunter versteht. (Ich lese vor, beim INK: (im Moment...) „kann ich mich selbst beherrschen, habe ich die Situation im Griff, habe ich mich selber unter Kontrolle, behalte ich die Übersicht.“) Ja, manchmal mehr, manchmal weniger. (Was ist beim INK mit dem „Selbstvertrauen/Selbstwert“? War das gerade in diesem Moment oder ...) Das ist wieder ein Thema bei mir. Aber beim Ausfüllen der Fragebogen war es wegen dem Streit mit meinem Freund extremer. Das war wegen dem Stress. Ich fragte mich, was ich nun machen soll. Ich bin zwar sowieso nicht das Selbstvertrauen in Person. Das bin ich nicht. Die Werte hier in diesen Profilen hängen aber mit dem Streit zusammen. („Intimität/Bindung“ ist ja beim Famos hoch, beim INK aber eher tief, das scheint dort also kein Problem gewesen zu sein?) Das war eine Trotzreaktion. Das war eine Trotzreaktion. Das ist das, was ich vorhin gemeint habe. Ich kann spielen mit solchen Fragebogen. Das Witzige daran ist, dass die Art und Weise, wie man die Fragebogen ausfüllt, danach, bei der Auswertung, eine bestimmte Wirkung auf dich hat. Das finde ich lustig. Das habe ich festgestellt. Das habe ich mir zum Spielchen gemacht. Ich sage mir: „es ist alles in Ordnung, ich bin o.k. so wie ich bin. Ich achte darauf, dass ich bei den Auswertungen im mittleren bis grünen Bereich liege. Wenn ich bei einer Frage finde, das sei ganz toll, dann kreuze ich auch „ganz toll“ an. Warum sollte ich mich da selbst zerfleischen? (Was meinst du genau mit Trotzreaktion?) Ich dachte mir: „die Intimität/Bindung ist mir doch nicht wichtig, der blöde „Arsch“!“ (Also eine Trotzreaktion gegen deinen Freund?) Ja. Das ging in Richtung Unabhängigkeit. Da spielte der Gedanke: „ich komme auch ohne dich zurecht, du wirst schon sehen!“ eine grosse Rolle.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Ich sehe keinen unmittelbaren Bezug. Eine Arbeit, wie das ZRM, finde ich wesentlich konstruktiver als das Ausfüllen eines Fragebogens. Denn ich weiss nicht, was ich davon habe, wenn ich die Auswertung eines Fragebogens erhalte. Was fange ich damit an? Ich finde es schwierig, solche Profile zu bekommen, ohne ein Gespräch darüber führen zu können. Den Famos und den INK kriegt normalerweise der Therapeut, nehme ich an? Und dieser wertet das aus. Dann nimmt das eine erfahrene Person in die Hand. So bekommt man Zusatzinformationen. Ich finde das schwierig, wenn ich als Klient ein Profil bekomme. Der Therapeut könnte die Auswertung relativieren oder auseinander nehmen. Oder versuchen, positiv umzudeuten. Denn die Sprache ist für mich ein Problem. Wer hat schon gerne wenig Selbstvertrauen? Ich denke dann: „Aha, es ist also doch so, dass ich wenig Selbstvertrauen habe.“ Dann fühle ich mich bestätigt. Dann bekomme ich nochmals eines draufgekriegt. Ich frage mich, ob das konstruktiv ist, wenn ich mich bestätigt fühle in meiner Schlechtheit, Blötheit, Dummheit. Wenn man ein eher negativer, pessimistischer Mensch ist. Wenn es mir sowieso schon schlecht geht, möchte ich es nicht so knallhart zu hören bekommen. Ich möchte es dann durch die Blume hören. Oder auch auf eine ganz andere Art. Es nützt mir schon etwas, aber es kann auch sehr verletzend sein.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast? Wieder so ein Test. Mal schauen, was dieser Test auswertet. Es heisst, ich wäre rachsüchtig. Im Moment vielleicht. Es widersprechen sich ein paar Dinge. Das ist typisch für Fragebogen. Ich bin testskeptisch. Ich werde überhäuft von Tests. Gleichzeitig mache ich solche Tests auch nicht gerne. Den Famos und INK habe ich in einer Phase gemacht, in der ich einen „Knatsch“ gehabt hatte. Wenn ich „Knatsch“ habe, dann kann die Welt untergehen. Dann finde ich alles blöd, von A bis Z. Dann finde ich mich, die anderen und alles blöd. Diese Tendenzen hat es im Reiss-Profil drin. Tendenzen, die ich immer habe. Ich belüge mich gerne und möchte nicht alles hinnehmen. Ich habe mich für Horoskope interessiert. Mich erinnert die Auswertung des Reiss-Profiles an Horoskope. Ich betrachte es als Spiel. Als ich das Ergebnis gesehen habe, war ich enttäuscht. Es bringt mir nicht viel. Ich habe nicht lange daran gearbeitet, weil ich gedacht habe: ja gut, dann sind meine überdurchschnittlich ausgeprägten Lebensmotiven halt „Neugier, Anerkennung, Rache, körperliche Aktivität“. Was bringt mir das? Ich kann aus dem nichts gewinnen, das mich vorwärts bringt. Ich weiss, dass ich rachsüchtig bin, und das ist im Reiss-Profil hoch, das schlägt sogar am höchsten aus. Rache, ist etwas Negatives, das man nicht gerne hat, mit dem man nicht anerkannt ist. Also habe ich versucht, das ganz schnell wegzustecken. Ich habe gedacht: findest du/ findet ihr, ich sei rachsüchtig? Was ist das für ein Lebensziel? Ich kann mich fragen: was habe ich für ein Lebensziel? Darum habe ich so reagiert. Ich konnte nichts daraus gewinnen. Ich bin auch sehr skeptisch an die Fragebogen ran, beziehungsweise ich hätte sie am liebsten gar nicht ausgefüllt. Weil ich da einen „Knatsch“ hatte. Mittlerweile habe ich mir angewöhnt - in Psychologie haben wir auch viele Persönlichkeitstests gemacht –

mal zu schauen, wie das Ergebnis wird, sehr oberflächlich, alles nicht so ernst zu nehmen. Ich habe die Tendenz, in etwas rumzuwühlen, eine Wunde zu suchen. Ich fühle mich besser, wenn ich nur mal schaue.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Lustvoll jage ich über den Acker“. Diesen Satz habe ich manchmal abgewandelt. „lustvoll und zufrieden jage ich über den Acker“, oder manchmal war das „Jagen“ nicht gut. Aber ich habe es so gelassen. Ich habe es immer wieder abgewandelt. Plötzlich merkte ich, dass „jagen“ zu schnell ist, dass das nicht das ist, was ich brauche. „Lustvoll“ war mal gut, dann war es zu oberflächlich, dann war „zufrieden“ gut. Ich habe gespielt mit dem Satz. Der Satz hat mir in dem ZRM-Kurs etwas gegeben, so dass ich mich immer wieder daran erinnern habe. Das war positiv.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Das vordere Mädchen auf dem Bild finde ich super. Ich fahre voll auf den Blick von dem ersten Mädchen auf dem Bild ab. Das hintere Mädchen ist ganz wichtig, es ist wichtig, dass es dabei ist. Es wäre für mich anders, wenn ich das vordere Mädchen alleine sehen würde. Das wäre für mich anders. Da kommt das Thema „Freundschaft“ mit rein. Gemeinsam etwas unternehmen, etwas Abenteuerliches. Den Blick von dem Mädchen finde ich genial. Das wirkt immer. Wenn ich mir die Zeit nehme, und den Blick von dem Mädchen anschau, dann muss ich jedes Mal auch lachen. Das löst in mir eine positive Stimmung aus. Eine Abenteuerlust. Das Mädchen liebe ich. Das löst in mir eine Wildheit, eine Abenteuerlust, eine Verrücktheit und das Erdverbundene aus. Schafe sind für mich Liebschaften. Ich beziehe es auf die Pferde. Den Schafgeruch mag ich nicht unbedingt, ich möchte auch keine eigenen Schafe. Im Bild ist auch die Bewegung. Das erinnert mich ans Reiten damals. Wenn ich reiten gehe, habe ich Bewegung.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Die Bewegung. Es ist ein bewegtes Bild. Beim Reiss-Profil steht: „überdurchschnittlich ausgeprägte Lebensmotive: körperliche Aktivität“. Das hat einen Zusammenhang. Über den Körper sich spüren. Ich brauche manchmal eine Bewegung, um mich zu spüren. Weiter steht beim Reiss-Profil: „Menschen mit grüner körperlicher Aktivität müssen sich spüren und regelmässig sportlich betätigen, um sich gut zu fühlen. Sie legen grossen Wert auf Fitness, Vitalität und Kondition. Für ihren Sport tun sie alles und nehmen etwa auch an sportlichen Wettkämpfen teil oder gehen regelmässig in Fitnessclubs.“ Das ist das Lustige. Es spielt für mich im Kopf eine grosse Rolle, aber ich habe noch nie gerne an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen. Das stimmt überhaupt nicht. Fitnessclubs finde ich schrecklich. Sportlich betätigen ist für mich wichtig, aber ich habe auch einen „inneren Schweinehund“, der mich daran hindert, Sport zu treiben. Ich habe eine zeitlang regelmässig eine halbe Stunde Sport getrieben. Aber nicht übermässig. Sport ist für mich wichtig, aber im Moment ist es keine Regelmässigkeit in meinem Tagesablauf. Ich wünsche es mir zwar, aber ich streiche es jeweils auch schnell wieder aus dem Tagesablauf. Ich weiss, dass es mir gut tut. Ich denke dann: Ich weiss, dass es mir gut tut, warum mache ich es nicht regelmässig? Immer wieder die neue Erkenntnis. Ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte. Das hat seine Wichtigkeit. Aber ich mache noch lange nicht alles dafür, so wie es im Reiss-Profil steht. Das mache ich nicht. Das alles gehört zur Bewegung in meinem Bild. Das „Jagen“ im ZRM-Ziel und die „Neugier“ im Reiss-Profil passen auch zu dieser Bewegung. Neugierig auf anderes. Ich bezeichne mich aber auch als ängstlichen Typ. Die „Anerkennung“ ist auch im grünen Bereich. Ich habe gerne Anerkennung. Zum Teil trifft die „Anerkennung“ auf mich zu, zum Teil auch nicht.. Die „Rache“ stört mich. Obwohl ich weiss, dass ich rachsüchtig bin. Man sollte es anders benennen. Beim Reiss-Profil steht: „Menschen mit grünem Rachemotiv verstehen das Leben als Kampf, oder gar als Krieg. Sie haben ein starkes Bedürfnis zu kämpfen und den Wettbewerb ihres Daseins zu gewinnen. Sie sind häufig aggressiv, können ihr Temperament nur schwer zügeln und werden schnell wütend.“ Das stimmt, ich kann plötzlich in die Luft gehen. Das hat etwas. Sie sollten es anders betiteln. Die Rache ist in der Gesellschaft nicht anerkannt. Und ich möchte auch Anerkennung. Das widerspricht sich. Beim Reiss-Profil steht weiter: „Sie verhalten sich meist aggressionsfrei oder weich.“ In einem weiteren Abschnitt steht jedoch geschrieben: „Sie sind häufig aggressiv“. Das ist lustig. Das ist witzig. Was bin ich jetzt? Das halte ich von solchen Tests: toll, ich habe jetzt die beiden Punkte im grünen Bereich, einmal steht, ich wäre aggressionsfrei und da unten steht, ich wäre häufig aggressiv. Ich kann mit einem solchen Computerprogramm nicht viel anfangen. Ein Mensch könnte das viel eher abwägen. Da kann ich mir alles selbst zusammen fügen. Danach weiss ich genau so viel wie zuvor.

ZRM und FAMOS?

Da ist wieder die „Anerkennung“. In Bezug auf die „Autonomie“: unabhängig sein zu können ist mir wichtig. Leider befand ich mich in letzter Zeit in Situationen, in denen ich mich nicht unabhängig fühlte. Autonomie hat u.a. viel mit finanzieller Unabhängigkeit zu tun. Wenn ich das Leben „lustvoll“ angehen kann, nicht alles so eng sehe, dann kann ich unabhängig sein. Hier sehe ich den Zusammenhang zwischen dem ZRM-Ziel und der „Unabhängigkeit“ im FAMOS. Ich kann das nicht genauer erklären. „Lustvoll jage ich über den Acker“ hat mit der „Kontrolle“ zu tun. Ich habe gerne die Kontrolle. Falls ich mal die Kontrolle verliere, sollte nicht alles gleich

zusammenfallen, wie ein altes Gartenhäuschen. Sondern ich möchte das Ganze verspielt angehen können. Aus diesem möchte ich dann etwas entstehen lassen können. Das hat auch mit „lustvoll“ zu tun. Und auch mit Kreativität. Wenn ich verbissen bin, hat Kreativität keinen Platz. Wenn ich lustvoll bin, also das Gegenteil von Verbissen, dann fließt es, und die Kreativität hat Platz. Dann ist Kontrollverlust auch nicht schlimm. Dann fühle ich mich auch nicht in meiner Autonomie eingeschränkt. Ich muss dann nicht mehr so viel kämpfen.

ZRM und INK?

Die „Geselligkeit“: Wenn das vordere Mädchen auf dem Bild alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Das hat einen Zusammenhang damit. „Imponieren“: Mein ZRM-Ziel hat auch etwas mit imponieren wollen zu tun. Die Abenteuerlust hat nämlich immer was mit „seht, was ich für eine Tolle bin“ zu tun. Der Wert „Imponieren“ ist im Ink zwar nicht so hoch, im Verhältnis zu anderen. Ich betitle mein ZRM-Ziel jetzt mal mit „Abenteuerlust“ oder mit „etwas Neues ausprobieren“. Das hat mit dem hohen Wert „Selbstvertrauen“ INK-Profil zu tun. Die hohen Werte bei den Vermeidungszielen „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik, Spannungen mit anderen“ sind wegen dem Streit, den ich beim Ausfüllen des FAMOS und INK-Fragebogens mit meinem Freund hatte, entstanden. Das war so ausgeprägt wegen dem Streit. Deshalb habe ich auch die Bemerkung bei den Fragebogen dazugeschrieben. Ich mag keine Konflikte. Ich muss bei Konflikten immer erst mal schlucken, und ich nehme es oft persönlich. Ich kann nicht konstruktiv mit Konflikten umgehen. Wenn ich die Extremwerte anschau: ich blamiere mich nicht gerne, so wie ich Kontrollverlust nicht mag, dabei geht es darum, wie ich vor anderen dastehe. Anerkennung und Selbstvertrauen gehören auch dazu.

Reiss und FAMOS?

„Anerkennung“ ist bei beiden hoch. „Autonomie“ ist im Reiss-Profil im grünen Bereich. Die „Neugier“ im Reiss-Profil passt zur „Abwechslung“ im Famos. Die „Abwechslung“ ist im Famos mehr im mittleren Bereich, mittel bis wichtig. Einmal gebe ich diese Antwort bei den Fragebogen, am nächsten Tag wieder eine andere. Die „Abwechslung“ ist beim Famos weniger ausgeprägt wegen dem Stress damals. Da wollte ich keine Neugier, da war ich nur wütend. Nichts Neues. Oder vielleicht wird das anders ausgewertet, das wäre eine mögliche Erklärung. Die „Ordnung“ erfasst der Famos-Fragebogen nicht. „Sparen“ auch nicht. Das finde ich lustig, dass Geld mich nicht interessieren sollte. Wenn ich genug habe, dann interessiert es mich nicht. Gegenüber dem „Status“, der im Famos hoch ist, bin ich ambivalent. Ich bezeichne mich in dieser Hinsicht als alte „Hippie-Tante“ oder als „Nach-Hippie-Tante“. Status ist halt daher so etwas anrühiges. In dieser Hinsicht bin ich noch „pubertär“. Ich sage mir: Ich brauche keinen Status. Aber eigentlich hätte ich schon einen Status. Denn das hat mit Anerkennung zu tun. Demgegenüber fühle ich mich ambivalent. Ich bin 35 Jahre alt, da sollte ich schon einen gewissen Status haben.

Reiss und INK?

„Rache“. Mit was kann man denn Rache im INK vergleichen? Ich nehme einen anderen Punkt. „Neugier“ im Reiss-Profil ist vergleichbar mit dem „das Leben auskosten“ im INK-Profil. Dieses Motiv ist in der Mitte. Wenn ich für eine Prüfung lernen muss, oder wenn ich eine dumme Arbeit schreiben muss, dann wünsche ich mir, ich wäre demnächst im Urlaub. Ich würde dann lieber Boot fahren oder Klettern gehen. Dann würde ich am liebsten Dieses und Jenes tun. Zum Machtmotiv im Reiss-Profil: ich habe gerne das Sagen. Ich habe gerne das Sagen, aber ich bin nicht die, die ständig gerne das Sagen hat. Das steht beim Reiss-Profil drin, das trifft auf mich zu. Ich habe es gerne, wenn ich mich zurückziehen kann. Ständig das Sagen zu haben, finde ich zu anstrengend. Ich bin nicht gerne in der untergeordneten Rolle. Das habe ich gar nicht gerne. Wir hatten mal eine Teamführung, das fand ich klasse. Weil dort jeder gleich verantwortlich war, jeder hatte den gleichen Status. Dort hatte ich immer wieder die Möglichkeit, mich zurückzuziehen. Aber ich hatte auch die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. Der hohe Wert im INK-Profil zum Annäherungsziel „Überlegensein/Imponieren“ zeigt mein schwaches Selbstbewusstsein, das immer wieder kommt. Das kommt da zum tragen. Wenn ich einen Stress habe, fühle ich mich ungeliebt, und zwar von allen. Dann finde ich das und jenes nicht toll. Hier habe ich nichts zu sagen und da habe ich nichts zu sagen. Das kommt immer wieder mal vor. Das auch Richtung Status. Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher wenig geleistet in meinem Leben. Was die Anerkennung von aussen betrifft. Beruflich betrachtet. Deshalb ist beim INK die „Leistung“ ein bisschen höher als die anderen Ziele. Das hat damit zu tun. Die „Anerkennung“ geht auch in Richtung „Leistung“, beruflich gesehen, aber nicht nur. Es hat auch mit Wertschätzung zu tun. Anerkennung hat mit Leistungsanerkennung zu tun. Einerseits passt dazu die Aussage: „du machst deine Sache gut“. Andererseits passt aber auch die Aussage: „nein, so wie du bist, haben wir dich gerne“. Es kommt auf den Bereich an.

FAMOS und INK?

„Kontrolle haben“. Ich finde Kontrolle haben ist nicht nur positiv. Immer die Kontrolle haben zu wollen heisst, dass man nicht loslassen kann. Es kommt darauf an, was man darunter versteht. Der Wert „Selbstvertrauen/Selbstwert“ im INK-Profil ist immer wieder ein Thema bei mir. Aber beim Ausfüllen der Fragebogen war es wegen dem Streit mit meinem Freund extremer. Das war wegen dem Stress. Ich fragte mich,

was ich nun machen soll. Ich bin zwar sowieso nicht das Selbstvertrauen in Person. Das bin ich nicht. Die Werte hier in diesen Profilen hängen aber mit dem Streit zusammen. „Intimität/Bindung“ ist beim Famos hoch, beim INK aber eher tief. Das war eine Trotzreaktion. Das war eine Trotzreaktion. Das ist das, was ich vorhin gemeint habe. Ich kann spielen mit solchen Fragebogen. Das Witzige daran ist, dass die Art und Weise, wie man die Fragebogen ausfüllt, danach, bei der Auswertung, eine bestimmte Wirkung auf dich hat. Das finde ich lustig. Das habe ich festgestellt. Das habe ich mir zum Spielchen gemacht. Ich sage mir: „es ist alles in Ordnung, ich bin o.k. so wie ich bin. Ich achte darauf, dass ich bei den Auswertungen im mittleren bis grünen Bereich liege. Wenn ich bei einer Frage finde, das sei ganz toll, dann kreuze ich auch „ganz toll“ an. Warum sollte ich mich da selbst zerfleischen? Mit der Trotzreaktion sagte ich mir: „die Intimität/Bindung ist mir doch nicht wichtig, der blöde „Arsch“!“ Es war eine Trotzreaktion gegen meinen Freund. Das geht in Richtung Unabhängigkeit. Da spielte der Gedanke: „ich komme auch ohne dich zurecht, du wirst schon sehen!“ eine grosse Rolle.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?
Ich sehe keinen unmittelbaren Bezug. Eine Arbeit, wie das ZRM, finde ich wesentlich konstruktiver als das Ausfüllen eines Fragebogens. Denn ich weiss nicht, was ich davon habe, wenn ich die Auswertung eines Fragebogens erhalte. Was fange ich damit an? Ich finde es schwierig, solche Profile zu bekommen, ohne ein Gespräch darüber führen zu können. Den Famos und den INK kriegt normalerweise der Therapeut, nehme ich an? Und dieser wertet das aus. Dann nimmt das eine erfahrene Person in die Hand. So bekommt man Zusatzinformationen. Ich finde das schwierig, wenn ich als Klient ein Profil bekomme. Der Therapeut könnte die Auswertung relativieren oder auseinander nehmen. Oder versuchen, positiv umzudeuten. Denn die Sprache ist für mich ein Problem. Wer hat schon gerne wenig Selbstvertrauen? Ich denke dann: „Aha, es ist also doch so, dass ich wenig Selbstvertrauen habe.“ Dann fühle ich mich bestätigt. Dann bekomme ich nochmals eines draufgekriegt. Ich frage mich, ob das konstruktiv ist, wenn ich mich bestätigt fühle in meiner Schlechtheit, Blödheit, Dummheit. Wenn man ein eher negativer, pessimistischer Mensch ist. Wenn es mir sowieso schon schlecht geht, möchte ich es nicht so knallhart zu hören bekommen. Ich möchte es dann durch die Blume hören. Oder auch auf eine ganz andere Art. Es nützt mir schon etwas, aber es kann auch sehr verletzend sein.

(Erste Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Wieder so ein Test. Mal schauen, was dieser Test auswertet. Es widersprechen sich ein paar Dinge, was typisch ist für Fragebogen. Ich bin testskeptisch. Den Famos und INK habe ich in einer Phase gemacht, in der ich einen Streit gehabt hatte. Wenn ich Streit habe, finde ich alles blöd, von A bis Z. Diese Tendenzen hat es im Reiss-Profil drin. Das sind Tendenzen, die ich immer habe. Die Auswertung des Reiss-Profiles erinnert mich an Horoskope. Ich betrachte es als Spiel. Als ich das Ergebnis gesehen habe, war ich enttäuscht. Ich kann aus dem nichts gewinnen, das mich vorwärts bringt. Ich weiss, dass ich rachsüchtig bin, und das ist im Reiss-Profil am höchsten. Ich bin sehr skeptisch an die Fragebogen ran, ich hätte sie am liebsten gar nicht ausgefüllt, weil ich da einen Streit hatte. Mittlerweile habe ich mir angewöhnt mal zu schauen, wie das Ergebnis wird, sehr oberflächlich, alles nicht so ernst zu nehmen.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?
„Lustvoll jage ich über den Acker“.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...
ZRM und Reiss?

Die Bewegung. Es ist ein bewegtes Bild. Im Reiss-Profil trägt die „körperliche Aktivität“ einen hohen Wert, was einen Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel zeigt. Sportlich betätigen ist für mich wichtig, aber ich habe auch einen „inneren Schweinehund“, der mich daran hindert, Sport zu treiben. Ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte, aber ich mache noch lange nicht alles dafür, so wie es im Reiss-Profil steht. Das „Jagen“ im ZRM-Ziel und die „Neugier“ im Reiss-Profil passen auch zu dieser Bewegung. „Anerkennung“ ist auch im grünen Bereich. Zum Teil trifft die „Anerkennung“ auf mich zu, zum Teil auch nicht..

Die „Rache“ stört mich, obwohl ich weiss, dass ich rachsüchtig bin. Man sollte es anders benennen. Die Rache ist in der Gesellschaft nicht anerkannt. Und ich möchte auch Anerkennung. Das widerspricht sich. Einmal steht im Reiss-Profil, ich wäre aggressionsfrei und weiter unten steht, ich wäre häufig aggressiv. Ich kann mit einem solchen Computerprogramm nicht viel anfangen. Ein Mensch könnte das viel eher abwägen.

ZRM und FAMOS?

Da ist wieder die „Anerkennung“. In Bezug auf die „Autonomie“: unabhängig sein zu können ist mir wichtig. Wenn ich das Leben „lustvoll“ angehen kann, nicht alles so eng sehe, dann kann ich unabhängig sein. Hier sehe ich den Zusammenhang zwischen dem ZRM-Ziel und der „Unabhängigkeit“ im FAMOS. „Lustvoll jage ich über den Acker“ hat mit der „Kontrolle“ zu tun. Ich habe gerne die Kontrolle. Falls ich mal die Kontrolle verliere,

sollte nicht alles gleich zusammenfallen, wie ein altes Gartenhäuschen, sondern ich möchte das Ganze verspielt angehen können. Dann ist der Kontrollverlust auch nicht schlimm.

ZRM und INK?

Die „Geselligkeit“: Wenn das vordere Mädchen auf dem Bild alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Das hat einen Zusammenhang damit. „Imponieren“: Mein ZRM-Ziel hat auch etwas mit imponieren wollen zu tun. Die Abenteuerlust hat nämlich immer was mit „seht, was ich für eine Tolle bin“ zu tun. Der Wert „Imponieren“ ist im INK zwar nicht so hoch im Verhältnis zu anderen.

Ich betitle mein ZRM-Ziel jetzt mal mit „Abenteuerlust“ oder mit „etwas Neues ausprobieren“. Das hat mit dem hohen Wert „Selbstvertrauen“ INK-Profil zu tun.

Die hohen Werte bei den Vermeidungszielen „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik, Spannungen mit anderen“ sind wegen dem Streit, den ich beim Ausfüllen des FAMOS und INK-Fragebogens mit meinem Freund hatte, entstanden.

Reiss und FAMOS?

Einmal gebe ich diese Antwort bei den Fragebogen, am nächsten Tag wieder eine andere. Die „Abwechslung“ ist beim Famos weniger ausgeprägt wegen dem Stress damals. Da wollte ich keine Neugier, da war ich nur wütend. Nichts Neues. Oder vielleicht wird das anders ausgewertet, das wäre eine mögliche Erklärung. Die „Ordnung“ erfasst der Famos-Fragebogen nicht. „Sparen“ auch nicht.

Reiss und INK?

Zum Machtmotiv im Reiss-Profil: Ich habe gerne das Sagen, aber ich bin nicht die, die ständig gerne das Sagen hat. Das steht beim Reiss-Profil drin und das trifft auf mich zu. Der hohe Wert im INK-Profil zum Annäherungsziel „Überlegensein/Imponieren“ zeigt mein schwaches Selbstbewusstsein, das immer wieder kommt. Wenn ich einen Stress habe, fühle ich mich von allen ungeliebt.

Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher wenig geleistet in meinem Leben. Was die berufliche Anerkennung betrifft. Deshalb ist beim INK die „Leistung“ ein bisschen höher als die anderen Ziele.

FAMOS und INK?

Der Wert „Selbstvertrauen/Selbstwert“ im INK-Profil ist immer wieder ein Thema bei mir. Aber beim Ausfüllen der Fragebogen war es wegen dem Streit mit meinem Freund extremer.

„Intimität/Bindung“ ist beim Famos hoch, beim INK aber eher tief. Das war eine Trotzreaktion. Ich kann spielen mit solchen Fragebogen. Die Art und Weise, wie man die Fragebogen ausfüllt, haben bei der Auswertung eine bestimmte Wirkung auf dich. Ich achte darauf, dass ich bei den Auswertungen im mittleren bis grünen Bereich liege. Wenn ich bei einer Frage finde, das sei ganz toll, dann kreuze ich auch „ganz toll“ an. Es war eine Trotzreaktion gegen meinen Freund. Da spielte der Gedanke: „ich komme auch ohne dich zurecht, du wirst schon sehen!“ eine grosse Rolle.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Eine Arbeit, wie das ZRM, finde ich wesentlich konstruktiver als das Ausfüllen eines Fragebogens. Denn ich weiss nicht, was ich davon habe, wenn ich die Auswertung eines Fragebogens erhalte. Ich finde es schwierig, solche Profile zu bekommen, ohne ein Gespräch darüber führen zu können. Der Therapeut könnte die Auswertung relativieren, auseinander nehmen, oder Wer hat schon gerne wenig Selbstvertrauen? Ich denke dann: „Aha, es ist also doch so, dass ich wenig Selbstvertrauen habe.“ Dann bekomme ich nochmals eines draufgekriegt. Ich frage mich, ob das konstruktiv ist, wenn ich mich bestätigt fühle in meiner Schlechtigkeit, Blödheit, Dummheit. Wenn es mir sowieso schon schlecht geht, möchte ich es nicht so knallhart zu hören bekommen. Ich möchte es dann durch die Blume hören, oder auch auf eine ganz andere Art. Es nützt mir schon etwas, aber es kann auch sehr verletzend sein.

(Zweite Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Es widersprechen sich ein paar Dinge, was typisch ist für Fragebogen. Ich bin testskeptisch, deshalb bin ich sehr skeptisch an die Fragebogen ran. Einmal gebe ich diese Antwort bei den Fragebogen, am nächsten Tag wieder eine andere. Mittlerweile habe ich mir angewöhnt mal zu schauen, wie das Ergebnis wird, sehr oberflächlich, alles nicht so ernst zu nehmen. Ich kann spielen mit solchen Fragebogen. Die Art und Weise, wie man die Fragebogen ausfüllt, haben bei der Auswertung eine bestimmte Wirkung auf dich. Ich achte darauf, dass ich bei den Auswertungen im mittleren bis grünen Bereich liege. Wenn ich bei einer Frage finde, das sei ganz toll, dann kreuze ich auch „ganz toll“ an. „Intimität/Bindung“ ist beim Famos z.B. hoch, beim INK aber eher tief. Das war eine Trotzreaktion gegen meinen Freund. Da spielte der Gedanke: „ich komme auch ohne dich zurecht, du wirst schon sehen!“ eine grosse Rolle.

Eine Arbeit wie das ZRM finde ich wesentlich konstruktiver als das Ausfüllen eines Fragebogens. Denn ich weiss nicht, was ich davon habe, wenn ich die Auswertung eines Fragebogens erhalte, ohne ein Gespräch darüber führen zu können. Der Therapeut könnte die Auswertung relativieren, auseinander nehmen, oder ins positive wenden. Als ich das Ergebnis gesehen habe, war ich enttäuscht. Ich kann aus dem nichts gewinnen, das mich vorwärts bringt. Ich denke: „Aha, es ist also doch so, dass ich wenig Selbstvertrauen habe.“ Dann bekomme ich nochmals eines draufgekriegt. Ich frage mich, ob das konstruktiv ist, wenn ich mich bestätigt fühle in meiner Schlechtheit, Blödheit, Dummheit. Wenn es mir sowieso schon schlecht geht, möchte ich es nicht so knallhart zu hören bekommen. Es nützt mir schon etwas, aber es kann auch sehr verletzend sein.

Die Auswertung des Reiss-Profiles erinnert mich an Horoskope. Einmal steht im Reiss-Profil, ich wäre aggressionsfrei und weiter unten steht, ich wäre häufig aggressiv. Ich kann mit einem solchen Computerprogramm nicht viel anfangen.

Den Famos und INK habe ich in einer Phase gemacht, in der ich einen Streit gehabt hatte. Ich hätte die Fragebogen am liebsten gar nicht ausgefüllt, wegen diesem Streit. Wenn ich Streit habe, finde ich alles blöd, von A bis Z. Diese Tendenzen hat es im Reiss-Profil drin. Das sind Tendenzen, die ich immer habe. Die hohen Werte im INK-Profil bei den Vermeidungszielen „Alleinsein/Trennung, Vorwürfe/Kritik, Spannungen mit anderen“ sind wegen dem Streit, den ich beim Ausfüllen des FAMOS und INK-Fragebogens mit meinem Freund hatte, entstanden. Der hohe Wert im INK-Profil zum Annäherungsziel „Überlegensein/Imponieren“ zeigt mein schwaches Selbstbewusstsein, das immer wieder kommt. Wenn ich einen Streit habe, fühle ich mich von allen ungeliebt. Der Wert „Selbstvertrauen/Selbstwert“ im INK-Profil ist immer wieder ein Thema bei mir, aber beim Ausfüllen der Fragebogen bestand die Inkongruenz wegen dem Streit mit meinem Freund.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Im Reiss-Profil trägt die „körperliche Aktivität“ einen hohen Wert, was einen Zusammenhang zu der Bewegung in meinem ZRM-Ziel zeigt. Ich finde es wichtig, dass ich mich fit halte, aber ich mache trotzdem nicht alles dafür, so wie es im Reiss-Profil steht. Das „Jagen“ im ZRM-Ziel und die „Neugier“ im Reiss-Profil passen auch zu dieser Bewegung. „Anerkennung“ ist auch im grünen Bereich. Zum Teil trifft die „Anerkennung“ auf mich zu, zum Teil auch nicht..

Das Rachemotiv trägt im Reiss-Profil den höchsten Wert. Die „Rache“ stört mich, obwohl ich weiss, dass ich rachsüchtig bin. Man sollte es anders benennen. Die Rache ist in der Gesellschaft nicht anerkannt, aber ich möchte Anerkennung.

ZRM und FAMOS?

Da ist wieder die „Anerkennung“. In Bezug auf die „Autonomie“: wenn ich das Leben „lustvoll“ angehen kann, nicht alles so eng sehe, dann kann ich unabhängig sein. Hier sehe ich den Zusammenhang zwischen dem ZRM-Ziel und der „Unabhängigkeit“ im FAMOS. „Lustvoll jage ich über den Acker“ hat mit der „Kontrolle“ zu tun. Falls ich mal die Kontrolle verliere, sollte nicht alles gleich zusammenfallen, wie ein altes Gartenhäuschen, sondern ich möchte das Ganze verspielt angehen können. Dann ist der Kontrollverlust nicht so schlimm.

ZRM und INK?

Die „Geselligkeit“ hat einen Zusammenhang mit meinem ZRM-Ziel, denn wenn das vordere Mädchen auf dem Bild alleine wäre, wäre es nicht das Gleiche. Mein ZRM-Ziel hat auch etwas mit „imponieren“ zu tun. Die Abenteuerlust hat nämlich immer was mit „seht, was ich für eine Tolle bin“ zu tun. Der Wert „Imponieren“ ist im INK zwar nicht so hoch im Verhältnis zu anderen.

Die „Abenteuerlust“ und das „etwas Neues ausprobieren“ in meinem ZRM-Ziel hat mit dem hohen Wert „Selbstvertrauen“ im INK-Profil zu tun.

Reiss und FAMOS?

Die „Abwechslung“ ist beim Famos weniger ausgeprägt wegen dem Streit damals. Da wollte ich keine Neugier, da war ich nur wütend. Oder vielleicht wird das anders ausgewertet, das wäre eine mögliche Erklärung.

Reiss und INK?

Ich habe gerne das Sagen, aber ich bin nicht die, die ständig gerne das Sagen hat. Das steht beim Machtmotiv im Reiss-Profil und das trifft auf mich zu.

Manchmal habe ich das Gefühl, ich habe bisher wenig geleistet in meinem Leben. Was die berufliche Anerkennung betrifft. Deshalb ist beim INK die „Leistung“ ein bisschen höher als die anderen Ziele.

7.5.2.3 Zusammenfassung des Interviews mit Nummer 3

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Es ist interessant, nur bei dem einen bin ich nicht ganz sicher. Die Profile treffen ziemlich genau zu, vor allem das Reiss-Profil, aber das Machtmotiv stimmt überhaupt nicht. Die Beschreibung des Motivs passt nicht zu mir. Aber die anderen Motive sind ziemlich zutreffend.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Verbunden mit mir und der Welt habe ich den Überblick. Das stimmt alles, was bei den Fragebogen rausgekommen ist, aber die Verbindung zum ZRM-Ziel - Überblick und Ausgeglichenheit - ist nicht sichtbar.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Überblick hat einen Zusammenhang mit dem Hügel und Verbunden mit den zwei Fussspuren.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Die „Unabhängigkeit“ ist am ausgeprägtesten, das passt zu meinem ZRM-Ziel. (N.W.: Inwiefern?) Dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, verbunden bin mit mir selbst, eher den Überblick behalte, anstatt es den anderen recht zu machen und mich an anderen zu orientieren. Sonst sehe ich hier keine Zusammenhänge. (N.W.: Was ist mit „körperlicher Aktivität“, siehst du hier ev. einen Zusammenhang?) Nein, eher beim „Eros“, anstatt bei der „körperlichen Aktivität“, mit der Verbundenheit, die hat sicher einen Zusammenhang (mit dem „Eros“, Anm. N.W.). Also dort („Eros“, Anm. N.W.) sehe ich den Zusammenhang eher, als bei der „körperlichen Aktivität“. Es („körperliche Aktivität“, Anm. N.W.) trifft auch auf mich zu, aber ich finde es schwierig, das mit dem ZRM-Ziel in Verbindung zu bringen.

ZRM und FAMOS?

(N.W.: Hier ist ja auch die „Autonomie“ sehr hoch) ja, auch „Intimität/Bindung“ ist hoch. Das stimmt überein mit der Verbundenheit. Das „Selbstvertrauen“, das ist auch sehr ausgeprägt, das hat auch einen Zusammenhang mit dem Ziel. Das ist alles, was ich sehe. (N.W.: Das ist ja schon viel, finde ich. Hast du das Gefühl, dass du die beiden Werte, „Intimität/Bindung“ und „Autonomie“, gut verbinden kannst? Passt das zusammen?) Es ist schon etwas paradox. Das kommt bei meinem ZRM-Ziel heraus, dass ich verbunden mit mir, also autonom und selbständig, aber trotzdem auch die Bindung haben möchte. Es ist beides.

ZRM und INK?

Das habe ich nicht ganz verstanden. (N.W.: Also bei dir ist im INK-Profil zum Beispiel die „Intimität/Bindung“ hoch, das würde bedeuten, dass du dort nicht genügend Bedürfnis befriedigende Erfahrungen machst, im Moment.) Das stimmt auf jeden Fall. (N.W.: und das passt auch zu deinem ZRM-Ziel?) Ja, genau. Hier ist die Autonomie sehr tief, das verstehe ich nicht so ganz (N.W.: Also das würde bedeuten, dass momentan dein Bedürfnis nach Autonomie befriedigt ist.) Ja, das stimmt. Und die Bindung stimmt auch mit meinem ZRM-Ziel überein.

Reiss und FAMOS?

Diese sind ziemlich übereinstimmend. (N.W.: „Beziehungen“ sind ja im Reiss-Profil eher tief/Mitte, beim Famos ist „Intimität/Bindung“ sehr hoch. Was kannst du dazu sagen?) (N.W.: Könnte mit „Intimität/Bindung“ mehr die sexuelle Ebene gemeint sein, die ja im Reiss-Profil („Eros“) auch hoch ist und „Beziehungen“ eher tief?) Ja, das mit der Intimität/Bindung stimmt. Sonst sehe ich nichts Besonderes mehr.

Reiss und INK?

Da ist wieder die Bindung. Die ist im Reiss-Profil eher schwach ausgeprägt („Beziehungen“, Anm. N.W.), was bedeutet, dass ich damit nicht so glücklich bin (mit der Bindung, da diese im INK hoch ist, Anm. N.W.). Das hat einen Zusammenhang. (N.W.: Du hast doch zu Beginn mal etwas gesagt zum Machtmotiv, das stimme für dich nicht so ganz?) Nein. Es wird so beschrieben: Menschen, die das nicht so ausgeprägt haben, lassen sich gerne führen. Das stimmt nicht so ganz. Als ich es las, habe ich gestutzt. Aber andererseits treffen einige Aussagen zu. Es sind ein paar Begriffe, die ich nicht ganz auf mich beziehen kann.

(N.W.: nachträglich nochmals nachgefragt: Beim ZRM-Ziel hast du ja u.a. „den Überblick haben“ im Ziel drin, und im INK ist der Wert „Kontrolle haben“ eigentlich nicht besonders hoch. Was meinst du dazu?) Mein ZRM-Ziel besteht aus zwei Dingen: zum einen aus „Verbundenheit“, zum anderen aus „den Überblick behalten“. Und es ist herausgekommen (im ZRM-Kurs, Anm. N.W.), dass die Verbundenheit im Moment wichtiger ist als der Überblick. Deshalb passt das. Die Verbundenheit ist mir sehr wichtig im Moment, aber die Verbundenheit ist das, was im Moment nicht befriedigt ist.

FAMOS und INK?

Es kommt immer wieder das gleiche: die Bindung. (N.W.: „Selbstvertrauen“: beim Famos hoch, beim INK auch. Was meinst du dazu?) Das heisst, es ist inkongruent? (N.W.: Ja.) Das könnte mit meinem ZRM-Ziel zu tun haben - mit der Verbundenheit – es ist zu wenig Selbstvertrauen vorhanden. Deshalb fühle ich mich nicht verbunden mit mir selbst. Da besteht ein Zusammenhang.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Nein. „Den Überblick haben“ ist hier drin, und „Kontrolle“ kommt hier (Fragebogen, Anm. N.W.) auch vor. (N.W.: Überblick meinst du über dein Leben, nicht über andere?) ja, genau. Das ist alles.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Es ist interessant, nur bei dem einen bin ich nicht ganz sicher. Die Profile treffen ziemlich genau zu, vor allem das Reiss-Profil, aber das Machtmotiv stimmt überhaupt nicht. Die Beschreibung des Motivs passt nicht zu mir. Aber die anderen Motive sind ziemlich zutreffend.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Verbunden mit mir und der Welt habe ich den Überblick. Das stimmt alles, was bei den Fragebogen rausgekommen ist, aber die Verbindung zum ZRM-Ziel - Überblick und Ausgeglichenheit - ist nicht sichtbar.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Überblick hat einen Zusammenhang mit dem Hügel und Verbunden mit den zwei Fussspuren.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Die „Unabhängigkeit“ ist am ausgeprägtesten und passt insofern zu meinem ZRM-Ziel, dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, verbunden bin mit mir selbst, eher den Überblick behalte, anstatt es den anderen recht zu machen und mich an anderen zu orientieren. Sonst sehe ich hier keine Zusammenhänge. Ich sehe eher beim „Eros“, anstatt bei der „körperlichen Aktivität“, einen Zusammenhang mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel. Das hat sicher einen Zusammenhang. Bei „Eros“ sehe ich den Zusammenhang eher, als bei der „körperlichen Aktivität“. Die „körperliche Aktivität“ trifft auch auf mich zu, aber ich finde es schwierig, das mit dem ZRM-Ziel in Verbindung zu bringen.

ZRM und FAMOS?

„Autonomie“ und „Intimität/Bindung“ ist hoch, was mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel übereinstimmt. Das „Selbstvertrauen“, das ist auch sehr ausgeprägt, das hat auch einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel. Das ist alles, was ich sehe. „Intimität/Bindung“ und „Autonomie“ sind schon etwas paradoxe Motive. Das kommt bei meinem ZRM-Ziel heraus, dass ich verbunden mit mir, also autonom und selbständig, aber trotzdem auch die Bindung haben möchte. Es ist beides.

ZRM und INK?

Das habe ich nicht ganz verstanden. Im INK-Profil ist die „Intimität/Bindung“ hoch, das bedeutet, dass ich dort im Moment nicht genügend Bedürfnis befriedigende Erfahrungen mache. Das stimmt auf jeden Fall. Und das passt auch zu meinem ZRM-Ziel. Hingegen ist die „Autonomie“ hier sehr tief, das bedeutet, dass momentan mein Bedürfnis nach Autonomie befriedigt ist. Das stimmt. Und die Bindung stimmt auch mit meinem ZRM-Ziel überein.

Reiss und FAMOS?

Diese sind ziemlich übereinstimmend. Mit „Intimität/Bindung“ ist mehr die sexuelle Ebene gemeint sein, die im Reiss-Profil mit „Eros“ verglichen werden kann, und auch hoch ist. Sonst sehe ich nichts Besonderes mehr.

Reiss und INK?

Da ist wieder die „Bindung“. Diese kann im Reiss-Profil auch mit „Beziehungen“ verglichen werden, ist aber im Reiss-Profil eher schwach ausgeprägt. Das bedeutet, dass ich mit der Bindung nicht so glücklich bin im Moment, da diese im INK hoch ist. Das hat einen Zusammenhang. Das Machtmotiv im Reiss-Profil trifft nicht ganz auf mich zu. Es wird so beschrieben: Menschen, die das nicht so ausgeprägt haben, lassen sich gerne führen. Das stimmt nicht. Als ich es las, habe ich gestutzt. Aber andererseits treffen einige Aussagen zu. Es sind ein paar Begriffe, die ich nicht ganz auf mich beziehen kann.

Im INK ist der Wert „Kontrolle haben“ nicht besonders hoch, aber im ZRM-Ziel habe ich „den Überblick behalten“ drin. Mein ZRM-Ziel besteht nämlich aus zwei Dingen: zum einen aus „Verbundenheit“, zum anderen aus „den Überblick behalten“. Im ZRM-Training habe ich herausgefunden, dass die Verbundenheit im Moment

wichtiger ist als der Überblick. Deshalb passt dieses Motiv im INK zu meinem ZRM-Ziel. Die Verbundenheit ist mir sehr wichtig im Moment, aber die Verbundenheit ist das, was im Moment nicht befriedigt ist.

FAMOS und INK?

Es kommt immer wieder das gleiche: die Bindung. „Selbstvertrauen“ ist im FAMOS- und im INK-Profil hoch. Diese Inkongruenz könnte mit meinem ZRM-Ziel zu tun haben - mit der Verbundenheit – es ist zu wenig Selbstvertrauen vorhanden. Deshalb fühle ich mich nicht verbunden mit mir selbst. Da besteht ein Zusammenhang.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Nein. „Den Überblick haben“ ist hier drin, und „Kontrolle“ kommt in den Fragebogen auch vor. Mit „Überblick“ meine ich den Überblick über mein Leben, nicht über andere. Das ist alles.

(Erste Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Die Profile treffen ziemlich genau zu, vor allem das Reiss-Profil, aber das Machtmotiv stimmt überhaupt nicht. Die Beschreibung des Motivs passt nicht zu mir. Aber die anderen Motive sind ziemlich zutreffend.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Das stimmt alles, was bei den Fragebogen rausgekommen ist, aber die Verbindung zum ZRM-Ziel - Überblick und Ausgeglichenheit - ist nicht sichtbar.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Die „Unabhängigkeit“ ist am ausgeprägtesten und passt insofern zu meinem ZRM-Ziel, dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, verbunden bin mit mir selbst, eher den Überblick behalte, anstatt es den anderen recht zu machen und mich an anderen zu orientieren. Ich sehe eher beim „Eros“, anstatt bei der „körperlichen Aktivität“, einen Zusammenhang mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel. Die „körperliche Aktivität“ trifft auch auf mich zu, aber ich finde es schwierig, das mit dem ZRM-Ziel in Verbindung zu bringen.

ZRM und FAMOS?

„Autonomie“ und „Intimität/Bindung“ ist hoch, was mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel übereinstimmt. Das „Selbstvertrauen“ ist auch sehr ausgeprägt und hat einen Zusammenhang mit meinem ZRM-Ziel. „Intimität/Bindung“ und „Autonomie“ sind paradoxe Motive. Das kommt bei meinem ZRM-Ziel heraus, dass ich verbunden mit mir, also autonom und selbständig, aber trotzdem auch die Bindung haben möchte.

ZRM und INK?

Im INK-Profil ist die „Intimität/Bindung“ hoch, das bedeutet, dass ich dort im Moment nicht genügend Bedürfnis befriedigende Erfahrungen mache. Das stimmt auf jeden Fall. Und das passt auch zu meinem ZRM-Ziel. Hingegen ist die „Autonomie“ hier sehr tief, das bedeutet, dass momentan mein Bedürfnis nach Autonomie befriedigt ist. Das stimmt.

Reiss und FAMOS?

Diese sind ziemlich übereinstimmend. Mit „Intimität/Bindung“ ist mehr die sexuelle Ebene gemeint, die im Reiss-Profil mit „Eros“ verglichen werden kann, und auch hoch ist.

Reiss und INK?

Das Machtmotiv im Reiss-Profil trifft nicht ganz auf mich zu. Es wird so beschrieben: Menschen, die das nicht so ausgeprägt haben, lassen sich gerne führen. Das stimmt nicht. Als ich es las, habe ich gestutzt. Aber andererseits treffen einige Aussagen zu. Es sind ein paar Begriffe, die ich nicht ganz auf mich beziehen kann.

Im INK ist der Wert „Kontrolle haben“ nicht besonders hoch, aber im ZRM-Ziel habe ich „den Überblick behalten“ drin. Mein ZRM-Ziel besteht nämlich aus zwei Dingen: zum einen aus „Verbundenheit“, zum anderen aus „den Überblick behalten“. Im ZRM-Training habe ich herausgefunden, dass die Verbundenheit im Moment wichtiger ist als der Überblick. Deshalb passt dieses Motiv im INK zu meinem ZRM-Ziel. Die Verbundenheit ist mir sehr wichtig im Moment, aber die Verbundenheit ist das, was im Moment nicht befriedigt ist.

FAMOS und INK?

„Selbstvertrauen“ ist im FAMOS- und im INK-Profil hoch. Diese Inkongruenz hat einen Zusammenhang mit meinem ZRM-Ziel - mit der Verbundenheit – es ist zu wenig Selbstvertrauen vorhanden. Deshalb fühle ich mich nicht verbunden mit mir selbst.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

„Den Überblick haben“ ist hier drin, und „Kontrolle“ kommt in den Fragebogen auch vor. Mit „Überblick“ meine ich den Überblick über mein Leben, nicht über andere.

(Zweite Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Die Profile treffen ziemlich genau zu, vor allem das Reiss-Profil. Aber die Beschreibung des Machtmotivs im Reiss-Profil passt nicht zu mir. Es wird so beschrieben: Menschen, die das nicht so ausgeprägt haben, lassen sich gerne führen. Das stimmt nicht. Aber andererseits treffen einige Aussagen zu. Es sind ein paar Begriffe, die ich nicht ganz auf mich beziehen kann. Aber die anderen Motive sind ziemlich zutreffend.

Das stimmt alles, was bei den Fragebogen rausgekommen ist, aber die Verbindung zum ZRM-Ziel - Überblick und Ausgeglichenheit - ist nicht sichtbar.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Die „Unabhängigkeit“ ist am ausgeprägtesten und passt insofern zu meinem ZRM-Ziel, dass ich mich nicht zu stark an anderen orientiere, dass ich auf mich selbst achte, verbunden bin mit mir selbst, eher den Überblick behalte, anstatt es den anderen recht zu machen. Ich sehe eher beim „Eros“, anstatt bei der „körperlichen Aktivität“, einen Zusammenhang mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel.

Die „körperliche Aktivität“ trifft auch auf mich zu, aber ich finde es schwierig, das mit dem ZRM-Ziel in Verbindung zu bringen.

ZRM und FAMOS?

„Autonomie“ und „Intimität/Bindung“ ist hoch, was mit der Verbundenheit im ZRM-Ziel übereinstimmt. Das „Selbstvertrauen“ ist auch sehr ausgeprägt und hat einen Zusammenhang mit meinem ZRM-Ziel. „Intimität/Bindung“ und „Autonomie“ sind paradoxe Motive. Das kommt bei meinem ZRM-Ziel heraus, dass ich verbunden mit mir, also autonom und selbständig, aber trotzdem auch die Bindung haben möchte.

ZRM und INK?

Im INK-Profil ist die „Intimität/Bindung“ hoch, was bedeutet, dass ich dort im Moment nicht genügend Bedürfnis befriedigende Erfahrungen mache. Das stimmt. Und das passt auch zu meinem ZRM-Ziel. Hingegen ist die „Autonomie“ hier sehr tief, das bedeutet, dass momentan mein Bedürfnis nach Autonomie befriedigt ist. Das stimmt auch.

Im INK ist der Wert „Kontrolle haben“ nicht besonders hoch, aber im ZRM-Ziel habe ich „den Überblick behalten“ drin. Mein ZRM-Ziel besteht nämlich aus zwei Dingen: zum einen aus „Verbundenheit“, zum anderen aus „den Überblick behalten“. Im ZRM-Training habe ich herausgefunden, dass die Verbundenheit im Moment wichtiger ist als der Überblick. Deshalb passt dieses Motiv im INK zu meinem ZRM-Ziel. Die Verbundenheit ist mir sehr wichtig im Moment, aber die Verbundenheit ist das, was im Moment nicht befriedigt ist. Mit „Überblick“ meine ich den Überblick über mein Leben, nicht über andere

„Überblick haben“ ist in den Profilen also enthalten, und „Kontrolle“ kommt in den Fragebogen auch vor.

Reiss und FAMOS?

Diese sind ziemlich übereinstimmend. Mit „Intimität/Bindung“ ist mehr die sexuelle Ebene gemeint, die im Reiss-Profil mit „Eros“ verglichen werden kann, und auch hoch ist.

FAMOS und INK?

„Selbstvertrauen“ ist im FAMOS- und im INK-Profil hoch. Diese Inkongruenz hat einen Zusammenhang mit meinem ZRM-Ziel, also mit der Verbundenheit, denn im Moment habe ich zu wenig Selbstvertrauen. Deshalb fühle ich mich nicht verbunden mit mir selbst.

7.5.2.4 Zusammenfassung der Interviews mit Nummer 4

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Die Fragebogen habe ich bewusst ausgefüllt, also stehen Dinge drin, die ich sowieso über mich weiss. Deshalb ist nicht viel Neues dabei herausgekommen.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Wir haben zuerst ein Bild ausgewählt, dazu einen Ideenkorb gemacht und aus beidem letztlich ein Ziel formuliert. Ich sehe einen Zusammenhang. Und zwar zwischen dem Ziel und dem Gefühl, welches das Bild ausstrahlt. Ich habe versucht, dieses Gefühl in meinem ZRM-Ziel auszudrücken. (Gibt es bestimmte Begriffe, die auf das Bild zutreffen, die du dann auch in dein Ziel reingenommen hast?) Was mir besonders gefällt an diesem Bild ist das Sonnenlicht, die Abendstimmung, das Wärme, und das ist im ZRM-Ziel drin. Auch die Ruhe und Entspannung ist im Bild und im Ziel bewusst verknüpft.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Im Reiss-Profil sind „Macht“, „Status“, „Rache“, „Eros“ und „körperliche Aktivität“ schwach ausgeprägt, und „Idealismus“ und „Beziehungen“ sind stark ausgeprägt. Ich habe ein „Ruheziel“ als ZRM-Ziel. Wenn ich das Motiv „Ruhe“ im Reiss-Profil anschau, steht hier geschrieben, ich sei stressrobust. Vielleicht ist es nur ein Empfinden in einer Phase, die mich zu diesem Ruheziel veranlasst hat. Denn im Allgemeinen bin ich schon stressresistent. Aber es kommt drauf an, in welchem Mass man es sieht, und ich weiss nicht, wie diese Reiss-Profile normiert sind. (Also wir schauen ja hier besonders die Motive an, die im grünen Bereich sind, das wäre bei dir ja: „Idealismus“ und „Beziehungen“. Und diese beiden Begriffe hast du ja nicht direkt in deinem ZRM-Ziel erwähnt, aber siehst du trotzdem einen Zusammenhang?) Nein. Ich habe dieses Ziel aus einem aktuellen Bedürfnis heraus formuliert, und das Reiss-Profil ist ja allgemein, von der Einschätzung her gesehen. Das Reiss-Profil fragt nach Eigenschaften, nicht nach dem aktuellen Befinden.

ZRM und FAMOS?

Hier liegt das Meiste in der Normalverteilung „Autonomie“ und „Selbstvertrauen“ sind bei den Annäherungszielen hoch, und „Status“ ist tief. Bei den Vermeidungszielen ist „Erniedrigung/Blamage“ tief und „Vorwürfe/Kirtik“ und „Versagen“ sind hoch. Das ZRM-Ziel hat mit den Vermeidungszielen zu tun. Ich möchte die Ruhe bewahren. Es geht darum, dass ich mich nicht in etwas reinsteigere und mir im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen brauche. Oder dass ich nicht das Gefühl habe, etwas schlecht gemacht zu haben, denn dann empfinde ich Versagen, auch wenn es von aussen nicht so wahrgenommen wird. (Also die Ruhe und Entspannung könnten Dir helfen, dass du in Stresssituationen nicht versagst?) Sie hilft mir, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Denn ich möchte vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren, nicht erst in der Situation selber. In der Situation selber ist es nämlich kein Problem, denn da reagiere ich immer einigermaßen kompetent. Ich möchte der kommenden Situation nicht zuviel zuschreiben. Von daher gesehen, kann ich bei den Vermeidungszielen einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel sehen.

ZRM und INK?

Bei „Intimität/ Bindung“ und „Glauben/Sinn“ besteht eine hohe Inkongruenz. Das kommt daher, dass ich im Moment, als Studentin, meinen „Glauben/Sinn“ nicht so umsetzen kann, wie ich es gerne würde (Warum nicht, was ist für Dich dein Glaube/ dein Sinn?) Mir ist es wichtig, dass ich etwas machen kann, wo ich den Sinn dahinter sehe. Etwas, das etwas nützt, das sozial ist. Dieses Ziel habe ich auf „nach dem Studium“ verschoben. Ich möchte gerne so arbeiten (sozial, nützlich, Anm. N.W.), und das ist während dem Studium nicht möglich. Ich würde gerne mehr arbeiten, aber es ist jetzt nicht möglich. Zu „Intimität/Bindung“: Im Moment habe ich keine feste Beziehung. „Geselligkeit“ ist im Famos-Profil hoch. Da besteht ein Widerspruch. (Also auf dem INK ist „Geselligkeit“ ja tief, das heisst es wäre erfüllt, dann würde Intimität/Bindung mehr auf ...) sexueller Ebene bedeuten, ja. Betreffend die Fragen im INK-Fragebogen: Beziehungen sind mir wichtig. Wenn ich keine feste Beziehung habe, gibt es eine Inkongruenz bezüglich Intimität/Bindung. Aber bei Intimität/Bindung und Glauben/Sinn besteht keinen Zusammenhang zu meinem ZRM-Zie. Denn das ist etwas, das im Moment nun mal so ist, aber es ist nicht schlimm. „Das Leben auskosten“ hat einen hohen Wert im INK-Profil. Je nach dem, in welcher Phase ich mich gerade befinde, kann ich das Leben halt gerade nicht so auskosten. Das war so, als ich den Fragebogen ausgefüllt hatte. Es ist mal so, mal so. (könnte das vielleicht mit dem ZRM-Ziel etwas zu tun haben? Mit der Ruhe und Entspannung, das Leben auskosten können?) Wenn ich gestresst bin, kann ich das Leben natürlich nicht mehr so geniessen. Aber ich sehe hier keinen Zusammenhang hat mit meinem ZRM-Ziel.

Reiss und FAMOS?

Ich bin nicht überzeugt von dem Reiss-Profil. Es gibt Dimensionen, die ähnlich sind. Ich schau die Extremwerte an. Der „Status“ ist bei beiden tief. Ich finde, „Status“ ist ein schlecht benanntes Motiv. Beim Famos-Profil finde

ich die Benennung gut. Im Famos-Profil geht es darum, bewundert zu werden, besser als andere abzuschliessen, andere zu beeindrucken und anderen überlegen zu sein. Ich bin nicht kompetitiv. Status, im Vergleich dazu, wie man es in der Alltagssprache versteht, ist hier nicht gut beschrieben: bescheiden und elitär. Im Reiss-Profil hat Macht den niedrigsten Wert. Das, was zum Machtmotiv geschrieben steht, „andere nicht beeinflussen, selten Ratschläge geben oder Anweisungen...“ trifft nicht ganz zu. Was zutrifft ist, dass ich andere nicht kontrollieren möchte. Gewisse Dinge in bezug auf Macht treffen zu, andere jedoch nicht. Das kommt auf den Bereich an. (Aber wenn du dir jetzt so die hohen Werte anschaust, „Idealismus“ und „Beziehungen“, verglichen mit dem Famos. Idealismus könnte man mit Glauben/Sinn im Famos vergleichen...) Nebst „Intimität/Bindung“ gibt es im Famos-Profil noch die „Affiliation/Geselligkeit“, welches wahrscheinlich das bezeichnet wie das Motiv „Beziehungen“ im Reiss-Profil. Die Items zu „Affiliation/Geselligkeit“ im Famos-Profil treffen je nach Situation auf mich zu. Denn ich finde es nicht lustig, wenn ich niemanden kenne. Es geht aber auch um die Qualität der Beziehungen. Ich fühle mich gesellig. Die „Affiliation/Geselligkeit“ spiegelt zum Teil die Bereiche wider, die im Reiss-Profil als „Beziehungen“ bezeichnet werden. Im Famos ist dieses Motiv somit aufgesplittert. Der „Idealismus“ könnte mit „Glauben/Sinn“ im Famos-Profil verglichen werden. (vielleicht zu dem, was du vorhin gesagt hast, du hast gesagt, du musst einen Sinn sehen, in dem, was du tust, dann das Studium auch mal abschliessen kannst, um einen Beruf auszuüben, in dem du einen Sinn siehst) Das stimmt. Letztendlich ist es meine Selbstwahrnehmung, die auf den Profilen zu sehen ist.

Reiss und INK?

„Intimität/Bindung“ ist im INK-Profil hoch, und die „Geselligkeit“, die sich mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil vergleichen lässt, ist im Moment erfüllt. Und ein anderer Aspekt der Beziehungen ist auch im Beziehungsmotiv im Reiss-Profil drin. (Also dann würdest du sagen, dass Geselligkeit erfüllt ist, aber Intimität/Bindung, also eine Partnerschaft, nicht, und beides gehe für dich mit Beziehungen im Reiss-Profil einher?) Ja. Bei „Glauben/Sinn“ besteht auch eine hohe Inkongruenz und der „Idealismus“ im Reiss-Profil ist hoch. Das ist halt so im Moment (wie oben schon erwähnt, Anm. N.W.) (mit dem Studium usw., was du vorhin gesagt hast?) Ja. Der „Glaube/Sinn“ steht im Moment an erster Stelle. Ich bin es mir bewusst, und deshalb ist es so stark ausgeprägt.

FAMOS und INK?

Die „Autonomie“ trägt im Famos-Profil einen hohen Wert und laut dem INK-Profil besteht hier keine Inkongruenz. Die „Intimität/Bindung“ ist im Famos-Profil „normal“ (in der Mitte der Kurve, Anm. N.W.) das heisst, es ist mir nicht so wichtig. (also das würde bedeuten, es ist im Moment nicht befriedigt (INK), aber laut Famos auch nicht das Wichtigste) Ja. Damit habe ich also kein Problem. Das Motiv „Glauben/Sinn“ liegt im Famos-Profil in der Standardabweichung drin. Ich weiss, dass im Moment nicht befriedigt ist, aber irgendwann wird es befriedigt sein. Es ist jetzt halt einfach so. „Das Leben auskosten“ im INK-Profil, das im Famos-Profil mit „Abwechslung“ bezeichnet wird, ist das nächst höhere nach „Glauben/Sinn“ und j„Intimität/Bindung“. Mal habe ich es, mal habe ich es nicht. Es ist manchmal schwierig, mit dem Studium das Leben auszukosten. Im Studium hat man zwar Abwechslung, inhaltlich und thematisch gesehen. (wahrscheinlich kommt es auch auf die Person drauf an, was man unter „das Leben auskosten“ und „Abwechslung“ versteht. Was bedeutet es denn für dich?) Die intellektuelle Abwechslung kann im INK-Profil nicht gemeint sein, denn diese habe ich im Moment. Deshalb besteht das Bedürfnis auch nicht. Eine andere Art von Abwechslung ist z.B. das Reisen, das ich im Moment nicht habe. Aber dazu kann ich sagen: Jetzt nicht, dafür aber in einem halben Jahr.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Wenn ich einen solchen Fragebogen ausfülle, stelle ich mir die Frage, wie ich mich sehe, und zwar mit dem Hintergrund, dass ich Psychologie studiere. Als Psychologie-Studentin fülle ich die Fragebogen sowieso anders aus. Aber ich muss mir dann auch wieder sagen: nein, das ist normal. Das ZRM-Ziel entstand aus meinem Bedürfnis, das aus einer bestimmten Situation entstanden ist, und das vor dem Kurs noch nicht vorhanden war. Das ZRM-Ziel hat nur rein mit mir zu tun. Es hat überhaupt nichts mit Interaktion zu tun. Das ZRM-Ziel ist aus einer Situation entstanden, die ich nicht bewusst nachvollziehen kann. Ich weiss nicht, warum ich diese Situation so beschrifte (?), damit ich so weiterfahre. Das ZRM-Ziel ist im Moment, und die Fragebogen sind für längere Zeit, sie erfassen Eigenschaften. Bei meinem ZRM-Ziel geht es darum, dass ich dieser und jener Situation so reagieren kann. Im ZRM schaut man *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Die Fragebogen habe ich bewusst ausgefüllt, also stehen Dinge drin, die ich sowieso über mich weiss. Deshalb ist nicht viel Neues dabei herausgekommen.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

„Ich strecke mich entspannt der Sonne entgegen“.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Wir haben zuerst ein Bild ausgewählt, dazu einen Ideenkorb gemacht und aus beidem letztlich ein Ziel formuliert. Ich sehe einen Zusammenhang. Und zwar zwischen dem Ziel und dem Gefühl, welches das Bild ausstrahlt. Ich habe versucht, dieses Gefühl in meinem ZRM-Ziel auszudrücken. Was mir besonders gefällt an diesem Bild ist das Sonnenlicht, die Abendstimmung, das Warme, und das ist im ZRM-Ziel drin. Auch die Ruhe und Entspannung ist im Bild und im Ziel bewusst verknüpft.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Im Reiss-Profil sind „Macht“, „Status“, „Rache“, „Eros“ und „körperliche Aktivität“ schwach ausgeprägt, und „Idealismus“ und „Beziehungen“ sind stark ausgeprägt. Ich habe ein „Ruheziel“ als ZRM-Ziel. Wenn ich das Motiv „Ruhe“ im Reiss-Profil anschau, steht hier geschrieben, ich sei stressrobust. Vielleicht ist es nur ein Empfinden in einer Phase, die mich zu diesem Ruheziel veranlasst hat. Denn im Allgemeinen bin ich schon stressresistent. Aber es kommt drauf an, in welchem Mass man es sieht, und ich weiss nicht, wie diese Reiss-Profile normiert sind. „Idealismus“ und „Beziehungen“ sind im grünen Bereich. Aber ich sehe keinen Zusammenhang zwischen diesen Motiven und meinem ZRM-Ziel. Ich habe dieses Ziel aus einem aktuellen Bedürfnis heraus formuliert, und das Reiss-Profil ist ja allgemein, von der Einschätzung her gesehen. Das Reiss-Profil fragt nach Eigenschaften, nicht nach dem aktuellen Befinden.

ZRM und FAMOS?

Hier liegt das Meiste in der Normalverteilung „Autonomie“ und „Selbstvertrauen“ sind bei den Annäherungszielen hoch, und „Status“ ist tief. Bei den Vermeidungszielen ist „Erniedrigung/Blamage“ tief und „Vorwürfe/Kritik“ und „Versagen“ sind hoch. Das ZRM-Ziel hat mit den Vermeidungszielen zu tun. Ich möchte die Ruhe bewahren. Es geht darum, dass ich mich nicht in etwas reinsteigere und mir im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen brauche. Oder dass ich nicht das Gefühl habe, etwas schlecht gemacht zu haben, denn dann empfinde ich Versagen, auch wenn es von aussen nicht so wahrgenommen wird. Die Ruhe und Entspannung helfen mir, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Denn ich möchte vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren, nicht erst in der Situation selber. In der Situation selber ist es nämlich kein Problem, denn da reagiere ich immer einigermaßen kompetent. Ich möchte der kommenden Situation nicht zuviel zuschreiben. Von daher gesehen, kann ich bei den Vermeidungszielen einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel sehen.

ZRM und INK?

Bei „Intimität/ Bindung“ und „Glauben/Sinn“ besteht eine hohe Inkongruenz. Das kommt daher, dass ich im Moment, als Studentin, meinen „Glauben/Sinn“ nicht so umsetzen kann, wie ich es gerne würde. Denn mir ist es wichtig, dass ich etwas machen kann, wo ich den Sinn dahinter sehe. Etwas, das etwas nützt, das sozial ist. Dieses Ziel habe ich auf „nach dem Studium“ verschoben. Ich möchte gerne sozial und nützlich arbeiten, und das ist während dem Studium nicht möglich. Ich würde gerne mehr arbeiten, aber es ist jetzt nicht möglich. Zu „Intimität/Bindung“: Im Moment habe ich keine feste Beziehung. „Geselligkeit“ ist im Famos-Profil hoch. Da besteht ein Widerspruch. Im INK-Profil ist „Geselligkeit“ tief, das heisst es ist erfüllt, dann ist mit Intimität/Bindung mehr die sexuelle Ebene gemeint. Betreffend die Fragen im INK-Fragebogen: Beziehungen sind mir wichtig. Wenn ich keine feste Beziehung habe, gibt es eine Inkongruenz bezüglich Intimität/Bindung. Aber bei Intimität/Bindung und Glauben/Sinn besteht keinen Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Denn das ist etwas, das im Moment nun mal so ist, aber es ist nicht schlimm. „Das Leben auskosten“ hat einen hohen Wert im INK-Profil. Je nach dem, in welcher Phase ich mich gerade befinde, kann ich das Leben halt gerade nicht so auskosten. Das war so, als ich den Fragebogen ausgefüllt hatte. Es ist mal so, mal so. Wenn ich gestresst bin, kann ich das Leben natürlich nicht mehr so geniessen. Aber ich sehe zwischen „das Leben auskosten“ und dem ZRM-Ziel keinen Zusammenhang.

Reiss und FAMOS?

Ich bin nicht überzeugt von dem Reiss-Profil. Es gibt Dimensionen, die ähnlich sind. Ich schau die Extremwerte an. Der „Status“ ist bei beiden tief. Ich finde, „Status“ ist ein schlecht benanntes Motiv. Beim Famos-Profil finde ich die Items zum Motiv gut. Im Famos-Profil geht es darum, bewundert zu werden, besser als andere abzuschliessen, andere zu beeindrucken und anderen überlegen zu sein. Ich bin nicht kompetitiv. Status, im Vergleich dazu, wie man es in der Alltagssprache versteht, ist hier nicht gut beschrieben: bescheiden und elitär. Im Reiss-Profil hat Macht den niedrigsten Wert. Das, was zum Machtmotiv geschrieben steht, „andere nicht beeinflussen, selten Ratschläge geben oder Anweisungen...“ trifft nicht ganz zu. Was zutrifft ist, dass ich andere nicht kontrollieren möchte. Gewisse Dinge in bezug auf Macht treffen zu, andere jedoch nicht. Das kommt auf den Bereich an. Nebst „Intimität/Bindung“ gibt es im Famos-Profil noch die „Affiliation/Geselligkeit“, welches wahrscheinlich das Gleiche bezeichnet wie das Motiv „Beziehungen“ im Reiss-Profil. Die Items zu „Affiliation/Geselligkeit“ im Famos-Profil treffen je nach Situation auf mich zu. Denn ich finde es nicht lustig, wenn ich niemanden kenne. Es geht aber auch um die Qualität der Beziehungen. Ich fühle mich gesellig. Die

„Affiliation/Geselligkeit“ spiegelt zum Teil die Bereiche wider, die im Reiss-Profil als „Beziehungen“ bezeichnet werden. Im Famos ist dieses Motiv somit aufgesplittert. Der „Idealismus“ könnte mit „Glauben/Sinn“ im Famos-Profil verglichen werden. Zu Glauben/Sinn habe ich vorhin schon etwas gesagt. Letztendlich ist es meine Selbstwahrnehmung, die auf den Profilen zu sehen ist.

Reiss und INK?

„Intimität/Bindung“ ist im INK-Profil hoch, und die „Geselligkeit“, die sich mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil vergleichen lässt, ist im Moment erfüllt. Und ein anderer Aspekt der Beziehungen ist auch im Beziehungsmotiv im Reiss-Profil drin. Demnach ist die Geselligkeit erfüllt, aber Intimität/Bindung, also eine Partnerschaft, im Moment nicht, und beides gehe für mich mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil einher. Bei „Glauben/Sinn“ besteht auch eine hohe Inkongruenz und der „Idealismus“ im Reiss-Profil ist hoch. Das ist halt so im Moment. Der „Glaube/Sinn“ steht im Moment an erster Stelle. Ich bin es mir bewusst, und deshalb ist es so stark ausgeprägt.

FAMOS und INK?

Die „Autonomie“ trägt im Famos-Profil einen hohen Wert und laut dem INK-Profil besteht hier keine Inkongruenz. Die „Intimität/Bindung“ ist im Famos-Profil im mittleren Bereich, das heisst, es ist mir nicht so wichtig. Damit habe ich also kein Problem. Das Motiv „Glauben/Sinn“ liegt im Famos-Profil in der Standardabweichung drin. Ich weiss, dass im Moment nicht befriedigt ist, aber irgendwann wird es befriedigt sein. Es ist jetzt halt einfach so. „Das Leben auskosten“ im INK-Profil, das im Famos-Profil mit „Abwechslung“ bezeichnet wird, ist das nächst Höhere nach „Glauben/Sinn“ und „Intimität/Bindung“. Mal habe ich es, mal habe ich es nicht. Es ist manchmal schwierig, mit dem Studium das Leben auszukosten. Im Studium hat man zwar Abwechslung, inhaltlich und thematisch gesehen. Es kommt drauf an, was man unter „das Leben auskosten“ und „Abwechslung“ versteht. Die intellektuelle Abwechslung kann im INK-Profil nicht gemeint sein, denn diese habe ich im Moment. Deshalb besteht das Bedürfnis auch nicht. Eine andere Art von Abwechslung ist z.B. das Reisen, das ich im Moment nicht habe. Aber dazu kann ich sagen: Jetzt nicht, dafür aber in einem halben Jahr.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Wenn ich einen solchen Fragebogen ausfülle, stelle ich mir die Frage, wie ich mich sehe, und zwar mit dem Hintergrund, dass ich Psychologie studiere. Als Psychologie-Studentin fülle ich die Fragebogen sowieso anders aus. Aber ich muss mir dann auch wieder sagen: nein, das ist normal. Das ZRM-Ziel entstand aus meinem Bedürfnis, das aus einer bestimmten Situation entstanden ist, und das vor dem Kurs noch nicht vorhanden war. Das ZRM-Ziel hat nur rein mit mir zu tun. Es hat überhaupt nichts mit Interaktion zu tun. Das ZRM-Ziel ist aus einer Situation entstanden, die ich nicht bewusst nachvollziehen kann. Ich weiss nicht, warum ich diese Situation so beschrifte, damit ich so weiterfahre. Das ZRM-Ziel ist im Moment, und die Fragebogen sind für längere Zeit, sie erfassen Eigenschaften. Bei meinem ZRM-Ziel geht es darum, dass ich in dieser und jener Situation so reagieren kann. Im ZRM schaut man *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

(Erste Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Die Fragebogen habe ich bewusst ausgefüllt, also stehen Dinge drin, die ich sowieso über mich weiss. Deshalb ist nicht viel Neues dabei herausgekommen.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Ich habe ein „Ruheziel“ als ZRM-Ziel. Wenn ich das Motiv „Ruhe“ im Reiss-Profil anschau, steht hier geschrieben, ich sei stressrobust. Vielleicht ist es nur ein Empfinden in einer Phase, die mich zu diesem Ruheziel veranlasst hat. Denn im Allgemeinen bin ich schon stressresistent. Aber es kommt drauf an, in welchem Mass man es sieht, und ich weiss nicht, wie diese Reiss-Profile normiert sind. „Idealismus“ und „Beziehungen“ sind im grünen Bereich. Aber ich sehe keinen Zusammenhang zwischen diesen Motiven und meinem ZRM-Ziel. Ich habe dieses Ziel aus einem aktuellen Bedürfnis heraus formuliert, und das Reiss-Profil ist ja allgemein, von der Einschätzung her gesehen. Das Reiss-Profil fragt nach Eigenschaften, nicht nach dem aktuellen Befinden.

ZRM und FAMOS?

Bei den Vermeidungszielen ist „Erniedrigung/Blamage“ tief und „Vorwürfe/Kirtik“ und „Versagen“ sind hoch. Das ZRM-Ziel hat mit den Vermeidungszielen zu tun. Ich möchte die Ruhe bewahren. Es geht darum, dass ich mich nicht in etwas reinsteigere und mir im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen brauche. Oder dass ich nicht das Gefühl habe, etwas schlecht gemacht zu haben, denn dann empfinde ich Versagen, auch wenn es von aussen nicht so wahrgenommen wird. Die Ruhe und Entspannung helfen mir, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Denn ich möchte vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren, nicht erst in der Situation selber. In der Situation selber ist es nämlich kein Problem, denn da reagiere ich immer einigermassen

kompetent. Ich möchte der kommenden Situation nicht zuviel zuschreiben. Von daher gesehen, kann ich bei den Vermeidungszielen einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel sehen.

ZRM und INK?

Bei „Intimität/ Bindung“ und „Glauben/Sinn“ besteht eine hohe Inkongruenz. Das kommt daher, dass ich im Moment, als Studentin, meinen „Glauben/Sinn“ nicht so umsetzen kann, wie ich es gerne würde. Denn mir ist es wichtig, dass ich etwas machen kann, wo ich den Sinn dahinter sehe. Etwas, das etwas nützt, das sozial ist. Dieses Ziel habe ich auf „nach dem Studium“ verschoben. Zu „Intimität/Bindung“: Im Moment habe ich keine feste Beziehung. „Geselligkeit“ ist im Famos-Profil hoch. Da besteht ein Widerspruch. Im INK-Profil ist „Geselligkeit“ tief, das heisst es ist erfüllt, dann ist mit Intimität/Bindung mehr die sexuelle Ebene gemeint. Betreffend die Fragen im INK-Fragebogen: Beziehungen sind mir wichtig. Wenn ich keine feste Beziehung habe, gibt es eine Inkongruenz bezüglich Intimität/Bindung. Aber bei Intimität/Bindung und Glauben/Sinn besteht keinen Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Denn das ist etwas, das im Moment nun mal so ist, aber es ist nicht schlimm. „Das Leben auskosten“ hat einen hohen Wert im INK-Profil. Je nach dem, in welcher Phase ich mich gerade befinde, kann ich das Leben halt gerade nicht so auskosten. Das war so, als ich den Fragebogen ausgefüllt hatte. Es ist mal so, mal so. Wenn ich gestresst bin, kann ich das Leben natürlich nicht mehr so geniessen. Aber ich sehe zwischen „das Leben auskosten“ und dem ZRM-Ziel keinen Zusammenhang.

Reiss und FAMOS?

Ich bin nicht überzeugt von dem Reiss-Profil. Es gibt Dimensionen, die ähnlich sind zwischen FAMOS und Reiss. Ich schaue die Extremwerte an. Der „Status“ ist bei beiden tief. Ich finde, „Status“ ist ein schlecht benanntes Motiv. Beim Famos-Profil finde ich die Items zum Motiv gut. Im Famos-Profil geht es darum, bewundert zu werden, besser als andere abzuschliessen, andere zu beeindrucken und anderen überlegen zu sein. Ich bin nicht kompetitiv. Status, im Vergleich dazu, wie man es in der Alltagssprache versteht, ist im Reiss-Profil nicht gut beschrieben: bescheiden und elitär. Im Reiss-Profil hat Macht den niedrigsten Wert. Das, was zum Machtmotiv geschrieben steht, „andere nicht beeinflussen, selten Ratschläge geben oder Anweisungen...“ trifft nicht ganz zu. Was zutrifft ist, dass ich andere nicht kontrollieren möchte. Gewisse Dinge in bezug auf Macht treffen zu, andere jedoch nicht. Das kommt auf den Bereich an. Nebst „Intimität/Bindung“ gibt es im Famos-Profil noch die „Affiliation/Geselligkeit“, welches wahrscheinlich das Gleiche bezeichnet wie das Motiv „Beziehungen“ im Reiss-Profil. Die Items zu „Affiliation/Geselligkeit“ im Famos-Profil treffen je nach Situation auf mich zu. Denn ich finde es nicht lustig, wenn ich niemanden kenne. Es geht aber auch um die Qualität der Beziehungen. Ich fühle mich gesellig. Die „Affiliation/Geselligkeit“ spiegelt zum Teil die Bereiche wider, die im Reiss-Profil als „Beziehungen“ bezeichnet werden. Im Famos ist dieses Motiv somit aufgesplittert. Der „Idealismus“ könnte mit „Glauben/Sinn“ im Famos-Profil verglichen werden. Zu Glauben/Sinn habe ich vorhin schon etwas gesagt. Letztendlich ist es meine Selbstwahrnehmung, die auf den Profilen zu sehen ist.

Reiss und INK?

„Intimität/Bindung“ ist im INK-Profil hoch, und die „Geselligkeit“, die sich mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil vergleichen lässt, ist im Moment erfüllt. Und ein anderer Aspekt der Beziehungen ist auch im Beziehungsmotiv im Reiss-Profil drin. Demnach ist die Geselligkeit erfüllt, aber Intimität/Bindung, also eine Partnerschaft, im Moment nicht, und beides gehe für mich mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil einher. Bei „Glauben/Sinn“ besteht auch eine hohe Inkongruenz und der „Idealismus“ im Reiss-Profil ist hoch. Das ist halt so im Moment. Der „Glaube/Sinn“ steht im Moment an erster Stelle. Ich bin es mir bewusst, und deshalb ist es so stark ausgeprägt.

FAMOS und INK?

Die „Autonomie“ trägt im Famos-Profil einen hohen Wert und laut dem INK-Profil besteht hier keine Inkongruenz. Die „Intimität/Bindung“ ist im Famos-Profil im mittleren Bereich, das heisst, es ist mir nicht so wichtig. Damit habe ich also kein Problem. Das Motiv „Glauben/Sinn“ liegt im Famos-Profil in der Standardabweichung drin. Ich weiss, dass im Moment nicht befriedigt ist, aber irgendwann wird es befriedigt sein. Es ist jetzt halt einfach so.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Wenn ich einen solchen Fragebogen ausfülle, stelle ich mir die Frage, wie ich mich sehe, und zwar mit dem Hintergrund, dass ich Psychologie studiere. Als Psychologie-Studentin fülle ich die Fragebogen sowieso anders aus. Aber ich muss mir dann auch wieder sagen: nein, das ist normal. Das ZRM-Ziel entstand aus meinem Bedürfnis, das aus einer bestimmten Situation entstanden ist, und das vor dem Kurs noch nicht vorhanden war. Das ZRM-Ziel hat nur rein mit mir zu tun. Es hat überhaupt nichts mit Interaktion zu tun. Das ZRM-Ziel ist aus einer Situation entstanden, die ich nicht bewusst nachvollziehen kann. Das ZRM-Ziel ist im Moment, und die Fragebogen sind für längere Zeit, sie erfassen Eigenschaften. Bei meinem ZRM-Ziel geht es darum, dass ich in dieser und jener Situation so reagieren kann. Im ZRM schaut man *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

(Zweite Reduktion)

Die Fragebogen habe ich bewusst ausgefüllt, also stehen Dinge drin, die ich sowieso über mich weiss. Deshalb ist nicht viel Neues dabei herausgekommen. Wenn ich einen solchen Fragebogen ausfülle, stelle ich mir die Frage, wie ich mich sehe. Letztendlich ist es also meine Selbstwahrnehmung, die auf den Profilen zu sehen ist.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Ich habe ein „Ruheziel“ als ZRM-Ziel. Wenn ich das Motiv „Ruhe“ im Reiss-Profil anschau, steht hier geschrieben, ich sei stressrobust. Vielleicht ist es nur ein Empfinden in einer Phase, die mich zu diesem Ruheziel veranlasst hat. Denn im Allgemeinen bin ich schon stressresistent.

Ich habe dieses Ziel aus einen aktuellen Bedürfnis heraus formuliert, und das Reiss-Profil ist ja allgemein, von der Einschätzung her gesehen. Das Reiss-Profil fragt nach Eigenschaften, nicht nach dem aktuellen Befinden. Das ZRM-Ziel entstand aus meinem Bedürfnis, das aus einer bestimmten Situation entstanden ist, und das vor dem Kurs noch nicht vorhanden war. Das ZRM-Ziel hat nur rein mit mir zu tun. Es hat überhaupt nichts mit Interaktion zu tun. Das ZRM-Ziel ist aus einer Situation entstanden, die ich nicht bewusst nachvollziehen kann. Das ZRM-Ziel ist im Moment, und die Fragebogen sind für längere Zeit, sie erfassen Eigenschaften. Bei meinem ZRM-Ziel geht es darum, dass ich in dieser und jener Situation so reagieren kann. Im ZRM schaut man *vor* der Interaktion, wie es sein könnte.

ZRM und FAMOS?

Bei den Vermeidungszielen haben die Motive „Vorwürfe/Kirtik“ und „Versagen“ einen hohen Wert. Das ZRM-Ziel hat mit den Vermeidungszielen zu tun. Ich möchte die Ruhe bewahren. Es geht darum, dass ich mich nicht in etwas reinsteigere und mir im Nachhinein selbst Vorwürfe zu machen brauche, dass ich nicht das Gefühl habe, etwas schlecht gemacht zu haben, denn dann empfinde ich Versagen. Die Ruhe und Entspannung helfen mir, dass ich gar nicht erst in Stresssituationen gerate. Denn ich möchte vor Situationen, in denen ich gefordert bin, die Ruhe bewahren, nicht erst in der Situation selber. Von daher gesehen, kann ich bei den Vermeidungszielen einen Zusammenhang mit dem ZRM-Ziel sehen.

ZRM und INK?

„Das Leben auskosten“ hat einen hohen Wert im INK-Profil. Je nach dem, in welcher Phase ich mich gerade befinde, kann ich das Leben halt gerade nicht so auskosten. Das war so, als ich den Fragebogen ausgefüllt hatte. Es ist mal so, mal so. Aber ich sehe zwischen „das Leben auskosten“ und dem ZRM-Ziel keinen Zusammenhang.

Reiss und FAMOS?

Ich bin nicht überzeugt von dem Reiss-Profil. Es gibt Dimensionen, die ähnlich sind zwischen FAMOS und Reiss. Ich finde, „Status“ ist ein schlecht benanntes Motiv. Beim Famos-Profil finde ich die Items zum Motiv gut. Im Famos-Profil geht es darum, bewundert zu werden, besser als andere abzuschliessen, andere zu beeindrucken und anderen überlegen zu sein. Ich bin nicht kompetitiv. Status, im Vergleich dazu, wie man es in der Alltagssprache versteht, ist im Reiss-Profil nicht gut beschrieben: bescheiden und elitär.

Im Reiss-Profil hat „Macht“ den niedrigsten Wert. Das, was zum Machtmotiv geschrieben steht, „andere nicht beeinflussen, selten Ratschläge geben oder Anweisungen...“ trifft nicht ganz zu. Was zutrifft ist, dass ich andere nicht kontrollieren möchte. Gewisse Dinge in bezug auf Macht treffen zu, andere jedoch nicht.

Bündelung der Aussagen zu „Glauben/Sinn“ u.ä.:

Der „Idealismus“ im Reiss-Profil könnte mit „Glauben/Sinn“ im Famos-Profil verglichen werden. Bei „Glauben/Sinn“ besteht auch eine hohe Inkongruenz und der „Idealismus“ im Reiss-Profil ist hoch. Das ist halt so im Moment. Das kommt daher, dass ich im Moment, als Studentin, meinen „Glauben/Sinn“ nicht so umsetzen kann, wie ich es gerne würde. Denn mir ist es wichtig, dass ich etwas machen kann, wo ich den Sinn dahinter sehe. Dieses Ziel habe ich auf „nach dem Studium“ verschoben. Der „Glaube/Sinn“ steht im Moment an erster Stelle. Ich bin es mir bewusst, und deshalb ist es so stark ausgeprägt.

Das Motiv „Glauben/Sinn“ liegt im Famos-Profil in der Standardabweichung drin. Ich weiss, dass im Moment nicht befriedigt ist, aber irgendwann wird es befriedigt sein.

Bündelung der Aussagen zu „Intimität/Bindung“ u.ä.:

„Intimität/Bindung“ ist im INK-Profil hoch, aber die „Geselligkeit“ ist im Moment erfüllt. Demnach ist die Geselligkeit erfüllt, aber Intimität/Bindung, also eine Partnerschaft, im Moment nicht, und beides gehe für mich mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil einher. Mit Intimität/Bindung ist mehr die sexuelle Ebene gemeint. Auch im FAMOS-Profil können „Intimität/Bindung“ und „Affiliation/Geselligkeit“ mit „Beziehungen“ im Reiss-Profil

verglichen werden. Die „Intimität/Bindung“ ist im Famos-Profil im mittleren Bereich, das heisst, es ist mir nicht so wichtig. Damit habe ich also kein Problem.

Die Items zu „Affiliation/Geselligkeit“ im Famos-Profil treffen je nach Situation auf mich zu. Denn ich finde es nicht lustig, wenn ich niemanden kenne. Es geht aber auch um die Qualität der Beziehungen. Ich fühle mich gesellig.

Bei „Intimität/ Bindung“ und „Glauben/Sinn“ besteht eine hohe Inkongruenz. Die Inkongruenz bei „Intimität/Bindung“ und „Glauben/Sinn“ ist etwas, das im Moment nun mal so ist, aber es ist nicht schlimm. Bei Intimität/Bindung und Glauben/Sinn besteht keinen Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. „Idealismus“ und „Beziehungen“ sind im grünen Bereich. Aber ich sehe keinen Zusammenhang zwischen diesen Motiven und meinem ZRM-Ziel.

7.5.2.5 Zusammenfassung der Interviews mit Nummer 5

(Paraphrasierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?
Im INK- und im Famos-Profil tauchen Themen auf, die auf mich zutreffen. Das Reiss-Profil ist schwammig. Die Antworttendenzen im Reiss-Profil kann ich weniger gut einordnen. Von den Themen her gesehen, hat mich in den Profilen nichts überrascht. Es waren keine klaren Themen. Das ist mein Eindruck. Es ist schwierig, ganz klare Themen nur aus dem Profil heraus zu lesen, denn die Interpretation spielt auch eine Rolle. Und es kommt darauf an, aus welcher Perspektive man an diese Profile betrachtet.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich gestalte meine Gegenwart.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Es hat keinen direkten Zusammenhang. Das Bild symbolisiert für mich „Pause machen“ und „ausruhen“. Der Zusammenhang besteht darin, dass es im Bild und im Ziel darum geht, im Moment zu leben und den Moment zu gestalten. Der Einfluss, den ich habe, mir bewusst vor Augen zu führen. Ich möchte meine Gegenwart bewusst gestalten, indem ich Situationen und meinen Statusfreiraum erkenne und diese fortlaufend gestalte. Somit habe ich Punkte zum Ausruhen, aber auch Punkte, in denen ich gegen aussen aktiv bin. Das ist der Zusammenhang zum Moment. (Was meinst du mit „gegen aussen aktiv sein“?) Bei der Arbeit. (Also einerseits Ruhe, aber auch aktiv) ja.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen...

ZRM und Reiss?

Ich habe mir die Profile angeschaut. (hohe Werte bei „Anerkennung“, aber auch bei „Neugier“: kannst du das in Verbindung bringen mit deinem ZRM-Ziel?) Ich sehe einen Zusammenhang „um sieben Ecken“ Beide Motive haben mit meinem ZRM-Ziel zu tun. Bei der Anerkennung geht es bei mir darum, wie gut ich das, was ich leben möchte, auch umsetzen kann. Wenn das gelingt, bin ich weniger auf diese Anerkennung angewiesen. Und je mehr ich das umsetzen kann, desto weniger brauche ich die Anerkennung. Im Moment ist es für mich ein Thema, dass ich das, was ich möchte, nicht umsetzen kann. Deshalb bin ich auf die Anerkennung von aussen angewiesen. Ich frage mich dann häufig, wie ich vor anderen dastehe. Wenn ich das, was ich möchte, umsetzen würde, wäre es mir egal, wie ich vor anderen dastehe. Es geht im ZRM-Ziel und im Reiss-Profil darum, wie sehr ich meinen Freiraum nutze und wie sehr ich mir dessen auch bewusst bin. Das kommt einerseits bei der „Neugier“ vor, also wie sehr ich meine Umgebung exploreiere offen und flexibel bin für anderes. Das ist mir wichtig. Andererseits kommt das auch bei der „Anerkennung“ vor. Diese ist jedoch eher der Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Diese beiden sind Antipole voneinander. Bei diesen Antipolen geht es um das Gestalten, und darin besteht der Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Ich möchte mir den Freiraum nehmen, den ich habe, und lernen, besser damit umzugehen. (Also so, dass du deine Neugier ausleben kannst, so dass dir die Anerkennung nicht mehr so wichtig ist?) genau. Es geht in diese Richtung. (Also in der Neugier ist das „ich gestalte meine Gegenwart“ für dich drin?) Ja, dort sehe ich den Zusammenhang.

ZRM und FAMOS?

Hier ist das Autonomiestreben und das Selbstvertrauen wichtig. Nicht hilflos zu sein. Das geht auch in das hinein, wie gut ich in der Lage bin, das, was ich möchte, zu gestalten. Tätig zu sein, aktiv und inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin. (Das gilt für die Autonomie und das Selbstvertrauen?) Ja.

ZRM und INK?

Hier ist die „Leistung“ hoch. Die „Leistung“ geht auch mit dem Selbstwert einher. Zur Leistung habe ich eine ambivalente Beziehung. Ich behaupte, dass Leistung nicht wichtig ist für mich. Aber trotzdem bekomme ich von anderen, mit denen ich zusammenarbeite, immer wieder gespiegelt, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Aber in meinem Selbstbild ist es nicht so dargestellt. Es ist zwar eine wichtige Thematik im Kontext der Universität. Es wäre seltsam, wenn das nicht so wäre. Das ist im ZRM-Ziel auch enthalten, und zwar insofern, dass ich mir bewusst bin, dass es eine wichtige Thematik ist. Damit ich mir überlege, wo meine Energie hingehet, wo ich gestalte. Damit ich die Leistung dort erbringen kann, wo sie mir wichtig ist. Damit ich meine Energie nicht in Dinge „pumpe“, die später einen Leerlauf darstellen. Damit ich dort die Auswahl treffe. (Also dass du die Ruhe findest, um die Leistung effizienter einzusetzen?...) genau, damit ich die Leistung dort einsetzen kann, wo ich sie wirklich brauche.

Reiss und FAMOS?

„Selbstvertrauen/Selbstwert“ kommt in beiden vor. Die Neugier hat etwas mit dem Autonomiestreben zu tun. Hier sehe ich die Parallele. Mit den Fragen zum Reiss-Profil konnte ich nicht viel anfangen. Die Art von Famos und INK ist mir vertrauter. Vielleicht auch von dem her, was ich schon kenne. Ich habe das Reiss-Profil schnell ausgefüllt. Das Motiv „Neugier“ kommt mir zwar bekannt vor. Es gibt das 5-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, dort hat es einen ähnlichen Faktor, der bei mir auch immer hoch ausfällt. Das finde ich spannend. Von dem her gesehen hat es im Reiss-Profil schon eine Übereinstimmung mit meiner Persönlichkeit. Im Famos-Profil kann die „Neugier“ am ehesten mit der „Autonomie“ verglichen werden. Im Famos-Profil ist „Verletzungen/Spannungen tief, was bedeutet, dass es nicht schlimm ist, wenn ich Spannungen habe. Im Reiss-Profil steht, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher weich werden bei Konflikten und sich dann nicht durchsetzen. Das ist ein Widerspruch zwischen dem Famos- und dem Reiss-Profil. Aber trotzdem merke ich, dass ich beide Seiten an mir kenne. Wenn ich Streit mit jemandem habe, dann fliegen gelegentlich die Fetzen, das ist nicht schlimm. Aber bei Menschen, die Autorität ausstrahlen, möchte ich mich besser durchsetzen können. Da bin ich im Moment am üben. Ich möchte mir vorher überlegen, was ist mein Standpunkt und was brauche ich. Das stellt einen Widerspruch dar. Beide, „Verletzungen/Spannungen“ im Famos-Profil und „Anerkennung“ im Reiss-Profil gehen in die ähnliche Richtung, aber sie meinen nicht das Gleiche. Aber ich habe hier auch an verschiedene Kontexte gedacht. Bei „Verletzungen/Spannungen“ habe ich an ein vertrautes Umfeld gedacht, die „Anerkennung“ betrifft eher das unvertraute und professionelle Umfeld.

Reiss und INK?

Hier ist wieder die „Anerkennung“, die hoch ist. Aber im INK-Profil ist „Anerkennung/Wertschätzung“ im niedrigen Bereich. Die Inkongruenz der Annäherungs- und Vermeidungsziele ist allgemein nicht besonders hoch. Die Kurve im INK-Profil verläuft zickzack-artig, sie verläuft nicht nur durch die Mitte. Sie springt hin und her. Es gibt hier Bereiche, die erfüllt sind und Bereiche, die mit der klinischen Stichprobe verglichen werden. Da kann es einem schon ablöschen! „Leistung“ und „Anerkennung“ sind im INK-Profil fast parallel. Bei dem Vermeidungsziel bei „Vorwürfe/Kritik“ kommt es drauf an, wie sehr man das wahrnimmt, in dem Moment, wo man die Fragebogen ausfüllt. Das kann eine Momentaufnahme gewesen sein. (laut dem INK besteht bei der Leistung eine Inkongruenz, was meinst du dazu?) Je weniger ich zufrieden bin mit der Rückmeldung, die ich bekomme, und mit mir selbst, desto sensibler bin ich auf Kritik von aussen. Das bedingt sich gegenseitig. Bezogen auf den „Selbstwert“ gibt es auch Phasen, in denen ich wenig Rückmeldung bekomme, und merke, dass ich mehr Rückmeldung bräuchte. In solchen Phasen bin ich anfälliger, als in Phasen, in denen ich mehr Rückmeldungen bekomme oder in denen ich nicht unter Druck stehe. Das hat bei der „Leistung“ einen gewissen Einfluss. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, bedeutet das, dass ich nicht die Leistung erbringe, die ich eigentlich erbringen möchte. Oder ich habe den Eindruck, dass jene, die mich kontrollieren und meine Leistung sehen, nicht zufrieden sind. Das hängt mit dem Selbstwert zusammen, denn das ist eine Rückwirkung, eine gegenseitige Beeinflussung von Leistung und Selbstwert. Es ist nicht angenehm, dass diese beiden Motive so hoch sind. Sie liegen zwar in der Standardabweichung, aber sie sind eher hoch. Das sind Punkte, an denen ich mich stosse. Die Neugier geht in die ähnliche Richtung, obwohl die Neugier eine Ressource darstellt. Autonomie stellt eine Ressource dar. Mit dieser Neugier und der Autonomie kann ich ein Stück weit kompensieren, so dass ich mir sagen kann: „ok, dafür habe ich einen Raum, wo ich mich entfalten und mir Neues aneignen kann. Und wenn ich bei der Leistung einen Teil weglassen kann, kann ich die Leistung ein Stück weit kompensieren, oder lernen, diese Ressourcen der Neugier und Autonomie anzupapfen.“

FAMOS und INK?

Es hat mich erstaunt, dass die „Affiliation“ im Famos-Profil so niedrig ist. Denn bei anderen Motiv-Fragebogen bin ich dort meistens im höheren Bereich. Das hat mich erstaunt. Aber im INK-Profil ist es nicht hoch. (ich lese Items vor) Das hat mich schon beim Ausfüllen gestört, jetzt kommt es mir wieder in den Sinn, es ist das Wort „viel“, das mich überhaupt nicht anspricht. Denn Qualität und Quantität ist für mich nicht dasselbe. Dort habe ich zurückhaltend geantwortet, weil ich nicht wusste, ob das dazugehört oder nicht. Bei „Geselligkeit“ gehört das Aufgehoben sein in grösseren Gruppen zwar auch dazu. Das ist mir aufgefallen. (Vielleicht noch etwas zur

Leistung, die ist ja im Famos- und im INK-Profil relativ hoch?) Es hat mich erstaunt, dass das so hoch ist. Ich schätze mich da weiter unten ein. So könnte diese Inkongruenz hier auch entstehen. (Was meinst du zur Inkongruenz bezüglich „Selbstvertrauen“?) Das ist für mich ein Hinweis darauf, dass der Selbstwert mit der Leistung gekoppelt ist, sogar zu stark gekoppelt. Ob ich die Leistung erbringe, die von mir verlangt wird, oder nicht, von dem hängt der Selbstwert ab. Das ist für das Motiv „Selbstwert“ nicht ideal, aber so erlebe ich mich zum Teil. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, dann leidet mein Selbstwert darunter. Das passt für mich zusammen.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Im Reiss-Profil gibt es das Motiv „körperliche Aktivität“, welches in Richtung „Leistung“ geht. „Körperliche Aktivität ist im Famos-Profil nicht aufgeführt. Hier geht es u.a. um das Wohlfühlen im, das ist im Famos-Profil nicht enthalten. Aber das ist in meinem ZRM-Ziel enthalten, zwar nicht direkt im Satz, aber bei der Umsetzung der Ziele spielt das körperliche Wohlbefinden eine grosse Rolle. Das heisst der Einfluss des Körpers auf die Umsetzung des Ziels spielt eine grosse Rolle. Das ist im Famos-Profil nicht vorhanden. Im Reiss-Profil ist es enthalten, aber auf eine seltsame Weise, denn hier sind die Leistungsziele gemeint. (Meinst du z.B. wegen den somatischen Markern im ZRM usw.?) Ja. Das ist alles.

(Generalisierung)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Im INK- und im Famos-Profil tauchen Themen auf, die auf mich zutreffen. Das Reiss-Profil ist schwammig. Die Antworttendenzen im Reiss-Profil kann ich weniger gut einordnen. Von den Themen her gesehen, hat mich in den Profilen nichts überrascht. Es waren keine klaren Themen. Das ist mein Eindruck. Es ist schwierig, ganz klare Themen nur aus dem Profil heraus zu lesen, denn die Interpretation spielt auch eine Rolle. Und es kommt darauf an, aus welcher Perspektive man diese Profile betrachtet.

Wie lautet Dein ZRM-Ziel?

Ich gestalte meine Gegenwart.

Inwiefern hat das ZRM-Ziel einen Zusammenhang mit dem ZRM-Bild?

Es hat keinen direkten Zusammenhang. Das Bild symbolisiert für mich „Pause machen“ und „ausruhen“. Der Zusammenhang besteht darin, dass es im Bild und im Ziel darum geht, im Moment zu leben und den Moment zu gestalten. Der Einfluss, den ich habe, mir bewusst vor Augen zu führen. Ich möchte meine Gegenwart bewusst gestalten, indem ich Situationen und meinen Statusfreiraum erkenne und diese fortlaufend gestalte. Somit habe ich Punkte zum Ausruhen, aber auch Punkte, in denen ich gegen aussen aktiv bin, also bei der Arbeit. Einerseits die Ruhe, andererseits auch die Aktivität. Das ist der Zusammenhang zum Moment.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Ich habe mir die Profile angeschaut. Ich sehe einen Zusammenhang „um sieben Ecken“ bei den Motiven „Anerkennung“ und „Neugier“. Beide Motive haben mit meinem ZRM-Ziel zu tun. Bei der Anerkennung geht es bei mir darum, wie gut ich das, was ich leben möchte, auch umsetzen kann. Wenn das gelingt, bin ich weniger auf diese Anerkennung angewiesen. Und je mehr ich das umsetzen kann, desto weniger brauche ich die Anerkennung. Im Moment ist es für mich ein Thema, dass ich das, was ich möchte, nicht umsetzen kann. Deshalb bin ich auf die Anerkennung von aussen angewiesen. Ich frage mich dann häufig, wie ich vor anderen dastehe. Wenn ich das, was ich möchte, umsetzen würde, wäre es mir egal, wie ich vor anderen dastehe. Es geht im ZRM-Ziel und im Reiss-Profil darum, wie sehr ich meinen Freiraum nutze und wie sehr ich mir dessen auch bewusst bin. Das kommt einerseits bei der „Neugier“ vor, also wie sehr ich meine Umgebung exploriere offen und flexibel bin für anderes. Das ist mir wichtig. Andererseits kommt das auch bei der „Anerkennung“ vor. Diese ist jedoch eher der Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Diese beiden sind Antipole voneinander. Bei diesen Antipolen geht es um das Gestalten, und darin besteht der Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Ich möchte mir den Freiraum nehmen, den ich habe, und lernen, besser damit umzugehen. Damit ich meine Neugier ausleben kannst, so dass mir die Anerkennung nicht mehr so wichtig ist. Es geht in diese Richtung. Bei der „Neugier“ sehe ich den Zusammenhang zu „ich gestalte meine Gegenwart“ im ZRM-Ziel.

ZRM und FAMOS?

Hier ist das Autonomiestreben und das Selbstvertrauen wichtig. Nicht hilflos zu sein. Das geht auch in das hinein, wie gut ich in der Lage bin, das, was ich möchte, zu gestalten. Tätig zu sein, aktiv und inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin. Das gilt für die Autonomie und das Selbstvertrauen.

ZRM und INK?

Hier ist die „Leistung“ hoch. Die „Leistung“ geht auch mit dem Selbstwert einher. Zur Leistung habe ich eine ambivalente Beziehung. Ich behaupte, dass Leistung nicht wichtig ist für mich. Aber trotzdem bekomme ich von anderen, mit denen ich zusammenarbeite, immer wieder gespiegelt, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Aber in meinem Selbstbild ist es nicht so dargestellt. Es ist zwar eine wichtige Thematik im Kontext der Universität. Es wäre seltsam, wenn das nicht so wäre. Das ist im ZRM-Ziel auch enthalten, und zwar insofern, dass ich mir bewusst bin, dass es eine wichtige Thematik ist. Damit ich mir überlege, wo meine Energie hingehet, wo ich gestalte. Damit ich die Leistung dort erbringen kann, wo sie mir wichtig ist. Damit ich meine Energie nicht in Dinge „pumpe“, die später einen Leerlauf darstellen. Damit ich dort die Auswahl treffe. Damit ich die Ruhe finde, um die Leistung dort einsetzen zu können, wo ich sie wirklich brauche.

Reiss und FAMOS?

„Selbstvertrauen/Selbstwert“ kommt in beiden vor. Die Neugier hat etwas mit dem Autonomiestreben zu tun. Hier sehe ich die Parallele. Mit den Fragen zum Reiss-Profil konnte ich nicht viel anfangen. Die Art von Famos und INK ist mir vertrauter. Vielleicht auch von dem her, was ich schon kenne. Ich habe das Reiss-Profil schnell ausgefüllt. Das Motiv „Neugier“ kommt mir zwar bekannt vor. Es gibt das 5-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, dort hat es einen ähnlichen Faktor, der bei mir auch immer hoch ausfällt. Das finde ich spannend. Von dem her gesehen hat es im Reiss-Profil schon eine Übereinstimmung mit meiner Persönlichkeit. Im Famos-Profil kann die „Neugier“ am ehesten mit der „Autonomie“ verglichen werden. Im Famos-Profil ist „Verletzungen/Spannungen“ tief, was bedeutet, dass es nicht schlimm ist, wenn ich Spannungen habe. Im Reiss-Profil steht, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher weich werden bei Konflikten und sich dann nicht durchsetzen. Das ist ein Widerspruch zwischen dem Famos- und dem Reiss-Profil. Aber trotzdem merke ich, dass ich beide Seiten an mir kenne. Wenn ich Streit mit jemandem habe, dann fliegen gelegentlich die Fetzen, das ist nicht schlimm. Aber bei Menschen, die Autorität ausstrahlen, möchte ich mich besser durchsetzen können. Da bin ich im Moment am üben. Ich möchte mir vorher überlegen, was ist mein Standpunkt und was brauche ich. Das stellt einen Widerspruch dar. Beide, „Verletzungen/Spannungen“ im Famos-Profil und „Anerkennung“ im Reiss-Profil gehen in die ähnliche Richtung, aber sie meinen nicht das Gleiche. Aber ich habe hier auch an verschiedene Kontexte gedacht. Bei „Verletzungen/Spannungen“ habe ich an ein vertrautes Umfeld gedacht, die „Anerkennung“ betrifft eher das unvertraute und professionelle Umfeld.

Reiss und INK?

Hier ist wieder die „Anerkennung“, die hoch ist. Aber im INK-Profil ist „Anerkennung/Wertschätzung“ tief. Die Inkongruenz der Annäherungs- und Vermeidungsziele ist allgemein nicht besonders hoch. Die Kurve im INK-Profil verläuft zickzack-artig, sie verläuft nicht nur durch die Mitte. Sie springt hin und her. Es gibt hier Bereiche, die erfüllt sind und Bereiche, die mit der klinischen Stichprobe verglichen werden. Da kann es einem schon ablösen! „Leistung“ und „Anerkennung“ sind im INK-Profil fast parallel. Bei dem Vermeidungsziel bei „Vorwürfe/Kritik“ kommt es drauf an, wie sehr man das wahrnimmt, in dem Moment, wo man die Fragebogen ausfüllt. Das kann eine Momentaufnahme gewesen sein. Laut dem INK besteht bei der Leistung eine Inkongruenz: Je weniger ich zufrieden bin mit der Rückmeldung, die ich bekomme, und mit mir selbst, desto sensibler bin ich auf Kritik von aussen. Das bedingt sich gegenseitig. Bezogen auf den „Selbstwert“ gibt es auch Phasen, in denen ich wenig Rückmeldung bekomme, und merke, dass ich mehr Rückmeldung bräuchte. In solchen Phasen bin ich anfälliger, als in Phasen, in denen ich mehr Rückmeldungen bekomme oder in denen ich nicht unter Druck stehe. Das hat bei der „Leistung“ einen gewissen Einfluss. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, bedeutet das, dass ich nicht die Leistung erbringe, die ich eigentlich erbringen möchte. Oder ich habe den Eindruck, dass jene, die mich kontrollieren und meine Leistung sehen, nicht zufrieden sind. Das hängt mit dem Selbstwert zusammen, denn das ist eine Rückwirkung, eine gegenseitige Beeinflussung von Leistung und Selbstwert. Es ist nicht angenehm, dass diese beiden Motive so hoch sind. Sie liegen zwar in der Standardabweichung, aber sie sind eher hoch. Das sind Punkte, an denen ich mich stosse. Die Neugier geht in die ähnliche Richtung, obwohl die Neugier eine Ressource darstellt. Autonomie stellt eine Ressource dar. Mit dieser Neugier und der Autonomie kann ich ein Stück weit kompensieren, so dass ich mir sagen kann: „o.k., dafür habe ich einen Raum, wo ich mich entfalten und mir Neues aneignen kann. Und wenn ich bei der Leistung einen Teil weglassen kann, kann ich die Leistung ein Stück weit kompensieren, oder lernen, diese Ressourcen der Neugier und Autonomie anzupapfen.“

FAMOS und INK?

Es hat mich erstaunt, dass die „Affiliation“ im Famos-Profil so tief ist. Denn bei anderen Motiv-Fragebogen bin ich dort meistens im höheren Bereich. Das hat mich erstaunt. Aber im INK-Profil ist es nicht hoch. Jetzt kommt es mir wieder in den Sinn, was mich schon beim Ausfüllen gestört hat, es ist das Wort „viel“, das mich überhaupt nicht anspricht. Denn Qualität und Quantität ist für mich nicht dasselbe. Dort habe ich zurückhaltend geantwortet, weil ich nicht wusste, ob das dazugehört oder nicht. Bei „Geselligkeit“ gehört das zurückgehoben sein in grösseren Gruppen zwar auch dazu. Das ist mir aufgefallen. Es hat mich erstaunt, dass die „Leistung“ im FAMOS- und INK-Profil so hoch ist. Ich schätze mich da weiter unten ein. So könnte diese Inkongruenz hier

auch entstehen. Die Inkongruenz bezüglich „Selbstvertrauen“ ist für mich ein Hinweis darauf, dass der Selbstwert mit der Leistung gekoppelt ist, sogar zu stark gekoppelt. Ob ich die Leistung erbringe, die von mir verlangt wird, oder nicht, von dem hängt der Selbstwert ab. Das ist für das Motiv „Selbstwert“ nicht ideal, aber so erlebe ich mich zum Teil. Wenn eine Inkongruenz bei der Leistung besteht, dann leidet mein Selbstwert darunter. Das passt für mich zusammen.

Gibt es im ZRM-Ziel irgendetwas Besonderes, was in Keinem dieser Fragebogen erfasst wurde?

Im Reiss-Profil gibt es das Motiv „körperliche Aktivität“, welches in Richtung „Leistung“ geht. „Körperliche Aktivität ist im Famos-Profil nicht aufgeführt. Hier geht es u.a. um das Wohlfühlen im, das ist im Famos-Profil nicht enthalten. Aber das ist in meinem ZRM-Ziel enthalten, zwar nicht direkt im Satz, aber bei der Umsetzung der Ziele spielt das körperliche Wohlbefinden eine grosse Rolle. Das heisst, der Einfluss des Körpers auf die Umsetzung des Ziels spielt eine grosse Rolle, also die somatischen Marker. Das ist im Famos-Profil nicht vorhanden. Im Reiss-Profil ist es enthalten, aber auf eine seltsame Weise, denn hier sind die Leistungsziele gemeint. Das ist alles.

(Erste Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Im INK- und im Famos-Profil tauchen Themen auf, die auf mich zutreffen. Das Reiss-Profil ist schwammig. Die Antworttendenzen im Reiss-Profil kann ich weniger gut einordnen. Von den Themen her gesehen, hat mich in den Profilen nichts überrascht. Es waren keine klaren Themen. Es ist schwierig, ganz klare Themen nur aus dem Profil heraus zu lesen, denn die Interpretation spielt auch eine Rolle. Und es kommt darauf an, aus welcher Perspektive man diese Profile betrachtet.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Ich sehe einen Zusammenhang bei den Motiven „Anerkennung“ und „Neugier“ mit meinem ZRM-Ziel. Bei der Anerkennung geht es bei mir darum, wie gut ich das, was ich leben möchte, auch umsetzen kann. Wenn das gelingt, bin ich weniger auf diese Anerkennung angewiesen. Es geht im ZRM-Ziel und im Reiss-Profil darum, wie sehr ich meinen Freiraum nutze und wie sehr ich mir dessen auch bewusst bin. Das kommt einerseits bei der „Neugier“, andererseits aber auch bei der „Anerkennung“ vor. Diese ist jedoch eher der Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Bei diesen Antipolen geht es um das Gestalten, und darin besteht der Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Ich möchte meine Neugier ausleben, so dass mir die Anerkennung nicht mehr so wichtig ist. Bei der „Neugier“ sehe ich den Zusammenhang zu „ich gestalte meine Gegenwart“ im ZRM-Ziel.

ZRM und FAMOS?

Hier ist das Autonomiestreben und das Selbstvertrauen wichtig. Nicht hilflos zu sein. Das geht auch in das hinein, wie gut ich in der Lage bin, das, was ich möchte, zu gestalten. Tätig zu sein, aktiv und inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin.

ZRM und INK?

Die „Leistung“ geht auch mit dem Selbstwert einher. Zur Leistung habe ich eine ambivalente Beziehung. Ich behaupte, dass Leistung nicht wichtig ist für mich. Aber trotzdem bekomme ich von anderen, mit denen ich zusammenarbeite, immer wieder gespiegelt, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Das ist im ZRM-Ziel auch enthalten, und zwar insofern, dass ich mir überlege, wo meine Energie hingehet, wo ich gestalte. Damit ich die Leistung dort erbringen kann, wo sie mir wichtig ist.

Reiss und FAMOS?

Mit den Fragen zum Reiss-Profil konnte ich nicht viel anfangen. Die Art von Famos und INK ist mir vertrauter. Vielleicht auch von dem her, was ich schon kenne. Ich habe das Reiss-Profil schnell ausgefüllt. Das Motiv „Neugier“ kommt mir zwar bekannt vor. Es gibt das 5-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, dort hat es einen ähnlichen Faktor, der bei mir auch immer hoch ausfällt. Von dem her gesehen hat es im Reiss-Profil schon eine Übereinstimmung mit meiner Persönlichkeit. Im Famos-Profil kann die „Neugier“ am ehesten mit der „Autonomie“ verglichen werden. Im Famos-Profil ist „Verletzungen/Spannungen“ tief, was bedeutet, dass es nicht schlimm ist, wenn ich Spannungen habe. Im Reiss-Profil steht, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher weich werden bei Konflikten und sich dann nicht durchsetzen. Das ist ein Widerspruch zwischen dem Famos- und dem Reiss-Profil. Aber trotzdem merke ich, dass ich beide Seiten an mir kenne. Wenn ich Streit mit jemandem habe, dann fliegen gelegentlich die Fetzen, das ist nicht schlimm. Aber bei Menschen, die Autorität ausstrahlen, möchte ich mich besser durchsetzen können.

Beide, „Verletzungen/Spannungen“ im Famos-Profil und „Anerkennung“ im Reiss-Profil gehen in die ähnliche Richtung, aber sie meinen nicht das Gleiche. Aber ich habe hier auch an verschiedene Kontexte

gedacht. Bei „Verletzungen/Spannungen“ habe ich an ein vertrautes Umfeld gedacht, die „Anerkennung“ betrifft eher das unvertraute und professionelle Umfeld.

Reiss und INK?

Es gibt im INK-Profil Bereiche, die erfüllt sind und Bereiche, die mit der klinischen Stichprobe verglichen werden. Da kann es einem schon ablöschen! Bei dem Vermeidungsziel „Vorwürfe/Kritik“ kommt es drauf an, wie sehr man das wahrnimmt, in dem Moment, wo man die Fragebogen ausfüllt. Das kann eine Momentaufnahme gewesen sein. Laut dem INK besteht bei der Leistung eine Inkongruenz: Je weniger ich zufrieden bin mit der Rückmeldung, die ich bekomme, und mit mir selbst, desto sensibler bin ich auf Kritik von aussen. Bezogen auf den „Selbstwert“ gibt es auch Phasen, in denen ich wenig Rückmeldung bekomme, und merke, dass ich mehr Rückmeldung bräuchte. Es ist nicht angenehm, dass diese beiden Motive so hoch sind. Sie liegen zwar in der Standardabweichung, aber sie sind eher hoch. Die Neugier geht in die ähnliche Richtung, obwohl die Neugier eine Ressource darstellt. Autonomie stellt auch eine Ressource dar. Mit dieser Neugier und der Autonomie kann ich ein Stück weit kompensieren, so dass ich mir sagen kann: „o.k., dafür habe ich einen Raum, wo ich mich entfalten und mir Neues aneignen kann.“

FAMOS und INK?

Es hat mich erstaunt, dass die „Affiliation“ im Famos-Profil so tief ist. Denn bei anderen Motiv-Fragebogen bin ich dort meistens im höheren Bereich. Aber im INK-Profil ist es nicht hoch. Jetzt kommt es mir wieder in den Sinn, was mich schon beim Ausfüllen gestört hat, es ist das Wort „viel“, das mich überhaupt nicht anspricht. Denn Qualität und Quantität ist für mich nicht dasselbe. Dort habe ich zurückhaltend geantwortet, weil ich nicht wusste, ob das dazugehört oder nicht. Bei „Geselligkeit“ gehört das Aufgehoben sein in grösseren Gruppen zwar auch dazu. Es hat mich erstaunt, dass die „Leistung“ im FAMOS- und INK-Profil so hoch ist. Ich schätze mich da weiter unten ein. So könnte diese Inkongruenz hier auch entstehen. Die Inkongruenz bezüglich „Selbstvertrauen“ ist für mich ein Hinweis darauf, dass der Selbstwert mit der Leistung gekoppelt ist. Ob ich die Leistung erbringe, die von mir verlangt wird, oder nicht, von dem hängt der Selbstwert ab. Das ist für das Motiv „Selbstwert“ nicht ideal, aber so erlebe ich mich zum Teil.

(Zweite Reduktion)

Eröffnungsfrage: Was ist Dein wichtigster Eindruck, nachdem Du Dir die Auswertungen angeschaut hast?

Im INK- und im Famos-Profil tauchen Themen auf, die auf mich zutreffen. Das Reiss-Profil ist schwammig. Die Antworttendenzen im Reiss-Profil kann ich weniger gut einordnen. Von den Themen her gesehen, hat mich in den Profilen nichts überrascht. Es ist schwierig, ganz klare Themen nur aus dem Profil heraus zu lesen, denn die Interpretation spielt auch eine Rolle. Und es kommt darauf an, aus welcher Perspektive man diese Profile betrachtet. Es gibt im INK-Profil Bereiche, die erfüllt sind und Bereiche, die mit der klinischen Stichprobe verglichen werden. Da kann es einem schon ablöschen! Bei dem Vermeidungsziel „Vorwürfe/Kritik“ kommt es drauf an, wie sehr man das wahrnimmt, in dem Moment, wo man die Fragebogen ausfüllt. Das kann eine Momentaufnahme gewesen sein.

Mit den Fragen zum Reiss-Profil konnte ich nicht viel anfangen. Die Art von Famos und INK ist mir vertrauter. Vielleicht auch von dem her, was ich schon kenne. Ich habe das Reiss-Profil schnell ausgefüllt.

Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen....

ZRM und Reiss?

Ich sehe einen Zusammenhang bei den Motiven „Anerkennung“ und „Neugier“ mit meinem ZRM-Ziel. Bei der Anerkennung geht es bei mir darum, wie gut ich das, was ich leben möchte, auch umsetzen kann. Wenn das gelingt, bin ich weniger auf diese Anerkennung angewiesen. Es geht im ZRM-Ziel und im Reiss-Profil darum, wie sehr ich meinen Freiraum nutze und wie sehr ich mir dessen auch bewusst bin. Das kommt einerseits bei der „Neugier“, andererseits aber auch bei der „Anerkennung“ vor. Diese ist jedoch eher der Gegenpol, der diese Neugier einschränkt. Bei diesen Antipolen geht es um das Gestalten, und darin besteht der Zusammenhang zu meinem ZRM-Ziel. Ich möchte meine Neugier ausleben, so dass mir die Anerkennung nicht mehr so wichtig ist. Bei der „Neugier“ sehe ich den Zusammenhang zu „ich gestalte meine Gegenwart“ im ZRM-Ziel.

ZRM und FAMOS?

Hier ist das Autonomiestreben und das Selbstvertrauen wichtig. Nicht hilflos zu sein. Das geht auch in das hinein, wie gut ich in der Lage bin, das, was ich möchte, zu gestalten. Tätig zu sein, aktiv und inaktiv zu sein, so dass ich im Gleichgewicht bin.

ZRM und INK?

Die „Leistung“ geht auch mit dem „Selbstwert“ einher. Zur Leistung habe ich eine ambivalente Beziehung. Ich behaupte, dass Leistung nicht wichtig ist für mich. Aber trotzdem bekomme ich von anderen, mit denen ich

zusammenarbeite, immer wieder gespiegelt, dass ich sehr hohe Ansprüche hätte. Das ist im ZRM-Ziel auch enthalten, und zwar insofern, dass ich mir überlege, wo meine Energie hinget, wo ich gestalte. Damit ich die Leistung dort erbringen kann, wo sie mir wichtig ist.

Laut dem INK besteht bei der „Leistung“ eine Inkongruenz: Je weniger ich zufrieden bin mit der Rückmeldung, die ich bekomme, und mit mir selbst, desto sensibler bin ich auf Kritik von aussen. Ob ich die Leistung erbringe, die von mir verlangt wird, oder nicht, von dem hängt der Selbstwert ab. Bezogen auf den „Selbstwert“ gibt es auch Phasen, in denen ich wenig Rückmeldung bekomme, und merke, dass ich mehr Rückmeldung bräuchte. Es ist nicht angenehm, dass diese beiden Motive so hoch sind. Es hat mich erstaunt, dass die „Leistung“ im FAMOS- und INK-Profil so hoch ist. Ich schätze mich da weiter unten ein. So könnte diese Inkongruenz hier auch entstehen.

Reiss und FAMOS?

Das Motiv „Neugier“ kommt mir bekannt vor. Es gibt das 5-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, dort hat es einen ähnlichen Faktor, der bei mir auch immer hoch ausfällt. Von dem her gesehen hat es im Reiss-Profil schon eine Übereinstimmung mit meiner Persönlichkeit. Im Famos-Profil kann die „Neugier“ am ehesten mit der „Autonomie“ verglichen werden. Die Neugier geht in die ähnliche Richtung wie die „Leistung“ und der „Selbstwert“ im INK-Profil, obwohl die Neugier eine Ressource darstellt. „Autonomie“ stellt auch eine Ressource dar. Mit dieser Neugier und der Autonomie kann ich ein Stück weit kompensieren, so dass ich mir sagen kann: „o.k., dafür habe ich einen Raum, wo ich mich entfalten und mir Neues aneignen kann.“

Im Famos-Profil ist „Verletzungen/Spannungen“ tief, was bedeutet, dass es nicht schlimm ist, wenn ich Spannungen habe. Im Reiss-Profil steht, dass Menschen, bei denen die „Anerkennung“ hoch ist, eher weich werden bei Konflikten und sich dann nicht durchsetzen. Das ist ein Widerspruch zwischen dem Famos- und dem Reiss-Profil. Aber trotzdem merke ich, dass ich beide Seiten an mir kenne. Wenn ich Streit mit jemandem habe, dann fliegen gelegentlich die Fetzen, das ist nicht schlimm. Aber bei Menschen, die Autorität ausstrahlen, möchte ich mich besser durchsetzen können. Beide, „Verletzungen/Spannungen“ im Famos-Profil und „Anerkennung“ im Reiss-Profil gehen in die ähnliche Richtung, aber sie meinen nicht das Gleiche. Aber ich habe hier auch an verschiedene Kontexte gedacht. Bei „Verletzungen/Spannungen“ habe ich an ein vertrautes Umfeld gedacht, die „Anerkennung“ betrifft eher das unvertraute und professionelle Umfeld.

FAMOS und INK?

Die „Affiliation“ ist im Famos-Profil tief. Das kommt daher, weil mich das Wort „viel“ bei den Fragen überhaupt nicht anspricht. Denn Qualität und Quantität ist für mich nicht dasselbe. Dort habe ich zurückhaltend geantwortet, weil ich nicht wusste, ob das dazugehört oder nicht. Bei „Geselligkeit“ gehört das Aufgehoben sein in grösseren Gruppen zwar auch dazu, aber nicht nur.

7.6 Ausschnitte aus den Fragebögen und den Auswertungsbogen von FAMOS und INK

7.6.1 Ausschnitte aus dem FAMOS

FAMOS	Patient
-------	---------

Bitte machen Sie folgende Angaben zu Ihrer Person:

Codenummer/Name: _____

Alter: _____ Geschlecht: m w

Anleitung:

Sie finden nachstehend eine Liste von Sachverhalten, welche man in unterschiedlichem Maße **positiv empfinden kann** und **anstreben** möchte (Teil 1), und Sachverhalten, welche man **negativ empfinden kann** und lieber **vermeiden** möchte (Teil 2).

Bitte lesen Sie jede Formulierung sorgfältig durch und schätzen Sie sich selbst auf der jeweiligen Skala ein. Überlegen Sie nicht erst, welche Antwort „den besten Eindruck“ machen könnte, sondern antworten Sie so, wie es auf Sie persönlich zutrifft.
Bitte lassen Sie keine Zeile aus!
Alle Antworten werden vertraulich behandelt.

Beispiel

Frage: Wie wichtig ist es für Sie, „**sich selbst zu beherrschen**“, unabhängig davon, ob es momentan für sie realisierbar ist, oder ob Sie es schon erreicht haben?

Wenn bei Ihnen als Antwort auf die Frage am besten „**ziemlich wichtig**“ zu trifft, dann kreuzen Sie bitte das entsprechende Kästchen an!

überhaupt nicht wichtig	weniger wichtig	mittel-mäßig wichtig	ziemlich wichtig	außer-ordentlich wichtig
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Teil 1

Bitte beurteilen Sie, wie wichtig das Genannte für Sie ist, unabhängig davon, ob es momentan für Sie realisierbar ist oder ob er/sie es schon erreicht haben!

	überhaupt nicht wichtig	weniger wichtig	mittel-mäßig wichtig	ziemlich wichtig	außer-ordentlich wichtig
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
1. mich selbst zu beherrschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Leistung zu bringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© by Hogrefe-Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen · Nachdruck und jegliche Art der Vervielfältigung verboten · Best.-Nr. 01 276 04

	überhaupt nicht wichtig	weniger wichtig	mittel- mäßig wichtig	ziemlich wichtig	außer- ordentlich wichtig
3. auf mich selbst zu vertrauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. akzeptiert zu werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. über ein großes Wissen zu verfügen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. das Leben aus vollen Zügen zu genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. meinen Glauben zu leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. bewundert zu werden	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. meinen Freiraum zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. besser als andere abzuschneiden	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. anerkannt zu werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. etwas zu erleben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13. einen großen Bekanntenkreis zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. mich zu entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15. meine Sexualität zu leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16. die Situation im Griff zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. unabhängig zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. wichtige Zusammenhänge zu verstehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
19. Hilfe zu bekommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. eine verlässliche Partnerschaft zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. andere zu beschützen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teil 2

Bitte beurteilen Sie, wie schlimm das Genannte für Sie ist, unabhängig davon, ob Sie es tatsächlich vermeiden können, und ob Ihnen dies momentan gelingt.

	überhaupt nicht schlimm	weniger schlimm	mittel- mäßig schlimm	ziemlich schlimm	außer- ordentlich schlimm
58. Vorwürfen ausgesetzt zu sein	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. nicht genug Liebe und Zuwendung zu erhalten	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. eigene Schwächen zu zeigen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. hilflos zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
62. einsam zu sein	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. fremdbestimmt zu werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
64. mich mit anderen streiten	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. mich in peinliche Situationen zu bringen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. zu versagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. andere zu verletzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. abhängig zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
69. nicht zu genügen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. kritisiert zu werden	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. eingeengt zu werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
72. von anderen getrennt zu sein	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. angegriffen zu werden	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	überhaupt nicht schlimm	weniger schlimm	mittel- mäßig schlimm	ziemlich schlimm	außer- ordentlich schlimm
92. etwas Wichtiges nicht zu verstehen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. andere zu verlieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. nicht anerkannt zu werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Haben Sie überall, zu jeder Formulierung, eine Einschätzung abgegeben?
- Haben Sie die **Seite 1 oben** ausgefüllt (Name/Nr., Ihr Alter und Geschlecht)?

Bitte überprüfen Sie das noch einmal.

Bemerkungen:

7.6.2 Ausschnitte aus dem FAMOS-Auswertungsbogen

<h1>FAMOS</h1>	<h1>Auswertungsbogen</h1>
Codenummer/Name: _____	
Alter: _____	Geschlecht: <input type="checkbox"/> m <input checked="" type="checkbox"/> w
Anleitung:	
Tragen Sie skalenweise die Itemwerte in die dafür vorgesehenen Felder ein. Addieren Sie dann die Itemwerte je Skala und tragen Sie das Ergebnis in der Spalte „Summe Itemwerte“ ein.	
Teilen Sie diesen Wert durch die Anzahl der Items der jeweiligen Skala und tragen Sie das Ergebnis in der Spalte „Skalenwert“ ein.	
Zählen Sie dann die Skalenwerte der Annäherungsziele und tragen Sie diese Anzahl in das vorgegebene Feld ein. Teilen diesen Wert durch die Anzahl der Annäherungsziel-Skalen. Genauso gehen Sie vor, um den Gesamtwert für Vermeidungsziele zu erhalten.	
Zur Berechnung des Verhältniswertes bilden Sie den Quotienten aus Gesamtwert „Vermeidungsziele“ und Gesamtwert „Annäherungsziele“.	

Skala	Summe Itemwerte/Anzahl Items =	Skalenwert	T-Wert
Annäherungsziele			
Intimität/Bindung	24 /5* =	4,8	
15 20 27 40 42 5 4 5 5 5			
Affiliation/Geselligkeit	15 /4* =	3,75	
13 29 35 48 4 3 4 4			
Altruismus	16 /4* =	4	
21 33 51 56 4 4 4 4			
Hilfe	10 /4* =	2,5	
19 43 49 54 4 3 1 2			
Anerkennung/Bestätigung	16 /4* =	4	
4 11 34 47 4 4 4 4			
Status	8 /4* =	2	
8 10 32 45 2 2 2 2			
Autonomie	19 /4* =	4,75	
9 17 38 44 5 5 4 5			
Leistung	16 /4* =	4	
2 22 36 41 4 4 4 4			
Kontrolle	16 /4* =	4	
1 16 39 53 4 4 4 4			
Bildung/Verstehen	18 /4* =	4,5	
5 18 30 46 4 5 5 4			
Glauben/Sinn	18 /5* =	4,5	
7 25 50 52 4 5 5 4			
Abwechslung	22 /4* =	4,5	
6 12 26 31 55 4 5 4 5 4			
Selbstvertrauen	19 /4* =	4,75	
3 24 28 57 5 5 4 5			
Selbstbelohnung	14 /3* =	4,67	
14 23 37 5 5 4			

(* : jeweils die Anzahl der missing data der Skala abziehen)

Skala	Summe Itemwerte/Anzahl Items =	Skalenwert	T-Wert
Vermeidungsziele			
Alleinsein/Trennung	<u>13</u> /5* =	2,6	
59 62 72 86 93 2 2 1 4 4			
Geringschätzung	<u>15</u> /5* =	3	
76 78 83 87 94 3 3 3 3 3			
Erniedrigung/Blamage	<u>10</u> /4* =	2,5	
65 75 80 82 2 4 2 2			
Vorwürfe/Kritik	<u>4</u> /3* =	1,33	
58 70 73 1 1 2			
Abhängigkeit/Autonomieverlust	<u>24</u> /5* =	4,8	
63 68 71 77 81 5 5 5 4 5			
Verletzungen/Spannungen	<u>11</u> /4* =	2,75	
64 67 84 90 1 4 4 2			
Schwäche/Kontrollverlust	<u>5</u> /3* =	1,67	
60 74 89 2 2 1			
Hilflosigkeit	<u>17</u> /4* =	4,25	
61 79 91 92 5 5 5 2			
Versagen	<u>13</u> /4* =	3,25	
66 69 85 88 3 3 4 3			
Gesamtwert für Annäherungsziele	Summe der Skalenwerte „Annäherungsziele“ <u>56,72</u> /14 =	4,06	
Gesamtwert für Vermeidungsziele	Summe der Skalenwerte „Vermeidungsziele“ <u>26,15</u> /9 =	2,91	
Verhältniswert (V/A)	Gesamtwert „Vermeidungsziele“ / Gesamtwert „Annäherungsziele“ <u>2,91 / 4,06</u> =	0,72	

7.6.3 Ausschnitte aus dem INK-Fragebogen

INK

Fragebogen (Langform)

Code-Nummer / Name: _____

Alter: _____

Geschlecht: männlich weiblich

Anleitung

Sie finden nachstehend eine Liste von unterschiedlich angenehmen und unangenehmen Sachverhalten. Geben Sie bitte an, wie ausreichend Sie die eher angenehmen in der letzten Zeit umsetzen können (**Teil 1**) bzw. wie sehr die eher unangenehmen in der letzten Zeit für Sie zutreffen (**Teil 2**).

Bitte lesen Sie jede Formulierung sorgfältig durch und kreuzen Sie daneben die zutreffende Einschätzung von 1 bis 5 an. Überlegen Sie nicht erst, welche Antwort „den besten Eindruck“ machen könnte, sondern antworten Sie so, wie es auf Sie persönlich zutrifft. Bitte lassen Sie keine Zeile aus!

Alle Ihre Antworten werden vertraulich behandelt.

Teil 1

In der letzten Zeit ...	viel zu wenig		völlig ausreichend		
1. kann ich mich selbst beherrschen	1	2	3	4	5
2. bringe ich Leistung	1	2	3	4	5
3. kann ich auf mich selbst vertrauen	1	2	3	4	5
4. werde ich von anderen akzeptiert	1	2	3	4	5
5. verfüge ich über ein großes Wissen	1	2	3	4	5
6. genieße ich das Leben aus vollen Zügen	1	2	3	4	5
7. lebe ich meinen Glauben	1	2	3	4	5
8. werde ich von anderen bewundert	1	2	3	4	5
9. habe ich meinen Freiraum	1	2	3	4	5
10. schneide ich besser als andere ab	1	2	3	4	5
11. werde ich anerkannt	1	2	3	4	5
12. erlebe ich etwas	1	2	3	4	5
13. pflege ich einen großen Bekanntenkreis	1	2	3	4	5
14. kann ich mich entspannen	1	2	3	4	5
15. lebe ich meine Sexualität	1	2	3	4	5
16. habe ich die Situation im Griff	1	2	3	4	5
17. bin ich unabhängig	1	2	3	4	5
18. verstehe ich wichtige Zusammenhänge im Leben	1	2	3	4	5
19. bekomme ich Hilfe	1	2	3	4	5
20. lebe ich eine verlässliche Partnerschaft	1	2	3	4	5
21. kann ich Schwächere beschützen	1	2	3	4	5
22. strengere ich mich an und halte durch	1	2	3	4	5
23. mache ich etwas für mich	1	2	3	4	5
24. glaube ich an mich selbst	1	2	3	4	5
25. habe ich meinen Platz in der Welt	1	2	3	4	5
26. führe ich ein spannendes Leben	1	2	3	4	5
27. bin ich mit jemandem zärtlich	1	2	3	4	5
28. habe ich ein gutes Selbstwertgefühl	1	2	3	4	5
29. habe ich viele Freunde	1	2	3	4	5

Teil 2

In der letzten Zeit ...	trifft überhaupt nicht zu			trifft sehr stark zu	
	1	2	3	4	5
58. bin ich Vorwürfen ausgesetzt	1	2	3	4	5
59. bekomme ich nicht genug Liebe und Zuwendung	1	2	3	4	5
60. muss ich Schwächen von mir zeigen	1	2	3	4	5
61. bin ich hilflos	1	2	3	4	5
62. bin ich einsam	1	2	3	4	5
63. bestimmen andere über mich	1	2	3	4	5
64. streite ich mich mit anderen	1	2	3	4	5
65. bringe ich mich in peinliche Situationen	1	2	3	4	5
66. versage ich	1	2	3	4	5
67. verletze ich andere	1	2	3	4	5
68. bin ich von anderen abhängig	1	2	3	4	5
69. genüge ich nicht	1	2	3	4	5
70. werde ich kritisiert	1	2	3	4	5
71. werde ich eingeengt	1	2	3	4	5
72. bin ich von Menschen getrennt, die mir wichtig sind	1	2	3	4	5
73. werde ich von anderen angegriffen	1	2	3	4	5
74. werde ich von Gefühlen überwältigt	1	2	3	4	5
75. werde ich für etwas bestraft	1	2	3	4	5
76. werde ich nicht respektiert	1	2	3	4	5
77. kann ich nicht selbst bestimmen	1	2	3	4	5
78. werde ich von anderen nicht akzeptiert	1	2	3	4	5
79. fühle ich mich machtlos	1	2	3	4	5
80. blamiere ich mich	1	2	3	4	5
81. verliere ich meine Eigenständigkeit	1	2	3	4	5
82. fühle ich mich ertappt	1	2	3	4	5
83. werde ich nicht wertgeschätzt	1	2	3	4	5
84. behandle ich andere aggressiv	1	2	3	4	5
85. fühle ich mich inkompetent	1	2	3	4	5
86. fühle ich mich von anderen verlassen	1	2	3	4	5
87. werde ich von anderen nicht bestätigt	1	2	3	4	5
88. genüge ich den Anforderungen nicht	1	2	3	4	5
89. muss ich meine eigenen Bedürfnisse zeigen	1	2	3	4	5
90. verärgere ich andere	1	2	3	4	5
91. bin ich einer Situation ausgeliefert	1	2	3	4	5
92. verstehe ich etwas Wichtiges nicht	1	2	3	4	5
93. habe ich andere Menschen verloren	1	2	3	4	5
94. werde ich nicht anerkannt	1	2	3	4	5

7.6.4 Die Kurzform des INK-Fragebogens

INK	Fragebogen (Kurzform)
------------	------------------------------

Code-Nummer/Name: _____

Alter: _____ Geschlecht: männlich weiblich

Anleitung

Sie finden nachstehend eine Liste von unterschiedlich angenehmen und unangenehmen Sachverhalten. Geben Sie bitte an, wie ausreichend Sie die eher angenehmen in der letzten Zeit umsetzen können (**Teil 1**) bzw. wie sehr die eher unangenehmen in der letzten Zeit für Sie zutreffen (**Teil 2**).

Bitte lesen Sie jede Formulierung sorgfältig durch und kreuzen Sie daneben die zutreffende Einschätzung von 1 bis 5 an. Überlegen Sie nicht erst, welche Antwort „den besten Eindruck“ machen könnte, sondern antworten Sie so, wie es auf Sie persönlich zutrifft. Bitte lassen Sie keine Zeile aus!

Alle Ihre Antworten werden vertraulich behandelt.

Teil 1

In der letzten Zeit ...	viel zu wenig		völlig ausreichend		
1. bringe ich Leistung	1	2	3	4	5
2. bin ich unabhängig	1	2	3	4	5
3. glaube ich an mich selbst	1	2	3	4	5
4. kann ich andere beeindrucken	1	2	3	4	5
5. werde ich geachtet und respektiert	1	2	3	4	5
6. habe ich viele Kontakte	1	2	3	4	5
7. gönne ich mir selber etwas	1	2	3	4	5
8. habe ich mich selber unter Kontrolle	1	2	3	4	5
9. lebe ich eine intime Beziehung	1	2	3	4	5
10. werde ich von anderen umsorgt	1	2	3	4	5
11. verfolge ich breite Interessen	1	2	3	4	5
12. nehme ich einen Sinn in meinem Leben wahr	1	2	3	4	5
13. setze ich mich für Schwächere ein	1	2	3	4	5
14. führe ich ein abwechslungsreiches Leben	1	2	3	4	5

Teil 2

In der letzten Zeit ...	trifft überhaupt nicht zu			trifft sehr stark zu	
15. muss ich Schwächen von mir zeigen	1	2	3	4	5
16. genüge ich nicht	1	2	3	4	5
17. werde ich kritisiert	1	2	3	4	5
18. kann ich nicht selbst bestimmen	1	2	3	4	5
19. fühle ich mich machtlos	1	2	3	4	5
20. blamiere ich mich	1	2	3	4	5
21. behandle ich andere aggressiv	1	2	3	4	5
22. fühle ich mich von anderen verlassen	1	2	3	4	5
23. werde ich nicht anerkannt	1	2	3	4	5

K-INK-A <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	K-INK-V <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	K-INK-G <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>
--	--	--

7.6.5 Der INK-Auswertungsbogen

INK	Auswertungsbogen
Code-Nummer / Name: _____	
Alter: _____	Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich
Anleitung	
<p>Tragen Sie skalenweise die Itemwerte für die Annäherungs- und Vermeidungsziele in die dafür vorgesehenen Felder ein (jeweils Spalte 1 auf der Seite 2 bzw. 3).</p>	
<p>Bei den Annäherungsziel-Skalen berechnen Sie zunächst den Mittelwert pro Skala, indem Sie die Itemwerte je Skala addieren und diesen Wert durch die Anzahl der Items der jeweiligen Skala teilen. Tragen Sie diesen Wert in die Spalte „MW“ (Spalte 2, S. 2) ein. Anschließend müssen Sie den Mittelwert der Annäherungsziele für die Berechnung von Skalenwerten umpolen, indem Sie den Mittelwert von der Zahl „6“ abziehen. Tragen Sie das Ergebnis in die Spalte „Skalenwert“ (Spalte 3, S. 2) ein.</p>	
<p>Bei den Vermeidungszielen werden die Skalenwerte folgendermaßen berechnet: Addieren Sie die Itemwerte je Skala und teilen Sie diesen Wert dann durch die Anzahl der jeweiligen Skala (Spalte 2, S.3).</p>	
<p>Um den Gesamtwert der Annäherungsziele zu erhalten, addieren Sie zunächst die Skalenwerte der Annäherungszielskalen und tragen Sie diese Anzahl in das vorgegebene Feld auf Seite 3 unten ein. Teilen Sie diesen Wert dann durch die Anzahl der Annäherungsziel-Skalen. Genauso gehen Sie vor, um den Gesamtwert für Vermeidungsziele zu erhalten. Zur Berechnung des Wertes für die Gesamt-Inkongruenz bilden Sie den Mittelwert aus Gesamtwert „Annäherungsziele“ und Gesamtwert „Vermeidungsziele“.</p>	

Annäherungsziele						Skalenwert (6-MW=)	T-Wert
Skala	MW (Summe Itemwerte/Anzahl Items)						
Intimität/Bindung						/ 5* =	
15	20	27	40	42			
Geselligkeit						/ 4* =	
13	29	35	48				
Anderen helfen						/ 4* =	
21	33	51	56				
Hilfe bekommen						/ 4* =	
19	43	49	54				
Anerkennung/Wertschätzung						/ 4* =	
4	11	34	47				
Überlegensein/Imponieren						/ 4* =	
8	10	32	45				
Autonomie						/ 4* =	
9	17	38	44				
Leistung						/ 4* =	
2	22	36	41				
Kontrolle						/ 4* =	
1	16	39	53				
Bildung/Verstehen						/ 4* =	
5	18	30	46				
Glauben/Sinn						/ 5* =	
7	25	50	52				
Das Leben auskosten						/ 4* =	
6	12	26	31	55			
Selbstvertrauen/Selbstwert						/ 4* =	
3	24	28	57				
Selbstbelohnung						/ 3* =	
14	23	37					

* : jeweils die Anzahl der missing data der Skala abziehen)

Vermeidungsziele						
Skala	Skalenwert (Summe Itemwerte/Anzahl Items)					T-Wert
Alleinsein/Trennung	_____ /5* =					
59	62	72	86	93		
Geringschätzung	_____ /5* =					
76	78	83	87	94		
Erniedrigung/Blamage	_____ /4* =					
65	75	80	82			
Vorwürfe/Kritik	_____ /3* =					
58	70	73				
Abhängigkeit/Autonomieverlust	_____ /5* =					
63	68	71	77	81		
Spannungen mit anderen	_____ /4* =					
64	67	84	90			
Sich verletzbar machen	_____ /3* =					
60	74	89				
Hilflosigkeit/Ohnmacht	_____ /4* =					
61	79	91	92			
Versagen	_____ /4* =					
66	69	85	88			

(* : jeweils die Anzahl der missing data der Skala abziehen)

Gesamtwerte		
Skala	Skalenwert	T-Wert
Inkongruenz Annäherungsziele	Summe der Skalenwerte „Annäherungsziele“ _____ /14=	
Inkongruenz Vermeidungsziele	Summe der Skalenwerte „Vermeidungsziele“ _____ /9=	
Gesamt- Inkongruenz	Gesamtwert „Annäherungsziele“ + Gesamtwert „Vermeidungsziele“ _____ + _____ /2=	

6. Literatur

- **Grosse Holtforth, M. & Grawe K.** (2002): FAMOS. Fragebogen zur Analyse Motivationaler Schemata. Manual. Hogrefe-Verlag für Psychologie. Göttingen/ Bern/ Toronto/ Seattle.
- **Grosse Holtforth, M./Grawe K./ Tamcan Ö.** (2004): INK. Inkongruenzfragebogen. Manual. Hogrefe-Verlag für Psychologie. Göttingen/ Bern/ Toronto/ Seattle.
- **Reiss S. & Havercamp S. M.** (1998): Toward a Comprehensive Assessment of Fundamental Motivation. Factor Structure of the Reiss Profiles. Ohio State University. In: Psychological Assessment, Vol. 10, No. 2, pp. 97-106.
- **Reiss S.** (2002): Multifaceted of Intrinsic Motivation: The Theory of 16 Basic Desires. Review of General Psychology, In Press. The Ohio State University.?
- **Storch, M. & Krause, F.** (2002): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). 1. Aufl., Verlag Hans Huber, Bern.
- **Storch, S./ Riedener, A.** (2005): Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. 1. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber.