

Strukturierte Zusammenfassung



www.inter-uni.net > Forschung

Gelassenheit und Selbstregulation Evaluation eines Selbstreflexionstrainings für Frauen - mit und ohne Migrationshintergrund – auf Arbeitssuche

Autor: Manfred Mavec

Betreuung: Elke Mesenholl-Strehler, Paul Pass

Prolog

Ohne Einleitung und Begriffsbestimmungen vorwegzunehmen, ein kurzer Exkurs:

Unweigerlich mit dem Wort Gelassenheit verbunden ist ein Teil der abendländischen, antiken Geschichte und Philosophie, die griechische **Stoa**.

Wo der Stoiker angehalten ist, durch Einübung emotionaler Selbstkontrolle mittels Gelassenheit und Seelenruhe nach Weisheit zu streben.

Diese Arbeit bemüht sich, auch andere Aspekte zu erfassen, wie zum Beispiel die **epikuräische Sichtweise**:

„Wer in sich selbst beruhigt ist, der beunruhigt auch den anderen nicht!“

Epikur - Von der Überwindung der Furcht (Spruchsammlung - Spr.79). Gigon (1983), S. 113

Selbstverständlich sollen und müssen auch die vielen **asiatische Aspekte** des Wortes Gelassenheit Beachtung finden, die ähnlich dem sokratischen Selbstverständnis des *„Ich weiß, dass ich nichts weiß“* in einer, in sich ruhenden und doch kraftvollen, Leere mündet.

„Wer andre kennt, ist klug.

Wer sich selber kennt, ist weise.“

Lao Tse (Tao te king, Das Buch vom Sinn und Leben, übersetzt von Richard Wilhelm, HTML Herausgabe von Dan Baruth, <http://www.iging.com/laotse/LaotseD.htm#33> abgerufen 25.9.2012 13:14)

ZIEL(E)

Ziel dieser Arbeit ist es, den Effekt von Theorie- und Praxisschulungen auf die Selbstmotivation und die Selbstregulation zu untersuchen.

In welchem Ausmaß es möglich ist, kleinstmögliche Informationseinheiten für Schulungen zu definieren, die es erleichtern, Menschen mit verschiedenen Alters- und Bildungsniveaus und mit unterschiedlichem Kulturhintergrund den Einstieg in eine Praxis von selbstreflexiver Mentalregulation und Gelassenheit zu ermöglichen.

Einleitung

Folgende Aufgabenstellung wurde in den Jahren 2007 und 2008 von Beraterinnen bei der lokalen steirischen Fraueninitiative „*mürztal-individuell – Zentrum für Ausbildungsmanagement*“ definiert:

Frauen in Bezug auf Selbstreflexion und Gelassenheit zu schulen mit mehrfacher Zielsetzung:

- Primär die Selbstmotivation von Schulungsteilnehmerinnen zu erhöhen, um das Angebot fachspezifischer Schulungseinheiten leichter und erfolgreicher in Gruppentrainings abwickeln zu können;
- Sekundär, die Frauen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung nachhaltig zu stärken, um die Familienkommunikation zu erleichtern und etwaige Stressbelastungen zu senken;
- Tertiär, Kernpunkte des Programms offen und prägnant zu gestalten, dass eine Weiterführung und Weiterentwicklung durch andere Trainer und Trainerinnen leicht möglich ist.

Erschwerende Faktoren sind:

- a) Die teilnehmenden Frauen sind in ihrer Gruppenstruktur von Alter und Ausbildungsstufe sehr heterogen, und
- b) eine große Anzahl der Teilnehmerinnen sind Migrantinnen oder kommen aus Familien mit Migrationshintergrund. Im Jahr 2011 waren dies 43,9 %.

Methodik

Offene Fragebogenstudie (ohne Kontrollgruppen).

43 Teilnehmerinnen wurden vor Inanspruchnahme eines Trainings und danach mittels Fragebogen zur Lebensorientierung befragt. Zwischen den Befragungen lag ein Zeitraum von mindestens drei und maximal fünf Wochen.

Weitere 29 Teilnehmerinnen wurden vor und nach der Inanspruchnahme der Workshops über ihr Stresspotential mittels Fragebogen befragt.

Ergebnisse

Aus den Untersuchungen und Rückmeldungen - besonders der Jahre 2011 und 2012 - kann geschlossen werden, dass es gelungen ist, Frauen – ungeachtet ihrer persönlichen Struktur, was Alter, Ausbildung, Herkunft und Familienstand angeht – anzuleiten, ihre Selbstmotivation zu steigern und ihren persönlichen Stressbelastungspegel zu senken.

Diskussion

Es ist nicht eindeutig gelungen, Informationseinheiten zu lokalisieren, welche es erleichtern, Gelassenheit im Praxistraining zu vermitteln. Einzelne Ansätze von Ergebnissen geben jedoch Anlass zu der Annahme, dass weitere Untersuchungen sinnvoll sein können.