



Inhaltsverzeichnis

0. Einleitung.....	1
1. Selbstkontrolle.....	3
1.1. Definition.....	3
1.1.1. Selbstkontrolle im Modell der Selbstregulation.....	3
1.1.2. Erscheinungsformen von Selbstkontrollanforderungen.....	5
1.2. Das Modell der Selbstkontrollstärke.....	7
1.2.1. Erschöpfung der Selbstkontrollstärke.....	8
1.2.2. Überwindung der Erschöpfung und Stärkung der Selbstkontrollfähigkeit.....	11
1.2.2.1. Erhöhung der Selbstkontrollstärke durch ein akademisches Lernprogramm.....	13
1.2.2.2. Erhöhung der Selbstkontrollstärke durch regelmäßige körperliche Aktivitäten.....	14
1.2.2.3. Erhöhung der Selbstkontrollstärke durch Beobachtung des eigenen Umgangs mit Geld.....	15
1.2.3. Die Persönlichkeit im Modell der Selbstkontrollstärke.....	16
2. Forschungsstand zur Selbstkontrollfähigkeit.....	19
2.1. Selbstkontrolle und emotionale Zustände als Belastungsfaktoren.....	19
2.2. Selbstkontrolle und Indikatoren der Arbeitsbeanspruchung.....	21
2.2.1. Selbstkontrolle und emotionale Reaktionen	21
2.2.2. Selbstkontrolle und körperliche Beschwerden.....	23
2.2.3. Selbstkontrolle und Burnout-Symptome.....	24
2.2.4. Die kognitive Fehlerneigung als Moderator der Beanspruchungswirkungen von Selbstkontrollanforderungen.....	27
3. Bisherige Trainingsansätze zur Verbesserung der Selbstkontrolle.....	29
3.1. Trainingsansätze im Arbeitskontext.....	29
3.2. Schlussfolgerungen für die Konzeption des Trainings der Selbstkontrolle	32
3.2.1. Bedeutung von Selbstbeobachtung, Selbstkommunikation, Selbstverstärkung und Selbstbewertung.....	32



3.2.1.1.	Selbstbeobachtung.....	32
3.2.1.2.	Selbstkommunikation.....	34
3.2.1.3.	Selbstverstärkung.....	36
3.2.1.4.	Selbstbewertung.....	37
3.2.2.	Bedeutung von Entspannungsverfahren.....	38
3.2.3.	Bedeutung der Emotionsregulation.....	39
3.2.3.1.	Techniken der Emotionsregulation.....	40
3.2.3.2.	Schritte der Emotionsregulation.....	42
4.	Training der Selbstkontrolle im Arbeitskontext.....	45
4.1.	Aufbau und Ablauf des Trainings der Selbstkontrolle.....	45
4.2.	Methoden und Material.....	46
5.	Evaluation des Trainings der Selbstkontrolle im Arbeitskontext.....	49
5.1.	Evaluationskriterien.....	49
5.2.	Abgeleitete Hypothesen.....	51
5.3.	Methode.....	53
5.3.1.	Design der Studie	53
5.3.2.	Beschreibung der Stichprobe.....	55
5.3.3.	Darstellung der Messinstrumente.....	57
5.3.3.1.	Selbstkontrollfähigkeit.....	57
5.3.3.2.	Kognitive Kontrolldefizite als indirektes Maß für die Selbstkontrollfähigkeit.....	58
Exkurs:	Besonderheit der Erhebung der Selbstkontrollfähigkeit.....	59
5.3.3.3.	Selbstkommunikation.....	61
5.3.3.4.	Zustandsangst.....	62
5.3.3.5.	Momentane Befindlichkeit.....	63
5.3.3.6.	Burnout-Symptome.....	64
5.3.3.7.	Allgemeine körperliche Beschwerden.....	65
5.3.3.8.	Arbeitsbedingungen.....	66
5.3.3.9.	Evaluationsbogen zum Training der Selbstkontrolle.....	68
5.3.3.10.	Transferfragebogen zum Training der Selbstkontrolle.....	68
5.3.4.	Ablauf der Studie.....	69



6. Ergebnisse.....	71
6.1. Überprüfung möglicher Ausgangsunterschiede zwischen den Gruppen...	71
6.1.1. Ausgangsunterschiede hinsichtlich der demographischen Daten....	71
6.1.2. Ausgangsunterschiede hinsichtlich der Daten bezogen auf die einzelnen Erhebungsinstrumente.....	72
6.2. Zusammenhang der Maße der Selbstkontrollfähigkeit.....	74
6.3. Überprüfung der Hypothesen in Bezug auf die direkten Veränderungswirkungen.....	75
6.4. Überprüfung der Hypothesen in Bezug auf die indirekten Veränderungswirkungen.....	79
6.5. Überprüfung der Moderatorhypothese hinsichtlich der Motivation der Teilnehmer.....	82
6.6. Überprüfung der Hypothese in Bezug auf die körperlichen Beschwerden und die Arbeitsbedingungen.....	84
6.7. Deskriptive Auswertung der Trainingsevaluation und des Trainingstransfers.....	86
6.7.1. Ergebnisse der Trainingsevaluation.....	86
6.7.2. Ergebnisse der Einschätzung des Trainingstransfers.....	87
7. Betrachtung der Gesamtstichprobe.....	89
7.1. Abgeleitete Hypothesen.....	89
7.2. Design.....	91
7.3. Ergebnisse.....	92
7.3.1. Überprüfung der Hypothesen in Bezug auf die direkten Veränderungswirkungen.....	93
7.3.2. Überprüfung der Hypothesen in Bezug auf die indirekten Veränderungswirkungen.....	96
7.3.3. Überprüfung der Moderatorhypothese hinsichtlich der Motivation der Teilnehmer.....	98
7.3.4. Überprüfung der Hypothese in Bezug auf die körperlichen Beschwerden und die Arbeitsbedingungen.....	105



7.3.5. Deskriptive Auswertung der Trainingsevaluation und des Trainingstransfers.....	106
7.3.5.1. Ergebnisse der Trainingsevaluation.....	106
7.3.5.2. Ergebnisse der Einschätzung des Trainingstransfers.....	107
8. Diskussion.....	109
8.1. Diskussion der Ergebnisse der Trainingsgruppe im Vergleich zur untrainierten Wartegruppe.....	112
8.2. Diskussion der Ergebnisse der zusammengefassten Daten der Gesamtstichprobe.....	115
Literaturverzeichnis.....	123

Anhang

- A: Ablauf des Trainings der Selbstkontrolle
- B: Methoden des Trainings der Selbstkontrolle
- C: Trainingsmaterialien
- D: Fotoprotokoll
- E: Messinstrumente
- F: Ergebnistabellen