

Studie der PFH Göttingen belegt Wirksamkeit von Affirmationen

Affirmations-Coaching stärkt nachweisbar die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren

Göttingen. Die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren, kann sich durch Affirmations-Coaching verbessern: Dieses bestätigt eine aktuelle wissenschaftliche Studie des Fachbereiches Psychologie der PFH Private Hochschule Göttingen. Die Ergebnisse der Studie wurden kürzlich im renommierten „Europe’s Journal of Psychology“ veröffentlicht.

„Die Fähigkeit zur Emotionsregulation, also wie Menschen bestimmte Reize oder Ereignisse wahrnehmen, interpretieren und darauf reagieren, ist eine wichtige Dimension der Persönlichkeit“, erklärt Prof. Dr. Markus Quirin, Professor für Persönlichkeit und Motivation an der PFH Göttingen und an der Technischen Universität München. Ein Team aus Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der PFH, der Universität Salzburg, der Technischen Universität München, der Universität Osnabrück und des Instituts für Selbstmanagement und Motivation in Zürich hat nun untersucht, wie Affirmations-Coaching-Interventionen die Fähigkeit zur Emotionsregulation verändern. „Die Ergebnisse unseres Forschungsprojekts deuten darauf hin, dass diese Fähigkeit möglicherweise formbarer ist als bisher angenommen und stärker auf kurzfristiges Coaching reagiert“, so Quirin.

Affirmations-Coaching stärkt nachweisbar emotionale Resilienz

„Unser Verständnis, welche Mechanismen Veränderungen in der Persönlichkeit bewirken, und welche Arten von Interventionen den persönlichen Wachstumsprozess fördern, ist nach wie vor begrenzt“, erläutert Elena Fischer, wissenschaftliche Mitarbeiterin der PFH Göttingen. Sie promoviert an der Universität Salzburg zum Thema Coaching und Zukunftsdenken. Im Rahmen der Studie konzentrierten sich die Forscher:innen auf einen Mechanismus, die Fähigkeit zur Emotionsregulierung und untersuchten, inwiefern Affirmations-Coaching-Intervention diese Fähigkeit positiv verändern kann. Dazu erstellten die Studien-Teilnehmer:innen individuelle Mantras und Ziele, die auf positiven

Kontakt

Susanne Boll

PFH Private Hochschule Göttingen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Weender Landstraße 3-7
37073 Göttingen

T. +49 (0)551 54700-423
M. +49 (0)151 465 091 98

presse@pfh.de
www.pfh.de



Assoziationen und ausgewählten Bildern basierten. Die Ergebnisse seien vielversprechend: „Diese Intervention führten bei den Teilnehmenden unserer Studie zu einer signifikanten Verbesserung der adaptiven Aspekte der Persönlichkeit, also den Mechanismen, die es uns ermöglichen, auf eine positive Weise mit Veränderungen und stressigen Situationen umzugehen“, so die wissenschaftliche Mitarbeiterin. „Vereinfacht gesagt konnte wir nachweisen, dass Affirmations-Coaching nachweisbar die emotionale Resilienz und das Persönlichkeitswachstum stärken“, so Elena Fischer. Eine positive Affirmation könne lauten „Wie ein junges Schäfchen springe ich leicht meinen Herausforderungen entgegen“. Die Effekte des Affirmationscoachings wurden im Vergleich zu einem Coaching gefunden, dass sich auf das Formulieren konkreter kurzfristiger Ziele (SMART) und einem, dass sich auf das Fantasieren der eigenen Zukunft fokussiert.

Nicht veränderbar hingegen sei ausgehend von den Befunden die sogenannte Emotionsensibilität, so die Forscher:innen, also wie stark Menschen auf unangenehme Reize oder Ereignisse reagieren. „Es ist uns aber sehr wohl möglich, unsere Zweitreaktion, zu verändern, also wie gut wir mit einer bestimmten Stresssituation zurechtkommen“, sagt Fischer. „Ein gutes Zeichen für unseren Berufsstand: Vielleicht lässt sich schwierig oder nicht unmittelbar ändern, in welchem Ausmaß Klientinnen oder Patienten im ersten Augenblick auf äußere Geschehnisse reagieren, wohl aber, wie diese im weiteren Verlauf damit umgehen.“, sagt Prof. Dr. Markus Quirin.

Effektive Methode zur Förderung des positiven Wandels

Lange Zeit galt in der wissenschaftlichen Psychologie Persönlichkeit als unveränderbar. Erst seit etwa fünf Jahren hat sich aufgrund der empirischen Befundlage diese Sichtweise geändert: Zunehmend zeigen Studien, dass sogar als weitgehend genetisch festgelegt geglaubte Eigenschaften wie Extraversion und Neurotizismus sich durch Psychotherapie oder Coaching verändern lassen. Diese Studien allerdings konnten bislang nicht identifizieren, was genau sich hier verändert. „Neurotizismus ist eine schillernde Eigenschaft, die u.a. nicht zwischen einer Hochsensibilität für unangenehme Ereignisse und der

Kontakt

Susanne Boll

PFH Private Hochschule Göttingen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Weender Landstraße 3-7
37073 Göttingen

T. +49 (0)551 54700-423
M. +49 (0)151 465 091 98

presse@pfh.de
www.pfh.de



Fähigkeit, seine Emotionen regulieren zu können, trennt“, so Quirin. „Insgesamt decken sich die gefundenen Effekte mit bestehenden Erkenntnissen, diese Forschung unterstreicht damit die transformative Wirkung von Affirmations-Coaching auf die emotionale Resilienz und das persönliche Wachstum“, so Quirin weiter. „Die Erkenntnisse könnten nicht nur für Einzelpersonen, die an ihrer Persönlichkeitsentwicklung arbeiten, sondern auch für Coaches und Psychologen von großem Interesse sein, die nach effektiven Methoden zur Förderung des positiven Wandels suchen.“

Über die Studie

Publikation: "Personal Growth: Strengthening Emotion Regulation Ability via Affirmation Coaching" von Elena Fischer, Dr. Christina Mühlberger, Dr. Julia Weber, Prof. Dr. Eva M. Jonas, Prof. Dr. Julius Kuhl und Prof. Dr. Markus Quirin, veröffentlicht in: Europe's Journal of Psychology, <https://doi.org/10.5964/ejop.12031>

Insgesamt 66 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen an der Studie teil. Dabei wurden ein Drittel der Teilnehmendem dem Affirmations-Coaching zugewiesen, die anderen Teilnehmenden erhielten eine der beiden Kontrollinterventionen, die aus einem zielgerichteten Coaching und einem Nachsichts-Coaching bestanden.

Presseinformation vom 14. März 2024

5.471 Zeichen inkl. Leerzeichen

Über die PFH Private Hochschule Göttingen

Die PFH Private Hochschule Göttingen ist eine international ausgerichtete, staatlich anerkannte private Hochschule. Die 1995 gegründete, fachlich breit aufgestellte, hybride Hochschule für angewandte Wissenschaften entwickelte sich zu einer der renommiertesten Hochschulen Deutschlands. Seit 2020

Kontakt

Susanne Boll

PFH Private Hochschule Göttingen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Weender Landstraße 3-7
37073 Göttingen

T. +49 (0)551 54700-423
M. +49 (0)151 465 091 98

presse@pfh.de
www.pfh.de



gehört die PFH zur Galileo Global Education Group, Europas größte Hochschulgruppe mit 91 Standorten in 13 Ländern. In den an der PFH angebotenen 55 Campus- und Fernstudiengängen sind aktuell rund 4.500 Studierende eingeschrieben. Die Studiengänge der Departments für Management & Law, Technologie und Psychologie in Göttingen und am Hansecampus Stade sowie die bundesweiten Fernstudienzentren bieten innovative Inhalte und sind gleichermaßen anwendungs- und forschungsorientiert wie international angelegt. Die PFH verfügt über eine hohe Netzwerkkompetenz im Hinblick auf ihre über 42 Partnerhochschulen sowie über vielfältige Praxis- und Unternehmenskontakte. Hervorzuheben ist hier das Kuratorium, das unter anderem von Unternehmen wie Airbus, Bahlsen, Continental, Novelis, Ottobock, PwC, SAP, TUI oder T-Systems gebildet wird.

Kontakt

Susanne Boll

PFH Private Hochschule Göttingen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Weender Landstraße 3-7
37073 Göttingen

T. +49 (0)551 54700-423
M. +49 (0)151 465 091 98

presse@pfh.de
www.pfh.de

