

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung und Übersicht</b>	<b>1</b>
<b>1. Stress, Stressbewältigung und Stressreduktionsinterventionen</b>	<b>6</b>
1.1 Was ist Stress?	6
1.1.1 Stress als Input – Reizorientierte Modelle	9
1.1.2 Stress als Output – Reaktionsorientierte Modelle	12
1.1.3 Stress als Transaktion – Transaktionale Modelle	16
1.2 Was ist Stressbewältigung?	22
1.2.1 Copingtheorien im Überblick	25
1.2.2 Differenzierung von Copingstrategien	28
1.2.3 Empirische Zusammenhänge zur Stressbewältigung	32
1.2.4 Studium und der Umgang mit Stress	36
1.3 Interventionen zur Stressbewältigung	40
1.3.1 Wirkprinzipien und gesundheitspsychologische Grundannahmen	41
1.3.2 Multimodale Stressbewältigungstrainings im Vergleich	44
1.3.2.1 „Gelassen und sicher im Stress“ (Kaluza) als Kursvariante	44
1.3.2.2 „Stress-Resistenz-Training SRT“ (Jansen) ein Blocktraining	46
1.3.2.3 Fazit für die Konzeption des vorliegenden Blocktrainings	48
1.4 Ressourcen- und Lösungsorientierte Interventionsansätze	50
1.4.1 Lösungsorientierte Kurztherapie nach de Shazer	53
1.4.2 Lösungsorientierte Beratung – eine Intervention zur Stressbewältigung?	58
1.4.2.1 Ressourcenaktivierung	59
1.4.3 Anwendung des konsistenztheoretischen Modells nach Grawe	61
1.4.3.1 Fazit für das Konsistenzzerleben in Gruppeninterventionen	65
1.4.3.2 Zusammenfassung – Konsistenztheoretische Integration in ein Modell	66
<b>2. E-Coaching</b>	<b>68</b>
2.1. Begriffe und Konzepte	69
2.2 Vor- und Nachteile sowie kommunikationstheoretische Grundlagen	74
2.2.1 Didaktische Modelle der virtuell begleiteten Veränderungsarbeit	79
2.2.2 Selbstreflexion als zentrales Element des E-Coachings	86
2.2.2.1 Theorie der Selbstaufmerksamkeit und Selbstreflexion	88
2.2.2.2 Prozess der Selbstreflexion im Coaching und dessen Auswirkungen	90

---

2.3 Praktische Relevanz und empirische Befunde zum E-Coaching	92
2.3.1 Einsatzfelder, praktische Bedeutung und ausgesuchte Ergebnisse	93
2.3.1.1 Coach/on ein virtuelles Coaching in Veränderungsprozessen	94
2.3.1.2 Virtuelles Coaching Frauen coachen Frauen	95
2.3.1.3 Virtuelles Transfercoaching (VTC)	97
2.3.1.4 Zusammenfassung – Online-Interventionen	99
2.3.2 Stressbewältigungsinterventionen – online	100
2.3.2.1 OET – Online-Elterntraining zum Umgang mit Familienstress	101
2.3.2.2 Relaxx – ein Online-Coaching-System zur Stressbewältigung	104
2.3.2.3 Virtuelles Resilienz-Coaching zur Stressreduktion	106
2.3.2.4 Stressprävention für Jugendliche: Training und E-Coaching	109
2.3.2.5 Zusammenfassung – Online-Interventionen zur Stressbewältigung	111
2.4 Schlussfolgerungen für die Konzeption des vorliegenden Online-Coachings	113
2.4.1 Didaktische und praktische Schlussfolgerungen	114
2.4.2 Psychologische Schlussfolgerungen	118
 <b>3. Evaluations- und Wirksamkeitsforschung</b>	 120
3.1 Evaluationsgegenstand, -modelle und -richtlinien	121
3.1.1 Evaluationsformen und Konsequenzen für die vorliegende Studie	123
3.1.2 Evaluationsdilemmata im Kontext der vorliegenden Studie	125
3.1.3 Evaluationskriterien und Konsequenzen für die vorliegende Studie	129
3.2 Wirkfaktoren in Coaching und E-Coaching	131
3.3 Wirkfaktoren in Stressbewältigungstrainings	134
3.4 Zentrale Fragestellungen der Studie – Basishypothesen	136
 <b>4. Methoden</b>	 139
4.1 Übersicht zum Design	139
4.2 Vorstudie	141
4.2.1 Ziele der Vorstudie	141
4.2.2 Zielgruppe der Vorstudie	142
4.2.3 Ablauf der Vorstudie	143
4.3 Hauptstudie	145
4.3.1 Stichprobengestaltung für die Hauptstudie	145
4.3.2 Kontrolle von Störvariablen und Beschreibung des Ablaufs	148
4.3.3 Merkmale der Stichprobe	151

---

4.3.4 Beschreibung des Blocktrainings ‚Gelassen und sicher im Stress‘	155
4.3.5 Beschreibung des ressourcenorientierten Online-Coachings	161
4.3.5.1 Konzeption und Durchführung	161
4.3.5.2 Ressourcenorientiertes Online-Coaching: theoriegeleitete Intervention	167
4.4 Erhebungsinstrumente	171
4.4.1 Übersicht zu den Erhebungsinstrumenten	171
4.4.2 Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS)	175
4.4.3 Stressverarbeitungsfragebogen (SVF78)	178
4.4.4 Fragebogen irrationaler Einstellungen (FIE)	181
4.4.5 Eigenschaftswörterliste (EWL)	185
4.4.6 Stress-Reaktivitäts-Skala (SRS)	187
4.4.7 Trainingsbewertung	190
4.4.8 Coaching-Bewertung	192
4.4.9 Leistungsmaße	195
4.4.10 Kontrollvariablen	196
4.5 Analysemethoden	199
4.5.1 Deskriptive Statistik	199
4.5.2 Zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung	199
4.5.3 Einfaktorielle Varianzanalyse mit Differenzwerten bei Pretestdifferenzen	202
4.5.4 Spezielle Kontrastanalysen	204
4.5.5 Univariate Kovarianzanalysen	205
4.5.6 Effektstärken, Teststärke und $\alpha$ -Adjustierung	206
4.6 Herleitung spezifischer Hypothesen	211
4.6.1 Hypothese 1.1. Stress als Input – hohe Anforderungen von außen	212
4.6.2 Hypothese 1.2. Stress als Input – Mangel an Bedürfnisbefriedigung	213
4.6.3 Hypothese 2.1. Stress als Transaktion – Coping: adaptive Strategien	214
4.6.4 Hypothese 2.2. Stress als Transaktion – Coping: maladaptive Strategien	214
4.6.5 Hypothese 2.3. Stress als Transaktion – negative Selbstbewertung	215
4.6.6 Hypothese 2.4. Stress als Transaktion – Abhängigkeitskognition	215
4.6.7 Hypothese 3.1. Stress als Output – positives Befinden	216
4.6.8 Hypothese 3.2. Stress als Output – negatives Befinden	216
4.6.9 Hypothese 3.3. Stress als Output – Stressreakтивität bei Arbeitsüberlastung	217
4.6.10 Hypothese 3.4. Stress als Output – generelle Stressreakтивität	218
4.6.11 Hypothese 4. Leistungsmaße	218

---

<b>5. Darstellung der Ergebnisse</b>	<b>221</b>
5.1 Darstellung der Datenanalyseschritte – eine Einführung in den Ergebnisteil	221
5.2 Prüfung der Voraussetzungen und Pretest-Vergleiche	223
5.3 Interventionseffekte zur Ebene Stress als Input	224
5.3.1 Varianzanalysen mit Messwiederholung für Stresserleben	225
5.3.2 Stresserleben bei hohen Anforderungen von außen	227
5.3.2.1 Wiederholte Kontrastanalysen	227
5.3.2.2 Varianzanalysen mit Differenzwerten	228
5.3.2.3 Spezifische Interaktionskontrastanalysen	229
5.3.3 Stresserleben bei mangelnder Bedürfnisbefriedigung	231
5.3.3.1 Wiederholte Kontrastanalysen	232
5.3.3.2 Varianzanalysen mit Differenzwerten	233
5.3.3.3 Spezifische Interaktionskontrastanalysen	233
5.3.4 Zusammenfassung zentraler Befunde zum Stresserleben	236
5.4.1 Varianzanalysen mit Messwiederholung für kognitive Stressbewältigung	237
5.4.2 Adaptives Coping	239
5.4.2.1 Wiederholte Kontrastanalysen	240
5.4.2.2 Varianzanalysen mit Differenzwerten	241
5.4.2.3 Spezifische Interaktionskontrastanalysen	242
5.4.3 Maladaptives Coping	244
5.4.3.1 Wiederholte Kontrastanalysen	244
5.4.3.2 Varianzanalysen mit Differenzwerten	245
5.4.3.3 Spezifische Interaktionskontrastanalysen	246
5.4.4 Negative Selbstbewertungen	249
5.4.4.1 Wiederholte Kontrastanalysen	249
5.4.4.2 Varianzanalysen mit Differenzwerten	250
5.4.4.3 Spezifische Interaktionskontrastanalysen	251
5.4.5 Abhängigkeitskognitionen	253
5.4.5.1 Wiederholte Kontrastanalysen	253
5.4.5.2 Varianzanalysen mit Differenzwerten	254
5.4.5.3 Spezifische Interaktionskontrastanalysen	254
5.4.6 Zusammenfassung zentraler Befunde zur kognitiven Stressbewältigung	257
5.5 Interventionseffekte zur Ebene Stress als Output	259
5.5.1 Varianzanalysen mit Messwiederholung für Stressreaktionen	259

---

5.5.2 Positives Befinden	262
5.5.3 Negatives Befinden	266
5.5.3.1 Wiederholte Kontrastanalysen	266
5.5.4 Stressreakтивität bei Arbeitsüberlastung	269
5.5.4.1 Wiederholte Kontrastanalysen	269
5.5.4.2 Varianzanalysen mit Differenzwerten	270
5.5.4.3 Spezifische Interaktionskontrastanalysen	271
5.5.5 Generelle Stressreakтивität	273
5.5.6 Zusammenfassung zentraler Befunde zu Stressreaktionen	276
5.6 Univariate Kovarianzanalyse aller abhängigen Variablen	278
5.7 Interventionseffekte – ein zusammenfassender Überblick	282
5.8 Auswertung der Leistungsmaße	289
5.8.1 Klausurnoten	290
5.8.2 Anzahl geschriebener Klausuren	293
5.9 Bewertungen der Blocktrainings zur Stressbewältigung	296
5.9.1 Vergleich der vier Trainingsgruppen	298
5.9.2 Vergleich der beiden Experimentalgruppen	300
5.10 Bewertungen des Online-Coachings	301
5.10.1 Aktivitätsgrad im Online-Coaching	303
5.10.2 Gruppenkohäsion im Online-Coaching	305
5.11 Explorative Analysen der Störvariablen	306
5.11.1 Zwischenzeitliches Geschehen	307
5.11.1.1 Kritische Lebensereignisse zum dritten Messzeitpunkt	308
5.11.1.2 Kritische Lebensereignisse zum vierten Messzeitpunkt	310
5.11.2 Teilnahmebereitschaft und Motivation	312
5.12 Explorative Analysen potenzieller Wirkfaktoren in Training und E-Coaching	313
5.12.1 Interpersonale Kontakte der Teilnehmenden	313
5.12.2 Entspannungstraining	318
5.12.3 Bewertung der Stressbewältigungsinterventionen	320
5.12.3.1 Einflüsse der Trainingsbewertung auf die abhängigen Variablen	320
5.12.3.2 Einflüsse der Coachingbewertung auf die abhängigen Variablen	322
<b>6. Diskussion</b>	<b>324</b>
6.1 Diskussion der Ergebnisse	324

---

6.1.2 Interventionseffekte im Vergleich mit anderen empirischen Befunden	340
6.1.3 Diskussion der Einflüsse durch Störvariablen und mögliche Wirkfaktoren	350
6.2 Kritische Reflexion des methodischen Vorgehens	352
6.3 Implikationen für die Praxis der Stressbewältigungsinterventionen	359
6.5 Möglichkeiten und Grenzen von Blocktraining und Online-Coaching	369
6.6 Gesamtfazit	375
<b>7. Zusammenfassung</b>	<b>376</b>
<b>Literatur</b>	<b>381</b>
<b>Anhang</b>	<b>411</b>
Teil A	411
Anschreiben an interessierte Studienteilnehmerinnen (Vorstudie)	411
Anschreiben an interessierte Studienteilnehmerinnen (Hauptstudie)	412
Anschreiben an Trainingsteilnehmerinnen (Hauptstudie)	414
1) Exemplarisches Anschreiben für Experimentalgruppe.	414
2) Exemplarisches Anschreiben Kontrollgruppe.	416
Teil B	418
Datenschutzerklärungen	418
1) Einverständniserklärung.	418
2) Verschwiegenheitserklärung.	419
Teil C	421
Pretest	421
Durchführung der Pilotstudie	425
Dokumentation der Stichprobenbildung und der Selektionskriterien	426
Dokumentation des Ablaufes der Interventionen	428
Teil D	430
Dokumentation des Online-Coachings	430
1) Ressourcenorientiertes Online-Coaching: Phase 1 Einzelcoaching.	430
2) Ressourcenorientiertes Online-Coaching: Phase 2 Gruppencoaching.	433
3) Ressourcenorientiertes Online-Coaching: Phase 3 Fokus Außenwelt.	437
Teil E	440
Dokumentation aller erhobenen Konstrukte	440
Erhebungsinstrumente	441

---

1) Fragebogen Trainingsbewertung – Selektion von Items.	441
2) Fragebogen Coachingbewertung – Selektion von Items.	443
3) Fragebogen zwischenzeitliches Geschehen.	445
4) Fragebogen Kontakthäufigkeit und -intensität / Fragen zur Entspannung.	446
5) Fragebogen Gruppenkohäsion.	449
6) Nacherhebung der Leistungsmaße.	450
Teil F	456
Syntax spezieller Kontrastanalysen nach Field (2004)	456