

# **NLP-Anker-Kollabieren als Kurzzeittherapie von Studierenden mit Prüfungsangst- eine Therapievergleichsstudie mit mentalem Training**

**Diplomarbeit von Horst-W. Reckert, am Psychologischen Institut der Universität Tübingen 1993, betreut von Prof. Dr. Dirk Revenstorf**

## **Einleitung:**

Viele Studierende mit Prüfungsangst entschließen sich erst kurz vor der Prüfung für eine Behandlung. In der verbleibenden Zeit ist meist keine Intervention mehr möglich. Diese Studie möchte deshalb das NLP-Anker-Kollabieren als Kurzzeittherapie in einer Sitzung, in der Behandlung von prüfungsängstlichen Studierenden, evaluieren. Als Vergleichsintervention wählte der Autor das mentale Training. Dies wird in der populärwissenschaftlichen Beratungsliteratur oft als Behandlungsverfahren vorgestellt.

Die Kurzzeittherapie von Prüfungsangst wurde bislang mit einer Mischung aus kognitiver Therapie und Progressiver Relaxation durchgeführt (Tauschmann, 1982). Behandlungsverfahren mit größerer Sitzungsanzahl waren die systematische Desensibilisierung, das Autogene Training (Rudmann & Konzas in Dürr/Zeyer,1988). Tosi & Marzella entwickelten 1975 das RSDH (rational stage directed hypnotherapy), eine Kombination aus RET und Hypnose/Imaginationstechniken (Dürr & Zeyer,1987). Nachmann behandelte durch unterschiedliche hypnotische Techniken in der Kindertherapie überhöhte Ansprüche der Eltern, störende Emotionen in Bezug auf den Prüfer, Konzentrationsschwierigkeiten und ineffektive Lernstrategien (Dürr/Zeyer,1987).

## **Therapeutische Intervention:**

Die Experimentalgruppe (N=12) wurde mit NLP-Anker-Kollabieren in einer ca. 45 minütigen Sitzung vorbereitet. Die Problem- und Ressourcephysiologie wurde an den beiden Handgelenken kinästhetisch verankert und zum Kollabieren gebracht.

Das NLP-Anker-Kollabieren ist ein Verfahren, das einem Klienten eine Ressource in einer Problemsituation zur Verfügung stellt. Die Problemsituation wird über den körperlich-mimischen Ausdruck kinästhetisch geankert. Die Ressource, also eine in der Problemsituation erwünschte Fähigkeit, wird ebenfalls kinästhetisch geankert. Gleichzeitiges Abfeuern der kinästhetischen Anker führt zu einer Vermischung der Problemsituation mit der Ressourcensituation. So kommt es zu einer Erweiterung der Wahlmöglichkeiten des Klienten in der Problemsituation (Bandler 1981, Dilts 1989, Weerth 1992).

Die Kontrollgruppe (N=13) wurde mental trainiert, sich die Prüfungssituation in allen Repräsentationssystemen zu vergegenwärtigen. Dies erreichte der Autor durch die gleichen Fragen zu den Submodalitäten wie beim Anker-Kollabieren.

Die so erreichte fast konstante Instruktion für beide Gruppen bildet eine ideale Voraussetzung zum Effizienzvergleich. Kontroll- und Experimentalgruppe wurden hinsichtlich der Prüfungsangst gematcht.

## **Clientel:**

Die Studierenden befanden sich drei Wochen oder weniger vor einer wichtigen mündlichen Prüfung. 22 studierten Psychologie, drei Sozialpädagogik und eine Studierende Biologie. Das

Clientel wurde persönlich durch den Autor angeworben. Das Geschlechtsverhältnis war weiblich zu männlich 12:13.

### **Diagnostik:**

Die Prüfungsangst wurde per Fragebögen und über die Herzrate erfasst. Das Clientel füllte Spielbergers STAI in seiner "state" und "trait"- Form aus. Dazu den um ein Item ergänzten Fragebogen von Dürr und Zeyer (1987).

Die Herzrate wurde mit dem bosso-Pulsmeter plethysmographisch am Ohrläppchen abgeleitet.

### **Meßzeitpunkte:**

Die Herzrate wurde während des Trainings erfasst. Die Fragebögen wurden zu vier Meßzeitpunkten vorgegeben: Zu T1 (vor dem Training)

STAI-state Form A und trait und Fragebogen Dürr/Zeyer "Angst" Form A, zu T2( nach dem Training) STAI-state Form B, Dürr/Zeyer "Angst"-Fragebogen Form B , zu T3 (kurz vor der Prüfung) STAI-state A, Dürr/Zeyer Form A, zu T4 (unmittelbar nach Bekanntgabe der Note) STAI-state B, Dürr/Zeyer "Angst" B und STAI-trait.

### **Ergebnisse:**

#### **I) Die Fragebogendaten wurden in SPSS mit dem t-Test für unabhängige Stichproben ausgewertet (p=5 %):**

In dem Fragebogen "State" zeigten sich folgende Effekte:

Die ExG lieferte im Vergleich zur KG zu den Meßzeitpunkten T2,T3,T4, zu T2 im Vergleich zu T1 einen signifikanten Effekt.

Die hoch- und mittelängstlichen VPs zeigten zu T2 im Vergleich zu T1 den gleichen Effekt.

Die Auswertung des Fragebogens Angst ergab folgende Ergebnisse:

Die ExG zeigte in T2,T3,T4 im Vergleich zur KG einen signifikanten Effekt ebenso zu T4 und zu T2 im Vergleich zu T1 der ExG. Einen interessanten Effekt zeigte sich bei den weiblichen VPs der ExG: Diese zeigten zu T2 im Vergleich zu T1 eine Signifikanz. Die hoch- und mittelängstlichen der ExG zeigten den gleichen Effekt wie die weiblichen VPs.

#### **II) Die Herzrate wurde auch mit einer Varianzanalyse in SAS ausgewertet. Wesentliche Ergebnisse waren:**

In der ExG ergaben sich signifikante Effekte zwischen den Zeitpunkten T4 und T5 (vor und während der Mischphysiologie), zwischen T2 und T5 (während der Problemphysiologie und der Mischphysiologie), zwischen T1 und T5 (zu Beginn der Intervention und während der Mischphysiologie).

Für die Mittelwerte der HR der ExG im Vergleich zur KG besteht zu T1 und T5 (Beginn und während der Mischphysiologie), zu T4 und T5(vor und während der Mischphysiologie) und zu T1,T2,T3,T4 und T5 zusammengenommen ein signifikanter Effekt.

Die Fragebogendaten wurden auf ihre **klinische Signifikanz** überprüft. Klinische Signifikanz wird nach Evans (1993) definiert als Veränderung, die über ein Zielkriterium und über eine reliable/nicht reliable Veränderung klinisch als bedeutsam angesehen wird. So können

Veränderungen nicht nur über die Mittelwerte, sondern auch für jedes einzelne Individuum erfasst werden.

\*In "state" konnten sich zwei Vps(Nr. 2 und Nr.25) reliabel verbessern und unreliabel das Zielkriterium erreichen. In "Angst" konnten sich 14 Vps unreliabel verbessern.

## **Diskussion:**

Die Daten belegen im Vergleich mit mentalem Training die Effizienz des NLP-Anker-Kollabierens . Der signifikante Effekt im Vergleich mit KG nur zu T4 , also dem spätestens Meßzeitpunkt, deutet auf den von Stanton 1986 beschriebenen Katalysatoreffekt hin. Gorba-Klee & Dehling (1987) errechnet einen Effekt zum follow-up-Meßzeitpunkt, der zum post-Messzeitpunkt nicht bestand.

Interessant auch der signifikante Effekt bei den weiblichen Vps der Exp.G, der bei den männlichen nicht bestand. Hat sich hier vielleicht die taktile Verankerung zwischen dem männlichen Autor und den weiblichen Vps mitausgewirkt ?

Die mittel-und hochhängstlichen der Exp. zeigten einen Effekt , die niederängstlichen nicht. Wieso ? Nach der Informationsverarbeitungstheorie des Anker-Kollabierens wird beim Kollabieren das semantische Netzwerk gleichzeitig, parallel und relativ kurzfristig verändert und in seine Bestandteile aufgespalten. Ein Netzwerk mit einer stärkeren Angstreaktion müßte sich demnach hypothetisch stärkerim Sinne einer Prüfungsangstreduktion modifizieren als ein Netzwerk mit niederer Prüfungsangst.

Die HR-Daten belegen einen signifikanten Effekt in der Experimentalgruppe zwischen T1 und T5 und für die Gruppen im Kontrast T1 und T5 und bestätigen so das Ergebnis der Fragebogendaten. Es zeigte sich auch ein signifikanter Effekt in de Experimentalgruppe zwischen T4 und T5, also zwischen dem Zeitpunkt unmittelbar vor dem Anker-Kollabieren und dem Anker-Kollabieren. Nicht-signifikant war für die Gruppen der Kontrast zwischen T4 und T5 und für die Gruppen der Zeitpunkt T5.

Zusammenfassend beeindruckt die auf den therapeutischen Aufwand bezogenen Effekte, trotz teilweise widersprüchlicher Herzraterdaten.

Im theoretischen Teil diskutiert der Autor das Anker-Kollabieren in seiner Wirkungsweise aus lerntheoretischer und informationstheoretischer ("emotional processing") Sicht.

Das Anker-Konzept wird als Veränderungsintervention im Gesamtrahmen des NLP dargestellt. NLP wird als hochpotentes Veränderungswerkzeug in seiner Ethik diskutiert und ausführlich unter verschiedenen Gesichtspunkten kritisiert.

Mentales Training wird definiert und in seiner Anwendung als Prüfungsangstraining dargestellt.

Prüfungsangst wird als Leistungsstörung dargestellt und in seinen wesentlichen Komponenten (Diagnostik, Epidemiologie, Ätiologie) gerafft diskutiert.

## **Literatur:**

\*Weerth, NLP & Imagination, Paderborn; Junfermann, 1992.

\*Foa & Kozak, Emotional processing of fear: exposure to corrective information, psychological bulletin, 1986, Vol. 99, No.1, 20-35

\*Dilts, Bandler & Grinder, Strukturen subjektiver Erfahrung, Paderborn;Junfermann, 1989.

\*Evans,M.D.,Klinische Signifikanz: Zur Definition und Erfassung bedeutsamer Veränderungen in der Psychotherapieforschung, Universität Tübingen, Diplomarbeit 1993.

\*Dürr & Zeyer, Hypnotherapie in der Behandlung von Prüfungsangst, Diplomarbeit Uni Tübingen,1987.

\*Tauschmann, U. Kurztherapieprogramm bei Jugendlichen.

\*Bandler & Grinder, Neue Wege der Kurzzeittherapie.

Der Autor ist Dr. Horst-W. Reckert, Ausbildung als Bankkaufmann, Studium der Psychologie, NLP-Trainer, tätig für Unternehmensberatung Loquenz als Trainer, Coach und Therapeut  
e-mail: kontakt@dr-reckert.de