

Masterarbeit
Zur Erlangung des Grades
Master of Science Psychologie

**Psychology Science meets the Spirituality of Yoga:
Exploring Self-Access through Yoga Practice**

Universität Trier
Fachbereich I
Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie
und Diagnostik

vorgelegt von
Salome Meuser

Erstbetreuerin: Prof. Dr. Nicola Baumann
Zweitbetreuerin: Dr. rer. nat. Niyati Thakur

Trier, den 28.03.2025

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| 1 Erklärungs- und Abkürzungsverzeichnis..... | 3 |
| 1.1 Erklärung zur Sprachform..... | 3 |
| 1.2 Abkürzungen und Erläuterungen..... | 4 |
| 2 Zusammenfassung..... | 6 |
| 3 Einleitung..... | 7 |
| 3.1 Was <i>ist</i> und <i>macht</i> Yoga? | 7 |
| 3.2 Die wachsende Beliebtheit von Yoga | 8 |
| 4 Theoretischer Hintergrund..... | 10 |
| 4.1 Die Persönlichkeits-System-Interaktionstheorie | 10 |
| 4.2 Yoga und das Selbst..... | 12 |
| 4.3 Yoga und Motive | 15 |
| 4.4 Aktuelle und zukünftige Yogaforschung | 17 |
| 5 Untersuchung und Methode | 19 |
| 5.1 Hypothesen..... | 20 |
| 5.1.1 Hypothese 1 (H1) | 20 |
| 5.1.2 Hypothese 2 (H2) | 21 |
| 5.1.3 Hypothese 3 (H3) | 21 |
| 5.2 Versuchspersonen | 22 |
| 5.3 Material | 23 |
| 5.3.1 Der Motivumsetzungstest (MUT/FUT) | 24 |
| 5.3.2 Der Operante Multi-Motiv-Test (OMT) | 25 |
| 5.3.3 Der Implizite Positive und Negative Affekt Test (IPANAT) | 26 |
| 5.3.4 Die Selbstzugangsform (SAF)..... | 27 |
| 5.3.5 Fragen zur Yogapraxis | 28 |
| 5.4 Ablauf und Prozedur | 30 |
| 6 Analyse und Ergebnisse..... | 33 |
| 6.1 Analyse und Ergebnisse Hypothese 1 | 33 |
| 6.2 Analyse und Ergebnisse Hypothese 2 | 35 |
| 6.3 Analyse und Ergebnisse Hypothese 3 | 36 |
| 6.4 Explorative Berechnungen | 40 |

| | |
|--|-----------|
| 7 Diskussion | 43 |
| 7.1 Limitationen und Stärken der Studie | 44 |
| 7.2 Diskussion Yoga und das Selbst | 47 |
| 7.3 Diskussion Yoga und Motive | 49 |
| 7.4 Diskussion Yoga und Persönlichkeitseigenschaften | 51 |
| 7.5 Diskussion Yoga und Selbstdiskrepanz | 53 |
| 7.6 Zusammenfassung und Ausblick..... | 54 |
| 8 Literaturverzeichnis | 56 |
| 9 Anhang | 64 |
| 9.1 Beispiele | 64 |
| 9.2 Weitere deskriptive Werte & Tabellen | 65 |
| 9.3 Abbildungen zu den Ergebnissen..... | 71 |
| 10 Erklärung zur Masterarbeit | 74 |

1 Erklärungs- und Abkürzungsverzeichnis

1.1 Erklärung zur Sprachform

In dieser Masterarbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Es bezieht sich auf alle Geschlechter gleichermaßen und dient ausschließlich der sprachlichen Vereinfachung. Alle Personen sind damit selbstverständlich gleichermaßen gemeint.

1.2 Abkürzungen und Erläuterungen

| Abkürzung/Fachwort | Erläuterung |
|---------------------------------------|---|
| PSI | Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (Kuhl 2000, 2001) – handlungstheoretischer Ansatz, der erklärt, wie verschiedene Aspekte der Persönlichkeit zusammenwirken, um Erleben und Verhalten zu erklären (Kazén & Quirin, 2018). |
| IVS | Intuitive Verhaltenssteuerung – steuert automatisierte, unbewusste Verhaltensroutinen, arbeitet parallel und bewältigt lückenhafte Informationen (Kuhl, 2005). |
| OES | Objekterkennungssystem – fokussiert auf Neues und Fehler, registriert bewusst Sinneseindrücke und fördert Lernerfahrungen (Kuhl, 2005). |
| EG | Extensionsgedächtnis (Selbst) – ganzheitliches Erfahrungssystem, liefert einen Überblick über vergangene Erlebnisse und unterstützt intuitive Entscheidungen (Kuhl, 2005). |
| IG | Intentionsgedächtnis – speichert Absichten, Ziele und Pläne, wird bei Hindernissen und Zielkonflikten aktiv und unterstützt analytisches Denken (Kuhl, 2005). |
| OMT | Operanter Multi-Motiv-Test (Kuhl & Scheffer, 1999, 2012), Fragebogen zur Erfassung des unbewussten Anschluss-, Leistungs-, Macht- und Freiheitsmotivs und dessen Umsetzung. |
| MUT (engl. MET) | Motivumsetzungstest (Kuhl, 1999), Fragebogen zur Erfassung des bewussten Anschluss-, Leistungs- und Machtmotivs und dessen Umsetzung. |
| FUT (engl. FET) | Motivumsetzungstest für das Freiheitsmotiv (Alsleben, 2008; Alsleben & Kuhl, 2011), Fragebogen zur Erfassung des bewussten Freiheitsmotivs und dessen Umsetzung (Erweiterung des MUT/MET). |
| Motivdiskrepanz (Motivinkongruenz) | Ein Maß zur Überprüfung von Motivkongruenz oder -inkongruenz. Eine hohe Motivdiskrepanz deutet auf eine ausgeprägte Motivinkongruenz hin, bei der bewusste Ziele und unbewusste Motive stark voneinander abweichen. Dies kann mit psychosomatischen Symptomen einhergehen (z. B. Baumann et al., 2005). |

| | |
|-------------------------------|---|
| Motivumsetzung Ebene 1 & 3 | Die Umsetzung der Motive (Anschluss, Leistung, Macht, Freiheit) wird im OMT anhand von fünf Ebenen kategorisiert. Ebene eins repräsentiert eine Umsetzung aus dem Selbst und dem Extensionsgedächtnis, gekennzeichnet durch Gestaltungskraft, Kreativität und Selbstverständlichkeit. Ebene drei beschreibt eine selbstständige Bewältigung, bei der Schwierigkeiten benannt und gleichzeitig kreative Problemlösungen entwickelt werden (Kuhl & Scheffer, 2012). |
| SAF | Self-Access Form (Quirin & Kuhl, 2018), Fragebogen zur Erfassung des subjektiven Selbstzugangs. |
| IPANAT | The Implicit Positive and Negative Affect Test (Quirin et al., 2009), Fragebogen zur Erfassung des impliziten positiven (Urvertrauen) und negativen Affekts. |
| BEF | Befindlichkeitsskala (Kuhl & Kazén, 2003), Fragebogen zur Erfassung des expliziten positiven und negativen Affekts. |
| SWLS | Satisfaction with Life Scale (Janke & Glöckner-Rist, 2014, deutsche Version), Fragebogen zur Erfassung der Lebenszufriedenheit. |
| WHO-5 | Wohlbefindensindex (Brähler et al., 2007), Fragebogen zur Erfassung des Wohlbefindens. |

2 Zusammenfassung

Die vorliegende Studie untersucht den Zusammenhang zwischen einer regelmäßigen Yogapraxis und dem Selbstzugang auf Basis der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen nach Kuhl (2000, 2001). In einem Quasiexperiment wurden 121 Probanden in drei Gruppen eingeteilt: Yogalehrerauszubildende, Yogapraktizierende und eine Kontrollgruppe. Über drei Messzeitpunkte, darunter eine Tagebuchstudie über einen Zeitraum von fünf Monaten, wurden sowohl objektive Maße des Selbstzugangs (Motivkongruenz, Motivumsetzung, Urvertrauen) als auch subjektive Maße mittels direkter Befragung erhoben.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Yogapraxis keinen signifikanten Einfluss auf Gruppen- oder Zeitunterschiede im Selbstzugang hat. Korrelative und explorative Analysen deuten jedoch darauf hin, dass insbesondere die Häufigkeit und Dauer der Yogapraxis mit einem höheren subjektiven Selbstzugang, größerem Urvertrauen und einem stärkeren Freiheitsmotiv assoziiert sind. Unerwartet ergab sich, dass die Dauer der Yogapraxis in Jahren mit einer erhöhten Motivdiskrepanz in den Hauptmotiven (Anschluss, Leistung, Macht) korreliert.

Eine regelmäßige Yogapraxis scheint Prozesse des integrierten Selbst zu fördern, allerdings bleiben weitere Untersuchungen notwendig. Methodische Limitationen und die korrelativen Analysen, die keine Kausalzusammenhänge zulassen, werfen Fragen für die zukünftige Forschung auf. Insbesondere gilt es zu klären, welche Form des Yoga den Selbstzugang und damit verbundene Affektwechsel für eine harmonische Selbstentwicklung fördert und ob alle Menschen gleichermaßen davon profitieren.

3 Einleitung

„*Chitta-vritti nirodhah*“

„*Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen*

der dauernd sich verändernden mentalen Muster.“

(*Patanjalis Yogastutra, Skuban, R., 2011*)

Das Praktizieren von Yoga wird in der heutigen westlichen Welt immer populärer. Eine Untersuchung des „US Nationally Representative Survey“ zeigte, dass von 34.525 befragten Amerikanern 13,2 Prozent bereits Yoga praktizierten, während 8,9 Prozent regelmäßig über ein Jahr hinweg übten (Cramer et al., 2016). Die Gründe bezogen sich vor allem auf die Gesundheit, die Reduktion von Stress und ein emotional verbessertes Wohlbefinden.

Doch was genau ist Yoga, was bewirkt es, warum gewinnt es immer mehr an Popularität, und wie lässt sich dieser traditionelle Pfad mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft verbinden?

3.1 Was *ist* und *macht* Yoga?

Die Geschichte des Yoga reicht mehrere Jahrtausende zurück und wird bereits in den Veden, den alten Schriften der Hindus aus der Zeit von etwa 1700 bis 1100 v. Chr., erwähnt (Stephens, 2015). Rund zwei Jahrhunderte n.Chr. legte der indische Gelehrte Patanjali mit dem *Yogasutra* erstmals eine strukturierte Darstellung des Yoga vor, die bis heute als grundlegender Text gilt (Skuban, 2011). Darin spricht Patanjali von *chitta-vritti nirodhah*. *Chitta* bezeichnet dabei *bewusste und unbewusste Aspekte des Bewusstseins* wie den *Geist* oder das *Gedächtnis* (Skuban, 2011, S. 331). „*Vrittis* sind die dauernd sich wandelnden *mentalen Muster* in *Chitta*. Sie sind, was wir denken und was wir träumen, unsere Erinnerungen und auch unsere Gefühle“ (Skuban, 2011, S. 20, 23, 26). *Nirodhah* beschreibt den Zustand der Ruhe, jenen Moment, wenn die *chitta-vrittis* zur Stille finden. „Yoga, so erklärt Patanjali, ist der Zustand der Selbstverwirklichung, den wir dann erreichen, wenn diese Muster

schließlich zur Ruhe gekommen sind“ (Skuban, 2011, S. 20, 23, 26). Er beschreibt einen *Achtgliedrigen Pfad*, um den Zustand der Selbstverwirklichung zu erreichen: „Regeln für das Verhalten in unserem persönlichen Umfeld (*yama*), Regeln für den Umgang mit uns selbst (*niyama*), die Meditationshaltung (*asana*), Atemkontrolle (*pranayama*), das Zurückziehen der Sinne (*pratyahara*), Konzentration (*dharana*), Meditation (*dhyana*) und *Samadhi*, [das reine Bewusstsein oder auch Erleuchtung]“ (Skuban, 2011, S. 285).

Mit der Einführung in den Westen rückte diese traditionelle Richtung des Yoga zunehmend in den Hintergrund, und der körperliche Übungsweg (*Asanas*) trat in den Fokus. Ursprünglich bedeutete *Asana* „Sitz“ und zielte auf eine stabile Haltung für die Meditation ab. „Der körperliche Übungsweg – Hatha Yoga – entwickelte sich erst lange nach Patanjalis Zeiten“ (Busson, 2013, S. 169) und brachte moderne Formen wie *Vinyasa-, Ashtanga- und Power-Yoga* hervor. Diese Stile umfassen Körperhaltungen mit zum Teil aus der Tierwelt stammenden Namen wie *Herabschauender Hund* oder *Taube*. Heute dient Yoga nicht mehr als Vorbereitung für eine lange Sitzmeditation, sondern als „Werkzeug, das uns hilft, den Kopf zu klären und zu uns selbst zu finden“ (Busson, 2013, S. 173). Durch die Ausrichtung des Geistes auf die Körperübungen soll die *Asana-Praxis* helfen, zu sich selbst, einem *reinen Bewusstsein* zu finden und im Moment anzukommen, wodurch sie selbst „zu einer Form der Meditation“ wird (Busson, 2013, S. 174), sei es durch eine kraftvolle Praxis wie *Ashtanga-Yoga* oder ruhigere Varianten wie *Yin-Yoga*.

3.2 Die wachsende Beliebtheit von Yoga

In Anbetracht der Herausforderungen unserer Zeit überrascht es nicht, dass immer mehr Menschen diesen traditionellen und zugleich modernen Weg des Yoga wählen, um mehr Ruhe und Ausgleich zu finden. Unsere Welt ist geprägt von stetigem Wandel, strukturellen, demografischen, politischen und kulturellen Veränderungen. Der Begriff „VUCA“, eingeführt vom U.S. Army College, beschreibt diese sich rasch verändernde Realität nach dem Zweiten Weltkrieg. VUCA steht für „Volatilität, Unsicherheit,

Komplexität und Ambiguität“ (Lawrence, 2013, S. 3f.). Die Digitalisierung, Automatisierung, der Wertewandel, der demografische Wandel und weitere Faktoren haben insbesondere die Arbeitswelt instabiler gemacht (Von Ameln & Wimmer, 2016, S.12). Auch im privaten Bereich werden Umbrüche beschrieben, die Welt wird als unübersichtlicher wahrgenommen, und Zukunftsaussichten werden zunehmend pessimistischer eingeschätzt (Bericht des Trierer Instituts für Demokratie und Parteienforschung, Jun et al., 2024).

In dieser dynamischen Welt von heute suchen Menschen verstärkt nach Halt und einem Zugang zum eigenen Selbst, fern von äußeren Einflüssen und ständigen Veränderungen. Der körperfokussierte Übungsweg bildet zwar den Kern der modernen Yogapraxis, behält in den meisten Zusammenhängen, in welchen Yoga geübt wird, jedoch das zentrale Ziel von Yoga – einen *Zustand reinen Bewusstseins* – bei. Auch der gesamte *Achtgliedrige Pfad* des Yoga rückt wieder mehr in den Fokus. Laut dem „US Nationally Representative Survey“ wird Yoga als „mind-body practice“ beschrieben, die drei der acht ursprünglichen *Pfade* umfasst: Körperhaltungen (*Asanas*), Atemtechniken (*Pranayama*) und Meditation (*Dhyana*), welche das körperliche und geistige Wohlbefinden stärken sollen (Cramer et al., 2016, S. 230).

Doch was genau bedeuten ein *reines Bewusstsein* und der *Zugang zu sich selbst*? Was steckt hinter dem *Yogapfad*, den immer mehr Menschen aufzusuchen scheinen? Wie lässt dieser sich aus wissenschaftlicher Perspektive betrachten?

4 Theoretischer Hintergrund

„Our goal in life is not to become perfect: Our goal is to become whole.“

(Bernie Clark, Clark & Powers, 2012, S.1)

Im Yoga wird der *Zugang zum eigenen Selbst*, das *reine Bewusstsein* oder auch *Erleuchtung*, auf eine sehr spirituelle Weise beschrieben. Dieser Weg lässt sich jedoch mit Konzepten der wissenschaftlichen Psychologie vergleichen. Beide streben eine Form des Selbstzugangs an, der mit positiven Auswirkungen wie Entspannung, Akzeptanz und Zuversicht verbunden sein soll. Im Yoga soll dies über den *Achtgliedrigen Pfad* bzw. die *meditative Bewegungsform* erreicht werden, während in der Persönlichkeitspsychologie die Fähigkeit dargestellt wird, eigene Emotionen, Bedürfnisse und Repräsentationen von Erfahrungen zu modulieren.

Die Theorie der *Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI)* nach Kuhl (2000, 2001) beschreibt diese Fähigkeit durch das Zusammenspiel kognitiver und affektiver Systeme sowie deren Wechselwirkung (s. auch Baumann et al., 2018). Sie bietet „[...] einen umfassenden handlungstheoretischen Ansatz, der erklärt, wie verschiedene Aspekte der Persönlichkeit zusammenwirken, um Erleben und Verhalten zu erklären“ (übersetzt aus Kazén & Quirin, 2018, S. 18). Der PSI-Ansatz ermöglicht es, die Prinzipien des Yoga in einem wissenschaftlich fundierten, ganzheitlichen Rahmen zu verstehen. So können die yogischen Aspekte des Selbst im Zusammenspiel mit den wissenschaftlichen Konzepten von Selbstregulation und Integration betrachtet werden.

4.1 Die Persönlichkeits-System-Interaktionstheorie

Kuhls Theorie (s. Abbildung 1) unterscheidet vier zentrale Systeme, die der rechten und linken Gehirnhälfte zugeordnet werden und zwischen bewussten sowie unbewussten Prozessen differenzieren. Auf der expliziten Ebene (linke Hemisphäre) befinden sich das *Intentionsgedächtnis (IG)* und das *Objekterkennungssystem (OES)*, während auf der impliziten Ebene (rechte Hemisphäre) das *Extensionsgedächtnis (EG)* und die *intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)* angesiedelt sind.

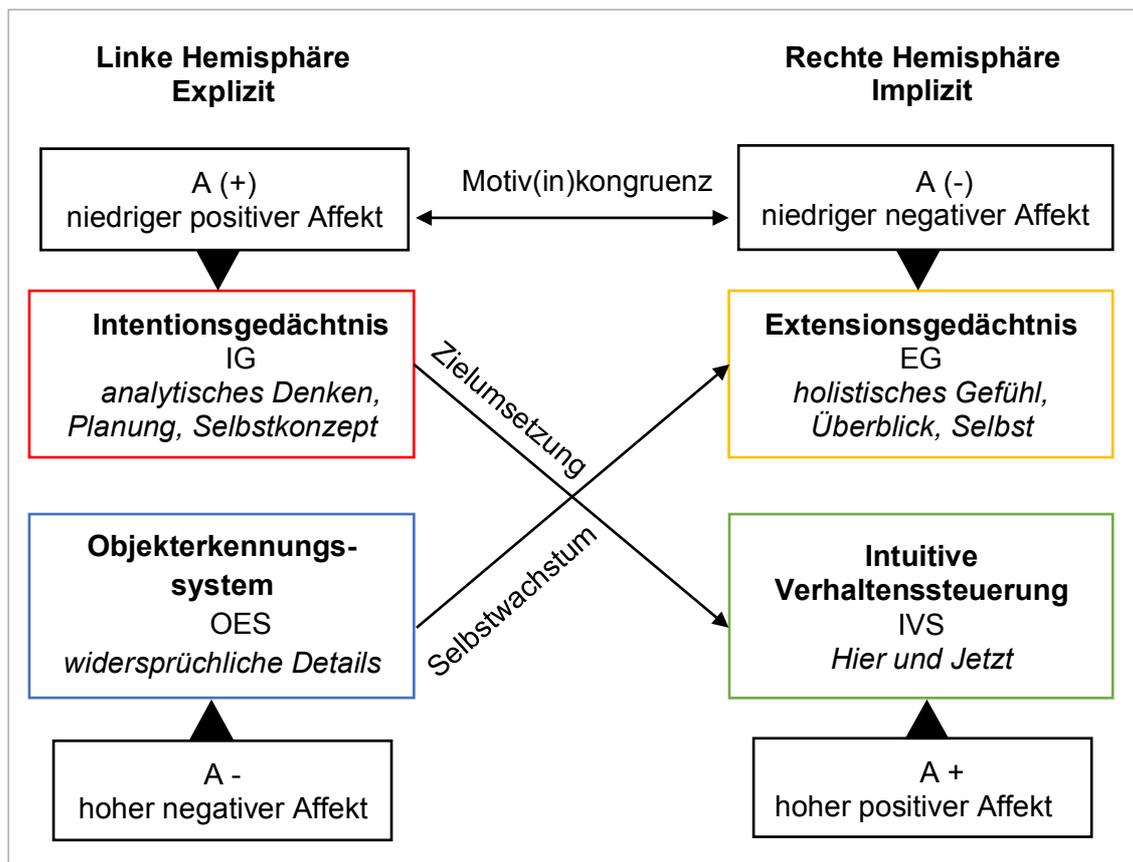


Abbildung 1. Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) nach Kuhl (2000, 2001). Eigene Darstellung in Anlehnung an Baumann et al. (2018).

Das *IG* repräsentiert Absichten, Ziele und Pläne. Es wird bei Hindernissen und Zielkonflikten aktiv und gilt als „hochintelligentes, analytisches“ System (Kuhl, 2005, S. 3). Das *OES* fokussiert auf Neuartiges, Unerwartetes und Fehler. Es ermöglicht „[...] das bewusste Registrieren einzelner Sinneseindrücke“ und fördert so neue Lernerfahrungen (Kuhl, 2005, S. 8 f.). Das *EG* fungiert als „ganzheitliches Erfahrungssystem“ und liefert einen Überblick über gemachte Erfahrungen (Kuhl, 2005, S. 6). Die *IVS* steht für automatisierte Verhaltensroutinen, die „intuitiv“ und „unbewusst“ ablaufen. Sie entwickelt sich früh in der Kindheit, arbeitet in „parallelen Netzwerken“ und bewältigt „lückenhafte Informationen“ (Kuhl, 2005, S. 4 f.). Die Aktivierung der Systeme ist sowohl von den Anforderungen einer konkreten Situation als auch durch Affekte und deren Wechsel bestimmt (Kuhl, 2005, S.9). In konkreten Situationen, z.B. beim routinierten Autofahren, ist eher die *IVS* aktiv, das *IG* beim Planen eines Geburtstags, das *OES* bei der Suche nach Fehlern in einem Aufsatz und das *EG*

beim Erinnern an eine frühere positive Erfahrung wie etwa ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch, um daraus Motivation und Zuversicht für eine aktuelle Herausforderung zu schöpfen. „Affekte (und Emotionen) sind Melder der Reduzierung oder Vergrößerung von Mangelzuständen, d.h. Bedürfnissen [...]“ und ermöglichen die Aktivierung und Verschaltung dieser Systeme. „[...] Positiver Affekt [A+] meldet die erwartete und erreichte Befriedigung dieser Bedürfnisse, seine Hemmung [A(+)] zeigt die Frustration eines Bedürfnisses an; negativer Affekt [A-] meldet das Vorhandensein eines vermeidungsorientierten Bedürfnisses“ (Kuhl, 2010, S. 541). Ein gelungener Affektwechsel zwischen den antagonistisch verschalteten Systemen – etwa vom *IG* zur *IVS* oder vom *OES* zum *EG* – wird als *emotionale Dialektik* oder *Modulationsannahme* bezeichnet (vgl. Kuhl, 2005, S. 3f.). Laut der ersten Modulationsannahme „Positiver Affekt bahnt den Willen“ (Kuhl, 2005, S. 10) aktiviert A+ [positiver Affekt] die *IVS*, wodurch spontanes und fließendes Handeln unterstützt wird. Die Hemmung dieses positiven Affekts [A(+)] schaltet auf das *IG* um, das die Planung und Zielausrichtung übernimmt. Ein Wechsel zurück zu A+ erleichtert die Umsetzung dieser Pläne. Diese Dynamik zeigt, wie Affekte die Handlungsfähigkeit modulieren. In der zweiten Modulationsannahme „Negativer Affekt hemmt das integrierte Selbst“ (Kuhl, 2005, S. 13) aktiviert negativer Affekt das *OES*, das auf Fehler und Frustrationen fokussiert ist. Wird der negative Affekt herunterreguliert [A(-)], erfolgt ein Übergang zum *EG*, das neue Erfahrungen ganzheitlich ins Selbst integriert. Dieser Prozess ermöglicht Selbstwachstum, indem Fehler akzeptiert und in einer größeren Perspektive verarbeitet werden.

Was haben diese vier unterschiedlichen kognitiven und affektiven Systeme und deren Wechsel nun aber genau mit Yoga zu tun?

4.2 Yoga und das Selbst

Die emotionale Dialektik, also das Wechselspiel zwischen den antagonistischen Systemen, ist vielfach empirisch belegt und gilt als zentrale Voraussetzung für eine

„tiefgreifende und harmonische Selbstentwicklung“ (Kuhl & Scheffer, 2012, S. 5). Baumann und Kollegen (2002, 2005, 2006, 2010) konnten zeigen, dass Schwierigkeiten beim Affektwechsel oft mit vermehrten psychosomatischen Symptomen, geringerem Wohlbefinden und der Frustration grundlegender Bedürfnisse einhergehen. Jedoch sind die Funktionen des Affektwechsels nicht bei allen Menschen gleichermaßen ausgeprägt und können zusätzlich durch äußere Faktoren wie Stress und persönliche Merkmale beeinträchtigt werden (Baumann & Kuhl, 2002; 2003; Kuhl et al., 2015). Yoga könnte eine Möglichkeit darstellen, den Wechsel der Systeme, insbesondere durch den Zugang zu einem integrierten Selbst, zu ermöglichen.

Nach der PSI-Theorie ist das *integrierte Selbst* eine komplexe Wissensstruktur, die alle gemachten Erfahrungen umfasst, größtenteils unbewusst ist und als intelligentes Integrationssystem dient (Kuhl, 2000, 2001, 2010, 2015). Es gehört zum Extensionsgedächtnis (*EG*), das „[...] sich auf die eigene Person bezieht mitsamt all ihren [integrierten Selbstrepräsentationen wie] Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben, Werten und bisherigen Erfahrungen“ (Kuhl, 2005, S. 6). Ein hoher Zugang zum Selbst beschreibt die Fähigkeit, diese Selbstrepräsentationen aus dem *EG* abzurufen (Kuhl, 2000, 2001). Zentrale Merkmale des integrierten Selbst sind *innere Sicherheit* und *Urvertrauen*, die eine Bejahung der eigenen Existenz sowie die Vernetzung von Emotionen, Bedürfnissen und Körperwahrnehmungen fördern (Kuhl, 2011, S. 50). Laut Kuhl und Kollegen (2017, S. 515) ist Urvertrauen „ein Prädiktor für individuelle Unterschiede in der Selbstkonfrontationsbewältigung, welcher Schutz vor psychologischen Symptomen bietet“ und damit einen Affektwechsel zwischen den Systemen ermöglicht. Ganz in diesem Sinne steht ein hoher Selbstzugang in positiver Verbindung mit Selbstregulation, Emotionsregulation sowie psychischer und physiologischer Gesundheit (Quirin & Kuhl, 2018). Eine erfolgreiche Selbstregulation, auch Handlungsorientierung genannt, ermöglicht es, verschiedene innere Stimmen zu integrieren und zu adäquaten Handlungsabsichten zu gelangen (Kuhl, 2010). Emotionsregulation umfasst ähnlich wie die Affektregulation „[...] einen angemessenen Umgang mit primären Emotionen“ und

die Integration positiver wie negativer Erfahrungen (Rietmann, 2019, S. 275). Nach der PSI-Theorie beruht der Zugang zu sich selbst also immer wieder auf einer „hochrangigen Form parallel-verteilter Verarbeitung, die viele verschiedene Teilprozesse, Aspekte und Erfahrungen innerhalb der Person integriert“ (übersetzt aus Kuhl et al., 2017, S. 507).

Dieser Prozess wird erleichtert, „wenn es gelingt, die bewusste Kontrolle zu reduzieren, der unbewussten Intelligenz des Selbst mehr Raum zu geben (das aus vielen Ratgebern bekannte ‚Loslassen‘) und eine für den Selbstzugang optimale, ruhige und entspannte Stimmung herzustellen“ (Kuhl 2011, S. 56). Genau hier setzt Yoga an: Durch meditative Bewegungsformen und die Techniken des *Achtgliedrigen Pfads* bietet Yoga eine Möglichkeit, sich intensiv mit dem Selbst und unbewussten Anteilen auseinanderzusetzen. Im Sinne des Embodiment-Ansatzes (Storch, 2010) wird durch Yoga das enge Zusammenspiel von Körper und Psyche erfahrbar gemacht. Indem der Fokus auf körperliche Empfindungen und Bewegungen gelegt wird, könnte ein direkter Zugang zu Emotionen und unbewussten Prozessen entstehen, die sich im Körper ausdrücken. Dies erleichtert es, kognitive Muster und gedankliche Kontrolle loszulassen, was zu einem intensiveren Erleben und einer authentischen Verbindung zum Selbst führen kann. Dies entspricht Patanjalis Prinzip des *chitta vrittis nirodhah* – dem Loslassen des Gedankenkreislaufs hin zu einem *Zustand reinen Bewusstseins* – und der Aussage des bekannten Yin-Yogalehrers Bernie Clark: „Our goal in life is not to become perfect: Our goal is to become whole“ (Clark & Powers, 2012, S. 1). Diese Aussage spiegelt zugleich Kuhls Konzept der vier Persönlichkeits-Systeme wider, das darauf abzielt, alle vier Systeme harmonisch – als Ganzes, „to become whole“ – zu nutzen, um eine gesunde Psyche zu fördern (Kuhl & Scheffer, 2012). Auf diese Weise könnte Yoga den Zugang zum Selbst fördern, das Vertrauen in die eigene Person stärken und die Fähigkeit zur Selbstkonfrontation durch eine verbesserte Integration von Selbstrepräsentationen erweitern.

4.3 Yoga und Motive

Neben dem *Selbst* sind die *Motive* eine weitere Handlungssteuerung der PSI-Theorie, welche einen Affektwechsel, insbesondere auf den höheren Systemebenen, *IG* und *EG*, bedingen können. „Da Motive als implizite Repräsentation von persönlich relevanten Bedürfnissen aufgefasst werden, liegt die Vermutung nahe, dass sie sich eng mit dem [integrierten] Selbst vernetzen können“ (Kuhl, 2010, S. 409). Die Yogapraxis könnte durch ihre achtsamen Bewegungen, Atemübungen und Meditationstechniken die Möglichkeit bieten, diese unbewussten Bedürfnisse und Motive besser zu spüren, zu verstehen und mit bewussten Zielen in Einklang zu bringen. Doch was genau sind Motive und wie ist es zu verstehen, diese in Einklang zu bringen und einen Affektwechsel herbeizuführen?

Motive sind „intelligente Bedürfnisse“ (Kuhl, 2010, S. 447) und „[...] in Bildern gespeicherte Netzwerke von Erfahrungen [...]“ (Kuhl & Scheffer, 2012, S.2). Sie energetisieren, orientieren und selektieren das Verhalten eines Individuums (Brunstein et al., 2003). Sie steuern bedürfnisrelevantes Verhalten, beeinflussen die Wahrnehmung einer Situation und verknüpfen in einem parallel arbeitenden System vergangene mit aktuellen Situationen (Kuhl & Scheffer, 2012).

Vier zentrale Motive beschreiben, inwieweit eine Person dazu neigt, die Nähe zu anderen Menschen zu suchen (Anschluss), Herausforderungen und schwierige Aufgaben zu bewältigen (Leistung), entweder anderen zu helfen oder sie zu dominieren (Macht) sowie das eigene Sein zu genießen und persönliche Grenzen zu setzen (Freiheit; Kuhl & Scheffer, 2012).

Unterschieden werden zudem *explizite und implizite Motive*. *Explizite Motive* sind bewusst wahrgenommene Ziele und Werte, die durch kontrolliertes Verhalten und Selbstdarstellung ausgedrückt werden. Sie entstehen später in der Entwicklung, werden durch Sozialisation geprägt, von äußeren Faktoren beeinflusst und können dem *IG* zugeordnet werden (Brunstein et al., 2003; Kuhl & Scheffer, 2012). *Implizite Motive* sind früh erlernte, unbewusste affektive Präferenzen, die sich in spontanem Verhalten zeigen

und keiner bewussten Selbstdarstellung bedürfen. Sie sind stabiler als explizite Motive und können dem *EG* zugeordnet werden (Brunstein et al., 2003).

Implizite und explizite Motive zeigen keine korrelativen Zusammenhänge bei der Messung und sprechen daher die unterschiedlichen Umsetzungssysteme (*IG & EG*) an (Baumann et al., 2010; 2005; Kuhl & Scheffer, 2012). Jedoch ergänzen sich, wie in Studien gezeigt wurde, beide Systeme, sodass eine *Motivkongruenz*, d.h. eine Übereinstimmung impliziter und expliziter Motive, zu mehr Wohlbefinden führen kann (Baumann et al., 2005; Baumann & Quirin, 2006). Wenn bewusste und unbewusste Motive nicht übereinstimmen, spricht man von einer *Motivinkongruenz*, die zu weniger Lebenszufriedenheit (Brunstein, 2001), mehr psychosomatischen Symptomen (Baumann et al., 2005), einem ungesünderen Essverhalten (Job et al., 2010) und einigen weiteren Konsequenzen führen kann.

Im Kontext eines integrierten Selbst könnte Yoga unbewusste Bedürfnisse ins Bewusstsein rücken und so eine Harmonisierung zwischen expliziten Zielen und impliziten Motiven fördern. Thrash et al. (2007) zeigten, dass ein erhöhtes Körperbewusstsein die Kongruenz im Leistungsmotiv stärkt. Auch die Befunde von Schüler et al. (2009) legen nahe, dass emotionale Offenheit eine Motivinkongruenz, die als versteckter Stressor wirkt, verringert und mit geringeren Symptomen verbunden ist. In diesem Zusammenhang könnte Yoga durch den Ansatz des Embodiments Körper und Psyche vereinen, das Selbst im Sinne eines unbewussten emotionalen Zugangs fördern und somit bewusste Ziele und unbewusste Bedürfnisse in Einklang bringen.

Messmethoden aus der PSI-Theorie zur Erfassung unbewusster Motive ermöglichen es zusätzlich, die Umsetzungsformen dieser zu bestimmen (Operanter Multi-Motiv-Test, OMT, Kuhl & Scheffer, 1999, 2012). Die Erhebung unbewusster Motive stellt ein objektives Maß zur Erfassung des Selbstzugangs dar, das unter anderem zwischen der Umsetzung aus dem Selbst (*Umsetzungsebene eins*) und der Bewältigung von Herausforderungen (*Umsetzungsebene drei*) unterscheidet. Yoga könnte unbewusste Bedürfnisse auf der Ebene des Fühlens und Spürens (Selbst, *EG*) aktivieren

(Ebene eins) und zugleich die Fähigkeit stärken, Herausforderungen eigenständig und flexibel aus dem Selbst zu bewältigen (Ebene drei, *EG*). So kann angenommen werden, dass die meditative Bewegungsform des Yoga nicht nur die Motivkongruenz, sondern auch die Bewältigung aus dem Selbst und eine integrative Selbstkonfrontationsstrategie (Bewältigung, Coping) fördert. Dabei spricht diese Form der Umsetzung die Fähigkeit zur emotionalen Dialektik an, also den systemübergreifenden Wechsel durch Affekte. Die Auseinandersetzung mit persönlichen Themen auf körperlicher, emotionaler und unbewusster Ebene im Yoga könnte somit die emotionale Dialektik gezielt fördern – in diesem Fall durch Coping.

4.4 Aktuelle und zukünftige Yogaforschung

Zahlreiche Studien belegen bereits die positiven Effekte der Yogapraxis. Eine Metaanalyse von Pascoe et al. (2017) zeigt, dass Yoga physiologische Stressmarker wie Cortisol, Blutdruck und Herzfrequenz signifikant reduzieren kann. Zudem steigert es das emotionale Wohlbefinden, verbessert die Emotionsregulation, lindert Schlafstörungen und Stress, fördert Achtsamkeit und erhöht die Selbstregulationsfähigkeit (Menezes et al., 2015; Lemay et al., 2019; Gaskins, 2014; Froeliger, 2012). Auch bei Kindern konnten Verhaltensauffälligkeiten reduziert und die Selbstregulation verbessert werden (Rashedi et al., 2021). Besonders bei Menschen mit hoher Ängstlichkeit wurden positive Effekte auf das Wohlbefinden festgestellt (Matko et al., 2022, Preprint). Yoga, insbesondere das Einnehmen von *Asanas*, verringert laut einer Studie das Gedankenschweifen und fördert so das Bewusstsein für den Moment. Ein Review von Field (2016) bestätigt, dass Yoga insgesamt wirksamer ist als Kontrollbedingungen, weist aber auf die Notwendigkeit weiterer Forschung hin, um die Vorteile im Vergleich zu anderen Übungsformen genauer zu untersuchen.

Die vorliegende Untersuchung greift den Bedarf auf, die positiven Auswirkungen von Yoga weiter zu ermitteln. Da die Yogaforschung noch relativ jung ist, gibt es bislang nur wenige Studien oder allenfalls Pilotstudien mit kleinen Stichproben – eine

Einschränkung, welche diese Untersuchung durch eine erhöhte Anzahl von Probanden berücksichtigt. Darüber hinaus konzentrieren sich viele Yogastudien vor allem auf physiologische Messwerte, während Themen wie Wohlbefinden, Emotions- und Selbstregulation nur selten näher untersucht oder miteinander in Verbindung gebracht werden. Über die Zusammenhänge zwischen Yoga und Persönlichkeit ist ebenfalls wenig bekannt. Diese Arbeit wird sich daher auf die PSI-Theorie stützen, die in diesem Fall nicht nur den Zusammenhang zwischen Yoga und Persönlichkeit beleuchtet, sondern die Yogaforschung erweitert und objektive sowie unbewusste Maße einbezieht. Mithilfe der spezifischen Messmethoden der PSI-Theorie wird der Selbstzugang sowohl subjektiv als auch objektiv untersucht, insbesondere im Hinblick auf Motivkongruenz und Urvertrauen (impliziter positiver Affekt), welche eng mit Selbstregulationsfähigkeiten verknüpft sind. Dieses Vorgehen ermöglicht es, die genannten Konstrukte wie den Selbstzugang und verschiedene *Bewusstseinszustände* auf wissenschaftlicher Ebene zu erläutern.

Es ist der Versuch, wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Persönlichkeitspsychologie mit uralten Traditionen des Yoga zu vereinen, Gemeinsamkeiten im Selbstzugang und Regulationsfähigkeiten zu finden und weitreichendere Erklärungen zu ermöglichen. Im Folgenden wird eine umfassende Darstellung des Forschungsprojekts präsentiert, das die Verbindung zwischen Yoga, der PSI-Theorie und dem Selbst untersucht. Im Anschluss werden die Ergebnisse vorgestellt und diskutiert.

5 Untersuchung und Methode

Dieser Abschnitt beschreibt das Studien-Design, die Hypothesen, die Auswahl der Versuchspersonen, die verwendeten Materialien sowie den Ablauf und die Prozedur. Die Studie basiert auf einem qualitativen Forschungsdesign, einem Quasi-Experiment mit drei Gruppen, die zu drei verschiedenen Zeitpunkten untersucht wurden: (1) Teilnehmer einer Yogalehrerausbildung, (2) Personen, die regelmäßig Yoga praktizieren und (3) eine Kontrollgruppe ohne Bezug zu Yoga. Der erste Messzeitpunkt war im Mai 2024, gefolgt von einem zweiten im August 2024 und dem letzten im September 2024. Die Datenerhebung erstreckte sich somit über fünf Monate. Eine Übersicht des gesamten Versuchsablaufs ist in Abbildung zwei dargestellt.

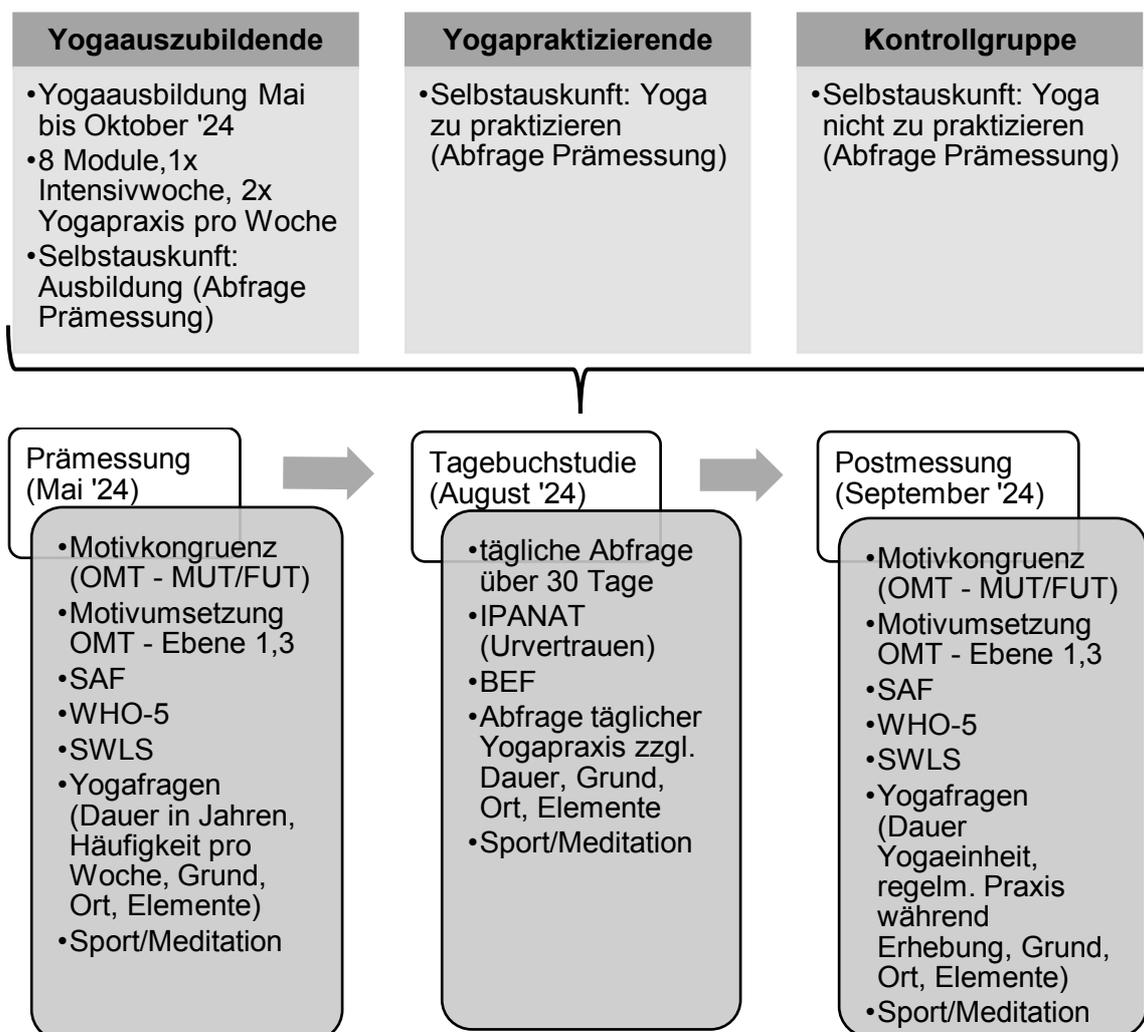


Abbildung 2. Überblick des Forschungsdesigns: Quasiexperiment und Onlinebefragung. Darstellung der Gruppeneinteilung anhand von Selbstauskunft, der drei Messzeitpunkte, der verwendeten Messmethoden sowie der Fragen zur Yogapraxis bei jedem Messzeitpunkt.

5.1 Hypothesen

Im Rahmen der PSI-Theorie und ihrer Messmethoden können sowohl subjektive als auch objektive Maße erhoben werden, um zu untersuchen, welche Auswirkungen Yoga auf die Persönlichkeit hat, insbesondere auf den Selbstzugang. In der vorliegenden Studie werden drei Hypothesen formuliert, die diesen Zusammenhang beleuchten.

5.1.1 Hypothese 1 (H1)

Es wird angenommen, dass eine regelmäßige Yogapraxis, gemessen an der *Häufigkeit* und *Dauer* (in Jahren) aus der Befragung der Prämessung, mit einem besseren Selbstzugang einhergeht. Der Selbstzugang wird dabei auf drei unterschiedliche Arten ermittelt:

(H1a) Motivkongruenz: Es wird angenommen, dass eine regelmäßige Yogapraxis mit einer höheren Motivkongruenz einhergeht. Die Motivkongruenz, ein objektives Maß des Selbstzugangs, wird anhand der Diskrepanz zwischen in Fragebögen erfassten bewussten und unbewussten Motiven bestimmt (genaue Methodik folgt im Analyse- und Ergebnisteil). Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst durch Körperpraxis und achtsame Übungen könnte Yoga helfen, innere Konflikte zwischen bewussten Zielen und unbewussten Bedürfnissen zu erkennen, zu lösen und deren Integration zu fördern.

(H1b) Motivumsetzung: Es wird angenommen, dass eine regelmäßige Yogapraxis die Fähigkeit zur selbstregulierten Umsetzung von Motiven fördert. Anhand der Erfassung unbewusster Motive soll verstärkt die Umsetzung dieser Bedürfnisse aus dem Selbst heraus gelingen. Durch den körperlichen Bezug der Yogapraxis wird davon ausgegangen, dass persönliche Themen ins *Fühlen (EG)* gelangen und so auf unbewusster Ebene durch das Selbst umgesetzt werden können.

(H1c) Subjektiver Selbstzugang: Zusätzlich wird erwartet, dass Menschen, welche regelmäßig Yoga praktizieren, einen höheren subjektiven Selbstzugang berichten. Darunter „versteht man das Ausmaß, in dem Menschen in der Lage sind, sich ihrer

Selbstdarstellungen wie persönlicher Bedürfnisse, Lebensziele, Werte, Emotionen und früherer Erfahrungen bewusst zu sein“ (Quirin & Kuhl, 2018, S. 10). Es wird vermutet, dass Yogapraktizierende nicht nur in objektiven Maßen wie der Motivkongruenz und Motivumsetzung einen besseren Selbstzugang zeigen, sondern diesen auch subjektiv stärker wahrnehmen und somit eher in der Lage sind, von dessen positiven Auswirkungen wie Selbstregulation, Emotionsregulation, psychische und physische Gesundheit zu profitieren (Quirin & Kuhl, 2018).

5.1.2 Hypothese 2 (H2)

In der zweiten Hypothese wird untersucht, ob sich das Urvertrauen der Teilnehmer im Laufe der täglichen Erhebungen während der Tagebuchstudie im August verändert. Es wird erwartet, dass das Urvertrauen bei Teilnehmern der Yogalehrerausbildung am höchsten ist, gefolgt von den Yogapraktizierenden, und dass die Kontrollgruppe das niedrigste Urvertrauen aufweist. Es wird davon ausgegangen, dass eine regelmäßige Praxis (gemessen anhand der Gruppen) die Merkmale des integrierten Selbst, hier gemessen über das Urvertrauen, stärkt und somit die eigene Existenz bejaht. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Selbst durch körperliche Übungen sowie die Hinwendung nach innen in Meditation, Atem- und Achtsamkeitspraktiken könnte das Urvertrauen als Prädiktor für die Selbstkonfrontationsbewältigung stärken und den Affektwechsel zwischen den Systemen begünstigen.

5.1.3 Hypothese 3 (H3)

In der dritten Hypothese wird ein Vergleich zwischen den drei Gruppen (Yogalehrerausbildung, Yogapraktizierende, Kontrollgruppe) und den Messzeitpunkten (Prä-, Postmessung) angestellt. Es wird angenommen, dass der Selbstzugang in der Yogalehrerausbildung am stärksten steigt, gefolgt von der Gruppe der Yogapraktizierenden, während die Kontrollgruppe den geringsten Zuwachs zum

Selbstzugang aufweist. Auch hier wird der Selbstzugang anhand objektiver und subjektiver Maße gemessen:

(H3a) *Motivkongruenz*: Es wird erwartet, dass die Motivkongruenz bei den Yogaauszubildenden stärker ansteigt als bei den Yogapraktizierenden und bei diesen wiederum stärker als in der Kontrollgruppe.

(H3b) *Motivumsetzung*: Ähnlich wird vermutet, dass für die Yogaauszubildenden über die Zeit hinweg die selbstregulierende Motivumsetzung am ehesten steigt, folgend die der Yogapraktizierenden und zum Schluss die der Kontrollgruppe.

(H3c) *Subjektiver Selbstzugang*: Schließlich wird angenommen, dass Teilnehmer der Yogalehrerausbildung über die Zeit hinweg einen höheren subjektiven Selbstzugang berichten als Yogapraktizierende, während die Kontrollgruppe den niedrigsten subjektiven Selbstzugang über die Zeit hinweg aufweist.

5.2 Versuchspersonen

Eine vorab durchgeführte Stichprobenumfangsplanung mittels G*Power ergab eine erforderliche Teilnehmerzahl von 150 Probanden, aufgeteilt in drei vorab festgelegte Gruppen. Jede Gruppe sollte 50 Versuchspersonen umfassen, um bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = .05$ und einer Power von $1 - \beta = .80$ einen mittleren Effekt von $f = .25$ nachweisen zu können. Insgesamt nahmen 121 Personen an der Prämessung, 108 an der Tagebuchstudie und 90 an der Postmessung teil (s. Tabelle 1). Zum ersten Messzeitpunkt nahmen 17 Personen teil, die zwischen Mai und Oktober 2024 eine Yogalehrerausbildung in Trier absolvierten. Weitere 57 Probanden gaben an, regelmäßig Yoga zu praktizieren, während 47 der Kontrollgruppe ohne Yogabezug zugeordnet wurden. Beim zweiten Messzeitpunkt nahmen 17 Yogaauszubildende, 48 Yogapraktizierende und 43 Personen ohne Yogabezug teil. Beim dritten Messzeitpunkt waren es 15 Yogaauszubildende, 40 Yogapraktizierende und 35 Personen aus der Kontrollgruppe. Da die Studie auf freiwilliger Basis durchgeführt wurde, brachen 31 Teilnehmer die Studie bis zur Postmessung ab, hauptsächlich aufgrund der

Studiendauer. 13 Probanden haben die Tagebuchstudie nicht ausgefüllt. Zudem haben nur 92 Probanden die Studie für 10 valide Tage und 88 Probanden für 15 valide Tage oder mehr ausgefüllt, sodass 29 bzw. 33 Probanden aufgrund unzureichend ausgefüllter Tage nicht in die Berechnung einfließen konnten. Aufgrund eines technischen Fehlers konnten die Werte eines Probanden in der Tagebuchstudie nicht berechnet werden, wodurch sich die Teilnehmerzahl in den Berechnungen der Tagebuchstudie auf 91 bzw. 87 reduziert. Das Alter der Probanden wurde zum ersten Messzeitpunkt erhoben und lag zwischen 18 und 72 Jahren ($M = 28,45$, $SD = 11,62$). Von den insgesamt 121 Probanden waren 106 weiblich, 14 männlich und eine Person gab „divers“ an (s. Anhang Tabelle 5,6).

Tabelle 1

Anzahl der Probanden über die Gruppen und Messzeitpunkte

| | Prä- messung | Tagebuch- studie | Tagebuch- studie (valide Tage > 10) | Tagebuch- studie (valide Tage > 15) | Post- messung |
|--------------------|-----------------|---------------------|---|---|------------------|
| Anzahl | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 |
| Fehlend | 0 | 13 | 29 | 33 | 31 |
| Gesamt | 121 | 108 | 92 | 88 | 90 |
| Yogaauszubildende | 17 | 17 | 16 | 15 | 15 |
| Yogapraktizierende | 57 | 48 | 39 | 38 | 40 |
| Kontrollgruppe | 47 | 43 | 37 | 35 | 35 |

5.3 Material

Die Prä- und Postmessungen im Mai und September 2024 umfassten verschiedene Instrumente: Zur Erfassung unbewusster Motive wurde der *Operante Multi-Motiv-Test* (OMT; Kuhl & Scheffer, 1999, 2012) verwendet. Die bewussten Motive Anschluss, Leistung und Macht wurden mit dem *Motivumsetzungs-Test* (MUT; Kuhl, 1999) erfasst, ergänzt durch das Freiheitsmotiv (FUT; Alsleben, 2008; Alsleben & Kuhl, 2011). Der subjektive Selbstzugang wurde durch die Self-Access Form (Quirin & Kuhl, 2018)

gemessen. Zur Messung der Lebenszufriedenheit und des Wohlbefindens kamen die *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Janke & Glöckner-Rist, 2014) und der *WHO-5 Wohlbefindensindex* (Brähler et al., 2007) hinzu, die hier jedoch nicht weiter vertieft werden, da sie über die Schwerpunkte dieser Arbeit hinausgehen.

Die Tagebuchstudie fand im August über 30 Tage statt, wobei der *Implizite Positive und Negative Affekt Test* (IPANAT; Quirin et al., 2009) und die *Befindlichkeitsskala* (BEF; Kuhl & Kazen, 2003) zum Einsatz kamen. Auch die BEF wurde nicht in die Analysen aufgenommen und wird daher nicht näher beschrieben, könnte jedoch für künftige Forschungsansätze wertvoll sein. Die Methoden, ihre Auswertung sowie die Fragen zur Yogapraxis zu allen Messzeitpunkten werden im Folgenden näher beschrieben.

5.3.1 Der Motivumsetzungstest (MUT/FUT)

Der Motivumsetzungs-Test (MUT, Kuhl, 1999) erfasst die expliziten Motive Anschluss, Leistung und Macht. Später wurde er um das bewusste Freiheitsmotiv erweitert (Alsleben, 2008; Alsleben & Kuhl, 2011). Die Befragung umfasst insgesamt 83 Aussagen, die auf einer vierstufigen Likert-Skala von eins („trifft gar nicht zu“) bis vier („trifft ausgesprochen zu“) bewertet werden, darunter Fragen wie „Ich mag körperliche Nähe zu anderen Menschen“ oder „Neue Aufgaben gehe ich ganz aus dem Gefühl an“. Der MUT bzw. FUT erfasst neben der *Ausprägungsstärke* auch die *Umsetzungsebene* der Motive gemäß der vier Systeme der PSI-Theorie (Kuhl & Henseler, 2003): Fühlen (Extensionsgedächtnis, EG), Intuieren (Intuitive Verhaltenssteuerung, IVS), Denken (Intentionsgedächtnis, IG) und Empfinden (Objekterkennungssystem, OES). Die Auswertung erfolgt durch Addition der Rohwerte, die abschließend in T-Werte umgerechnet und dargestellt werden. In der *EOS-Diagnostik* nach Julius Kuhl, die u.a. den MUT enthält, zeigt der Test Werte von um die $\alpha = .80$ und darüber, welche für eine gute Reliabilität und Validität des Tests stehen (Kuhl & Henseler, 2003).

5.3.2 Der Operante Multi-Motiv-Test (OMT)

Der Operante Multi-Motiv-Test (OMT) erfasst implizite Motive, ihre Ausprägung und Umsetzungsformen gemäß den Systemen nach Kuhl (Kuhl & Scheffer, 1999, 2012). Dieses projektive Verfahren, basierend auf dem *Thematischen Apperzeptionstest (TAT)* nach Murray (1943), nutzt indirekte Methoden, um die Aufmerksamkeit auf bedürfnisrelevante Gegebenheiten zu lenken und so unbewusste Motive im Wahrnehmungsprozess sichtbar zu machen. Teilnehmende erstellen zu 20 Bildvorlagen (Beispiel, s. Anhang Abbildung 7) fantasievolle Geschichten und antworten stichwortartig auf die Fragen: „Was ist für die Hauptperson in dieser Situation wichtig, was tut sie?“, „Wie fühlt sich die Person?“ und „Warum fühlt sich die Person so?“.

Die Auswertung der Geschichten erfolgt über ein Kodiersystem nach Kuhl und Scheffer (2012), das anhand bestimmter Schlüsselwörter und Merkmale die Motive identifiziert. So könnte z.B. die Geschichte „Er liegt unter dem Baum und genießt den Moment für sich“ für das Freiheitsmotiv auf der *ersten* Umsetzungsebene stehen. Eine Besonderheit des OMT ist die Einteilung der Motive in fünf Umsetzungsformen, die den Systemebenen nach Kuhl zugeordnet sind:

1. Positive Stimmung aus dem Selbst (Extensionsgedächtnis, EG) als Ausdruck innerer Gestaltungskraft
2. Positiver Anreiz (Intuitive Verhaltenssteuerung, IVS), wobei die Aufmerksamkeit auf ein äußeres Objekt gerichtet ist
3. Selbstständige Bewältigung und emotionale Dialektik zwischen Systemebenen als Copingstrategie (Extensionsgedächtnis, EG)
4. Aktives Vermeiden mit Zielfokussierung (Intentionsgedächtnis, IG)
5. Passives Vermeiden als Ausdruck von Frustration oder Angst (Objekterkennungssystem, OES)

So wird zu jedem Bild einschließlich der Geschichte ein Motiv mit seiner Umsetzungsebene bestimmt. Die Anzahl der jeweiligen Motive und Umsetzungsformen wird addiert und im Anschluss in T-Werte normiert (MW = 50, SD = 10).

Der OMT weist gute psychometrische Eigenschaften auf. Darunter eine Beurteilerübereinstimmung mit Reliabilitätswerten von $r > .70$ sowie signifikante Korrelationen mit TAT-Kennwerten, beispielsweise für das Anschlussmotiv ($R = .68, p < .01$) und das Leistungsmotiv ($R = .56, p < .05$). Dadurch werden präzise Differenzierungen von Motivkomponenten möglich und externe Kriterien wie Führungsfähigkeiten und Studienleistungen valide vorhersagt (Kuhl & Scheffer, 2012).

5.3.3 Der Implizite Positive und Negative Affekt Test (IPANAT)

Der Implizite Positive und Negative Affekt Test nach Quirin et al. (2009) misst den unbewussten Affekt auf eine indirekte Weise. Der Test ist ein überaus valides Messinstrument und weist Werte in der Reliabilität von über .80 auf. Die Autoren „definieren den impliziten Affekt als die automatische Aktivierung von kognitiven Repräsentationen affektiver Erfahrungen“ (übersetzt aus Quirin et al., 2009, S. 501). Anhand von Kunstwörtern sollen Probanden bewerten, inwiefern diese bestimmte Stimmungen ausdrücken. In der originalen Version des Tests werden diese Kunstwörter mit jeweils drei positiven und drei negativen Gefühlswörtern bzw. Adjektiven präsentiert und anhand dieser bewertet. In der vorliegenden Arbeit wurden zur Vereinfachung und im Zusammenhang mit der Befindlichkeitsskala (Kuhl & Kazén, 2003) folgende Kunstwörter mit begleitenden Adjektiven gemeinsam präsentiert: REMAL/freudig, ZOPUL/träge, KERUS/angespannt, MONUF/gutgelaunt, PORAS/beunruhigt, TALEP/lahm, FAMPO/verkrampft, BELNI/lustlos, FILNU/fröhlich. Die Probanden sollten anhand einer vierstufigen Likertskala („passt überhaupt nicht“, „passt etwas“, „passt ziemlich“ oder „passt sehr gut“) bewerten, wie gut das jeweilige Kunstwort die Stimmung des Adjektivs für sie persönlich widerspiegelt. In der Tagebuchstudie wurden die Kunstwörter täglich mit ihren jeweiligen Adjektiven präsentiert, sodass Probanden ihre Passung jeden Tag aufs Neue bewerten sollten.

Die Autoren geben an, dass dieser gemessene implizite Affekt eher in einem parallelolistischen (präkonzeptuellen) Modus, also eher in der rechten impliziten Gehirnhälfte

als in der linken analytischen Hemisphäre verarbeitet wird (Quirin et al., 2009). Für ein tieferes Verständnis dahingehend und mit dem Blick auf die PSI-Theorie beschreibt ein hoher impliziter positiver Affekt eine Art Persönlichkeitsvariable, die es ermögliche, gut mit negativen Erfahrungen im Leben umzugehen. In der Literatur wird dies auch als „Extended Trust (Hypothese)“ bzw. „Urvertrauen“ beschrieben und dient als Selbstkonfrontationsbewältigung, die Schutz vor psychopathologischen Symptomen oder Erkrankungen wie Depression bietet (Kuhl et al., 2017). Um die Variable Urvertrauen messbar zu machen, werden die täglichen Antworten aus dem IPANAT in eine autoregressive Funktion gebracht. Die genaue Berechnung ist dem Paper Kuhl et al. (2017) zu entnehmen. Zusammengefasst wird die Stimmung anhand der Kunstwörter aus dem IPANAT für jeden Tag gemessen. Dabei dient die Stimmung eines bestimmten Tages als Prädiktor für die Stimmung des darauffolgenden Tages. Berechnet wird eine Funktion mit einem höchsten Wert, Lambda (λ), das Urvertrauen. Ein hoher Lambda-Wert deutet auf eine positive Coping-Strategie hin und signalisiert, dass das System in der Lage ist, emotionale Stabilität schnell wiederherzustellen.

5.3.4 Die Selbstzugangsform (SAF)

Die Self-Access Form (Selbstzugangsform) ist ein kurzer Fragebogen zur Erfassung des Selbstzugangs nach Quirin und Kuhl (2018). Er besteht aus fünf Items, die messen, inwiefern Probanden Zugang zu selbstrelevanten Informationen haben – also zu ihrem Wissen darüber, wer sie sind, was sie denken, wollen, brauchen und fühlen. Unter der Prämisse, dass „uns interessiert, wie einfach oder schwierig es für Personen ist, verschiedene Aspekte ihrer Person in unterschiedlichen Situationen zu beschreiben oder zu erklären“ (Quirin & Kuhl, 2018, S. 4), sollen die Probanden fünf Aussagen auf einer vierstufigen Likert-Skala bewerten. Ein Beispielitem lautet: „Wenn ich launisch bin, kommt es vor, dass ich gar nicht so recht weiß, weshalb“, wobei die Antwortmöglichkeiten von „überhaupt nicht“ bis „vollständig“ reichen. Die Skala wurde von den Autoren gründlich überprüft und erreicht interne Konsistenzwerte von $\alpha = .74$

oder höher, was sie zu einem „zuverlässigen und unidimensionalen Messinstrument für den Selbstzugang“ (Quirin & Kuhl, 2018, S. 4) macht.

5.3.5 Fragen zur Yogapraxis

Im Rahmen der Prämessung wurde erfragt, ob die Teilnehmenden Yoga praktizierten. Anhand der Antworten „Ich praktiziere Yoga“, „Ich praktiziere kein Yoga“ oder „Ich absolviere in diesem Jahr eine Yogalehrerausbildung“ wurden die Gruppen quasiexperimentell, also nicht randomisiert, zugeordnet. Es wurde zudem erfasst, ob Teilnehmende als Yogalehrer tätig sind, jedoch wurde dieser Aspekt aufgrund der geringen Stichprobengröße nicht weiter berücksichtigt.

Nur Teilnehmer, die angaben, Yoga zu praktizieren, erhielten im Anschluss Fragen zur Häufigkeit der Yogapraxis (vierstufige Skala von „weniger als eine Stunde“ bis „fünf Stunden oder mehr pro Woche“), zur Dauer der Praxis (vierstufige Skala von „weniger als ein Jahr“ bis „mehr als fünf Jahre“), zum Grund der Praxis (körperliche Fitness, Entspannung, Selbstwahrnehmung, Lebensstil), zum Ort der Praxis (Yogastudio, Fitnessstudio, online, alleine, private Einzelstunden) sowie zu den verschiedenen Elementen der Yogapraxis. Das Nutzen der jeweiligen Elemente (Körperhaltung, Meditation, Atemtechniken, Spiritualität, ethische Regeln im Umgang mit sich selbst und der Umwelt, Rückzug der Sinne und Konzentration) wurde auf einer fünfstufigen Skala von „gar nicht“ bis „immer“ bewertet. Die Fragen zum Ort, dem Grund und den Elementen der Yogapraxis werden hier nicht detaillierter beschrieben, da sie zwar für zukünftige Forschung relevant sind, jedoch den Rahmen dieser Arbeit überschreiten.

Die Fragen zur Yogapraxis wurden in der täglichen Abfrage im August sowie in der Postmessung wiederholt, jeweils mit leichten Anpassungen. In der Tagebuchstudie wurde täglich erfasst, ob am Vortag oder in der Zwischenzeit (etwa zwischen dem Ausfüllen der Umfrage am 03.08. um 9:00 Uhr und der nächsten am 04.08. um 15:00 Uhr) Yoga praktiziert wurde (s. Anhang, Tabelle 9). Bei einer positiven Antwort erhielten die Teilnehmer die gleichen weiterführenden Fragen zur Yogapraxis wie in der

Prämessung, mit dem Unterschied, dass sich die Frage nach der Dauer auf die zwischenzeitlich absolvierte Yogaeinheit (Yogapraxis in Minuten/Stunden) anstatt auf die Yogajahre bezog. Die Teilnehmer konnten auf einer fünfstufigen Skala angeben, ob ihre Yogaeinheit „weniger als 30 Minuten“ oder bis hin zu „mehr als 90 Minuten“ dauerte.

In der Postmessung im September bezogen sich die Fragen zur Yogapraxis auf den Zeitraum von Mai bis September (s. Anhang, Tabelle 10). Teilnehmer, die angegeben hatten, in diesem Zeitraum regelmäßig Yoga praktiziert zu haben, beantworteten erneut die gleichen Fragen zur Yogapraxis. Die Skalen zur Häufigkeit und Dauer der Praxis unterschieden sich jedoch zu denen in der Prämessung: Auf einer vierstufigen Skala konnten die Teilnehmer angeben, ob sie weniger als einmal pro Woche bis hin zu mehr als zweimal pro Woche Yoga praktiziert hatten. Die Dauer der einzelnen Yogaeinheit wurde auf einer fünfstufigen Skala von „weniger als 30 Minuten“ bis hin zu „mehr als 90 Minuten“ abgefragt.

Nähere Informationen zu den Yogafragen und deren Verteilung in der Stichprobe zwischen den Messzeitpunkten sind im Anhang in den Tabellen von sieben bis zwölf abgetragen. Zusammenfassend wurden zu allen Messzeitpunkten die Häufigkeit, Dauer, Gründe, der Ort und die Elemente der Yogapraxis abgefragt. Lediglich die Skalen zur Häufigkeit und die Fragen zur Dauer der Praxis variierten zwischen den Messzeitpunkten.

Weiterhin wurde zu allen drei Messzeitpunkten erfasst, ob die Teilnehmenden außerhalb der Yogapraxis meditiert, Sport getrieben oder andere meditative Bewegungsformen wie Qigong ausgeübt haben. Diese Fragen wurden allen Teilnehmenden gestellt, unabhängig von ihrer Antwort zur Yogapraxis. In der Prämessung war die Frage allgemein formuliert, während sie in der Tagebuchstudie täglich und in der Postmessung für den gesamten Erhebungszeitraum gestellt wurde. Diese Fragen dienten als Kontrollvariable, da diese Aktivitäten möglicherweise mit der Yogapraxis konfundiert sein könnten. Da eine ausführliche Auswertung jedoch den

Rahmen der vorliegenden Arbeit überschreiten würde, werden diese Fragen hier nicht weiter vertieft.

5.4 Ablauf und Prozedur

Im Folgenden werden der Ablauf und die Prozedur dieser Untersuchung detailliert beschrieben. Nachdem das Forschungsdesign des Quasiexperiments, bestehend aus den drei Gruppen, den drei Messzeitpunkten sowie Messmethoden und Hypothesen festgelegt waren, wurde ein Antrag zur Begutachtung des Forschungsvorhabens beim Ethikkomitee der Universität Trier gestellt. Dieser Antrag wurde geprüft und ohne Bedenken genehmigt.

Die Rekrutierung der Teilnehmer erfolgte auf verschiedenen Wegen: Die Gruppe der Yogaauszubildenden wurde über ein Yogastudio in Trier gewonnen, das die Ausbildung durchführte. Die Yogapraktizierenden und die Kontrollgruppe wurden über weitere Yogastudios in Trier, den universitären Mailverteiler, das Studienprogramm „SONA“, den Hochschulsport der Universität Trier sowie über die Social-Media-Kanäle der Forschenden rekrutiert. Als Aufwandsentschädigung konnten die Teilnehmer entweder Credits (für Psychologiestudierende) oder ein persönliches Feedback zu ihren Motivausprägungen (s. Anhang Abbildung 8) erhalten.

Die gesamte Studie bestand aus Onlinefragebögen, die über die Plattform *Unipark* erstellt wurden. Die Prämessung wurde im Zeitraum vom 18.04.2024 bis zum 05.05.2024 durchgeführt und dauerte etwa eine Stunde. Die Teilnehmer erhielten einen Link oder QR-Code zur Teilnahme, der über die genannten Rekrutierungskanäle verteilt wurde. Es wurde empfohlen, die Studie an einem ruhigen Ort und möglichst an einem Computer durchzuführen; alternativ war die Teilnahme auch über ein Smartphone möglich. Nach Zustimmung zu den Datenschutzrichtlinien wurden die Teilnehmer gebeten, einen persönlichen Code zu erstellen, um die Daten zu pseudonymisieren. Anschließend folgten die oben beschriebenen Fragebögen, demografische Angaben und Fragen zur Yogapraxis. Teilnehmer, die vollständig an der Prämessung

teilgenommen hatten, erhielten Einladungs- und Erinnerungsemails für die nachfolgenden Messzeitpunkte. Die E-Mail-Adressen wurden separat gespeichert und in *Unipark* für die weiteren Studienteile hinterlegt. Die Tagebuchstudie wurde vom 01.08.2024 bis zum 30.08.2024 täglich durchgeführt. Jeden Morgen um ca. 9:00 Uhr erhielten die Teilnehmer eine E-Mail mit einem Link zur Tagesabfrage. Die tägliche Befragung dauerte etwa drei bis fünf Minuten und umfasste die entsprechenden Fragebögen (s. Material) sowie die zusätzlichen Fragen zur Yogapraxis. Falls ein Teilnehmer an einem oder mehreren Tagen nicht teilnahm, wurden die fehlenden Daten als solche gespeichert, und der Teilnehmer konnte jederzeit durch den Link in der nachfolgenden E-Mail wieder in die Studie einsteigen. Um Credits zu erhalten oder das Feedback zu bekommen, war die Teilnahme an mindestens 20 Tagen der Tagebuchstudie erforderlich. Der Link zur Postmessung wurde am 31.08.2024 per E-Mail verschickt. Im Gegensatz zu den täglichen Umfragen war dieser Link zwei Wochen lang, bis zum 15.09.2024, gültig. Die Teilnehmer wurden mehrmals per E-Mail daran erinnert, die letzte Messung rechtzeitig abzuschließen. Diese Postmessung entsprach in ihrem Aufbau der Prämessung und dauerte ebenfalls etwa eine Stunde. Nach vollständiger Teilnahme an der gesamten Studie erhielten die Psychologiestudierenden ihre Credits. Alle anderen Teilnehmer, die dies wünschten, bekamen etwa einen Monat später ihr persönliches Feedback zur Motivausprägung sowie eine Erklärung zur Interpretation ihrer Ergebnisse zugesandt.

Die Gruppeneinteilung in Yogaauszubildende, Yogapraktizierende und die Kontrollgruppe erfolgte ausschließlich in der Prämessung. Obwohl in der Tagebuchstudie im August und in der Postmessung Fragen zur regelmäßigen Yogapraxis gestellt wurden, basierten die Angaben zur Häufigkeit und Art der Yogapraxis ausschließlich auf den Selbstauskünften der Teilnehmer, was eine präzisere Kontrolle erschwerte. Bei den Teilnehmern der Yogalehrerausbildung hingegen konnte von einer regelmäßigen, strukturierten Yogapraxis im *Vinyasa Yoga*, einer dynamischen und fließenden Form des Yoga, ausgegangen werden. Die Ausbildung, die von Mai bis

Oktober 2024 stattfand, umfasste acht Wochenendmodule, die jeweils zwei bis drei Tage dauerten, eine sechstägige Intensivwoche sowie ein abschließendes Prüfungswochenende. Die Prämessung erfolgte entweder vor Ausbildungsbeginn oder spätestens am ersten Ausbildungswochenende. Die Tagebuchstudie fand geplant während der Intensivwoche statt, um eine tägliche Yogapraxis sicherzustellen. Die Postmessung wurde am Ende der praktischen und theoretischen Teile der Ausbildung, aber einen Monat vor dem Prüfungswochenende durchgeführt, um eine Beeinflussung durch mögliche Prüfungsangst zu vermeiden. Der Fokus der Ausbildung lag auf dem Erlernen und Vermitteln von Yoga, insbesondere der korrekten Ausführung der *Asanas* (Körperhaltungen) und deren anatomische Grundlagen. Darüber hinaus wurden die philosophischen und historischen Aspekte des Yoga, insbesondere die Lehren der *Acht Pfade* des Yoga, vermittelt. Zusätzlich zu den Modulen war es erforderlich, regelmäßig zu praktizieren, idealerweise zweimal pro Woche im Yogastudio. Die Kombination aus theoretischen und praktischen Inhalten war darauf ausgerichtet, die Auszubildenden umfassend auf ihre zukünftige Rolle als Yogalehrer vorzubereiten und sowohl ihre eigene Praxis als auch ihr Verständnis für die Bedeutung des Yoga zu vertiefen. Dadurch wurde eine kontinuierliche und intensive Auseinandersetzung mit Yoga im Rahmen der Studie sichergestellt.

6 Analyse und Ergebnisse

6.1 Analyse und Ergebnisse Hypothese 1

Für die erste Hypothese und ihre drei Unterhypothesen wird eine Korrelation zwischen der Yogapraxis und den verschiedenen Aspekten des Selbstzugangs untersucht. Die Variable *Yogapraxis* wird durch die Erfassung der *Dauer der Yogapraxis* (in Jahren) sowie der *Häufigkeit der Übung* (Anzahl der Male pro Woche) aus den Angaben der Prämessung bestimmt. Die vierstufige Likert-Skala zur *Häufigkeit der Yogapraxis* wurde zusätzlich in eine Variable der *relativen Häufigkeit* umgewandelt. Mittels eines Mediansplits wurden zwei Kategorien gebildet. Eine mit häufigerer (3-5h/Woche oder mehr) und eine mit weniger häufiger (max. 2h/Woche) Yogapraxis, um eine klarere Differenzierung der Skala zu ermöglichen.

Der Selbstzugang wird auf folgende Weise ermittelt: (1) Über die Motivkongruenz, wobei die Kongruenz oder Inkongruenz der Motive anhand der Differenz zwischen den Ergebnissen des *Operanten Multi-Motiv-Tests* (OMT, unbewusste Motive) und des *Motivumsetzungstests* (MUT, bewusste Motive) erfasst wird. Hierbei werden für die jeweiligen expliziten und impliziten Motive Z-Werte berechnet, gefolgt von der Ermittlung der absoluten Differenzen. Eine hohe Diskrepanz zwischen den Motiven deutet auf eine hohe Motivinkongruenz hin. Darüber hinaus wird der Selbstzugang (2) durch die selbstregulierte Motivumsetzung erfasst. Hierzu werden die kodierten Werte aus dem OMT für die Ebenen eins und drei herangezogen. Hohe Werte auf diesen Ebenen stehen für eine selbstregulierte Umsetzung und eine hohe Bewältigungsstrategie, die das Pendeln zwischen den Systemen beschreibt. Abschließend wird der Selbstzugang (3) mittels der Self-Access Form (SAF) analysiert, wobei negative Items entsprechend invertiert und zu einer positiven Antwortskala zusammengeführt werden. Ein hoher Wert auf der SAF weist auf einen hohen subjektiven Selbstzugang hin. Die Ergebnisse sind in Tabelle zwei dargestellt.

Tabelle 2

Ergebnisse Hypothese 1: Zusammenhang von Yogapraxis und Selbstzugang (Prämessung)

| | Self- Access | Motiv- disrepanz | Motivdiskrepanz ALM | Motivumsetzung Ebene 1,3 |
|--|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Dauer (Jahre) Yogapraxis | .189* | .121 | .189* | -.053 |
| Häufigkeit (h/Woche) Yogapraxis | .151 | .124 | .159 | .022 |
| rel. Häufigk. Yogapraxis | .195* | .107 | .155 | -.074 |

Anmerkungen. Dargestellt sind Korrelationen zwischen der Yogapraxis (Dauer, Häufigkeit) und verschiedenen Maßen des Selbstzugangs, basierend auf den Daten von 121 Probanden. Korrelationen mit einem Sternchen sind signifikant bei $p < .05$ (zweiseitig). Die relative Häufigkeit basiert auf einem Mediansplit der wöchentlichen Yogastunden. Self-Access stammt aus der Self-Access Form (Quirin & Kuhl, 2018). Die Motivdiskrepanz ergibt sich aus der Differenz zwischen expliziten Motiven (MUT/FUT, Kuhl, 1999; Alsleben, 2008; Kuhl & Alsleben, 2011) und impliziten Motiven (OMT, Kuhl & Scheffer, 1999, 2012) und umfasst alle Motive (Anschluss, Leistung, Macht, Freiheit); ALM bezieht sich auf die Hauptmotive Anschluss, Leistung und Macht. Die Motivumsetzung (Ebene 1, 3) aus dem OMT beschreibt selbstgesteuerte Umsetzung (Ebene 1) und adaptive Strategien (Ebene 3).

Es zeigt sich, dass die Hypothese H1a nicht bestätigt werden kann und die Resultate sogar eine entgegengesetzte Tendenz zur erwarteten Richtung aufweisen. Die Dauer und Häufigkeit der Yogapraxis korreliert nicht bedeutsam mit der Motivdiskrepanz über alle Motive (Anschluss, Leistung, Macht, Freiheit) hinweg. Jedoch korreliert die Motivdiskrepanz der Hauptmotive (ALM – Anschluss, Leistung, Macht) mit der Dauer der Yogapraxis. Je länger also Yoga geübt wird, desto höher ist die Motivinkongruenz mit $r = .189^*$, $p < .05$.

Die Hypothese H1b wird nicht bedeutsam. Sowohl die Häufigkeit, die relative Häufigkeit, als auch die Dauer der Yogapraxis laufen im Zusammenhang mit der Motivebene eins und drei des OMTs gegen Null – zum Beispiel korreliert die Häufigkeit mit der Motivebene eins und drei zu $r = .022$, $p = .807$.

Die Hypothese H1c lässt sich jedoch bestätigen. Die relative Häufigkeit (jedoch nicht die Häufigkeit der vierstufigen Likertskala) und die Dauer der Yogapraxis korrelieren

bedeutsam mit dem subjektiven Selbstzugang aus der SAF. Die Dauer korreliert zu $r = .189^*$, $p < .05$ und die relative Häufigkeit zu $r = .195^*$, $p < .05$ mit dem subjektiven Selbstzugang. Je länger und häufiger also Yoga praktiziert wird, desto besser empfinden die Probanden nach eigenen Angaben den Zugang zu sich selbst.

6.2 Analyse und Ergebnisse Hypothese 2

Zur Überprüfung der zweiten Hypothese wird eine einfaktorische Varianzanalyse ohne Messwiederholung durchgeführt. Die unabhängige Variable ist die Gruppenzugehörigkeit. Die abhängige Variable ist das Urvertrauen, welches, wie zuvor beschrieben, in der Tagebuchstudie im August durch den IPANAT erfasst und als Lambda-Wert berechnet wird. Um alle Optionen einzuschließen, wird das Lambda sowohl normativ als auch ipsativ berechnet. Fehlten bei Probanden einzelne Messzeitpunkte in der Tagebuchstudie, mussten diese für die Berechnung des Lambdas ergänzt werden. In der normativen Berechnung wird ein fehlender Wert durch den Mittelwert des jeweiligen Tages über alle Probanden hinweg ersetzt, während bei der ipsativen Berechnung der Mittelwert des jeweiligen Tages über die Daten der betroffenen Person selbst herangezogen wird. Das Urvertrauen wird zudem anhand der Daten von Probanden berechnet, die die Tagebuchstudie an 10 bzw. 15 Tagen zuverlässig ausgefüllt haben. Betrachtet man die ipsative Berechnungsoption für Lambda, sind die Ergebnisse für 10 valide Tage mit $F(2, 88) = .831$, $p = .439$, $\eta_p^2 = .019$ nicht signifikant und auch nicht für 15 valide Tage, $F(2, 84) = .768$, $p = .467$, $\eta_p^2 = .018$. Wird das Lambda anhand der normativen Berechnungsoption ermittelt, sind die Ergebnisse weder für 10 valide Tage mit $F(2, 88) = 2.306$, $p < .106$, $\eta_p^2 = .050$ signifikant, noch die Ergebnisse für 15 valide Tage mit $F(2, 84) = 1.874$, $p = .160$, $\eta_p^2 = .043$ – wobei hier eine deskriptive Tendenz zu erkennen ist: Yogauszubildende zeigen ein höheres Urvertrauen ($\lambda = 2.03$) als die Yogapraktizierenden ($\lambda = 1.97$), und diese wiederum ein höheres im Vergleich zur Kontrollgruppe ($\lambda = 1.87$). Im Folgenden sind beispielhaft die Ergebnisse für das normative Lambda bei 15 ausgefüllten validen

Tagen in Abbildung drei dargestellt. Die ähnlichen Ergebnisse für die anderen Lambda-Werte bei unterschiedlich vielen ausgefüllten Tagen befinden sich im Anhang unter Abbildung neun, zehn und elf. Die zweite Hypothese kann insgesamt nicht bestätigt werden, das Urvertrauen bleibt über alle Gruppen hinweg gleich, das heißt es ist kein Unterschied durch eine Yogapraxis im Urvertrauen nachzuweisen.

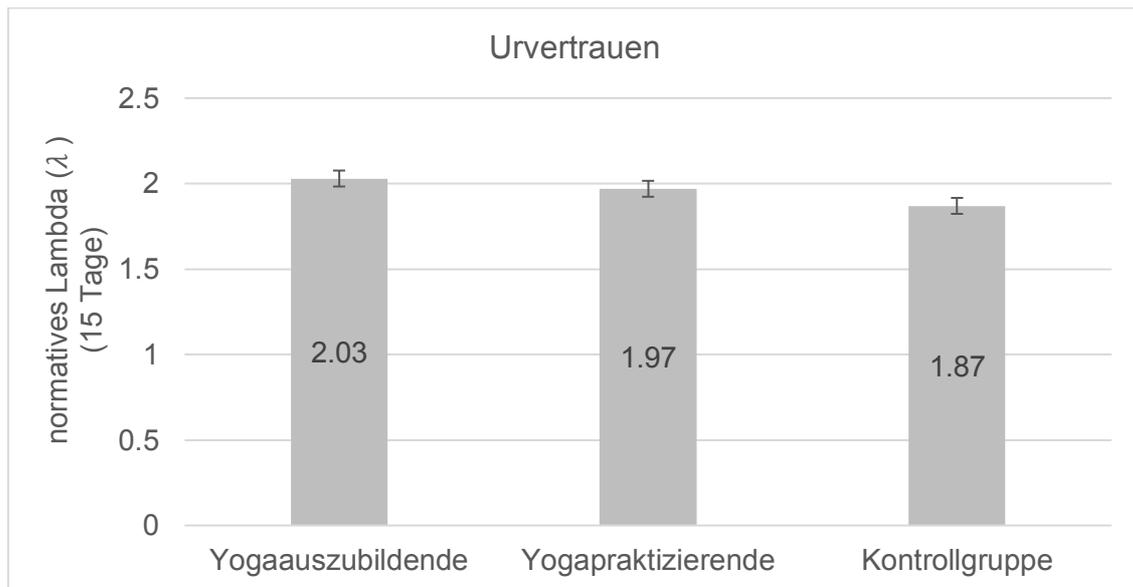


Abbildung 3. Ergebnisse Hypothese 2: Einfaktorielle Varianzanalyse. Dargestellt ist das Urvertrauen als abhängige Variable, gemessen mit dem IPANAT (Quirin et al., 2009) basierend auf dem normativen Lambda-Wert (Kuhl et al., 2017) und 15 validen Tagen. Verglichen werden drei Gruppen mit unterschiedlich intensiver Yogapraxis, basierend auf Selbstauskunft: Yogaauszubildende (N = 15), Yogapraktizierende (N = 38) und eine Kontrollgruppe (N = 34). Ein hoher Lambda-Wert weist auf ein höheres Urvertrauen hin. Die Fehlerbalken repräsentieren den Standardfehler des Mittelwerts (± 1 SE).

6.3 Analyse und Ergebnisse Hypothese 3

Die dritte Hypothese wird mittels einer Varianzanalyse mit Messwiederholung untersucht. Die 2 (Zeit) x 3 (Gruppe) ANOVA umfasst den Faktor Zeit, unterteilt in Prä- und Postmessung, sowie den Faktor Gruppe, der in Yogaausbildung, Yogapraktizierende und Kontrollgruppe untergliedert ist. Analog zur ersten Hypothese wird auch die dritte Hypothese in drei unterschiedliche Berechnungsmethoden für den Selbstzugang unterteilt – (1) Motivkongruenz, (2) selbstregulierte Motivumsetzung und (3) via dem Fragebogen SAF. Die Berechnungen für diese abhängigen Variablen sind

in der ersten Hypothese beschrieben. Der wesentliche Unterschied besteht in der Analyse der Varianz, die sowohl die Gruppen- als auch die Zeitvariable berücksichtigt.

Die Hypothese H3a wird mit $F(2, 87) = 1.474$, $p = .235$, $\eta_p^2 = .033$ nicht signifikant (s. Abbildung 4). Der Selbstzugang, gemessen über die Motivkongruenz, zeigt über die Zeit hinweg keinen Anstieg nach dem Ablauf: Am stärksten in der Yogaausbildungsgruppe, gefolgt von der Yogapraxisgruppe und zuletzt der Kontrollgruppe.

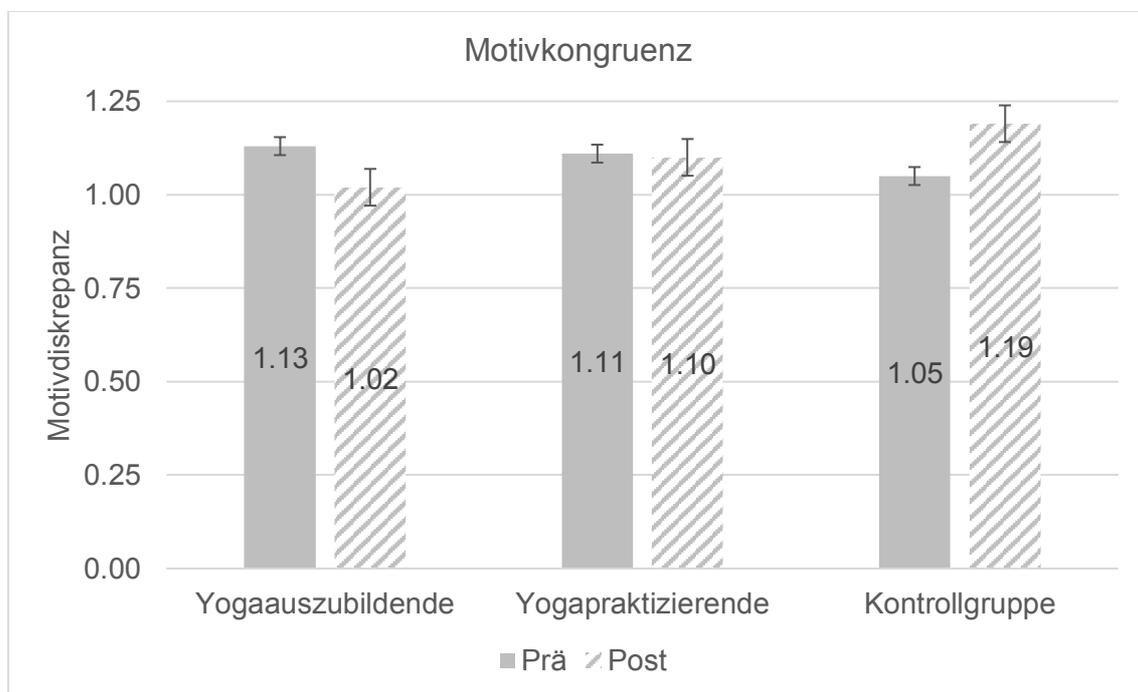


Abbildung 4. Ergebnisse Hypothese 3a: Varianzanalyse mit Messwiederholung. Dargestellt ist die Motivdiskrepanz als abhängige Variable. Sie ergibt sich aus der Differenz zwischen impliziten Motiven (OMT, Kuhl & Scheffer, 1999, 2012) und expliziten Motiven (MUT/FUT, Kuhl, 1999; Alsleben, 2008; Kuhl & Alsleben, 2011). Verglichen wird die Motivkongruenz zwischen drei Gruppen mit unterschiedlich intensiver Yogapraxis, basierend auf Selbstauskunft: 15 Yogaauszubildende, 40 Yogapraktizierende und 35 Teilnehmende in der Kontrollgruppe. Zudem werden die Werte zwischen Prä- und Postmessung betrachtet. Eine hohe Motivdiskrepanz weist auf eine starke Motivinkongruenz hin. Die Fehlerbalken repräsentieren den Standardfehler des Mittelwerts (± 1 SE).

Die Hypothese H3b wird mit $F(2, 87) = 1.507$, $p = .352$, $\eta_p^2 = .024$ ebenfalls nicht bedeutsam (s. Abbildung 5). Auch hier kann über die Gruppen und die Zeit hinweg nicht bestätigt werden, dass die Bewältigungsstrategie steigt.

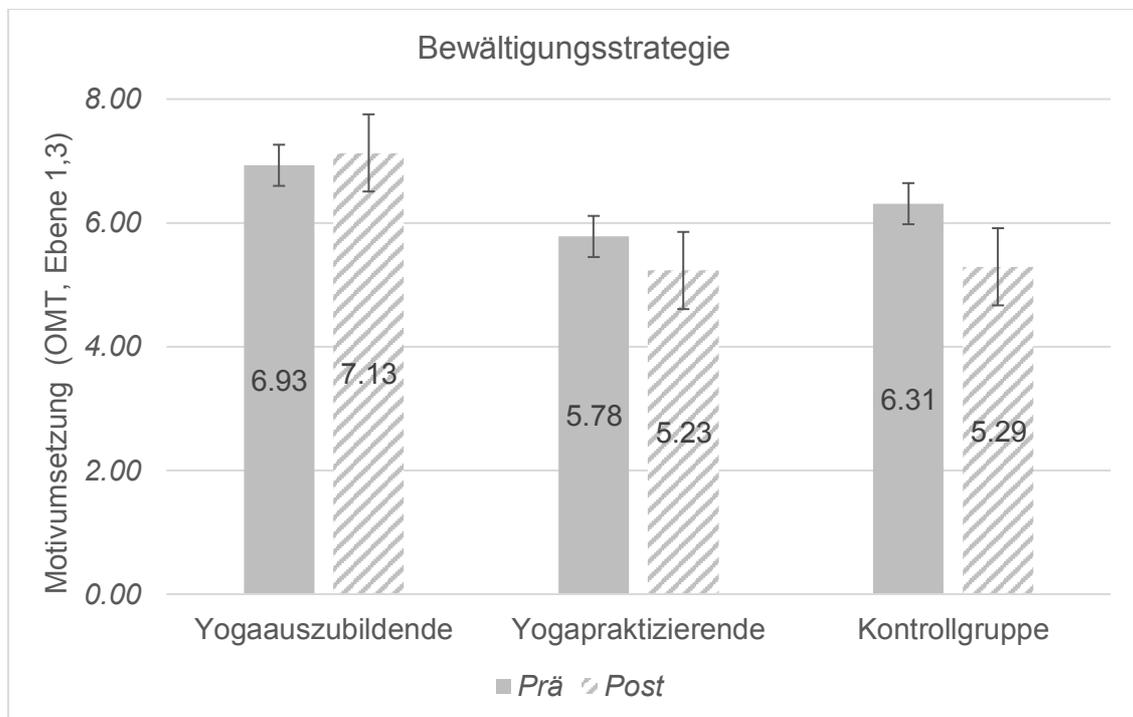


Abbildung 5. Ergebnisse Hypothese 3b: Varianzanalyse mit Messwiederholung. Dargestellt ist die Bewältigungsstrategie als abhängige Variable. Sie basiert auf den Werten der Ebenen eins und drei der impliziten Motive aus dem OMT (Kuhl & Scheffer, 1999, 2012). Verglichen werden diese Werte zwischen drei Gruppen mit unterschiedlich intensiver Yogapraxis, basierend auf Selbstauskunft: 15 Yogaauszubildende, 40 Yogapraktizierende und 35 Teilnehmende in der Kontrollgruppe. Zudem werden die Werte zwischen Prä- und Postmessung betrachtet. Eine hohe Motivumsetzung auf diesen Ebenen weist auf eine starke Bewältigungsstrategie aus dem Selbst hin. Die Fehlerbalken repräsentieren den Standardfehler des Mittelwerts (± 1 SE).

Die Hypothese H3c wird mit $F(2, 87) = .177, p = .838, \eta_p^2 = .004$ auch nicht signifikant (s. Abbildung 6). Der subjektive Selbstzugang gewinnt über die Gruppen und die Zeit hinweg keinen Zuwachs.

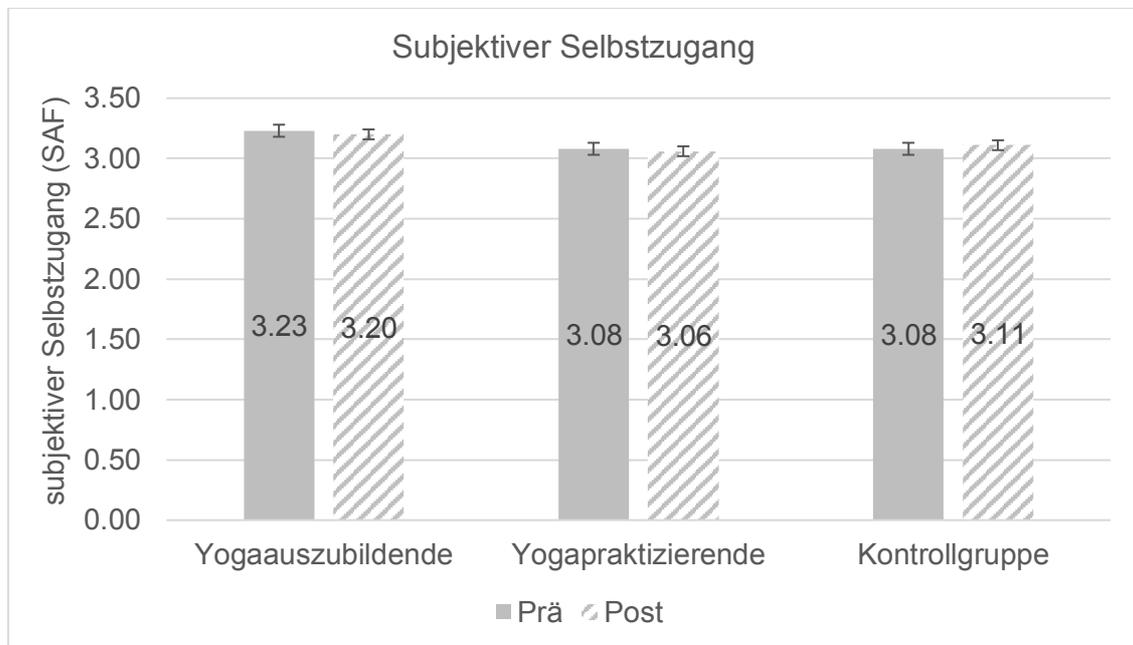


Abbildung 6. Ergebnisse Hypothese 3c: Varianzanalyse mit Messwiederholung. Dargestellt ist der subjektive Selbstzugang als abhängige Variable. Er basiert auf den Werten der Self-Access Form (Quirin & Kuhl, 2018). Verglichen wird der subjektive Selbstzugang zwischen drei Gruppen mit unterschiedlich intensiver Yogapraxis, basierend auf Selbstauskunft: 15 Yogaauszubildende, 40 Yogapraktizierende und 35 Teilnehmende in der Kontrollgruppe. Zudem werden die Werte zwischen Prä- und Postmessung betrachtet. Ein hoher subjektiver Selbstzugang weist auf ein ausgeprägtes Wissen über eigene Werte, Bedürfnisse und Wünsche hin. Die Fehlerbalken repräsentieren den Standardfehler des Mittelwerts (± 1 SE).

Da die erwartete Hypothese *H3* bereits eine Interaktion darstellt und nicht bedeutsam wird, werden auch keine weiteren Berechnungen für die Haupteffekte und damit die einzelnen Unterschiede zwischen den Gruppen und den Messzeitpunkten vorgenommen. Die Hypothese drei kann mitsamt ihren Unterhypothesen nicht bestätigt werden. Ein Unterschied im Selbstzugang, gemessen über verschiedene Ansätze, kann durch eine Yogapraxis über einen bestimmten Zeitraum nicht gefunden werden.

6.4 Explorative Berechnungen

Neben den formulierten Hypothesen werden ergänzend explorative Berechnungen *a posteriori* durchgeführt. Angesichts der Vielzahl an Tests und Variablen sowie der nicht signifikanten Ergebnisse zu Hypothese zwei und drei scheint es sinnvoll, weitere potenzielle Zusammenhänge zu untersuchen.

In einer ersten Korrelationsanalyse wird das Urvertrauen, sowohl das normative als auch das ipsative Lambda über 15 Tage, mit verschiedenen Maßen der Yogapraxis in Beziehung gesetzt. Dabei wird die *Anzahl der Yogapraxisstage* aus der Tagebuchstudie, die *Häufigkeit* und *relative Häufigkeit* aus der Prä- und Postmessung sowie die *Dauer* der Praxis aus diesen beiden Zeitpunkten berücksichtigt. Wie Tabelle drei zeigt, besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Yogapraxis und dem normativen Lambda mit $r = .223^*$, $p < .05$ sowie zwischen der relativen Häufigkeit der Praxis und dem normativen Lambda mit $r = .226^*$, $p > .05$. Je regelmäßiger Yoga praktiziert wird, desto höher fällt der Lambda-Wert und damit das Urvertrauen aus.

In einem weiteren Schritt wird das implizite Freiheitsmotiv, differenziert in seine fünf Ebenen von Selbstvertrauen bis Selbstentwertung, aus der Prä- und Postmessung mit verschiedenen Yogamaßen sowie dem Urvertrauen korreliert (s. Tabelle 4). Die Ergebnisse zeigen, dass das Freiheitsmotiv aus der Prämessung positiv mit der Häufigkeit der Yogapraxis aus der Prämessung mit $r = .221^*$, $p < .05$ sowie der Anzahl der praktizierten Tage aus der Tagebuchstudie mit $r = .237^*$, $p < .05$ zusammenhängt. Eine ähnliche Tendenz zeigt sich auch in der Postmessung. Die Anzahl der praktizierten Yogatage korreliert marginal signifikant mit dem Freiheitsmotiv aus der Postmessung ($r = .202$, $p = .05$). Darüber hinaus weist das ipsative Lambda (15 Tage) einen marginal signifikanten Zusammenhang mit dem Freiheitsmotiv aus der Prämessung auf ($r = .198$, $p = .05$).

Die übrigen Zusammenhänge zeigen keine signifikanten oder marginal signifikanten Ergebnisse. Zusammenfassend legen die explorativen Analysen nahe, dass eine

regelmäßigere und häufigere Yogapraxis mit einem höheren Urvertrauen und einem höheren Freiheitsmotiv assoziiert sind, wenngleich keine kausalen Rückschlüsse gezogen werden können. Zudem scheint ein höheres Urvertrauen ebenfalls mit einem höheren Freiheitsmotiv oder umgekehrt einherzugehen.

Tabelle 3

Explorative Analyse: Zusammenhang zwischen Urvertrauen und verschiedenen Maßen der Yogapraxis aus allen Messzeitpunkten

| | Yoga 30 Tage | Yoga Häuf. prä | Yoga rel. Häuf. prä | Dauer Yoga- praxis prä | Yoga Häuf. post | Dauer Yoga- einheit post |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|---|
| Lambda_norm. | .142 | .223* | .226* | .120 | .172 | .180 |
| Lambda_ips. | -.006 | .110 | .086 | .080 | .042 | .050 |
| N | 87 | 87 | 87 | 87 | 84 | 84 |

Anmerkungen. Dargestellt sind Korrelationen zwischen den Lambda-Werten (Urvertrauen) und verschiedenen Maßen der Yogapraxis aus allen Messzeitpunkten. Korrelationen mit einem Sternchen sind signifikant bei $p < .05$ (zweiseitig). Die Lambda-Werte basieren auf 15 validen Tagen. Normative und ipsative Berechnungen unterscheiden sich durch unterschiedliche Methoden zur Behandlung fehlender Werte. Die Häufigkeit in Prä- und Postmessung bezieht sich auf die Anzahl der Yogaeinheiten pro Woche, während die Dauer in der Prä- und Postmessung die Jahre bzw. die Länge der Yogaeinheit in Minuten oder Stunden angibt. Die relative Häufigkeit basiert auf einem Mediansplit der Häufigkeit aus der Prämessung. In der Tagebuchstudie wurde die Anzahl der erfassten Yogatage angegeben.

Tabelle 4

Explorative Analyse: Zusammenhang zwischen dem Freiheitsmotiv und Urvertrauen sowie verschiedenen Maßen der Yogapraxis aus allen Messzeitpunkten

| | Lambda _ips. | Lambda _norm. | Yoga 30 Tage | Yoga Häuf. prä | Yoga rel. Häuf. prä | Dauer Yoga- praxis prä | Yoga Häuf. post | Dauer Yoga- einheit post |
|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Frei- heit prä | .198 | .140 | .237* | .221* | .157 | .083 | .157 | .035 |
| N | 87 | 87 | 87 | 121 | 121 | 121 | 90 | 90 |
| Frei- heit post | .003 | -.093 | .202 | .096 | .044 | -.035 | .174 | .006 |
| N | 84 | 84 | 84 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

Anmerkungen. Dargestellt sind Korrelationen zwischen dem Freiheitsmotiv und Urvertrauen (normatives und ipsatives Lambda, 15 valide Tage) sowie den Maßen der Yogapraxis. Die Yogapraxismaße umfassen die Häufigkeit (Stunden pro Woche) aus Prä- und Postmessung, sowie die relative Häufigkeit als Mediansplit der Häufigkeit aus der Prämessung, die Dauer (Prä: Jahre, Post: Dauer der Yogaeinheit) sowie die Anzahl der Yogatage aus der Tagebuchstudie. Korrelationen mit Sternchen sind signifikant bei $p < .05$ (zweiseitig). Das Freiheitsmotiv wurde mit dem Operanten Multi-Motiv-Test (OMT, Kuhl & Scheffer, 1999, 2012) erfasst und umfasst fünf Motivstufen von *Selbstvertrauen* (Ebene 1) bis Selbstentwertung (Ebene 5).

7 Diskussion

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse keine signifikanten Gruppen- oder Zeitunterschiede in der vorliegenden Untersuchung. Weder die Yogaauszubildenden noch die Yogapraktizierenden oder die Kontrollgruppe unterscheiden sich hinsichtlich des Selbstzugangs. Ebenso konnten über die Zeit hinweg keine bedeutsamen Veränderungen zwischen den Gruppen festgestellt werden, die auf die Yogapraxis zurückzuführen wären. Dennoch weisen die korrelativen Analysen darauf hin, dass insbesondere die Häufigkeit und auch die Dauer der Yogapraxis mit einem verbesserten Selbstzugang verbunden sind. In der Prämessung zeigte sich, dass eine regelmäßige Yogapraxis mit einem höheren subjektiven Selbstzugang assoziiert ist. Dieser Befund wird durch die Ergebnisse der Tagebuchstudie gestützt, die eine stärkere Ausprägung des Urvertrauens bei häufigerer Yogapraxis aufzeigt. Darüber hinaus zeigen die explorativen Analysen, dass das implizite Freiheitsmotiv mit der *Anzahl* und *Häufigkeit* der Yogapraxis korreliert. Da das Freiheitsmotiv dem Selbst bzw. dem Extensionsgedächtnis zugeordnet werden kann (Kuhl, 2010), untermauern diese Befunde den Zusammenhang von Yoga und einem *integrierten* Selbst. Allerdings konnte dieser Selbstzugang nicht auf *Copingmechanismen*, also der Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen aus dem Selbst, zurückgeführt werden. Entgegen der Erwartungen zeigte sich zudem, dass die Dauer der Yogapraxis in Jahren mit einer stärkeren Motivdiskrepanz in den Hauptmotiven (Anschluss, Leistung, Macht) verbunden ist. Je länger Yoga über Jahre hinweg praktiziert wird, desto größer fällt der Unterschied zwischen expliziten Zielen und unbewussten Motiven aus.

Die vorliegenden Ergebnisse werfen einige Fragen auf. Warum zeigen sich in der Prämessung sowie in der Tagebuchstudie korrelative Zusammenhänge zwischen Yogapraxis und Selbstzugang, während zugleich keine Gruppen- oder Zeitunterschiede nachgewiesen werden konnten? Auch die Befunde innerhalb der Prämessung scheinen widersprüchlich. Während der subjektive Selbstzugang, das Urvertrauen und das Freiheitsmotiv positive Zusammenhänge mit der Yogapraxis aufweisen, deutet die

ermittelte Motivinkongruenz in den Hauptmotiven auf das Gegenteil hin. Im Folgenden werden die Ergebnisse ausführlich diskutiert, mögliche Limitationen beleuchtet, die diese unterschiedlichen Befunde erklären könnten, und Implikationen für zukünftige Forschungen zur Wirkung von Yoga erörtert.

7.1 Limitationen und Stärken der Studie

Die Studie weist einige Limitationen auf, die möglicherweise erklären, warum keine signifikanten Gruppen- und Zeitunterschiede festgestellt wurden. Eine zentrale Schwäche liegt in ihrem quasiexperimentellen Design, das im Gegensatz zu einem echten Experiment weder eine randomisierte Zuweisung der Teilnehmenden zu den Gruppen, noch eine standardisierte Intervention vorsah. Die Gruppenzuordnung erfolgte stattdessen durch Selbstauskunft anhand der Kategorien: „Ich praktiziere Yoga“, „Ich praktiziere kein Yoga“ oder „Ich absolviere in diesem Jahr eine Yogalehrerausbildung“. Diese Methode birgt Risiken, insbesondere Unklarheiten in der Gruppenzugehörigkeit. Es bestand einerseits die Gefahr fehlerhafter Selbstzuordnung, andererseits fehlten klare und konsistente Kriterien, um die Zugehörigkeit zur Yogapraxisgruppe zu definieren. Ein Vergleich von Tabelle eins (s.o., 35 Probanden in der Kontrollgruppe, Postmessung) mit Tabelle zehn (s. Anhang, 51 Probanden gaben an, während der Erhebungszeit kein Yoga zu praktizieren) verdeutlicht, dass einige Teilnehmende ihre Praxisgewohnheiten im Studienverlauf änderten. Einige, die sich zu Beginn der Yogagruppe zuordneten, praktizierten später kein Yoga mehr. Diese Inkonsistenzen erschwerten die Analyse, da die Gruppenzuordnung ausschließlich auf der Prämessung basierte. Eine präzisere Definition der Gruppenzugehörigkeit oder ein echtes Experiment mit randomisierter Zuordnung und einer standardisierten Yogaintervention hätte die Wahrscheinlichkeit erhöht, signifikante Gruppen- und Zeitunterschiede zu identifizieren. Dies zeigt die Notwendigkeit, in zukünftigen Studien strengere methodische Kriterien anzuwenden.

Neben der schwierigen Bestimmung der Gruppenzugehörigkeit stellt auch die mangelnde Kontrollierbarkeit der tatsächlichen Yogapraxis eine weitere Einschränkung dar. Während bei den Yogaauszubildenden eine regelmäßige Praxis weitgehend sichergestellt werden konnte, war dies bei anderen Teilnehmenden nicht garantiert. Positiv hervorzuheben ist jedoch die Tagebuchstudie, die eine präzisere Kontrolle der Yogapraxis ermöglichte. Hier war ersichtlich, ob und wie lange Yoga praktiziert wurde, was einen wichtigen Beitrag zur Validität der Ergebnisse leistete.

Es ist zudem wichtig hervorzuheben, dass die Abfragen zur Yogapraxis zwischen Prä- und Postmessung nicht einheitlich gestaltet waren. Die Skala zur Abfrage der Häufigkeit in Prä- und Postmessung beinhaltete unterschiedliche Abstufungen (s. Anhang Tabelle 7). Außerdem wurde in der Prämessung die *Praxisdauer in Jahren* erfasst, während in der Postmessung die *Dauer der Yogaeinheiten* in Minuten und Stunden sowie die Regelmäßigkeit während der Erhebungszeit abgefragt wurden (s. Anhang Tabelle 7, 10). Einheitliche Fragen und Skalen über beide Erhebungszeitpunkte hinweg hätten die Vergleichbarkeit und Aussagekraft der Daten erheblich gesteigert.

Trotz dieser methodischen Schwächen eröffnet die Studie ein relativ neues Forschungsfeld und wurde bewusst als alltagsnahe Feldstudie konzipiert. Solche Studien sind besonders geeignet, reale Lebensverhältnisse abzubilden und die ökologische Validität zu erhöhen. Allerdings spiegeln genau diese Alltagsbedingungen der Teilnehmenden auch mögliche Störfaktoren wider. Während der Tagebuchphase im August gaben einige Teilnehmende an, sich im Urlaub zu befinden, während andere eine intensive Arbeitsphase durchlebten. Diese individuellen Unterschiede könnten die Wirkung der Yogapraxis beeinflusst haben.

Die Stichprobengröße und die Studiendauer stellten weitere limitierende Faktoren dar. Wie in der *a posteriori* Stichprobenumfangsplanung berechnet, konnte die angestrebte Teilnehmerzahl von 150 Probanden nicht erreicht werden, wodurch die Wahrscheinlichkeit, signifikante Effekte nachzuweisen, reduziert wurde. Die

Kombination aus Prä- und Postmessung sowie der einmonatigen Tagebuchstudie stellte zudem einen erheblichen Zeitaufwand dar und führte zu einer Abbruchzahl von 31 Teilnehmenden. Dies verringerte die Stichprobengröße weiter und erschwerte insbesondere die Auswertung der Tagebuchdaten. Nur 87 Teilnehmende lieferten verwertbare Einträge, wobei lediglich 15 Tage vollständig und regelmäßig ausgefüllt wurden. Daher konnten nur diese 15 Tage und nicht die vollen 30 Tage für die Auswertung der Tagebuchstudie herangezogen werden. Eine größere Stichprobe und vollständigere Datensätze hätten die Ergebnisse vermutlich robuster gemacht, wobei die Größe der Stichprobe im Vergleich zu anderen Studien mit sehr viel kleineren Probandengruppen positiv hervorgehoben werden sollte.

Dennoch ist es bemerkenswert, dass trotz dieser Einschränkungen in der Tagebuchstudie signifikante Korrelationen zwischen der Yogapraxis, dem Urvertrauen und dem impliziten Freiheitsmotiv gefunden werden konnten. Dies legt nahe, dass mit einer größeren Stichprobe und vollständigeren Datensätzen noch bedeutsamere Ergebnisse erzielt werden könnten. Die deskriptive Tendenz eines erhöhten Urvertrauens durch eine regelmäßige Yogapraxis im Gruppenvergleich der Tagebuchstudie bestätigt diese Überlegung. Zukünftig könnte der Fokus daher verstärkt auf Tagebuchstudien liegen, die mit einem experimentellen Design, einer gezielten Yogaintervention und einer klar definierten Kontrollgruppe kombiniert werden. Ein solcher Ansatz würde die Wahrscheinlichkeit erhöhen, signifikante Gruppenunterschiede und kausale Zusammenhänge zu identifizieren.

Trotz der fehlenden Gruppen- und Zeitunterschiede stützen die korrelativen und explorativen Analysen mehrfach die Annahme, dass Yoga mit einem integrierten Selbst verbunden sein könnte.

Wie jedoch ist zu erklären, dass in der Prämessung und der Tagebuchstudie signifikante Zusammenhänge mit dem Selbstzugang ermittelt wurden, während gleichzeitig eine deutliche Motivdiskrepanz in der Prämessung vorliegt? Haben Yogapraktizierende den *yogischen Weg* hin zu einem *reinen Bewusstsein* tatsächlich

verinnerlicht, oder handelt es sich um Selbsttäuschung, bei der ein Ideal angestrebt wird, das in der Praxis unvollständig bleibt? Diese Widersprüche werden im Folgenden im Kontext des integrierten Selbst, der zugrunde liegenden Motive und der Selbstregulation nach Kuhl diskutiert, wobei zugleich neue Perspektiven und Forschungsansätze aufgezeigt werden.

7.2 Diskussion Yoga und das Selbst

Die Ergebnisse im Zusammenhang von Yoga und einem erhöhten Selbstzugang durch dessen subjektive Beschreibung, einem erhöhten Urvertrauen sowie einem erhöhten unbewussten Freiheitsmotiv stützen sowohl die bisherigen Yogabefunde als auch die zur PSI-Theorie. All die gefundenen Selbstzugangsmaße hängen laut dieser Theorie eng mit emotions- und selbstregulatorischen Fähigkeiten zusammen, sorgen für ein höheres Wohlbefinden sowie physischer und psychischer Gesundheit (Kuhl 2000, 2001, 2010, 2011, Kuhl et al. 2015, 2017; Quirin & Kuhl, 2018). Yoga adressiert demnach das integrierte Selbst im Sinne von Kuhls Ansatz und stärkt zugleich die bisherigen Erkenntnisse anderer Forscher, die ebenfalls den positiven Einfluss von Yoga auf Selbstregulationsfähigkeiten und deren Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden hervorheben (Pascoe et al., 2017; Menezes et al., 2015; Lemay et al., 2019; Gaskins, 2014; Froeliger, 2012, Rashedi et al, 2021; Matko et al., 2022, Preprint). Dennoch beruhen die Ergebnisse auf korrelativen Analysen, sodass keine Kausalität nachgewiesen werden kann. Es bleibt offen, ob Yoga zu einem verbesserten Selbstzugang führt oder ob Menschen mit einem besseren Selbstzugang eher dazu tendieren, Yoga zu praktizieren anstelle weniger achtsamkeitsbasierter Aktivitäten.

Trotz dieser Einschränkungen deuten drei zentrale Befunde darauf hin, dass Yoga das integrierte Selbst stärkt.

Erstens legt das erhöhte Urvertrauen die Vermutung nahe, dass Yoga einen Affektwechsel zwischen den Systemen begünstigt. Da der gemessene implizite positive Affekt (Urvertrauen), welcher laut Kuhl (2017) als „Prädiktor für [...]“

Selbstkonfrontationsbewältigung“ (S. 515) gilt, positiv mit Handlungsregulation und negativ mit psychischen Symptomen korreliert (Kuhl et al., 2017, S.513 f.), könnte dieser zu einer selbstregulierten Modulation von Affekten führen. Mit dieser Annahme könnte Yoga verbunden mit einem besseren Urvertrauen dafür sorgen, dass negativer Affekt herabreguliert und ins Selbst integriert sowie positiver Affekt zur Handlungsmotivation genutzt wird. In diesem Sinne scheint Yoga eine „tiefgreifende und harmonische Selbstentwicklung“ (Kuhl & Scheffer, 2012, S. 5) zu fördern. Allerdings wurden die Befunde zum Urvertrauen mit dem normativen Lambda-Wert ermittelt, der weniger präzise ist als der ipsative Lambda-Wert, da er auf Mittelwerten aller Probanden und nicht auf individuellen Daten basiert. Dies verdeutlicht noch einmal den Bedarf, dass weitere Tagebuchstudien mit größeren Stichproben und mehr validen Tagen durchgeführt werden sollten, um die erhaltenen Ergebnisse mit einem aussagekräftigeren Lambda-Wert zu replizieren.

Zweitens zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Häufigkeit und Dauer der Yogapraxis und dem subjektiv beschriebenen Selbstzugang, gemessen mithilfe der SAF. Quirin und Kuhl (2018) betonen bei der Entwicklung dieses Instruments dessen Eignung zur Erfassung des eigenen Selbst, das unter anderem mit Selbstkomplexität und Selbstintegration verbunden ist und Schutz vor falschen *Selbstzuschreibungen* bietet. Dabei wird die definierte Fähigkeit des Selbst gestärkt, eigene Repräsentationen aus dem *EG* abzurufen: „Individuelle Unterschiede im Selbstzugang werden als das Ausmaß verstanden, in dem Menschen in der Lage sind, sich ihrer Selbstrepräsentationen wie persönlicher Bedürfnisse, Lebensziele, Werte, Emotionen und vergangener Erfahrungen bewusst zu sein“ (übersetzt aus Quirin & Kuhl, 2018, s. 9f). Vor diesem Hintergrund scheint Yoga das integrierte Selbst mit all seinen Erfahrungen sowie bewussten und unbewussten Anteilen zu fördern.

Drittens stärkt die explorative Analyse in Bezug auf das implizite Freiheitsmotiv die bisherigen Annahmen eines starken Selbst durch die Yogapraxis. Ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem impliziten Freiheitsmotiv und regelmäßiger Yogapraxis

wurde sowohl in der Tagebuchstudie als auch bei der Häufigkeit in der Prämessung festgestellt. Nach Kuhl (2010) ist das Freiheitsmotiv eng mit *dem* integrierten Selbst verknüpft, der „hochrangigen Form parallel-verteilter Verarbeitung, die viele verschiedene Teilprozesse, Aspekte und Erfahrungen innerhalb der Person integriert“ (übersetzt aus Kuhl et al., 2017, S. 507). Der vorliegende Befund unterstützt die Annahme, dass Yoga als Teil eines ganzheitlichen Systems eng mit emotionalem Erleben, insbesondere dem Fühlen im Sinne des integrierten Selbst, verbunden ist. Allerdings bleibt offen, ob Yoga tatsächlich das Freiheitsmotiv stärkt oder ob vielmehr Menschen mit einem ausgeprägten Freiheitsmotiv eher zu Yoga neigen. Interessanterweise zeigt eine Studie von Gröpel et al. (2015), dass Leistungssportler im Vergleich zu Freizeitsportlern ein stärker ausgeprägtes Leistungsmotiv aufweisen, während Teamsportarten häufiger mit einem höheren Machtmotiv verbunden sind. Diese Ergebnisse legen nahe, dass achtsame Sportarten, wie Yoga, spezifische Motive wie das Freiheitsmotiv beeinflussen könnten. Um die Mechanismen dahinter besser zu verstehen, wären weitere Untersuchungen in diesem Bereich entscheidend.

Obwohl diese Befunde die ursprünglichen Hypothesen und die postulierten Zusammenhänge zur PSI-Theorie stützen, stellt sich die Frage, warum der Selbstzugang nicht über eine Motivkongruenz und einer Motivumsetzung durch das Selbst ermittelt werden konnte. Darauf wird im Folgenden genauer eingegangen.

7.3 Diskussion Yoga und Motive

Wie zu Beginn dieser Arbeit beschrieben, stellt eine Motivinkongruenz einen verborgenen Stressor dar, der mit einer Vielzahl psychischer Symptome und Unwohlsein einhergehen kann (Baumann et al., 2005; Brunstein, 2001; Job et al., 2010). Im Gegensatz dazu zeigten Studien von Thrash et al. (2007) und Schüler et al. (2009), dass ein gesteigertes Körperbewusstsein sowie emotionale Offenheit zu einer höheren Übereinstimmung zwischen bewussten und unbewussten Leistungs- und Affiliationsmotiven führen können. Vor diesem Hintergrund erscheinen die vorliegenden

Ergebnisse umso überraschender: Eine längere Yogapraxis führte in der Untersuchung zu einer erhöhten Motivdiskrepanz, das heißt einer Motivinkongruenz, bei der sich implizite und explizite Motive in den Bereichen Leistung, Macht und Anschluss weiter voneinander entfernten. Wie lassen sich diese widersprüchlichen Ergebnisse erklären? Welche Mechanismen könnten hinter diesem Befund stehen, und wie kann er im Kontext der bisherigen Forschung eingeordnet werden?

Zunächst ist wichtig zu betonen, dass die Korrelation zwischen der Dauer der Yogapraxis in Jahren und der Motivinkongruenz nur in der Prämessung festgestellt wurde. Dieser Befund bedarf einer Replikation, da Gruppen- und Zeitunterschiede unbedeutend waren. Weiterhin wäre eine Auswertung des OMTs durch einen zweiten Kodierer mit Überprüfung durch eine Interklassenkorrelation sinnvoll gewesen, um die Ergebnisse zu validieren.

Zudem könnte die Entscheidung für eine Yogalehrerausbildung auf eine bereits bestehende Motivdiskrepanz hindeuten, da solche Ausbildungen wahrscheinlich aus dem Wunsch nach Veränderung begonnen werden. Ebenso könnten Menschen aufgrund einer bestehenden Motivinkongruenz den Weg zum Yoga suchen, unabhängig von der Praxis selbst. Im Zuge der Befunde zum gestärkten Selbst könnte auch angenommen werden, dass Yoga so stark das Fühlen, das Körperbewusstsein und den Kontakt zum Selbst fördert, dass eine bestehende Motivdiskrepanz weniger Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hat und nicht zu den typischen Symptomen führt (Baumann et al., 2005). Dies könnte die Annahme erklären, dass eher Menschen mit einer ausgeprägten Motivdiskrepanz den Weg zum Yoga suchen – möglicherweise, um eine wahrnehmbare Motivinkongruenz weniger zu spüren oder deren Auswirkungen abzumildern.

Die Studien von Schultheiss und Brunstein (1999), Baumann und Kuhl (2021) und Oettingen et al. (2001) liefern wertvolle Hinweise, die diese Befunde weiterhin erklären könnten. Die Forschung von Schultheiss und Brunstein (1999) zeigte, dass eine gezielte mentale Zielvorstellung notwendig ist, um implizite und explizite Motive zu verbinden.

Yoga könnte implizite Prozesse zwar anregen, jedoch ohne eindeutige Zielsetzung nicht automatisch zur Harmonisierung führen. Baumann und Kuhl (2021) betonten zudem die Rolle der Selbstregulation. Personen mit schwächerer Selbstregulation könnten durch Yoga intensiver mit unbewussten Bedürfnissen konfrontiert werden, ohne eine Integration mit bewussten Zielen zu erreichen. Oettingen et al. (2001) betonen, dass der Kontrast zwischen positiver Zukunftsvision und aktueller Realität entscheidend für starke Zielverpflichtungen ist – ein Mechanismus, der in Yoga oft fehlt, wenn der Fokus primär auf dem Moment liegt.

Hinsichtlich der Umsetzungsebenen für die Bewältigung von Herausforderungen aus dem Selbst (Motivebene eins und drei) lässt sich vermuten, dass eine tiefgreifende und langanhaltende Yogapraxis erforderlich ist, um Schwierigkeiten nachhaltig aus dem Selbst heraus zu bewältigen. Zwar wurden in der Untersuchung eine Zeitspanne von fünf Monaten und die Dauer der Yogapraxis in Jahren erfasst, doch könnte diese Zeitspanne noch zu kurz gewesen sein, um signifikante Effekte in der Bewältigungsstrategie und damit auch in einer Motivkongruenz zu erkennen. Es erscheint daher sinnvoll, längere Zeiträume der Yogapraxis zu untersuchen, die Art der Praxis genauer zu betrachten und in einem kontrollierten Experiment zu überprüfen.

7.4 Diskussion Yoga und Persönlichkeitseigenschaften

Ein weiterer Aspekt, der die unbedeutsamen Gruppen- und Zeitunterschiede sowie die widersprüchlichen Ergebnisse im Selbstzugang erklären könnte, ist die mögliche Rolle der Handlungs- und Lageorientierung als vermittelnder Faktor. Wie zuvor angedeutet, unterscheidet sich dieser Persönlichkeitsanteil individuell stark (Baumann & Kuhl, 2002; 2003; Kuhl et al., 2015) und beeinflusst im Kontext der Motivkongruenz maßgeblich die Selbstregulationsfähigkeit (Baumann & Kuhl, 2021).

In dieser Arbeit wurde angenommen, dass Yoga durch seine meditative Bewegungsform eine universelle Möglichkeit bietet, Affekte schnell und effektiv zu modulieren – eine Fähigkeit, die sonst vor allem handlungsorientierten Menschen

zugeschrieben wird (Jostmann et al., 2005; Koole & Jostmann, 2004; Kuhl, 1981). Lageorientierte Menschen hingegen haben größere Schwierigkeiten, negativen Affekt abzubauen und positiven aufzubauen. Dies ist oft mit negativen Konsequenzen wie falschen Selbstzuschreibungen, erhöhten psychosomatischen Symptomen und einer eingeschränkten Identitätsfindung verbunden (Baumann & Kuhl, 2003; Baumann et al., 2005; Hofer et al., 2006). Die Befunde der Tagebuchstudie, insbesondere zum Urvertrauen, legen nahe, dass sowohl handlungs- als auch lageorientierte Menschen von einer Yogapraxis profitieren können. Allerdings wurde dies nicht explizit untersucht. Neuere Befunde von Thakur und Baumann (2024) zeigen, dass handlungsorientierte Personen nach Achtsamkeitsübungen wie Atemübungen eine Steigerung des positiven Affekts erlebten, die gleiche Übung jedoch bei lageorientierten Personen zu einer verstärkten Selbstentfremdung führte. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Yoga – ähnlich wie andere Achtsamkeitsübungen – nicht bei allen Menschen gleichermaßen die gewünschte emotionale Regulation oder Selbstverbundenheit fördert. Daraus folgt, dass Yoga möglicherweise durch die Persönlichkeitsmerkmale Handlungs- und Lageorientierung moderiert wird. Um die Mechanismen hinter diesen Unterschieden besser zu verstehen, sollten zukünftige Studien diese Eigenschaften explizit erfassen, berücksichtigen und gezielt untersuchen. Solche Analysen könnten dazu beitragen, die Wirkung von Yoga besser zu erklären und gezieltere Empfehlungen für unterschiedliche Persönlichkeitsprofile zu entwickeln.

Folgt man diesem Gedanken weiter, stellt sich die zentrale Frage, wie lageorientierten Menschen geholfen werden kann, wieder mehr bei sich selbst anzukommen, und wie Yoga sie dabei gezielt unterstützen könnte. Amlinger-Chatterjee und Baumann (2018) zeigten beispielsweise, dass die erschwerte Affektregulation bei lageorientierten Menschen durch soziale Interaktionen ausgeglichen werden kann. Yoga, das häufig in Gruppen und Studios praktiziert wird, bringt einen sozialen Aspekt mit sich, der möglicherweise eine unterstützende Rolle spielt. Allerdings zeigt die vorliegende Studie auch, dass viele Personen Yoga allein oder online über Videos praktizieren (siehe

Anhang, Tabelle 11). Dies wirft die Frage auf, ob der soziale Kontext im Yoga möglicherweise eine entscheidende Rolle für die Affektregulation und den Selbstzugang spielt. Zusätzliche Analysen zum Ort und zur Form der Yogapraxis wären daher sinnvoll, was jedoch den Rahmen dieser Arbeit übersteigt. Künftige Forschung könnte untersuchen, inwiefern der gemeinschaftliche Aspekt von Yoga die Affektregulation verbessert und dadurch den Selbstzugang fördert.

7.5 Diskussion Yoga und Selbstdiskrepanz

Die Befunde zum gestärkten Selbst, zur Motivinkongruenz und die Interpretation zur Selbstregulationsfähigkeit (Motivebenen eins und drei sowie Handlungs- und Lageorientierung) werfen die Frage auf, ob die Ziele des Yoga – etwa Selbstakzeptanz und ein *Zustand reinen Bewusstseins* – von Praktizierenden tatsächlich verinnerlicht sind oder ob sie einem *fake it until you make it - Ansatz* folgen. Nach diesem Prinzip könnten bewusste Ziele zunächst nur vorgespield oder eingeredet werden, bevor sie durch regelmäßige Praxis tatsächlich ins Unbewusste integriert und schließlich im Selbst verankert werden.

Die *Selbstdiskrepanztheorie* von Higgins (1987; Van Hook & Higgins, 1988) bietet hierbei eine wertvolle Perspektive, indem sie zwischen dem *Aktual-Selbst* („Wer bin ich?“), dem *Ideal-Selbst* („Wer möchte ich sein?“) und dem *Soll-Selbst* („Wer sollte ich sein?“) unterscheidet. Die Ziele des *Achtgliedrigen Pfads* oder persönliche Intentionen könnten entweder bereits im *aktuellen* Selbst verankert sein oder noch im *Ideal- und Soll-Selbst* verhaftet bleiben.

Zur Klärung dieser Frage wäre eine Analyse der Affektregulation basierend auf den Ergebnissen des Befindlichkeitsfragebogens (BEF, Kuhl & Kazén, 2003) aufschlussreich. Zeigen die Befunde eine negative Affektregulation im Sinne von *fake it* (Vermeidung, Kuhl 2010, S. 485) oder eine positive im Sinne von *make it* (Verhaltensbahnung, Kuhl 2010, S. 485)? Ergänzend könnten die Mechanismen und

Messmethoden der Selbstdiskrepanztheorie herangezogen werden, um die Wirkung von Yoga auf das Selbst und die zugrunde liegenden Prozesse besser zu verstehen.

Angesichts dieser Überlegungen scheint es entscheidend zu sein, wie die Yogapraxis gestaltet wird. Eine rein mechanische Durchführung von *Asanas* ohne tiefgehenden Kontext dürfte wenig Einfluss auf die Selbstwahrnehmung haben. Vielversprechender ist eine Integration des Selbst in die Praxis: Persönliche Herausforderungen und Alltagsprobleme bewusst in die Übungen einzubringen und durch die Bewegungen *fließen* zu lassen, könnte den Fokus von äußeren Objekten auf die innere Selbstwahrnehmung lenken (Selbstwachstum, Kuhl 2005). Dies könnte nicht nur die Integration des Selbst fördern, sondern auch die Affektregulation, insbesondere bei lageorientierten Menschen, erleichtern. Künftige Studien sollten daher untersuchen, wie die inhaltliche Tiefe der Praxis und die gezielte Ansprache des Selbst diese Effekte beeinflussen.

7.6 Zusammenfassung und Ausblick

Zu Beginn dieser Arbeit wurde aufgezeigt, dass unsere heutige Welt von Unsicherheit, Komplexität und schnellen Veränderungen geprägt ist (Lawrence, 2013). Die Digitalisierung und Automatisierung in der Arbeitswelt (Von Ameln & Wimmer, 2016) tragen zur Verunsicherung bei, während auch im privaten Bereich zunehmend schlechtere Zukunftsaussichten wahrgenommen werden (Jun et al., 2024). Forschungen aus der Arbeits- und Organisationspsychologie heben hervor, dass stabilisierende Faktoren wie Selbstregulation (Sayre & Conroy, 2024) und der Zugang zum Extensionsgedächtnis im Sinne der PSI-Theorie (Digutsch & Diestel, 2021) essenziell sind, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit in dieser dynamischen Welt zu bewahren.

Die vorliegenden Ergebnisse tragen durch die Nutzung objektiver und unbewusster Messmethoden der PSI-Theorie zur Erweiterung bisheriger Erkenntnisse über Yoga bei. Sie liefern erste Hinweise darauf, dass Yoga den *Zugang zum Selbst* fördern und

Selbstregulationsfähigkeiten stärken kann. Yoga zeigt damit Potenzial als Werkzeug, um den Anforderungen einer unsicheren Welt mit einem gefestigten Selbst zu begegnen.

Die Studie weist jedoch auch einige Limitationen auf. Gruppen- und Zeitunterschiede konnten nicht bestätigt werden, was die Notwendigkeit weiterer Forschung unterstreicht. Künftige Studien sollten experimentelle Designs heranziehen und Tagebuchstudien fokussieren, um systematische Unterschiede zwischen Gruppen und über Zeiträume hinweg zu erhalten. Ebenso wichtig ist es, verschiedene Yogastile und den Einbezug des Selbst in die Praxis genauer zu betrachten sowie experimentell zu manipulieren. Persönlichkeitsmerkmale sollten explizit berücksichtigt werden, um herauszufinden, ob Yoga ein unterstützendes Werkzeug für alle Menschen sein kann.

Eine weitergehende Erforschung im Sinne der PSI-Theorie, mit deren objektiven und unbewussten Messmethoden, könnte nicht nur das Verständnis der Wirkungen von Yoga auf das Selbst und unbewusste Systeme vertiefen, sondern auch dazu beitragen, seinen Nutzen in unterschiedlichen Kontexten und für verschiedene Zielgruppen zu optimieren. Auf diesem Weg könnte Yoga einen nachhaltigen Beitrag leisten, um den Herausforderungen unserer Zeit mit innerer Stabilität und Klarheit zu begegnen.

8 Literaturverzeichnis

- Alsleben, P. (2008). *Das Bedürfnis nach Freiheit: Selbst-Integration als viertes Basismotiv*. VDM Verlag Dr. Müller.
- Alsleben, P., & Kuhl, J. (2011). Touching a person's essence: Using implicit motives as personal resources in counseling. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Goal-based approaches to assessment and intervention with addiction and other problems* (2nd ed., pp. 109–129). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9780470979952.ch5>
- Amlinger-Chatterjee, M. B., & Baumann, N. (2018). The we helps me: Poor emotion-regulators benefit from relatedness. *Polish Psychological Bulletin*, 49(1), 50–58. <https://doi.org/10.24425/119471>
- Baumann, N., & Kuhl, J. (2002). Intuition, affect, and personality: Unconscious coherence judgments and self-regulation of negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1213–1223. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1213>
- Baumann, N., & Kuhl, J. (2003). Self-infiltration: Confusing assigned tasks as self-selected in memory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 487–497. <https://doi.org/10.1177/0146167202250916>
- Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J. (2005). Striving for Unwanted Goals: Stress-Dependent Discrepancies Between Explicit and Implicit Achievement Motives Reduce Subjective Well-Being and Increase Psychosomatic Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 781–799. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.781>
- Baumann, N., & Quirin, M. (2006). Motivation und Gesundheit: Bedürfnisfrustration als Vermittler zwischen Selbststeuerungsdefiziten und psychosomatischen Symptomen. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 14(2), 46–53. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.14.2.46>

- Baumann, N., Kazén, M., & Kuhl, J. (2010). Chapter 13: Implicit motives: A look from personality systems interaction theory. In O. C. Schultheiss & J. C. Brunstein (Eds.), *Implicit motives* (pp. 375–404). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195335156.003.0013>
- Baumann, N., Kazén, M., Quirin, M., & Koole, S. L. (2018). How do we know if you know your self. In N. Baumann, M. Kazén, M. Quirin, & S. L. Koole (Eds.), *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition* (pp. 259–280). Hogrefe.
- Baumann, N., & Kuhl, J. (2021). Nurturing your self: Measuring and changing how people strive for what they need. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 726–737. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805503>
- Brähler, E., Mühlhan, H., Albani, C., & Schmidt, S. (2007). Teststatistische Prüfung und Normierung der deutschen Versionen des EUROHIS-QOL Lebensqualität-Index und des WHO-5 Wohlbefindens-Index. *Diagnostica*, 53(2), 83–96. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.53.2.83>
- Brunstein, J. C. (2001). Persönliche Ziele und Handlungs- versus Lageorientierung. Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? [*Personal goals and action versus state orientation: Who builds a commitment to realistic and need-congruent goals?*]. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22(1), 1–12. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1024/0170-1789.22.1.1>
- Brunstein, J. C. (2003). Implizite Motive und motivationale Selbstbilder: Zwei Prädiktoren mit unterschiedlichen Gültigkeitsbereichen. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (pp. 59–88). Hogrefe.
- Busson, S. (2013). *Ich. Bin. Jetzt.: Auf dem achtfachen Yoga-Pfad zu sich selbst finden*. Orac.
- Clark, B., & Powers, S. (2012). *The complete guide to yin yoga: The philosophy and practice of yin yoga*. White Cloud Press.

- Cramer, H., Ward, L., Steel, A., Lauche, R., Dobos, G., & Zhang, Y. (2016). Prevalence, patterns, and predictors of yoga use: Results of a US nationally representative survey. *American journal of preventive medicine, 50*(2), 230-235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.07.037>
- Digutsch, J., & Diestel, S. (2021). How achievement motive enactment shapes daily flow experience and work engagement: The interplay of personality systems. *Motivation and Emotion, 45*(5), 557–573. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09894-2>
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary therapies in clinical practice, 24*, 145-161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>
- Froeliger, B. E., Garland, E. L., Modlin, L. A., & McClernon, F. J. (2012). Neurocognitive correlates of the effects of yoga meditation practice on emotion and cognition: a pilot study. *Frontiers in integrative neuroscience, 6*, 48. <https://doi.org/10.3389/fnint.2012.00048>
- Gaskins, R., Jennings, E., Thind, H., Becker, B., & Bock, B. (2014). Acute and cumulative effects of vinyasa yoga on affect and stress among college students participating in an eight-week yoga program: A pilot study. *International journal of yoga therapy, 24*(1), 63-70. <https://doi.org/10.17761/ijyt.24.1.l8466h29060x13vq>
- Gröpel, P., Schoene, L., & Wegner, M. (2015). Implizite und explizite motive von leistungs- und freizeitsporttreibenden [The implicit and explicit motives of high-performance and recreational athletes]. *Zeitschrift für Sportpsychologie, 22*(1), 6–19. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000133>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Hofer, J., Busch, H., Chasiotis, A., & Kiessling, F. (2006). Motive Congruence and Interpersonal Identity Status. *Journal of Personality, 74*(2), 511–542. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00383.x>

- Janke, S., & Glöckner-Rist, A. (2014). *Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. In *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen*. GESIS. <https://doi.org/10.6102/zis147>
- Job, V., Oertig, D., Brandstätter, V., & Allemand, M. (2010). Discrepancies between implicit and explicit motivation and unhealthy eating behavior. *Journal of Personality*, *78*(4), 1209–1238.
- Jostmann, N. B., Koole, S. L., van der Wulp, N. Y., & Fockenberg, D. A. (2005). Subliminal Affect Regulation: The Moderating Role of Action vs. State Orientation. *European Psychologist*, *10*(3), 209–217. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.3.209>
- Jun, U., Drewes, O., & Minas, M. (2024). *Rheinland-Pfalz-Monitor 2023/2024*. Trierer Institut für Demokratie- und Parteienforschung. <https://doi.org/10.25353/ubtr-6432-6376-04ff>
- Kazén, M., & Quirin, M. (2018). The integration of motivation and volition in personality systems interactions (PSI) theory. In N. Baumann, M. Kazén, M. Quirin, & S. L. Koole (Eds.), *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition* (pp. 15–30). Hogrefe. <https://doi.org/10.1027/00540-000>
- Koole, S. L., & Jostmann, N. B. (2004). Getting a Grip on Your Feelings: Effects of Action Orientation and External Demands on Intuitive Affect Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(6), 974–990. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.974>
- Kuhl, J. (1981). Motivational and functional helplessness: The moderating effect of state versus action orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *40*(1), 155–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.1.155>
- Kuhl, J. (1999). *Der Motivumsetzungs-Test (MUT)* [The motive-enactment-test (MET)]. Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Osnabrück, Osnabrück, Deutschland.

- Kuhl, J., & Scheffer, D. (1999). *Der Operante Multi-Motiv-Test (OMT): Manual* [The operant multi-motive-test (OMT): Manual]. Universität Osnabrück.
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems and interactions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 111–169). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50034-2>
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme* [Motivation and personality: Interactions of mental systems]. Hogrefe.
- Kuhl, J., & Kazén, M. (2003). *Osnabrücker Befindlichkeitsfragebogen: Manual*. Unveröffentlichter Fragebogen, Universität Osnabrück.
- Kuhl, J. & Henseler, W. (2003). Entwicklungsorientiertes Scanning (EOS). In J. Erpenbeck & L. von Rosenstiel (Eds.), *Handbuch Kompetenzmessung: Erkennen, verstehen und bewerten von Kompetenzen in der betrieblichen, pädagogischen und psychologischen Praxis* (pp. 427–453). Verlag. <https://doi.org/10.34156/9783791035123-362>
- Kuhl, J. (2005). Eine neue Persönlichkeitstheorie. [Manuskript]. Abgerufen am 2. Januar 2019.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie* [Textbook of personality psychology]. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2011). Wie funktioniert das Selbst? *Psychologie-Unterricht*, 44, 23–27.
- Kuhl, J., & Scheffer, D. (2012). *Auswertungsmanual für den Operanten Multi-Motiv Test (OMT)—revidierte Fassung* [Scoring Manual of the Operant Multi-Motive Test (OMT)—revised version]. Osnabrück: Universität Osnabrück.
- Kuhl, J., Quirin, M., & Koole, S. L. (2015). Being someone: The integrated self as a neuropsychological system. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(3), 115–132. <https://doi.org/10.1111/spc3.12162>
- Kuhl, J., Mitina, O., & Koole, S. L. (2017). The extended trust hypothesis: Single-attractor self- contagion in day-to-day changes in implicit positive affect predicts

- action-oriented coping and psychological symptoms. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 21(4), 505–518.
- Lawrence, K. (2013). Developing leaders in a VUCA environment. *UNC Executive Development*.
- Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 7001. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>
- Matko, K., Berghöfer, A., Jeitler, M., Sedlmeier, P., & Bringmann, H. C. (2022). *Who benefits most? Interactions between personality traits and outcomes of four incremental meditation and yoga treatments* [Preprint]. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31231/osf.io/9rbqe>
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Kiesow, L. G., Sperb, W., Hertzberg, J., & Oliveira, A. A. (2015). Yoga and emotion regulation: A review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. *Psychology & Neuroscience*, 8(1), 82–101. <https://doi.org/10.1037/h0100353>
- Murray, H. A. (1943). *Thematic apperception test*. Harvard University Press.
- Oettingen, G., Pak, H.-j., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal-setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 736–753. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.736>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Quirin, M., Kazén, M., & Kuhl, J. (2009). When nonsense sounds happy or helpless: The Implicit Positive and Negative Affect Test (IPANAT). *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 500–516. <https://doi.org/10.1037/a0016063>

- Quirin, M., & Kuhl, J. (2018). The Self-Access Form: Development and validation in the context of personality functioning and health. *Journal of Individual Differences*, 39(1), 1–17. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000244>
- Rashedi, R. N., Rowe, S. E., Thompson, R. A., Solari, E. J., & Schonert-Reichl, K. A. (2021). A yoga intervention for young children: Self-regulation and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 2028-2041.
- Rietmann, S. (2019). Training von Selbststeuerung mit dem 8-D-Programm. In S. Rietmann & P. Deing (Eds.), *Psychologie der Selbststeuerung* (pp. 265–286). Wiesbaden: Springer VS.
- Sayre, G. M., & Conroy, S. A. (2024). The other side of the coin: An integrative review connecting pay and health. *Journal of Applied Psychology*, 109(8), 1178–1203. <https://doi.org/10.1037/apl0001151>
- Schüler, J., Job, V., Fröhlich, S. M., & Brandstätter, V. (2009). Dealing with a 'hidden stressor': Emotional disclosure as a coping strategy to overcome the negative effects of motive incongruence on health. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(3), 221–233. <https://doi.org/10.1002/smi.1241>
- Schultheiss, O. C., & Brunstein, J. C. (1999). Goal imagery: Bridging the gap between implicit motives and explicit goals. *Journal of Personality*, 67(1), 1–38. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00046>
- Skuban, R. (2011). *Patanjalis Yogasutra: Der Königsweg zu einem weisen Leben*. Arkana.
- Stephens, M. (2015). *Yoga unterrichten: Grundlagen und Techniken*. Riva Verlag.
- Storch, M. (2010). Die Macht des Körpers. *Psychologie heute*, 26, 58-65.
- Thakur, N., & Baumann, N. (2024). Mindfully missing myself: Induced mindfulness causes alienation among poor self-regulators. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303505>

-
- Thrash, T. M., Elliot, A. J., & Schultheiss, O. C. (2007). Methodological and dispositional predictors of congruence between implicit and explicit need for achievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(7), 961–974. <https://doi.org/10.1177/0146167207301018>
- Van Hook, E., & Higgins, E. T. (1988). Self-related problems beyond the self-concept: Motivational consequences of discrepant self-guides. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 625–633. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.4.625>
- Von Ameln, F., & Wimmer, R. (2016). Neue Arbeitswelt, Führung und organisationaler Wandel. *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)*, 47(1), 11–21.

9 Anhang

9.1 Beispiele

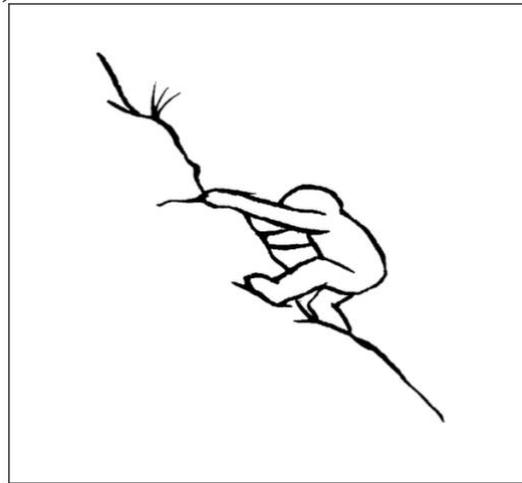


Abbildung 7. Beispielbild aus dem Operanten Multi-Motiv-Test (OMT) nach Kuhl und Scheffer (1999, 2012).

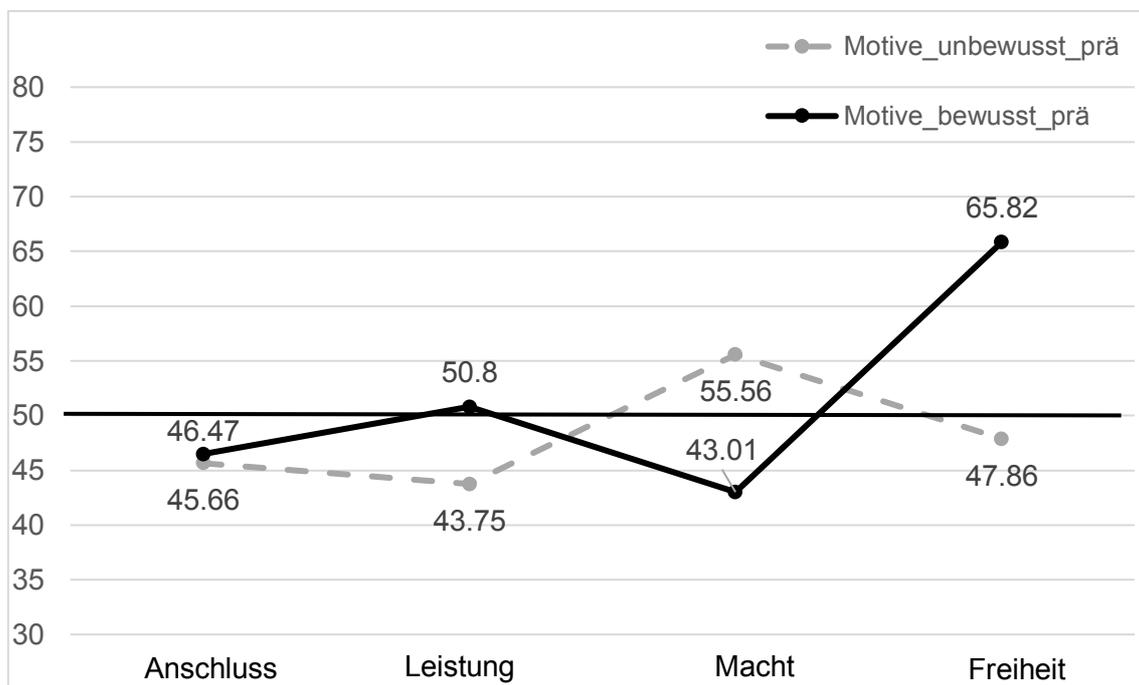


Abbildung 8. Beispiel für das Feedback an die Probanden zu bewussten und unbewussten Motiven, basierend auf den Ergebnissen des OMT (Kuhl & Scheffer, 1999, 2012) und des MUT/FUT (Kuhl, 1999; Alsleben, 2008; Kuhl & Alsleben, 2011) aus der Prämessung. Dargestellt sind T-Werte ($M = 50$, $SD = 10$) im Vergleich zur Referenzstichprobe.

9.2 Weitere deskriptive Werte & Tabellen

Tabelle 5

Altersangabe der Probanden aus der Prämessung

| Alter | |
|--------------------|-------|
| Minimum | 18 |
| Maximum | 72 |
| Mittelwert | 28,45 |
| Standardabweichung | 11,62 |

Tabelle 6

Geschlechterverteilung der Stichprobe aus der Prämessung

| Geschlecht | Häufigkeit | Prozent |
|-------------------|-------------------|----------------|
| weiblich | 106 | 87,6 |
| männlich | 14 | 11,6 |
| divers | 1 | 0,8 |
| Gesamt | 121 | 100 |

Tabelle 7

Anzahl der Häufigkeit und der Dauer der Yogapraxis aus Prä- und Postmessung

| Häufigkeit Prämessung | | Häufigkeit Postmessung | | Dauer Yogapraxis Prämessung | | Dauer Yogaeinheit Postmessung | |
|----------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|--|-----|--|-----|
| Kontrolle | 48 | Kontrolle | 51 | Kontrolle | 48 | Kontrolle | 51 |
| weniger 1h/ Woche | 19 | weniger 1h/ Woche | 2 | weniger als 1 Jahr | 8 | weniger als 30min | 10 |
| 1-2h/ Woche | 36 | 1h/ Woche | 12 | länger als 1 Jahr | 16 | mind. 30min | 8 |
| 3-4h/ Woche | 14 | 2h/ Woche | 12 | zw. 2-5 Jahre | 30 | mind. 60min | 14 |
| 5h/ Woche & mehr | 4 | mehr als 2h/ Woche | 13 | mehr als 5 Jahre | 19 | mind. 90min | 7 |
| Fehlend | 0 | Fehlend | 31 | Fehlend | 0 | Fehlend | 31 |
| Gesamt | 121 | Gesamt | 121 | Gesamt | 121 | Gesamt | 121 |

Anmerkungen. Die Kategorie „Kontrolle“ umfasst die Probanden der Kontrollgruppe, denen keine Fragen zur Yogapraxis gestellt wurden. Die Dauer der Yogapraxis bezieht sich in der Prämessung auf die Anzahl der Jahre und in der Postmessung auf die Länge der Yogaeinheit in Minuten oder Stunden.

Tabelle 8

Anzahl und Prozentanteil zur Angabe der Yogapraxisdauer in Jahren aus der Prämessung

| Dauer Yogapraxis Prämessung | Häufigkeit | Prozent |
|--|-------------------|----------------|
| weniger als 1 Jahr | 8 | 6,6 |
| länger als 1 Jahr | 16 | 13,2 |
| zwischen 2-5 Jahre | 30 | 24,8 |
| mehr als 5 Jahre | 19 | 15,7 |
| Gesamt | 73 | 60,3 |
| Fehlend | 48 | 39,7 |
| Gesamt | 121 | 100 |

Tabelle 9

Mittelwertsangabe zu den praktizierten Yogatagen in der Tagebuchstudie

| Häufigkeit Yogapraxis Tagebuchstudie (mind. 15 valide Tage) | Prozent |
|--|----------------|
| Mittelwert | 23,00 |
| Std.-Abweichung | 28,45 |
| Minimum | 0 |
| Maximum | 87,50 |
| Fehlend | 1 |
| N (Anzahl) | 87 |

Anmerkung. Der Mittelwert gibt die praktizierten Yogatage aller Probanden im August in Prozent an.

Tabelle 10

Anzahl und Prozentanteil zur Angabe einer regelmäßigen Yogapraxis im Erhebungszeitraum von Mai bis September 2024 aus der Postmessung

| regelm. Yogapraxis Mai – Sept. Postmessung | Häufigkeit | Prozent |
|---|-------------------|----------------|
| Ja | 39 | 32,2 |
| Nein | 51 | 42,1 |
| Gesamt | 90 | 74,4 |
| Fehlend | 31 | 25,6 |
| Gesamt | 121 | 100 |

Tabelle 11

Angaben zum Grund und dem Ort der Yogapraxis aus Prä- und Postmessung in Prozent.

| | Prämessung | Postmessung |
|------------------------|-------------------|--------------------|
| Grund | | |
| Fitness | 47,9 | 24,8 |
| Entspannung | 51,2 | 28,9 |
| Selbstwahrnehmung | 46,3 | 23,1 |
| Lebensstil | 2,5 | 7,4 |
| Ort | | |
| Yogastudio | 28,1 | 19 |
| Fitnessstudio/Unisport | 10,7 | 5 |
| Online | 42,1 | 14 |
| Alleine | 19,8 | 14 |
| Privatstunde | 0,8 | 0 |

Tabelle 12

Angaben zu den genutzten Elementen der Yogapraxis aus Prä- und Postmessung in Prozent.

| Element | Häufigkeit | Prämessung | Postmessung |
|--|-------------------|-------------------|--------------------|
| Asana | gar nicht - etwas | 6,7 | 2,5 |
| | häufig - immer | 53,7 | 29,8 |
| Meditation | gar nicht - etwas | 46,3 | 26,4 |
| | häufig - immer | 14 | 5,8 |
| Atemtechnik | gar nicht - etwas | 39,7 | 19,8 |
| | häufig - immer | 20,6 | 12,4 |
| Spiritualität | gar nicht - etwas | 54,6 | 29,8 |
| | häufig - immer | 5,8 | 2,5 |
| Regeln im Umgang mit sich & Umwelt | gar nicht - etwas | 52 | 27,3 |
| | häufig - immer | 8,2 | 5,0 |
| Konzentration & Rückzug der Sinne | gar nicht - etwas | 47 | 27,3 |
| | häufig - immer | 13,3 | 5,0 |

9.3 Abbildungen zu den Ergebnissen

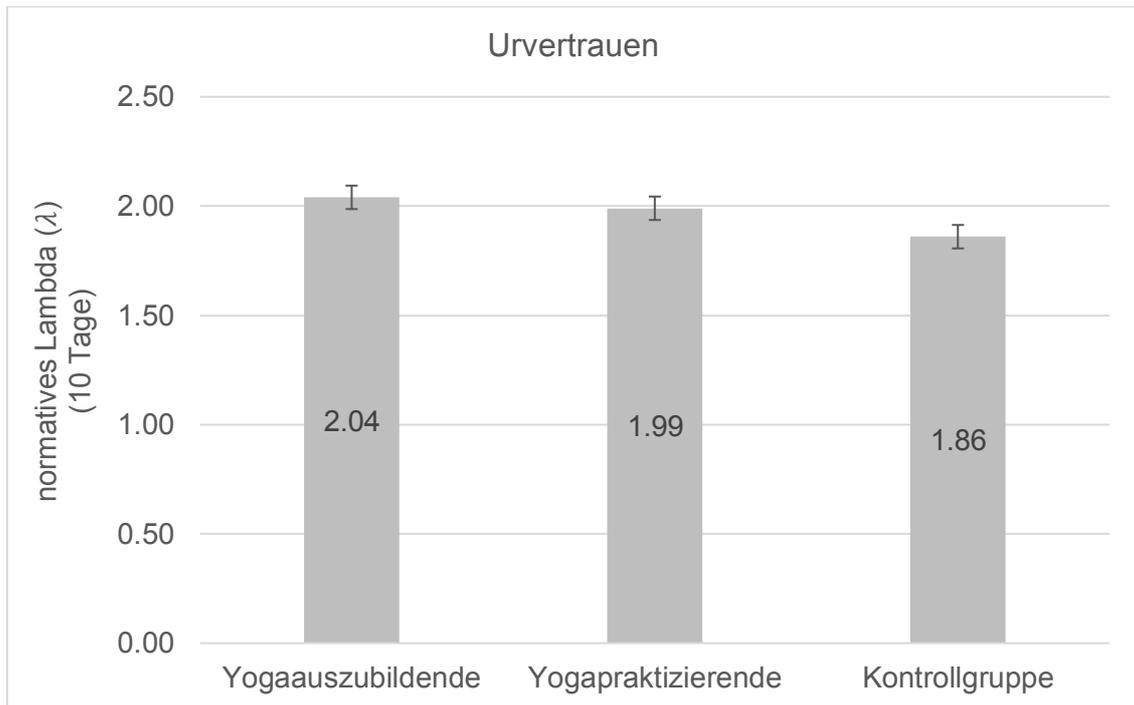


Abbildung 9. Ergebnisse Hypothese 2: Einfaktorielle Varianzanalyse. Dargestellt ist das Urvertrauen als abhängige Variable, gemessen mit dem IPANAT (Quirin et al., 2009) basierend auf dem normativen Lambda-Wert (Kuhl et al., 2017) und 10 validen Tagen. Verglichen werden drei Gruppen mit unterschiedlich intensiver Yogapraxis, basierend auf Selbstauskunft: Yogaauszubildende (N = 16), Yogapraktizierende (N = 39) und eine Kontrollgruppe (N = 36). Ein hoher Lambda-Wert weist auf ein höheres Urvertrauen hin. Die Fehlerbalken repräsentieren den Standardfehler des Mittelwerts (± 1 SE).

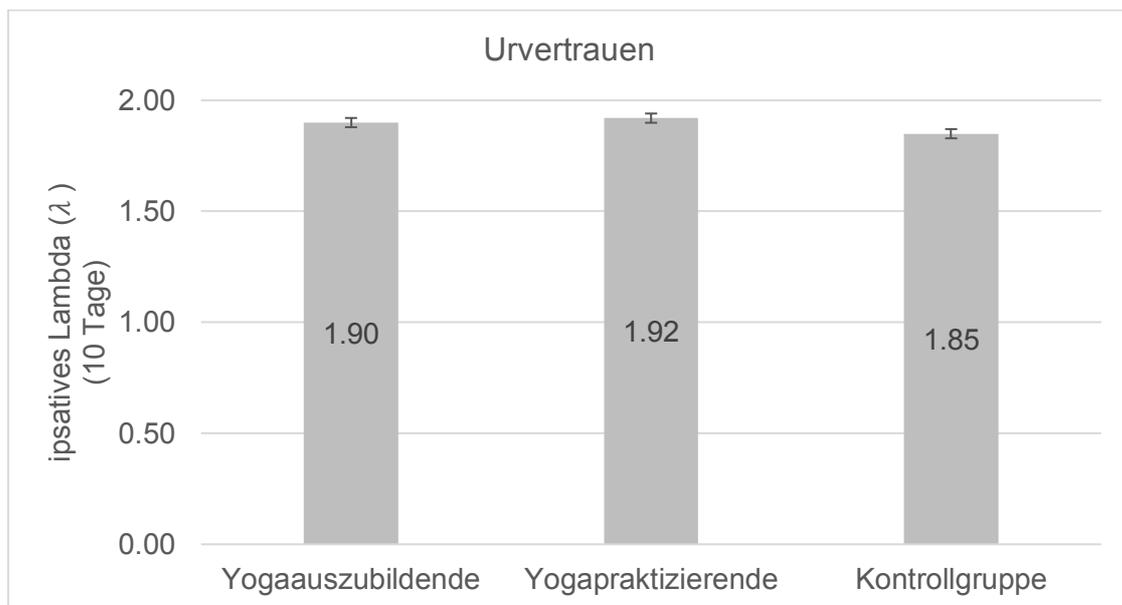


Abbildung 10. Ergebnisse Hypothese 2: Einfaktorielle Varianzanalyse. Dargestellt ist das Urvertrauen als abhängige Variable, gemessen mit dem IPANAT (Quirin et al., 2009) basierend auf dem ipsativen Lambda-Wert (Kuhl et al., 2017) und 10 validen Tagen. Verglichen werden drei Gruppen mit unterschiedlich intensiver Yogapraxis, basierend auf Selbstauskunft: Yogaauszubildende (N = 16), Yogapraktizierende (N = 39) und eine Kontrollgruppe (N = 36). Ein hoher Lambda-Wert weist auf ein höheres Urvertrauen hin. Die Fehlerbalken repräsentieren den Standardfehler des Mittelwerts (± 1 SE).

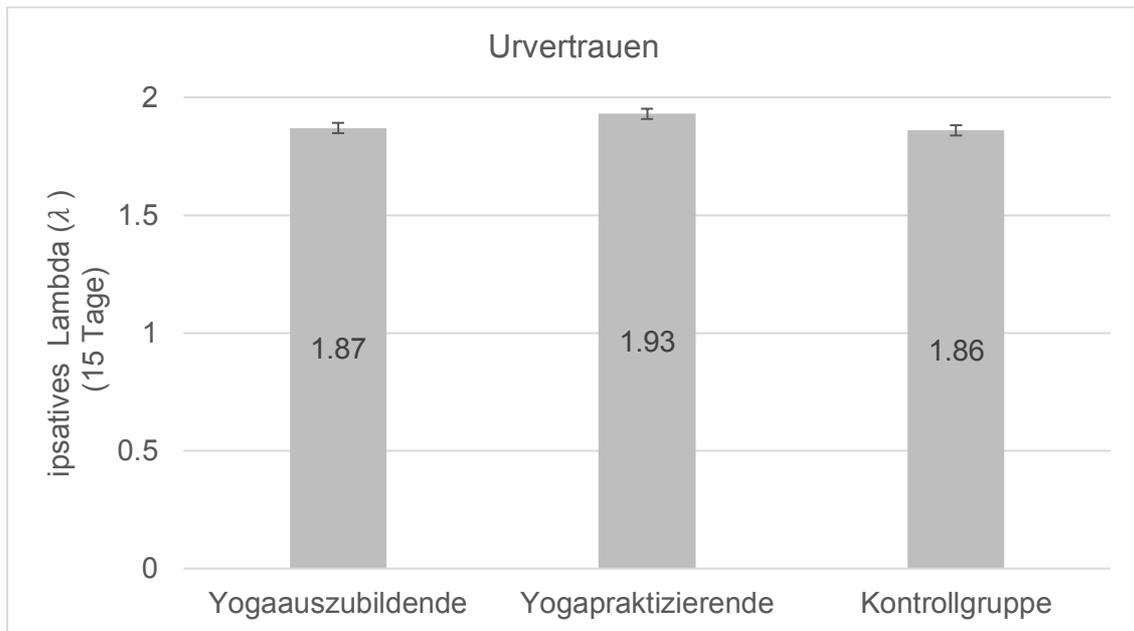


Abbildung 11. Ergebnisse Hypothese 2: Einfaktorielle Varianzanalyse. Dargestellt ist das Urvertrauen als abhängige Variable, gemessen mit dem IPANAT (Quirin et al., 2009) basierend auf dem ipsativen Lambda-Wert (Kuhl et al., 2017) und 15 validen Tagen. Verglichen werden drei Gruppen mit unterschiedlich intensiver Yogapraxis, basierend auf Selbstauskunft: Yogaauszubildende (N = 15), Yogapraktizierende (N = 38) und eine Kontrollgruppe (N = 34). Ein hoher Lambda-Wert weist auf ein höheres Urvertrauen hin. Die Fehlerbalken repräsentieren den Standardfehler des Mittelwerts (± 1 SE).

10 Erklärung zur Masterarbeit

Hiermit erkläre ich, dass ich die Masterarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken als solche kenntlich gemacht habe.

Die Arbeit habe ich bisher keinem anderen Prüfungsamt in gleicher oder vergleichbarer Form vorgelegt. Sie wurde bisher nicht veröffentlicht.

28.03.25

Datum

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'S.' followed by a cursive name and a checkmark.

Unterschrift