

Universität Trier
Dekanat des Fachbereiches I
54286 Trier

ANTRAG ZUR PROMOTION IM FACHBEREICH I - PSYCHOLOGIE – DER UNIVERSITÄT TRIER

Vorläufiger Arbeitstitel

Zwischen Freiheit und Integration: Yoga, Selbstzugang und das Autonomiemotiv im Lichte
der Persönlichkeits-System-Interaktionstheorie

Name: Meuser, Salome

Adresse: [REDACTED]

E-Mail: [REDACTED]

Matrikelnr.: [REDACTED]

Mobil: [REDACTED]

Fachbereich: I – Psychologie

Sprache: Deutsch

1. Betreuerin: Prof. Dr. Nicola Baumann [REDACTED]

Universität Trier
Fachbereich I – Psychologie
Abteilung für Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie
und Diagnostik

2. Betreuer: Prof. Dr. Markus Quirin [REDACTED]

PFH Private Hochschule Göttingen
Persönlichkeitspsychologie und Motivation
TU München
Arbeitsbereich Sportpsychologie

Anlagen

1. Arbeitskonzept zum Dissertationsvorhaben
2. Beutreuungsvereinbarungen
3. Tabellarischer Lebenslauf
4. Notenbescheinigung und Zeugnisse
5. Mitteilung über anderweitige Promotionsverfahren

Arbeitskonzept zum Dissertationsvorhaben

Einleitung

In einer zunehmend komplexen und dynamischen Welt suchen viele Menschen nach Stabilität, Orientierung und innerer Balance. Der vom U.S. Army War College geprägte Begriff VUCA – Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität – beschreibt diese Herausforderungen treffend (Lawrence, 2013, S. 3 f.). Digitalisierung, Automatisierung, Werteverstärkungen sowie demografische und ökologische Umbrüche machen Beruf und Privatleben fragmentierter und schwerer planbar (Von Ameln & Wimmer, 2016, S. 12; Jun et al., 2024).

Vor diesem Hintergrund scheint das Bedürfnis nach einem verlässlichen Zugang zum eigenen Selbst als Quelle innerer Stabilität, Selbstverankerung und Sinn zu wachsen. Menschen suchen Wege, Belastungen besser zu bewältigen, emotionale Ausgeglichenheit zu fördern und im Einklang mit ihren Werten zu leben. Traditionelle Praktiken wie Yoga werden dabei immer populärer: Eine Untersuchung zeigt, dass viele US-Amerikaner Yoga zur Gesundheitsförderung, Stressreduktion und für mehr Wohlbefinden praktizieren (Cramer et al., 2016). Parallel verändern sich Berufswelten durch New-Work-Modelle, flexible Arbeitszeiten und flachere Hierarchien, die mehr Freiheiten bieten, aber auch hohe Selbstführung, Anpassungsfähigkeit und Eigenverantwortung verlangen (Von Ameln & Wimmer, 2016). Selbstmanagement, Autonomie und Integration scheinen somit in beiden Lebensbereichen an Bedeutung zu gewinnen.

In diesem Spannungsfeld stellen sich zentrale Fragen: Wie gelingt es, trotz äußerer Instabilität den Zugang zum eigenen Selbst zu bewahren und innere Stabilität zu entwickeln? Welche psychologischen Ressourcen ermöglichen ein selbstbestimmtes, verbundenes und freies Erleben? Wie lässt sich *innere Freiheit* als Zustand eines tiefen Selbstzugangs verstehen? Und welche Wege gibt es, diesen Zugang gezielt zu stärken – etwa durch Yoga?

Die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie (PSI-Theorie) von Julius Kuhl (2000, 2001) bietet hierfür einen umfassenden Rahmen. Sie beschreibt Persönlichkeit als dynamisches Zusammenspiel kognitiver und affektiver Systeme, integriert zentrale Erkenntnisse aus Emotions- und Motivationspsychologie und ist theoretisch wie empirisch fundiert. Zugleich eröffnet sie vielfältige Anwendungsfelder in Diagnostik, Therapie, Coaching und Forschung. Aufbauend auf dieser Theorie werden im Folgenden die theoretischen Grundlagen, Forschungsfragen und das Forschungsvorhaben der Dissertation dargestellt.

Theoretischer Hintergrund

Selbstzugang und das Autonomiemotiv

Zu Beginn legt der Zusammenhang zwischen Selbstzugang und Motivkongruenz im Autonomiemotiv den Grundstein dieser Dissertation.

Nach der PSI-Theorie ist das *Selbst* eine komplexe Wissensstruktur, die alle gemachten Erfahrungen umfasst, größtenteils unbewusst ist und als intelligentes Integrationssystem dient (Kuhl, 2000, 2001, 2010, Kuhl et al. 2015). Zentrale Merkmale dieses *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). Ganz in diesem Sinne steht ein hoher Selbstzugang in positiver Verbindung mit Selbstregulation, Emotionsregulation sowie psychischer und physiologischer Gesundheit (Quirin & Kuhl, 2018). Die damit verbundenen positiven Outcomes sind vielversprechend und notwendig für weitere Untersuchungen und Forschung. Es stellt sich daher die anschließende Frage, ob alle Menschen einen Zugang zum Selbst haben und wie dieser durch bestimmte Verhaltensweisen oder Eigenschaften gestärkt werden kann?

Ein möglicher Zusammenhang sowie ein erster Erklärungsansatz könnten dem Autonomiemotiv zugrunde liegen. „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). Sie gelten als „intelligente Bedürfnisse“ (Kuhl, 2010, S. 447) und sind „[...] in Bildern gespeicherte Netzwerke von Erfahrungen [...]“ (Kuhl & Scheffer, 2012, S. 2). Sie energetisieren, orientieren und selektieren Verhalten (Brunstein et al., 2003). Unterschieden werden dabei implizite Motive (unbewusste Präferenzen) und explizite Motive (bewusste Ziele) sowie die vier grundlegenden Motive Leistung, Macht, Anschluss und Freiheit (Kuhl & Scheffer, 2012). Das Freiheits- oder auch Autonomiemotiv – ein relativ neues Konstrukt – scheint eng mit dem oben beschriebenen intelligenten Integrationssystem, dem integrierten Selbst verknüpft (Kuhl, 2010, Kuhl et al., 2015). Es meint „freie Selbstbestimmung“ (Kuhl, 2010, S. 294) und nimmt „eine Sonderstellung ein, weil es auf den Abgleich des Handelns mit allen eigenen und nach Möglichkeit auch fremden Interessen ausgerichtet ist“ (Kuhl, 2010, S. 294).

Bisher wurde nachgewiesen, dass eine *Motivkongruenz*, also die Übereinstimmung von expliziten und impliziten Motiven im Bereich Leistung, Macht und Anschluss zu mehr Wohlbefinden führen kann (Baumann et al., 2005; Baumann & Quirin, 2006). Das Gegenteil, eine *Motivinkongruenz*, kann u.a. zu reduzierter Lebenszufriedenheit (Brunstein, 2001), mehr psychosomatischen Beschwerden (Baumann et al., 2005) sowie weiteren negativen Konsequenzen führen. Thrash und Elliot (2007) konnten zeigen, dass bestimmte

Persönlichkeitseigenschaften, z.B. Körperbewusstsein, eine Motivkongruenz im Leistungsmotiv stärkt.

Da das Freiheitsmotiv so jung in der Forschung ist, ist die Kongruenz dieses Motivs noch nicht hinreichend untersucht worden. Gleichzeitig scheinen das Selbst und das Freiheitsmotiv eng miteinander verbunden. Analog zum Körperbewusstsein aus der oben genannten Studie, wäre eine Untersuchung des Selbstzugangs als Moderator für die Kongruenz des Freiheitsmotivs gewinnbringend. Es stellt sich also die abschließende Frage, inwiefern ein hoher Selbstzugang zu einer Kongruenz des impliziten und expliziten Freiheitsmotivs führen könnte? Die genaue Fragestellung für die Dissertation lässt sich demnach wie folgt formulieren:

Forschungsfrage 1: Fördert ein hoher Selbstzugang die Motivkongruenz zwischen dem implizitem und explizitem Autonomiemotiv?

Umsetzung der ersten Forschungsfrage

Zwei bereits vorliegende Datensätze lassen den Zusammenhang zwischen dem Selbstzugang und dem Autonomiemotiv vermuten. Der erste Datensatz beruht auf der eigenen Masterarbeit (Meuser, 2025), welche ursprünglich eine andere Fragestellung untersuchte und mit seinem Umfang ausreichend Spielraum zulässt, um weitere Berechnung vorzunehmen. Hierbei wurden in einem Quasiexperiment 121 Probanden*innen in einem Zeitraum von fünf Monaten mit drei Messzeitpunkten erhoben. Drei Gruppen – Yogalehrerauszubildende, Yogapraktizierende und eine Kontrollgruppe – sollten Aufschluss darüber geben, inwiefern Yoga einen positiven Outcome auf die Persönlichkeit mit sich bringt. Der zweite Datensatz wurde im Rahmen von Seminarangeboten für angehende Psychologen*innen an der Universität Trier untersucht. Er erfasst 218 Psychologiestudierende über sechs Semester im Zeitraum von 2017 bis 2022.

Beide Datensätze erfassten umfangreiche Diagnostik aus der PSI-Theorie. Das implizite Autonomiemotiv wurde mit dem Operanten Multi-Motiv-Test (Kuhl & Scheffer, 1999, 2012) erhoben, das explizite mit dem Motivumsetzungstest (Kuhl, 1999) bzw. mit der Erweiterung des Motivumsetzungstest für das Freiheitsmotiv (Alsleben, 2008; Alsleben & Kuhl, 2011). Zusätzlich wurde die Self-Access-Form (Quirin & Kuhl, 2018) zur Messung des Selbstzugangs herangezogen.

Die durchgeführten Studien scheinen nach ersten oberflächlichen Berechnungen eine Wechselwirkung zwischen dem impliziten und expliziten Autonomiemotiv sowie dem Selbstzugang als Moderator aufzuzeigen. Die Datensätze bedürfen allerdings einer Reinigung und sauberen Auswertung, um die vermuteten Befunde sicher nachweisen zu können. Auf

Grundlage der PSI-Theorie sowie weiteren Forschungsergebnissen müssen die vermuteten Befunde umfangreich ausgewertet, analysiert und hinterfragt werden. Der Aufwand dieser Arbeit würde weitere Erkenntnisse über das junge Konstrukt des Autonomiemotivs liefern und zusätzliche Forschung mit neuen Fragenstellungen zulassen, die im Umfang dieser Dissertation weiter erörtert werden sollen.

Theoretischer Hintergrund

Selbstzugang und das Autonomiemotiv im Zusammenhang mit Yoga

Wie zu Beginn dieses Exposés erläutert, zeigen erste Studien den Bedarf achtsamkeitsbasierter Praktiken, wie z.B. die meditative Bewegungsform des Yoga, um in der schnelllebigen Welt von heute mehr Ruhe, Ausgleich und Wohlbefinden zu erhalten (Cramer et al., 2016). Zahlreiche Studien belegen bereits die positiven Effekte einer 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 wenn bereits viele positive Auswirkungen einer Yogapraxis festgestellt werden konnten, ist die Forschung in diesem Bereich noch sehr jung. Zudem wurden bisher viele physiologische Messwerte erhoben, während kaum Ergebnisse zu Persönlichkeitsmaßen im Zusammenhang mit dem Umgang von Stress und Emotionsregulation für die eigene Person vorliegen. Es stellt sich daher die Frage, ob eine regelmäßige Yogapraxis einen Beitrag leisten kann, sich selbst besser zu regulieren, äußere Stressoren besser zu bewältigen und ein verbessertes Gespür für die eigenen Wahrnehmung zu erhalten? Im Sinne des integrierten Selbst nach der PSI-Theorie geht es also darum sich selbst Sicherheit und Urvertrauen zu geben sowie eine Vernetzung der eigenen Emotionen zu schaffen (Kuhl, 2011, S. 50). Ähnlich wie beim Autonomiemotiv scheint ein hoher Selbstzugang dafür zu sorgen, den Abgleich eigener und fremder Interessen gut bewerkstelligen zu können (Kuhl, 2010, S. 294). 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: Yoga ist eine meditative Bewegungsform, bestehend aus verschiedenen, aber sich immer wiederholenden Bewegungsabläufen, verbunden mit Atemtechniken, Achtsamkeitstechniken sowie Meditationstechniken (Skuban, 2011). Diese Praktik reicht bis in die Zeit der Veden, den alten Schriften der Hindus um 17000 bis 1100 v.Chr. zurück (Stephens, 2015). Damals sowie heute

auch im Westen vollständig angekommen, gilt sie als „Werkzeug, das uns hilft, den Kopf zu klären und zu uns selbst zu finden“ (Busson, 2013, S. 174). Gerade weil diese uralte Bewegungsform immer populärer wird und erste Ergebnisse aus der Forschung positive Hinweise liefern, scheint es um so wichtiger noch einmal genau zu untersuchen, inwiefern Yoga den Zugang zu unserem integrierten Selbst fördern kann. Da gleichzeitig das Freiheitsmotiv und der Selbstzugang so eng miteinander zusammenhängen, stellt sich zusätzlich die Frage, inwiefern diese beiden Konstrukte zusammenhängen und wie Yoga dazu beitragen kann, den Zusammenhang zu erklären oder zu verstärken. Fördert Yoga den Selbstzugang und schafft damit eine Kongruenz im impliziten und expliziten Freiheitsmotiv - ergo den Abgleich eigener und fremder Interessen gut bewerkstelligen zu können? Die genaue Forschungsfrage dieser Dissertation lautet daher wie folgt:

Forschungsfrage 2: Fördert regelmäßige Yogapraxis den Selbstzugang und die Motivkongruenz im Autonomiemotiv?

Umsetzung der zweiten Forschungsfrage

Auch im Hinblick auf diese Forschungsfrage liefern erste Impulse die eigene Masterarbeit (Meuser, 2025). Die umfangreiche Studie aus Yogapraktizierenden sowie Yogalehrerauszubildenden und einer Kontrollgruppe haben erste Hinweise geliefert, dass Yoga den Selbstzugang durch die Erfassung der Self-Access-Form (Quirin & Kuhl, 2018) liefert. Neben den drei erfassten Gruppen, war einer von drei Messzeitpunkten eine Tagebuchstudie, welche über 30 Tage täglich die Yogapraxis sowie Maße des Urvertrauens im Sinne des integrierten Selbst erfasst haben. Eine regelmäßige Yogapraxis aus der Tagebuchstudie stand im Zusammenhang mit dem impliziten Freiheitsmotiv gemessen durch den OMT (Kuhl & Scheffer, 1999, 2012) sowie dem impliziten Urvertrauen (IPANAT, Quirin et al., 2009). Weiterhin konnten Korrelation zu anderen Aspekten, wie z.B. dem Wohlbefinden gefunden werden. Gleichzeitig gab es erste Hinweise darauf, dass Yoga für eine Motivinkongruenz im Anschluss-, Leistungs- und Machtmotiv sorgte. Dies entsprach nicht den Erwartungen einer Motivkongruenz. Dieser Zusammenhang wurde jedoch nicht für das Freiheitsmotiv entdeckt.

All diese Ergebnisse zeigen vielversprechende Hinweise für den Zusammenhang des Selbst, dem Autonomiemotiv sowie der Yogapraxis. Es ist allerdings wichtig zu betonen, dass keine Zeit- und Gruppenunterschiede gefunden wurden und die Nachweise lediglich auf Korrelationen beruhen, die keine Kausalzusammenhänge zulassen. Umso wichtiger ist es diese ersten Hinweise genauer zu untersuchen. Wie bereits erwähnt, liefert der Datensatz aufgrund seiner Länge und Vielzahl an Variablen einen großen Spielraum für weitere

Berechnungen und Untersuchungen. Die gefunden Zusammenhänge müssen noch einmal genau überprüft, analysiert und erweitert werden. Dies wäre für die Dissertation ein erster Schritt – eine erste Komponente sowie Teilstudie welche die vorliegende Fragestellung in einem wissenschaftlichen Paper beantworten könnte. Da die vorliegenden Zusammenhänge jedoch viele Fragezeichen aufwerfen, sollte der vorliegende Datensatz um einen weiteren ergänzt werden. Dies wäre von Bedeutung um die gefundenen Ergebnisse zwischen Yoga, dem Selbstzugang sowie dem Autonomiemotiv in einem zweiten Schritt zu stützen und weitere Erklärungsansätze zu liefern.

Eine Möglichkeit ist die Hinzunahme weiterer bereits vorliegender Datensätze aus anderen Studien, die ebenfalls Yoga sowie andere Achtsamkeitstechniken untersucht haben. Gleichzeitig ist es sinnvoll, ggf. sogar notwendig die vorliegenden Ergebnisse durch eine Replikation zu stützen. Dafür könnten Teile der Masterarbeitsstudie erneut durchgeführt werden. Die erneute Durchführung sowie Erweiterung der Tagebuchstudie wäre eine geeignete Methode, um die gefundenen Hinweise des Zusammenhangs von Selbstzugang, dem Freiheitsmotiv und Yoga noch einmal zu replizieren und genauer Erklärungsansätze zu ermöglichen.

Die Ausarbeitung und Erweiterung der Masterstudie sowie die Einbeziehung neuer empirischer Untersuchungen ermöglichen eine fundierte Bearbeitung der zweiten Forschungsfrage. Die noch junge Forschungslage zum Thema Yoga würde durch diese Arbeit weiterentwickelt und durch neue Erkenntnisse zur Persönlichkeit im Sinne der PSI-Theorie vertieft. Darüber hinaus liefert die Untersuchung einen wichtigen Beitrag zur Erforschung des Freiheitsmotivs – ein bisher wenig etabliertes Konzept, das durch diese Studie weiter theoretisch und empirisch untermauert werden könnte. Zugleich eröffnet die Arbeit eine erste Perspektive, Yoga als psychologische Interventionsmethode in Betracht zu ziehen, um den Zugang zum Selbst zu fördern. Damit wird ein innovativer Ansatz zur Stärkung von Selbstregulation im Umgang mit den Herausforderungen einer digitalisierten und schnelllebigen Welt geschaffen.

Theoretischer Hintergrund

Experimentelle Prüfung der Wirkung von Yoga auf Selbstzugang und Autonomiemotiv

Die bisherigen Ergebnisse der zweiten Forschungsfrage deuten auf einen Zusammenhang zwischen Yogapraxis, Selbstzugang und dem Freiheitsmotiv hin. Da es sich jedoch um korrelative Befunde handelt, lassen sich keine kausalen Schlussfolgerungen ziehen. Um die zugrundeliegenden Wirkmechanismen besser zu verstehen, bedarf es einer experimentellen Untersuchung, die zusätzlich weitere Fragestellungen untersuchen kann.

Zentrale Fragen betreffen die Wirkrichtung und Reichweite von Yoga: Unterscheiden sich Praktizierende im Selbstzugang und Freiheitsmotiv von Nicht-Praktizierenden – oder fördert Yoga diese Merkmale aktiv? Kann Yoga als Intervention gezielt das Freiheitsmotiv stärken und auch für unterschiedliche Persönlichkeitstypen wirksam sein? Zudem bleibt offen, warum Motivinkongruenzen nur in bestimmten Bereichen, nicht aber beim Autonomiemotiv auftreten – ein Befund, der theoretisch im Rahmen der PSI-Theorie weiter geklärt werden sollte.

Ein bedeutsamer Aspekt im Rahmen der PSI-Theorie ist die Persönlichkeitsdimension der Handlungs- und Lageorientierung (Kuhl, 1994). Sie beeinflusst wesentlich die Fähigkeit zur Affektregulation: Während handlungsorientierte Personen flexibel auf emotionale Belastungen reagieren können, zeigen lageorientierte Menschen häufiger Blockaden, Selbstentfremdung und psychosomatische Beschwerden (Baumann & Kuhl, 2002, 2003, 2021; Kuhl et al., 2015). Ob Yoga beiden Gruppen gleichermaßen hilft, ist bislang ungeklärt. Jüngste Studien legen nahe, dass lageorientierte Personen unter bestimmten Bedingungen sogar negativ auf Achtsamkeit reagieren können (Thakur & Baumann, 2024). In einer Folgestudie konnte jedoch gezeigt werden, dass soziale Unterstützung diesen Effekt verhindert (Thakur & Baumann, 2025). Auch in der Masterarbeit wurde der soziale Rahmen erfasst – etwa ob allein oder im Studio geübt wurde. Eine experimentelle Studie könnte diese Einflüsse gezielt untersuchen und differenziertere Aussagen über die Wirkung von Yoga in Abhängigkeit von Persönlichkeitsmerkmalen ermöglichen.

Die Theorie der Selbstdiskrepanz (Higgins, 1987) wirft im Hinblick auf den Selbstzugang und der Motivkongruenz weitere Fragen auf: Praktizieren Menschen Yoga aus einem tief verankerten Selbstverhältnis – oder folgen sie zunächst Ideal- oder Soll-Selbstbildern, etwa im Sinne eines „fake it until you make it“-Prinzips? Und wie wirkt sich diese mögliche Diskrepanz zwischen aktueller Selbstwahrnehmung und angestrebtem Idealzustand auf die psychologische Wirksamkeit von Yoga aus? Der Übergang vom bewussten Ziel zum unbewussten Selbst könnte hier ein zentraler Mechanismus der Selbstintegration sein – insbesondere im Kontext von Affektverarbeitung und motivationaler Kongruenz.

Insgesamt legt die bisherige Forschung nahe, dass die Wirkung von Yoga nicht nur von der Praxis selbst, sondern auch von individuellen Voraussetzungen und Kontextfaktoren moderiert wird. Die folgende Fragestellung und Studie zielt darauf ab, diese Zusammenhänge systematisch zu untersuchen und die Rolle von Yoga für Selbstzugang, motivationale Kongruenz und Selbstintegration experimentell zu überprüfen.

Forschungsfrage 3: Führt eine strukturierte Yoga-Intervention zu mehr Selbstzugang und motivationaler Kongruenz im Autonomiemotiv – und profitieren davon Menschen unabhängig von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen gleichermaßen?

Umsetzung der dritten Forschungsfrage

Zur Überprüfung der kausalen Wirkung von Yoga auf Selbstzugang und motivationale Kongruenz im Autonomiemotiv ist eine experimentelle Interventionsstudie im Cross-Over-Design geplant. Ziel ist es, den bislang nur korrelativ untersuchten Zusammenhang differenzierter zu analysieren und zu klären, ob alle Personen – unabhängig von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen – gleichermaßen von der Intervention profitieren.

Die Studie wird als Längsschnittuntersuchung über mehrere Wochen angelegt. Entweder werden mehrere Messzeitpunkte vor, während und nach der Intervention erhoben oder es erfolgt eine tägliche Erfassung im Tagebuchformat. Zwei Gruppen absolvieren dabei nacheinander (im Wechsel) eine strukturierte Yoga-Intervention und eine Kontrollbedingung (z. B. Wartegruppe oder alternative Aktivität).

Erhoben werden zentrale Konstrukte aus der PSI-Theorie wie der Selbstzugang (Self-Access-Form, Quirin & Kuhl, 2018), die Motive (mittels MUT/FUT und OMT; Kuhl, 1999; Alsleben, 2008; Alsleben & Kuhl, 2011; Kuhl & Scheffer, 1999, 2012), unbewusste Affektregulation (z. B. über den IPANAT; Quirin et al., 2009) und die Persönlichkeitsdimension der Handlungs- vs. Lageorientierung (Kuhl, 1994), da sie die Affektregulation und damit auch den Zugang zum Selbst maßgeblich beeinflusst.

Ein möglicher Ansatz bestünde zudem darin, relevante Kontextfaktoren systematisch zu erfassen: So ließe sich beispielsweise variieren, ob die Yogapraxis mit einem expliziten Fokus auf Selbstwahrnehmung und inneres Erleben angeleitet wird oder ob sie rein körperlich-instruktiv erfolgt. Ebenso könnte berücksichtigt werden, ob die Praxis in einem sozialen Rahmen (etwa in Gruppen oder Studios) oder allein (z. B. mithilfe digitaler Anleitungen) stattfindet. Auf diese Weise ließen sich Rückschlüsse auf die Bedeutung der sozialen Dimension ziehen – ein Aspekt, der insbesondere für lageorientierte Personen als unterstützender Faktor in der Affektregulation diskutiert wird (Thakur & Baumann, 2025).

Durch dieses differenzierte Studiendesign wird es möglich, die psychologischen Wirkfaktoren von Yoga nicht nur theoretisch, sondern empirisch fundiert zu analysieren. Insbesondere erlaubt die Studie, potenziell förderliche oder hinderliche Voraussetzungen für den Zugang zum Selbst zu identifizieren – und damit ein differenziertes Verständnis davon zu entwickeln, für wen, unter welchen Bedingungen und auf welche Weise Yoga als psychologisch wirksame Intervention eingesetzt werden kann.

Zeitlicher Ablauf

Winter 2025/2026	Sommer 2026	Winter 2026/2027	Sommer 2027	Winter 2027/2028	Sommer 2028
Ausarbeitung Artikel 1 (Studie 1a & 1b)					
	Publikationsprozess Artikel 1				
	Artikel 2 (Studie 2a), ggf. Forschung Artikel 2 (Studie 2b)				
		Publikationsprozess Artikel 2			
		Forschung Artikel 3 (Studie 3)			
			Ausarbeitung Artikel 3 Publikationsprozess Artikel 3		
				Abschluss der Dissertation	

Literatur

- 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., & 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>
- 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>
- Busson, S. (2013). *Ich. Bin. Jetzt.: Auf dem achtfachen Yoga-Pfad zu sich selbst finden*. Orac.
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>

- Kuhl, J. (1994). Action versus state orientation: Psychometric properties of the action control scale (ACS-90). In J. Kuhl, & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 47–59). Hogrefe.
- 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. (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>
- 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>
- 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>
- Meuser, S. (2025). *Psychology science meets the spirituality of yoga: Self-access through yoga practice* (Unveröffentlichte Masterarbeit). Universität Trier, Fachbereich I Differentielle Psychologie.
- 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>
- Skuban, R. (2011). *Patanjalis Yogasutra: Der Königsweg zu einem weisen Leben*. Arkana.
- Stephens, M. (2015). *Yoga unterrichten: Grundlagen und Techniken*. Riva Verlag.
- Thakur, N., & Baumann, N. (2024). Mindfully missing myself: Induced mindfulness causes alienation among poor self-regulators. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303505>

- Thakur, N., & Baumann, N. (2025). You make it work for me: priming social support reduces alienating effects of short mindfulness meditation among poor self-regulators. *Motivation and Emotion*, 1-16.
- 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>
- Von Ameln, F., & Wimmer, R. (2016). Neue Arbeitswelt, Führung und organisationaler Wandel. *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)*, 47(1), 11–21.

Mitteilung über anderweitige Promotionsverfahren

Ich, Salome Meuser, versichere hiermit, dass ich keine anderweitigen Promotionsverfahren laufen oder zuvor begonnen habe. Es wurde auch keine Dissertation zuvor anderorts begonnen oder eingereicht.

Dortmund, den 29.06.2025

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'S.' followed by a cursive 'M' and a checkmark-like flourish.

Salome Meuser