

Mentale Flexibilität durch metakognitive Techniken

Catrin Bartel¹, Dawid Bekalarczyk², Ulrike Gertzen¹, Martin Hauptmeier¹, Oliver Korn¹, Anke Frieling³ & Frank Steinhoff³

Darum geht's

Viele Arbeits- und Führungskräfte erleben ihren beruflichen Alltag als belastend. Insbesondere Menschen, die täglich eine hohe Arbeitsintensität erleben, gleichzeitig vielfältige Aufgaben zu bewältigen haben und von häufigen Arbeitsunterbrechungen betroffen sind, nehmen dies als belastend wahr. Immer mehr Beschäftigte berichten erschöpft zu sein, nur schwer von der Arbeit abschalten zu können und Schlafprobleme zu haben (BAuA, 2019). Bedingt durch die COVID-19 Pandemie sind die Menschen in Deutschland durch vielfältige Veränderungen, Einschränkungen, das Erleben von Unsicherheit und fehlende soziale Kontakte zusätzlich psychisch belastet und erschöpft (Meyer et al., 2021; TK, 2021).

Unser Umgang mit den eigenen mentalen Ressourcen spielt eine wesentliche Rolle bei der Bewältigung solcher besonderen und alltäglichen (beruflichen) Herausforderungen. Er beeinflusst, welche Konsequenzen diese für unsere Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit haben. Nutzen wir unsere mentalen Ressourcen für ungünstige Denkprozesse, kann dies zur Folge haben, dass Menschen

ihre Arbeit gedanklich mit nach Hause nehmen, Ein- und Durchschlafprobleme entwickeln oder sich bei der Arbeit nicht fokussieren können. Hinzu kommt, dass wir gerade in Phasen, die wir als besonders herausfordernd erleben, weniger von dem tun, was uns guttut: wir treiben weniger Sport, essen ungesünder, vernachlässigen soziale Kontakte. Wir sind zwar gut informiert, welche Aktivitäten uns guttäten, oft stehen wir uns aber selbst im Weg und die praktische Umsetzung im Alltag gelingt uns nicht. Setzen wir ungünstige Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse regelmäßig ein, kann dies psychische Probleme und langfristig auch Erkrankungen zur Folge haben (Wells, 2011).

addisca Training

Das auf dem metakognitiven Ansatz basierende addisca Mentaltraining gibt Menschen metakognitive Schlüsselfertigkeiten an die Hand, die helfen, mental flexibel zu sein, mentale Ressourcen lohnend einzusetzen und mit (beruflichen) Herausforderungen zielführend und gesundheitsförderlich umzugehen. Sie ermöglichen gelassen zu bleiben, fokussiert zu arbeiten, erleichtern die Abgrenzung von beruflichem

Alltag und Freizeit und setzen kognitive Kapazitäten für die Umsetzung gesundheits- und erholsamer Verhaltensweisen frei.

Das vor über 10 Jahren in Kooperation mit der Universität zu Lübeck entwickelte Training basiert auf den Erkenntnissen und Methoden der Metakognitiven Therapie (Metacognitive Therapy; MCT). Diese zählt zu den neueren Verfahren, der sogenannten 3. Welle der Verhaltenstherapie. MCT zielt darauf ab, das metakognitive Bewusstsein von Patient:innen zu fördern und die flexible Kontrolle über Denk- und Aufmerksamkeitslenkungsprozesse wiederzuerlangen (Wells, 2011). Sie bewährt sich seit vielen Jahren in der Behandlung von Depressionen, Angst- und Zwangserkrankungen sowie Belastungsstörungen (Van den Heiden et al. 2012; Wells et al., 2012).

Das addisca Mentaltraining integriert die grundlegenden Theorien und Techniken der MCT. Im Rahmen eines eintägigen Präsenz-Inhouse-Workshops und eines optionalen 90-minütigen Follow-Up (Schwerpunkt Praxistransfer) lernen die Teilnehmenden metakognitive Grundlagen und die Schlüsselfertigkeiten Losgelöste Achtsamkeit und Aufmerksamkeitssteuerung kennen (Wells, 2011).

Evaluation des Präsenz-Trainingskonzeptes

Seit 2013 werden alle Teilnehmenden der Präsenz-Workshops einmalig eingeladen, an einer kurzen Online-Befragung zur Wirksamkeit und Nutzung der Trainingsinhalte teilzunehmen. Die Befragung wird in Kooperation mit dem Sozialwissenschaftlichen Umfragezentrum (Universität Duisburg-Essen) umgesetzt.

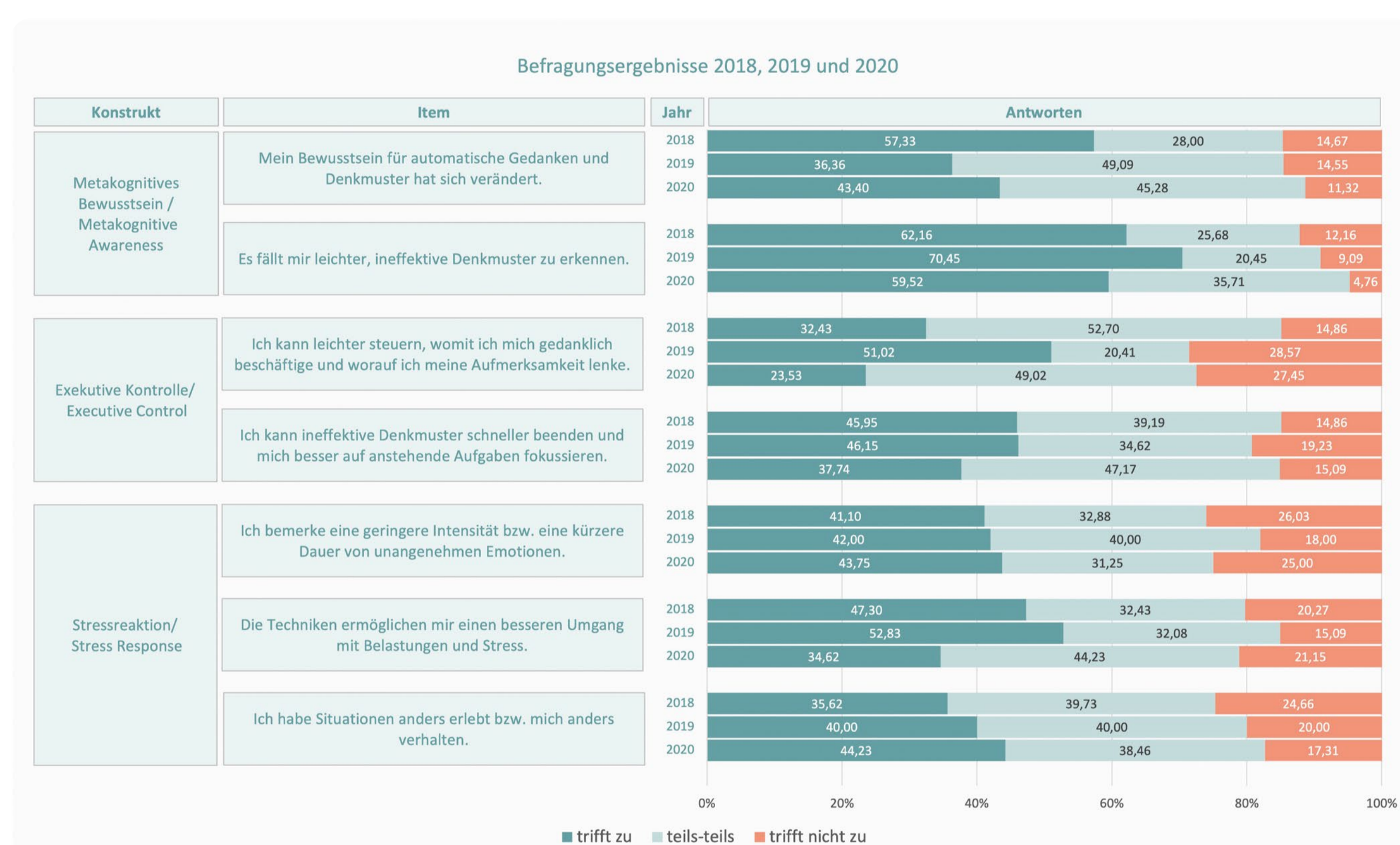


Abb. 1: Items, zugrundeliegende Konstrukte und deskriptive Ergebnisse der Befragungen der Jahre 2018, 2019 und 2020

Methode

In den Jahren 2018, 2019 und 2020 nahmen insgesamt 184 Personen ($n_{2018} = 75$, $n_{2019} = 56$, $n_{2020} = 53$; 66 % weiblich, Altersspanne 19-63 Jahre) an der Online-Befragung teil. Der Online-Fragebogen umfasste neben soziodemografischen Fragen (Alter, Geschlecht, Bildungsabschluss, Umfang/Form der Berufstätigkeit, Familienstand) insgesamt 14 Items. Sieben Items erfassten in Form einer subjektiven Veränderungseinschätzung anhand einer fünfstufigen Likert-Skala, ob durch das Training die Fähigkeit vermittelt wurde, Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse zu verändern und ob das Training einen positiven Einfluss auf die Bewältigung von problematischen Lebenssituationen hat. Weiterhin bewerteten die Teilnehmenden, wie häufig Sie die erlernten Techniken einsetzten und wie hilfreich die Übungen, der SMS-Service, die Präsentationsunterlagen sowie die gedankensetzende Give-Aways erlebt wurden und meldeten zurück, ob sie das Training weiterempfohlen haben. Die erhobenen Daten wurden mittels univariater Analysen ausgewertet.

Der metakognitive Ansatz in der Prävention geht davon aus, dass ein höheres metakognitives Bewusstsein (Metacognitive Awareness) eine höhere exekutive Kontrolle (Executive Control) über die eigenen Denkprozesse bedingt und darüber vermittelt einen erwünschten Effekt auf die Stressreaktion (Stress Response) hat. Die Zuordnung der relevanten Items zu den latenten Konstrukten metakognitives Bewusstsein, exekutive Kontrolle und Stressreaktion ist Abbildung 1 zu entnehmen. Um die Passung zwischen theoretischem Modell und Daten zu überprüfen wurde ein Strukturgleichungsmodell basierend auf den Daten der Jahre 2018, 2019 und 2020 ($N = 139$) gerechnet.

Ergebnisse

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie bestätigen die Ergebnisse früherer Befragungen (Korn & Hauptmeier, 2013; Korn et al., 2016). Es zeigten sich erneut eine hohe Akzeptanz sowie Hinweise auf eine nachhaltige Veränderung des metakognitiven Bewusstseins und Wirksamkeit des Trainings: Ein Großteil der Teilnehmenden wendete die erlernten metakognitiven Techniken wenigstens gelegentlich im Alltag an (2018: 60 %; 2019: 66 %; 2020: 78 %) und reagierte in schwierigen Situationen souveräner als zuvor (2018: 67 %; 2019: 65 %; 2020: 66 %). Die Mehrheit der Teilnehmenden konnte nach dem Training ineffektive Denkprozesse leichter erkennen. Ein Großteil gab an, die Aufmerksamkeit wenigstens teilweise leichter steuern und ineffektive Denkmuster schneller beenden zu können, und berichtete von einer verbesserten Emotionsregulation und einem besseren Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen. Die Befragungsergebnisse und relevanten Konstrukte und Items sind Abbildung 1 zu entnehmen.

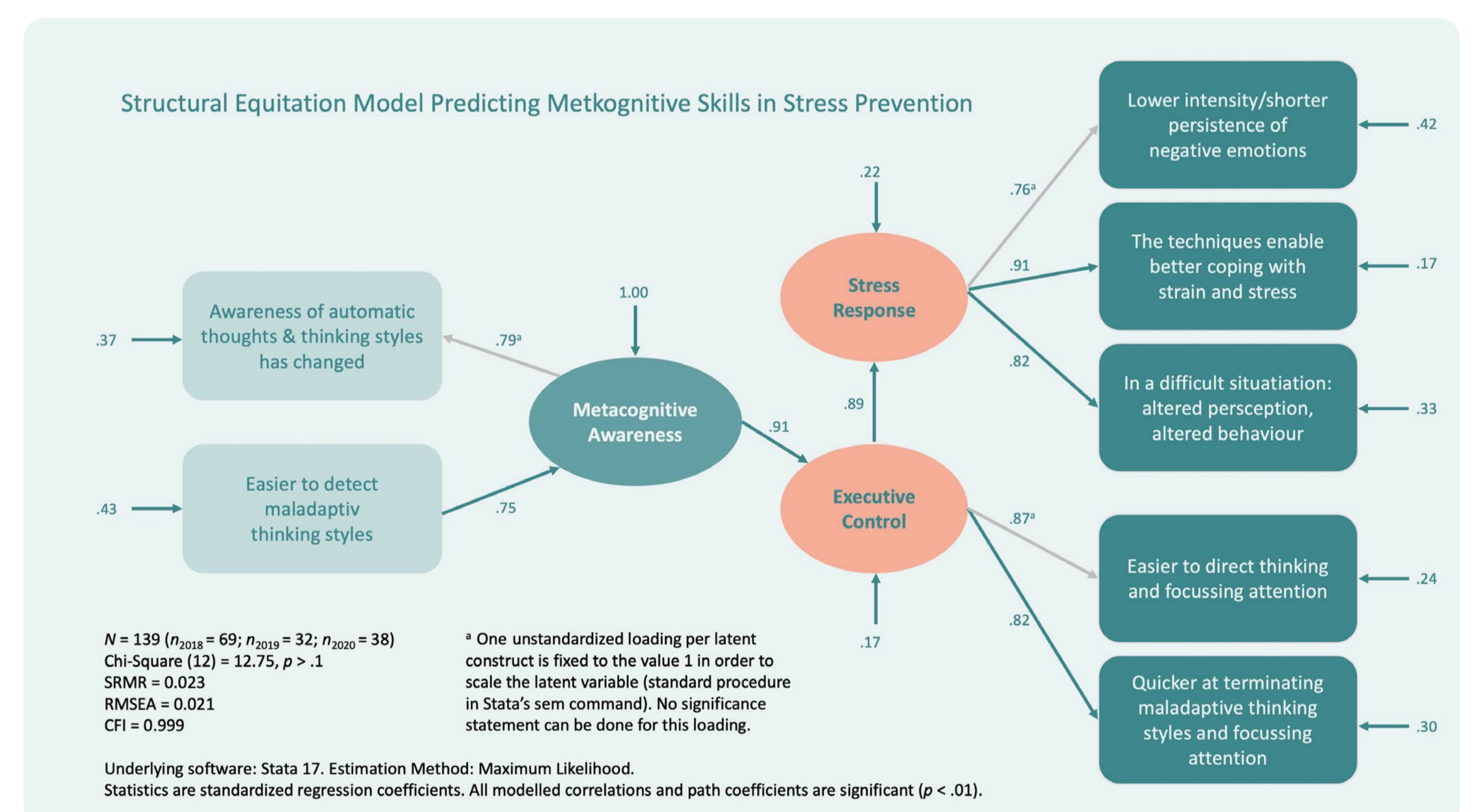


Abb. 2: Strukturgleichungsmodell zur Wirkweise metakognitiver Fertigkeiten in der Stressprävention

Die Ergebnisse der Berechnung des Strukturgleichungsmodells sind in Abbildung 2 dargestellt. Es zeigt sich eine sehr gute Passung von Daten und dargestelltem Wirkmodell. Zusätzlich wurde ein Strukturgleichungsmodell gerechnet, in dem zusätzlich der direkte Effekt von metakognitivem Bewusstsein auf Stressreaktion geschätzt wurde: der direkte Effekt war statistisch nicht signifikant und die Freisetzung dieses Effekts führte nicht zu einer verbesserten Modellanpassung. Inhaltlich lässt sich schlussfolgern, dass der Effekt von metakognitivem Bewusstsein auf Stressreaktion indirekt ist und über exekutive Kontrolle mediiert wird.

Fazit

Die Ergebnisse deuten auf die intendierte positive Wirkung eines kurzen MCT-basierten Präventionstrainings bei gesunden Erwachsenen hin. Sie zeigen, dass das vermittelte theoretische Wissen in Kombination mit der praktischen Übung metakognitiver Schlüsselfertigkeiten das metakognitive Bewusstsein und die mentale Flexibilität der Teilnehmenden verbessern kann und so zum gesundheitsförderlicheren Umgang mit Stress und Belastungen beiträgt.

Literatur

BAuA (2020). Stressreport Deutschland 2019: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. | Korn, O. & Hauptmeier, M. (2013). Metakognitive Techniken in der Gesundheitsprävention [Posterpräsentation]. DGPPN 2013. | Korn, O., Hauptmeier, M., Frieling, A., Steinhoff, F., Bekalarczyk, D., & Schweiger, U. (2016). A Metacognitive Approach in Mental Health Prevention [Posterpräsentation]. MCT Conference 2016. | Meyer, B., Zill, A., Dilba, D., Gerlach, R., & Schumann, S. (2021). Employee psychological well-being during the COVID-19 pandemic in Germany: A longitudinal study of demands, resources, and exhaustion. International Journal of Psychology, 56(4), 532-550. | Techniker Krankenkasse (2021). Gesundheitsreport 2021. Ein Jahr Coronapandemie: Wie geht es Deutschlands Beschäftigten. Techniker Krankenkasse. | van der Heiden, C., Muris, P., & van der Malen, H. T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. Behaviour Research and Therapy, 50(2), 100-109. | Wells, A. (2011). Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression. Beltz-Verlag. | Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. R. (2012). Metacognitive therapy in treatment-resistant depression: a platform trial. Behaviour Research and Therapy, 50(6), 367-373.