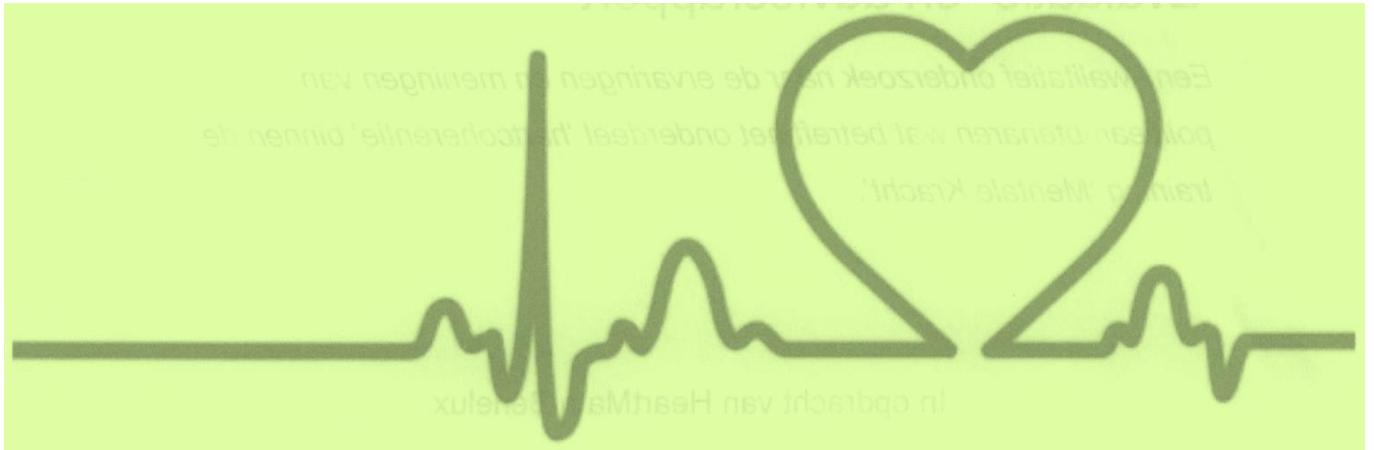




# Eine schlagende Empfehlung

Eine qualitative Untersuchung zu Erfahrungen und Meinungen von Polizisten bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ innerhalb des Trainings “Mentale Kraft”.

Herausgeber: Evelyn Cymbaluk

Studentennummer: 346472

Datum: Februar - Juni 2014

Ausbildung: Angewandte Psychologie

# Evaluations- und Empfehlungsbericht

Eine qualitative Untersuchung zu den Erfahrungen und Meinungen von Polizeibeamten, bezüglich des Unterrichtsteils “Herzkohärenz” innerhalb des Trainings „Mentale Kraft“.

Im Auftrag von HeartMath Benelux

Auftraggeber: Renzia de Koning

Studienbegleitung: Sytske Buwalda

Ausgeführt von Evelyn Cymbaluk

Juni 2014

1. Version



## **Vorwort**

Vor Ihnen liegt der Evaluierungs- und Erfahrungsbericht über die Erfahrungen und Meinungen von Polizeibeamten bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ während des Trainings „Mentale Kraft“. Dieses Training haben schon viele Polizeibeamte in den Niederlanden absolviert und wird letztlich von jedem Polizeibeamten in den Niederlanden absolviert werden. Nach intensiven Vorbereitungen, Untersuchungen und Gesprächen ist dieser Evaluierungs- und Erfahrungsbericht das Resultat meines Studienauftrags. Die Untersuchungen, die ich gemacht habe, um diesen Bericht zu schreiben, waren für mich lehrreich, intensiv und eine weitreichende Erfahrung auf Studienniveau und letztlich auch sehr persönlich. Ich blicke mit einem guten Gefühl darauf zurück und möchte mich hiermit ganz herzlich bei allen bedanken, die mir geholfen haben. Es war schön zu sehen, wie viele Menschen bereit waren, an diesem Bericht mitzuarbeiten. Mein spezielles Dankeschön gilt Renzia de Koning, meiner Auftraggeberin im Namen von HeartMath Benelux. Sie hat immer an mich und meinen Fähigkeiten geglaubt. Ich bin froh, sie kennengelernt zu haben. Renzia hat mich nicht nur als Auftraggeberin gut begleitet, ich bin ihr auch herzlich sehr zugewandt. Weiterhin will ich mich bei Sytske Buwalda bedanken, meiner Studienbegleitung während des Studiums. Ich konnte mit allen Fragen zu ihr kommen und auf ihre Hilfe zählen - Danke.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Berichtes und ich hoffe, dass er Ihren Erwartungen entspricht.

Evelyn Cymbaluk

Groningen, Mai 2014

## Zusammenfassung

Dieser Untersuchungsbericht ist im Auftrag von HeartMath Benelux geschrieben und berichtet darüber, wie das Training „Mentale Kraft“ von HeartMath Benelux von den Polizeibeamten bewertet wird. Während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ lernen die Polizeibeamten, welche Techniken sie anwenden können, um die Kontrolle über ihre emotionalen Reaktionen mittels Beeinflussung des Herzrhythmus zu bekommen. Dies ist für Polizeibeamte deshalb von Belang, weil sie in Stresssituationen richtig handeln müssen. Ziel dieser Untersuchung ist zu sehen, in welcher Hinsicht das Training „Mentale Kraft“ mit dem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ noch verbessert werden kann. Anhand der Untersuchungen zeigt sich, dass der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ von allen Polizeibeamten als nützlich und lehrreich empfunden wird und dass die meisten Polizeibeamten die gelernten Herzkohärenztechniken in der Praxis während stressiger Arbeits- und Privatsituationen anwenden. Es ist Bedarf an mehr individueller Begleitung. Die Polizeibeamten würden sich wünschen, dass dieses Thema länger als 2 Stunden vertieft und noch mehr Wert auf Vertrauen und Gleichheit in der Gruppe gelegt werden würde. Es scheint, dass die Herzkohärenzübungen oftmals als Atemübungen gesehen werden, obwohl dies nur ein Teil davon ist. Am Ende sind Zeit- und Leistungsdruck am Arbeitsplatz und der Mangel an Wiederholung des Erlernten die Ursache dafür, dass die Polizeibeamten die gelernten Techniken nicht oft genug anwenden. Diese Erkenntnisse basieren auf Beobachtungen und Auskünfte von 41 Evaluationsformularen und 10 Interviews mit Polizeibeamten, die diese Herzs Schulung absolviert haben. In diesem Bericht werden einige Empfehlungen aufgezeigt. Auf die Bedürfnisse der Polizeibeamten kann durch Ausweitung des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ eingegangen werden, wodurch mehr individuelle Aufmerksamkeit während der Durchführung des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ und die Weiterleitung der Teilnehmer zu den HeartMath Coaches (wenn möglich in der betreffende Region) ermöglicht wird. Es ist auch wichtig, dass die Trainer darauf hinweisen, dass es einen Unterschied zwischen Atemübungen und den Herzkohärenzübungen gibt. Wichtig ist es außerdem, die Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie die Einstellung des Vorgesetzten bezüglich des Zeit- und Leistungsdrucks ist. Zum Schluss ist es wichtig, dass die gelernten Herzkohärenztechniken wiederholt werden, um zu erreichen, dass die Polizeibeamten die gelernten Herzkohärenztechniken weiterhin in der Praxis anwenden. Dies kann durch eine kurze „Herzkohärenzsitzung“, die in das IBT Training zu implementieren ist, gemacht werden. Dieses müssen die Polizeibeamten viermal im Jahr absolvieren.

# Inhalt

|          |                                                                             |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>                                                           | <b>7</b>  |
| 1.1      | Einleitung der Untersuchung                                                 | 7         |
| 1.2      | Ziel der Untersuchung und Untersuchungsfragen                               | 10        |
| 1.3      | Aufbau dieses Untersuchungsberichts                                         | 11        |
| <b>2</b> | <b>Mentale Kraft</b>                                                        | <b>11</b> |
| 2.1      | Training „Mentale Kraft“                                                    | 11        |
| 2.2      | Der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“                                          | 12        |
| <b>3</b> | <b>Untersuchungsmethode</b>                                                 | <b>16</b> |
| 3.1      | Field Research                                                              | 16        |
| 3.1.1    | Beobachtungen                                                               | 17        |
| 3.1.2    | Evaluationsformulare                                                        | 17        |
| 3.1.3    | Topic Interviews                                                            | 17        |
| 3.1.4    | Analyse der gesammelten Daten                                               | 18        |
| 3.2      | Desk – Research                                                             | 19        |
| <b>4</b> | <b>Resultate</b>                                                            | <b>19</b> |
| 4.1      | Meinungen und Erfahrungen zum Unterrichtsteil „Herzkohärenz“                | 19        |
| 4.1.1    | Inhalt des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“                                  | 20        |
| 4.1.2    | Dauer dieses Unterrichtsteils                                               | 22        |
| 4.1.3    | Der Zeitpunkt dieses Unterrichtsteils                                       | 22        |
| 4.1.4    | Die Trainer                                                                 | 22        |
| 4.1.5    | Gruppenzusammensetzung                                                      | 22        |
| 4.1.6    | Vertrauen                                                                   | 23        |
| 4.1.7    | Anwesenheit der Leitung                                                     | 23        |
| 4.1.8    | Der „Herzkohärenz“-Teil im Vergleich zu den anderen Teilen des Trainings MK | 23        |
| 4.2      | Profil des Lernziels                                                        | 24        |

|          |                                                                                 |           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.3      | Erwartungen bezüglich der Anwendung des Gelernten in der Praxis.....            | 25        |
| 4.4      | Anwendung des Gelernten in der Praxis.....                                      | 26        |
| 4.4.1    | Üben .....                                                                      | 26        |
| 4.4.2    | Privatsituationen .....                                                         | 27        |
| 4.4.3    | Arbeitssituationen .....                                                        | 27        |
| 4.5      | Positive Effekte (Ergebnisse) nach der Anwendung der „Herzkohärenztechniken“ .. | 28        |
| 4.6      | Blockaden und Gründe, die Herzkohärenztechniken nicht anzuwenden .....          | 29        |
| 4.7      | Individuelles Coaching.....                                                     | 29        |
| <b>5</b> | <b>Schlussfolgerung .....</b>                                                   | <b>30</b> |
| 5.1      | Erklärung des ASE-Modells.....                                                  | 30        |
| 5.2      | Das ASE-Modell in der Anwendung.....                                            | 31        |
| <b>6</b> | <b>Empfehlungen.....</b>                                                        | <b>35</b> |
| 6.1      | Chancen zur Verbesserung .....                                                  | 35        |
| 6.1.1    | Während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ .....                               | 35        |
| 6.1.2    | Die Herzkohärenztechniken in der Praxis.....                                    | 37        |
| <b>7</b> | <b>Diskussion .....</b>                                                         | <b>39</b> |
| 7.1      | Plus-und Minuspunkte dieser Arbeitsmethode und ihre Wirkungsweise.....          | 39        |
| 7.2      | Implikationen für die weiterführende Untersuchung .....                         | 40        |
|          | <b>Literaturliste .....</b>                                                     | <b>41</b> |

# 1 Einleitung

Der Mann beschloss, einfach draufloszuschlagen und traf einen Polizisten am Kopf. (Nachrichten 2011)

Als die Polizisten versuchten, die Kontrahenten zu trennen, wurden diese von einem 22-Jährigen aus Deventer beschimpft (NOS).

Der Polizist ging zu Boden und wurde durch das Trio gleichzeitig angegriffen (Tubantia 2013).

Obenstehende Meldungen sind drei von vielen über Gewalt an Polizisten in den Nachrichten der vergangenen Jahre. Der Beruf „Polizist“ steht auch dieses Jahr auf der Liste sehr stressiger Berufe (Van de Velde 2014). Bei Polizisten sind Anspannung und Herausforderung an der Tagesordnung (Smit 2013). Die psychische Arbeitsbelastung (PSA) von Polizeibeamten ist groß. PSA ist ein Sammelbegriff nicht nur für einschneidende Geschehnisse wie Gewalt, sondern auch für unerwünschte Verhaltensweisen, Ärger, Diskriminierung, Aggressivität, Gewalt und Arbeitsdruck (De Jong 2011). Polizeibeamte erleben viele Situationen, die als schockierend empfunden werden (z.B. Leichenfunde, Erste Hilfe bei Schwerverletzten oder Tag für Tag das Anschauen von Bildern von Kinderpornografie in Verdachtsmomenten bezüglich Sittlichkeitsverbrechen). 73% der Polizeimitarbeiter gibt an, in den letzten 12 Monaten mindestens einmal Opfer von Aggressionen und Gewalt gewesen zu sein (Gersons & Burger 2012). Von Polizisten wird erwartet, dass sie da auftreten, wo andere lieber einen Schritt zurückgehen, deswegen ist der Beruf Polizist risikoreicher als ein normaler Bürojob (Smit 2013). Wenn auf dem Gebiet PSA nichts unternommen wird, kann dies zu großem Stress mit entsprechenden Folgen (deJong 2011) führen. In diesem Bericht wird Stress wie folgt definiert:

Stress ist ein Zustand, der von den Menschen als negativ erfahren wird und körperliche und psychische Beschwerden verursacht (deJong 2011).

Andauernder Stress kann zu Krankheiten wie Überarbeitung, Burn-out, Herz- und Kreislaufproblemen, Depressionen oder posttraumatische Stressstörungen (PTSS) führen.

## 1.1 Einleitung der Untersuchung

Durch Untersuchungen zeigt sich, dass depressive Beschwerden, Burn-out und posttraumatischer Stress nicht selten sind bei Polizeibeamten (van Beek 2013). Im Jahre 2011 wurde im Auftrag des Rats der Dienststellenleiter eine Erhebung durch das Untersuchungs- und Beratungsbüro Andersson Elfors Felix (2011) gemacht, bei der geschätzt wird, dass 1/4 bis 1/3 der Polizeibeamten psychische Beschwerden hat. Diese haben großen Einfluss auf die Lebensqualität der betroffenen Polizeibeamten und wirken sich auch auf ihre Arbeit aus. Ein Polizeimitarbeiter muss psychisch gesund sein, um effektiv und professionell arbeiten zu können (Gersons & Burger 2012).

## **Programm „Stärkung professioneller Belastbarkeit“**

Es ist eine schockierende Tatsache, dass, wie oben beschrieben, 1/4 bis 1/3 der Polizeimitarbeiter psychische Beschwerden hat, allerdings wird nun auf diesem Gebiet etwas unternommen. Kürzlich bekam der Minister für Sicherheit und Justiz die Blaupause (Durchschrift) „Mentales Sorgentelefon der Polizei“ (Gerson & Burger 2012). Dieser „Blaudruck“ enthält wichtige Informationen, die zu einer Verbesserung des psychologischen Versorgungssystems der Polizei beitragen können. Der Minister für Sicherheit und Justiz ließ wissen, dass er bereit ist, den Polizeibeamten zu helfen, damit diese ihren schwierigen Job besser ausüben können. Er will dies mittels des von ihm ins Leben gerufenen (2010) landesweiten Programms „Stärkung professioneller Belastbarkeit“ unterstützen. Polizisten, die sich wehren können, sind gegenüber Stress bei der Arbeit und im Privatleben widerstandsfähiger.

## **Training „Mentale Kraft“**

Durch das Programm „Stärkung professioneller Belastbarkeit“, hat die Schule für Gefahr- und Krisenmanagement der Polizei das Training „Mentale Kraft“ entwickelt. Dieses Training wird seit 2012 unterrichtet und hat zum Ziel, psychische Beschwerden zu verhindern und Polizisten belastbarer im Umgang mit Stress zu machen (Luijten 2013). Mental belastbar sein ist ein wichtiger Aspekt bei diesem Training. Es bedeutet, die „Schwungkraft“ des Polizeibeamten zu stärken, um standhaft zu bleiben im Kontext struktureller und mentaler Belastungen bei der Arbeit. Dieser Begriff strahlt Kraft aus. Dem gegenüber stehen Wörter wie krank, verletzlich, psychisch krank und überbelastet. Dies sind Zustände, die verhindert werden müssen, da sie negative Auswirkungen auf die Funktionstüchtigkeit der Polizeibeamten haben. Für mehr Informationen siehe Paragraph 2.1. in Anlage 4.

## **Der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ und HeartMath Benelux**

Ein wichtiger Teil des Trainings „Mentale Kraft“ ist jener, womit sich dieser Evaluations- und Empfehlungsbericht speziell befasst. Die restlichen Teile dieses Trainings werden hier außer Acht gelassen. Der Übungsbereich „Herzkohärenz“ wird nicht, wie die anderen Teile des Trainings, durch „Mentale Kraft“-Trainer gegeben, sondern durch einen speziell dafür ausgebildeten Trainer der Firma HeartMath Benelux. Dieses Unternehmen ist hierfür Spezialist. Vorliegender Bericht wurde im Auftrag von HeartMath Benelux entwickelt. HeartMath Benelux ist die offizielle Niederlassung von HeartMath in den Beneluxländern und wurde von Robert Erdrink gegründet. HeartMath Benelux bietet ein Programm an, das bei der Anwendung zu höheren Leistungen, besserer Gesundheit und einem zunehmenden Gefühl von Wohlbefinden führt.

Das HeartMath Programm hat eine solide wissenschaftliche Basis, da diese Methode und die Ergebnisse seit 19 Jahren wissenschaftlich untersucht werden (Erdbrink). Die Methode, die benutzt wird, wurde ursprünglich vom gemeinnützigen HeartMath Institut entwickelt, das 1991 durch Doc Childre in Kalifornien ins Leben gerufen wurde. Diese Organisation bietet weltweite neue Produkte und Dienste an, die bewiesen haben, dass sie die Produktivität erhöhen und ebenso den Stress, den dieses Zeitalter der schnellen Veränderungen mit sich bringt, verringern kann. Die Mission von HeartMath Benelux ist es, Menschen und Organisationen mit Hilfe ihres Programmes fit zu machen, womit ein Zustand von weniger Stress und mehr Balance und Zufriedenheit gemeint ist. Während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ werden von HeartMath entwickelte, praxisorientierte Techniken gelehrt, bei denen Biofeedbackgeräte zum Einsatz kommen. Diese Techniken führen zu einem optimalen physiologischen Zustand (Herzkohärenz), den die Polizisten mit Hilfe dieses Trainings später auch selbstständig erreichen, mit dem Ergebnis, ihre Polizeiarbeit besser ausführen zu können.

### **Qualitätssicherung und Untersuchung**

Inzwischen wird daran gearbeitet, die Resultate des Trainings innerhalb der Polizeiorganisation auszutauschen. In der Praxis wird mit Tools aus dem Training geübt. Außerdem wird darüber nachgedacht, einen weiteren Austausch des Gelernten zu ermöglichen (Luijten2013). Aus einer Untersuchung der Resultate des Trainings „Mentale Kraft“, das im Auftrag des Ministers für Sicherheit und Justiz durch die Uni Tilburg ausgeführt wurde, geht hervor, dass das Training positive Ergebnisse erzielt (Bogaerts 2014). Trotzdem ist es laut des Ministers für Sicherheit und Justiz und der Polizeiorganisation ein Bedürfnis, durch mehr unabhängige Untersuchungen unter den Polizeimitarbeiter zu weiteren Ergebnissen und Erfahrungen bezüglich des Trainings „Mentale Kraft“ zu gelangen (WOCD 2014). Ein Gespräch mit Jan de Jong, Berater für Arbeitssicherheit der nationalen Polizei (Einheit Nord-Holland), hat gezeigt, dass das Training und die Planung anscheinend zu schnell entwickelt wurden. Es wurde vergessen, vor- und hinterher ein Meeting einzuplanen, um zu sehen, wie die verschiedenen Parteien das Training empfanden. Wie empfinden die Trainer das Weitergeben von Trainingsinhalten? Wie empfinden die Teilnehmer das Training? Ist es sinnvoll, z.B. über drei Jahre neu eingestellte Polizisten das gleiche Training absolvieren zu lassen? Ist der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ der Teil, wodurch die Menschen so positiv bezüglich des Trainings eingestellt sind? Welche Inhalte sind wirkungsvoll? Was wirkt weniger gut? Diese Fragen sind alle noch unbeantwortet. Zwar wurden Untersuchungen zur Effektivität des Herzkohärenztrainings gemacht (Schüssler 2013). Ebenso wurde ein Evaluationsbericht über das Pilotprojekt Stressreduzierung mittels Herzkohärenzübungen bei der Polizei in Groningen geschrieben (de Jong) 2011), aus welchem hervorgeht, dass das Anwenden von Herzkohärenztechniken Stressreduzierung mit sich bringt und die mentale Widerstandskraft erhöht wird, was sich wiederum günstig auf die längere Einsetzbarkeit der Polizeibeamten auswirkt. Allerdings wurden neben diesen Untersuchungen noch keine weiteren Qualitätsanalysen zu Erfahrungen mit dem Unterrichtsbereich „Herzkohärenz“, wie er während des Trainings „Mentale Kraft“ ausgeübt wird, angeboten. Dies ist

nicht nur wichtig für die Nationale Polizei, sondern auch HeartMath Benelux möchte gerne Einblicke in die Erfahrungen und Meinungen über den „Herzkohärenz“-Anteil des Trainings „Mentale Kraft“ bekommen. Dies ist auch der Grund, weshalb diese Untersuchung gemacht wurde.

## **1.2 Ziel der Untersuchung und Untersuchungsfragen**

Das Hauptaugenmerk vorliegender Untersuchung richtet sich speziell auf den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ des Trainings „Mentale Kraft“ und zeigt auf, wie dieser von den Polizeibeamten evaluiert wird. Letztlich ist das Ziel dieser Untersuchung, einen Empfehlungsbericht für HeartMath Benelux zu schreiben, mit möglichen Verbesserungsvorschlägen, wie der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ und das Training dazu noch effektiver für die Polizeiarbeit genutzt werden kann.

Die Hauptfrage, die beantwortet werden muss, um das Ziel dieser Untersuchung zu erreichen ist: Wie evaluieren Polizeibeamte den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ im Training „Mentale Kraft“?

Die Teilfragen, die sich aus dieser Hauptuntersuchungsfrage ergeben, sind in drei verschiedene Evaluationsniveaus zu unterteilen:

### **Lernzielniveau:**

Evaluieren auf Studienniveau zeigt sich durch Testen der Lernresultate, als Abrundung der Lernsituation (Hoobroecks & Haak 2002). Auf diesem Niveau wurde direkt evaluiert, nachdem der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ beendet wurde. Die Beobachtung soll klären, ob die Teilnehmer das Lernziel verinnerlicht haben.

### **Reaktionsniveau:**

Evaluieren auf Reaktionsniveau bedeutet, dass gemessen wird, welche Reaktion bei der betroffenen Gruppe auftritt (Hoobroeck & Haak 2002). In diesem Fall, wie die Meinungen und Erfahrungen bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ aussehen.

### **Verhaltensniveau**

Bei der Untersuchung des Verhaltensniveaus wird kontrolliert, ob das vom Training erwünschte Verhalten auch tatsächlich in der Praxis gezeigt wird (Hoobroecks & Haak 2002). Wie wird das im Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ Gelernte in der Praxis durch die Polizeibeamten umgesetzt?

Im Folgenden weitere Fragen, die sich dem Obenstehenden anschließen.

1. In wieweit wird das Lernziel des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ vom „Mentale Kraft“ – Training erreicht?
2. Welches sind die Meinungen und Erfahrungen der Polizeibeamten bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ nach dem Training?
3. Wie sehen die Polizeibeamten, die das Training „Mentale Kraft“ absolviert haben, den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ in der Praxis? (Verhaltensniveau)
  - 3.1 In wieweit werden die gelernten Herzkohärenztechniken von den Polizisten als sinnvoll erfahren?
  - 3.2 Wann werden die gelernten Herzkohärenztechniken angewandt?
  - 3.3 Wie oft werden die gelernten Herzkohärenztechniken in der Praxis angewandt?
  - 3.4 Welche Wirkungen stellen die Polizisten nach Anwendung der gelernten Herzkohärenztechniken bei sich fest?
  - 3.5 Welches sind die wichtigsten Gründe, weshalb gelernte Herzkohärenztechniken nicht angewendet werden?
4. Welches sind die Erwartungen bezüglich der Anwendung der gelernten Herzkohärenztechniken für die Zukunft? (Verhaltensniveau)

### **1.3 Aufbau dieses Untersuchungsberichtes**

Im Anschluss folgt Kapitel 2, worin mehr über das Training „Mentale Kraft“ und den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ zu lesen ist und worauf dieser Evaluations- und Erfahrungsbericht sein Augenmerk gerichtet hat. Vertieft werden auch die zu diesem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ zugehörnden Themen. In Kapitel 3 ist die Methode, die benutzt wird, nachzulesen. In Kapitel 4 werden die Ergebnisse wiedergegeben, die sich durch die Fragebögen und Interviews ergeben haben. In Kapitel 5 finden sich Schlussfolgerungen dieser Untersuchung, und in Kapitel 6 werden Empfehlungen bezüglich eventueller Verbesserungsmöglichkeiten des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ gegeben. Zum Schluss erfolgt in Kapitel 7 eine Diskussion der Ergebnisse.

## **2 Mentale Kraft**

Wie umgehen mit Fehlern und Druck, klar bleiben unter Druck, nicht aus Panik handeln, auf einen „Stoß“ reagieren können, wechseln zwischen Techniken, nicht blockieren, umgehen mit Müdigkeit, weiter machen auf verlorenem Posten, umgehen mit Erniedrigung, umgehen mit der Angst zu versagen. Dies sind einige Sätze, welche Polizeibeamte benutzen um das Wort „Mentale Kraft“ zu beschreiben (Visser 2012). In diesem Kapitel zeigt sich anhand von Literatur mit dem Schwerpunkt „Mentale Kraft“ mehr Klarheit bezüglich des Trainings , sowie des Bereichs „Herzkohärenz“, worauf diese Untersuchung basiert.

### **2.1 Training „Mentale Kraft“**

Das Training „Mentale Kraft“ wird seit Januar 2012 durch hierfür speziell ausgebildete Trainer unterrichtet. In Zusammenarbeit mit Sportpsychologen und Coaches (auch Lebensstilberater genannt), u.a. von HeartMath Benelux, wurde eine Verbindung der Anwendbarkeit von mentalen Tools bei Spitzensportlern und Polizeimitarbeitern geschaffen. Das Ergebnis ist ein viertägiges Training, das alle diensthabenden Polizeimitarbeiter bis ca. Ende 2015 durchlaufen haben müssen. Inzwischen absolvierten schon ca. 15.000 Polizeibeamte das Training „Mentale Kraft“ und es folgen noch ca. 20.000 weitere Teilnehmer.

Dieses Training wird so oft wie möglich in festen Teams von max. 16 Teilnehmern gegeben, auch die Vorgesetzten werden mit einbezogen (Luijten 2013). Zusammen sehen sie, was Stress verursacht und wie damit am besten umgegangen werden kann. Das Training bietet über den Zeitraum von 3 Tagen die Möglichkeit, systematisch mentale und emotionale Kraft aufzubauen (mit Hilfe von wissenschaftlich belegten Unterrichtsmethoden). Es wird mit einer mentalen Toolbox geübt, die auf den Pfeilern Verteidigung, Herausfordern, Kontrolle und Vertrauen basiert. Die Teilnehmer entwickeln durch praktische Übungen im Training ein mentales Schild, um in schwierigen Situationen optimal auftreten zu können und das Risiko eines Auftretens von psychosomatischen Beschwerden zu verringern (Mentale Kraft). Am 4. Tag des Trainings, dem sogenannten „borgingsdag“ (Informationsaustauschtag), der ca. 5 Wochen später stattfindet, wird das Gelernte evaluiert. Mehr Informationen zum Training „Mentale Kraft“ siehe Anlage 4.

### **2.2 Der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“**

„Herzkohärenz“, der Hauptpunkt dieser Untersuchung, wurde durch das HeartMath Institut entwickelt und umfasst eine 2-stündige Unterweisung innerhalb des Trainings „Mentale Kraft“. Während dieser Unterrichtseinheit lernen die teilnehmenden Polizisten mit Hilfe verschiedener Herzkohärenztechniken (siehe Anlage 5) ihren Herzrhythmus so zu beeinflussen, dass ihre Herzkohärenz so hoch wie möglich wird. Einer der HeartMath Trainer erklärt das Lernziel folgendermaßen:

Das Aneignen von Herzkohärenztechniken verhilft dazu, die mentale, emotionale und physische Abwärtsspirale zu durchbrechen und Stresssituationen zu erkennen. Dies geschieht durch das Lernen von Herzkohärenztechniken mit Hilfe von Biofeedbackgeräten.

Die Polizeibeamten sehen dabei, was Stress mit ihrem Körper macht, wie es sich mental auswirkt und wie sie durch bestimmte Techniken gegensteuern können. Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass die Herzkohärenztechniken, die während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ gelernt wurden, positive Auswirkungen auf die Polizisten haben. In den Jahren 2010-2012 wurde im Auftrag der Polizei Nordholland eine Untersuchung durch das Untersuchungsbüro Soffos zu den Auswirkungen des Herzkohärenztrainings gemacht, wobei 78 Polizisten vor und nach dem Training einen Stress-REM Fragebogen ausfüllen mussten. Daraus ging hervor, dass sich für die ganze Gruppe alle Aspekte von Stress, die gemessen wurden, nach dem Training verbessert hatten (Herzkohärenz) (Schüsler 2013). Frühere Untersuchungen zeigen, dass Polizisten, die gelernt haben, Herzkohärenztechniken anzuwenden, sich bewusster über ihren eigenen Stress-Pegel sind und wie damit umzugehen ist (McCraty 1999). Ebenso sind sie im Stande, in unerwarteten Situationen während der Arbeit ruhig zu bleiben. Es scheint also eine effektive Methode zu sein. Aber was ist Herzkohärenz eigentlich? Im Weiteren werden einige Begriffe erklärt, um dieses zu verdeutlichen.

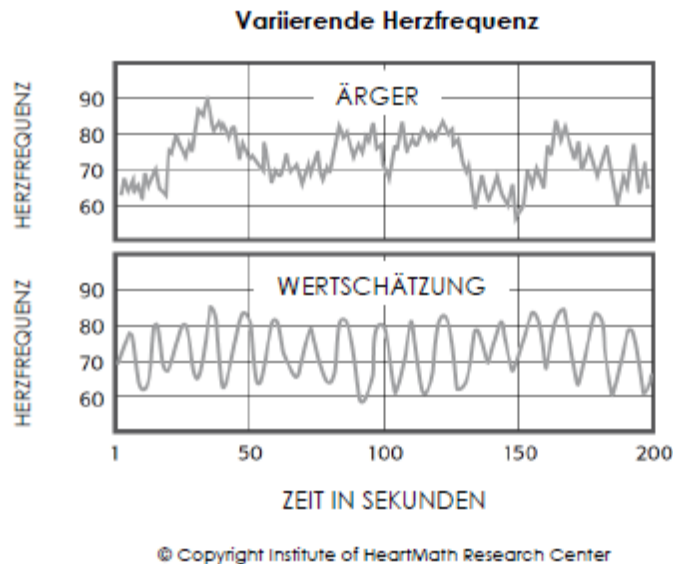
### **Herzkohärenz**

Laut HeartMath Benelux spielt das Herz bei unseren Handlungen eine große Rolle, ebenso beim Erleben und Regulieren von Stressempfindungen, und hat somit einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Herzrhythmus, die Atmung und die Gehirnströme stehen in Verbindung miteinander und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn diese Faktoren im Gleichgewicht sind, hat dies einen positiven Effekt auf dauerhafte Gesunderhaltung des Menschen. Der Herzrhythmus variiert fortlaufend. Mit anderen Worten, die Zeitintervalle zwischen den Herzschlägen wechseln ständig. Dies wird als Herz-Rhythmus-Variabilität (HRV) bezeichnet. Diese HRV gibt wichtige Informationen über den Zustand des Körpers. Die Analyse der HRV zeigt, dass das Herz empfindlich auf emotionale Veränderungen reagiert. Das Maß der Regelmäßigkeit in der HRV wird Herzkohärenz genannt (Erdbrink). Ein starkes, regelmäßig wechselndes Herzschlagbild ist gut für die Gesundheit. Menschen, die glücklich sind, haben auch eine hohe Herzkohärenz (de Vries 2012). Das Gegenteil von Herzkohärenz ist Inkohärenz.

### **Herz-Rhythmus-Variabilität**

Wie zuvor beschrieben, ist ein gleichmäßig wechselndes (variables) Herzschlagbild gut für das Wohlbefinden des Menschen (Chivo 2011).

Wenn es eine Störung im körpereigenen Muster der HRV gibt, kann dies ein Signal für eine chronische Erkrankung der Homöostase (Methode des Körpers, im Gleichgewicht zu bleiben) sein. Wenn Menschen mit verschiedenen Erkrankungen zu tun haben, ist der Körper inkohärent.



*Grafik 1.0: Beispiel für verschiedene Gefühle und Emotionen und deren Wirkung auf die HRV (Erdbrink).*

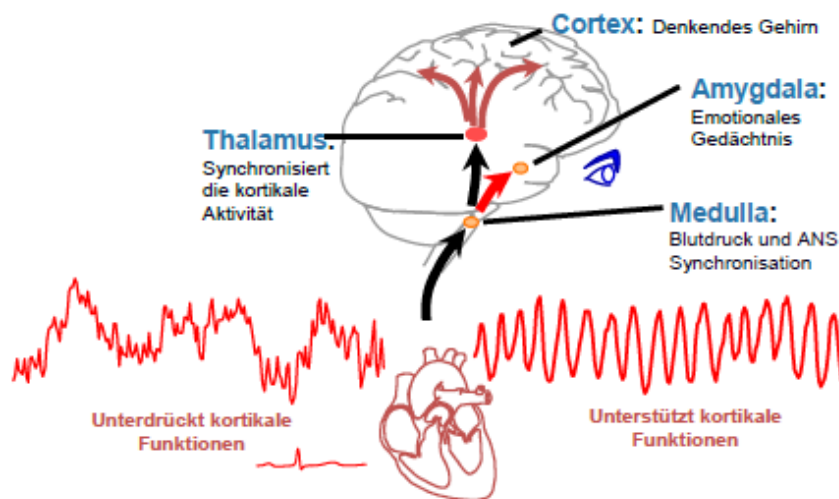
Es ist möglich, bewusst den Herzrhythmus zu beeinflussen, um so positive Auswirkungen auf körperliche, emotionale und mentale Verhaltensweisen zu erzielen. Die HeartMath Methode bietet Techniken die helfen (siehe Anlage 5):

- die mentale und emotionale Schwungkraft zu erhalten
- das Leistungsvermögen zu verbessern
- Stress zu reduzieren

Dies ist genau das, was im Training „Mentale Kraft“ unterrichtet wird (Erdbrink). Herzkohärenz ist ein starker Indikator für emotionales Wohlbefinden (Erdbrink). Emotionen sind oftmals schneller als Gedanken und der Körper reagiert sofort darauf. Wenn jemand z.B. beinahe angefahren wird, erschrickt dieser enorm und springt zur Seite, bevor er überhaupt nachgedacht hat. Der Körper reagiert reflexartig (de Jong 2013). Emotionen sind eng mit körperlichen Reaktionen verbunden, als mit dem Verstand. Aus diesem Grunde hat das Beeinflussen der Körperreaktionen durch die HRV mit Hilfe von Herzkohärenztechniken einen positiven Effekt auf das emotionale und als Folge davon auf das physische Wohlbefinden (Chivo 2011 und de Vries 2012). Emotionen haben einen großen Einfluss auf die HRV. Wenn jemand gestresst ist, hat dies direkten Einfluss auf das autonome Nervensystem. Dieses Nervensystem regelt die Organfunktionen im Körper, wie Blutkreislauf, Atmung, Ausscheidung und Stoffwechsel. Die Aufgabe des autonomen Nervensystems ist es, all das zu regulieren. Auch sorgt es dafür, dass die Arbeit der inneren Organe an die Situation in der Umgebung angepasst wird. Das autonome Nervensystem besteht aus zwei „Ästen“, dem Sympathikus (das Gaspedal) und dem Parasympathikus (die Bremse). Wenn jemand in eine Stresssituation gerät, geben diese zwei Äste im wahrsten Sinne des Wortes ganz unregelmäßig Gas und bremsen, so dass das HRV - Muster chaotisch aussieht. Dies wird inkohärent genannt (siehe erste Grafik in der Tabelle, Zeichnung 1.0) (Visser 2012).

Unter anderem zeigt sich aus einer Metaanalyse, dass die HRV ein guter Spiegel dafür sein kann, in welchem Maße Stress empfunden wird. Der Schlüssel für höhere Leistungen unter Stress liegt deshalb beim Herz (Thayer 2011) siehe Zeichnung 1.1 unten.

## Einfluss vom Herz aufs Gehirn:



## Emotionsmanagement

Es gibt also eine Beziehung zwischen Herz und Gefühlsleben. Herzkohärenzmanagement wird deshalb auch Erholungsmanagement genannt und umgekehrt. Das Beeinflussen der Herzkohärenz entwickelt sich nicht durch positiv denken, sondern durch positiv fühlen. Hierfür kann aus dem emotionalen Gedächtnis geschöpft werden (de Vries 2012). Ein gesunder Körper ist auch emotional gesund (Chivo 2011). Der Körper passt sich an viele Situationen an und empfindet sie als normal. Wenn sich die Situation verändert, versucht der Körper durch Zurückkehren zur Ausgangsposition, der Norm, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Das bedeutet, wenn eine niedrige Herzkohärenz die Ausgangsposition ist, ist das für den Körper die Norm, nach der er strebt. Das Trainieren der Herzkohärenz sorgt dafür, dass der Körper eine hohe Herzkohärenz als Norm ansieht und danach strebt (Chivo 2011). Das HeartMath Institut hat, wie schon zuvor erwähnt, Biofeedbackgeräte und Methoden entwickelt, um diese positiven Gefühle aus dem emotionalen Gedächtnis abzurufen, die Wirkung hiervon aufzuzeigen und so die Herzkohärenz zu trainieren. Aus dieser Untersuchung geht hervor, dass eine Intervention von 30 Tagen Emotionsmanagement das Cortisol-Niveau (Stresshormon) um 23% sinken und das DHEA (aufbauendes Hormon) um 100% ansteigen lässt. Dies zeigt, welche positive Wirkung das Emotionsmanagement auf das Stressniveau hat (de Vries 2012).

## **Herzkohärenztechniken**

Der Fokus dieses Evaluations- und Empfehlungsberichtes liegt auf dem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ des Trainings „Mentale Kraft“. Während dieses Unterrichtsteils lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Herzkohärenz beeinflussen können. Diese Methoden werden in Kombination mit einer Atemtechnik angewandt. Über das autonome Nervensystem hat die Atmung Einfluss auf den Herzrhythmus. Durch entspanntes, tiefes und ruhiges Einatmen und dem anschließenden wieder "Loslassen", wird Ordnung ins Nervensystem gebracht, und es entwickelt sich ein harmonisches und kohärentes Muster im Rhythmus des Herzens. Das Anwenden der Herzkohärenztechniken geht allerdings über eine normale Atemübung hinaus, wie in Anlage 5 genauer erklärt wird.

## **3 Untersuchungsmethode**

Die Methode, die benutzt wurde, um diesen Evaluations- und Erfahrungsbericht zu schreiben, besteht aus Field- und Desk-Research. Im Weiteren wird tiefer auf diese Methode eingegangen, sodass deutlich wird, wie die Resultate, Schlussfolgerungen und Empfehlungen zustande gekommen sind.

### **3.1 Field-Research**

Wir haben beschlossen, eine Qualitätsuntersuchung durchzuführen. Hier geht es nicht um eine Wirkungs- (Effekt-) Messung, sondern um die Frage, wie die Polizeibeamten den Teil „Herzkohärenz“ empfunden haben und wie sie das Gelernte in der Praxis anwenden. Es wurden für die Datensammlung drei verschiedene Methoden angewandt: offene Observationen, Evaluationsformulare und Interviews.

#### **3.1.1 Beobachtungen**

Am Anfang wurden zwei offene, unstrukturierte Beobachtungen während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ des Trainings „Mentale Kraft“ durchgeführt (in Drachten und Zuidlaren) und daneben noch eine ähnliche Art von Beobachtung in Sevenum während des ganzen 1. Tages des Trainings „Mentale Kraft“, inklusive des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“. Der Ausdruck "unstrukturierte Beobachtungen" meint eine freie Beobachtung ohne Eingrenzung des beobachteten Verhaltens (Burns & Bush 2006). Alle Verhaltensweisen wurden beobachtet und - falls wichtig-, mit Hilfe eines Schemas (siehe Anlage 1) festgehalten, um während der Beobachtungen übersichtliche Notizen machen zu können. Diese Beobachtungen dienten dazu, ein allgemeines Bild des „Herzkohärenz“-Teiles zu erhalten und die direkten Reaktionen der Teilnehmer zu erfassen. Daraus erschloss sich auch der Input für die Interviews, die später aufgenommen wurden.

### **3.1.2 Evaluationsformulare**

Direkt nach jeder Beobachtung wurden Evaluationsformulare ausgeteilt, die von den Teilnehmern an Ort und Stelle ausgefüllt wurden. Diese Evaluationsformulare bestanden aus fünf offenen Fragen und einer Frage bzgl. der späteren Teilnahme an einem Interview. Diese Methode wurde eingesetzt, um den ersten Eindruck der Teilnehmer direkt im Anschluss an den „Herzkohärenz“-Teil zu inventarisieren. Da es in der Zeit nicht möglich war, jeden Teilnehmer mündlich zu befragen, entschied man sich für die Evaluationsformulare. So konnte man in kurzer Zeit Informationen über Meinungen und Erfahrungen vieler Teilnehmer bekommen. Es haben 41 Teilnehmer (24 Männer und 17 Frauen) ein Evaluationsformular ausgefüllt. Die Teilnehmer sind im Alter von 24 -53 Jahren und arbeiten als Telefonisten der Servicenummer 0900-8844 oder im Arbeitsbereich z.B. als Hauptkommissar. Das Evaluationsformular prüft auf Lernzielniveau, weil die Fragen so gestellt sind, dass man sieht, ob die Lernziele, die an den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ gekoppelt sind, verstanden wurden. Das Evaluationsformular prüft auch auf Reaktionsniveau. Anhand der Antworten, die die Teilnehmer gegeben haben, kann man sehen, wie die ersten Erfahrungen und Meinungen zum Teil „Herzkohärenz“ sind. Da die Reaktionen subjektiv sind, ist es schwierig, hierfür ein zuverlässiges Messinstrument zu entwickeln. Damit die Evaluationsformulare so genau wie möglich sind, wurden die Fragen einfach formuliert und dafür gesorgt, dass es möglich ist, während der Zeit des Ausfüllens bei Unklarheit Fragen stellen zu können. Das hierfür benutzte Evaluationsformular befindet sich in Anlage 2.

### **3.1.3 Topic-Interviews**

Zum Schluss wurden 10 semistrukturierte Interviews mit Polizisten aufgenommen, die das Training „Mentale Kraft“ absolviert haben. Ein Topic-Interview beinhaltet, dass ein bestimmtes Thema besprochen wird, in diesem Fall die Meinungen und Erfahrungen bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ und die Anwendung in der Praxis. Um diese Interviews zu machen ist auf Reaktions- und Verhaltensniveau evaluiert worden. Durch Interviews soll mehr über die tiefliegenden Motivationen und Gedanken der Teilnehmer in Erfahrung gebracht werden und ob neue, bisher nicht berücksichtigte Informationen eingeflossen sind. Die letzte Frage des Evaluationsformulars betrifft die mögliche Mitarbeit der Teilnehmer an einem Interview zum Unterrichtsteil „Herzkohärenz“. Auf diese Weise wurden Unterlagen von denjenigen gesammelt, die zu einem Interview bereit waren. Diese Personen wurden ca. zwei Wochen später über E-Mail zur Terminvereinbarung kontaktiert. Alle Interviews wurden „Face to Face“ mit einem Voicerecorder aufgenommen, damit keine Informationen verloren gehen. Während des Interviews wurde von einer Topic-Liste Gebrauch gemacht (siehe Anlage 3). Insgesamt wurden 10 Interviews von 6 Frauen und 4 Männer im Alter zwischen 24 und 63 Jahren aufgezeichnet. Die Anzahl der Jahre, in denen die Polizisten im Dienst sind, variiert zwischen 1,5 und 30, die Arbeitsbereiche der Polizisten sind Telefonisten der Servicenummer 0900-8844 (5), Hauptkommissare (3), Dienststellenleiter (2). Aus dem ersten Interview, das aufgenommen wurde, wurden viele Informationen zusammengetragen, auch über bestimmte wichtige Aspekte, die vorher nicht in der Topic-Liste waren. Auf Grund des ersten Interviews wurde die Topic - Liste aktualisiert, z.B. um

Punkte wie die Anwesenheit des Dienststellenleiters oder die Zusammensetzung der Gruppe. Die erneuerte Topic-Liste diente als Leitfaden für die folgenden Interviews. Nach sieben Interviews waren schon reichlich Informationen vorhanden. Aber da die Möglichkeit bestand, 10 Teilnehmer zu interviewen, wurde diese Chance genutzt, um die Zuverlässigkeit der Untersuchung zu fördern. Neben den 10 aufgenommenen Interviews wurden drei Gespräche mit den Experten Jan de Jong, Berater (Arbeitssituation der nationalen Polizei), Rink Ploeg (Untersucher von individuellen Herzkohärenz Coachingsitzungen) und Loes Huising (Trainerin "Mentale Kraft"), geführt. Diese Gespräche vervollständigten das komplexe Bild bezüglich der Situation der Nationalen Polizei, trugen aber nicht dazu bei, die Untersuchungsfragen besser zu klären, weshalb sie nicht in die Untersuchung mit einfließen.

#### **3.1.4 Analyse der gesammelten Daten**

Nachdem die Daten gesammelt wurden, wurden sie analysiert. Bei den ausgefüllten Evaluationsformularen sortierte man die Fragen jedes Teilnehmers, um danach die Unterlagen zu interpretieren. Inhalt der Interpretation war die Beobachtung, wie oft dieselben Antworten gegeben wurden, auf welche Fragen geantwortet wurde und was vielleicht auffällig war. Die gesammelten Daten mit Hilfe der Interviews wurden wie folgt analysiert: jedes aufgenommene Interview wurde codiert, und in einzelne Informationsteile zerlegt, denen Farben zugeordnet wurden. Das erste Interview wurde möglichst detailliert aufgeteilt und codiert, und wenn das nächste Interview Informationen enthielt, welche zu einem noch nicht bestehenden Code gehörten, wurde ein extra Code erstellt. Während der Auswertung wurde ständig über die Interpretation der Informationen nachgedacht. Anschließend wurden alle Unterlagen ausgedruckt und geordnet, die Informationen miteinander verglichen und betrachtet, auf welche Fragen Antworten gegeben wurde. So kamen letztendlich die Resultate und die Schlussfolgerungen zustande.

### **3.2 Desk-Research**

Der theoretische Hintergrund des Evaluations- und Empfehlungsberichtes entstand mit Hilfe von Desk - Research, ebenso wie durch den Gebrauch aktueller Literatur. Zu Anfang der Untersuchung wurde Desk - Research als Voruntersuchung gemacht, mit dem Ziel, ein theoretisches Bild zeichnen zu können. Später, um manche Empfehlung zu untermauern.

## **4 Resultate**

In diesem Kapitel werden Erkenntnisse wiedergegeben, die aus den gemachten Beobachtungen, Evaluationsformularen und Interviews resultieren. Die Ergebnisse sind in Themen eingeteilt. Bei jedem Thema wird erläutert, auf welche Untersuchungsfragen sich die diesbezüglichen Ergebnisse beziehen.

### **4.1 Meinungen und Erfahrungen bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“**

Wie sind die Meinungen und Erfahrungen der Polizeibeamten bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ nach dem Training?

#### **Direkt nach dem Training**

Direkt nachdem die Teilnehmer den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ absolviert haben, wurde gefragt, wie der erste Eindruck bezüglich dieses Unterrichtsteils war. Alle Teilnehmer hatten einen positiven Eindruck. Ein Teilnehmer sagte, dass das Erlernte ganz neu ist. Einige Teilnehmer kannten die Techniken (Übungen) sehr wohl, fanden den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ trotzdem sehr nützlich, weil das Wissen, das sie schon hatten, wiederholt wurde. Die Teilnehmer empfanden den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ sehr positiv, interessant und begrüßten vor allen Dingen die gute Verständlichkeit und Anwendbarkeit. Ein Teilnehmer empfand den Unterrichtsteil gut, aber gleichzeitig auch konfrontierend, weil sein eigener emotionaler Zustand zu Tage trat. Die Methode, mit Hilfe des durch das HeartMath Institut entwickelten Biofeedbackgeräts zu üben, empfinden alle Teilnehmer als eine interessante, gute und positive Möglichkeit. Die Hälfte der Teilnehmer glaubte, dass sie nach dem Üben mit dieser Methode der „Herzkohärenz“ diese auch selbständig in der Praxis anwenden können. Außerdem meinten die Teilnehmer, dass sie diese Methode als einfach und klar empfinden.

#### **Ein paar Wochen später**

Direkt nach dem Training wurde mit Hilfe von Evaluationsformularen inventarisiert und nach dem ersten Eindruck der Teilnehmer des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ gefragt. Ein paar Wochen später wurde diese Frage wiederholt. Im Allgemeinen ruft der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ positive Reaktionen hervor. Jeder interviewte Teilnehmer reagiert positiv und begeistert, wenn nach der allgemeinen Meinung zum Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ gefragt wird. Einige Aussagen, Meinungen und Erfahrungen können wie folgt wiedergegeben werden:

Ich weiß, ich muss gesund leben, abwechslungsreich essen, nicht zu viel von diesem und jenem. Ich meine, ich esse immer Makkaroni, wenn ich Nachtdienst habe und das ist nicht gut, zu viele Kohlenhydrate und so, ich mache das schon Jahre, hiervon habe ich auf jeden Fall etwas.

Teamchef: „Ich habe bei vielen Teilen des Trainings Teilnehmer auf ihr Verhalten ansprechen müssen, aber beim Thema „Herzkohärenz“ waren alle aufrichtig. Ich weiß noch alles vom Teil „Herzkohärenz“, aber von vielen anderen Teilen des Trainings überhaupt nichts mehr. Dies behältst du und andere Dinge nicht. Das ist ein Zeichen, dass ich es gut und interessant fand.“

Jeder Teilnehmer findet den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ sehr informativ und präzise, weil die Effekte direkt sichtbar sind und so einen Beweis für die Wirkung dieser Methode darstellen.

Obwohl die Reaktionen im Allgemeinen sehr positiv sind, wurden von den Teilnehmern auch einige Punkte genannt, wo es im Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ Möglichkeiten zu Verbesserungen gibt. Es wird gezielter wiedergegeben, was die Teilnehmer von verschiedenen Aspekten im Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ halten, wie sie das empfunden haben und wo sie mehr Bedarf sehen.

#### **4.1.1 Inhalt des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“**

Der Inhalt des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ wird von allen Teilnehmern als positiv und lehrreich erlebt. Es wird als angenehm empfunden, dass dieser Unterrichtsteil zuerst mit ein wenig Theorie beginnt, wodurch mehr Erkenntnisse gewonnen werden, wie der Körper arbeitet und was „Herzkohärenz“ ist. Anschließend mit dem Biofeedbackgerät geübt.

*„Ich fand alles vom Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ lehrreich, weil alles aufeinander aufgebaut ist.“*

*„Ich fand die Einteilung von Informationen und praktischen Übungen sehr angenehm.“*

Im Folgenden wird wiedergegeben, wie die Teilnehmer den Inhalt des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ beurteilen. Es wird hierbei zwischen den Unterrichtsteilen „Theorie“ und „Praxis“ (üben mit dem Biofeedbackgerät) unterschieden.

##### **Teil 1: Theorie**

Der theoretische Teil wird als sehr interessant empfunden. Die Teilnehmer finden es gut, mehr Wissen über die Wirkung des Gehirns und die Effekte der Herzkohärenztechniken zu bekommen. Niemand hat angemerkt, die Theorie nicht verstanden zu haben oder schwierig zu finden. Einige Teilnehmer sagen, dass sie die Theorie gerne noch mehr vertieft hätten.

*„Ich höre Menschen über Cortisol sprechen und verschiedene Gehirnsubstanzen, das ist gut angekommen.“*

*„Ich fände es gut, wenn der Stoff intensiver durchgenommen würde, weil es mich interessiert.“*

## Teil 2: Üben mit dem Biofeedbackgerät

### Positive Punkte

Die praktische Beschäftigung mit der „Herzkohärenz“ mit Hilfe des Biofeedbackgerätes wird von allen Teilnehmern als angenehm und lehrreich empfunden. Vor allen Dingen die Tatsache, dass der Teilnehmer direkt das positive Ergebnis der Anwendung der Herzkohärenztechniken sieht. Dies macht es verständlich und gut. Es wird ebenso als gut empfunden, dass erst mit dem Biofeedbackgerät ohne Anweisungen geübt wird, bevor der Trainer die Herzkohärenztechniken beibringt. Auf diese Weise können die Teilnehmer direkt auf dem Bildschirm sehen, welche Effekte die Herzkohärenztechniken haben. Die Herzkohärenztechniken werden von allen Teilnehmern verstanden und sie haben das Gefühl, die Techniken korrekt ausführen zu können.

*„Super, dass du sofort das Resultat siehst. Informationen kann man auch im Internet bekommen, dieses war aber sehr gut und lehrreich.“*

*„Besser geht es doch nicht, oder? Du übst und siehst das Ergebnis.“*

*„Ich fand es auch besonders, dass alles funktionierte, wie es erklärt wurde, dass du deinen Herzschlag selbst beruhigen und dieses gleich sehen kannst.“*

Einige Teilnehmer hätten gerne noch mehr mit dem Gerät gearbeitet, die Mehrheit jedoch fand, dass sie genug üben konnten.

### Verbesserungspunkte

Einige Teilnehmer vermissen allerdings sehr wohl das Üben ohne Biofeedbackgerät. Sie sagen, dass sie nach dem Training selbst kein Gerät zur Verfügung haben und es manchmal lästig ist, nicht zu wissen, ob sie das Erlernte richtig angewandt haben, wenn es nicht auf dem Bildschirm sichtbar ist. Die Teilnehmer sagen, dass es helfen würde, wenn der Trainer, nachdem mit dem Biofeedbackgerät geübt wurde, auch eine Übung ohne dieses Gerät anbieten würde. So könnten sie später dieses Gefühl leichter wiedererkennen und abrufen. Ein großer Teil der Teilnehmer sagt aus, dass sie nach dem Training mehr Wiederholungen nötig hätten, um die Herzkohärenztechniken zu vertiefen und zu behalten. Sie würden nach der Lernperiode gerne öfter mit dem Gerät üben.

#### **4.1.2 Dauer des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“**

Der Teil „Herzkohärenz“ nimmt 2 Stunden des ganzen Trainings „Mentale Kraft“ in Anspruch. Es wurde gefragt, wie die Teilnehmer dies empfinden und es scheint, dass die Mehrheit der Teilnehmer 2 Stunden für zu kurz hält. Die Teilnehmer wollen den Lerninhalt gerne vertiefen, aber dafür ist keine Zeit.

*„Es war zu wenig Zeit, um mit dem Gerät zu üben, es hätte länger sein dürfen.“*

*„Es war einfach zu kurz. Der Trainer erklärt etwas, die Leute stellen Fragen, dann übst du und schon sind 2 Stunden wieder vorbei.“*

#### **4.1.3 Der Zeitpunkt dieses Unterrichtsteils**

Der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ findet am 1. Tag des Trainings „Mentale Kraft“ zwischen 15.00-17.00 Uhr statt. Die Teilnehmer halten diesen Zeitraum im Allgemeinen für gut. Einige Teilnehmer finden es zu spät am Tag, weil der Vormittag und ein Teil des Nachmittags schon anstrengend waren. Die Mehrzahl der Teilnehmer hat keine Schwierigkeiten mit dem Zeitpunkt zu dem der Unterrichtsteil stattfindet, und meint, es ist gut so, da morgens viele erst noch „richtig wach“ werden müssen.

#### **4.1.4 Der Trainer**

Obwohl es verschiedene Trainer im Namen von HeartMath Benelux gibt, die den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ unterrichten und keine Aussagen gemacht werden können über jeden einzelnen Trainer, kann man sagen, dass alle drei Trainer, mit denen die Teilnehmer zu tun hatten, als gut empfunden wurden. Niemand hatte etwas an der Art und Weise zu bemängeln, wie die Trainer den Teil unterrichteten und wie sie mit den Teilnehmern umgegangen sind. Jede Aussage zu den Trainern war positiv. Ein Teilnehmer sagte folgendes: „Feiner Kerl, der Trainer, netter Typ, er war mit Begeisterung dabei“. Einige Teilnehmer schlugen vor, dass noch ein 2. Trainer während des Trainings assistieren könnte, sodass mehr Fragen gestellt werden können.

#### **4.1.5 Gruppenzusammensetzung**

Die Zusammensetzung der Gruppe wird im Allgemeinen als gut empfunden. Einige Teilnehmer hätten während des Trainings „Herzkohärenz“ gerne eine kleinere Gruppe gehabt. Die Gruppe war manchmal zu groß und es war zu wenig Zeit, sodass der Trainer nicht auf jeden einzeln eingehen konnte. Dies fanden einige Teilnehmer sehr schade, weil sie gerne mehr Fragen gestellt hätten und mehr wissen wollten. Einer der Vorgesetzten hat bemängelt, dass er nicht mit seinem eigenen Team trainiert hat. Normalerweise ist dies der Fall und er findet es bedauerlich, dass es bei ihm nicht so war.

#### **4.1.6 Vertrauen**

Es wurde festgehalten, wie die Teilnehmer das Vertrauen innerhalb der Gruppe empfanden und ob sie „sie selbst“ innerhalb der Gruppe sein konnten. Es ist nämlich so, dass die Teilnehmer gegenseitig ihren Herzschlag sehen können und sich dadurch verletzlich fühlen, weil (indirekt) gesehen werden kann, wie derjenige sich fühlt. Im Allgemeinen empfanden die Teilnehmer das Vertrauen innerhalb der Gruppe als gut. Einige Teilnehmer merkten an, dass es angenehmer gewesen wäre, wenn von vornherein deutlich gemacht worden wäre, dass alles, was in der Gruppe gemacht wird, auch in der Gruppe bleibt.

Etwas in der Art von "Dies bleibt unter uns" wäre gut gewesen (ein geschützter Rahmen). Die Mehrheit der Teilnehmer empfand es als nutzlos, eine Vertrauensübung zu machen, bevor mit den Herzkohärenztechniken begonnen wird. Sie denken, dass Menschen, die nichts erzählen wollen, das auch nach einer Vertrauensübung nicht machen.

*„Ich konnte 90% „ich selbst“ sein, die anderen 10%, die übrig bleiben, entstehen dadurch, dass es Kollegen sind und keine Freunde oder die Familie.“*

#### **4.1.7 Anwesenheit der Vorgesetzten**

Die Anwesenheit der Vorgesetzten während des Trainings ist für die meisten der Grund, weshalb nicht alles gesagt wird. Die Teilnehmer geben zu, dass sie anfangs Bedenken hatten, weil ein Vorgesetzter dabei ist, hinterher jedoch feststellten, dass dies grundlos war. Wenn ein Vorgesetzter ein Teil der Gruppe ist und sich nicht als Vorgesetzter hervortut, fühlen die Teilnehmer sich wohler, dann ist seine Anwesenheit kein Problem. Die Teilnehmer sagen, es würde helfen, wenn der Vorgesetzte mitteilt, dass er nicht als Vorgesetzter teilnimmt sondern ein Mitglied der Gruppe ist.

*„Wenn gesagt worden wäre: „Ich sitze hier nicht als euer Chef sondern als Kollege“, dann hätte dies, denke ich, geholfen. Jetzt war es schon ein Ausbremsen, alles zu sagen.“*

#### **4.1.8 Der „Herzkohärenz“-Teil im Vergleich zu anderen Teilen des Trainings „Mentale Kraft“**

Alle Teilnehmer sagen, dass der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ eines der lehrreichsten und besten Teile des Trainings „Mentale Kraft“ ist. Dies kommt daher, dass das, was gelernt wurde, sehr konkret und direkt in der Praxis anzuwenden ist, weil die Teilnehmer das Resultat sofort anhand des Biofeedbackgerätes sehen können. Ein Teilnehmer hätte gerne weniger Rollenspiele gehabt und lieber mehr das Thema „Herzkohärenz“ vertieft. Anhand einiger Aussagen war zu erkennen, wie positiv die Teilnehmer den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ im Vergleich zu den anderen Teilen sehen:

*„Es ist auch wertvoll, die anderen Teile zu kennen, aber dieses war echt praktisch und kann direkt eingesetzt werden, das will ich gerne anwenden.“*

### **4.2 Profil des Lernziels**

In wieweit wird das Lernziel des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ des Trainings „Mentale Kraft“ während des Trainings erreicht? Die Teilnehmer wurden gefragt, was ihrer Meinung nach das Ziel des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ ist und ob sie dieses Lernziel erreicht haben. Eine große Anzahl der Teilnehmer benutzt bei der Umschreibung des Lernziels das Schlagwort „Atemübung“, obwohl die HeartMath Techniken viel mehr sind als Atemübungen (siehe Anlage 5). Teilnehmer formulieren das Lernziel folgendermaßen:

*„Durch Atemübungen deinen Stresspegel verringern.“*

*„Anhand einer bewussten Art zu atmen, deine Ruhe wiedererlangen zu können.“*

*„Durch die Regulierung deiner Atmung dich selbst besser unter Kontrolle zu bekommen, auch bei der Arbeit.“*

Viele Beschreibungen des Lernziels sind auf das Bekanntmachen mit dem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ und dessen Bedeutung zurückzuführen. Es wird der Abbau des Stresspegels beschrieben und das Wiederfinden von Ruhe. Wenige Teilnehmer benutzten die Worte „Herz oder Herzschlag“. Ein Teilnehmer beschreibt das Lernziel über die Herz Rhythmus Variabilität HRV wie folgt:

*„Die HRV vor sich zu sehen und die Art und Weise zu lernen, wie du das unter Kontrolle bekommst und wie du das als Mittel in stressvollen Situationen anwenden kannst.“*

Auf die Frage, ob sie das Lernziel erreicht haben, antwortet die Mehrheit mit „ja“. Nur einige Teilnehmer äußern, es nicht erreicht zu haben und geben als Grund an, dass sie aufgrund der kurzen Zeit nicht genug üben konnten. Es kann gesagt werden, dass jeder Polizeibeamte es während des Trainings geschafft hat, die Herzkohärenztechniken korrekt anzuwenden, was anhand der sichtbaren Resultate dank des Biofeedbackgerätes möglich war.

## 4.3 Erwartungen der Anwendung des Gelernten in der Praxis

Was sind die Erwartungen bezüglich der Anwendung der gelernten Herzkohärenztechniken in der Zukunft?

### Direkt nach dem Training

Direkt nach dem die Teilnehmer den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ gelernt haben, wurde gefragt, ob sie erwarten, das Erlernte in der Praxis anzuwenden. Die große Mehrheit der Teilnehmer erwartet, dass sie das Erlernte sicher in der Praxis anwenden können.

### Weitere Kommentare:

*„Es ist gut, meine Gesundheit stabil zu halten.“*

*„Ich werde es meiner Freundin beibringen.“*

*„Es ist nützlich, um es zuhause und bei der Arbeit anzuwenden.“*

Lediglich eine geringe Zahl von Teilnehmer ist weniger begeistert und sagt, sie würden es vielleicht anwenden.

### Einige Wochen später

Nicht nur direkt nach dem Training erwarten die Teilnehmer die gelernten Techniken in der Zukunft anzuwenden, auch ein paar Wochen später erwartet die Mehrzahl der Teilnehmer, dass sie die Herzkohärenztechniken weiterhin im Berufs- und Privatleben anwenden werden. Die meisten Personen haben deutlich vor Augen, bei welcher Art von Geschehnissen sie diese Techniken anwenden werden. Sie denken z.B., dass die Herzkohärenztechniken gut zu gebrauchen sind, nachdem jemand angerufen hat, der angekündigt hat, Selbstmord zu begehen oder wenn ein Haus betreten werden muss, in welchem sich eine Leiche befindet.

*„Wenn es in der Zukunft wieder Stresssituationen gibt, werde ich dieses sicher anwenden, denn du fühlst das Ergebnis.“*

*„Ich denke, wenn ich ein „Selbstmordgespräch“ geführt habe, werde ich dies anwenden um objektiv denken zu können, zum Glück habe ich so etwas noch nicht mitgemacht.“*

Beinahe jeder Teilnehmer meint, es nötig zu haben, die gelernten Herzkohärenztechniken zu wiederholen, um sie noch mehr zu verinnerlichen und dafür zu sorgen, dass die Fähigkeiten nicht verloren gehen. Außerdem hätten sie nach dem Training „Mentale Kraft“ gerne öfter die Möglichkeit, mit dem Biofeedbackgerät zu üben. Die meisten Teilnehmer teilten ihre Erfahrungen mit dem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ mit Freunden und Familie. Sie bekommen positive Reaktionen oder werden belächelt, weil Menschen dies „typisch für die Polizei“ finden. Die

Teilnehmer sagen, dass es sie nicht tangiert, was die anderen denken und es keinen Einfluss auf das "Ja" oder "Nein" bezüglich der Anwendung in der Praxis hat. Das einzige, was ein Teilnehmer als unangenehm empfand, war der Name des Trainings. Er meint, dass der Name „Mentale Kraft“, es für die Außenwelt so aussehen lässt, als ob die Polizei sich nicht wehren kann (nicht Herr der Lage ist). Er würde es lieber sehen, wenn das Training einen anderen Namen bekäme z.B. "Umgang mit Stress".

## **4.4 Die Anwendung des Gelernten in der Praxis**

Wie sehen die Polizeibeamten, die das Training „Mentale Kraft“ mit dem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ absolviert haben, die Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis?

Während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ lernen die Teilnehmer einige Herzkohärenztechniken.

Hier stehen die Ergebnisse, welche Antwort auf folgende Fragen gegeben wird:

- Wann werden die gelernten Herzkohärenztechniken angewendet?
- Wie werden die gelernten Herzkohärenztechniken in der Praxis angewendet?
- Wie oft werden die gelernten Herzkohärenztechniken angewendet?

Es wird zwischen dem Üben der gelernten Techniken, dem Anwenden der gelernten Techniken in Privatsituationen und die Anwendung der gelernten Techniken im Berufsleben unterschieden.

In Kurzform ist Folgendes dazu zu sagen:

- Die Mehrzahl der Teilnehmer übt die gelernten Techniken im Privat- und Berufsleben.
- Ein Teil der Teilnehmer wendet die Techniken nur in privaten Situationen an.
- Ein Teilnehmer wendet die Techniken nur bei der Arbeit an.
- Ein Teilnehmer hat die Techniken noch nie angewandt.

In der Folge ist mehr über die obengenannten Kategorien zu lesen.

### **4.4.1 Üben**

Es ist wichtig, dass die Teilnehmer die Techniken der „Herzkohärenz“ regelmäßig üben, um das Gelernte auch zuhause anzuwenden. Je regelmäßiger geübt wird, desto eher wendet man die Techniken automatisch in Stresssituationen an. Aus den Interviews mit den Teilnehmern zeigt sich, dass die Mehrzahl die Techniken regelmäßig, 2 bis 3x pro Woche übt. Allerdings ist es so, dass die Mehrzahl der Personen diese Techniken überwiegend in den ersten Tagen bis Woche nach dem Training üben. Dadurch verblassen sie bald oder geraten in Vergessenheit. Die meisten Personen üben in ruhigen Situationen, z.B. beim Spazierengehen, vor dem Schlafengehen. Es ist nicht so, dass Personen, welche die Techniken nicht üben, diese auch nicht in der Praxis

anwenden. „In ruhigen Momenten fange ich mit dem Üben an, denn dann habe ich die Zeit. Ich will gerne weiterüben, aber ich denke, ich mache es noch zu wenig.“ Über das Anwenden der Herzkohärenztechniken in der Praxis ist noch mehr zu lesen in den Abschnitten 4.4.2 und 4.4.3

#### **4.4.2 Privatsituationen**

##### **Wann?**

Die meisten Teilnehmer wenden die gelernten Herzkohärenztechniken im privaten Bereich an. Die häufigsten Momente, in denen die Teilnehmer das Gelernte anwenden, sind beim Sport, in Momenten mit unruhigen (vielen) Kindern, am Ende eines Tages, vor dem Schlafengehen, um die Hektik des Tages von sich abfallen zu lassen.

##### **Wie?**

Die gelernten Techniken werden meistens zwischendurch angewendet und beim Sport, vor oder während eines Wettkampfes und zur Verbesserung der Konzentration. Ein Teil der Teilnehmer wendet die Techniken unbemerkt bei stressigen Situationen an, z.B. in einem Raum voller unruhiger Kinder. Es wird kein separater Raum aufgesucht, sondern an Ort und Stelle praktiziert. Die Polizeibeamten sind sich ihrer Atmung bewusst und wenden die gelernten Herzkohärenztechniken an.

##### **Wie oft?**

Im Allgemeinen kann man sagen, dass die Techniken in privater Atmosphäre wöchentlich angewendet werden, durch einige Teilnehmer sogar täglich. Das unterscheidet sich allerdings je Teilnehmer, es ist abhängig von den Situationen, in welchen es nötig ist, die Techniken anzuwenden.

#### **4.4.3 Arbeitssituationen**

##### **Wann?**

Wenn Teilnehmer, die in der Öffentlichkeit arbeiten, die „Herzkohärenz“ während der Arbeitszeit anwenden, machen sie dies meistens auf dem Weg zum Einsatzfahrzeug nach einem Notruf. Die Polizeibeamten sagen aus, dass sie oft gestresst sind, wenn sie zum Einsatzort fahren, weil sich allerlei Szenarien im Kopf abspielen über das, was angetroffen werden kann. In so einem Moment hilft es, die gelernten Herzkohärenztechniken anzuwenden, um klar denken zu können und ruhig zu bleiben.

*„Ich merke, dass ich mir, wenn ich im Auto sitze und mich bewusst mit der „Herzkohärenz“ beschäftige und ruhig werde, in Ruhe Szenarien vorstellen kann, ohne dass diese mich aus dem Gleichgewicht bringen.“*

Außerdem wenden die Teilnehmer die Techniken z.B. bei viel Büroarbeit an oder wenn viele Emails beantwortet werden müssen. Die Herzkohärenztechniken werden dann benutzt um ruhig zu bleiben und klar denken zu können, sodass die Arbeit gut gemacht werden kann. Zwei Führungskräfte sagen, dass sie die Herzkohärenztechniken anwenden, wenn sie eine schlechte Nachricht überbringen müssen oder wenn ein Streitgespräch geführt werden muss mit jemand aus dem Team. Die Techniken bewirken, dass sie ruhig und sachlich bleiben können.

*„Ich benutze es, wenn ich ein Gespräch führen muss. Wenn ich ruhig beim Gespräch bin, hoffe ich, dass ich Ruhe ausstrahle und sachlich sein kann und der andere dadurch auch ruhiger wird.“*

Die Telefonisten wenden die Herzkohärenztechniken meistens nach aufregenden Telefongesprächen an, allerdings nehmen sie sich hierfür nicht immer die Zeit. Im Allgemeinen finden die Teilnehmer das Anwenden der Herzkohärenztechniken sinnvoller und brauchbarer vor oder nach einer Stresssituation, als während der Situation selbst. Es sei denn, es geht um passive Stresssituationen, wie oben beschriebene Schreibarbeit. Meistens werde die Techniken zwischendurch angewandt und kein spezieller Zeitpunkt dafür eingeplant.

## **Wie?**

Wenn die Herzkohärenztechniken unterwegs, nach einem Notruf, benutzt werden, passiert dies während der Fahrt. Die Polizeibeamten konzentrieren sich auf die Atmung und wenden die gelernten Techniken an. Die Telefonisten wenden die Techniken im Büro zwischen den Gesprächen an, oder sie ziehen sich kurz zurück, indem sie den Knopf „persönliche Versorgung“ drücken, wodurch sie eine Pause nehmen können. Sie gehen zur Toilette oder nach draußen, um die gelernten Techniken anzuwenden. Die Polizeibeamten konzentrieren sich vor allem auf eine ruhige Atmung, weniger auf das Verändern einer unerwünschten inneren Haltung, in eine effektivere innere Haltung. Viele Sätze, die von den Polizeibeamten benutzt werden, um zu beschreiben, was die Herzkohärenztechniken für sie bedeuten, sind: „eben kurz ein paar Sekunden für mich, ruhig werden, bewusst auf die Atmung achten, eben hinsetzen und anwenden, vor allem lange ausatmen und auf mich selbst konzentrieren.“

## **Wie oft?**

Die Teilnehmer, die die gelernten Techniken in der Praxis während der Arbeit anwenden, sagen, dass sie dies wöchentlich machen. Die Häufigkeit unterscheidet sich von Teilnehmer zu Teilnehmer und ist davon abhängig, wie viele Stressmomente es in der Woche gibt, die es nötig machen, die Techniken anzuwenden.

## **4.5 Positive Effekte nach Anwendung der Herzkohärenztechniken**

In wie weit werden die gelernten Herzkohärenztechniken durch die Polizeibeamten als sinnvoll empfunden? Und welche Effekte nehmen die Polizisten nach Anwendung der gelernten Herzkohärenztechniken wahr?

Die gelernten Herzkohärenztechniken werden von allen Teilnehmern, die die Techniken in der Praxis anwenden, als sehr sinnvoll erfahren, weil sie praktisch anwendbar sind und das Anwenden der Techniken direkt wirkt. Sie vermitteln ruhiger, weniger angespannt zu sein, klarer nachdenken zu können, sich seines Körpers / Atmung bewusster zu sein und bessere Leistungen bringen zu können.

## **4.6 Blockaden und Gründe, die Herzkohärenztechniken nicht anzuwenden.**

Wann werden, die gelernten Herzkohärenztechniken nicht angewandt, welches sind die wichtigsten Gründen?

Die meisten Teilnehmer wenden die Herzkohärenztechniken in Stresssituationen an oder üben die Techniken, dennoch üben viele nicht so viel wie sie gerne wollen, und einige Teilnehmer wenden die Techniken wenig oder gar nicht an. Ein Hindernis, die Herzkohärenztechniken anzuwenden, ist laut einigen Teilnehmern der Zeit- und Leistungsdruck, welchen sie bei der Arbeit erleben. Vor allem die Telefonisten sagen, sie stehen unter Druck, weil mit einer „Leistungskarte“ gearbeitet wird, wo auf einer Tafel festgehalten wird, wie viele Menschen in die Warteschleife gesetzt werden mussten. Dadurch empfinden diese Polizisten, keine Zeit für sich selbst zu haben. Das unterscheidet sich von Person zu Person. Es gibt auch Telefonisten, die sich trotz des Zeitdrucks einen Moment Zeit für sich selbst nehmen. Es hängt laut Teilnehmer auch damit zusammen, wie die Einstellung des Vorgesetzten der Abteilung bezüglich der Anwendung der Herzkohärenztechniken durch die Mitarbeiter ist. Wenn er/sie dahinter steht, ist weniger Druck da und es gibt mehr Möglichkeiten, die Herzkohärenztechniken anzuwenden. Eine Barriere ist laut Teilnehmer außerdem der Mangel an Wiederholungsmöglichkeiten mit dem Biofeedbackgerät. Einige Personen sagen, dass sie das Bedürfnis haben, ab und zu mit dem Biofeedbackgerät zu üben, das auch während des Trainings benutzt wurde, um mehr Sicherheit bezüglich der Richtigkeit der Anwendung zu bekommen und den Effekt direkt sehen zu können. Ein Teilnehmer hätte gern einen Link im Internet zu einem Atmungscoach (z.B. ein Film mit einer kleinen Kugel, womit das Tempo deiner Herzschläge angezeigt wird).

## 4.7 Individuelles Coaching

Bis auf einen Teilnehmer hatte innerhalb der Polizeiorganisation noch kein einziger etwas über die Möglichkeit gehört, auf dem Gebiet „Herzkohärenz“ individuell gecoacht zu werden. Auch die Vorgesetzten wussten nichts davon, aber die Teilnehmer zeigten Interesse daran. Sie würden gerne mehr über „Herzkohärenz“ und ihre persönliche Situation wissen, z.B. über hohen Blutdruck oder individuelles Verhalten in Stresssituationen. Das individuelle Coaching zum Thema „Herzkohärenz“ wird nur noch in Nordholland und Rotterdam unterrichtet. Da aber alle interviewten Teilnehmer aus Nordholland stammen, können im Rahmen dieser Untersuchung obenstehende Aussagen gemacht werden.

## 5 Schlussfolgerung

Dieses Kapitel beschreibt Schlussfolgerungen aufgrund der gefundenen Ergebnisse. Auf diese Art werden die Untersuchungsfragen, die in der Einleitung (siehe Paragraph 1.3) wiedergegeben sind, beantwortet. Damit wird letztlich die Hauptfrage dieser Untersuchung beantwortet: Wie evaluieren die Polizeibeamten den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“, der während des Trainings „Mentale Kraft“ unterrichtet wird. Die Resultate zeigen die positive Einstellung der Polizeibeamten bezüglich dieses Unterrichtsteils. Verbesserungsmöglichkeiten gibt es bei der Anwendung der Herzkohärenztechniken in der Praxis. Die Schlussfolgerungen werden auf eine übersichtliche Art und Weise wiedergegeben, mit Hilfe eines speziellen Modells, worin die Anwendung der Herzkohärenztechniken in der Praxis der Polizei im Mittelpunkt steht. Ein Vorgangs-(Verlaufs)modell ist eine Möglichkeit auf dem Punkt zu bringen, welche (psychologischen) Faktoren ein bestimmtes Verhalten erklären. Dieses Modell besteht aus verschiedenen Variablen, die Einfluss aufeinander ausüben und letztlich auf die Endvariable. In diesem Fall ist es das Verhalten (das Anwenden und Nicht - Anwenden der gelernten Herzkohärenztechniken) der Polizisten. Mit Hilfe dieses Modells kann man sehen, wo die Chancen für eine Verbesserung liegen.

### 5.1 Erklärung des ASE-Modells

Das Prozess-Modell, das als Grundlage gebraucht wurde, ist das ASE-Modell. Es basiert auf theoretisch geplanten Verhaltensweisen. Diese Theorie berichtet über das Verhalten, das jemand sich gezielt vornimmt. Es erklärt, wie Menschen zu bestimmte Verhaltensweisen kommen und welches die eventuellen Faktoren sind, die dieses Verhalten behindern. In diesem Fall geht es um spezielle Verhaltensweisen, hinsichtlich der Anwendung der Herzkohärenztechniken. Die Polizeibeamten können sich vornehmen, diese Techniken anzuwenden, bestimmte Faktoren behindern aber die Anwendung. Das ASE-Modell ist in diesem Fall sehr brauchbar, um dieses Verhalten auf den Punkt zu bringen.

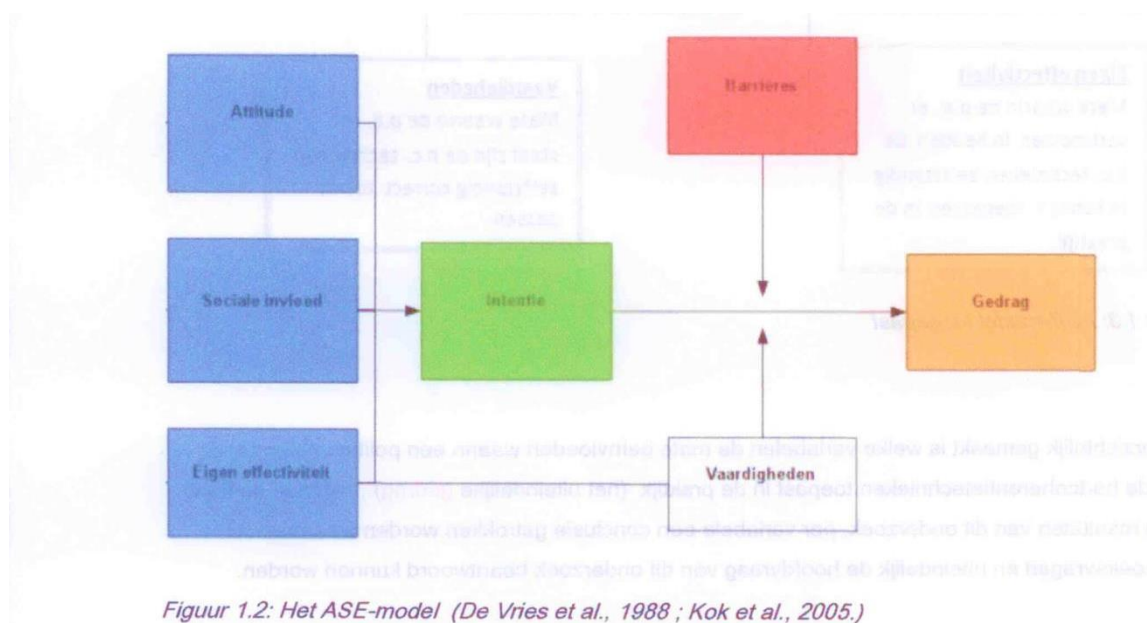
Die Buchstaben ASE stehen für: Attitüde (Haltung), sozialer Einfluss und eigene Effektivität.

Die Attitüde (Haltung) wird bestimmt durch Abwägen von Vor- und Nachteile des Verhaltens. Dabei werden die Konsequenzen des Verhaltens evaluiert, bevor der Mensch dieses Verhalten ausführt.

Der „soziale Einfluss“ bezieht sich darauf, in welchem Maße Menschen sich Gedanken darüber machen, was die anderen über ihr Verhalten denken, in diesem Fall über das Anwenden der Herzkohärenztechniken. Der soziale Einfluss kann sowohl stimulierend als auch behindernd wirken. Die soziale Norm kann komplett unabhängig von der Attitüde sein. Dies bedeutet, dass Menschen ein Verhalten aufgrund der Meinung anderer zeigen, welches nicht zu ihnen passt.

Die dritte Variable ist die „eigene Effektivität“. Sie beinhaltet, in welchem Maße die Polizisten sich für geschickt genug einschätzen, um die gelernten Herzkohärenztechniken in der Praxis anzuwenden. „Eigene Effektivität“ hat auch direkten Einfluss auf das Maß, in welchem jemand bestimmte Fähigkeiten ausführen kann.

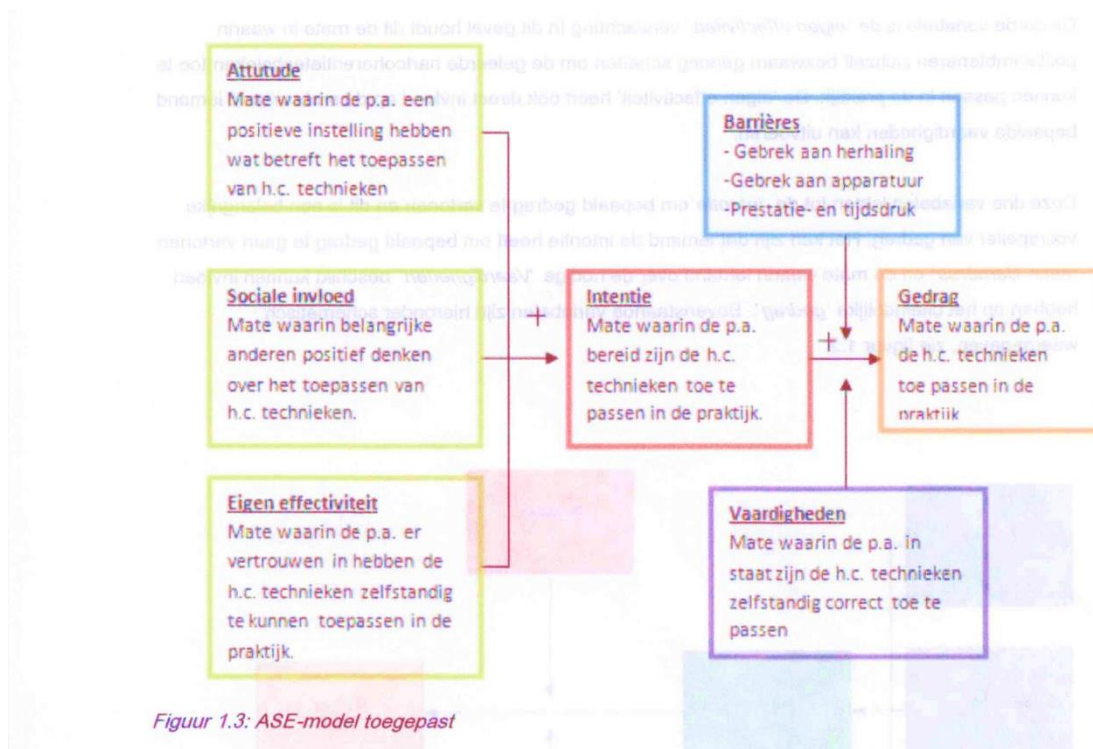
Diese drei Variablen führen zur Intention (Absicht), ein bestimmtes Verhalten zu zeigen, und sind wichtige Vorhersager von Verhaltensweisen. Es kann sein, dass jemand die Intention hat, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen, aber Hindernisse und eine eingeschränkte Fähigkeit zu diesem Verhalten können dies letztendlich beeinflussen. Die obenstehenden Variablen sind hier schematisch dargestellt.



Grafik 1.2: Das ASE-Model (de Vries 1988; Kok 2005)

## 5.2 Das ASE-Modell in der Anwendung

In der Abbildung 1.3 ist das ASE-Modell zu sehen, wie es situativ bezüglich der gelernten Herzkohärenztechniken in der Praxis, durch Polizeibeamte, angewandt wird. Die Abkürzung HK steht für „Herzkohärenz“, PA für „Polizeibeamte“.



Grafik 1.3: ASE-Modell angewendet

Es ist übersichtlich dargestellt worden, welche Variablen das Maß beeinflussen, in welchem ein Polizeibeamter die gelernten Herzkohärenztechniken in der Praxis anwendet (endgültiges Verhalten). Es kann anhand der Resultate dieser Untersuchung, mittels Variablen, Schlussfolgerung gemacht werden, mit denen letztlich die Untersuchungsfragen und die Hauptfrage beantwortet werden können.

### Verhalten

Es beginnt mit der Endvariablen in diesem Modell, dem "Verhalten". Es ist das Verhalten bezüglich des "Ausmaßes", mit dem die Polizeibeamten die Herzkohärenztechniken in der Praxis anwenden. Anhand der Resultate zeigt sich, dass der größte Teil der Polizeibeamten die Herzkohärenztechniken während stressiger Privat- und Arbeitssituationen anwendet. Manche Polizeibeamte nutzen die Techniken nur in diesen zwei Situationen. Im Allgemeinen werden die Herzkohärenztechniken zwischendurch angewandt, ohne dass dafür ein spezieller Zeitpunkt eingeplant wurde.

Das Üben der Herzkohärenztechniken wird durch die meisten Polizeibeamten in ruhigen Momente gemacht, wie z.B. vor dem Schlafengehen. Was die Anwendung im Privaten betrifft, geschieht dies bei den meisten Polizeibeamten beim Sport oder während hektischer Momente mit Kindern. In Arbeitssituationen werden die Herzkohärenztechniken im Allgemeinen am meisten angewandt: während der Autofahrt auf dem Weg nach einem Notruf, vor dem Überbringen einer schlechten Nachricht, als Vorbereitung auf eine heftige Diskussion, die geführt werden muss und bei viel Büroarbeit. Die Polizeibeamten finden es im Allgemeinen sinnvoller, die Herzkohärenztechniken vor oder nach einer Stresssituation anzuwenden, statt währenddessen, da sie dann mehr Zeit dafür haben. Eine Ausnahme ist eine passive Stresssituation, wie zu viel Büroarbeit. Die Polizeibeamten wenden die gelernten Herzkohärenztechniken im Allgemeinen in einem ruhigen Moment an, um sich auf ihre Atmung zu konzentrieren. Es wird weniger daran gedacht, eine effektive innere Haltung anzunehmen, welche ein wichtiger Teil des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ ist. Wenn die Polizeibeamten die Herzkohärenztechniken unterwegs anwenden, z.B. nach einem Notruf, konzentrieren sie sich auf ihre Atmung und wenden die gelernten Techniken an. Die Telefonisten wenden dies auf dieselbe Art und Weise an, aber im Büro, zwischendurch, indem sie sich kurz zurückziehen. Die Mehrzahl der Polizeibeamten übt die gelernten Herzkohärenztechniken zwei bis dreimal die Woche, meistens allerdings nur in den ersten Tagen nach dem Training. Neben dem Üben wenden die Polizeibeamten die Herzkohärenztechniken in Stresssituationen wöchentlich beziehungsweise täglich an.

### **Attitüde/Haltung**

Jeder Polizeibeamte, der auf die eine oder andere Weise mit dieser Untersuchung beschäftigt ist, hat eine positive Haltung bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ und den Herzkohärenztechniken, die während dieses Unterrichtsteils gelernt werden. Dieser Teil wird im Allgemeinen als sehr lehrreich und interessant empfunden. Der Aufbau und die Kombination von Theorie und Praxis (das Üben der Herzkohärenztechniken) innerhalb dieses Unterrichtsteiles werden als passend und wohltuend empfunden. Die Polizeibeamten finden, dass sie während des Trainings mit Hilfe des Biofeedbackgerätes genug üben konnten. Die meisten Polizeibeamten finden den Teil „Herzkohärenz“ zu kurz, zu schnell durchgenommen. Sie hätten diesen Inhaltsstoff gerne noch mehr vertieft oder länger geübt, aber dafür war nicht genug Zeit. Die Polizeibeamten fanden den Zeitpunkt, die Tageszeit in welchem der Teil „Herzkohärenz“ unterrichtet wurde, geeignet. Die meisten Polizeibeamten erleben die Techniken als sinnvoll, da deren positiver Effekt direkt sichtbar und erlebbar ist.

Die Polizeibeamten sagen, dass sie ruhiger, weniger angespannt sind, klarer denken können, sich ihres Körpers und Atmung mehr bewusst sind und bessere Leistungen bringen.

## **Sozialer Einfluss**

Die meisten Reaktionen, die die Polizeibeamten aus ihrer Umgebung bekommen, sind positiv. Manche Reaktionen sind weniger positiv, aber die Polizeibeamten sagen, dass sie sich davon nicht beeinflussen lassen. Die Unterstützung des Umfelds hat für die Polizeibeamten keinen besonderen Einfluss auf die Anwendung der Herzkohärenztechniken.

## **Eigene Effektivität**

Die eigene Effektivitätserwartung bezüglich der Anwendung der gelernten Herzkohärenztechniken ist bei den Polizeibeamten im Allgemeinen sehr hoch. Direkt nach Ablauf des Trainings, aber auch ein paar Wochen später, fühlen sich die meisten Polizeibeamten im Stande, die gelernten Herzkohärenztechniken selbstständig anzuwenden. Beinahe alle Polizeibeamten sagen, dass sie das Bedürfnis haben, die gelernten Herzkohärenztechniken zu wiederholen, so dass die Fähigkeiten nicht verschwinden und weiter verfügbar sind. Neben dem Bedürfnis der Wiederholung gibt es noch einige Punkte, bezüglich der Anwendung der Herzkohärenztechniken, die für die Polizeibeamten eine Barriere sein können.

## **Barrieren (Blockaden)**

Laut den Polizeibeamten kann ein Mangel an Hilfsmitteln, wie das Fehlen eines Biofeedbackgerätes, mit dem geübt werden kann, ein Hindernis sein. Ebenso erleben die Polizeibeamten viel Zeit- und Leistungsdruck im Arbeitsalltag, der sie daran hindert, die Herzkohärenztechniken anzuwenden. Vor allem die Telefonisten erleben diesen Druck, weil mit einer „Leistungskarte“ gearbeitet wird. Das Ausmaß, in welchem der Zeit- und Leistungsdruck empfunden wird, hängt damit zusammen, wie die Einstellung des Vorgesetzten bezüglich der Herzkohärenztechniken ist. Wenn der Vorgesetzte mehr Raum dafür gibt, ist der Druck weniger groß.

## **Fähigkeiten**

Je nachdem, welche Fertigkeiten die Polizeibeamten im Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ erlangen konnten, sind sie mehr oder weniger in der Lage, diese selbstständig im Alltag anzuwenden. Anhand der Resultate der ausgeführten Untersuchung kann gesagt werden, dass diese Methode im Allgemeinen erfolgreich ist. Das Lernziel des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ ist das Aneignen von Herzkohärenztechniken, mit deren Hilfe die mentale, emotionale und physische Abwärtsspirale durchbrochen wird, in die jemand durch eine Stresssituation geraten kann. Anhand der Beobachtungen, die durchgeführt und der Interviews, die aufgenommen wurden, kann gesagt werden, dass die Herzkohärenztechniken korrekt ausgeführt wurde (durch die Polizeibeamten), d.h. das Lernziel wurde erreicht. Alle Polizeibeamten verstehen die gelernten Herzkohärenztechniken. Auffallend ist, dass die Lernziele, welche gesteckt wurden, in den von den Polizeibeamten ausgefüllten Evaluationsformularen nicht immer mit dem übereinstimmen,

wie die Trainer diese sehen. Es ist möglich, dass das Lernziel des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ für die Polizeibeamten nicht deutlich genug ist. Es fällt auf, dass die Polizeibeamten vor allen Dingen über Atemübungen sprechen, die sie im Alltag anwenden. Dagegen wird weniger Gebrauch gemacht von z.B. einer effektiven inneren Haltung, was gerade „Mehrwert“ der Herzkohärenztechniken im Vergleich zu Atemübungen ist. Die Polizeibeamten sagen, dass sie die Herzkohärenztechniken im Allgemeinen einfach und verständlich finden. Es kann sein, dass die Polizeibeamten denken, dass die Herzkohärenztechniken vor allen Dingen Atemübungen sind, es kann aber auch sein, dass sie es einfacher finden, die Herzkohärenztechniken so zu beschreiben. Es kann genug mit Hilfe des Biofeedbackgerätes während des Unterrichts geübt werden, wodurch die Polizeibeamten in der Lage sind, die Herzkohärenztechniken anzuwenden. Sie würden gerne lernen, wie sie den ruhigen Rhythmus der Atmung in Kombination mit dem bewussten Aufrufen einer effektiven innerlichen Haltung später auch wieder zurückholen und erkennen können, ohne über ein Biofeedbackgerät zu verfügen. Die Zusammensetzung der Gruppe ist im Allgemeinen gut. Für einige Polizeibeamten wäre es besser, wenn die Gruppen kleiner gewesen wären oder wenn es einen zusätzlichen Trainer (Assistent) gegeben hätte, so dass mehr Fragen hätten gestellt werden können und mehr individuelle Aufmerksamkeit möglich gewesen wäre. Schließlich hätten einige Polizeibeamten mehr vom Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ gehabt, wenn mehr Nachdruck auf das Vertrauen innerhalb der Gruppe gelegt worden wäre. Es gäbe mehr Sicherheit bezüglich der Haltung des Vorgesetzten und dem Austausch von Informationen. Die Anwesenheit des Vorgesetzten während des Trainings wird von den meisten Polizeibeamten als Grund gesehen, nicht alles zu sagen. Die Polizeibeamten fühlen sich besser, wenn der Vorgesetzte Teil der Gruppe ist, sich so wenig wie möglich als Vorgesetzter aufführt und sagt, dass er als Teilnehmer und nicht als Vorgesetzter dabei ist.

## **6 Empfehlungen**

In diesem Kapitel werden aus den Schlussfolgerungen aus Kapitel 5 Empfehlungen gegeben, wie der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ des Trainings „Mentale Kraft“ verbessert werden könnte. Und wie dafür gesorgt werden kann, dass sich der Teil „Herzkohärenz“ in der Polizeipraxis etabliert. Dabei wird auf die Barrieren (Hindernisse) eingegangen, die die Polizeibeamten abhalten, die gelernten Techniken im Alltag anzuwenden. Ebenso wird geschaut, welche Bedürfnisse die Polizeibeamten nach Abschluss des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ haben. Ziel ist es, HeartMath Benelux Empfehlungen zu geben, wie die Herzkohärenztechniken optimal vermittelt werden können.

### **6.1 Chancen zur Verbesserung**

Jetzt, da die Variablen aufgezeigt wurden, kann geschaut werden, ob es Chancen zur Verbesserung gibt. Es werden im Folgenden Empfehlungen dafür gemacht.

#### **6.1.1 Während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“**

##### **1. Ausdehnung des Unterrichtsteils**

Anhand der Untersuchung zeigt sich, dass der Teil „Herzkohärenz“ im Allgemeinen zu kurz ist. Viele Polizeibeamten empfinden, dass der Unterrichtsstoff zu schnell durchgenommen wird. Es gibt das Bedürfnis, die Theorie zu vertiefen und es wird gesagt, dass es gut wäre, die Herzkohärenztechniken auch ohne Biofeedbackgerät zu üben. Die Polizeibeamten haben dieses Gerät in der Praxis ja auch nicht zur Hand. Eine Empfehlung ist, den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ auszuweiten und zu verlängern. Aus der Untersuchung zeigt sich, dass der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ von allen Teilnehmern als einer der besten Teile des ganzen Trainings „Mentale Kraft“ gesehen wird und viele positive Effekte mit sich bringt. Deshalb ist es von großem Wert, diesen Unterrichtsteil auszuweiten.

Nur wenn die Randbedingung mehr verfügbare Zeit für den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“, erfüllt ist, können die Trainer ihr Wissen dementsprechend an die Polizeibeamten weitergeben, damit die obengenannte Empfehlung realisiert werden können. Die Zeit, die den Trainern von HeartMath Benelux zur Verfügung steht, um den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ zu unterrichten, wird nicht von HeartMath Benelux bestimmt, sondern durch die Polizeiorganisation. Sollte es nicht möglich sein, mehr Zeit für den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ zu bekommen, wären die Empfehlungen drei und vier auch gute Optionen.

## **2. Mehr als nur eine Atemübung**

Bei der Untersuchung wird klar, dass viele Polizeibeamte vor allem bewusst mit dem Anwenden von Atemtechniken beschäftigt sind, wenn sie äußern, Herzkohärenztechniken anzuwenden. Herzkohärenztechniken sind mehr als die regelmäßiges Atmen (siehe Anlage 5). Eine zweite Empfehlung ist, dass die Trainer des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ besonders deutlich machen, welcher wesentlicher Unterschied zwischen Herzkohärenztechniken und Atemübungen besteht. Auf diese Art und Weise kann verhindert werden, dass die Polizeibeamten die Herzkohärenztechniken unvollständig und auf falsche Weise anwenden.

## **3. Mehr individuelle Aufmerksamkeit**

Anhand der Untersuchung zeigt sich, dass unter den Polizeibeamten das Bedürfnis nach mehr individueller Aufmerksamkeit während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ besteht. Die Polizeibeamten äußern, dass sie gerne die Theorie vertiefen und mehr Fragen über ihre persönliche Situation stellen würden. Eine Empfehlung wäre deshalb, einen zusätzlichen (Assistent) Trainer während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ beim Üben mit dem Biofeedbackgerätes einzusetzen. Wenn zwei Trainer während des Trainings anwesend sind, kann z.B. zu den Ergebnissen der einzelnen Teilnehmer auf dem Bildschirm mehr erklärt werden. Außerdem können die Teilnehmer mehr Fragen stellen zu einzelnen Themen der Theorie, über die sie gerne mehr erfahren würden. Das Einsetzen eines zusätzlichen Trainera kostet allerdings mehr Geld, und darum wäre, falls hier kein Geld zur Verfügung steht, folgende Empfehlung eine gute Alternative:

## **4. Möglichkeit, um individuelle „Herzkohärenz“- Coachings folgen zu lassen.**

Innerhalb der Polizeiorganisation in den Regionen Nordholland und Rotterdam wurde durch HeartMath Benelux eine Anzahl von Personen ausgebildet, die individuelle „Herzkohärenz“-Coachings leiten können. Die Polizeibeamten dieser Regionen können diese individuellen „Herzkohärenz“-Coachings in Anspruch nehmen, wenn hierzu ein Bedürfnis besteht. Diese Möglichkeit wird z. Zt. in Nordholland durch Flyer, Informationen im Internet und über der Amtsarzt bekanntgemacht. Vorliegende Untersuchung zeigt, dass kein einziger Polizeibeamter aus Nordholland, welcher interviewt wurde, darüber Bescheid wusste. Selbst zwei Vorgesetzte, die angesprochen wurden, wussten nicht, dass dies möglich ist. Deshalb die Empfehlung, während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ durch die Trainer bekannter zu machen, dass es in bestimmten Regionen möglich ist, ein individuelles Coachings folgen zu lassen, z.B. anhand einer PowerPoint Präsentation oder durch mündliche Information. So wissen die Teilnehmer, dass diese Möglichkeit innerhalb ihrer Region besteht, falls sie das Bedürfnis nach mehr Information über ihre persönliche Situation und zusätzlicher Begleitung bezüglich der Anwendung der Herzkohärenztechniken haben.

## **5. Vertrauen und Gleichheit betonen**

Folgende Empfehlung bezieht sich darauf, im Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ das Gefühl von Vertrauen und Gleichheit innerhalb der Gruppe nachdrücklich zu verbessern. Aus den Ergebnissen dieser Untersuchung ergibt sich, dass es für die Polizeibeamten wünschenswert wäre, dass es mehr Klarheit bezüglich einer Gleichheit zwischen der Gruppe und den Vorgesetzten während des Trainings gibt (für mehr Informationen siehe Paragraph 4.1.5 und 4.1.6). Hierzu die Empfehlung, die „Herzkohärenz“-Trainer zu instruieren, die Vorgesetzten außerhalb der Gruppe, bevor der Unterrichtsteil anfängt, zu fragen, ob sie die Gleichheit betonen wollen. So haben die Polizeibeamten weniger das Gefühl, dass sie manche Dinge nicht sagen können oder dass sie Angst haben müssen, später ein negatives Feedback zu bekommen.

### **6.1.2 Die Herzkohärenztechniken in der Praxis.**

Im Folgenden werden Empfehlungen beschrieben, die gemacht werden können, um die gelernten Herzkohärenztechniken besser in die Praxis zu übertragen.

#### **1. Wiederholung der gelernten Herzkohärenztechniken**

Anhand der Untersuchung zeigt sich, dass die Polizeibeamten das Bedürfnis haben, an Wiederholungen der gelernten Herzkohärenztechniken mit Hilfe des Biofeedbackgerätes teilzunehmen, um dafür zu sorgen, dass das Wissen und die Fähigkeiten nicht verloren gehen. Dies ist sicher nützlich, denn Wiederholung sorgt dafür, dass Informationen besser behalten werden. Das einfache Wiederholen von z.B. Telefonnummern hilft, um die Nummer länger im Gedächtnis zu behalten. Allerdings werden Informationen erst im Langzeitgedächtnis abgelegt, wenn sie auf aktive Art und Weise wiederholt werden, indem Verbindungen eingegangen werden mit Wissen, das früher gelernt wurde (Zimbardo 2009). Eine Empfehlung ist die Integration einer „Herzkohärenz“-Sitzung zu Beginn eines IBT-Tages (Integrales Berufsfähigkeits-Training). So können die Teilnehmer die Herzkohärenztechniken anwenden und direkt in Verbindung bringen mit den praxisorientierten Fähigkeiten bringen. IBT ist ein Training, das alle Polizeibeamten viermal im Jahr absolvieren müssen. Hierbei wird Wissen bezüglich praxisorientierter Fähigkeiten wie Selbstverteidigungstechniken und Schießen erweitert und durch Tests verifiziert. So wird gewährleistet, dass Herzkohärenztechniken bei jedem IBT unter Anleitung eines Trainers mit Hilfe des Biofeedbackgerätes, das auch während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ benutzt wird, geübt und angewendet werden und Wissen rundum „Herzkohärenz“ in Kombination mit praxisorientierten Fähigkeiten für alle Polizeibeamten viermal im Jahr wiederholt wird. Dadurch vergrößert sich die Chance, dass die Polizeibeamten die Techniken gut behalten können und so die Techniken selbst auch (auf die richtige Art und Weise) in der Praxis anwenden. Wenn diese Empfehlung umgesetzt wird, ist es wichtig, darauf aufmerksam zu machen, dass die Sitzung „Herzkohärenz“ zu Beginn des IBT-Tages kein Test ist, sondern eine Wiederholung. IBT-Tage sind angespannte Situationen. Es muss verhindert werden, dass Polizeibeamten das Gefühl haben, dass ihr Stressniveau getestet wird.

## **2. Besondere Aufmerksamkeit auf die Rolle des Vorgesetzten**

Anhand der Untersuchung zeigt sich, dass die Einstellung des Vorgesetzten eine Rolle spielt, wenn es darum geht, in welchem Maße die Polizeibeamten am Arbeitsplatz Zeit- und Leistungsdruck empfinden. Viel Zeit- und Leistungsdruck ist für die Polizeibeamten ein Hinderungsgrund, wenn es darum geht, die Herzkohärenztechniken zu üben. Es ist sehr wichtig, dass es für den Vorgesetzten klar ist, dass die Polizeibeamten den Raum während der Arbeitszeit bekommen, um die gelernten Techniken zu üben und anzuwenden. Eine Empfehlung ist, die Vorgesetzten auf die Wichtigkeit ihrer Rolle aufmerksam zu machen, die sie dabei haben, wenn es darum geht, die Herzkohärenztechniken zu üben oder nicht. Es kann erklärt werden, warum es so wichtig ist, dass die Teilnehmer die Techniken weiterhin üben, denn es geht nicht zu Lasten der Arbeitsqualität, sondern im Gegenteil um deren Förderung. Dies kann z.B. mittels eines Flyers oder Briefes gemacht werden, worin die Vorgesetzten kurz und bündig erklärt bekommen, wie wichtig ihre Aufgabe ist und was sie tun können, um die positiven Effekte der gelernten Herzkohärenztechniken so gut wie möglich in der Praxis zu stimulieren. Der Brief kann nach dem Training mitgegeben und an die Vorgesetzten weitergeleitet oder gemailt werden. Es wird davon abgeraten, die Vorgesetzten während des Trainings beiseite zu nehmen, um ihnen dies zu erzählen, denn sonst wird die Ungleichheit zwischen der Gruppe und den Vorgesetzten unterstrichen und dies muss verhindert werden (siehe Paragraph 6.1.1 Empfehlung 5).

## **7 Diskussion**

In diesem Kapitel wird die Untersuchung, die gemacht wurde, kritisch auf Ihre Eignung Evaluations- und Erfahrungsbericht untersucht. Außerdem werden Empfehlungen für eventuelle Nachfolgeuntersuchungen gemacht.

### **7.1 Stärken und Schwächen der Vorgehensweise**

#### **Beobachtungen**

Es wurden auf drei Veranstaltungen in Drachten, Zuidlaren und Sevenum offene, unstrukturierte Beobachtungen gemacht. Drachten und Zuidlaren liegen im Norden und Sevenum liegt im Süden der Niederlande. Auf diese Art und Weise wurde die Konzentration auf nur eine Region vermieden. Leider reicht dies nicht aus, um Aussagen für das ganze Land zu machen. Es würde zur Vollständigkeit beitragen, wären auch im Osten und Westen der Niederlande diese Untersuchungen gemacht worden.

## Evaluationsformulare

Da die Reaktionen recht subjektiv sind, ist es schwierig, hierfür ein vertrauenswürdiges und solides Messinstrument zu entwickeln. Diese Evaluationsform hat ein gutes Bild ergeben. 41 Teilnehmer des Trainings „Mentale Kraft“ füllten ein Evaluationsformular zum Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ aus. Dieses Evaluationsformular war sehr hilfreich bezüglich des Evaluierens auf Lernziel- und Reaktionsniveau. Die Evaluationsformulare wurden direkt nach dem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ ausgeteilt und ausgefüllt, was der Zuverlässigkeit in puncto evaluieren auf diesem Niveau zugutekommt. Es gibt auch einige Punkte, die beim Entwickeln des Evaluationsformulars in Bezug auf Zuverlässigkeit der Untersuchung besser sein könnten.

Es gab für die Teilnehmer immer die Möglichkeit, bei Unklarheiten Fragen zu stellen. Bei Frage zwei wird gefragt, ob die Teilnehmer denken, das Lernziel des Trainings erreicht zu haben. Diese Frage bezieht sich jedoch auf das Lernziel, das sie eine Frage zuvor (bei Frage eins) selbst formuliert haben und ist damit individuell verschieden. Für die Validität dieser Untersuchung wäre es besser gewesen, wenn das konkrete Lernziel benannt worden wäre, bevor Frage zwei gestellt wird, sodass jede dieser Fragen für dasselbe Lernziel beantwortet wird. Dieses Problem wurde gelöst, in dem jeweils das seitens der Trainer aufgestellte Lernziel und das von den Polizeibeamten formulierte berücksichtigt wurde. Zu Gunsten der Zuverlässigkeit der Untersuchung könnte Frage 5 besser in zwei Fragen geteilt werden, eine Frage über das Anwenden in Arbeitssituationen und eine Frage über das Anwenden in Privatsituationen. Die Teilnehmer gaben nicht die gewünschte Antwort, denn es sollten zwei Situationen in einer Frage beantwortet werden.

## Topic-Interviews

Die Vorteile der Interviews, die aufgenommen wurden, sind, dass nach den tieferliegenden Gedanken, Motivationen und Ideen gefragt wurde, um so detaillierte Informationen zu bekommen. Das Interview konnte zu einem Zeitpunkt aufgenommen werden, der für den zu Interviewenden angenehm war. Die Interviews wurden mit Polizeibeamten aus Nordholland aufgenommen. Für die Validität dieser Untersuchung wäre es besser gewesen, wenn die Polizeibeamten, die interviewt wurden, übers ganze Land verteilt wären, um ein breiter gefächertes Bild zu bekommen. Es wurden auch verhältnismäßig viele Telefonisten interviewt. Mehr Interviews mit Polizisten im Außendienst wären wünschenswert gewesen, weil sie mehr mit Situationen zu tun bekommen, in denen die Anwendung der Herzkohärenztechniken förderlich sind, als die Telefonisten. Ein Nachteil der gemachten Interviews ist, dass die Möglichkeiten zur Verallgemeinerung begrenzt sind. So können keine Schlussfolgerungen gemacht werden, die für alle Polizeibeamten der Niederlande Gültigkeit haben. Auf der Grundlage der Informationen können Aussagen bzw. Empfehlungen gemacht werden, die sich auf alle Zielgruppen auswirken. Ein zweiter Schwachpunkt der Interviews ist, dass der Interviewer unbewusst den Interviewenden mit eigenen Ideen beeinflussen konnte. Durch Eigeninterpretation früherer Informationen und Ideen kann es sein, dass die Fragen so gezielt gestellt wurden, dass die erhaltenen Informationen

weniger zuverlässig sind. Letztlich wäre es besser gewesen, einige Aussagen der Polizeibeamten zu hinterfragen, um mehr Informationen über die Anwendungsweise der Herzkohärenztechniken zu bekommen.

Jetzt scheint es so, dass die Polizeibeamten vor allen Dingen Atemtechniken anwenden, während sie der Meinung sind, Herzkohärenztechniken anzuwenden. Aber vielleicht machen sie ja doch mehr, als nur in einer ruhigen Art und Weise zu atmen. Hierzu ist noch nicht genug gefragt worden.

## **7.2 Indikationen für weiterführende Untersuchungen**

Nach Beurteilung dieser Untersuchungen wurden eine Anzahl von Empfehlungen gemacht, um HeartMath Benelux etwas an die Hand zu geben, womit der Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ verbessert werden kann und wie noch bessere Ergebnisse in der Praxis erreicht werden können. Daneben zeigt dieser Bericht, wie positiv die Reaktionen und Erfahrungen im Alltag bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ sind, was dazu genutzt werden kann, die HeartMath-Methode weiter bekannt zu machen. Zu weiterführenden Untersuchungen ist zu raten. Wie bemerkt, sind die Untersuchungen nur in Nordholland durchgeführt worden, auch müssten in anderen Regionen der Niederlanden Befragungen stattfinden, wodurch mehr bzw. andere Ergebnisse zustande kommen könnten. Daneben ist es wichtig, diese Untersuchung regelmäßig zu machen, um zu sehen, wie die gelernten Techniken weiterhin angewandt werden und wann Bedarf an Wiederholung besteht. Eine Empfehlung wäre außerdem, diese Untersuchung auch bei Polizeibeamten zu wiederholen, die in andere Arbeitsbereiche tätig sind, als die Polizeibeamten, die an den Befragungen bezüglich des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ teilgenommen haben.

## Literaturliste

- Andersson Elffers Felix. (2011). De prijs die je betaalt... Politie: de kosten achter een hoog risicoberoep, onderzoek in opdracht van de Raad van Korpschefs.
- Beek, van, I., Taris, T.W., Schaufeli, W.B., (2013). De psychosociale gezondheid van politiepersoneel. Universiteit Utrecht in opdracht van WOCD.
- Bogaerts, S., van der Velden, P., Lens, K.M.E., Lahlah, A. (2014). Evaluatie Training Mentale Kracht Politie. Universiteit van Tilburg.
- Burns, C.A., Bush, R.F. (2006). Principes van marktonderzoek. Pearson Education: Benelux
- Chivo, kennisinstituut vitaliteit. (2011). Hartcoherentie bij emotie- en stressmanagement. Breukelen.
- Erdbrink, R. (z.d.). Onderzoeksresultaten. Opgevraagd op 16 mei 2014 via <http://heartmathbenelux.com/index.php?id=12&sec=0&lang=nl>
- Erdbrink, R. (z.d.). HeartMath Benelux. Opgevraagd op 15 mei 2014 via <http://heartmathbenelux.com/index.php?id=7&sec=4&lang=nl>
- Erdbrink, R. (Z.D.). Wat is hartcoherentie? opgevraagd op 19 februari 2014 via <http://www.heartmathbenelux.com/index.php?id=62&sec=0&lang=nl>
- Gersons, B.P.R., Burger MSc, N.R.R. (2012) Blauwdruk mentale zorglijn politie. Pijnacker: Arq Pyschotrauma Expert Groep.
- Hoobroeckx & Haak. (2002). Onderwijskundig ontwerpen, het ontwerp als basis voor leermiddelenontwikkeling. Bohn Stafleu van Loghum: Houten.
- Jong, J. de. (2011). Evaluatie op de pilot stressreductie middels hartcoherentie. Korpsleiding Regiopolitie: Groningen
- Jonge, M. de (2013). Het lichaam vertelt. Arnhem: Academie psychodrama en groepsprocessen.
- Luijten, R. (2013). 10.000ste deelnemer training Mentale Kracht. Politievakbond ACP: Leusden
- McCraty, R., Dana Tomasino, P.D. Atkinson, M., Sundram, J. (1999) Impact of the HeartMath Self-Management Skills Program on Physiological and Psychological Stress in Police Officers. HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 99-075. Boulder Creek CA.
- NOS (2012). Agenten aangevallen in Arnhem.

- Schüsler, M. (2013). Stress-REM rapport voor Politie Noord Nederland. Rijen: Onderzoeksbureau Soffos
- Smit, A. S., Gersons, B.P.R., Buschbach, van S., den Dekker, M., Mouthaan, J., Olff, M. (2013). PTSS bij de politie – een beter beeld, 16 jaar politiepoli, 1000 gebruikers. Apeldoorn/Amsterdam: Politieacademie, Arq Psychotrauma Expertgroep, Academisch Medisch Centrum
- Spitsnieuws. (2011). Man slaat politieagent met bijl.
- Thayer, J.F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers, J. J., Wagere, T.D. (2011). meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: implications for heart rate variability as marker of stress and health. Elsevier 2012: Neuroscience and behavioral Reviews 36, P. 747-756.
- Tubantia. (2013). Voorbijganger redt agent tijdens mishandeling.
- Velde, P. van de. (2014). Minder stress op het werk? Word kapper of professor!. Telegraaf.
- Visser, A. (2012). Mentale weerbaarheid, Training 'Mentale Kracht'. Politieacademie.
- Vries, C. de. (2012). Presteren onder druk. CDV Coaching & Training. Human Performance Ezone
- Vries, H. de, Dijkstra, M., Kuhlman, P. (1988). Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioural intentions. Health education research 3, nr.3, pp. 273-282. uit: H. Kok, G. Molleman, H. Saan, M. Ploeg (2005). Handboek Preff 2.0: richtlijn voor effectieve gezondheidsbevordering en preventie. Woerden: NIGZ WOCD, Ministerie van Veiligheid en Justitie. Training mentale kracht. Opgevraagd op 15 maart 2014 via [http://www.wodc.nl/onderzoeksdatabase/training-mentalekracht.aspx?nav=ra&l=politie\\_en\\_rechtshandhaving&l=politiepersoneel](http://www.wodc.nl/onderzoeksdatabase/training-mentalekracht.aspx?nav=ra&l=politie_en_rechtshandhaving&l=politiepersoneel)
- Zimbardo, P. G., Johnson, R.L., McCann, V. (2009). Psychologie, een inleiding. Amsterdam: Pearson Education • (z.d). Mentale weerbaarheid. Opgevraagd op 23 februari 2014 via <https://www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennis/kennisdossiers/pw/Pages/Mentaleweebaarheid.aspx>
- (z.d). Mentale Kracht. Opgevraagd op 10 april 2014 via <https://www.politieacademie.nl/onderwijs/onderwijsaanbod/Pages/opleiding.aspx?code=9201418>

## Anlage 1: Beobachtungsschema

### Bijlage 1: Observatieschema

-Onderdeel 'hartcoherentie' van de training 'Mentale Kracht'.

-Naam trainer:

-Locatie:

-Datum:

-Aantal deelnemers:

| Gedrag | Opmerkingen |
|--------|-------------|
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |

| Trefwoorden                                                             | Memo's/notities |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| -<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>- |                 |

## Anlage 2: Evaluationsformular

**Achtung!** Dieses Evaluationsformular nimmt nur Bezug zum Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ des Training „Mentale Kraft“. Denken sie beim Beantworten der Fragen also nur an diesen Unterrichtsteil und lassen Sie den Rest des Trainings außer Acht

Datum, an welchem Sie diesen Unterrichtsteil gemacht haben.....

Ihr Alter.....

Geschlecht: Mann/Frau.....

Frage 1: Was war Ihrer Meinung nach das Lernziel des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“?

Frage 2: Haben Sie dieses Lernziel Ihrer Meinung nach erreicht?

Falls Nein, warum nicht?

Falls Ja, warum wohl?

Frage 3: Wie haben Sie den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ erlebt?

Frage 4: Wie finden Sie die Techniken, die Sie während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ in diesem Training gelernt haben?

Frage 5: Glauben Sie, dass Sie diese Techniken zuhause oder bei der Arbeit anwenden werden?

Frage 6: Darf ich in Kontakt mit Ihnen treten, zu einem Zeitpunkt, der Ihnen passt, um Sie zu interviewen über Ihre Erfahrungen mit dem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ des Trainings „Mentale Kraft“? Dieses Gespräch wird ca. 45 Minuten dauern.

Nein, danke.

Das ist für mich kein Problem.

Mein Name ist.....

Meine E-Mail-Adresse, unter der Sie mich erreichen können:

Herzlichen Dank für das Beantworten und Ausfüllen dieses Evaluationsformulars!

## **Anlage 3: Themenliste Interviews**

### **Eröffnung**

- Vorstellen und Erklärungen zur Untersuchung
- Zeit, Vertraulichkeit und Anonymität
- Aufnehmen des Gespräches
- Bekanntmachen mit der Funktion innerhalb der Polizei, wieviel Jahre im Dienst, Stresserfahrungen im Beruf.
- Überleiten zum Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ des Trainings „Mentale Kraft“

### **Erfahrungen mit dem Unterrichtsteil „Herzkohärenz“**

- Meinung zur Methode „Herzkohärenz“
- Was ging gut, was weniger gut?
- Meinung zur Art und Weise des Übens
- Zeitfaktor?
- Trainer
- Zusammensetzung der Gruppe
- Vertrauen innerhalb der Gruppe
- Welches war der lehrreichste Teil des ganzen Trainings?
- Wahl zwischen Begriffen, die Herzkohärenz beschreiben und warum diese Wahl (Eine Möglichkeit, um indirekt zu erfahren, ob man die Methode „unklar“ findet oder nicht).
- Medizinisch
- Unklar
- informativ

### **Erfahrungen in der Praxis**

- Anwenden der Übungen ja oder nein?
- Gründe dafür?
- Was sind eventuelle Hinderungsgründe?
- Art und Weise der Anwendung (gut hinterfragen)
- Wie oft?
- Wann? Zuhause / Arbeit / beides
- Gefühl darüber, wie nützlich? Ergebnis?
- Was hält Ihre Umgebung davon? Hat dies eine Bedeutung (Wert)?

### **Erwartungen für die Zukunft**

- eigene Effektivitätserwartung?
- Zukünftige Anwendung, ja oder nein?
- Ergebnisse / Wirkung / Resultate
- Wann? Zuhause / Arbeit / Beides
- Wie oft ?

### **Falls auch individuelles Coaching gehabt**

- Warum sinnvoll oder nicht ?
- Aspekte hieraus vermisst, beim Gruppentraining?
- Was fanden sie gut am Unterrichtsteil „Herzkohärenz“?/Was muss unbedingt so bleiben?
- Haben Sie Tipps, um den Unterrichtsteil „Herzkohärenz“ zu verbessern?

### **Übrige Themen**

- Erzählen, was ich mit den Unterlagen mache und Zusammenfassung für eventuelle Anpassungen.
- Andere Bemerkungen, die sie nicht loswerden konnten?
- Darf ich Sie kontaktieren, falls ich noch eine Frage habe?

## **Anlage 4: Das Training „Mentale Kraft“**

### **Die Entwicklung**

Im Jahre 2010 ist durch die School voor gevaar en crisisbeheersing, das Training „Mentale Kraft“ entwickelt worden, das seit 2013 durch hierfür speziell ausgebildete Trainer unterrichtet wird. In Zusammenarbeit mit Sportpsychologen und Vitalitätscoaches wurde eine Verbindung für die Anwendbarkeit von mentalen Tools für Spitzensportler bei Polizeibeamten geschaffen. Das Resultat ist ein viertägiges Training, das alle im Dienst befindlichen Polizeimitarbeiter bis ca. 2015 durchlaufen werden. Inzwischen haben ca. fünfzehntausend Polizeibeamte das Training „Mentale Kraft“ absolviert und es folgen noch zwanzigtausend weitere Teilnehmer die dieses Training absolvieren. Das Training wird so weit wie möglich in festgelegten Teams von max.16 Personen absolviert, wobei auch die Vorgesetzten teilnehmen (Luijten 2012).

### **Unbewusst handeln – bewusst handeln**

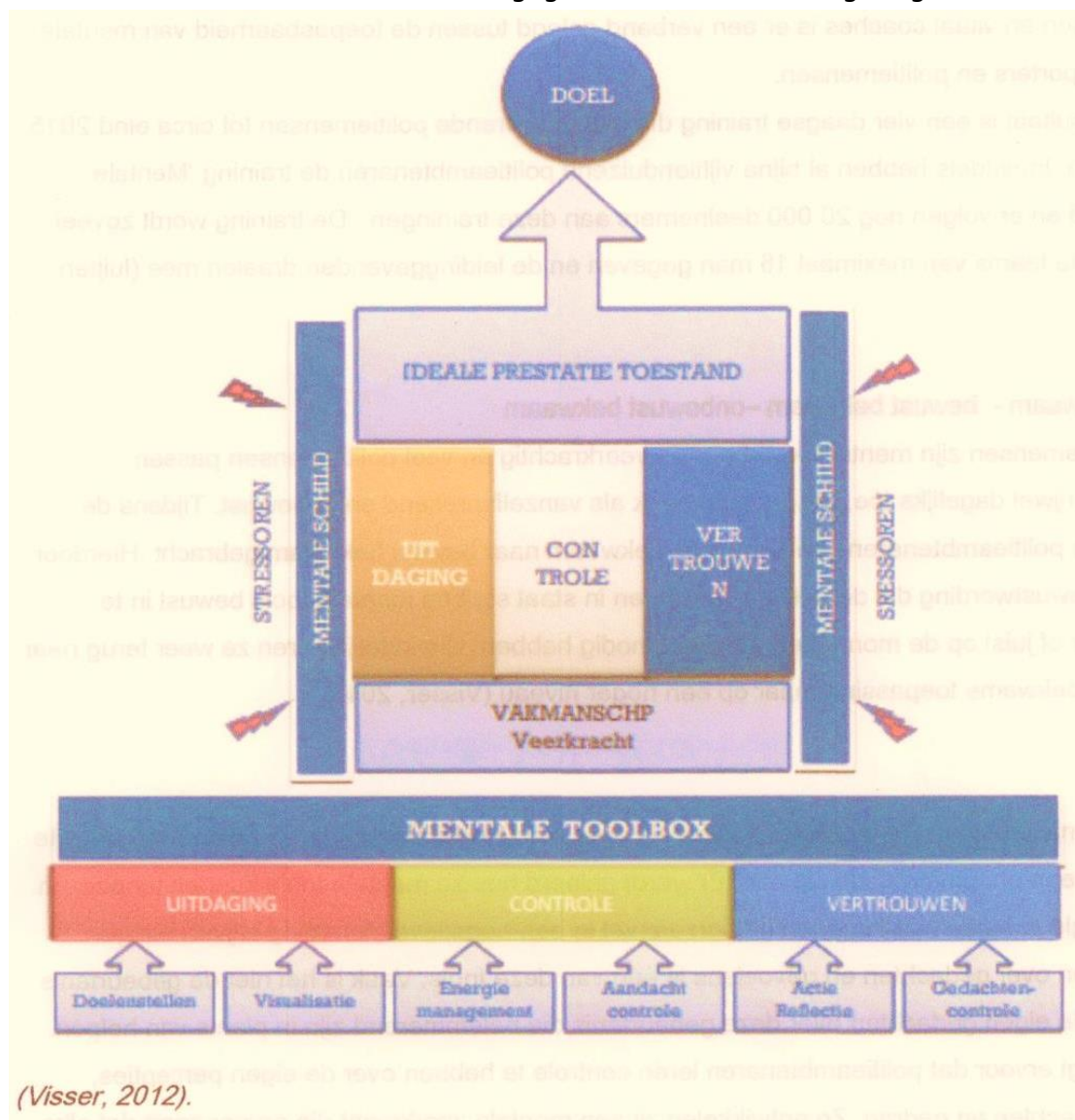
Viele Polizeimitarbeiter können sich mental wehren, und andere wenden fast täglich mentale Tools an. Das geschieht oft wie selbstverständlich und unbewusst. Während des Trainings werden die Polizeibeamten von unbewusst Handelnden zu bewusst Handelnden gebracht. Hierdurch entsteht ein Bewusstwerden, das die Polizeibeamten bestätigt, genau in den Momenten mentale Tools bewusst anzuwenden, in denen sie dies nötig haben. Letztlich kehren sie zu einer „unbewussten“ Anwendung zurück, aber auf höherem Niveau (Visser 2012).

### **Ziel**

Das Training „Mentale Kraft“ hat u.a. das Ziel, dass die Polizeibeamten sich in Stresssituationen gut fühlen. Sie lernen, wie sie mentale Tools anwenden können, sodass sie die Regie selbst in die Hand nehmen können, um nicht in einer negativen Stimmung zu verharren. Kontrolle über Gedanken und Gefühle zu haben ist eines dieser Tools. Oft ist es nicht das Geschehen an sich, das hindernd wirkt, sondern die eigenen Gedanken über dieses Geschehen. Das Training sorgt dafür, dass die Polizeibeamten lernen, Kontrolle über ihre eigenen Gedanken und Gefühlen sowie ihr Verhalten zu haben. So entwickeln sie mentale Kraft, die dafür sorgt, dass jede Herausforderung und Stresssituation mit hohem Selbstvertrauen und hoher Effektivität angegangen wird (Visser2012).

## Einteilung des Trainings

Das Training bietet über drei Tage verteilt eine systematische Möglichkeit, um mentale und emotionale Kraft mit Hilfe von wissenschaftlich belegten Unterrichtsmethoden aufzubauen. Es wird mit einer mentalen Toolbox geübt, die auf den Pfeilern von Widerstandskraftaufbaut: Herausforderung, Kontrolle und Vertrauen. Die Teilnehmer entwickeln durch praktische Übung im Training, ein mentales Schutzschild, um in belastenden Situationen optimal handeln zu können. Auf diese Art und Weise trägt das Training dazu bei, optimal leistungsfähig zu sein, und verringert das Risiko auf psychosozialer Beschwerden („Mentale Kraft“). Am vierten Tag, dem sogenannten Austauschtag, welcher ca. fünf Wochen später stattfindet, wird das Gelernte evaluiert. In untenstehendem Schema wird wiedergegeben, wie das Training aufgebaut ist.



## Anlage 5: Herzkohärenztechniken

Während des Unterrichtsteils „Herzkohärenz“ lernen die Teilnehmer zwei verschiedenen Herzkohärenztechniken, die hier erklärt werden.

### 1. „Neutral“

„Neutral“ ist eine Technik, mit der die mentalen, physischen und verhaltensmäßigen Stressreaktionen durchbrochen werden können und für mehr Kohärenz im Herzrhythmus gesorgt werden kann. Dies wird mittels einer neutralen Ausgangsposition durchgeführt, wodurch es einfacher ist, „bewusst zu wählen“ statt „automatisch zu reagieren“.

Schritt 1: Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Fokus für 10 Sekunden. Dies wird „Herzfokus“ genannt.

Schritt 2: Stell dir vor, dass du durch dein Herz ein- und ausatmest.

#### **„Neutral“ ist sehr kraftvoll, weil:**

- Ein plötzliches Ansteigen von Adrenalin verhindert wird. (Zu schnelle, länger anhaltende Erhöhung von Adrenalin kostet zu viel Energie).
- Es die Entstehung von destruktiven Hormonen stoppt, die den Widerstand schwächen.
- Es chaotische Signale vom Herz zum Gehirn stoppt, die das Denkvermögen beeinträchtigen.
- Es hilft, Klarheit und Aufmerksamkeit zu erhalten.
- Es einen effizienten Einsatz von Energie fördert.

## **2. „Attitude Reset“**

Neben „Neutral“, kann es bei einer starken emotionalen Reaktion nötig sein, „Attitude Reset“ anzuwenden. Hierbei wird das Gefühl oder die Haltung (Attitude), die man verändern will, wie Bosheit, Besorgtheit, Frustration, Irritationen etc. erkannt und daraufhin eine effektivere innere Haltung „eingeatmet“. Dies wird gemacht, indem eine positive Haltung gewählt und diese neue Haltung ruhig durch den Bereich des Herzens eingeatmet wird. Wenn sich jemand z.B. besorgt fühlt, kann Ruhe eingeatmet werden. Es ist wichtig, diese Ruhe oder diese Haltung einzusatmen, so dass man sich wirklich ruhiger fühlt. Nur dann wird die neue Haltung verankert.

### **Anwendung**

- Neutral: In Situationen mit akutem Stress.
- Attitude-Reset: Um eine ungewünschte Haltung in ein angemessenes Verhalten umzuwandeln. (Visser 2012)