Forschungsberichte aus dem Projekt:

"Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit"

Untersuchungen mit der Experience Sampling Method

Nr. 5

Liefert die Teilnahme an einer ESM-Studie einen persönlichen Gewinn? Handelt es sich dabei um Reaktivitätseffekte?

Claudia Buschor und Urs Schallberger

2005

Psychologisches Institut der Universität Zürich
Fachrichtung Angewandte Psychologie
Universitätstr. 84, CH-8006 Zürich

Die in dieser Reihe erscheinenden Arbeits- bzw. Forschungsberichte stammen aus dem Projekt „Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit. Untersuchungen mit der Experience Sampling Method“, das in der Anlaufzeit vom Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung wissenschaftlicher Forschung finanziert wurde (Kredit Nr. 11-50903.97). Leitung des Projekts: Prof. Dr. Urs Schallberger.

Zitierweise:

Buschor, C. & Schallberger, U. (2005). *Liefert die Teilnahme an einer ESM-Studie einen persönlichen Gewinn? Handelt es sich dabei um Reaktivitätseffekte?* Forschungsberichte aus dem Projekt „Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit“, Nr. 5. Zürich: Fachrichtung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. U. Schallberger
Universität Zürich
Psychologisches Institut/Angewandte Psychologie
Universitätstr. 84, CH-8001 Zürich

Email: schallberger@angpsy.unizh.ch

Inhaltsübersicht

Zusammenfassung 5

1. Zielsetzung und Vorblick 7

2. Die Datenbasis 9

3. Haben die Untersuchungspersonen einen persönlichen Gewinn aus der Teilnahme an der ESM-Untersuchung gezogen? 9

4. In welchem Sinne haben die Untersuchungspersonen von der Teilnahme an der ESM-Untersuchung profitiert? 11

4.1 Vorblick 11

4.2 Das Kategoriensystem 11

4.2.1 Die Entstehung des Systems 11

4.2.2 Dimension A: Art des Gewinns 11

4.2.3 Dimension B: Thema des Gewinns 14

4.3 Ergebnisse 16

4.3.1 Häufigkeit der verschiedenen Arten des Gewinns (Dimension A) 16

4.3.2 Häufigkeit der verschiedenen Themen, auf die sich der Gewinn bezieht (Dimension B) 17

4.3.3 Die Beziehung zwischen Art und Thema des Gewinns 19

5. Diskussion 21

Literatur 25

Anhang: Die Kommentare der Untersuchungspersonen 27

Zusammenfassung

Liefert die Teilnahme an einer ESM-Studie einen persönlichen Gewinn? Handelt es sich dabei um Reaktivitätseffekte? (Buschor & Schallberger, 2005)

Die Untersuchungspersonen (N = 530) einer einwöchigen Experience Sampling (ESM) Studie wurden im Nachhinein befragt, ob sie von der Teilnahme an dieser (für sie sehr aufwändigen) Studie irgendwie persönlich profitiert hätten. Eine deutliche Mehrheit, nämlich 67 %, bejahte diese Frage. Die frei formulierten Erläuterungen zeigen, dass dieser persönliche Gewinn vor allem in einer geschärften Wahrnehmung alltäglicher Sachverhalte und in neuen Einsichten über den eigenen Alltag lokalisiert wird. Thematisch geht es dabei primär um Aspekte der eigenen Befindlichkeit sowie der Tätigkeits- und Zeitstruktur, die im "normalen" Alltagsleben offenbar nicht bewusst registriert werden. Lediglich knapp 2 % der Kommentare sprechen explizit von Verhaltensänderungen. Insgesamt legen diese Befunde nahe, dass die Teilnahme an einer ESM-Untersuchung für die meisten Untersuchungspersonen eine bereichernde Erfahrung darstellt, wobei aber daraus noch nicht auf die Existenz eigentlicher Reaktivitätseffekte geschlossen werden kann.

1. Zielsetzung und Vorblick

Bei der Experience Sampling Method (ESM) handelt es sich um eine Methode zur systematischen Untersuchung des Erlebens im Alltag. Der Grundgedanke dieser Untersuchungstechnik besteht darin, das alltägliche Erleben einer Person in einer repräsentativen Auswahl von Alltagsmomenten direkt in diesen Momenten zu erfassen (Schallberger, 1997). Konkret bedeutet dies für eine Untersuchungsperson, dass sie über längere Zeit, z.B. während einer Woche, mehrmals täglich an zufällig ausgewählten Zeitpunkten mittels eines Signalgebers (Uhr oder Pager) aufgefordert wird, ihr aktuelles Befinden und die momentane Situation anhand eines Kurzfragebogens (Experience Sampling Form, ESF) zu charakterisieren. Der Anspruch ist dabei, dass mit dieser Methode validere Informationen über das Alltagsleben von Menschen gewonnen werden können als mit der konventionellen Befragungstechnik, bei der die Untersuchungspersonen ihren Alltag naturgemäss nur retrospektiv und pauschal charakterisieren, was mit mannigfachen Verzerrungen der eigentlich interessierenden Sachverhalte einhergehen dürfte.

Bereits diese Kurzbeschreibung verdeutlicht, dass die Teilnahme an einer ESM-Studie für die Untersuchungspersonen wesentlich andere Implikationen hat als die Teilnahme an einer konventionellen Befragung: Im Rahmen einer konventionellen Befragung wird in aller Regel lediglich ein einmaliges Ausfüllen eines Fragebogens verlangt; die gestellten Fragen sind also nur einmal zu bearbeiten. Bei einer ESM-Studie hingegen ist die ESF – bezogen auf die unterschiedlichsten Momente des eigenen Alltagslebens – über längere Zeit mehrmals täglich auszufüllen. Die einzelnen Fragen dienen dabei als eine Art Bezugssystem, in dem die Vielfalt der Alltagssituationen abzubilden ist. Dieser Unterschied bedeutet einerseits zweifellos, dass die Teilnahme an einer ESM-Studie für die Untersuchungspersonen einen wesentlich grösseren Aufwand bedeutet. Anderseits ist aber denkbar, dass mit diesem grösseren Aufwand auch ein besonderer persönlicher Gewinn verbunden sein könnte: Möglicherweise lenken die zahlreichen Momentaufnahmen aus dem eigenen Alltagsleben, zu denen eine ESM-Studie veranlasst, die Aufmerksamkeit auf Dinge, denen man sonst kaum Beachtung schenkt, was zu neuen Einsichten über sich selbst und den eigenen Alltag führen könnte (Roduner, Venetz, Aellig, Pfister & Schallberger, 2001, S. 9).

Um diese Vermutung über einen möglichen persönlichen Gewinn durch die Teilnahme an einer ESM-Untersuchung empirisch zu überprüfen, wurden im Projekt „Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit“ (Schallberger, 2000) die Untersuchungspersonen am Ende der ESM-Studie gefragt, ob sie von der Teilnahme an der Untersuchung persönlich profitiert hätten. Eine früher

durchgeführte Auswertung bei einer Teilstichprobe (n = 208) zeigte auf, dass diese Frage von einem erheblichen Anteil der Personen, nämlich von rund zwei Dritteln, tatsächlich bejaht wird (Nussbaum, Pfister & Schallberger, 2000, S. 50). Die konkreten Antworten auf die offene Zusatzfrage „Wenn ja, in welchem Sinne?“ wurden allerdings bis anhin nicht ausgewertet. Eine Auswertung dieser Zusatzfrage ist vor allem aus zwei Gründen von Interesse. Einerseits lehrt sie etwas über das Erleben einer ESM-Untersuchung und trägt damit zum Verständnis dieser Untersuchungstechnik bei. Anderseits hat sie aber auch einen weiter reichenden Aspekt: Falls nämlich die Versuchspersonen von einem persönlichen Gewinn berichten, der in einer Veränderung des Befindens und/oder Verhaltens während der ESM-Studie ausmündete, wäre dies ein Hinweis darauf, dass sich die ESM in gewissen Erlebens- oder Verhaltensbereichen reaktiv auswirken könnte.

Das vorliegende Arbeitspapier geht den eben aufgeworfenen Fragen auf Grund der Angaben in der Schlussstichprobe des Projekts "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit" genauer nach. Zwei *Ziele* stehen im Vordergrund: Erstens soll untersucht werden, ob der Befund, dass eine Mehrheit der Personen angibt, aus der Teilnahme an einer ESM-Untersuchung einen persönlichen Profit gezogen zu haben, sich auch in der heute verfügbaren, deutlich grösseren Stichprobe (N = 530) bestätigen lässt. Zweitens sollen die frei formulierten Angaben der Personen über die Natur des persönlichen Gewinns inhaltsanalytisch ausgewertet werden, wobei besonders auch auf die Reaktivitätsproblematik geachtet werden soll.

Der *Aufbau* des Papiers ist wie folgt gestaltet: Zunächst wird die Datenbasis kurz charakterisiert (Abschnitt 2). Dann folgt die quantitative Übersicht über die Antworten auf die Frage nach einem persönlichen Gewinn durch die Teilnahme an der ESM-Studie (Abschnitt 3). Anschliessend geht es um die inhaltsanalytische Auswertung der Angaben der Untersuchungspersonen über die Natur des persönlichen Gewinns (Abschnitt 4). Ein Rückblick auf die Hauptergebnisse und deren Diskussion beschliesst das Papier (Abschnitt 5).[1]

[1] Der vorliegende Bericht ist ein Gemeinschaftswerk der beiden Autoren, ebenso die Untersuchungskonzeption. Die Entwicklung des Kategoriensystems, die Codierung und der grösste Teil der Auswertungen stammt hingenen von der Erstautorin.

2. Die Datenbasis

Die hier ausgewerteten Daten wurden in einer Serie von ESM-Studien mit sehr unterschiedlichen Zielsetzungen gewonnen.[2] Um eine gewisse Homogenität der Erfahrungsbasis der befragten Personen voraussetzen zu können, werden nur jene Personen berücksichtigt, die an ESM-Untersuchungen teilnahmen, welche mindestens eine und maximal zwei Wochen dauerten und in der Regel sieben Signale pro Tag umfassten.[3] Die resultierende *Stichprobe* umfasst 530 Personen (50 % Frauen), die auf ganz unterschiedliche Weise rekrutiert worden waren (z.B. Anschläge in Betrieben, Schneeballsystem, Zeitungsinserate). Die Teilnahme war in jedem Fall freiwillig und wurde bei einzelnen Untersuchungsgruppen durch einen symbolischen Geldbetrag entschädigt. Das Durchschnittsalter beträgt 40.5 Jahre (SD = 13.7 Jahre; Streubereich: 18 bis 83 Jahre). Die meisten Untersuchungspersonen (73 %) sind berufstätig; der Rest verteilt sich auf Lehrlinge und Studierende (13 %), Arbeitslose (4 %), Hausfrauen (2 %) und Rentner(innen) (8 %). Die berufliche Stellung der Berufstätigen verteilt sich ungefähr zu gleichen Teilen auf oberes Kader, freie Berufe und Selbständige (35 %), mittleres Kader (36 %) und qualifizierte und unqualifizierte Angestellte und Arbeiter (29%).

Wie bereits erwähnt, dauerte die ESM-Studie bei allen Personen minimal sieben und maximal 14 Tage mit (in der Regel) 7 Signalen pro Tag. Als Signalgeber diente je nach Wunsch der Personen eine programmierte Uhr oder ein Pager. Die ESFs wurden in Form von A6-Heftchen, die immer mit sich zu führen waren, präsentiert. Pro Signal war eine Doppelseite mit rund 40 Fragen auszufüllen (Ausfüllzeit ca. 3 Minuten). Nach Abschluss der ESM-Studie hatten die Untersuchungspersonen einen konventionellen Fragebogen zu beantworten, der unter anderem auch die Fragen nach dem persönlichen Gewinn durch die Teilnahme an der ESM-Untersuchung enthält.

3. Haben die Untersuchungspersonen einen persönlichen Gewinn aus der Teilnahme an der ESM-Untersuchung gezogen?

Im Rahmen der konventionellen Befragung nach der ESM-Untersuchung war den Untersuchungspersonen (unter anderem) die in Kasten 1 wiedergegebene Frage gestellt worden. Sie zer-

---

[2] Ein Teil dieser ESM-Studien ist in Schallberger (2000) beschrieben. Eine vollständige Übersicht ist in Vorbereitung.

[3] Bei einzelnen Untersuchungsgruppen wurden an einzelnen, besonders interessierenden Tagen auch mehr als sieben Signale gegeben.

fällt in die zwei Teilfragen, ob die befragte Person überhaupt und – wenn ja – in welchem Sinne sie von der Teilnahme an der ESM-Untersuchung profitiert habe.

> Wenn Sie auf die vergangene Woche zurückblicken: Haben Sie persönlich von der Teilnahme an dieser etwas speziellen Untersuchung irgendwie profitiert?
>
> ❑$_1$ nein ❑$_2$ ja Wenn ja, in welchem Sinne? .....
>
> .....

Kasten 1: Die Fragen nach dem persönlichen Gewinn durch die Teilnahme an der ESM-Untersuchung

Die quantitativen Ergebnisse zu den beiden Teilfragen sind in Tabelle 1 enthalten. Wie daraus ersichtlich ist, geben zwei Drittel (66.7 %) der Untersuchungspersonen an, von der Teilnahme an der ESM-Untersuchung persönlich profitiert zu haben, was den in Abschnitt 1 genannten Befund aus der Teilstichprobe von 208 Personen exakt repliziert. Wie ebenfalls aus Tabelle 1 hervorgeht, erläutern praktisch alle Personen (98.6 %), die mit "Ja" geantwortet haben, in einem frei formulierten Kommentar, in welchem Sinne sie profitiert haben. Obwohl in der Frage nicht verlangt, liefern einige wenige Personen auch einen Kommentar zur Antwort "Nein" und erläutern, warum sie *nicht* profitiert haben (6 von 173; 3.4 %). Neben einer Relativierung der Antwort "Nein" ("kaum") beinhalten diese Kommentare – sie sind im Anhang A2 im Wortlaut wiedergegeben – bei vier Personen Aussagen über die Mühsamkeit der ESM-Untersuchung und bei einer Person einen Rekurs auf eine Therapie, dank der sich die Person bereits früher "... sehr gut kennen gelernt" habe.

Tabelle 1: Antworten auf die Frage nach einem persönlichen Gewinn und die Beantwortung der offenen Frage nach der Natur des Gewinns

	Persönlicher Gewinn?			Total
	Ja	Nein	keine Angabe	
(1) absolut	354	173	3	530
(2) in %	66.8 %	32.6 %	0.6 %	100.0 %
davon mit Kommentar zur Frage: "Wenn ja: In welchem Sinne?				
(3) absolut	349	6	0	355
(4) in % von (1)	98.6 %	3.4 %	-	67.0 %

4. In welchem Sinne haben die Untersuchungspersonen von der Teilnahme an der ESM-Untersuchung profitiert?

4.1 Vorblick

Im Folgenden geht es um die Frage, in welchem Sinne die Personen von der Untersuchungsteilnahme profitiert haben. Gemäss Tabelle 1 haben 349 Personen dazu mit einem frei formulierten Kommentar Stellung genommen. Sie sind im Wortlaut in Anhang A2 zu finden. Um diese Kommentare zusammenfassend darstellen zu können, ist ein Kategoriensystem notwendig. Das verwendete Kategoriensystem und dessen Entwicklung bildet das Thema von Abschnitt 4.2. In Abschnitt 4.3 werden dann die Ergebnisse der entsprechenden Auszählungen beschrieben.

4.2 Das Kategoriensystem

4.2.1 Die Entstehung des Systems

Das hier verwendete Kategoriensystem ist in mehreren Schritten entstanden. Ausgangspunkt bildete eine erste Kategorisierung der Kommentare nach semantischer Übereinstimmung, die von Katharina Albertin vorgenommen wurde. Beim Versuch, gröbere Kategorien zu bilden, fiel auf, dass sich der grösste Teil der Kommentare gleichzeitig in zwei Hinsichten unterscheiden: Einerseits werden in einer eher formalen Hinsicht verschiedene *Typen* oder *Arten des Gewinns* angesprochen, anderseits werden verschiedene inhaltliche *Themenbereiche* genannt, in denen der Gewinn lokalisiert wird. Da die beiden Aspekte weit gehend unabhängig voneinander zu variieren schienen, wurde ein zweidimensionales Kategoriensystem entwickelt und in mehreren Codierungszyklen optimiert. Im Folgenden werden diese beiden Kategorisierungsdimensionen genauer beschrieben. Tabelle 2 enthält einen zusammenfassenden Überblick über das Kategoriensystem.

4.2.2 Dimension A: Art des Gewinns

Um zu ermitteln, in welchem Sinne die Untersuchungspersonen einen Gewinn aus der Teilnahme an einer ESM-Untersuchung ziehen, wird das Augenmerk bei der Dimension A auf die *Art* (bzw. den Typ) des Gewinns gerichtet. Diese Dimension A ist auf einer abstrakten, vom Themeninhalt unabhängigen Ebene konzipiert. Ein hilfreicher Anknüpfungspunkt bei der Bildung der einzelnen Kategorien bot der in der Einleitung erwähnte Reaktivitätsgesichtspunkt: Nach

Tabelle 2: Überblick über das zweidimensionale Kategoriensystem

Dimension und Erläuterungen	Kategorien
Dimension A: Art des Gewinns:	
Kriterium: Stärke des möglichen Reaktivitätseffekts (von A1 bis A4 zunehmend)	A1 Allgemeine Implikationen der ESM-Untersuchung
	A2 Wahrnehmen und Registrieren von Sachverhalten
	A3 Verstärkte Introspektion und geschärfte Wahrnehmung
Einfachkodierung	A4 Verhaltensänderung durch die ESM-Untersuchung
Dimension B: Thema des Gewinns:	
Kriterium: in der ESF angesprochene Themenfelder *Mehrfachkodierung:* der erste Code betrifft das wesentlichste Thema	B1 Befinden
	B2 Tätigkeiten
	B3 Zeitstruktur
	B4 Soziales
	B5 Situationserleben
	B6 kein spezielles Thema

üblichem Verständnis ist ein Messvorgang dann reaktiv, wenn er das verändert, was gemessen werden soll. Ob eine solche Veränderung vorliegt, ist bei der gegebenen Datenlage naturgemäss schwer zu entscheiden. Jedoch lassen sich die Kommentare danach klassifizieren, ob sie einen eher stärkeren oder einen schwächeren Hinweis auf die Existenz eines Reaktivitätseffekts enthalten. Wenn beispielsweise eine Untersuchungsperson angibt, sie habe das eigene Befinden während der ESM-Untersuchung bewusster wahrgenommen als sonst, kann man dies als eher schwachen Hinweis auf einen Reaktivitätseffekt verstehen. Ein stärkerer Hinweis ist hingegen, wenn eine Person berichtet, dass sich ihr Befinden im Alltag unter dem Einfluss der Untersuchung verändert hat.

Bei der Bildung der Kategorien der Dimension A wurde versucht, diese (feinen und oft uneindeutigen) Unterschiede abzubilden. Die Kategoriennummer soll dabei die *Stärke* des Hinweises auf einen Reaktivitätseffekt widerspiegeln. Auf eine Mehrfachkodierung wurde bei dieser Dimension verzichtet. Falls ein Kommentar mehrere Arten eines persönlichen Gewinns erwähnt, die zu verschiedenen Kategorien passen, wird er der Kategorie mit der grössten Nummer (stärkstem Hinweis auf einen Reaktivitätseffekt) zugeordnet.

Die Dimension A, "Art des Gewinns", umfasst vier Kategorien:

A1. Allgemeine Implikationen der ESM-Untersuchung

Diese erste Kategorie umfasst generelle Kommentare zum Erleben und Verhalten der Untersuchungspersonen während der ESM-Untersuchung. Diesen Bemerkungen sind keinerlei Hinweise auf Wahrnehmungs- und Verhaltensänderungen in der Untersuchungswoche zu entnehmen, die als Reaktivitätseffekte verstanden werden können.

Beispiele: „Disziplin war gefragt und sofortiges Erledigen des Eintrages", „Sich mit Fragen regelmässig auseinandersetzen", „Um eine Erfahrung reicher", „Sich Gedanken machen über Nebensächliches", „Zu erleben, was das heisst, 7mal am Tag durch den Signalgeber gestört zu werden".

A2. Wahrnehmen und Registrieren von Sachverhalten

Die Kategorie „Wahrnehmen und Registrieren von Sachverhalten" umfasst Kommentare, die besagen, dass sich eine Person eines Sachverhalts bewusst geworden ist und ihn als neue Erkenntnis wahrgenommen und registriert hat. Es geht dabei um eine Bewusstwerdung oder Erkenntnis, die *nicht* auf einer verstärkten Introspektion beruht, sondern lediglich Folge des geforderten ständigen Registrierens des eigenen Erlebens und Verhaltens ist. Den Kommentaren in dieser Kategorie sind ebenfalls (wie jenen der Kategorie A1) keine direkten Hinweise auf Erlebens- oder Verhaltensänderungen während der ESM-Untersuchung zu entnehmen.

Beispiele: „Mir wurde je länger je mehr bewusst, wie meine Gefühle einen grossen Einfluss auf die Tätigkeiten haben", „Bewusstsein erlangt, wie ich mit meiner Zeit umgehe", „Der Alltag ist nicht so negativ, wie man ihn immer beschreibt".

A3. Verstärkte Introspektion und geschärfte Wahrnehmung

Um dieser Kategorie zugeteilt zu werden, muss ein Kommentar einen direkten Hinweis darauf enthalten, dass sich die Introspektion bzw. persönliche Wahrnehmung unter dem Einfluss der ESM-Untersuchung geschärft hat. Weiter werden auch jene Kommentare dieser Kategorie zugeteilt, in denen davon die Rede ist, dass aufgrund von neuen Erkenntnissen durch die ESM-Untersuchung ein Entschluss für eine zukünftige Verhaltensänderung gefasst worden sei.

Beispiele: „Ich bin aufmerksamer durch den Tag gegangen. Es ist erstaunlich, wie positiv ich eigentlich bin", „Ich habe den Alltag bewusster erlebt", „Meine jeweiligen Stim-

mungen bei verschiedenen Tätigkeiten sind mir bewusster geworden", „Mir wurden Situationen bewusster, daraus werden Verhaltensänderung [sic] resultieren".

A4 Verhaltensänderung durch die ESM-Untersuchung

Diese Kategorie umfasst Kommentare, die über eine konkrete Verhaltensänderung berichten, die auf die ESM-Untersuchung zurückzuführen ist.

Beispiele: „Ich habe gezielter und verschieden [sic] konzentrierter gearbeitet", „Die Untersuchung hat mich zu Gesprächen mit dem Partner angeregt", „Ich habe bewusster gelebt", „Die Untersuchung gab Anstoss zu guten Gesprächen".

4.2.3 Dimension B: Thema des Gewinns

Mit der zweiten Dimension, der Dimension B, werden die inhaltlichen Themenbereiche der Kommentare beschrieben. Bei der Erstellung dieser Kategorien wurde an den Themenschwerpunkten der Experience Sampling Form (ESF) angeknüpft, die den Probanden nach der Untersuchung naturgemäss sehr vertraut waren. Da manche Personen mehrere Themen genannt haben, erfolgte eine Mehrfachkodierung in Hauptthema, Nebenthema 1 und Nebenthema 2. Die erste zugeordnete Kategorie der Dimension B bezeichnet den jeweils wesentlichsten Themeninhalt, auf den ein Kommentar Bezug nimmt.

Die Dimension B umfasst sechs Kategorien. Fünf beziehen sich direkt oder indirekt auf Fragegruppen in der ESF, welche (ohne explizite Gliederung) die folgenden Themenbereiche ansprechen: Befinden im gegebenen Moment (Kategorie B1); aktuelle Tätigkeit und erlebte Tätigkeitscharakteristika (Kategorie B2); Fragen, welche die Zeitstruktur des Alltags betreffen (Kategorie B3); Fragen zur sozialen Situation (Kategorie B4) und schliesslich Fragen zum Situationserleben (Kategorie B5). Die sechste Kategorie (Kategorie B6) ist eine Restkategorie.

B1. Befinden

In dieser Kategorie sind Bemerkungen enthalten, die auf das Befinden, Stimmungen oder Gefühle im Alltag abzielen. Die Kommentare beziehen sich entweder auf das Befinden im Allgemeinen oder aber auf die Inhalte spezifischer Befindensitems, welche die Untersuchungspersonen während der ESM-Studie immer wieder bearbeitet haben.

Beispiele: „Ich war erstaunt, wie häufig ich glücklich, zufrieden und sorgenfrei war", „Ich habe mein Befinden erforscht", „Bewusstwerdung der eigenen Gefühle", „Sensibilisierung für mein Befinden".

B2. Tätigkeiten

Diese Kategorie umfasst Kommentare, die sich auf die Tätigkeiten im Allgemeinen oder spezifisch auf Arbeits- oder Freizeittätigkeiten beziehen.

Beispiele: „In meiner Arbeitstätigkeit werde ich zuwenig gefordert", „Ich bin mir den [sic] sinnvollen und sinnlosen Tätigkeiten bewusst geworden", „Ich arbeite vielseitig und streng", „Ich habe erkannt, dass mir meine Berufsarbeit mehr gefällt als angenommen", „Mir Gedanken über meine Tätigkeiten nach der Pensionierung gemacht".

B3. Zeitstruktur

Dieser Kategorie sind Kommentare zugeteilt, die Aspekte der Zeitstrukturierung des Alltags ansprechen. Beispiele sind Kommentare, die sich mehr oder weniger direkt auf die Frage in der ESF beziehen, ob eine Tätigkeit in die Arbeitszeit, echte Freizeit oder Verpflichtungszeit fällt.

Beispiele: „Besseres Bewusstsein bezüglich meines Tagesablaufs", „Das Bewusstsein erlangt, wie ich mit meiner Zeit umgehe", „Eigener Arbeits-Freizeitanteil realisiert", „Einmal sehen, für was alles Zeit verwendet wird".

B4. Soziales

Die Kommentare dieser Kategorie beziehen sich auf soziale Situationen im Allgemeinen oder bestimmte Typen sozialer Situationen, wie beispielsweise das Alleinsein oder das Zusammensein mit bestimmten Personen.

Beispiele: „Ich habe realisiert, dass ich nicht gerne alleine bin", „Es ist mir bewusst geworden, mit wie vielen Menschen ich Kontakt habe", „Mir wurde bewusst, wie weit ich mich von meiner Familie unter Druck setzen lasse".

B5. Situationserleben

Diese Kategorie enthält Kommentare, die sich in einem allgemeinen Sinne auf das Situationserleben im Alltag beziehen. Typischerweise geht es darum, dass dieses Erleben auf Grund der ESM-Untersuchung stärker bewusst geworden oder schärfer wahrgenommen worden ist (Kategorien A2 oder A3).

Beispiele: „Ich habe den Alltag bewusster erlebt", „Bin bewusster auf konkrete Situationen eingegangen", „Öfter nachdenken, was ich im Augenblick tue", „Man macht sich bewusst, in welchen Situationen man sich wohl bzw. unwohl fühlt", „Ich weiss jetzt, dass mein Alltag abwechslungsreicher ist als ich dachte".

B6. Kein spezielles Thema

In dieser (Rest-) Kategorie sind Kommentare enthalten, die sich auf die Art des Gewinns (Dimension A) beziehen ohne ein bestimmtes Thema zu nennen. Themenunspezifische Bewusstwerdung und verstärkte Introspektion (Kategorien A2 und A3) stehen dabei im Vordergrund.

Beispiele: „Ich hab mich selber bewusster wahrgenommen", „Selbstbeobachtung", „Mehr Introspektion", „Bewusstes Dasein".

Die Zuordnung eines Kommentars zu einer der genannten Kategorien war auch hier – wie bei der Dimension A – oft sehr schwierig. Der Wortlaut der Kommentare und die vorgenommenen Zuordnungen sind aus dem Anhang A3 ersichtlich.

4.3 Ergebnisse

Im Folgenden werden zunächst Auszählungen der beiden Kategorisierungsdimensionen je für sich präsentiert (Abschnitte 4.3.1 und 4.3.2); anschliessend erfolgt eine kombinierte Auswertung (Abschnitt 4.3.3).

4.3.1 Häufigkeit der verschiedenen Arten des Gewinns (Dimension A)

Tabelle 3 enthält eine Übersicht über die Auftretenshäufigkeiten der vier unterschiedenen Arten oder Typen des Gewinns aus einer ESM-Untersuchung. Da jeder Kommentar nur einer Kategorie zugeteilt wurde, entspricht die Summe der Einzelhäufigkeiten der Anzahl Untersuchungspersonen, die angegeben haben, von der Teilnahme an der ESM-Untersuchung profitiert zu haben und die Art dieses Profits erläuterten.

Das auffälligste Ergebnis in Tabelle 2 ist die Häufung der Antworten in den beiden mittleren Kategorien A2 und A3: Praktisch die Hälfte (49.6 %) der Personen gibt an, durch die Untersuchung neue Einsichten in ihr Alltagsleben gewonnen zu haben (Kategorie A2). Nur unwesentlich weniger Personen (44.1 %) berichten sogar von einer geschärften Wahrnehmung innerer und/oder äusserer Sachverhalte, die im Alltagsleben auftreten (Kategorie A3). Die beiden restlichen Kategorien werden hingegen nur selten genannt.

Tabelle 3: Häufigkeiten der Kategorien der Dimension A: Art des persönlichen Gewinns durch die Teilnahme an der ESM-Untersuchung

Kategorien Dimension A	Häufigkeit	
	absolut	in %
A1: Allgemeine Implikationen der ESM-Untersuchung	16	4.6
A2: Wahrnehmen und Registrieren von Sachverhalten	173	49.6
A3: Verstärkte Introspektion und geschärfte Wahrnehmung	154	44.1
A4: Verhaltensänderung während der Untersuchungswoche	6	1.7
Total	349	100

Anmerkungen: Es wurden keine Mehrfachkodierungen vorgenommen; die Anzahl Nennungen entspricht daher der Anzahl Untersuchungspersonen.

Wie in Abschnitt 4.2.2 beschrieben, wurde bei der Entwicklung der Kategorien der Dimension A versucht, durch die Kategoriennummer die Stärke des Hinweises auf einen möglichen Reaktivitätseffekt abzubilden. Unter diesem Aspekt interessiert natürlich besonders, wie viele Personen in die höchste Kategorie A4 fallen. Wie sich in Tabelle 3 zeigt, geben lediglich 1.7 % der Personen explizit an, ihr Verhalten während der Untersuchungswoche verändert zu haben. Allerdings muss offen bleiben, ob sich nicht auch bereits in Kategorie A3 (44.1 %) ein Reaktivitätseffekt abzeichnet. Es ist ja denkbar, dass eine geschärfte Wahrnehmung eines Sachverhalts auch zu einer Veränderung dieses Sachverhalts beiträgt. Auf diesen Problemkreis wird in der Diskussion zurückzukommen sein (Abschnitt 5).

4.3.2 Häufigkeit der verschiedenen Themen, auf die sich der Gewinn bezieht (Dimension B)

Mit der Dimension B wurde versucht, das Thema der Kommentare der Untersuchungspersonen zu kategorisieren. Im Unterschied zu der Dimension A erfolgte hier eine Mehrfachkodierung in Form eines Hauptthemas und – wenn gegeben – eines oder zweier Nebenthemen. Die meisten Personen (71 %; n = 248) sprachen in ihren Kommentaren nur ein Thema an, 22 % (n = 77) zwei Themen (Haupt- und 1. Nebenthema) und 7 % (n = 24) drei Themen (Haupt-, 1. und 2. Nebenthema). Total wurden (als Haupt- oder Nebenthema) 474 Themen genannt. Einen Überblick über die Häufigkeiten der verschiedenen Themen findet sich in Tabelle 4.

Tabelle 4: Häufigkeiten der Kategorien der Dimension B: Themen, auf die sich der persönliche Gewinn bezieht

	Häufigkeiten						
	Hauptthema		Nebenthema		Haupt- und Nebenthemen		
	absolut	in %	1 absolut	2 absolut	absolut	in % Personen	in % Nennungen
B1: Befinden	110	31.5	35	4	149	42.7	31.4
B2: Tätigkeiten	67	19.2	25	8	100	28.7	21.1
B3: Zeitstruktur	59	16.9	26	6	91	26.1	19.2
B4: Soziales	9	2.6	6	3	18	5.2	3.8
B5: Situationserleben	46	13.2	9	3	58	16.6	12.2
B6: Kein spez. Thema	58	16.6	0	0	58	16.6	12.2
Total	349	100 %	101	24	474	135.9 %	100 %

Anmerkungen: Es wurde – falls notwendig – eine Mehrfachkodierung vorgenommen (Hauptthema, 1. und 2. Nebenthema); die 349 Personen nannten total 474 Themen.

Für die Analyse der Häufigkeit der Nennungen der verschiedenen Themen eignet sich am besten die Zusammenfassung der Haupt- und Nebenthemen, bei denen auf zwei Arten Prozente berechnet werden können: in Bezug auf die 349 Personen und in Bezug auf die 474 Nennungen (vgl. Tabelle 4). Wegen der Mehrfachcodierung beträgt die Summe der Prozentangaben bei den Personen naturgemäss mehr als 100 %.

Das klar am häufigsten genannte Thema, bei dem durch die ESM-Untersuchung profitiert wird, ist das (eigene) Befinden (Kategorie B1). Dieses Thema wird – als Haupt- oder Nebenthema – von mehr als 40 % (42.7 %) der Personen genannt und macht knapp ein Drittel (31.4 %) aller Nennungen aus. Dann folgen – mit Abstand – die (eigenen) Tätigkeiten (Kategorie B2: 28.7 % der Personen und 21.1 % der Nennungen) sowie die Zeitstruktur des Alltags (Kategorie B3: 26.1 % der Personen und 19.2 % der Nennungen). Die beiden anderen Themenbereiche, das Situationserleben (Kategorie B5; 16.6 % der Personen und 12.2 % der Nennungen) und – vor allem – Soziales (Kategorie B4; 5.2 % der Personen und 3.8 % der Nennungen) werden deutlich weniger genannt. Dasselbe gilt für Kommentare, die sich auf einen themenunspezifischen Gewinn beziehen (Kategorie B6; 16.6 % der Personen, 12.2 % der Nennungen).

Zusammenfassend kann man festhalten, dass die Untersuchungspersonen den persönlichen Gewinn, der durch die Teilnahme an einer ESM-Untersuchung vermittelt wird, primär in neuen Einsichten über die Befindlichkeit im Alltag, ferner in solchen über die eigenen Tätigkeiten und die gelebte Zeitstruktur lokalisieren. Es scheint, dass diese Aspekte des Alltagslebens im "normalen" Alltag offenbar nicht so deutlich und explizit wahrgenommen werden wie im Rahmen einer ESM-Studie. Es ist natürlich zu vermuten, dass dies auch mit dem Inhalt der Fragen zusammenhängt, die in der wiederholt zu bearbeitenden Experience Sampling Form enthalten sind.

4.3.3 Die Beziehung zwischen Art und Thema des Gewinns

Die obigen Auswertungen bezogen sich auf die beiden Kategorisierungsdimensionen je einzeln. Es ist aber denkbar, dass die Art des Gewinns (Dimension A) und das Thema, auf das sich der Gewinn bezieht (Dimension B), zusammenhängen, das heisst je nach Art des Gewinns andere Themen im Vordergrund stehen. Eine solche differenzierende Analyse ist allerdings nur bei jenen Gewinnarten möglich, die genügend häufig genannt werden. Dies ist nur bei den Kategorien A2 (Wahrnehmen und Registrieren von Sachverhalten) und A3 (Verstärke Introspektion und geschärfte Wahrnehmung) der Fall (siehe Tabelle 3). Entsprechend sind in Tabelle 5 nur diese beiden Kategorien berücksichtigt. Auf der Seite der Themen erfolgt der Einfachheit halber eine Einschränkung auf das Hauptthema.

Tabelle 5: Hauptthema des Gewinns in den zwei Kategorien A2 (Wahrnehmen und Registrieren von Sachverhalten) und A3 (Verstärkte Introspektion und geschärfte Wahrnehmung)

Hauptthema:	Häufigkeiten			
	Kategorie A2		Kategorie A3	
	absolut	in %	absolut	in %
B1. Befinden	47	27.2	55	35.7
B2. Tätigkeiten	46	26.6	19	12.4
B3. Zeitstruktur	43	24.8	16	10.4
B4. Soziales	5	2.9	2	1.3
B5. Situationserleben	22	12.7	21	13.6
B6. kein spezielles Thema	10	5.8	41	26.6
Total	173	100	154	100

Anmerkung: Signifikanz des Unterschieds der Themenverteilungen: $\chi^2 = 43.4$; df = 5; $p < .001$; Cramers V = .36.

Der Hauptbefund in Tabelle 5 ist, dass sich die Themenverteilung zwischen den beiden Gewinnarten hochsignifikant unterscheidet ($\chi^2 = 43.4$; df = 5; $p < .001$). Hauptverantwortlich für diesen Unterschied sind einerseits die Themen B2 (Tätigkeiten) und B3 (Zeitstruktur), die bei der Gewinnart A2 übervertreten sind, anderseits die Themen-Restkategorie B6 (kein spezielles Thema), die bei der Gewinnart A3 überproportional häufig auftritt. Diese Befundstruktur wird verständlicher, wenn man sich den entscheidenden Unterschied zwischen den Kategorien A2 und A3 vergegenwärtigt: Die Kategorie A2 enthält Kommentare, in denen zum Ausdruck kommt, dass dank der ESM-Untersuchung konkrete, bisher übersehene Sachverhalte wahrgenommen wurden, die Kategorie A3 hingegen solche, in denen von einer durch die ESM-Untersuchung geschärften Wahrnehmung und verstärkten Introspektion berichtet wird. Entsprechend wird in den Kommentaren des Typus A3 relativ häufig "kein spezielles Thema" (Kategorie B6: 26.6 %) angesprochen. Leicht häufiger wird auch das sehr allgemeine Thema "Befinden" genannt (B1: 35.7 % vs. 27.7 %). Kommentare des Typus A2 nennen hingegen naturgemäss fast immer (mindestens) einen Sachverhalt, über den neue Einsichten gewonnen wurden, und mussten daher selten der Restkategorie "kein spezielles Thema" (B6: 5.8 %) zugeteilt werden. Dafür werden die Themen "Tätigkeiten" (B2: 26.6 % vs. 12.4 %) und "Zeitstruktur" (B3: 24.8 % vs. 10.4 %) häufiger genannt als bei der Kategorie A3. Diese beiden Themen (Tätigkeiten und Zeitstruktur) charakterisieren offenbar Domänen, in denen die Teilnahme an einer ESM-Untersuchung besonders oft zu Einsichten über den eigenen Alltag führt, die beim normalen Gang der Dinge der Aufmerksamkeit entgehen.

Diese Unterschiede zwischen den beiden Kategorien A2 und A3 haben auch einen methodischen Aspekt, auf den zum Abschluss noch hingewiesen sei: Die zweifellos schwierige und oft auch problematische Unterscheidung zwischen den beiden hier genauer studierten Typen des Gewinns scheint trotzdem substantieller Natur zu sein. Anders ist der hoch signifikante Unterschied in der Themenverteilung kaum zu erklären.

5. Diskussion

Im Zentrum dieses Papiers stehen die Fragen, 1.) ob die Untersuchungspersonen den Eindruck haben, durch die Teilnahme an einer ESM-Studie persönlich profitiert zu haben, und – wenn ja – 2.) worin sie diesen Gewinn sehen. Als zusätzliche Frage wurde eingangs formuliert, ob die entsprechenden Befunde Rückschlüsse auf die Reaktivität der Experience Sampling Method zulassen. Diese drei Fragen werden im Folgenden in der genannten Reihenfolge diskutiert.

Die Antwort auf die erste Frage ist sehr einfach: Rund zwei Drittel der 530 befragten Personen geben an, sie hätten durch die Teilnahme an der ESM-Untersuchung persönlich profitiert. Zwar fehlen Vergleichszahlen, aber die Annahme ist wahrscheinlich berechtigt, dass bei einer konventionellen Befragung die Quote in der Regel nicht so hoch ausfallen würde. Eine Anwendungsmöglichkeit dieses Befundes liegt im Bereich der Rekrutierung von Untersuchungspersonen, die bei einer ESM-Untersuchung wegen der antizipierten Belastung besonders schwierig ist. Nach unseren Erfahrungen liegt ein wichtiges Motivierungspotential darin, die Angefragten als Mit-Forscher anzusprechen, die mit den gelieferten Hilfsmitteln (Signalgeber, ESF) ein kleines Forschungsprojekt über das eigene Alltagsleben durchführen. Das Argument, dass ein Grossteil der bisherigen Untersuchungspersonen im Nachhinein der Auffassung ist, sie hätten durch die Teilnahme persönlich profitiert, kann dabei sehr nützlich sein.

Vielschichtiger ist die Antwort auf die zweite Frage, jene nach der Natur des Gewinns. Zu berücksichtigen ist dabei, dass die Ergebnisse – wie bei der Auswertung offener Fragen immer der Fall – wesentlich durch das verwendete Kategoriensystem und die vielen Entscheidungen bei der Zuordnung der Kommentare zu den Kategorien mitbestimmt sind. Die Wiedergabe dieser Kommentare im Anhang dieses Papiers erlaubt jedoch dem interessierten Leser, gegebenenfalls die Entstehung der Ergebnisse im Detail nachzuvollziehen. Ein erster erwähnenswerter Befund ist, dass praktisch alle Befragten (99 %), die angeben, von der Teilnahme an der ESM-Studie persönlich profitiert zu haben, die Natur des Gewinns auch erläutern, womit die Repräsentativität der weiteren Befunde gesichert ist. Diese weiteren Befunde stützen sich auf ein zweidimensionales Kategoriensystem, in dem einerseits die (formale) Art des Gewinns, anderseits das Thema, auf das sich der Gewinn bezieht, kodiert worden sind. Hinsichtlich der *Art des Gewinns* zeigt sich, dass der (im verwendeten Kategoriensystem) häufigste Typus darin besteht, dass irgendwelche Gegebenheiten im eigenen Alltagsleben bewusst geworden sind, die man vor der ESM-Studie so nicht wahrgenommen hat. 50 % der Kommentare lassen sich in dieser Weise verste-

hen. Etwas seltener (44 % der Kommentare) sind Aussagen von der Form, durch die ESM-Untersuchung sei die Wahrnehmung alltäglicher innerer und äusserer Sachverhalte geschärft worden. Der wichtige Unterschied besteht darin, dass im ersten Fall lediglich von etwas neu Wahrgenommenem, im zweiten Fall hingegen von einem veränderten Wahrnehmungsprozess die Rede ist. Die restlichen unterschiedenen Typen von Gewinn – allgemeine Implikationen der ESM-Technik und effektive Verhaltensänderungen – kommen nur sehr selten vor.

Beim *Thema,* auf das sich der persönliche Gewinn bezieht, ergibt sich eine deutlich abgestufte Reihenfolge. Bezieht man die Prozentuierung der genannten Themen auf die Totalzahl der Personen, die einen Kommentar abgegeben haben, ist das Befinden im Alltag der klare Spitzenreiter. 43 % der Befragten nennen es als Haupt- oder Nebenthema. Weitere häufig genannte Themen betreffen einzelne Tätigkeiten (oder die Tätigkeitsstruktur) und die Zeitstruktur des Alltags (29 % bzw. 26 % der Personen). Deutlich seltener werden die Themen Situationserleben (17 %) und Soziales (Beziehungen zu anderen Menschen; 5 %) genannt. Schliesslich sprechen 17 % der Personen von einem themenunspezifischen Gewinn, nennen also kein bestimmtes Thema. Ein letzter Befund, der hier erwähnt werden soll, ist, dass die Themenverteilung je nach Art des Gewinns variiert. Vermutlich sind all diese Ergebnisse auch vom konkreten Inhalt der Fragen abhängig, mit denen sich die Untersuchungspersonen über längere Zeit mehrfach täglich auseinanderzusetzen hatten. Trotzdem darf man wahrscheinlich schliessen, dass die – wie es eine Untersuchungsperson ausdrückt – "Denkpausen" im Alltag, die durch eine ESM-Untersuchung provoziert werden, Themenbereiche ins Bewusstsein rücken, die im alltäglichen Handlungsvollzug sonst – sozusagen als Spitze eines Eisbergs – nur bei ausserordentlichen Vorfällen Aufmerksamkeit geschenkt bekommen.

Dies führt relativ direkt zur dritten und letzten Frage dieser Untersuchung, nämlich was die Ergebnisse für den Problemkreis der Reaktivität der Experience Sampling Method (ESM) bedeuten. Wie bereits weiter oben erwähnt, betrachtet man eine Methode dann als reaktiv, wenn sie das verändert, was untersucht werden soll. Personen, welche die ESM nur aus Beschreibungen kennen, gehen oft spontan davon aus, dass dies bei der ESM mit Sicherheit der Fall sein müsse. Als Beleg dafür könnte man beispielsweise beiziehen, dass ja ähnliche Methoden auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden, um gezielt für bestimmte Sachverhalte im eigenen Alltagsleben zu sensibilisieren und/oder eingeschliffenes Verhalten zu ändern (siehe z.B. DeVries, 1992). Ein wesentlicher Unterschied ist allerdings, dass bei diesem Verwendungszweck auch gezielt Fragen gestellt werden müssen, welche auf die angestrebte Sensibilisierung oder Verhal-

tensänderung ausgerichtet sind. Wird die ESM zu Forschungszwecken eingesetzt, werden solche Fragen in aller Regel bewusst vermieden, und zwar zu Gunsten von Fragen, die eine reine Deskription des jeweiligen Moments ermöglichen. Das Problem bleibt aber natürlich bestehen – auch eine repetitive "reine" Deskription des Alltags(er)lebens kann zu einer Veränderung dieses Alltags(er)lebens führen. Obwohl die diesbezügliche Forschung noch wenig umfangreich ist, kommen entsprechende Übersichten – in krassem Gegensatz zum genannten intuitiven Eindruck – zum Schluss, dass solche Effekte höchstens in sehr schwacher Form vorhanden zu sein scheinen (z.B. Bolger, Davis & Rafaeli, 2003; Reis & Gable, 2000; Schallberger, 1997). So lassen sich z.B. in der Regel vom ersten bis zum letzten Untersuchungstag kaum systematische Veränderungen in den erfassten Variablen feststellen (für eine Ausnahme siehe Perrez, Schoebi & Wilhelm, 2000).

Betrachtet man nun die geschilderten Befunde unter dem Reaktivitätsaspekt, ist bemerkenswert, dass die Hälfte der Untersuchungspersonen nur von *Einsichten* spricht, die ihnen die ESM-Untersuchung vermittelt habe, ohne anzudeuten, dass diese konkrete Konsequenzen für ihr Erleben und Verhalten im Alltag gehabt haben (Kategorie A2). Auf der anderen Seite stehen lediglich 5 % der Personen, die von einer durch die ESM-Untersuchung induzierten eigentlichen *Verhaltensänderung* im Alltag berichten (Kategorie A4). Schwieriger zu beurteilen ist die Zwischengruppe, bei der von einer veränderten Introspektion bzw. Wahrnehmung die Rede ist (Kategorie A3). Darüber, ob sich dies auch in einer Veränderung des Wahrgenommenen niedergeschlagen hat, könnte höchstens spekuliert werden. Jedenfalls wird es in den Kommentaren nicht explizit erwähnt.

Auf Grund der Selbstberichte der Untersuchungspersonen kann man folglich zum Schluss kommen, dass bei den meisten Personen wohl keine starken Reaktivitätseffekte auftraten. Zwei Dinge sind bei der Interpretation dieses Ergebnisses zu berücksichtigen: Erstens wurde nicht direkt nach Reaktivitätseffekten gefragt. Es könnte sein, dass solche zwar subjektiv wahrgenommen, jedoch nicht als persönlicher Gewinn erlebt wurden. Zweitens – und wichtiger – scheint man solchen retrospektiven Selbstberichten gegenüber vorsichtig sein zu müssen, wie eine Untersuchung von Litt, Cooney und Morse (1998) lehrt: Diese Autoren befragten Alkoholabhängige nach Abschluss einer ESM-Untersuchung (dort Ecological Momentary Assessment genannt), ob die Untersuchung einen Effekt auf sie gehabt habe. 70 % bejahten dies in dem Sinne, dass sie sich – wegen der ständigen Signale und der wiederholten Beantwortung der (einschlägigen) Fragen – ihrer Alkoholprobleme stärker bewusst gewesen seien als sonst, daher ein geringeres Be-

dürfnis nach Alkohol gehabt und weniger getrunken hätten. Ein Vergleich der objektiven Daten mit jenen aus einer Kontrollgruppe erbrachte aber keine Hinweise auf einen geringeren Alkoholkonsum. Die Autoren interpretieren dies so, dass solche verbalen retrospektiven Berichte keinen definitiven Schluss auf Reaktivitätseffekte zulassen. Wahrscheinlich muss man das verallgemeinern: Die Beziehung zwischen pauschalen retrospektiven Aussagen und tatsächlichen Sachverhalten ist auch im Bereich der Reaktivitätseffekte problematisch.

Literatur

Bolger, N., Davis, A. & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology, 54*, 579-616.

DeVries, M. W. (Ed.) (1992). *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural setting.* Cambridge: University Press.

Litt, M. D., Cooney, N. L. & Morse, P. (1998). Ecological momentary assessment (EMA) with treated alcoholics: Methodological problems and potential solutions. *Health Psychology, 17,* 48-52.

Nussbaum, P., Pfister, R. & Schallberger, U. (2000). *Theoretischer Hintergrund des Schlussfragebogens und Skalenanalysen.* Arbeitsberichte aus dem Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit", Nr. 2. Zürich: Fachrichtung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.

Perrez, M., Schoebi, D. & Wilhelm, P. (2000). How to assess social regulation of stress and emotion in daily family life? A computer-assisted family self-monitoring system (FASEM-C). *Clinical Psychology and Psychotherapy, 7,* 326-339.

Reis, H. T. & Gable, S. L. (2000). Event-Sampling and other methods für studying everyday experiences. In H. T. Reis & Ch. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp.190-222). New York: Cambridge University Press.

Roduner, K., Venetz, M. Aellig, S., Pfister, R. & Schallberger, U. (2001). *Anleitung zum Arbeiten mit der Experience Sampling Method (ESM).* Arbeitsberichte aus dem Projekt "Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit", Nr. 4. Zürich: Fachrichtung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.

Schallberger, U. (1997). Methoden zur systematischen Erfassung des Erlebens im Alltag. In U. Immendorf, R. Käser & R. Zihlmann (Hrsg.), *Psychodiagnostik von Individuen, Gruppen und Organisationen* (S. 127-139). Stuttgart: Hirzel.

Schallberger, U. (2000). *Projekt „Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit". Untersuchungen mit der Expierience Sampling Method. Eine Zwischenbilanz.* Berichte aus der Abteilung Angewandte Psychologie, Nr. 31. Zürich: Psychologisches Institut der Universität. [Online]. Available: http://www.angpsy.unizh.ch. (10.12.02).

Anhang: Die Kommentare der Untersuchungspersonen

Anhang A1: Die Codes

Variablenname	Codes
Art des Gewinns (Dimension A)	1 Allgemeine Implikationen der ESM-Untersuchung 2 Wahrnehmen und Registrieren von Sachverhalten 3 Verstärkte Introspektion und geschärfte Wahrnhmung 4 Verhaltensänderung durch die ESM-Untersuchung
Hauptthema, Nebenthemen 1 und 2 (Dimension B)	1 Befinden 2 Tätigkeiten 3 Zeitstruktur 4 Soziales 5 Situationserleben 6 kein spezielles Thema

Anhang A2: Kommentare der Personen, die angeben, von der Untersuchung *nicht* profitiert zu haben

(Ident = Identifikationsnummer)

Ident	Kommentar:
41	Leerlauf
154	Da ich mich aufgrund einer freiwilligen Therapie sehr gut kennen gelernt habe und glaube, zu meinem jeweiligen Befinden guten Kontakt zu haben…
166	Fragebogen zu lang, bei jeder Tätigkeit gestoppt.
188	zunehmend mühsamer
212	Es hat mich nervös gemacht, weil ich das Signal schlecht hörte.
490	kaum

Anhang A3: Codierte Kommentare der Personen, die angeben, von der Untersuchung profitiert zu haben

(Ident = Identifikationsnummer; die Codes sind in Anhang A1 erläutert)

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
390	Auseinandersetzung mit Gefühlssituation in verschiedenen Momenten.	1	1	3	
53	Es ist erstaunlich, wie schwierig es ist, die momentane Befindlichkeit zu beschreiben.	1	1		
554	Es ist interessant, sich mit seinem eigenen Erleben genauer zu befassen.	1	1		
445	Es war interessant, die Büchlein nochmals zu lesen, z. B. wie viel man glücklich oder gestresst war etc.	1	1		
479	Ich habe mal aufgeschrieben, wie ich fühle. Sonst war es immer nur in Gedanken.	1	1		
501	Es war interessant, das eigene Befinden und die Reaktion auf das Signal festzuhalten.	1	1		
373	Es wird klar, dass man einen Tag eigentlich als gut erlebt hat, am Abend aber drei Einträge beispielsweise eher negativ waren.	1	1		
329	Musste mich mehr mit meinem Befinden auseinandersetzen. Das	1	1		

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
	Ganze war sehr aufwändig für mich.				
27	Es war interessant zum schauen was man gerade macht.	1	2		
333	Die kleinen Pausen taten mir gut.	1	6		
126	Disziplin war gefragt und sofortiges Erledigen des Eintrages.	1	6		
394	Eine Erfahrung reicher.	1	6		
7	Gedanken über Nebensächliches.	1	6		
414	Sich mit diesen Fragen regelmässig auseinanderzusetzen.	1	6		
46	Wenn man 2 - 3 Tage zurückblickt, sehr interessant.	1	6		
559	Zu erleben, was das heisst 7x / Tag "gestört" zu werden.	1	6		
297	Es war spannend zu kontrollieren, was eigentlich meine Stimmung beeinflusst. Es wurde mir klar, dass ich an Werktagen praktisch keine freie Zeit habe etc.	2	1	2	3
114	Mir wurde je länger je mehr bewusst, wie meine Gefühle grossen Einfluss auf die Tätigkeit haben.	2	1	2	3
142	Es ist mir verschiedenes bewusst geworden. Mitten im Tun meine Gefühlsstimmungen wahrzunehmen und zu merken, warum meine Stimmung sich plötzlich verändert.	2	1	2	3
485	Mir meine Befindlichkeit bewusst machen; merken, was ich tue (oder nicht) und zu was es dient; sehen, wie häufig (oder selten) ich direkte Kontakte habe.	2	1	2	4
311	Klarer zu realisieren, wie es mir in den einzelnen Bereichen geht. Klarer zu sehen, wie viel Zeit ich für die einzelnen Bereiche aufwende.	2	1	3	2
55	Neues Bild meiner Befindlichkeit und Einteilung Arbeitszeit Freizeit.	2	1	3	2
388	Bewusstsein der emotionalen Schwankungen.	2	1	3	
119	Erkenntnis, dass man sich immer wieder anders fühlt.	2	1	3	
551	Feeling ist stark von kurzfristigem Erfolg/Misserfolg abhängig.	2	1	3	
29	Bewusstes Erleben des Tages mit verschiedenen Gefühlszeiten.	2	1	3	
480	Es war wie ein periodisches Überdenken meiner Befindlichkeit.	2	1	3	
539	Sich bewusst werden, wie Gefühlszustand über Tag variiert.	2	1	3	
112	Sich Schwankungen bewusst werden.	2	1	3	
545	Wahrnehmung Gefühlsschwankungen.	2	1	3	
419	Sich bewusst machen, in welcher Verfassung man ist und demnach auf andere wirkt.	2	1	4	
477	Bewusstsein über persönliches Empfinden des Alltags!	2	1	5	
66	Nicht eigentlich profitiert aber zur Kenntnis genommen, dass wirklich glückliche Momente im Alltag sehr selten sind (bei mir).	2	1	5	
271	Sich über Befinden und Situation Gedanken machen, bewusst werden.	2	1	5	
135	Allerdings nur sehr beschränkt - habe etwas mehr in mich hineingehört.	2	1		
77	Beim Rückblick auf alle Blätter gemerkt, wie häufig ich müde und gestresst bin und fast nie richtig glücklich, obwohl ich mich durchaus glücklich fühle.	2	1		
449	Bewusst werden über die Befindlichkeit in diesem Moment.	2	1		
277	Bewusst werden verstrichener mentaler Zustände.	2	1		
494	Bewusstsein an etwas Positivem mitzumachen. Ich stelle eine gewisse positive Grundstimmung fest, ausser einem "Absturz".	2	1		
245	Bewusstwerden, wie ich mich jeweils fühle.	2	1		
447	Bewusstwerdung der eigenen Gefühle.	2	1		
87	Differenziertere Betrachtung des Befindens, wieso fühle ich mich wohl so?	2	1		

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
254	Diffuse Eindrücke über Befinden wurden bestätigt.	2	1		
455	Durch die Protokollierung bewusste Wahrnehmung meiner Gefühlswelt.	2	1		
143	Eigenkontrolle, bewusst die Stimmungen wahrnehmen.	2	1		
95	Ein bewusstes Innehalten. Ich realisierte über mich, dass ich bei meinen Pflanzen friedlicher bin.	2	1		
58	Es war gut, ein paar mal im Tag mir klar zu machen, wo und wie ich mich befinde respekt. meine Befindlichkeit.	2	1		
290	Festgestellt, dass ich ruhiger und entspannter bin als ich annahm.	2	1		
195	Gedanken über Befinden.	2	1		
10	Grundfrage: Habe ich eine ruhige / erfolgreiche Woche erlebt? Stressig/ Alles eher zweifelhaft?	2	1		
360	Ich bin mir noch mehr bewusst geworden, dass meine Stimmung mehrheitlich positiv ist.	2	1		
350	Ich habe mich zu einem bestimmten Zeitpunkt bewusst gefragt, wie ich mich fühle.	2	1		
363	Ich habe zum ersten Mal bewusst wahrgenommen, wie ich mich während einem Tag fühle.	2	1		
369	Ich war erstaunt, wie häufig ich zufrieden, glücklich & sorgenfrei war.	2	1		
338	Ich war erstaunt, wie oft ich unzufrieden angekreuzt habe.	2	1		
298	Ich war erstaunt, wie viel ich als "selbst bestimmt", auf eigenen Wunsch empfand.	2	1		
299	Ich war überrascht, wie zufrieden, sorgenfrei ich mich fühle.	2	1		
282	Ich wurde mir bewusst, dass ich manchmal grundlos schlecht gelaunt bin.	2	1		
312	Konnte sehr einfach feststellen, wie viel ich mich gut oder eben nicht gut gefühlt habe.	2	1		
334	Mich selber gefragt, wie es mir geht, wie ich mich fühle.	2	1		
34	Mir ist aufgefallen, wie gut es mir überhaupt geht.	2	1		
159	Mir wurde bewusst, wie zufrieden und ausgeglichen ich eigentlich bin.	2	1		
9	Stopp - innehalten – erleben.	2	1		
293	Indem ich gelesen habe, was ich alles mache und wie viele verschiedene Empfindungen an einem Tag möglich sind.	2	2	1	3
94	Während der Arbeit ist es manchmal gut, kurz Pause zu machen und zu überlegen, wie es mir im Moment geht.	2	2	1	5
351	Ich habe realisiert, wie konzentriert ich arbeite - wie weit weg von allem - auch von meinen Gefühlen ich da bin.	2	2	1	
463	Bewusst werden, was ich mache, wie ich mich fühle.	2	2	1	
256	Bewusstes überlegen, wie das Befinden bei speziellen Tätigkeiten ist.	2	2	1	
441	Bewusstes Feststellen, was man gerade macht und wie man sich fühlt.	2	2	1	
376	Es war interessant zu sehen, wie die Tätigkeiten das Befinden beeinflussen.	2	2	1	
140	Ich wurde immer wieder dazu gebracht, über mein Tun Rechenschaft zu geben und auch über mein Befinden.	2	2	1	
324	Mir sind Regelmässigkeiten aufgefallen, betreffend Arbeit und Stimmungen, d.h. dass ich gewisse Tätigkeiten sehr gern mache (bewusst geworden welche es waren).	2	2	1	
452	Bewusstwerdung der laufenden Aktivitäten, respektive wie viel Frei- und Arbeitszeit ich habe und weiteres; spannend, auch amüsant etc.	2	2	3	1
124	Allgemeine Empfindungen wurden bestätigt. Z.B. Arbeit (ziemlich	2	2	3	

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
	stressig), frei verfügbare Zeit (wenig).				
236	Erkenntnis, konzentriertes Arbeiten, deshalb ohne Zeitdruck innerhalb der einzelnen Arbeit.	2	2	3	
340	Man musste sich die Tätigkeiten nochmals durch den Kopf gehen lassen, man merkte dann, wie viel man eigentlich arbeitet, zeitmässig.	2	2	3	
536	Bewusstsein bezüglich Engagement für Kinder und Arbeit.	2	2	4	
509	Jetzt weiss ich, wie viel ich immer noch beschäftigt bin und wie gross der Lärm um mich herum ist.	2	2	4	
438	Mir wurde bewusst, wie vielseitig insbesondere mein Arbeitsalltag ist.	2	2	5	
79	Arbeitssituation; ich werde zuwenig gefordert bei meinen Aufgaben.	2	2		
503	Beim Durchblättern dieser Tätigkeiten habe ich gesehen, dass mein Intellekt vernachlässigt wird, entweder muss ich eine Sprache lernen oder am Computer arbeiten!!	2	2		
497	Bestätigt erhalten, dass ich bei Routine-Hausarbeiten (familiäre Zeit) eher wenig bei der Sache und wenig energievoll bin als bei besonderen Arbeiten, die nicht unter Routine fallen.	2	2		
513	Bewusster über die Aktivitäten nachgedacht.	2	2		
253	Bewusstwerdung über jeweiliges Tun.	2	2		
265	Dass ich vielseitig und sehr streng arbeite.	2	2		
269	Der sinnvollen und der sinnlosen Tätigkeiten bewusst geworden.	2	2		
108	Einen Überblick über die täglichen Tätigkeiten erhalten zu haben.	2	2		
327	Einsicht: Während einer Arbeit bin ich entspannter, als wenn ich sie vor mir habe.	2	2		
243	Erkannte, dass Berufsarbeit mehr gefällt, als angenommen.	2	2		
134	Es ist erstaunlich, wie viele Sachzwänge meine Arbeit beeinflussen.	2	2		
512	Es veranlasste mich, dann nachzudenken, über den Sinn, was ich jeden Tag tue und mache.	2	2		
498	Etwas mehr Klarheit über meine Tätigkeiten.	2	2		
471	Gefühle bei der Arbeit und die Fremd/Selbstbestimmung.	2	2		
48	gemerkt, wie viele Tätigkeiten „unfreiwillig" gemacht werden.	2	2		
244	Habe eine gewisse Unterforderung bei der Arbeit festgestellt, trotz Stress.	2	2		
202	Ich habe mal gesehen, was man den ganzen Tag macht.	2	2		
130	Ich habe mich ertappt, dass ich nicht immer bei der Sache war.	2	2		
356	Ich überlegte mir bewusst, ob mir eine Tätigkeit gefällt, was ich eigentliche wirklich mache.	2	2		
123	Ich wurde mir bewusst, dass ich mit den Gedanken bei der Arbeit nicht immer voll dabei bin (z. T. in Gedanken schon woanders/ bei der nächsten Arbeit).	2	2		
320	Immer wieder kurz innehalten und realisieren, ob und wie ich bei einer Sache bin. Fand ich interessant.	2	2		
508	Mir Gedanken über meine Tätigkeit nach der Pensionierung gemacht und über meine Aktivitäten zum jetzigen Zeitpunkt.	2	2		
428	Mir ist noch mehr bewusst geworden, dass ich nur arbeite um meinen Lebensunterhalt bestreiten zu können.	2	2		
309	Mir ist vorher nicht so recht bewusst gewesen, wie sehr ich in die jeweilige Arbeit/Tätigkeit vertieft war.	2	2		
205	Mir wurde Bewusst, was ich den Tag durch so mache.	2	2		
54	Sie spiegelte mir meine unbewussten Einstellungen zu gewissen Tätigkeiten wieder.	2	2		
403	Gedanken zu dem was man tut.	2	2		

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
262	Konnte darüber nachdenken, warum wohl viele Tätigkeiten auf einen eigenen Wunsch zurückzuführen sind und trotzdem an einen Sachzwang gekoppelt sind.	2	2		
131	Man denkt über seine Arbeit etwas mehr nach.	2	2		
487	Man macht die Arbeit bewusster und erinnert sich auch, was man gemacht hat.	2	2		
304	Es ist eindrücklich, wie sehr sich meine Stimmung von null auf zehn und umgekehrt ändern kann. War amüsant, das zu beobachten. Und was man alles macht in nur einem kleinen Zeitraum.	2	3	1	2
322	Ich habe realisiert, dass ich wenig wirklich freie Zeit habe. Das Wort glücklich bedeutet für mich auch unbeschwert, was ich im Alltag leider zu wenig bin.	2	3	1	5
74	Bewusst erleben, wie sich persönlicher Zustand schnell ändert.	2	3	1	
227	Es war mir bewusst, wann ich gestresst habe und wann nicht.	2	3	1	
209	Es war überraschend zu sehen, wie sehr und schnell Befinden wechseln kann.	2	3	1	
291	Mir wurde wieder einmal bewusst, wie wenig Zeit ich für mich selbst habe.	2	3	1	
374	Habe die Zeit und meine Aktivitäten bewusst erlebt und festgestellt, dass ich fast immer positiv eingestellt bin.	2	3	2	1
115	Habe gemerkt, dass ich zum einen viel arbeite und während dieser Zeit nicht gerade der glücklichste Mensch der Welt bin und es war sehr interessant zu merken "wie fühle ich mich".	2	3	2	1
276	Erkenntnis, wie oft am Tag man Unnützes macht (Kaffee trinken, schwatzen).	2	3	2	4
478	Erkennen des Tagesablaufs. "Was tue ich wann!"	2	3	2	
129	Bewusstsein, wie ich mit meiner Zeit umgehe -> etwas Unverhältnismässigkeit im Job.	2	3	2	
62	Erkenntnis, wie wenig wirkliche Freizeit ich habe, und dass es mir eigentlich gut ging.	2	3	2	
310	Habe mit Erstaunen festgestellt, wie häufig ich unter Zeitdruck war und wie selten ich nichts gemacht habe.	2	3	2	
3	Ich habe erkannt, dass ich zu viel Lebenszeit am Arbeitsplatz verbringe.	2	3	2	
420	Im Positiven: die vielen Stunden, die ich arbeite. Ich brauche jetzt mehr Freizeit! (echte).	2	3	2	
550	Monotonie bemerkt.	2	3	2	
266	Ich bin erstaunt, wie viel Zeit ich für Gespräche aufwende.	2	3	4	
495	Ich war etwas überrascht zu sehen, wie viel persönliche Zeit ich verbringe (im Gegensatz zu familiärer Zeit).	2	3	4	
224	Habe Bewusstsein über meine Fähigkeit, meine Zeit zu strukturieren erlangt.	2	3		
416	Hallo-Auffallend, Habe sehr wenig Zeit für mich.	2	3		
308	Bestätigung, dass ich so viel unterwegs bin.	2	3		
191	Bewusster Zeitumgang.	2	3		
250	Bewusst geworden, wie viel Zeit mit Pendeln verbracht wird.	2	3		
507	Bewusstmachung, wie viel persönliche Zeit mir zur Verfügung steht.	2	3		
489	Bewusstwerdung über die Zeitverteilung und das Rasen der Zeit. Meine persönliche Zeit ist grösser, als ich sie erlebe. Ich bin häufiger selbstvergessen, als angenommen.	2	3		
504	Das Leben ist für mich zeitlos, nur für Termine schaue ich auf die Uhr.	2	3		
468	Der Tagesorganisation (Geschäft - Kundenservice) besser zu genügen.	2	3		

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
482	Eigener Arbeits-Freizeit Anteil realisieren.	2	3		
431	Einmal zu sehen für was alles Zeit „draufgeht“.	2	3		
326	Erfahren, wohin meine freie Zeit verschwindet, manchmal wäre eine bessere Strukturierung möglich.	2	3		
300	Es ist mir bewusst geworden, wie wenig Zeit ich für mich selbst habe.	2	3		
362	Gemerkt, wie viel Zeit im Tram und Bus.	2	3		
223	Habe im Moment viel Freizeit für mich persönlich.	2	3		
78	Habe mir seit längeren mal wieder die Strukturierung meines Tagesablaufes bewusst gemacht.	2	3		
464	Habe realisiert, dass ich zu wenig echte Freizeit habe unter der Woche.	2	3		
486	Ich habe meine Zeiteinteilung, d.h. Zeitverwendung besser beurteilen können.	2	3		
377	Ich war die meiste Zeit zufrieden, und dass war mir früher nicht bewusst.	2	3		
341	Ich wusste immer, wie spät es ist und ich habe den Tag bewusster wahrgenommen.	2	3		
199	Man denkt selber über den Tagesablauf nach.	2	3		
110	Sich bewusst machen, was ich eigentlich mit meiner Zeit anfange.	2	3		
181	Struktur von Alltag.	2	3		
505	War erstaunt über soviel persönliche Zeit!	2	3		
5	Wie man stets unter Zeitdruck steht.	2	3		
35	Man sah wie intensiv das Leben als berufstätiger Vater ist.	2	4	3	2
318	Es ist mir bewusst geworden, wie sehr ich eigentlich für die Familie da bin und auch wie zerstreut ich bin. Ich hatte oft Mühe zu sagen, woran ich vor einer Minute gedacht habe.	2	4	5	
519	Es ist mir bewusst geworden, mit wie viel Menschen ich Kontakt habe. Manchmal habe ich Angst, im Alter einsam zu werden.	2	4		
218	Habe realisiert, dass ich recht gerne alleine bin (was ich, wenn ich einfach so gefragt worden wäre, abgestritten hätte).	2	4		
93	Mir wurde bewusst, wie weit ich mich von meiner Familie unter Druck setzen lasse.	2	4		
246	Bewusstmachen von Momenten, Empfindungen, Arbeit; Hinschauen.	2	5	1	2
109	Bewusstere Wahrnehmung meines Alltags; erkennen was mir Spass macht, was weniger, wie ich meine Zeit verbringe.	2	5	1	3
533	Bewusstwerdung der Alltagsstimmung.	2	5	1	
267	Der Alltag ist gar nicht so negativ, wie man ihn immer beschreibt.	2	5	1	
426	Erleben des eigenen Alltags (wiederholte Momentaufnahmen).	2	5	1	
314	Es ist mir bewusst geworden, dass der Alltag aus vielen kleinen Momenten besteht und es mir viel öfter gut geht, als ich dachte.	2	5	1	
294	Es wurde mir bewusst, wie manchmal der Alltag eintönig sein kann.	2	5	1	
31	Im Moment ist mein Alltag sehr eintönig. 26. Nachtdienst.	2	5	1	
263	Man macht sich bewusst, in welchen Situationen man sich wohl bzw. unwohl fühlt.	2	5	1	
157	Wie vielfältig doch mein Tag ist. Und an was man so alles denkt.	2	5	1	
161	Wurde mir bewusst, wie eintönig der Alltag ist.	2	5	1	
443	Aha-Erlebnisse... so viele Dinge sind heute schon gewesen.	2	5	2	
261	Ich weiss jetzt, dass mein Alltag abwechslungsreicher ist als ich dachte.	2	5	3	
103	Bewusstere Wahrnehmung einzelner Alltagssituationen, z. B. Doppelbelastung bzw. Doppeltätigkeit.	2	5	4	2

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
453	7 x pro Tag bewusstes Auseinandersetzen mit der eigenen Situation.	2	5		
323	Am Anfang war eine Standortbestimmung in einem unerwarteten Augenblick interessant.	2	5		
427	Bewusstes Nachdenken über einen Moment.	2	5		
90	Brutale Quittung zur Realität, Bewusstwerdung über Präsenz von "durchgehenden" Themen auf das Alltagserleben.	2	5		
210	Genaue Klarheit meiner Situation.	2	5		
231	Gezwungen, eigene Situation anzuschauen.	2	5		
259	Ich habe selber erfahren, wie mein Alltag aussieht.	2	5		
50	Ich habe mir vorher nie über "banale" Situationen Gedanken gemacht.	2	5		
179	An sich Fragen.	2	6		
549	Beim Durchlesen -> bewusst werden.	2	6		
317	Bestätigung meiner Flexibilität und Vielseitigkeit.	2	6		
182	Bewusst werden von...	2	6		
83	Bewusstseinsbildung.	2	6		
91	Bewusstwerdung.	2	6		
99	Diente der Reflexion.	2	6		
30	Einige Reflektionsmomente eigener Existenz.	2	6		
407	Habe mir jeweils nach dem Ausfüllen des Fragebogens Gedanken gemacht, weshalb ich diese oder jene Frage so oder so beantwortet habe.	2	6		
92	Ich mache hin und wieder einen Status Quo, diese Teilnahme hat mir meine Meinung bestätigt.	2	6		
367	Meine jeweilige Stimmung bei versch. Tätigkeiten sind mir bewusster geworden.	3	1	2	3
113	Auf mein Befinden geachtet; bemerkt, dass mir die Arbeit eigentlich mehr Spass macht, als ich immer gedacht habe	3	1	2	
418	Das Bewusstsein gegenüber den Gefühlen und Tätigkeiten wurde geschärft.	3	1	2	
272	Man widmet sich selbst mal einige Sekunden und fragt sich, wie man sich fühlt.	3	1	3	
544	Ich wurde mir bewusster, wie gross die Unterschiede meiner Befindlichkeit während eines Tages sind.	3	1	3	
425	Mehr aufmerksam geworden, wie oft am Tag ich glücklich und entspannt bin.	3	1	3	
460	Mein Befinden und dessen Tagesmuster wurden mir bewusst(er).	3	1	3	
239	Bewussteres situatives Erleben der eigenen Gefühlswelt.	3	1	5	
151	Es hilft mir auf mein Befinden zu achten.	3	1		
187	Befinden erforschen.	3	1		
86	Befinden ergründen.	3	1		
198	Bessere Gefühlsbewertung.	3	1		
64	Besseres Bewusstsein über mein Befinden und meine Gefühle.	3	1		
422	Bewusste Auseinandersetzung mit Gefühlen und Wohlbefinden.	3	1		
286	Bewusste Reflexion unterschiedlicher Befindlichkeiten.	3	1		
43	Bewusstere Wahrnehmung der jeweiligen Gefühle.	3	1		
252	Bewussteres Wahrnehmen der Faktoren, welche Befinden beeinflussen.	3	1		
248	Bewussteres Wahrnehmen von Stimmungen.	3	1		
107	Bewusstes Innehalten und Befindlichkeit analysieren, auch ohne Signal.	3	1		
440	Bewusstsein für Empfindungen/Gefühle verstärkt.	3	1		
75	Bewusstseinserweiterung, sensiblere Wahrnehmung offenere Sinne.	3	1		

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
313	Eher auf meine Gemütslagen achten.	3	1		
472	Eigene Befindlichkeit bewusster wahrnehmen.	3	1		
470	Eigenes Bewusstsein über Befinden, Sinn und Zweck, "helfen und Standortorientierung".	3	1		
76	Eigenes Erleben bewusster wahrgenommen, Faktoren für Unwohlsein klarer erlebt.	3	1		
190	Gefühle bewusster.	3	1		
249	Grösseres Bewusstsein der Befindlichkeit.	3	1		
273	Habe mich selbst besser wahrgenommen, Dinge bewusster erlebt.	3	1		
366	Habe mich selbst bewusster wahrgenommen.	3	1		
145	Habe mich wirklich dem gestellt und mein Empfinden öfters "unter die Lupe" genommen.	3	1		
88	Ich achte genauer auf meinen Gemütszustand.	3	1		
372	Ich bin mir bewusster geworden, wie es mir geht, wie ich mich fühle.	3	1		
352	Ich habe gewisse "Gemütszustände" gezielter wahrgenommen und versucht, die Ursache zurückzuverfolgen.	3	1		
474	Ich habe meine Gefühle ein bisschen bewusster erlebt. Speziell, weil es für mich eine aussergewöhnliche Woche war.	3	1		
60	Ich habe meine Gefühle etwas unter die Lupe genommen.	3	1		
456	Ich habe mir Gedanken gemacht, wie es mir geht und warum?	3	1		
206	Ich habe mir über meine Gefühle mehr Gedanken gemacht.	3	1		
423	Ich habe über mein Befinden nachgedacht.	3	1		
402	Ich war gezwungen mein Befinden und Verhalten mehrfach zu hinterfragen.	3	1		
421	Ich wurde mir meines Befindens bewusster.	3	1		
169	Ich wurde mir wieder mehr meiner Gefühle bewusst.	3	1		
14	In diesen "gewissen Momenten" intensiver auf Gefühle geachtet.	3	1		
255	Innehalten und nach Innen hören.	3	1		
540	Latente Unsicherheit / Unzufriedenheit kommt häufiger zum Ausdruck, als ich es mir zugestehe.	3	1		
20	Man hört besser auf sein Inneres.	3	1		
491	Man muss sich Rechenschaft geben über seine oft unbewussten Gefühle; gewinnt neue, unerwartete Erkenntnisse über sich selbst.	3	1		
429	Mehr auf meine Gefühle und Gedanken geachtet.	3	1		
241	Mehr Aufmerksamkeit auf das Befinden.	3	1		
105	Meine Anwesenheit überprüft und realisiert, dass ich mich relativ gut spüre.	3	1		
488	Rechenschaft über das Befinden abgegeben, daher über das Befinden Klarheit gewonnen.	3	1		
97	Reflektieren des eigenen Befindens.	3	1		
274	Sensibilisierung aktuellen Befindens; Einflüsse.	3	1		
492	Sensibilisierung für mein Befinden.	3	1		
307	Sich Gedanken gemacht über die eigenen Gefühle.	3	1		
353	Alltag bewusster erlebt, über Empfinden nachgedacht, ich hab mir vorgenommen, Unstimmiges zu ändern.	3	1		
292	Meine Tätigkeiten reflektiert, hektische Situationen überlegen anders anzugehen.	3	2	3	
138	Die Tätigkeiten bewusster, intensiver wahrgenommen. Ich war erstaunt über den abwechslungsreichen Alltag.	3	2	5	
496	Ich wurde mir eher bewusst, wie sich mein Leben abspielt, was sich tagsüber tue.	3	2	5	
101	Arbeit und Freizeit bewusst analysiert.	3	2		

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
128	Bewusster auf meine Tätigkeit geachtet.	3	2		
215	Bin mir über meine Tätigkeiten bewusster geworden.	3	2		
476	Das Bewusstwerden, was man macht, wo und wann. Kurzes in sich gehen, Review.	3	2		
511	Die Tätigkeiten wurden bewusster erlebt.	3	2		
51	es ist interessant mitten in einer Tätigkeit innezuhalten und darüber zu reflektieren.	3	2		
368	Hab mir mehr Gedanken gemacht bezüglich meiner Einstellung zur Arbeit.	3	2		
430	Habe meine Tätigkeiten überdenkt.	3	2		
251	Hinterfragen von Tätigkeiten und erkennen von Hochs und Tiefs.	3	2		
413	Ich frage mich, ob ich am richtigen Arbeitsplatz bin.	3	2		
357	Ich fragte mich des Öfteren: sollte meine "Nebenbeschäftigung" nicht meine "Hauptbeschäftigung" sein!? Ich achtete bewusster darauf, was ich gerade tue (rein überlegerisch!)..	3	2		
526	Ich gebe mir Rechenschaft über mein Tun.	3	2		
484	Man macht sich intensive Gedanken über den eigenen Bezug zur Tätigkeit.	3	2		
232	Reflexion über die eigene Tätigkeit.	3	2		
303	Verschärftes Bewusstsein auf was ich gerade mache. z.B. bei der Arbeit, ob es ein eigener Entscheid ist, ob ich in Gedanken bei dem bin, was ich tue u. a.	3	2		
61	Vieles ist mir bewusster geworden z. b. dass ich mit meinen Gedanken fast nie ganz bei der Sache bin.	3	2		
116	Z. B dass es mir werktags in der Freizeit eher schlechter geht. Dies zu bemerken, war Überraschend und regt zum Nachdenken an.	3	3	1	2
319	Bewusstere Tageseinteilung/Stressmomente klar erleben/Wunsch nach mehr eigener Zeit während der Woche.	3	3	1	5
49	Bewusster gemerkt, dass Gefühle manchmal rasch ändern.	3	3	1	
155	Die Woche war sehr hektisch - das ist mir viel deutlicher bewusst geworden. Sonst stresst man einfach durch, ohne viel zu überlegen.	3	3	1	
17	Mehr Zeitgefühl.	3	3	1	
515	Strukturierung des Alltags überprüft. Psychisches Befinden hinterfragt / warum? Geistige Anregung / Interesse geweckt!	3	3	1	
315	Meine Einstellung zu Haushalt/ Kinderbetreuung überdenken, Prioritäten anders setzen.	3	3	2	4
158	Alltägliche Abläufe werden bewusster. Fragen an mich: Braucht es das? Musst du dies tun?	3	3	2	
518	Besseres Bewusstsein bezüglich Tagesablauf / Aktivitäten.	3	3	2	
102	Bewusster geworden, wie ich meine Zeit einteile, es verbessern könnte; dass meine Arbeit sehr vielseitig ist.	3	3	2	
524	Überlegungen zur Zeitplanung; vermehrt wirklich freie Zeit planen.	3	3	2	
160	Ich hatte den Eindruck, aufmerksamer zu leben, da jederzeit ein Signal möglich war.	3	3		
411	Ich wurde aufmerksam (z. T.) auf mein Verhalten, meine Reaktionen usw.	3	3		
502	Mehr auf die Zeit acht gegeben.	3	3		
349	Mir ist bewusst geworden, wie ich meine Zeit einteile -> ich habe mich ein bisschen beobachtet.	3	3		
525	Überdenken, wie man seine Zeit verbringt.	3	3		
141	Ich musste vermehrt mich selber wahrnehmen, es gab interessante Antworten, z.B. bin ich viel allein oder wie stark sind meine Gefühlsschwankungen?	3	4	3	
100	Kommunikative Wirkung des Piepsens.	3	4		

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
47	Ich bin aufmerksamer durch den Tag; erstaunlich wie positiv ich eigentlich bin.	3	5	1	
104	Sorgenfreie Momente sind mir bewusster geworden.	3	5	1	
531	Habe mir über meinen Alltag Gedanken gemacht und das eigene Tun intensiver erlebt, darüber nachgedacht.	3	5	2	1
316	Habe mir bewusst wieder einmal Gedanken gemacht zum Alltag und wie ich ev. die Arbeitszeit und Freizeit besser einteilen kann.	3	5	3	2
40	Bewusster den Alltag erleben, ist sonst nicht so der Fall.	3	5		
436	Bewusster erlebter Alltag.	3	5		
383	Bewussteres Wahrnehmen der augenblicklichen Situation.	3	5		
364	Den Alltag bewusster erlebt.	3	5		
510	Es war gut, den Alltag bewusster zu erleben.	3	5		
514	Es war spannend, sich in dem Moment zu beobachten.	3	5		
38	Habe meinen Alltag bewusster miterlebt.	3	5		
370	Habe meinen Alltag bewusster wahrgenommen.	3	5		
39	Ich bin bewusster auf konkrete Situationen eingegangen.	3	5		
133	Ich habe den Alltag differenzierter und bewusster erlebt.	3	5		
139	Ich habe viel bewusster den Tag erlebt.	3	5		
147	Ich habe viel bewusster im Heute und Jetzt gelebt.	3	5		
396	Man wird sich den einzelnen Situationen bewusster.	3	5		
432	Mir wurde wieder mal bewusst, dass ich etwas in meinem Leben ändern muss.	3	5		
80	Möglichkeit meinen Alltag näher zu durchleuchten, Prioritäten teilweise erkannt.	3	5		
560	Öfter nachdenken, was ich im Augenblick tue.	3	5		
71	Vertiefte Überlegungen in meiner Situation.	3	5		
149	Ich wurde aufmerksamer und erlebte mich und mein Tun bewusster.	3	6	2	
148	Ich habe bewusster gelebt, Profit ist nicht gefragt, daher kein Zeitdruck, obwohl die Zeit sehr ausgefüllt ist.	3	6	3	
162	Selbstbeobachtung, Zeitmanagement, Haupttätigkeit.	3	6	3	
278	Ich richtete meine Aufmerksamkeit plötzlich auf kleine Dinge, lebte "bewusster".	3	6	5	
152	Achtsamkeit.	3	6		
200	Anfangs motivierte mich die Uhr sehr, weil ich mich genauer beobachtete, gegen Ende war ich froh, es war vorbei, wegen dem Arbeitsaufwand.	3	6		
156	Aufmerksamer wahrnehmen.	3	6		
177	Aufmerksamkeit, Lacher.	3	6		
339	Bewusster wahrgenommen.	3	6		
385	Bewusstes Dasein.	3	6		
295	Bewusstseinsprozesse gefördert, Selbstreflexion unterstützt.	3	6		
442	Die Breaks führen zu Selbstreflexion und damit zu einem Bewusstseinsprozess.	3	6		
178	Eigene Untersuchung.	3	6		
355	Ein paar Minuten innehalten und dadurch sich selbst bewusster wahrnehmen.	3	6		
144	Einige Resultate widersprechen meiner Sichtweise von mir selbst, ich bekam neue Aufschlüsse.	3	6		
457	Habe beobachtet, was ich wann ankreuze, und habe so Informationen über mich sammeln können.	3	6		
146	Ich habe bewusster gelebt.	3	6		
380	Ich habe mich besser kennen gelernt!	3	6		

Ident	Kommentar	Art des Gewinns	Haupt-Thema	Nebenthemen	
				1.	2
500	Ich habe mich neu entdeckt, war spannend.	3	6		
415	Innehalten, Bewusstsein fördern.	3	6		
408	Man erlebte den Tag bewusster.	3	6		
381	Man lernt sich besser kennen.	3	6		
120	Man wird nachdenklich.	3	6		
506	Mehr Aufmerksamkeit / Verstärkung des "Bewusstwerdens" / positiv, sehr.	3	6		
493	Mehr Introspektion.	3	6		
473	Mehr Selbstreflexion, Hinterfragen der Prioritäten.	3	6		
532	Mich selber genauer zu beobachten und zu befragen.	3	6		
150	Mich selbst in meinem Verhalten, bzw. meiner Haltung bewusster wahrzunehmen.	3	6		
194	Mit sich befassen.	3	6		
459	Möglichkeit der Reflexion.	3	6		
189	Sich in anderem Bild sehen Bild sehen.	3	6		
237	Selbstbeobachtung.	3	6		
268	Selbstbeobachtung, Selbstqualifizierung.	3	6		
203	Selbstkontrolle, Rückbesinnung.	3	6		
517	Selbstwahrnehmung erhöht.	3	6		
348	Sich selber genau beobachten.	3	6		
467	Sich selbst hinterfragen.	3	6		
321	Wahrnehmung auf sich selbst	3	6		
410	War gezwungen Rechenschaft abzulegen.	3	6		
448	Weckt das Bewusstsein!	3	6		
444	Wertvoll kurz innezuhalten, und sich die eigene Verfassung bewusst vor Augen zu halten.	3	6		
81	Gezielter gearbeitet, verschieden konzentrierter gearbeitet.	4	2		
106	Tägliches Gefühlsbarometer sehr informativ. Anstoss zu guten Gesprächen.	4	4	1	
65	Quantum frei verfügbarer Zeit wurde verdeutlicht, Gespräche mit Partner angeregt.	4	4		
522	Bewusster gelebt.	4	5		
335	Bewusster leben.	4	5		
302	Situationen bewusster machen, daraus resultierende Verhaltensänderung.	4	5		