



## Emotionales Kompetenz Training

Wissenschaftliche Grundlagen  
und Evaluation der Anwendung  
im stationären Setting

Dipl. Psych. **Matthias Vöhringer**  
Psychologischer Psychotherapeut  
Stellvertretender Leiter Abt. 1



## Programm

- Definition „Emotionale Kompetenz“
- EK – Psychometrische Erfassung
- Bisherige Forschung
- Design - Trainingsevaluation
- Vorläufige Ergebnisse und Interpretation



## Definition



## Definition It. EK Homepage

Emotionale Kompetenz („Emotional Literacy“) ist eine vordergründig schlicht und einfach erscheinende, dabei hochwirksame und sehr präzise ausgearbeitete Methode, mit deren Hilfe tiefgreifende Transformationsprozesse auf der individuellen und der Beziehungsebene angestoßen werden können.



## Fähigkeitenmodell

- **Mayer & Salovey (1997) 4 Faktoren Modell**
  - => **wahrnehmen:** bei sich selbst und anderen
  - => **nutzen:** um Denkprozesse zu unterstützen
  - => **verstehen:** Emotionen + übertragene Signale
  - => **regulieren/steuern:** bei sich und anderen
- Unabhängig von SI und Persönlichkeit



## Soziale Intelligenz

In der Psychologie bezeichnet soziale Kompetenz eine nur schwer definierbare Gesamtheit von Fertigkeiten, die für die Gestaltung sozialer Interaktion nützlich oder notwendig sein können.



## „Mischmodelle“ 1

- Goleman (1995) EI = „Charakter“:  
(a) Verständnis eigener Emotionen (b) Emotionsmanagement (c) Motivation der eigenen Person (d) Erkennen von Emotionen bei anderen (e) Umgang mit Beziehungen
- Überlappung mit sozialer Kompetenz sowie Persönlichkeitseigenschaften wie den Big Five



## „Mischmodelle“ 2

- Bar-on (2005) Emotional-Social Intelligence (ESI) => 5 Skalen: Intra- (z.B. Selbstbewusstsein) und Interpersonal (z.B. Empathie), Adaption, Stressbewältigung und allgemeine Stimmung
- Überlappung mit sozialer Kompetenz sowie Persönlichkeitseigenschaften wie den Big Five



## EK- Psychometrische Erfassung



## Fähigkeit vs. Mischmodell

- Erhebung: Fähigkeitstest vs. Selbstbericht => messen unterschiedliche Aspekte
- Trait/mixed Testverfahren überlappen zu stark mit Persönlichkeitstests (Antonakis&Dietz, 2010; Zeidner et al, 2008); sind selbstwertdienlich => Validität ↓ => multimodale Erfassung sinnvoll! (Hertel, 2007)
- Matthews, Zeidner & Roberts (2007) fordern „Moratorium“ für die Entwicklung von Selbstberichten



# Problem



Viele Forschungsergebnisse zu EK nicht valide bzw. nicht aussagekräftig => Testverfahren beruhen auf unterschiedlichen theoretischen Konzepten und werden überwiegend in Form von Selbstberichten eingesetzt



# Bisherige Forschung





## EK-Trainingsevaluation 1

- Studie Kotsou, Nelis, Gregoire, Mikolajczak 2011
- N = 132: VG 72/KG 50 – Normalbevölkerung
- EK Training 15 Std. mit Email follow-up nach 4 Wochen
- Prä-Post-Test + Katamnese nach 1 Jahr
- Ergebnisse: VG gesteigerte EK + geringeren Cortisolspiegel, verbessertes Wohlbefinden + größere Zufriedenheit in Beziehungen – Ergebnisse teilweise noch nach 1 Jahr stabil
- Offen: Bisher keine konzeptuell und methodisch validierte Trainings! Kann Training depressives Rezidiv verhindern?



## EK-Trainingsevaluation 2

- Berking et al, 2008 („Emotion-Regulation Skills“)
- N = 289: VG 90/KG 114 – Rehapatienten in Klinik
- EK Training (TEK) 7,5 Std. in letzter Therapiewoche
- Prä- Post-tests – ohne Katamnese (Selbstbericht ERSQ)
- Ergebnisse: VG gesteigerte EK (in einem selbstentwickelten Test) + mehr Akzeptanz, Toleranz und aktive Modifikation von negativen Gefühlen + besseres Ergebnis BDI + Behandlung
- Problematisch: nur Selbstbericht, kein follow-up
- Mangel an Studien die systematisch Trainingsmenge variieren



## EK-Trainingsevaluation 3

- Berking et al, 2010 („Emotion-Regulation Skills“)
- N = 31 Polizisten in CH (vs. matched samples aus KG)
- EK Training (TEK) 12 x 45 Min. an 3 Tagen in 4 Wochen
- Prä- Post-tests – ohne Katamnese (Selbstbericht ERSQ)
- Ergebnisse: EK bei VG „normalisiert“ v.a. bei Akzeptanz, Toleranz + Zunahme positiver Affekt
- Verbesserungen: Fremdbeobachtung, objektivere Tests, follow-up Messung, protektive Faktoren durch Training?



## EK-Trainingsevaluation 4

### Hypothesen

- Replizieren mit „objektiverem“ Messinstrument MSCEIT:
- H1: EK-Training verbessert EK (dauerhaft)
- H2: EK-Training verbessert Behandlungsergebnis
- H3: Verschiedene EK-Maße (Leistungstest, Selbstbericht, Fremdbeurteilung) erfassen unterschiedliche Aspekte
- H4: Je höher EK-Trainingsdosis desto besser ist EK-Wert und Behandlungsergebnis





## EK und Symptomatik 1

- Hansenne & Bianchi, 2008
- N=54 Depressive (20 remittiert) + matched KG
- Ergebnis: EK scores (gesamt + Subskalen) niedriger in Depression, nicht in Remission!  
=> EK abhängig von Zustand!



## EK und Symptomatik 2

- Ciarrochi & Mayer, 2007 (Applying EI)
- Unklar, ob sich MSCEIT score durch Training verbessert – aber: „gutes“ EK Training verbessert Beziehungen und erhöht prosoziales Verhalten



## EK und Symptomatik 3

- Hertel, Schütz & Lammers, 2009
- N=> MDD 31 + KG 94; MSCEIT
- Ergebnis: Geringerer EK-Gesamtscore + geringer bei Subskala „Emotionen verstehen“; Emotionsregulation nicht auffällig, obwohl MDD Patienten Defizite bei neg. Stimmungsregulation haben



## EK und Symptomatik 4

- David, 2005: Je höher EK (MSCEIT), desto geringer Symptome bei SCL-90-R (bis  $r = - .38$ )
- Head, 2002: Je höher EK (MSCEIT- Skala 4), desto geringer BDI ( $r = - .33$ )
- Matthews, Zeidner & Roberts, 2007: Verbindung zw. EK und Psychopathologie unklar; welche Faktoren lassen sich am besten trainieren? Keine empirische Basis, dass EK-Behandlung therapeutisch effektiv ist.



## Hypothesen

- H1: EK Training bringt zusätzliche Verbesserung bei der Behandlung von Depressionen bezüglich Symptomatik und Rezidivwahrscheinlichkeit.
- H2: EK sind ein Prädiktor für die Schwere von depressiver Symptomatik.
- H3: EK Training verbessert das Beziehungsverhalten und den Bindungsstil bei depressiven bzw. psychosomatischen Patienten.
- H4: Depressive Patienten haben einheitliche Defizite bei EK.
- H5: Anhand des EK Scores kann der Katamnesestatus vorhergesagt werden => Zusammenhang EK und Depressionsverlauf.



## EK-Trainingsevaluation

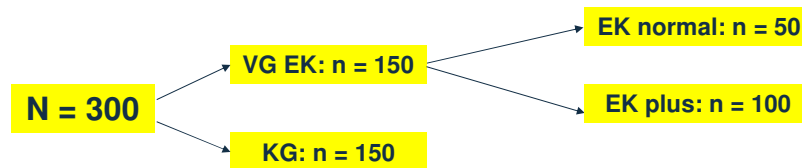




## Stichprobe

ca. 250 psychosomatische Reha-Patienten der HELIOS Klinik Bad Grönenbach (Schwerpunktdiagnose: Depression), Alter 18-70, ca. 1/3 männlich + ca. 2/3 weiblich, Datenerhebung von September 2011 bis Juni 2012 in 2 Abteilungen.

## Design



## Messzeitpunkte



## Variablen / Messinstrumente

MSCEIT, ERQ, SREIS, CSELQ, BDI,  
SCL-90-R, SASB, IIP, VEV-K, RQ + ???

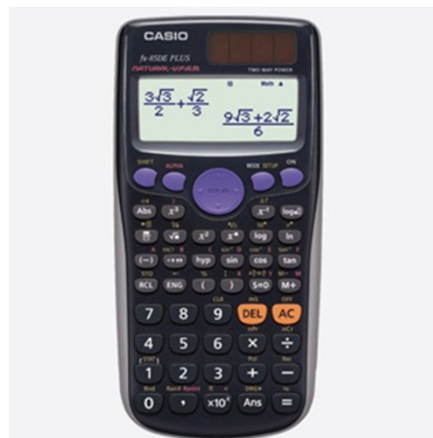


## EK- Auswahl der Instrumente

- MSCEIT (Deutsche Version, 2010) => nur 3 Subskalen: Wahrnehmung, Wissen, Regulation
- SREIS (Brackett et al, 2006) => Selbstbericht (4 Faktoren-Modell), Therapeuteneinschätzung und Videoaufzeichnungen mit Fremdrating
- ERQ (John&Gross, 2004) => Emotionsregulationsstrategien: reappraisal and suppression
- CSELQ => Eigenentwicklung: Spezifische Fragen zum EK-Training



## Statistische Auswertung





## Ergebnisse

- ⇒ überwiegend signifikante Veränderungen zwischen T1 und T2
- ⇒ teilweise signifikante Gruppenunterschiede
- ⇒ EK-Extra-Gruppe teilweise Sonderstellung bzw. signifikant bessere Ergebnisse
- ⇒ signifikanter (und selbstwertdienlicher) Unterschied zwischen SREIS-Post Selbsteinschätzung und Therapeuteinschätzung.



## Interpretation

(Vorsicht: Selbstberichte!)

- ⇒ alle Gruppen profitieren von der stationären Behandlung bzgl. aller 4 Faktoren nach Salovey&Mayer
- ⇒ höhere Achtsamkeit für eigene Gefühle und für Gefühle anderer
- ⇒ A1+A2 wahrscheinlich gleiche Eingangstestwerte, aber Selektionseffekt => GU durch Auswahlmöglichkeit in A1
- ⇒ Teilnehmer am Extra EK Training scheinen größere Defizite zu Beginn zu haben => scheinen also intuitiv oder auch explizit ihre Defizite zu bemerken und melden sich fürs Training an
- ⇒ Selektionseffekt in A2 => weniger, aber motiviertere Teilnehmer => höheres Ausgangsniveau



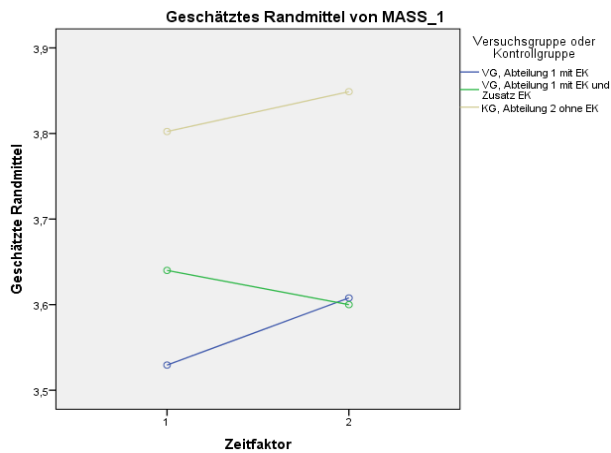
# Self-Rated Emotional Intelligence Scale

## SREIS

Erfasst die 4 EI-Faktoren nach Mayer & Salovey als Selbstbericht

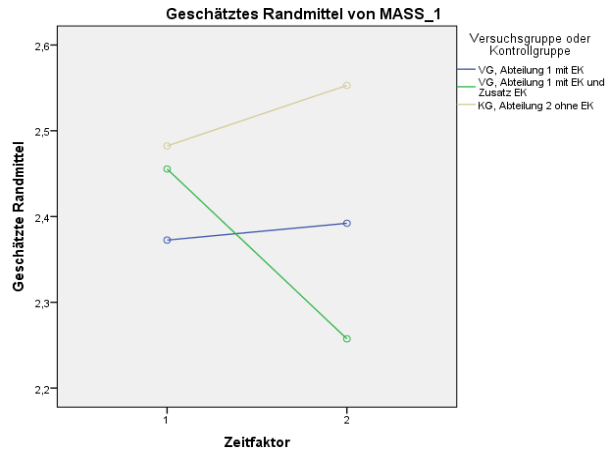


**SREIS 1:** Wenn ich den Gesichtsausdruck von anderen Menschen sehe, kann ich deren Gefühle erkennen (1) - GU  $p = .043$

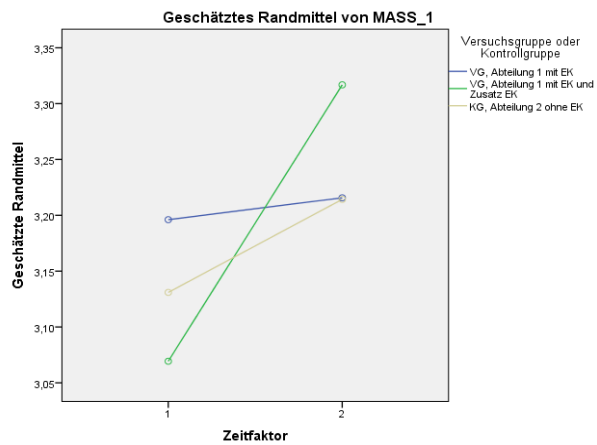




**SREIS 2:** Ich bin ein rationaler Mensch und verlasse mich nicht auf meine Gefühle, um eine Entscheidung zu treffen (2) - 0



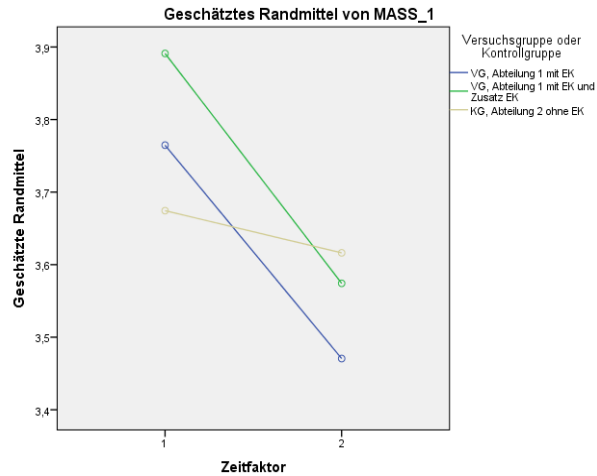
**SREIS 3:** Ich verfüge über einen großen Wortschatz, um meine Gefühle zu beschreiben (3) - 0



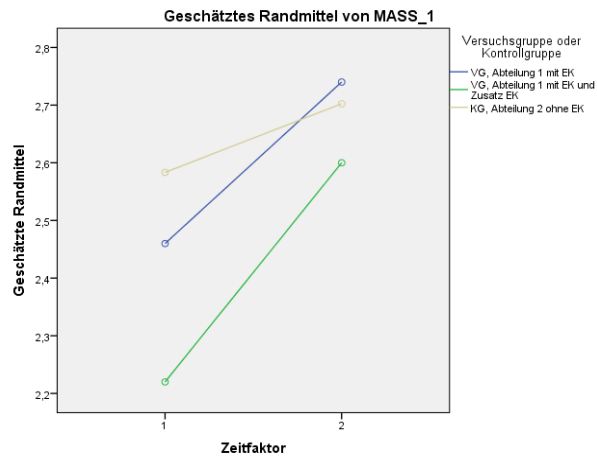




**SREIS 4: Es fällt mir schwer, mit Ärger umzugehen (4) – Z p = .009**

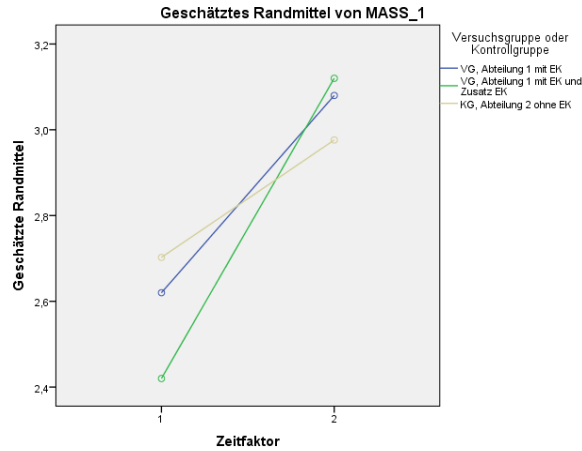


**SREIS 9: Ich kann mit stressreichen Situationen umgehen, ohne zu nervös zu werden (4) – Z p = .000**

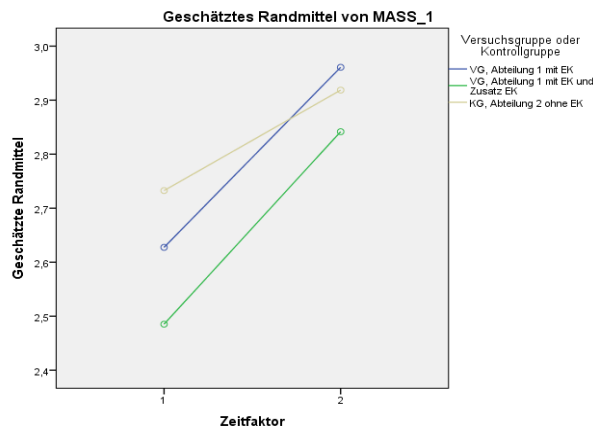




**SREIS 14:** Ich bin in der Lage, auch mit emotional aufwühlenden Problemen umzugehen (4) –  $Z p = .000$  /  $GU p = .025$

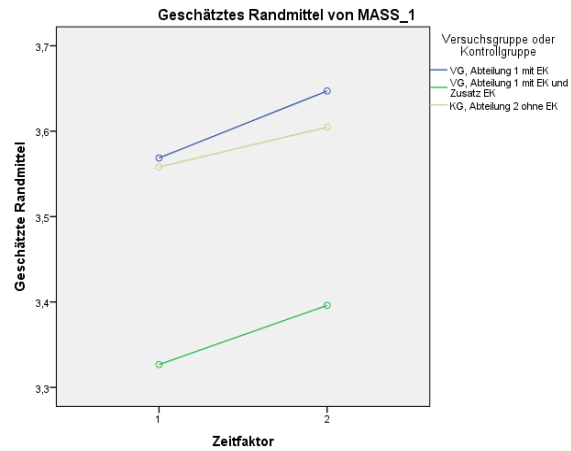


**SREIS 17:** Mein Wortschatz in Bezug auf Gefühle ist wahrscheinlich besser ausgeprägt als der Gefühlswortschatz der meisten anderen Personen (3) –  $Z p = .000$





**SREIS 19:** Ich bin der Typ Mensch, zu dem andere gehen, wenn sie in einer schwierigen Situation Hilfe brauchen (4) – 0



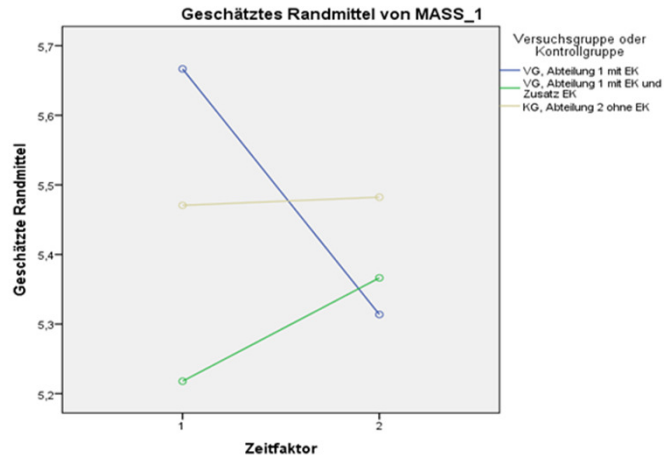
**Claude Steiner Emotional Literacy Questionnaire**

**CSELQ**

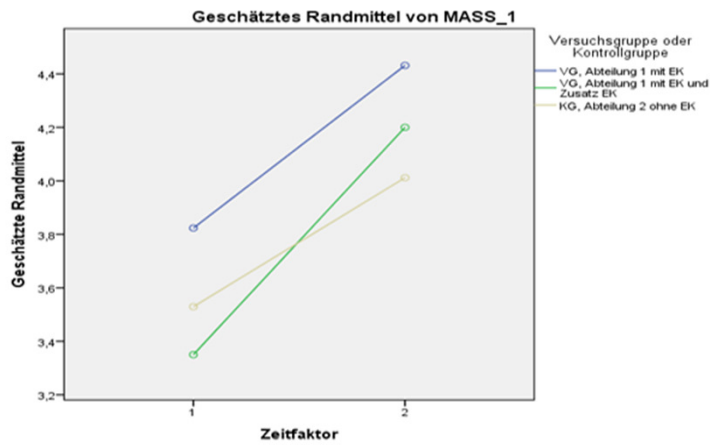
Spezifische Fragen zum Training emotionaler Kompetenzen  
(Selbstbericht – Eigenentwicklung)



### CSELQ 1: Ich gebe anderen Menschen oft Zuwendung und/oder spreche ihnen Anerkennung aus - 0

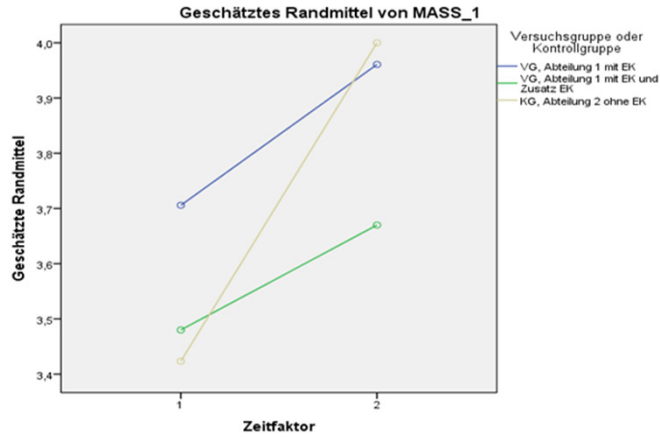


### CSELQ 2: Ich kann mit zwischenmenschlichen Konflikten emotional kompetent umgehen – Zeit signifikant

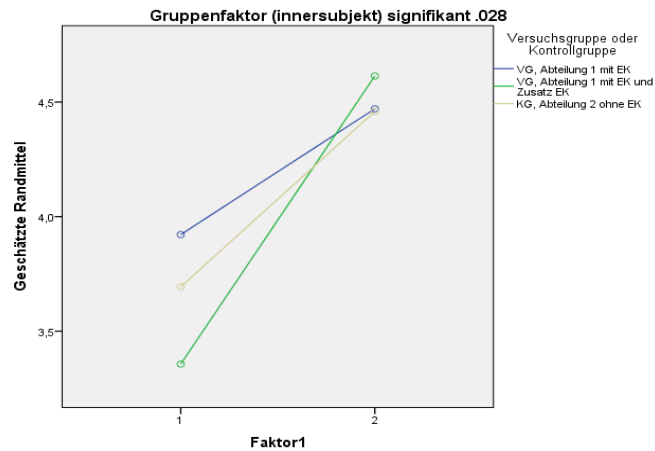




**CSELQ 3: Ich bekomme bei der Arbeit viel Anerkennung und/oder Zuwendung – Zeit signifikant**

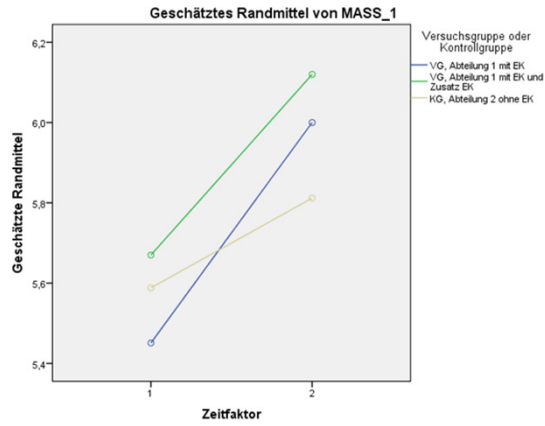


**CSELQ 4: Ich kann anderen Menschen gegenüber emotional kompetent meine Gefühle zum Ausdruck bringen – Z + GU sign.**

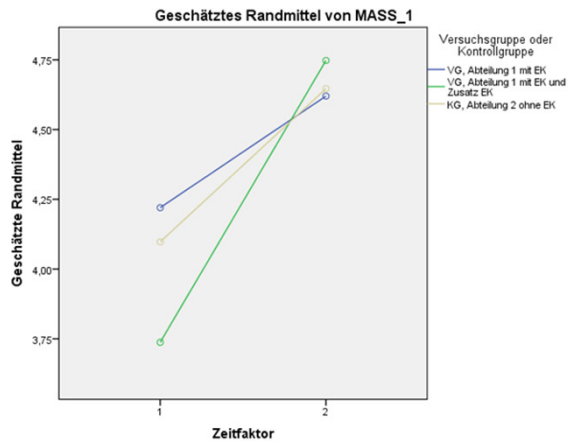




**CSELQ 5:** Es ist mir wichtig, emotional kompetent im Bezug auf meine eigenen Gefühle und die Gefühle anderer zu sein – Z sign.

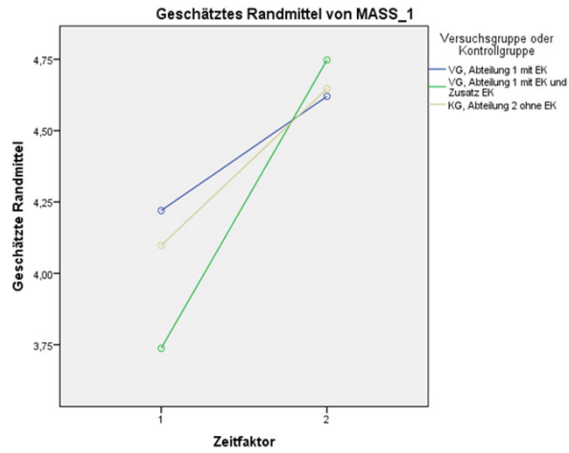


**CSELQ 6:** Ich kann meine emotionalen Kompetenzen im Alltag gut einsetzen – Z sign. / GU fast

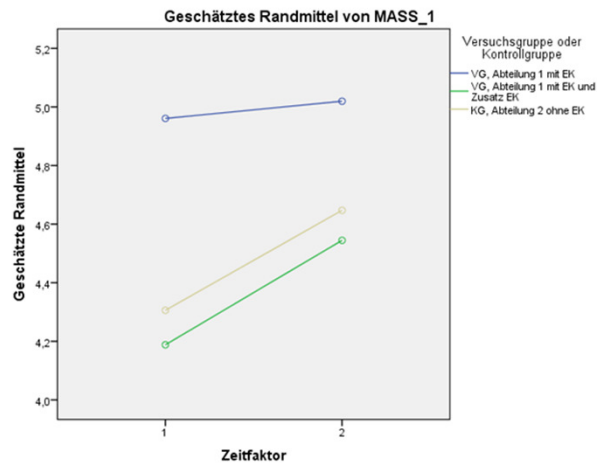




**CSELQ 7: Ich kann Zuwendung und/oder Anerkennung von anderen Menschen gut annehmen – Z + GU sehr signifikant**

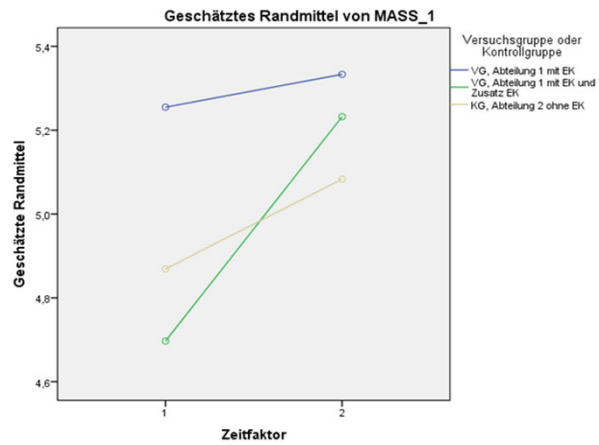


**CSELQ 8: In meinen privaten Beziehungen bekomme ich viel Zuwendung und/oder Anerkennung – Z signifikant**

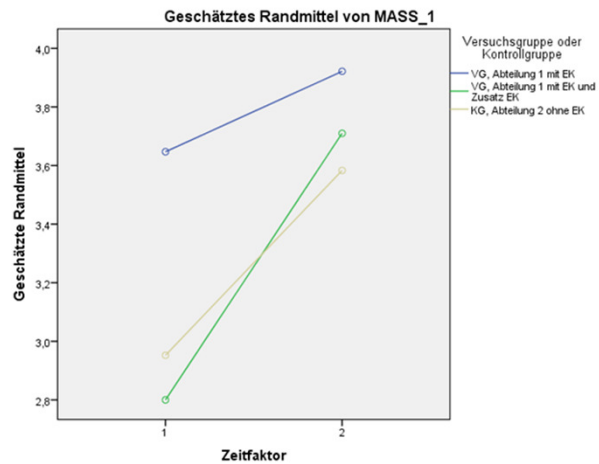




**CSELQ 9: Ich kann meine und die Gefühle anderer gut verstehen – Z signifikant**



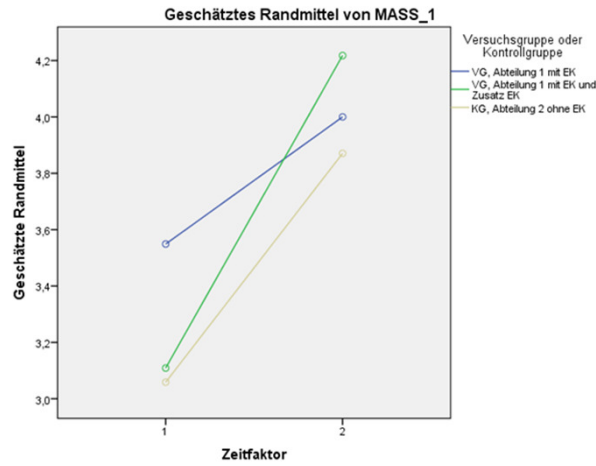
**CSELQ 10: Ich kann andere Menschen in meinem Umfeld nach Zuwendung und/oder Anerkennung fragen – Z signifikant**



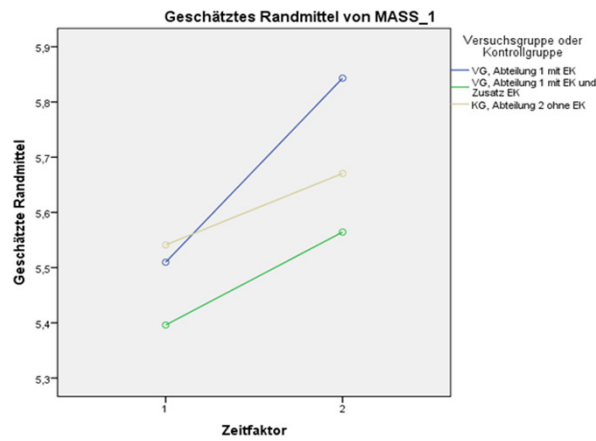




**CSELQ 11: Ich kann mir selbst Zuwendung und/oder Anerkennung geben – Z signifikant / GU fast**

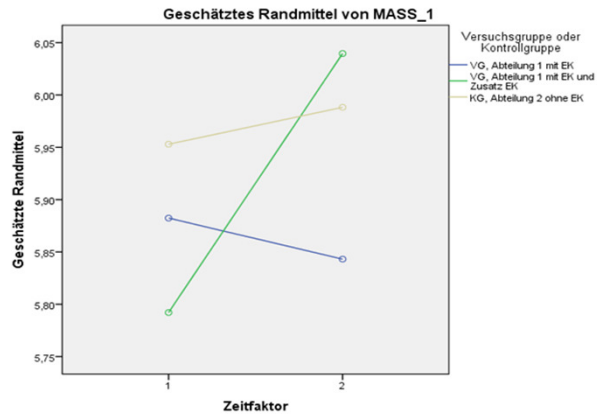


**CSELQ 12: Ich kann Gefühle von anderen Menschen wahrnehmen und respektieren – Z signifikant**

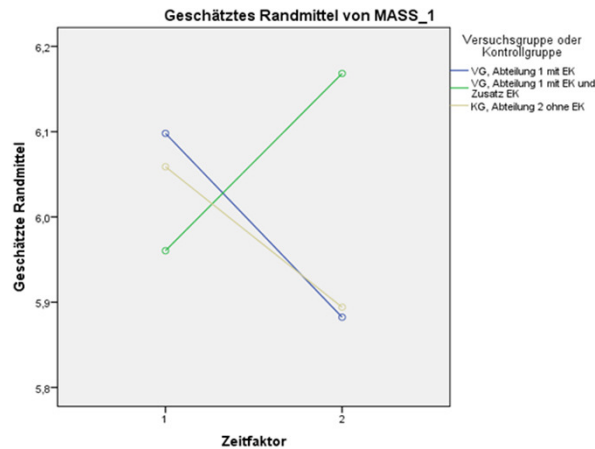




**CSELQ 13:** Ich übernehme Verantwortung für mein Verhalten und kann mich entschuldigen, wenn ich einen Fehler gemacht, oder eine andere Person verletzt habe - 0

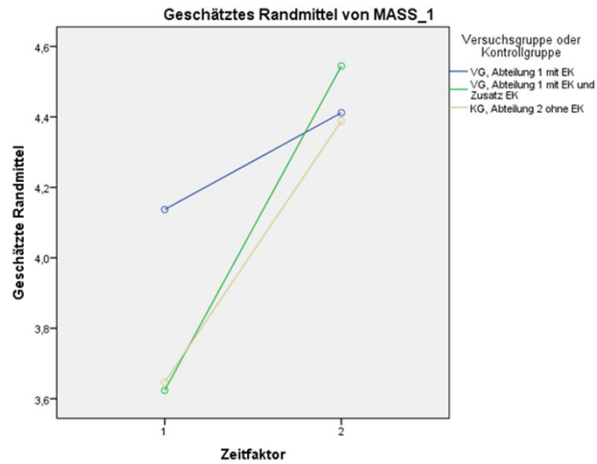


**CSELQ 14:** Ich kann eine ehrliche Entschuldigung von einer anderen Person annehmen – GU signifikant

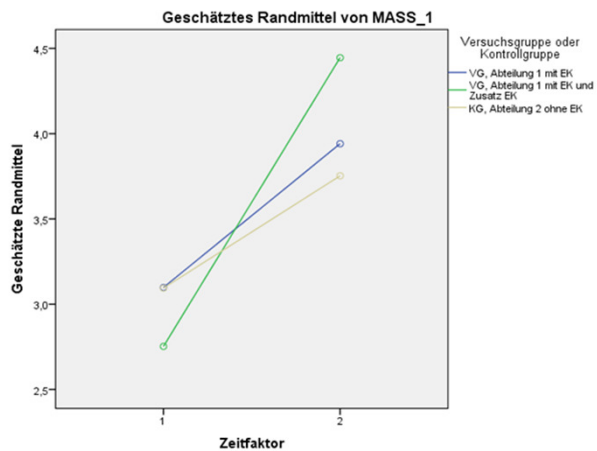




**CSELQ 15: Ich kann auch starke Gefühle anderen angemessen mitteilen – Z signifikant / GU fast**



**CSELQ 16: Ich frage andere Menschen zuerst um Erlaubnis, bevor ich ihnen meine Gefühle mitteile – Z + GU signifikant**





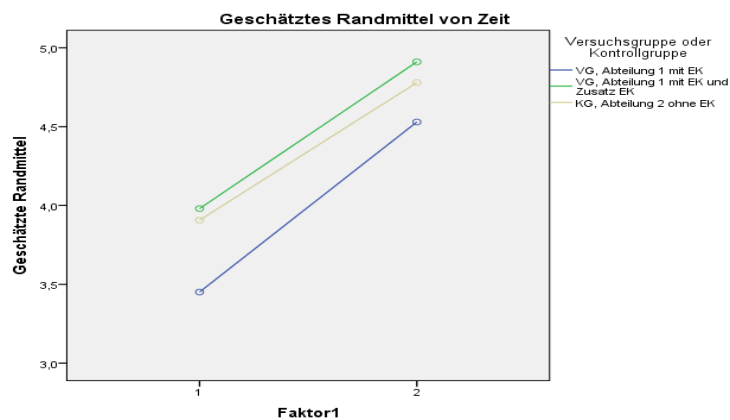
# Emotion Regulation Questionnaire ERQ

= Strategien zur Emotionsregulation

1. Unterdrückung (suppression)
2. Neubewertung (reappraisal)



**ERQ1(N):** Wenn ich mehr positive Gefühle (wie Freude oder Heiterkeit) empfinden möchte, ändere ich, woran ich denke.  
=> Höchst signifikante Verbesserung!!! ( $p < 0.001$ )





**ERQ2(U):** Ich behalte meine Gefühle für mich ↓

**ERQ3(N):** Wenn ich *weniger negative* Gefühle (wie Traurigkeit oder Ärger) empfinden möchte, ändere ich, woran ich denke ↑

**ERQ4(U):** Wenn ich *positive* Gefühle empfinde, bemühe ich mich, sie *nicht* nach außen zu zeigen ↓

**ERQ5(N):** Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt ↑

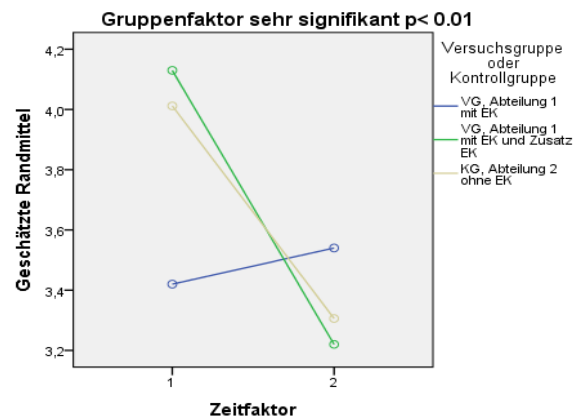
**ERQ7(N):** Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken ↑

**ERQ9(U):** Wenn ich negative Gefühle empfinde, Sorge ich dafür, sie nicht nach außen zu zeigen ↓

**ERQ10(N):** Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken ↑

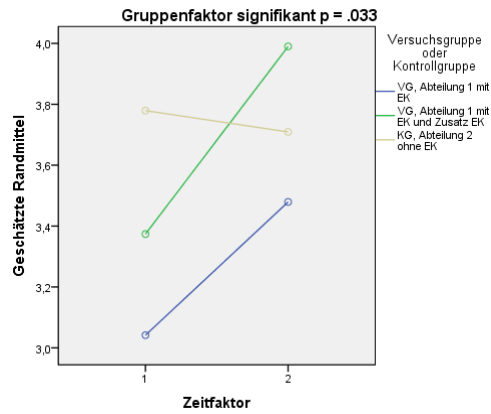


**ERQ6(U):** Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich sie nicht nach außen zeige => Höchst signifikante Verbesserung!!!  
( $p < 0.001$ ) + GU s.u.





**ERQ8(N):** Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich über meine aktuelle Situation anders nachdenke => sehr signifikante Verbesserung!!! ( $p < .01$ ) + Gruppenunterschied s.u.



**ENDE**

