

1	Einleitung	7
2	Einführung	9
3	Vorschau	27
4	Aktueller Forschungsstand	35
4.1	Analyse des Forschungsgegenstands - vom Sammelbegriff <i>Meditation</i> zu <i>Graduellem Kognitivem Training</i>	37
4.2	Definitionen des Begriffs Meditation aus psychologischer und emischer Perspektive	42
4.2.1	Beitrag des <i>Graduellen Kognitiven Trainings</i> zur Eingrenzung des Forschungsgegenstands anhand einer perspektivischen Analyse der Definition von Meditation (Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F., 1994)	44
4.2.2	<i>Perspektivische Analyse</i> zum lateinischen Begriff <i>meditatio</i> (Benesch, H., 1995) versus den tibetischen Begriff <i>sgom pa</i> und dem Sanskrit-Begriff <i>bhāvanā</i>	56
4.2.3	<i>Perspektivische Analyse</i> der Polarisierung zwischen Konzentrativer Meditation und Achtsamkeitsmeditation (Ott, U., 2004) versus den graduellen Trainingstechniken der Aufmerksamkeitslenkung, Einfach- und Mehrfachfokussierung	58
4.2.4	<i>Perspektivische Analyse</i> von Effektbereichen in der Dimension Selbstkonzentration (Krampen, G., 2006) oder frei von seelischer Konzentration (Jung, C.G., 1972) versus Modell der Selbstreferenz	60
4.2.5	<i>Perspektivische Analyse</i> einer Zielsetzung von Selbstregulation (Ott, U., 2004) versus Selbstanalyse und Selbstreferenzentwicklung	62
4.2.6	Emische Perspektive zum <i>Graduellen Kognitiven Training</i> im Tibetischen Totenbuch und transkulturelle Trainingsaspekte	63
4.2.7	Definitorische Konglomeration unterschiedlicher Trainingstechniken	66
4.2.8	Entwicklung einer Arbeitsdefinition zum <i>Kognitiven Training</i>	71
4.2.9	Effektbereich der Selbstreferenz	75
4.3	Meditationseffekte im wissenschaftlichen Diskurs	77
4.3.1	Darstellung von Trainingseffekten in der aktuellen psychologischen Forschung	83
4.3.2	Analyse der Evaluationsmethoden und ihrer Implikationen	87
4.3.3	Bedeutung von Trainingseffekten in der neuronalen Plastizität	94
4.3.4	Analyse der Chronologie von Trainingseffekten im Trainingsverlauf	95
4.3.5	Wirkspektrum des Effekts der Selbstregulation und Arbeit mit den eigenen Emotionen	96
4.3.6	Wirkspektrum des Effekts der Selbstempathie	99
4.3.7	Bedeutung von Trainingseffekten im klinischen Kontext	103
4.4	Beitrag eines <i>Graduellen Trainings</i> von Einzeltechniken aus der emischen Perspektive zum Diskurs über Meditationseffekte	105

4.5	Theoretische Überlegungen zu den Effekten des <i>Graduellen Kognitiven Trainings</i>	113
4.5.1	Das <i>Kognitive Training</i> bewirkt drei Prozesse auf kognitiver, psychoemotionaler und neurophysiologischer Ebene	115
4.5.2	Zusammenhang zwischen den kognitiven und emotionalen abhängigen Variablen	116
4.5.3	Verstärkung der Wirkstärke der Effekte durch Integration der Übungseffekte	117
4.5.4	Selbstreferenz	118
4.6	Die Entwicklung der Fähigkeit von Selbstreferenz	120
4.6.1	Zusammenhang zwischen Trainingstechniken, -methoden und Effektgruppen	123
4.6.2	Bedeutung der durch das Training induzierten Entspannungsreaktion	125
4.6.3	Trainingstechniken (T) bewirken Effekte (E) und Erfahrungen (ER)	129
4.6.3.1	Trainingstechniken (T1-T4)	129
4.6.3.2	Effekte (E1-E8)	131
4.6.4	Operationalisierung von Selbstreferenz	135
4.6.5	Prozessverlauf - die Stufen der Entwicklung von Selbstreferenz	137
4.6.6	Notwendige, fördernde und mögliche hindernde Bedingungen für den Entwicklungsprozess	138
4.7	Vier Hypothesen zur Entspannungsreaktion, zu Chronischem Stress und dem Modell der Entwicklung von Selbstreferenz	140
4.7.1	Hypothese eins: Das <i>Kognitive Training</i> bewirkt eine psychophysische Entspannungsreaktion	141
4.7.2	Hypothese zwei: Das <i>Kognitive Training</i> bewirkt eine Reduktion des Chronischen Stress	142
4.7.3	Hypothese drei: Die psychophysische Entspannungsreaktion wirkt sich positiv auf den Chronischen Stress aus	142
4.7.4	Hypothese vier: Das <i>Graduelle Kognitive Training</i> bewirkt Selbstreferenzentwicklung	143
5	Methodischer Teil	145
5.1	Studiendesign	145
5.1.1	Analyse der Dimensionen von Entspannung	149
5.1.2	Analyse zur ersten Hypothese	150
5.1.3	Analyse zur zweiten Hypothese	156
5.1.4	Analyse zur dritten Hypothese	157
5.1.5	Analyse zur vierten Hypothese	157
5.2	Ergebnisdarstellung	165
5.2.1	Geschlechtsverteilung	166
5.2.2	Trainingshäufigkeit	167
5.2.3	Integrationshäufigkeit	168
5.2.4	Prozentverteilung zwischen Psychotherapeuten, Personen in und Personen ohne psychotherapeutische Behandlung	169

5.2.5	Vergleich der Trainings- und Kontrollgruppe in den Werten des "ASS-SYM-G" (Krampen, G., 2006) und "TICS Fragebogen SSCS" (Schulz, P., Schlotz, W., Becker, P., 2004)	170
5.2.5.1	Ergebnisse in der Summenskala des "ASS-SYM Symptomfragebogen" (Krampen, G., 2006)	170
5.2.5.2	Veränderung im Chronischen Stress während der vergangenen vier Wochen, geprüft mit dem Fragebogen "TICS Fragebogen SSCS" (Schulz, P., Schlotz, W., Becker, P., 2004)	173
5.2.6	Hypothesenprüfung Hypothese eins: Das <i>Kognitive Training</i> bewirkt eine psychophysische Entspannungsreaktion	175
5.2.6.1	Ergebnisse in den sechs Dimensionen des "ASS-SYM Symptomfragebogen" (Krampen, G., 2006)	176
5.2.6.2	Darstellung der Änderung in den sechs Dimensionen der Entspannung im Zeitverlauf	176
5.2.6.3	Veränderungen in der Häufigkeit der stärksten Variablenausprägung im "ASS-SYM Symptomfragebogen" (Krampen, G., 2006)	181
5.2.7	Hypothesenprüfung Hypothese zwei: Das <i>Kognitive Training</i> bewirkt eine Reduktion des Chronischen Stress	182
5.2.8	Hypothesenprüfung Hypothese drei: Die psychophysische Entspannungsreaktion wirkt sich positiv auf den Chronischen Stress aus	184
5.2.9	Hypothesenprüfung: Hypothese vier: Das <i>Kognitive Training</i> bewirkt eine Entwicklung von Selbstreferenz	184
5.2.9.1	Faktorendarstellung zur Evaluation des Modells der Selbstreferenz	184
5.2.9.2	Faktorenanalysen des Meditationsfragebogens zum Zeitpunkt nach vier Wochen Training	185
5.2.9.2.1	Elf Faktoren im Quartimax ohne Mittelwertersetzung	185
5.2.9.2.2	Elf Faktoren im Quartimax mit Mittelwertersetzung	189
5.2.9.2.3	Elf Faktoren mit Varimax	191
5.2.9.3	Faktorenanalysen des Katamnesefragebogens mithilfe von Varimax zum Zeitpunkt vor dem Training	194
5.2.9.3.1	Analyse von sieben Faktoren ohne Mittelwertersetzung	194
5.2.9.3.2	Analyse von sieben Faktoren mit Mittelwertersetzung	195
5.2.9.4	Faktorenanalysen des Katamnesefragebogens mithilfe von Quartimax zum Zeitpunkt nach vier Wochen Training	196
5.2.9.4.1	Analyse von acht Faktoren ohne Mittelwertersetzung	196
5.2.9.4.2	Analyse von acht Faktoren mit Mittelwertersetzung	197
5.2.9.5	Faktorenanalysen des Katamnesefragebogens zum Zeitpunkt nach vier Wochen Training mit Varimax	200
5.2.9.5.1	Analyse von acht Faktoren ohne Mittelwertersetzung	200
5.2.9.5.2	Analyse von acht Faktoren mit Mittelwertersetzung	201

5.2.9.6	Gemeinsame Faktorenanalyse des Meditations- und Katamnesefragebogens mit Quartimax	204
5.2.9.6.1	Analyse von zwölf Faktoren ohne Mittelwertersetzung	204
5.2.9.6.2	Analyse von zwölf Faktoren mit Mittelwertersetzung	207
5.2.9.7	Signifikante Änderungen im Zeitverlauf im Katamnesefragebogen	212
5.3	Einflussfaktoren auf die Selbstreferenz-Entwicklung	214
5.3.1	Einfluss des Geschlechts auf die Faktoren der beiden Faktorenanalysen	214
5.3.2	Einfluss der Variablen Psychotherapie auf die Faktoren der beiden Faktorenanalysen	216
5.3.3	Einfluss der Trainingsart auf die Faktoren der beiden Faktorenanalysen	218
5.3.4	Einfluss der Trainingshäufigkeit auf die Faktoren der beiden Faktorenanalysen	220
5.3.5	Einfluss der Integrationshäufigkeit auf die Faktoren der beiden Faktorenanalysen	222
5.4	Zusammenfassung und Vergleich der Faktorenanalysen	224
6	Interpretation und Diskurs	229
6.1	Entspannungsreaktion nach vier Wochen Training	234
6.2	Reduktion des Chronischen Stress nach vier Wochen Training	238
6.3	Modellentwicklung zur Selbstreferenz und Analyse	240
6.4	Neurophysiologische Implikationen zur Aufmerksamkeitslenkung und dem <i>Dynamischen Modell der Selbstreferenzentwicklung</i>	243
6.5	Selbstwahrnehmung, Selbstreferenz und Selbstbewusstsein	245
6.6	Die Bedeutung von Selbstreferenz für Persönlichkeitsentwicklung und Prävention	247
6.7	Die Bedeutung der perspektivischen Analyse und ein interdisziplinärer Dialog zum Forschungsgegenstand	250
6.8	Prozessforschung - Zusammenhänge zwischen dem Modell der Selbst- referenz und der Theorie der Selbstorganisation (Haken, H., Schiepek, G., 2010)	252
7	Einschränkungen	257
8	Ausblick	261
8.1	Die Entwicklung der psychologischen Theoriebildung zum Forschungsthema	263
8.2	Die Bedeutung der Methodentriangulation für die Zielsetzung einer umfassenden Theoriebildung	265
8.3	Impact	267
8.4	Gesundheitspolitische Implikationen	268
8.5	Bildungspolitische Implikationen	269
8.6	Klinische Implikationen	270
9	Literaturverzeichnis	273
10	Abbildungsverzeichnis	287
11	Tabellenverzeichnis	289

12 Anhänge	291
12.1 Fragebogen zur Häufigkeit und Art der Durchführung der Meditation und zur Integration während der vergangenen vier Wochen	291
12.2 Fragebogen zur Häufigkeit und Art der Durchführung der Meditation und zur Integration während der vergangenen drei Monate	292
12.3 Fragebogen zur Häufigkeit und Art der Durchführung der Meditation und zur Integration	293
12.4 Fragebogen zur Anwendung der Meditation, Meditationserleben und Integration der Meditationserfahrung während der vergangenen vier Wochen	294
12.5 Fragebogen zur Anwendung der Meditation, Meditationserleben und Integration der Meditationserfahrung während der vergangenen drei Monate	300
12.6 Fragebogen zur Anwendung der Meditation, Meditationserleben und Integration der Meditationserfahrung	306
12.7 Vorerhebungs- und Katamnesefragebogen	312