

3 Vorschau

Während im theoretischen Teil der Arbeit auf der Grundlage einer perspektivischen Analyse, in der emische und etische Perspektiven gegenübergestellt werden, der aktuelle Forschungsstand zum Thema dargestellt, eine Arbeitsdefinition zu den *Graduellen Kognitiven Techniken* und eine psychologische Theoriebildung des *Dynamischen Selbstreferenzmodells* entwickelt wird, beinhaltet der methodische Teil die Studienergebnisse und ihre Interpretation.

Tabelle 1
Vorschau

1. Einleitung	
2. Einführung	
3. Vorschau	
4. Stand der Forschung	4.1 Analyse des Forschungsgegenstands
	4.2 Definitionen zum Begriff der Meditation und Einführung der Phrase <i>Kognitives Training</i>
	4.3 Meditationseffekte im wissenschaftlichen Diskurs
	4.4 Beitrag der emischen Perspektive zum Diskurs über Meditationseffekte
	4.5 Theoretische Überlegungen zu den Effekten des Trainings
	4.6 Die Entwicklung der Fähigkeit von Selbstreferenz
5. Methodischer Teil	5.1 Studiendesign
	5.2 Ergebnisdarstellung
	5.3 Zusammenfassung der Hypothesenprüfung
6. Interpretation und Diskurs	
7. Einschränkungen	
8. Ausblick	
9. Literaturverzeichnis	
10. Abbildungsverzeichnis	
11. Tabellenverzeichnis	
12. Anhänge	

Nach der Einleitung, Einführung in das Thema und Vorschau beginnt im Kapitel 4.2 die Differenzierung des Forschungsgegenstands mithilfe perspektivischer Analyse.

Tabelle 2
Forschungsstand

Forschungsstand	Psychologische Perspektive
	Emische Perspektive
	(Buddhistische Philosophie, Tibetische Medizin)

Hieraus wird eine Arbeitsdefinition von Meditation als ein *Graduelles Kognitives Training* entwickelt. Nachdem die Trainingselemente (T1-T4) auf Grundlage von Theorien aus Buddhistischer Philosophie und Tibetischer Medizin entwickelt und ihre psychologischen Aspekte bei der Anwendung beschrieben wurden, wird der Effektbereich als *Dynamisches Selbstreferenzmodell* dargestellt.

Tabelle 3
Trainingselemente, Trainingsverfahren und -effekte

Meditation	als ein <i>Graduelles Kognitives Training</i>
	Trainingselemente (T1-T4)
	Trainingseffekte (E1-E8) und Trainingsverfahren (ER1-ER16)

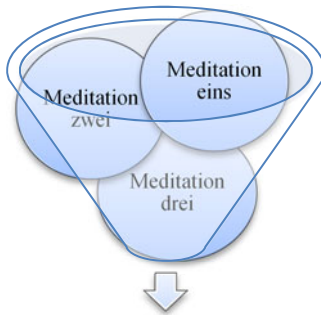
Das *Kognitive Training* beinhaltet für Trainingsanfänger die Elemente der Introspektion, Aufmerksamkeitslenkung, Einfach- wie auch Mehrfachfokussierung.

Tabelle 4
Elemente des Kognitiven Trainings

Kognitives Training	Introspektion
	Aufmerksamkeitslenkung
	Einfach- oder Mehrfachfokussierung

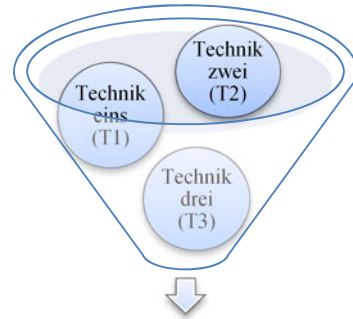
Somit wird basierend auf der emischen Perspektive Buddhistischer Philosophie und Tibetischer Medizin eine Erweiterung und Differenzierung des bislang zum Forschungs-

gegenstand benutzten Sammelbegriffs Meditation entwickelt. Genau diese Spezifizierung ermöglicht eine auf die Trainingstechniken bezogene theoriegeleitete Hypothesenbildung und Evaluation.



Sammelbegriff Meditation

Abbildung 6
Forschungsstand



Kognitives Training

Abbildung 7
Differenzierung des
Forschungsgegenstands

Die vorgenommene Differenzierung des Forschungsgegenstands bedeutete daher den *Sammelbegriff der Meditation*, der verschiedenste Techniken und Effekte vereint, einzugrenzen. Diese Differenzierung wurde mithilfe der aus emischer Perspektive vermittelten graduellen Vorgangsweise beim Training vorgenommen.

Nach der trainingstechnischen Differenzierung des Forschungsgegenstands wird auch die Darstellung der Effekte mithilfe einer *Perspektivischen Analyse* vorgenommen. Hierbei bezieht sich der Sammelbegriff der Meditation nicht nur auf die *Graduellen Einzeltechniken* des *Kognitiven Trainings* sondern auch die Theorien der Fünf Pfade und Zehn Bhūmis, welche die komplexen Wechselwirkungen der Effekte im Sinne von Veränderungsstrukturen im Prozessverlauf darstellen.

Tabelle 5
Meditation aus emischer Perspektive

	Theorien der Fünf Pfade und Zehn Bhūmis
Meditation	Definition und Effekte von Einzeltechniken
	Systematische graduelle Kombination von Einzeltechniken

Da somit unter Einbeziehung der emischen Perspektive eine differenzierte wissenschaftliche Zugangsweise zum *Graduellen Kognitiven Training* sowie auch zur Theoriebildung bezüglich der Trainingseffekte im Sinne von Prozessstrukturen entwickelt werden kann,

beinhaltet das Theoriekapitel einen interkulturellen Wissenstransfer. Während Kapitel 4.3 und 4.4 den Anfang des Diskurses über mögliche Trainingseffekte des *Kognitiven Trainings* beinhalten, werden im Kapitel 4.5 theoretische Überlegungen zu den Trainingseffekten angestellt und das Modell der Selbstreferenz entwickelt.

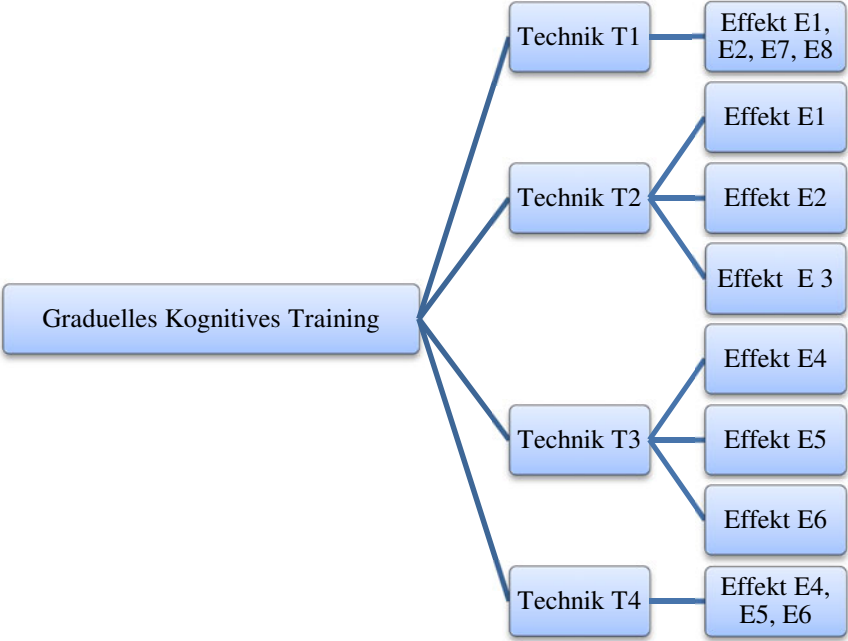


Abbildung 8
Effekte von Einzeltechniken des
Kognitiven Trainings

Im Kapitel 4.6 wird die psychologische Theoriebildung mithilfe des *Dynamischen Modells* der Selbstreferenzentwicklung durch die Anwendung der introspektiven Techniken des *Kognitiven Trainings* dargestellt.

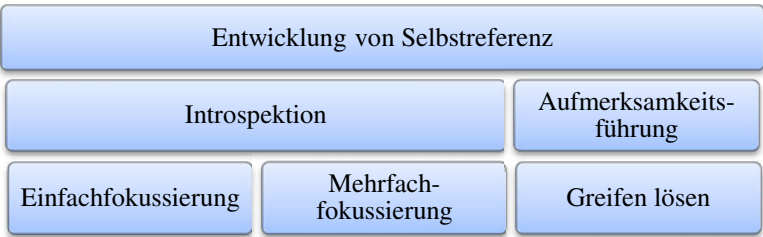


Abbildung 9
Methoden im *Graduellen Kognitiven Training*
zur Entwicklung von Selbstreferenz

Dabei basiert diese Fähigkeit der Selbstreferenzentwicklung auf den Effekten (E1-E8) der Einzeltechniken (T1-T4) *Kognitiven Trainings*, welches ab der perspektivischen Analyse zu den Definitionen in Kapitel 4.2 bis zu Kapitel 4.6 dargestellt wird. Diese Effekte werden als Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit dargestellt und basieren auf Techniken wie der Aufmerksamkeitslenkung, Einfach- und Mehrfachfokussierung und Beobachterperspektive.

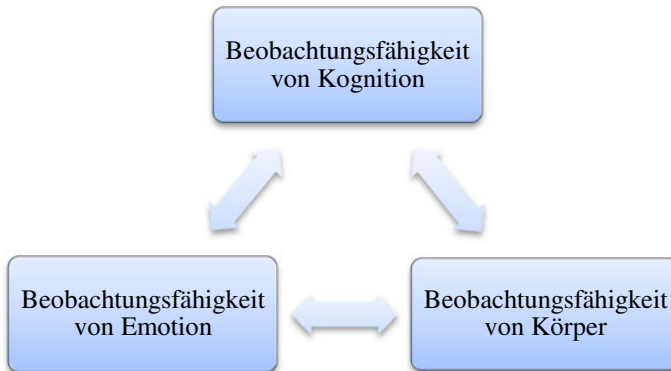


Abbildung 10
Entwicklung der verschiedenen
Ebenen von Beobachtungsfähigkeit

Auf der Grundlage der Beobachtungsfähigkeit auf kognitiver, emotionaler und somatischer Ebene entwickelt sich auch die jeweils entsprechende Reflexionsfähigkeit.

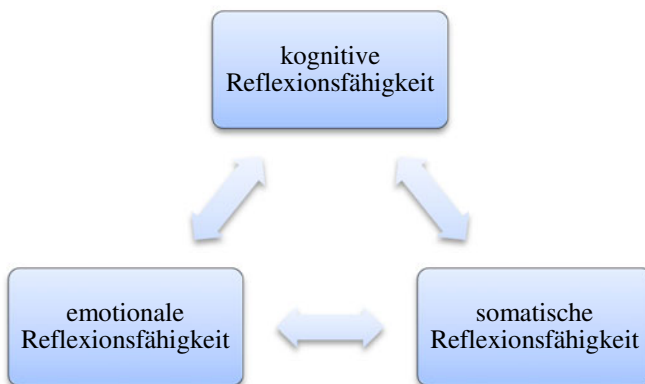


Abbildung 11
Entwicklung der verschiedenen
Ebenen von Reflexionsfähigkeit

Somit entwickelt sich die Fähigkeit der Selbstreferenz aus Trainingseffekten, der Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit auf kognitiver, emotionaler und somatischer Ebene, wobei dabei der Fähigkeit das *Greifen nach der Identifikation mit den einzelnen Erfahrungen zu lösen* eine zentrale Bedeutung zukommt.

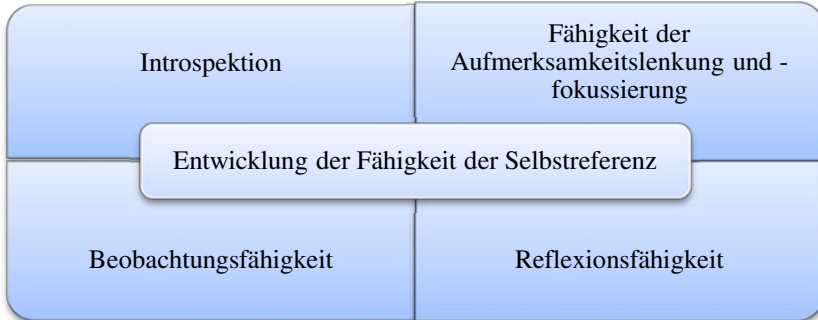


Abbildung 12
Entwicklung der Fähigkeit der Selbstreferenz

Diese aus differenzierter Beobachtung resultierenden Fähigkeiten und Erkenntnisse können dabei als die Grundlage für komplexere Trainingsmethodik und vertiefte Erkenntnis interpretiert werden.

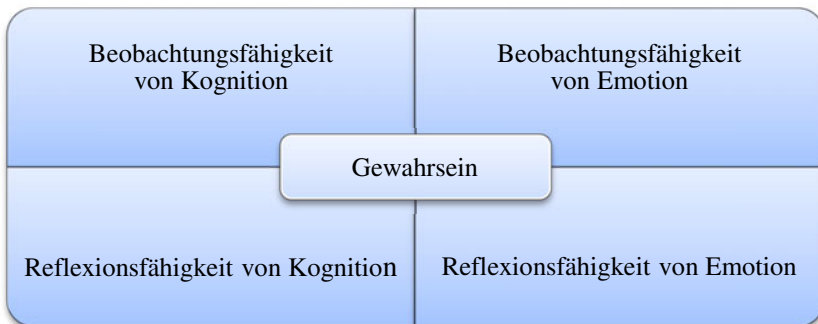


Abbildung 13
Entwicklung von Gewährsein

Das kontinuierliche Training ermöglicht somit ein differenziertes Verständnis über Zusammenhänge zwischen Kognition, Emotion und subtilen körperlichen Reaktionen. Damit gewinnt der auf Introspektion gründende Pfeiler zur Erkenntnis, welcher in westlicher Kultur aus verschiedensten Gründen in den Hintergrund tritt oder als subjektiv abgewertet wird, für diese Forschung insbesondere in den Fachbereichen der Psychosomatik und Psychotherapie an Bedeutung.

Kapitel fünf beinhaltet den methodischen Teil. Die hierfür benutzten eigenen Fragebögen liegen im zwölften Kapitel vor. Es wurden ein Vorerhebungsbogen und ein Fragenkatalog zu den im Verlauf anfänglichen Trainings erwarteten Veränderungen in der Aufmerksamkeitslenkung, Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit wie auch den auftretenden Erfahrungen entwickelt. Ersterer wurde zur Prozessevaluation benutzt. Die Ergebnisse auf kognitiver, emotionaler und somatischer Ebene wurden anhand der Art und Häufigkeit des Trainings, bezogen auf die vergangenen vier Wochen und drei Monate dargestellt und mit den Ergebnissen aus qualitativem Forschungszugang ergänzt.

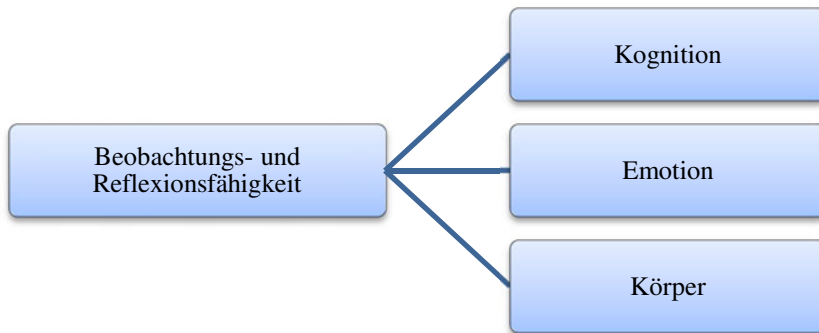


Abbildung 14
Selbstreferenz auf kognitiver,
emotionaler und somatischer Ebene

Im sechsten Kapitel werden die Interpretation und der Diskurs der Ergebnisse dargestellt. Das siebente Kapitel beinhaltet die Einschränkungen und das achte Kapitel den Ausblick. Im neunten Kapitel liegen das Literaturverzeichnis, im zehnten das Abbildungsverzeichnis, im elften das Tabellenverzeichnis und im zwölften die Anhänge mit den verschiedenen eigenen Fragebögen vor.

Selbstreferenz

Ein dynamisches Selbstreferenzmodell auf der
Grundlage von graduellen kognitivem Training

Anders, A.I.M.A.

2016, XIV, 314 S., Hardcover

ISBN: 978-3-658-11708-5